2721otbp-b-K

PIĄTEK\\\NIEDZIELA
|10|12|2021|

GAZETA OLSZTYŃSKA.pl

135 LAT

GAZETA CODZIENNA WARMII I MAZUR

cena 4,50 zł (w tym 8% VAT)

Fot. archiwum GO/Grzegorz Czykwin

DOSTAĆ POD CHOINKĘ KREM 50+ MAJĄC 30 LAT? FATALNIE! \3

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 13 772 NR 268 (20686) \\\ NA TERENIE POWIATÓW ELBLĄSKIEGO |BRANIEWSKIEGO UKAZUJE SIĘ JAKO DZIENNIK ELBLĄSKI

MAŁE SZANSE NA BIAŁE ŚWIĘTA \2

DOŁĄCZ DO „GWIAZDKI Z PRZYSZŁOŚCIĄ" \4

CHCIAŁABYM UMALOWAĆ MONIKĘ BRODKĘ \5

ŚWIĘTA PACHNĄ ORZECHAMI \20

SPORT CODZIENNIE \26-28

ISSN 0137-9127
9 770137 912057 49

eprasa.pl 4e826c1c1f

RAZ NA PLUSIE, RAZ NA MINUSIE

JAKA POGODA CZEKA NAS NA BOŻE NARODZENIE? CZY MAMY SZANSĘ NA ŚNIEŻNE ŚWIĘTA? O REKORDOWO NISKICH TEMPERATURACH NIE MAMY CO MARZYĆ, ALE JEST SZANSA, ŻE POPRÓSZY. TYLE, ŻE MOGĄ TO BYĆ OSTATNIE BIAŁE ŚWIĘTA... O ILE TAKIE BĘDĄ.

ADA ROMANOWSKA
a.romanowska@gazetaolsztynska.pl

Fot. pixabay.com

Takich lekkich zim to nawet najstarsi górale nie pamiętają. A już na pewno Warmiacy czy Mazurzy. Kiedyś jak zaczął padać śnieg, długo nie przestawał. A na pewno nie topniał. Zdarzały się też czasy, że nawet w czerwcu było biało. W Olecku na przykład śnieg spadł 2 czerwca 1928 roku. A dziś nawet zimą jest na wagę złota. Jeśli się pojawi, to tylko po to, aby nas zdenerwować i przypomnieć minione czasy. Tak, to były czasy... Śnieg po pas i mróz po dziurki w nosie.

Olecko może pochwalić się też innym rekordem. Pierwsza połowa lutego w 1929 roku była bardzo mroźnym czasem w środkowej Europie. Widać to chociażby na przykładzie zestawienia najniższych temperatur w historii Polski. 11 lutego w Żywcu (woj. śląskie) było minus 40,6 stopni Celsjusza, a w Olkuszu (Małopolskie) temperatura spadła do minus 40,4 stopni. Dzień później w Poroninie termometry pokazały dokładnie taką samą wartość, jak w Olkuszu. Jednak żadna z tych wartości nie była tak niska jak minus 42,2 stopni odnotowane właśnie w Olecku.

— Dziś zmienił nam się klimat i zimy są coraz cieplejsze. Mieliśmy niższe temperatury, śnieg się utrzymywał i można było mówić o prawdziwej, czyli śnieżnej zimie. Śnieg padał, nie topniał, następnie dosypywało, więc mieliśmy go po pas, po szyję. Wtedy z olsztyńskiego Kortowa do Dajtek trzeba było się przebijać — opowiada Grzegorz Walijewski, który pochodzi z Ostródy, a dziś jest rzecznikiem Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej w Warszawie. — Już trochę śniegu spadło i może jeszcze gdzieś w lesie leży. Teraz dociera do nas front atmosferyczny, który spowoduje opady śniegu, które szybko się roztopią. Już w piątek i w najbliższym tygodniu temperatury będą dodatnie, w okolicy zera, więc śnieg stopnieje, a potem, gdy w nocy będzie poniżej zera, będzie gołoledź. Niebezpieczeństwo gotowe. Na chodnikach czy ulicach będzie niebezpiecznie. Dlatego synoptycy wydali ostrzeżenie dla Warmii i Mazur. Pojawią się też mgły, z przyczyny których osadzi się szadź, która też będzie niebezpieczna.

JAKA POGODA CZEKA NAS NA ŚWIĘTA?

— W IMGW tworzymy prognozy na 7 dni do przodu. Do świąt jeszcze daleko, więc wszystko, co można powiedzieć o bożonarodzeniowej aurze, może się nie sprawdzić. Moglibyśmy podejść do naszej kuli — do heliografu, czyli urządzenia, które mierzy bezpośrednie promieniowanie — i prosić o przepowiednię przyszłości. Tak się niestety nie da. Ale mamy też modele długoterminowe. I one pokazują, czego możemy spodziewać się w Boże Narodzenie. Niestety, dotrze do nas cieplejsze powietrze. W dzień będzie lekki plusik, a w nocy lekki minusik — tłumaczy Grzegorz Walijewski. — Nawet jeśli spadnie śnieg, to szybko zniknie. Oczywiście szansa na białe święta jest zawsze. Ale większe prawdopodobieństwo jest takie, że utrzyma się to, co spadnie wcześniej, niż zacznie padać przed wigilią. Trochę szkoda, bo śnieg poprawia nasze samopoczucie. Najlepsze i pewne prognozy jednak będę mógł przekazać przynajmniej 5 dni przed świętami.

I dodaje: — Niestety zmiana klimatu postępuje. Ale zimy nie od razu znikną. Mogą się zdarzyć takie okresy, jak w 2010 roku, kiedy mieliśmy zdecydowanie więcej chłodu i śniegu. Późniejsze zimy były cieplejsze, ale z kolei ubiegły rok pokazał, że zima dała o sobie znać. Czyli nie wszystko stracone? Niestety specjaliści mówią jasno, że przez wzrost temperatury musimy zmienić swoje przyzwyczajenia. Śnieg jest nam potrzebny. Dla dobra środowiska, ale nawet dla naszego portfela. Roztopy nawadniają glebę i trafiają do rzek. Wtedy nie ma mowy o suszy. Woda jest nam potrzebna do życia, również ta ze śniegu.

Fot. materiały prasowe

GRZEGORZ WALIJEWSKI: NAWET JEŚLI SPADNIE ŚNIEG, TO SZYBKO ZNIKNIE. OCZYWIŚCIE SZANSA NA BIAŁE ŚWIĘTA JEST ZAWSZE. PEWNE PROGNOZY JEDNAK BĘDĘ MÓGŁ PRZEKAZAĆ PRZYNAJMNIEJ 5 DNI PRZED ŚWIĘTAMI.

ZATEM NIE PRZEMROZI TEJ ZIMY?

Nic nie wskazuje, żeby zostały pobite rekordy mrozu z ostatniej zimy. W Gołdapi 17 stycznia 2021 roku o godz 5.15 odnotowano najniższą temperaturę w Polsce. Temperatura spadła do minus 25,5 stopnia Celsjusza. Na stacji telemetrycznej w Lidzbarku Warmińskim zanotowano aż 25,1 stopnia Celsjusza. Natomiast na stacji synoptycznej w Kętrzynie obserwator podał temperaturę minus 24,9 stopnia Celsjusza. Nie spodziewajmy się na pewno zimy stulecia. Choć taką niektórzy zapowiadali na początku 2020 roku. Wówczas synoptycy nazywali prognozy „zimą trzydziestolecia". Ale, jak się okazało, było to tylko wróżenie z fusów.

Przypomnijmy, że zima stulecia zaatakowała nas na przełomie roku 1978 i 1979. Mrozy sięgały wtedy nawet 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. Dziś też uczniowie zostaną w domu. Jednak nie z powodu zimy, a nauki zdalnej.

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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
m.matera@gazetaolsztynska.pl

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Igor Hrywna
Dawid Żmuda
Bartosz Orliński

REDAKTORZY WYDANIA
Barbara Barczuk
Beata Brokowska
Dawid Żmuda
Artur Dryhynycz
wydawca@gazetaolsztynska.pl
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 4e826c1c1f

JEST JESZCZE CZAS NA DOBRY POMYSŁ

MAMY JESZCZE DWA TYGODNIE, ŻEBY PRZYGOTOWAĆ NAJBLIŻSZYM PRZEMYŚLANY PREZENT POD CHOINKĘ. TO BARDZO WAŻNE, ŻEBY ŚWIADCZYŁ O NASZYM ZAINTERESOWANIU POTRZEBAMI I MARZENIAMI OBDAROWANEGO. DZIŚ NASI GOŚCIE OPOWIADAJĄ O SWOICH DOŚWIADCZENIACH Z PREZENTAMI ZNALEZIONYMI POD CHOINKĄ.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA
a.tchorzewska@gazetaolsztynska.pl

Fot. Arch. prywatne

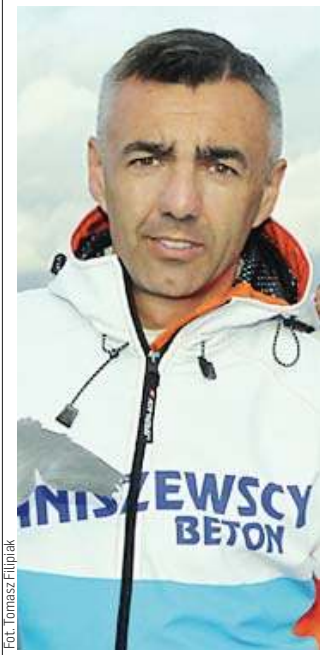
Dorota Romanowska

Fot. Arch. prywatne

Aleksandra Puławska

Fot. Arch. prywatne

Agnieszka Skrycka



Fot. Tomasz Filipiak

Sebastian Rozwadowski

Jako dziecko dostałam parasolkę, ale była tak zapakowana, że wyglądała jak rózga. Rozpakowując prezent płakałam jak bóbr — wspomina ze zgrozą Olga.

W rodzinie Iwony zwyciężyło podejście ekonomiczne. — Teściowa dostała na prezent komplet bielizny: koszulka i reformy. Oddała to potem w prezencie mojej babci, a babcia oddała mojej mamie, a moja mama swojej siostrze. To prawdziwa historia — wybucha śmiechem.

Dorota Romanowska z Olsztyna nigdy nie zapomni, jak przed laty, na klasowych mikołajkach otrzymała szklankę wypełnioną cukierkami. — Taką z koszyczkiem, bo kiedyś tylko takie były — opowiada. — Cała klasa dostała maskotki. W tamtych czasach maskotki były prawdziwym hitem. Były wręcz nieosiągalne. A ja jedyna siedziałam z tą szklanką z czekoladowymi cukierkami. I płakałam. Będąc już dorosłą osobą, znalazłam pod choinką rajstopy. Nie podobało mi się to.

Zdaniem Doroty, najlepiej jest zapytać osobę, którą chce się obdarować, co najbardziej lubi lub po prostu co chciałaby dostać. — W mojej rodzinie takie sprawy uzgadniamy — opowiada. — Ważne jest też ustalenie kwoty, którą możemy przeznaczyć na prezenty. Bo nie może być tak, że jeden dostaje prezent za 10 złotych, a drugi za trzysta.

— Myślę, że najgorsze, co może być, to dostać krem dla osób 50+ mając lat 30 — uważa Anna. Elżbieta wie coś o tym, bo pod choinką znalazła krem dla kobiet po sześćdziesiątce, a dopiero co zaczynała dorosłe życie. — Jeszcze ta osoba, która mi go podarowała, miała pretensje, że nie jestem zadowolona — nie może się nadziwić.

Agnieszce, z piękną i bezproblemową cerą przypadł natomiast płyn na trądzik i kosmetyki nieodpowiednie do wieku.

Bywa, że prezent zachwyca, ale jego opakowanie budzi emocje. Tak było w przypadku Agaty, która gustowny zegarek z pajączkiem znalazła w pudełku po... papierosach. Była wtedy małą dziewczynką.

Niektórzy zapominają, że nie robią prezentu dla siebie, ale komuś. — Przyjaciółka wręczyła mi kiedyś harlequiny — opowiada Katarzyna z Nidzicy. — Doskonale wiedziała, co myślę o tego typu literaturze. Tyle razy jej mówiłam, że nie czytam romansideł. Wiedziała, że jestem fanką kryminałów. Znała nawet moich ulubionych autorów. Nie mam pojęcia, czemu to zrobiła. Kiedy zobaczyła mój wyraz twarzy, powiedziała: „Ooo, widzę, że ci się prezent nie podoba? To ja chętnie przeczytam!” I mi je zabrała. Sama jest wielką fanką harlequinów. Chyba nie muszę dodawać, że już się nie przyjaźnimy...

— Mój mąż jest wędkarzem, więc w zeszłym roku dostałam wspaniałą wędkę... — mówi wymownie pani Czesława.

Z kolei pani Agnieszka dostała od swojego męża wiertarkę.

Sebastian Rozwadowski, pilot rajdowy, znalazł pod choinką cieplutkie kapcie-wsuwki. — Pasowałyby do 85-latka — wspomina ze śmiechem. — A ja byłem ledwie po trzydziestce. To był prezent od żony. Kapcie oddałem. Żonie nie było przykro, potraktowała to z dystansem. Natomiast kiedy byłem dzieckiem, wszystkie prezenty sprawiały dużo frajdy. To były czasy, kiedy dzieci nie miały tyle, co teraz. Każdy prezent bardzo cieszył.

Pani Halina, mieszkanka olsztyńskich Jarot, przed laty dostała zestaw chemikaliów. — Ten prezent zrobiła mi teściowa. I to w pierwszym roku mojego małżeństwa. To była osoba, która nie znosiła sprzeciwu i uważała, że moim życiowym przeznaczeniem jest dbać o dom i męża. Zjechało się dużo rodziny, nie chciałam robić afery. Dopiero jak wszyscy poszli spać, płakałam jak dziecko. Do dziś czuję niesmak — opowiada nam.

Praktyczne rzeczy za to świetnie sprawdzają się w małżeństwie pani Haliny. — Mąż ode mnie dostał już myjkę ciśnieniową, dystrybutor do paliwa, klucz pneumatyczny, spawarkę, prostownik. W tym roku dostanie tokarkę do drewna — opowiada. — Ale jest zadowolony!

Z kolei pani Marta otrzymała korek do odpływu do wanny. — Uśmiałam się niemiłosiernie. I był to najlepszy prezent! — zapewnia.

Aneta już dzieckiem dawno nie była, ale otrzymała dziecięcą pidżamę. — Wiem, że jestem niewysoka, ale bez przesady...

— Miałam 10 lat i zgubiłam plecak szkolny wraz z książkami — opowiada Agnieszka Skrycka, wokalistka. — Podczas wigilii wszyscy uśmiechnięci, zadowoleni oglądają prezenty. To były jedne z bogatszych świąt w mojej rodzinie. Ja otwieram swój prezent, a tam... nowy plecak i książki. Byłam wściekła i zawiedziona. Nie dostałam niczego, o czym marzyłam. A na domiar złego, po tygodniu, w trakcie sprzątania znalazłam swoją zgubę.

Czasem prezent może wywołać nie tylko rozczarowanie, ale też nie lada zakłopotanie. — Dostałam popielniczkę i zapalniczkę w kształcie penisa od przyszłego męża mojej siostry. Ani to było śmieszne, ani taktowne. Zwłaszcza, że w życiu nie paliłam — opowiada Joanna.

Martyna, studentka, dwa lata temu pod choinką znalazła voucher na skok spadochronem. — Rozumiem, że ktoś, kto uwielbia adrenalinę ucieszyłby się. Ale ja mam lęk wysokości. I ta osoba o tym wiedziała. Mimo wszystko podarowała mi taki prezent. Było mi bardzo przykro — opowiada Martyna.

— Kilka lat temu dostałam lampion ogrodowy — opowiada Aleksandra Puławska, olsztyńska tiktokerka. — Problem w tym, że ja... nie mam ogrodu. Ani nawet balkonu. Nie wiem skąd ten pomysł? Moja ciocia ma świetny gust. Zawsze nastawiam się, że znajdę coś fajnego pod choinką. Tym razem był to półmetrowy lampion, dodatkowo szklany, biały. Ja lubię nowoczesne rzeczy, a nie jakieś zawijasy. Miałam łzy w oczach.

Pan Robert pod choinką kiedyś nie znalazł niczego. — Była już dziewczyna ucałowała mnie i powiedziała, że jestem jej skarbem. A dla skarbu ciężko znaleźć coś odpowiedniego. Dlatego ona nic mi nie jest w stanie ofiarować. Ja miałem dla niej przygotowany wymarzony komplet biżuterii. A podobno to mężczyźni są skąpcami...

Na szczęście bywa też tak, że prezent zaskakuje i odmienia życie. Tak było w przypadku Moniki. — Ten zaskakujący prezent, to moja córka. Zdążyła się urodzić jeszcze przed pierogami — uśmiecha się.

Dla **84 proc.** Polaków największą gafą jest wręczanie prezentów sugerujących zmianę przekonań. Ponad połowa osób najbardziej nie lubi otrzymywać prezentów nieprzemyślanych i zupełnie do nich nie pasujących. W momencie przyjmowania prezentu powinno się przede wszystkim podziękować, a najlepszą reakcją na upominek jest uśmiech, entuzjazm i radość. Nie warto również kupować prezentów zbyt drogich lub zbyt tanich, a także osobistych. Aż **85 proc.** Polaków otrzymało nietrafiony prezent, z czego **41 proc.** wiele razy, **23 proc.** kilka razy.

źródło: Badanie „Świąteczny prezentowy savoir vivre według Polaków”

eprasa.pl 4e826c1c1f

POMAGAJĄ Z POTRZEBY SERCA

OKRES ŚWIĄTECZNY TO CZAS REFLEKSJI I SKUPIENIA. WŁAŚNIE TERAZ MOCNIEJ ANGAŻUJEMY SIĘ W POMOC POTRZEBUJĄCYM I CHĘTNIEJ WSPIERAMY AKCJE CHARYTATYWNE. WIEMY, JAK WAŻNA JEST POMOC W TYCH DNIACH.

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

Święta Bożego Narodzenia to szczególny czas dla nas wszystkich. Szczególnie czekają na nie i cieszą się nimi dzieci. Właśnie teraz Fundacja „Przyszłość dla dzieci", przy aktywnej pomocy darczyńców, wolontariuszy, szkół i przedszkoli oraz firm tworzy i przekazuje paczki świąteczne oraz upominki dla 500 dzieci w całym województwie warmińsko-mazurskim.

Fundacja „Przyszłość dla dzieci" pomaga dzieciom chorym na choroby rzadkie i przewlekłe np. mukowiscydozę, mózgowe porażenie dziecięce, autyzm i choroby onkologiczne oraz wiele innych. W wielu wypadkach przewlekła choroba dziecka powoduje trudną sytuację rodziny. Znoszenie bólu i cierpienia dziecka, pokrywanie wysokich kosztów leczenia lub rehabilitacji często przekracza siły rodziców i bliskich. Dlatego każdy gest bezinteresownej pomocy, wsparcia i po prostu dobre słowo jest tu naprawdę bardzo ważne.

Taka pomoc osobom znajdującym się w trudnej sytuacji, bez oczekiwania wdzięczności jest szczególnie cenna właśnie tam, gdzie choroba i bieda kryje się za barierą wstydu i łez lub niezawinionych ograniczeń. Do akcji „Gwiazdka z Przyszłością" oprócz firm, przedsiębiorstw i osób prywatnych włączyły się już między innymi szkoły i przedszkola.

Fot. Publiczne Przedszkole nr 16 w Olsztynie

Przedszkolaki, ich rodzice i nauczyciele chętnie włączyli się do gwiazdkowej zbiórki dla chorych dzieci

Fot. Fundacja „Przyszłość dla dzieci"

Wiktor, Ricardo, Dawid przez cały dzień pomagali składać fundacyjne skarbonki

Przedszkolaki, ich rodzice i kadra Przedszkola nr 16 w Olsztynie także zaangażowali się w świąteczną zbiórkę dla podopiecznych Fundacji. W przedszkolu zorganizowana została zbiórka słodyczy i zabawek oraz kiermasz świąteczny. Cały dochód został przeznaczony na gwiazdkowe prezenty dla chorych dzieci.

— Od wielu już lat uczestniczymy w zbiórce świątecznej dla dzieciaków z Fundacji. Wśród dzieci uczęszczających do naszego przedszkola są fundacyjni podopieczni. Chcemy pomagać i cieszy nas to, że dzieci, rodzice i nasi pracownicy chętnie angażują się w akcje charytatywne — mówi Marta Januszkiewicz, dyrektor Publicznego Przedszkola nr 16 w Olsztynie. — W tym trudnym dla nas wszystkich czasie chcemy, żeby chore dzieci choć na chwilę zapomniały o swoich chorobach i mogły się cieszyć z gwiazdkowych prezentów. Chcemy mieć swoją malutką cegiełkę w ich radości. Nasze dzieci są pełne empatii i chcą pomagać innym, szczególnie swoim chorym rówieśnikom. Przedszkolaki wierzą, że święta to cudowny czas, w którym każdy powinien być szczęśliwy, a żeby tak było, trzeba się dzielić z innymi tym, co mamy.

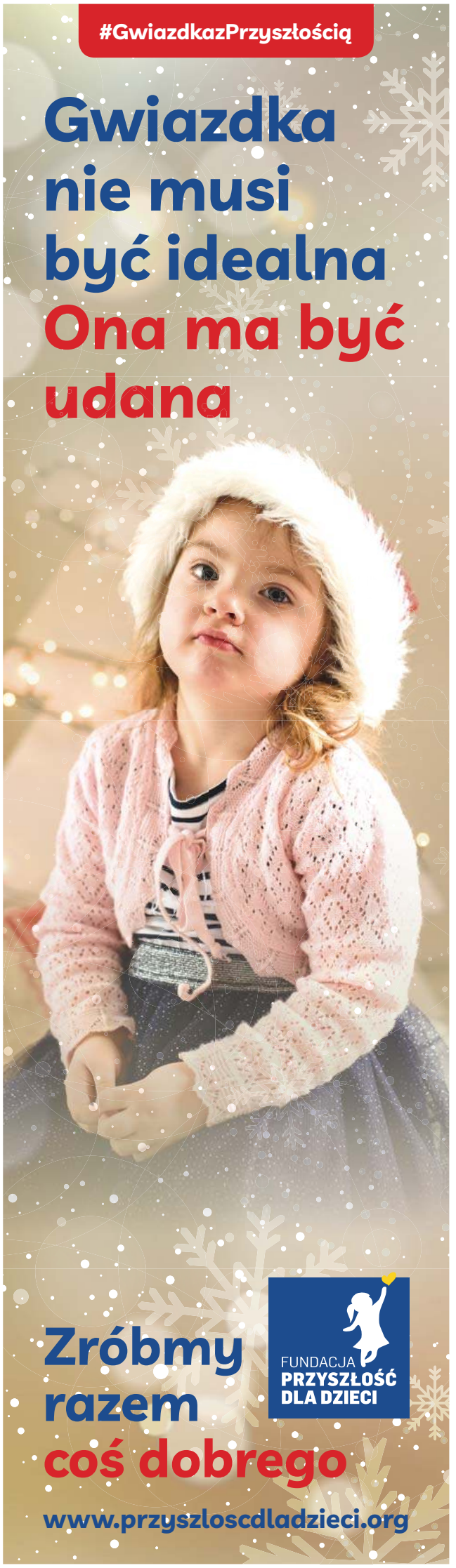
Wiele osób decyzję o pomocy podejmuje pod wpływem chwili. Nie trzeba mieć wiele. To wyłącznie twój wybór, czy przeznaczysz na pomoc dużą kwotę, drobną wpłatę czy wyłącznie swój czas i umiejętności. Do pomocy w akcji świątecznej włączyło się trzech wolontariuszy z Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapii w Olsztynie. Przez cały dzień Wiktor, Ricardo i Dawid dzielnie pomagali składać fundacyjne skarbonki.

— Po raz pierwszy wziąłem udział jako wolontariusz w akcji Fundacji, ale nie po raz ostatni. Chciałem pomóc. Poza tym pomyślałem, że w domu i tak nie będę miał co robić, więc warto zrobić coś dobrego dla innych — mówi Ricardo. — Lubię pomagać i uważam, że razem możemy zrobić więcej. Można pomagać na kilka sposobów: wspierać pieniążkami akcję, zorganizować zbiórkę czy zostać wolontariuszem. Im więcej osób zaangażuje się, tym więcej dobrych rzeczy będzie można zrobić i sprawić dużą radość chorym dzieciom. Wszyscy powinniśmy dzielić się dobrem. Musimy pamiętać o innych ludziach, o tym, że ktoś ma gorzej, że potrzebuje naszego wsparcia, szczególnie jeśli są to chore dzieci. Dzięki naszej pomocy te dzieci mogą spędzić radosne święta.

Akcja „Gwiazdka z Przyszłością" jest organizowana przez Fundację „Przyszłość dla dzieci" już po raz kolejny. Chore dzieci czekają na prezenty.

— Nasza akcja „Gwiazdka z Przyszłością" ma wywołać uśmiech na twarzach dzieci zmagających się z chorobą czy bolesną rehabilitacją oraz na twarzach ich rodzin — mówi Iwona Żochowska, dyrektor zarządzająca Fundacji „Przyszłość dla Dzieci". — Kierujemy do Państwa prośbę o wszelką pomoc w sfinansowaniu paczek z okazji Świąt Bożego Narodzenia. Chcemy podarować 500 dzieciom wspaniałe świąteczne wspomnienia, a ich rodzinom chwilę wytchnienia. Zebrane fundusze zostaną przeznaczone na zakup słodyczy, gier edukacyjnych i familijnych, zestawów klocków, lalek, książek, zestawów puzzli. Ale tak naprawdę liczymy, że to wszystko dobrzy ludzie nam podarują, a my wszystkie pieniądze przeznaczymy na zakup potrzebnych leków, opłacenie rehabilitacji czy potrzebnych dzieciom sprzętów medycznych. Potrzebujemy na to 105 tysięcy złotych — mówi Iwona Żochowska-Jabłońska. — Liczy się każda wpłata. Sprawmy, żeby w ten cudowny czas na buziach dzieciaków zagościł uśmiech — dodaje.

Wpłat na „Gwiazdkę z Przyszłością" możecie Państwo dokonać wpłacając na zbiórkę na stronie internetowej fundacji www.przyszloscdladzieci.org
To dzięki Wam ta gwiazdka może być udana!



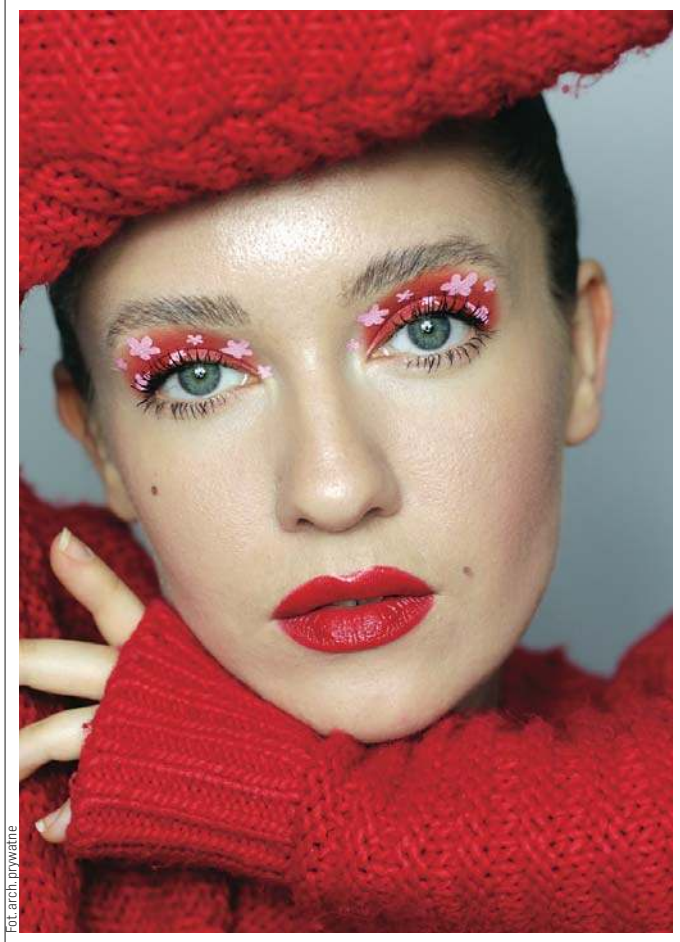
2621otbp-A -P

eprasa.pl 4e826c1c1f

CHCIAŁABYM UMALOWAĆ MONIKĘ BRODKĘ

SYLWIA GORĄCZKOWSKA Z OKOLIC GIETRZWAŁDU JEST WIZAŻYSTKĄ, YOUTUBERKĄ I TANCERKĄ. Z POWODZENIEM PROWADZI NA INSTAGRAMIE PROFIL, NA KTÓRYM PREZENTUJE NIECODZIENNE MAKIJAŻE. — LUBIĘ DZIAŁAĆ NIESZABLONOWO I NIETUZINKOWO — MÓWI NAM. — ZAWSZE CHCIAŁAM BYĆ ARTYSTKĄ.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA
a.tchorzewska@gazetaolsztynska.pl



Fot. arch. prywatne

Sylwia Gorączkowska prezentuje na Instagramie nieszablonowe makijaże

Zaczęło się od studiów. Sylwia Gorączkowska z okolic Gietrzwałdu miała na nich zajęcia z wizażu. — Wtedy pojawiła się pasja, ten błysk w oku — opowiada z zaangażowaniem. — Zawsze lubiłam się artystycznie wyżyć. Lubię sztukę, a plastyczne umiejętności miałam od zawsze. Odnalazłam się w zawodzie wizażystki, bo mam w nim możliwość kreowania, tworzenia.

Klientki znalazły się błyskawicznie: wystarczyło pokazać na Facebooku jakąś swoją pracę i zaraz odzywały się osoby chętne oddać się w ręce pani Sylwii. Najpierw znajome, potem zupełnie obce. Później nasza bohaterka zdecydowała się założyć swój fanpage. Tak zaczęła prezentować swój talent w sieci.

Na Instagramie prowadzi popularne konto @redmylipsart. — Kiedyś skupiałam się na tym mocniej, zależało mi, żeby docierać do jak największej liczby osób. Ale miałam takie poczucie, że im bardziej skupiam się na tym, tym mniej koncentruję się na samym tworzeniu, a to jest dla mnie najważniejsze. Obecnie staram się oznaczać odpowiednie marki, używać właściwych hasztagów, komentować innych twórców na Instagramie, ale nie jest to coś, na czym się głównie koncentruję. Staram się, aby content, jaki tworzę, był jak najbardziej jakościowy. Chcę inspirować. Tak, żeby moi obserwatorzy widzieli coś innego i świeżego — w głosie pani Sylwii słychać pasję.

Tylko jak się wyróżnić, skoro wokół tyle konkurencyjnych profili? I na to pani Sylwia znalazła sposób. Jak mówi, sekretem jest tworzenie czegoś w w zgodzie ze sobą.

— Niestety mamy tendencję od najmłodszych lat do kopiowania. Od rodziców uczymy się pewnych zachowań, powtarzamy teksty z bajek. Takie odtwarzanie jest naszą naturą. Aby wybić się, trzeba wsłuchać się w siebie. Zastanowić się, co nam się najbardziej podoba — podkreśla. — Tworzę niszowe makijaże, dla niektórych pewnie nieużytkowe. Ale mi to gra w duszy. I dzięki temu się wyróżniam.

Pani Sylwia będąc małą dziewczynką chciała najpierw zostać przedszkolanką, potem nauczycielką, a kiedy była starsza, miała w głowie jedno: być artystką.

Pytamy naszą rozmówczynię, czy chciałaby umalować kogoś ze świata show-biznesu. Pierwsza myśl to Lady Gaga lub Monika Brodka. — Nie wiem, czy chciałabym zajmować się tylko tym zawodowo. To bardzo stresująca praca, bo celebryta nie zawsze jest miły i przyjemny — śmieje się.

Odpowiedni makijaż to sposób na bycie piękną? Pani Sylwia uważa, że każda kobieta i bez niego jest piękna. — Ale to piękno trzeba znaleźć najpierw w sobie — podkreśla. — Bo jeśli nie znajdziemy go bez makijażu, to nie znajdziemy go również będąc umalowane.

Najlepiej czuje się w makijażach modowych, tzw. edytorialach czy makijażach fashion. — Lubię przekraczać strefę naszego komfortu. Działać nietuzinkowo, nieszablonowo — podkreśla nasza rozmówczyni.

Uważa, że każdy powinien malować się tak, żeby dobrze się czuć we własnej skórze. Niechętnie zwraca uwagę na nieodpowiedni makijaż, ale zapytana o radę, z przyjemnością podpowie, jak wyglądać pięknie.

Jakie błędy popełniają Polki w tej dziedzinie? — Mamy wciąż problem z doborem odcieni podkładów. To może być związane z tym, że w drogeriach im tańszy podkład, tym gama kolorystyczna jest zbyt mała. I przede wszystkim niedopasowana do naszych cer. Często odcienie są za różowe, za żółte czy za oliwkowe. Historia doboru odpowiedniego podkładu często jest długa i skomplikowana. Mam także bzika na punkcie makijażu ust: powinien być dobrze dopracowany, precyzyjny. Wtedy dodaje charakteru, klasy i estetyki na wysokim poziomie — opowiada.

Na Instagramie pani Sylwia nawiązała wiele ciepłych relacji. Dobrze się czuje w mediach społecznościowych. Prowadzi także kanał na YouTube. — W mediach społecznościowych tworzę bardzo wartościowe relacje ze swoimi obserwatorami czy subskrybentami. Moja widownia jest niesamowicie mądra i bystra. Nasze rozmowy są na wysokim poziomie — mówi nam.

Wizaż to nie jedyna pasja naszej bohaterki. Jest także tancerką. — Taniec totalnie wyłącza z rzeczywistości i relaksuje. Tańczę hip hop i popping (taniec uliczny, zaliczany do oryginalnych „funky styles" - red.)

Gdzie widzi się za 10 lat? — Chciałabym dalej tworzyć treści w internecie, nagrywać na kanale, robić piękne zdjęcia i wrzucać je na Instagram. Ale w jeszcze większej jakości i jeszcze bardziej inspirujące — podsumowuje z uśmiechem.

OSTATNIO NA NASZYCH ŁAMACH GOŚCILI:

3 grudnia — Julita Michalczyk znana w sieci jako @julka/_z/_pazurem
26 listopada — Nika Żarejko, która prowadzi profil na Instagramie @ostathre
19 listopada — Patrycja Tymkowska z Olsztyna, blogerka występująca pod nickiem @tymkovvska
15 listopada — Aleksandra Puławska, olsztyńska gwiazda TikToka występująca pod nickiem atversel1
5 listopada — Karolina Kita @kittakar, blogerka

Nie zdążyli państwo przeczytać o naszych bohaterach? Nic straconego. Zapraszamy na kupgazete.pl. Tam można pobrać nasze e-wydanie bez wychodzenia z domu.

KONDOLENCJE

Pani

Jolancie Kłoczewskiej

Dyrektor Szkoły Policealnej im. prof. Zbigniewa Religi w Olsztynie

i Jej Bliskim

wyrazy najgłębszego współczucia, wyrazy wsparcia i otuchy po śmierci

Brata

składa
Gustaw Marek Brzezin
Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego

436121opb1-A -P

eprasa.pl 4e826c1c1f

KAŻDY MUSI ZOBACZYĆ KANAŁ PRZYNAJMNIEJ RAZ W ŻYCIU

KSIĄŻKA PT. „ŻEGLUGA I KANAŁY ŻEGLOWNE DAWNEJ RZECZYPOSPOLITEJ" ZOSTAŁA WYRÓŻNIONA PRZEZ PTTK. JEJ AUTOREM JEST CEZARY WAWRZYŃSKI – ZNAWCA TEMATYKI ORAZ INICJATOR WPISANIA KANAŁU ELBLĄSKIEGO NA LISTĘ ŚWIATOWEGO DZIEDZICTWA UNESCO. W ROZMOWIE Z „GAZETĄ OLSZTYŃSKĄ" PRZEKONUJE, ŻE KANAŁ JEST EWENEMENTEM NA SKALĘ ŚWIATOWĄ, DLATEGO NALEŻY PODCHODZIĆ DO NIEGO Z WIELKĄ PIECZOŁOWITOŚCIĄ.

MARTA WIŚNIEWSKA
m.wisniewska@gazetaolsztynska.pl

— Pana książka pt. „Żegluga i kanały żeglowne dawnej Rzeczypospolitej" otrzymała drugą nagrodę 29. ogólnopolskiego Przeglądu Książki Krajoznawczej i Turystycznej. Jak pan zareagował na to cenne wyróżnienie?

— Jury tej nagrody jest złożone z profesorów i specjalistów w dziedzinie turystyki i krajoznawstwa, dlatego z pewnością jest ona powodem do zadowolenia i podsumowaniem kilku ładnych lat pracy. Do tej pory nie było takiej publikacji na polskim rynku wydawniczym. Mnie jako autorowi i Tomaszowi Śrutkowskiemu — jako wydawcy — udało się zgromadzić w jednym miejscu opis praktycznie wszystkich polskich dróg śródlądowych w Polsce — chodzi o Rzeczpospolitą z czasów przed rozbiorami, a także kilku kanałów na obecnych ziemiach polskich. W internecie czy w przewodnikach można znaleźć opisy każdego kanału z osobna, ale nie było do tej pory publikacji, która zawierałaby je wszystkie. Bo jeśli potraktujemy te wszystkie kanały jako system naczyń połączonych (a tak przecież jest, bo jeśli mowa o kanałach II Rzeczpospolitej, to łączyły one Morze Czarne z Bałtykiem), to można powiedzieć, że jest to swego rodzaju monografia polskich dróg wodnych.

— Punktem wyjścia do zainteresowania się tematem żeglugi śródlądowej jest dla pana Kanał Elbląski, prawda?

— Tak. Każdy powinien przynajmniej raz w życiu zobaczyć Kanał Elbląski albo go przepłynąć, ponieważ jest to ewenement na skalę światową — europejska, a nawet światowa spuścizna. Jedyne miejsce na świecie, w którym statki „pływają" po trawie oraz po wzniesieniach — oczywiście mówię to w pewnym skrócie, ale nie jest to wielką przesadą. I trwa to nieprzerwanie od 160 lat! To perła naszej polskiej turystyki — produkt, którym powinniśmy się szczycić i jak najbardziej go reklamować.

— Robi tak wielkie wrażenie, że zainteresowali się nim nawet Amerykanie. Proszę opowiedzieć o swojej podróży do Stanów Zjednoczonych.

— Rzeczywiście, postanowiłem pojechać do Ameryki.

Fot. Zbigniew Woźniak

Tomasz Śrutkowski i Cezary Wawrzyński (z prawej)

Kanał Elbląski to światowa spuścizna

Fot. Marta Wiśniewska

Nagrodzona książka „Żegluga i kanały żeglowne dawnej Rzeczypospolitej"

Chciałem po prostu napisać prawdziwe rzeczy o Kanale Elbląskim. Georg Jacob Steenke i Niemcy nie wymyślili pochylni. To Amerykanie na początku XIX wieku zbudowali Kanał Morris w stanie New Jersey, który szedł od Nowego Jorku w poprzek stanu New Jersey do Pensylwanii. Wożono tamtędy węgiel do hut w Nowym Jorku. Miał 23 pochylnie oraz możliwość podnoszenia i opadania o 500 metrów. Niemcy o tym wiedzieli i wysłali Steenke, aby podpatrzył te dobre rozwiązania. On rzeczywiście tam pojechał, podpatrzył, wrócił, przeprojektował i zbudował to, czym możemy się dzisiaj szczycić. Co ciekawe jednak, po 100 latach eksploatacji, w 1924 roku, Amerykanie rozebrali Kanał Morris. Istnieje tam stowarzyszenie, które próbuje coś odtwarzać, ale kanał nie został odbudowany. Ja pokonałem trasę śladami Steenke i teraz przygotowuję książkę z opisem tego amerykańskiego kanału, który stanowił wzór dla naszego. Dążę również do napisania biografii Steenke. Teraz doszło do tego, że nad nasz kanał przyjeżdżają Amerykanie, którzy podziwiają coś, czego oni już nie mają, a my nadal tak.

— W 2015 r. skończyła się rewitalizacja Kanału Elbląskiego. To na razie wystarczy czy należałoby zrobić coś jeszcze, by mógł bez przeszkód funkcjonować i przyjmować coraz większe rzesze turystów?

— W 2012 r. doszło do tej rewitalizacji, ponieważ kanał zaczął się po prostu sypać. Urządzenia pochylniowe, koła zębate, które pracują pod jakimś określonym obciążeniem dzień w dzień od 160 lat, zaczęły się psuć, a wózki, na których przewożone są m.in. statki, zaczęły wypadać z szyn. Jednak pozostaje jeszcze kwestia tego, jak przygotować Kanał Elbląski do ciągle rosnącego ruchu turystycznego, ponieważ z jednej strony zachęcamy, żeby przyjeżdżać w to miejsce, ale z drugiej trzeba o nie dbać i odpowiednio je dostosować. Jesteśmy w połowie drogi, ponieważ potrzebujemy ponad 100 milionów złotych, aby pogłębić go na pewnych szlakach np. od Miłomłyna do Iławy. Trzeba rozładować ruch turystyczny proporcjonalnie - żeby wszystko nie kumulowało się na jednej czy dwóch sąsiednich pochylniach, bo wtedy wszystko szybciej się zużywa. Musi zatem nastąpić kolejny etap tej rewitalizacji, by wymusić większy ruch na przykład na pochylniach Elbląg czy Małdyty.

— Wróćmy jeszcze do książki „Żegluga i kanały żeglowne dawnej Rzeczypospolitej". Musiała pana kosztować mnóstwo pracy, bo jest pełna specjalistycznej wiedzy, zdjęć, wykresów, schematów. Jak pan nad nią pracował?

— Żeby taka książka powstała nie jest prostą rzeczą. Musi być autor, który posiada konkretną wiedzę, wydawca, który zechce ją wydać oraz sponsor. Miałem jednak szczęście, że znalazłem wydawcę w osobie Tomasza Śrutkowskiego z wydawnictwa „Edytor Wers", z którym współpracowałem także przy książce „150 lat Kanału Ostróda-Elbląg", którą napisałem razem z Ryszardem Kowalskim. Sponsorem został Zarząd Związku Gmin i Powiatów Kanału Elbląskiego i Pojezierza Iławskiego. Pisałem tę książkę rok, ale zbieranie materiałów zajęło mi kilka lat. W sumie pracowałem nad nią około 4,5 roku. Muszę przyznać, że wraz z postępującą cyfryzacją coraz więcej rzeczy można znaleźć w internecie, co jest bardzo pomocne. Trzeba jednak weryfikować, czy znaleziona informacja jest prawdziwa, a także czy nie naruszy się czyichś praw autorskich. Ponadto musiałem męczyć się czytając szwabachę, czyli gotyckie pismo niemieckie, nie znając nawet dobrze języka niemieckiego. Na zakończenie rzecz najważniejsza: postanowiłem sobie dotrzeć do każdego opisywanego miejsca. Odwiedzałem każdy opisywany kanał i sam robiłem zdjęcia. Także dzięki temu zebrałem materiał, który będę mógł wykorzystać

eprasa.pl 4e826c1c1f

TRADYCJI STAŁO SIĘ ZADOŚĆ – GRUPA MEBLOWA SZYNAKA POMIMO PANDEMII STARA SIĘ FUNKCJONOWAĆ NORMALNIE

Takie spotkania są podziękowaniem za codzienny trud i sumienne wykonywanie obowiązków – mówi Prezes Grupy Meblowej Szynaka Jan Szynaka, któremu mimo pandemii, ale z zachowaniem wszelkich zasad bezpieczeństwa udało się zorganizować magiczne mikołajki dla pracowników i ich rodzin.

– Jestem mile zaskoczony. Mikołajki przygotowano na bardzo wysokim poziomie. Bardzo się cieszę, że firma w taki sposób myśli zarówno o pracownikach, jak i naszych rodzinach. To wspaniałe wydarzenie, którego nie organizuje żadna inna firma z okolicy – przyznaje Pan Łukasz, pracownik firmy Logistic Szynaka z Iławy.

I relacjonuje: – Mnóstwo atrakcji, dużo uśmiechów, mile spędzony czas w rodzinnej atmosferze. Czego chcieć więcej? Zachęcam kolegów z pracy, którzy nie mogli być tu dziś z nami, aby uczestniczyli w przygotowywanych specjalnie dla nas spotkaniach firmowych, bo warto!

Magiczne spotkanie zorganizowane 5 grudnia przez Grupę Meblową Szynaka odbyło się na terenie Pałacu Mortęgi Hotelu & SPA. Firma zaprosiła na mikołajki swoich pracowników z Lubawy, Iławy, Nowego Miasta Lubawskiego i Lidzbarka – oczywiście wydarzenie zostało zainicjowane z myślą o całych ich rodzinach, a najwięcej atrakcji czekało na najmłodszych członków społeczności skupionej wokół Grupy Meblowej Szynaka.

Zimowa, świąteczna sceneria zachwycała, a bożonarodzeniowa oprawa muzyczna przypominała o tym, jak wyjątkowym miesiącem jest grudzień. Nie mogło zabraknąć gorącego kakao i przepysznych pierniczków, którymi częstowali pracownicy Pałacu Mortęgi.

Do zabawy zachęcali za to pomocnicy Świętego Mikołaja, a atrakcji było mnóstwo. Zabawy, konkursy i warsztaty – nuda nie wchodziła w grę! Dzieci wspólnie z rodzicami mogły własnoręcznie stworzyć pachnące mydełka, wykonać świąteczne stroiki, bombki i ozdoby choinkowe albo udekorować pierniczki – wszystkie stworzone podczas imprezy dzieła sztuki maluchy mogły oczywiście zabrać ze sobą do domu.

Nad tym, by wszyscy – zarówno mali, jak i duzi goście – dobrze się bawili, czuwały elfy, śnieżynki i skrzaty, a dodatkowego uroku całemu wydarzeniu dodał występ tajemniczego magika, który zachwycił każdego gościa – niezależnie od wieku.

Podczas mikołajek nie mogło oczywiście zabraknąć wspólnych tańców i śpiewów, gwiazdkowych quizów i świątecznych konkurencji sprawnościowych dla dzieci i rodziców.

– Musieliśmy przyjechać, by nie stracić okazji do spotkania kolegów i znajomych z pracy – i to w takiej przyjemnej, świątecznej atmosferze – mówi Pani Małgorzata, żona pracownika firmy MM Szynaka Interline w Nowym Mieście Lubawskim.

I przyznaje: – Każdego roku nasze dzieci z niecierpliwością oczekują firmowych mikołajek, bo kojarzą je wyłącznie ze świetną zabawą. Frekwencja w tym roku dopisała i widać było na twarzach gości zadowolenie – nikt nie żałował udziału w tej magicznej imprezie, w której organizację włożono sporo serca, o czym świadczą liczne warsztaty, atrakcje i zajęcia przygotowane z myślą o najmłodszych. Dzieci bawiły się wyśmienicie, a i dorośli mieli szansę spędzić urocze niedzielne popołudnie w miłej atmosferze i jeszcze milszym gronie.

Na imprezie koniecznie musiał pojawić się specjalny gość, którego przyjazdu dzieci nie mogły się doczekać i już z daleka machały mu i zapraszały go do wspólnej zabawy. O kim mowa? O Świętym Mikołaju, który oprócz spichlerza pełnego prezentów przywiózł ze sobą dużo uśmiechu i radości.

Kolorowe puzzle, zestawy rodzinnych gier edukacyjnych, maskotki, książeczki, kolorowanki i oczywiście słodkości – to wszystko dla dzieci miał Święty Mikołaj, który dla każdego malucha dobrał adekwatny do jego wieku upominek.

Za prezenty dzieci odwdzięczyły się zadowolonymi buziami, piosenkami oraz wierszykami. Każdy mały gość imprezy mógł porozmawiać ze Świętym Mikołajem i zrobić sobie z nim pamiątkowe zdjęcie.

– Cieszymy się przede wszystkim z tego, że tradycji stało się zadość i w tym roku także udało nam się zorganizować mikołajki – pomimo pandemii i spraw z nią związanych. Troszcząc się o zdrowie naszych pracowników i ich rodzin, podzieliliśmy spotkanie ze Świętym Mikołajem na grupy – tak, aby zachować bezpieczeństwo i spełnić wymogi sanitarne – informuje prezes firmy.

Jan Szynaka przyznaje: – Bardzo się cieszę, że tegoroczne mikołajki spotkały się z tak dużym zainteresowaniem ze strony naszych pracowników i okazały się sukcesem organizacyjnym, czego dowodzą liczne uśmiechy na twarzach dzieci i ich rodziców. To właśnie poprzez tego typu spotkania rodzinne możemy podziękować naszym pracownikom za codzienny trud i sumienne wykonywanie obowiązków. Grupa Meblowa Szynaka stale się rozwija, a co za tym idzie z każdym rokiem jest nas coraz więcej. Dziś, będąc producentem mebli na skalę globalną, cały czas pamiętamy o naszych wartościach i pozostajemy polską, firmową rodziną. To bardzo ważne, by móc spotkać się po godzinach pracy, porozmawiać i spędzić razem czas z naszymi pracownikami i ich bliskimi. Cieszy nas to, że z zaproszenia skorzystało tak wiele osób, co potwierdza, że takie przedsięwzięcia są bardzo ważne i musimy je rozwijać i pielęgnować. Poprzez takie działania wspieramy integrację naszych pracowników, budujemy i zacieśniamy pracownicze i rodzinne więzi w naszej firmie.

Nie ma wątpliwości, że tegoroczne mikołajki Grupy Meblowej Szynaka były naprawdę magiczne i na długo zostaną w pamięci nie tylko tych małych, ale i dużych gości, którzy wspaniale bawili się podczas imprezy. A Święty Mikołaj, żegnając się z dziećmi, obiecał, że z ogromną przyjemnością wróci do nich już za rok.

eprasa.pl 4e826c1c1f

STALIN ZATRZYMAŁ OŁÓWEK POD BRANIEWEM I GOŁDAPIĄ

GÓROWO IŁAWECKIE OD IŁAWY DZIELI PONAD 120 KILOMETRÓW. DLACZEGO ZATEM TAKI WŁAŚNIE PRZYMIOTNIK DODANO DO NAZWY TEGO MIASTECZKA? ABY TO WYJAŚNIĆ, MUSIMY COFNĄĆ SIĘ DO 12 GRUDNIA 1945 ROKU I KILKU WCZEŚNIEJSZYCH MIESIĘCY.

IGOR HRYWNA
i.hrywna@gazetaolsztynska.pl

Wojska sowieckie do wschodniej części Prus Wschodnich dotarły jesienią 1944 roku. W tym czasie nie było do końca jasne, ile z tego terytorium przypadnie Polsce. W 1943 roku przywódcy USA, Wielkiej Brytanii i ZSRR ustalili, że granica pomiędzy ZSRR i Polską będzie przebiegać od Cieśniny Piławskiej rzekami Pregołą i Pisą. Królewiec miał być po stronie sowieckiej. Granica miała zatem przebiegać 30-40 kilometrów na północ od obecnej. Nie była to oczywiście wiedza powszechna.

Dlatego działacze skupieni w Związku Mazurskim wierzyli, że choć Prusy zostaną podzielone pomiędzy Polskę i Litwę, to Królewiec będzie polski. — W granicach województwa mazurskiego pozostać powinno miasto Królewiec, historycznie i gospodarczo z Mazurami silnie związane — czytamy w memoriale Związku Mazurów z drugiej połowy 1944 roku. Na plakatach drukowanych z polecenia komunistycznego Rządu Tymczasowego zimą 1945 roku głoszono jeszcze powrót Polski nie tylko nad Odrę i Nysę, ale też Pregołę, która płynie ponad 40 kilometrów na północ od obecnej granicy i, przepływając przez Kaliningrad, wpada do Zalewu Wiślanego.

MÓGŁ BYĆ KARALAUCIUS

Działacze mazurscy nie mylili się w jednym. Stalin rzeczywiście myślał o tym, aby swoją część Prus włączyć do sowieckiej Litwy, wtedy zamiast Kaliningradu mielibyśmy Karalaucius, bo tak brzmi jego litewska nazwa. Wiemy, że Stalin zaproponował to w marcu 1946 roku litewskim komunistom. Ci jednak mieli przestraszyć się tego, że te tereny zasiedlą i tak Rosjanie i w efekcie dojdzie do rusyfikacji Litwy. Dlatego zaproponowali, żeby te ziemie stały się częścią sowieckiej Rosji. Jako argumentu mieli użyć stwierdzenia, że to naród rosyjski położył największe zasługi w walce z hitlerowskimi Niemcami, więc należy mu się jako rekompensata kawałek Niemiec. Ostatecznie w kwietniu 1946 roku obwód królewiecki stał się częścią Rosyjskiej Federacyjnej Socjalistycznej Republiki Radzieckiej.

SOWIECI NAJPIERW DALI...

Na początku 1945 roku pewne było tylko tyle, że Polsce przypadnie południowa część Prus. Nie było jednak jasne, jak będzie przebiegać granica. W lipcu 1944 roku Stalin godził się na to, by przebiegała 30-40 kilometrów na północ od obecnej. Po polskiej stronie były leżące teraz w Obwodzie Kaliningradzkim Nordenbork (Kryłowo), Gierdawy (Żeleznodorożnyj), Pruska Iławka (Bagrationowsk), Święta Siekierka (Mamonowo) i Darkiejmy (Oziorsk). Polska miała też być cała Mierzeja. Tak też w czerwcu i lipcu 1945 roku wytyczono tymczasową granicę polsko-sowiecką. Jednak ołówek, którym Stalin ją kreślił, wędrował coraz bardziej na południe.

Latem 1945 roku granica polsko-sowiecka przebiegała kilka, kilkanaście kilometrów na północ od obecnej. Radzieccy komendanci wojskowi przekazali wtedy władzę polskim starostom w Iławce Pruskiej, Świętej Siekierce, Darkiejmach i Gierdawach. Okazało się, że na krótko.

Mapa zamieszczona na rosyjskim serwisie eastprussia.ru. Kolorem żółtym oznaczono przebieg granicy z lutego 1945, niebieskim z sierpnia tego roku, czerwonym obecną granicę

> WOJSKA RADZIECKIE PO UKOŃCZENIU ZBIORÓW JESIENNYCH WYCOFAŁY SIĘ Z WIĘKSZOŚCI POWIATÓW, CO PRZYCZYNIŁO SIĘ DO PEWNEJ POPRAWY STANU BEZPIECZEŃSTWA W TYCH POWIATACH — NAPISAŁ W JEDNYM ZE SWOICH RAPORTÓW W 1945 ROKU PŁK. JAKUB PRAWIN, PEŁNOMOCNIK RZĄDU NA OKRĘG MAZURSKI.

Przebieg polsko-sowieckiej granicy w Prusach rządy polski i sowiecki określiły ogólnie 16 sierpnia 1945 roku w Moskwie. Narysował ją osobiście Józef Stalin jako linię prostą.

— Formuła tworzenia granic „pod linijkę" w Europie była rzadkością, za to była typowa dla całej grupy powstających w okresie dekolonizacji państw Afryki — pisze prof. Mirosław Golon w artykule „Problem polsko-radzieckiej granicy w byłych Prusach Wschodnich w latach 1945-1958".

Granica miała przebiegać od miejscowości Piaski na Mierzei Wiślanej, prosto na wschód, 7 kilometrów na północ od Braniewa i 4 kilometry od Gołdapi. Nie określono jednak innych punktów geograficznych pomiędzy tymi miastami.

W czasie tego spotkania wicepremier Stanisław Mikołajczyk próbował przesunąć granicę na północ, tak by po polskiej stronie znalazł się cały Kanał Mazurski. Chciał też, aby ZSRR zagwarantował swobodę przekraczania przez polskie statki Cieśniny Piławskiej. Oba postulaty Sowieci odrzucili. Po wielu latach ten ostatni problem rozwiąże dopiero przekop Mierzei Wiślanej i budowa kanału, która szczęśliwie ma się już ku końcowi.

— Negocjacje w Moskwie w sierpniu 1945 r. dobitnie ujawniły bezsilność polskich polityków i ekspertów wobec rosyjskich negocjatorów. Przygotowanie merytoryczne polskiej delegacji do negocjacji w kwestii granicy w Prusach Wschodnich pozostawiało wiele do życzenia — podkreśla dr Zbigniew Kudrzycki, autor książki „Granica polsko-radziecka przylegająca do Morza Bałtyckiego 1945-1958". — Wiele mówiło o stosunku do polskiej racji stanu przedstawicieli polskich władz państwowych, tłumaczenie premiera E. Osóbki-Morawskiego o pozostawieniu w Warszawie mapy stanowiącej załącznik do umowy z 26 lipca 1944 r. Świadczyło to o braku poczucia odpowiedzialności za państwo polskie i zdaniu się na decyzje rosyjskich mocodawców. Zachowane dokumenty i relacje z moskiewskich negocjacji pokazują brak wiedzy o Prusach Wschodnich i brak przygotowania polskiej strony do negocjacji w sprawie przebiegu linii granicy w prowincji wschodniopruskiej — wyjaśnia dr Kudrzycki.

A POTEM ODEBRALI

Rosjanie we wrześniu 1945 roku zaczęli „prostować" granicę, przesuwając ją na południe. — W pierwszych dniach września zaszedł fakt samowolnego naruszenia granicy północnej Okręgu Mazurskiego przez radzieckie władze wojskowe na terenie powiatów Gierdawy, Bartoszyce i Darkiejmy.

— Dotychczasowa linia graniczna została przesunięta w głąb terytorium polskiego na przestrzeni 12-14 km — alarmował Władysław Gomułka, ówczesny minister Ziem Odzyskanych. — W tym czasie władze radzieckie samowolnie dokonały przesunięć granicznych na niekorzyść Polski. W powiecie gierdawskim o 12-14 km, bartoszyckim o 5-7 km, w powiecie iławeckim o 2 kilometry.

DLACZEGO IŁAWECKIE?

Siedzibą tego ostatniego powiatu była Iławka Pruska (obecnie Bagrationowsk), w której przedstawiciele polskich władz pojawili się 18 czerwca 1945 roku. Granica miała przebiegać kilometr na północ od miasta. Ponieważ miasto było mocno zniszczone, siedzibę starostwa ulokowano w Landsbergu, który nazwano Górowem Iławeckim od nazwy stolicy powiatu. 27 czerwca władzę nad powiatem przejęła polska administracja. — W dniu 27 czerwca o godzinie 10.00 został dokonany akt przekazania terenu powiatu Pruska Iławka przez przedstawicieli 3. Białoruskiej Armii... przedstawicielom Rządu Polskiego... Wzniesiono szereg toastów... — raportował starosta Paweł Gagatko. — W dniu następnym przedstawiciele Rządu R.P. zostali zaproszeni na bankiet wydany przez reprezentantów 3. Białoruskiej Armii. Nastrój był bardzo serdeczny i gospodarze przyrzekli nam jak najdalej idącą pomoc i współpracę. Reasumując powyższe, przekazanie władzy nastąpiło w warunkach obopólnego zrozumienia i sympatii — podkreślał starosta.

Jednak 4 miesiące później, 16 października, Rosjanie poinformowali go, że zamykają granicę kilometr na... południe od Iławki Pruskiej — Zakładamy protest przeciwko takim poczynaniom i wręczamy go przedstawicielom władzy rosyjskiej ZSRR stacjonującemu w Pruskiej Iławie — raportował następnego dnia starosta powiatu iławeckiego.

eprasa.pl 4e826c1c1f

Fot. Juliusz Lothar/wikipedia.org/wiki/Żeleznodorożnyj#

To w tym budynku krótko mieściła się siedziba starostwa powiatowego w Gierdawach

Fot. wikipedia

Bagrationowsk (dawna Iławka Pruska), miasto w obwodzie kaliningradzkim

GRONOWO ZA WÓDKĘ

Protest nic nie dał i Rosjanie 17 października zamknęli granicę i pozostali już w Iławce na dobre. Formalnie jednak strona polska przekazała ZSRR Iławkę Pruską dopiero 12 grudniu 1945 roku. Powiat iławecki przetrwał jednak aż do 1958 roku, kiedy zmieniono mu nazwę na górowski.

Rosjanie zmieniali przebieg granicy według swojego widzimisię. Bywało tak, że rano ktoś mieszkał jeszcze w Polsce, a wieczorem już w ZSRR. Na taką nieoczekiwaną zmianę 31 października 1945 roku trafił starosta gierdawski (Gierdawy to teraz Żelaznodorożnyj, który leży 4 kilometry od polskiej granicy).

Józef Kaszyński, który tego akurat dnia zdał swoje dotychczasowe obowiązki i jechał do Morąga objąć nowe.

Kaszyński wyjechał z pozostającego pod polską kontrolą Nordenborka (teraz Kryłowo) i nieoczekiwanie przed Rudziszkami natknął się na granicę, która dzień wcześniej przebiegała jeszcze kilka kilometrów na północ od tego miejsca.

Starostę sowieci przetrzymali 6 godzin, ale ostatecznie wypuścili. Kryłowo polscy urzędnicy opuścili ostatecznie 7 i 8 listopada 1945 roku. Wraz z nimi wyjechali stamtąd polscy osadnicy. Po tym siedzibę powiatu przeniesiono do leżącej już po polskiej stronie Skandawy, by zlikwidować go ostatecznie 31 grudnia 1946 roku.

Granicę w drugiej połowie 1945 roku wytyczali sowieccy oficerowie na podstawie instrukcji z Moskwy. Jak głosi legenda, jeden z nich zaproponował, że pozostawi wspomniany w tekście Nordenbork (Kryłowo) po stronie polskiej za dwie skrzynki wódki. Do transakcji jednak nie doszło. Za to (podobno) za kilka litrów spirytusu udało się pozostawić po polskiej stronie położone kilka kilometrów na północ od Braniewa Gronowo.

NA SZCZĘŚCIE SIĘ ZATRZYMALI

Jesienią 1945 roku nikt jednak nie wiedział, czy Sowieci nie zechcą pójść jeszcze bardziej na południe. — Ludność ta, będąc pod wrażeniem dokonanych samowolnie przesunięć granicznych, daje posłuch rozpowszechnianym plotkom o zamierzonych zajmowaniach dalszych terenów przez władze radzieckie, co stwarza atmosferę niepewności bardzo szkodliwą dla normalnego rozwoju życia gospodarczego i tendencję do opuszczania terenów przygranicznych — pisał do swoich warszawskich zwierzchników 15 listopada 1945 roku płk. Jakub Prawin, pełnomocnik rządu na Okręg Mazurski.

Zajęcie przez Rosjan Nordenborka było jednak ostatnią dużą zmianą granicy polsko-sowieckiej. Do połowy lat pięćdziesiątych drobne korekty (zawsze na korzyść ZSRR) przeprowadzano jednak jeszcze kilkanaście razy.

Co ciekawe, przez 10 lat granica istniała bez polsko-sowieckiej umowy.

Po 1956 roku z polskiej strony pojawiły się dwa postulaty. Olsztyńska Wojewódzka Rada Narodowa zasugerowała przesunięcie granicy na Mierzei, tak by cała znalazła się w Polsce. Chciano też przyłączyć w całości do Polski przepołowione granicą jezioro Gołdap. Oba odrzucono. Wprowadzono jednak drobne korekty granicy.

Umowę o jej przebiegu podpisano w 1957 roku. Słupy graniczne pojawiły się rok później.

Większość cytatów za: Okręg Mazurski w raportach Jakuba Prawina. Przygotował do druku Tadeusz Baryła, Olsztyn 1996

NOWA KOMISJA, NOWE SZANSE ROZWOJU PIŁKI NOŻNEJ

ZARZĄD POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ POWOŁAŁ KOMISJĘ DS. WSPÓŁPRACY Z SAMORZĄDEM TERYTORIALNYM. KOMISJA SKŁADA SIĘ Z 16 OSÓB, JEDNĄ Z NICH JEST PRZEDSTAWICIEL NASZEGO WOJEWÓDZTWA PAWEŁ ŻUKOWSKI, DYREKTOR GENERALNY WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO URZĘDU WOJEWÓDZKIEGO.

Z inicjatywy prezesa Polskiego Związku Piłki Nożnej zarząd PZPN powołał Komisję ds. Współpracy z Samorządem Terytorialnym, która rozpoczęła działanie 15 listopada. Do tej pory współpraca z samorządem była czymś doraźnym, by nie powiedzieć przypadkowym, dlatego PZPN postanowił to zmienić. Głównym zadaniem powołanej komisji jest usystematyzowanie współpracy z samorządem terytorialnym w zakresie podejmowania działań na rzecz rozwoju i promocji polskiej piłki nożnej.

— Według mnie, Cezary Kulesza jako prezes PZPN, to człowiek z wizją i jej częścią jest powołanie takiego organu w postaci Komisji ds. Współpracy z Samorządem Terytorialnym. Warto wspomnieć, że to duży przełom również pod względem rozwoju mniejszych klubów czy Wojewódzkich Związków Piłki Nożnej — wyjaśnia Paweł Żukowski, dyrektor generalny Warmińsko-Mazurskiego Urzędu Wojewódzkiego, członek Komisji.

Fot. archiwum prywatne

Paweł Żukowski, dyrektor generalny UW, został członkiem Komisji PZPN ds. Współpracy z Samorządem Terytorialnym

I dodaje: — Cieszę się, że pojawiła się szansa na to, żeby można było działać w sposób spójny i zintegrowany. Wszyscy mamy nadzieję, że przy zaangażowaniu samorządów w rozwój niezbędnej infrastruktury uda się rozwinąć np. piłkę młodzieżową, co przełoży się, może nie od razu, ale z czasem, na rozwój „piłki klubowej" i w ogóle polska piłka nożna będzie w znacznie lepszej kondycji.

Ważnym zadaniem należącym do komisji jest również promocja piłki młodzieżowej i sportu wśród młodych fanów piłki nożnej.

— Myślę, że zawsze warto promować zdrowy styl życia, również wśród młodzieży. Sam jestem związany ze sportem od dziecka. Od wczesnych lat trenowałem taekwondo, potem zapasy w olsztyńskim Klubie Sportowym „Budowlani". Później był tajski boks, a obecnie triathlon – mówi Paweł Żukowski.

Już teraz wiadomo, że prawdopodobnie to właśnie w województwie warmińsko-mazurskim zostanie zainaugurowany wiosną cykl turniejów regionalnych pod patronatem PZPN.

Paweł Żukowski zaznacza, że chociaż komisja funkcjonuje od niedawna, to już teraz zaprasza do współpracy wszystkie osoby ze środowiska związanego ze światem piłki nożnej i samorządowców. — Jesteśmy otwarci na pomysły środowiska piłkarskiego i samorządowców. Zapraszam wszystkich do kontaktu i współpracy. Wierzę, że wspólnie uda nam się wypromować polską piłkę nożną jeszcze bardziej, również na szczeblu regionalnym — podsumowuje Paweł Żukowski. **ak**

Oprócz Pawła Żukowskiego w składzie Komisji PZPN ds. Współpracy z Samorządem Terytorialnym znajdują się:

1. Tomasz Kulczycki – wiceprzewodniczący
2. Jacek Adamski – wiceprzewodniczący
3. Marcin Orzeszek – sekretarz
4. Stefan Grodzki
5. Robert Gromysz
6. Bartosz Guss
7. Marcin Jaroszewski
8. Andrzej Kacperek
9. Maciej Kolon
10. Justyna Marciniak
11. Jerzy Nagawiecki
12. Hubert Siejewicz
13. Andrzej Trzeciakowski
14. Stanisław Tomczyszyn
15. Sebastian Baca

eprasa.pl 4e826c1c1f

CZTERY MIASTA I MUZEA W TRZY DNI

JEŹDZIMY PO CAŁYM ŚWIECIE W POSZUKIWANIU DZIEŁ SZTUKI, NIE ZAWSZE WIEDZĄC, JAKIE W POLSCE MAMY PEREŁKI — MÓWI SEBASTIAN WAŚKOWICZ Z NIDZICY. TYM RAZEM W CIĄGU TRZECH DNI ODWIEDZIŁ CZTERY MIASTA, ŻEBY ZOBACZYĆ NAJCENNIEJSZE OBRAZY W POLSKICH MUZEACH.

— Półtora roku temu miał pan na koncie 45 odwiedzonych krajów. Do końca tego roku miało ich być 50. Udało się?

— Niestety, pandemia pokrzyżowała mi plany. Do listy doszły trzy kraje: Egipt, Turcja, Bułgaria. Z San Marino musiałem zrezygnować. W tym roku nie udało się dobić do „pięćdziesiątki", ale w przyszłym roku na pewno nadrobię.

— Kilka tygodni temu, z okazji Narodowego Święta Niepodległości, odwiedził pan cztery miasta, żeby zobaczyć najcenniejsze dzieła sztuki w polskich muzeach. Skąd pomysł?

— Podczas jazdy pociągiem wpadł mi ręce dodatek „W podróży". Natrafiłem w nim na artykuł o obrazach. I wtedy pomyślałem: czemu by nie spróbować? Jeździ się po całym świecie w poszukiwaniu dzieł sztuki, nie zawsze wiedząc, jakie w Polsce mamy perełki. Zaplanowałem, że zrobię taką „kumulację" i w jeden weekend odwiedzę cztery muzea.

Byłem w Gdańsku, Poznaniu, Warszawie, Krakowie. I rzeczywiście, więcej czasu spędziłem na przemieszczaniu się niż zwiedzaniu. Zrobiłem prawie 1600 km, to wymagało oczywiście logistyki. Przez dwa popołudnia rozpisywałem wszystko na kartce. Przemieszczałem się pociągami, dlatego musiałem zgrać przede wszystkim godziny odjazdów.

— Było trochę nerwów?

— Musiałem sprawdzić godziny otwarcia galerii, limity osób, które są wpuszczane. Noclegów szukałem blisko galerii, żeby nie tracić czasu na przejazdy i dodatkowe kombinacje. Przed wyjazdem zadzwoniłem jeszcze do wszystkich galerii, a zanim wyjechałem, sprawdziłem, czy te obrazy są dostępne. Bywa przecież tak, że mogą wyjechać do innego kraju, na jakąś wystawę. Okazało się, że największy problem był w Krakowie w Muzeum Książąt Czartoryskich, gdzie chciałem zobaczyć Damę z gronostajem. Na szczęście się udało.

— Podróż zaczęła się od Gdańska.

— Tak, w Muzeum Narodowym w Gdańsku oglądałem „Sąd Ostateczny" Hansa Memlinga. To najsłynniejsze przedstawienie biblijnego sądu ostatecznego w formie tryptyku. Obraz trafił do Gdańska w wyniku kradzieży. Polscy piraci napadli na statek i tym sposobem trafił do gdańskiego kościoła mariackiego. Został dwukrotnie wykradziony: po raz pierwszy w epoce napoleońskiej – trafił wówczas do Luwru jako zdobycz wojenna, po raz drugi w czasie II wojny światowej – do Leningradu. Ostatecznie powrócił do Gdańska.

— A z Gdańska do Poznania...

— Moim celem było zobaczenie jedynego obrazu Claude'a Moneta w Polsce: „Plaża w Pourville". To emanujący spokojem nadmorski pejzaż. Obraz ten padł ofiarą najbardziej spektakularnej kradzieży w historii polskiego muzealnictwa. Złodziej wyciął obraz z ramy i zastąpił go falsyfikatem, co nie od razu zauważono. Obraz odnaleziono przypadkiem, dopiero po 10 latach, za szafą w mieszkaniu rodziców złodzieja.

W Poznaniu uciekł mi też pierwszy pociąg, na szczęście po 40 minutach miałem kolejny do Krakowa. Okazało się jednak, że to połączenie z przesiadką, na którą miałem tylko dwie minuty...

— Ale udało się?

— Tak, pomimo że pociąg miał opóźnienie, to na trasie udało mu się nadrobić ten czas i zdążyłem.

— Kolejnym przystankiem był Kraków?

— Tak, tam nocowałem w hostelu, bardzo blisko Muzeum Książąt Czartoryskich, żeby bez problemu kupić bilet. Dojechałem wieczorem i miałem jeszcze czas, żeby przejść się po krakowskim rynku. W Krakowie spotkałem kolegę z Instagrama, który oprowadził mnie po Teatrze Nowym.

— W Muzeum Książąt Czartoryskich zobaczył pan jedyne dzieło Leonarda da Vinci w Polsce - „Damę z gronostajem".

— Obraz wyceniony jest na ponad miliard złotych. Myślę, że wszyscy znają ten obraz, charakterystyczny ze względu na łagodne spojrzenie modelki i nieproporcjonalnie dużego gronostaja. Obraz naprawdę robi wrażenie.

— A potem Warszawa i Zamek Królewski...

— Nie obyło się bez małych komplikacji z odebraniem wejściówki. Z pomocą przyszli znajomi. Udało nam się wejść i zobaczyć ostatni z zaplanowanych, czwarty obraz - „Dziewczyna w ramie obrazu" Rembrandta. To jeden z niewielu obrazów, który został podarowany Zamkowi Królewskiemu przez Karolinę Lanckorońską.

ZUZANNA LESZCZYŃSKA

Fot. archiwum prywatne

Poznań: „Plaża w Pourville"

Fot. archiwum prywatne

Kraków: „Dama z gronostajem"

Fot. archiwum prywatne

Warszawa: „Dziewczyna w ramie obrazu"

Fot. archiwum prywatne

Gdańsk: „Sąd Ostateczny"

REKLAMA

1721otbc-a-M

eprasa.pl 4e826c1c1f

FANFARY DLA PANNY Z GIETRZWAŁDU

TO, JAK BRZMIĄ FANFARY NA PRZYGOTOWYWANEJ PŁYCIE POŚWIĘCONEJ „PIEŚNIOM KU CZCI MATKI BOŻEJ GIETRZWAŁDZKIEJ", MOŻNA USŁYSZEĆ DZWONIĄC DO ALEKSANDRY KRASOWSKIEJ. OCZYWIŚCIE, MUSI BYĆ W POBLIŻU. ORYGINALNY DZWONEK W JEJ TELEFONIE TO POKŁOSIE NAGRAŃ.

Fot. Anna Dremo

Podczas nagrywania pieśni. Pierwsza z prawej Aleksandra Krasowska

O tym, aby nagrać stare pieśni do Matki Boskiej Gietrzwałdzkiej, Aleksandra Krasowska myślała od dłuższego czasu. Zresztą przez kilka lat była etatową organistką w sanktuarium w Gietrzwałdzie. To wówczas zaczęła sięgać po zapomniany XIX-wieczny repertuar.

— Zadecydowała potrzeba serca — mówi Aleksandra Krasowska, muzyk. — Będąc organistką, chciałam, aby w Gietrzwałdzie były grane i śpiewane pieśni ku czci Matki Bożej Gietrzwałdzkiej, które powstały w tym właśnie miejscu.

I tak się stało. Pielgrzymi mieli okazję ich posłuchać m.in. po wieczornym apelu Maryjnym.

— Przychodzili do mnie na chór i zagadywali o nuty, a ja im je kserowałam — opowiada.

To utwierdziło ją o słuszności pomysłu wydania płyty. Pieśni, po które sięgnęła, zostały napisane po objawieniach gietrzwałdzkich, które miały miejsce w 1877 roku. Zebrania ich podjął się wówczas poeta ludowy Andrzej Samulowski z Gietrzwałdu, jeden z trzech założycieli „Gazety Olsztyńskiej" w 1886 roku. Zresztą, z pieśniami był na bieżąco, bo mieszkał naprzeciwko kościoła. Ten znany działacz narodowy otworzył na Warmii pierwszą polską księgarnię, a jeżdżąc do Krakowa spotykał się z samym Janem Matejką.

Co ciekawe, wydaniem płyty zainteresowała się również rodzina Samulowskich z Gietrzwałdu.

> CHCIAŁAM, ABY W GIETRZWAŁDZIE BYŁY GRANE I ŚPIEWANE PIEŚNI KU CZCI MATKI BOŻEJ GIETRZWAŁDZKIEJ, KTÓRE POWSTAŁY W TYM WŁAŚNIE MIEJSCU.

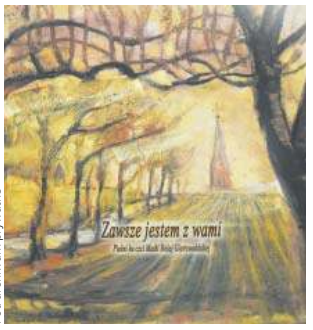
— Wojciech Samulowski udostępnił mi rękopisy swojego przodka Andrzeja Samulowskiego — mówi Aleksandra Krasowska.

Nagrania miały miejsce w sali koncertowej Państwowej Szkoły Muzycznej w Olsztynie na początku czerwca bieżącego roku. Nie brakowało obaw, że w czasie pandemii ktoś z członków kilkunastoosobowego zespołu zachoruje.

— Dodatkowo musieliśmy „wbić się" w terminarz sali koncertowej — wspomina pani Aleksandra.

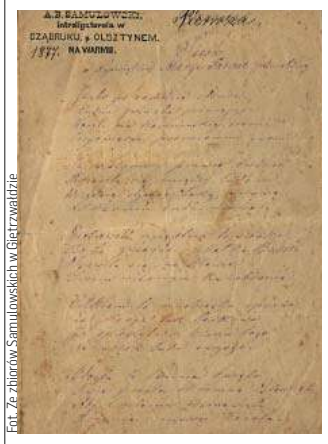
Na płycie, która lada dzień zostanie wytłoczona, wybrzmi m.in. utwór „Już to po zachodzie słońca". Całość ma obejmować dziewięć pieśni oraz „Litanię do Matki Boskiej Gietrzwałdzkiej".

— W nagraniach brali udział muzycy, którym Gietrzwałd jest bliski — mówi. — Przygotowaniem zespołu wokalnego zajął się Piotr Serbintowicz, a nagraniem Piotr Grinholc, świetny dźwiękowiec z Warszawy. Aranż pieśni napisał Krzysztof Falkowski.



Fot. archiwum prywatne

Okładka płyty z pieśniami Maryjnymi



Fot. Ze zbiorów Samulowskich w Gietrzwałdzie

XIX-wieczny rękopis ze zbiorów rodziny Samulowskich w Gietrzwałdzie

To, jak brzmią chociażby fanfary, można usłyszeć dzwoniąc do Aleksandry Krasowskiej. Oczywiście, musi być w pobliżu. Oryginalny dzwonek w telefonie to pokłosie nagrań.

Dziś pani Aleksandra zajmuje się umuzykalnianiem niemowląt i małych dzieci.

— Zawsze mnie to interesowało, szczególnie koncepcja Edwina Eliasa Gordona, jednego z najwybitniejszych psychologów muzyki na świecie — mówi.

Ten jazzman czterdzieści lat zajmował się badaniem tego, wjaki sposób dzieci uczą się muzyki. Okazało się, że wtaki sam sposób, jak języka ojczystego.

— Poprzez słuchanie różnorodnej muzyki dzieci wzbogacają swój muzyczny język. Jednocześnie muzyka wpływa na rozwój lewej półkuli mózgu, która odpowiada m.in. za logiczne myślenie i naukę języków — kontynuuje.

Pani Aleksandra nie zamierza jednak karmić muzyką tylko najmłodszych. Odkąd zaczęła pracę nad płytą, rośnie zainteresowanie nią wśród diecezjan oraz pielgrzymów. Patronat honorowy nad płytą objął metropolita warmiński abp Józef Górzyński. Płyta uzyskała również wsparcie Starostwa Powiatowego w Olsztynie i ma być częścią projektu „Święta Warmia".

WOJCIECH KOSIEWICZ
w.kosiewicz@gazetaolsztynska.pl

Aleksandra Krasowska jest uznaną w środowisku marimbafonistką. Ukończyła Akademię Muzyczną w Bydgoszczy na wydziale instrumentalnym, specjalność: gra na perkusji. Później Podyplomowe Studia Muzykoterapii na Akademii Muzycznej we Wrocławiu. Uczestniczyła w wielu kursach i konkursach, kształcąc się w zakresie gry na instrumentach perkusyjnych. Specjalizuje się w grze na marimbie. Brała udział m.in. w kursie mistrzowskim gry na marimbie na zaproszenie profesora Petera Sadlo (z Hochschule für Musik w Monachium), u którego wcześniej pobierała lekcje. W zeszłym roku wydała płytę na stulecie urodzin Jana Pawła II pt.: „Tryptyk Rzymski. Inspiracje na marimbę".

CHRZEŚCIJAŃSKIE SPOJRZENIE PRZEZ KOLOR... RÓŻOWY

SĄ TAKIE DWA DNI W ROKU, KIEDY KAPŁAN PODCZAS SPRAWOWANIA MSZY ŚWIĘTEJ ZAKŁADA ORNAT KOLORU RÓŻOWEGO. JEDNYM Z NICH JEST TRZECIA NIEDZIELA ADWENTU ZWANA „GAUDETE" CZYLI NIEDZIELĄ RADOŚCI.

W czasie adwentu królują fiolety. Takiego też koloru ornaty noszą kapłani podczas sprawowania Mszy Świętej. Wyjątkiem jest trzecia niedziela adwentu, kiedy to używany jest kolor różowy. Co oznacza? Przede wszystkim radość z tego, że zbliża się Pan. Ponoć fioletowy ornat w jasnym świetle wydaje się być różowy... Zatrzymajmy się więc na chwilę przy „chrześcijańskiej radości". Jeszcze papież Paweł VI, ponad cztery dekady temu, napisał adhortację apostolską „Gaudete in Domino", której tematem była chrześcijańska radość. Daje w niej pewne wskazówki, które mają ułatwić osiągnięcie radości: „Niech więc odrzucą synowie nasi niespokojni, należący do pewnych ugrupowań, przesadną krytykę, prowadzoną systematycznie, i powodującą rozbicie! Wspólnoty chrześcijańskie, nie odstępując od prawdziwego stanu rzeczy, niech będą ośrodkami prawego i pogodnego zaufania, gdzie by wszyscy członkowie mężnie zaprawiali się do rozpatrywania ludzi i zdarzeń ze strony ich dobra!".

Zdaniem papieża, wychowanie do takiego patrzenia nie jest jedynie zadaniem psychologii, lecz także owocem Ducha Świętego. Paweł VI zachęcał również do naśladowania Maryi, która jest symbolem adwentu. To Ona niesie w swym łonie Chrystusa jako Światłość prawdziwą.

Oprócz trzeciej niedzieli adwentu, różowy ornat używany jest w czwartą niedzielę Wielkiego Postu, zwaną niedzielą laetare (łac. radować się).

opr. wk

eprasa.pl 4e826c1c1f

ROZMOWA O PRZYSZŁOŚCI

– BEZ WĄTPIENIA STALE ROSNĄ NASZE ASPIRACJE. PROCES INTEGRACJI, SZEROKI ROZWÓJ MODERNIZACYJNY, JEST UDZIAŁEM SAMORZĄDÓW WSZYSTKICH SZCZEBLI, JEDNAK ABY ZASPOKOIĆ TE OBUDZONE AMBICJE, POTRZEBA ZAANGAŻOWANIA NAS WSZYSTKICH – O ROZWOJU I PRZYSZŁOŚCI REGIONU ROZMAWIAMY Z GUSTAWEM MARKIEM BRZEZINEM, MARSZAŁKIEM WOJEWÓDZTWA WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO.

fot. Zbigniew Woźniak

Marszałek województwa warmińsko-mazurskiego Gustaw Marek Brzezin

Podczas kongresu spotkali się przedstawiciele samorządu, władz, nauki, biznesu i mediów. Od lewej: Gustaw Marek Brzezin, Olga Semeniuk, Artur Chojecki, Jerzy Przyborowski, Jarosław Tokarczyk

– Kolejny Kongres Przyszłości za nami. Organizujemy go po to, aby przyczynić się do rozwoju Warmii i Mazur. Czy samorząd jest potrzebny, aby rozwój gospodarczy nabierał tempa?

– Wydarzenie wpisuje się w strategię działania samorządu województwa, nakreśloną już wiele lat temu i na bieżąco twórczo rozwijaną. Jako gospodarze regionu podkreślamy, że życie społeczne, od gminy po województwo, jest organizowane w oparciu o samorządy. Jest współtworzone przez ludzi rozpoznawalnych w swoich środowiskach i cieszących się w nich społecznym zaufaniem. Niewiele dziedzin życia pozostało w Polsce, które by nie funkcjonowały w oparciu o zasady i instytucje samorządowe. Od opieki zdrowotnej, edukacji i transportu publicznego, ochrony środowiska naturalnego, przez rozwój społeczny i gospodarczy, na turystyce i dziedzictwie kulturowym kończąc, w tych i wielu jeszcze innych sferach aktywności obywatel ma partnera w postaci samorządnej gminy, powiatu lub województwa.

– Jaka jest rola samorządu w budowaniu potencjału gospodarczego Warmii, Mazur i Powiśla?

– Kluczowa, bo naszym celem są działania skierowane przede wszystkim na wzrost gospodarczy, innowacyjność, na współpracę z inwestorami, lokalnymi samorządami, sferą nauki. Wszystko to z jednoczesnym poszanowaniem natury. Dzięki takiemu podejściu zyskaliśmy wpływ na kierunki rozwoju Warmii i Mazur, jesteśmy partnerem dla przedsiębiorców i wspólnie kreujemy wizerunek regionu nie tylko atrakcyjnego turystycznie, ale także gospodarczo i inwestycyjnie.

– Jak ważne w kontekście rozwoju Warmii i Mazur są środki unijne?

– Jak zaznaczyłem wcześniej, w projektowaniu rozwoju regionu kluczowa jest rola samorządu województwa, bo to tam są główne narzędzia jego spełnienia. Nie licząc środków przedakcesyjnych, dopiero po wstąpieniu Polski do Unii Europejskiej do naszych regionów popłynął strumień środków, jakich dotychczas nigdy w historii nie miały one do dyspozycji. Na pewno tak jest w przypadku naszego województwa, przez dekady niedoinwestowanego, pomijanego przez inwestycje centralne, położonego peryferyjnie. Środki unijne pozwoliły nam wejść na ścieżkę postępu. Postawiliśmy sobie za cel zrównoważony rozwój całego regionu, dzięki czemu zmiany na korzyść widać u nas na każdym kroku.

– Czy jest pan usatysfakcjonowany kwotą, którą udało się Polsce wynegocjować w perspektywie finansowej na kolejne lata?

– NA LATA 2021-2027 WYNEGOCJOWALIŚMY 1,738 MLD EURO NA REALIZACJĘ NOWEJ EDYCJI REGIONALNEGO PROGRAMU OPERACYJNEGO, A Z PUNKTU WIDZENIA GOSPODARZA WOJEWÓDZTWA, TEN INSTRUMENT ROZWOJU JEST NAJISTOTNIEJSZY. TO W KAŻDEJ EDYCJI GŁÓWNE NARZĘDZIE REALIZACJI CELÓW STRATEGII ROZWOJU SPOŁECZNO-GOSPODARCZEGO WOJEWÓDZTWA.

Nowy program, nad którym obecnie pracujemy, będzie przede wszystkim realizował cele określone w strategii „Warmińsko-Mazurskie 2030. Strategia rozwoju społeczno-gospodarczego". Patrząc zaś na dotychczasowe doświadczenia, tych funduszy nigdy nie jest dość, inwestujemy każdą pozyskaną złotówkę czy euro. Nie zdarzyło się, byśmy musieli zwracać jakieś niezainwestowane środki.

– Podczas tegorocznego Kongresu Przyszłości mówił pan, że rozwój województwa musi odbywać się na poziomie społecznym, gospodarczym oraz infrastrukturalnym. Który z tych obszarów jest najłatwiej rozwijać, a który najtrudniej?

– Bez wątpienia najtrudniej jest tam, gdzie potrzeba zaangażowania i aktywności ludzkiej. Dzięki reformie administracyjnej państwa i powstaniu samorządu, po latach w Polakach obudziła się chęć działania na rzecz środowiska lokalnego i poczucie odpowiedzialności za jego rozwój.

WZRASTA ROZUMIENIE IDEI SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO I POTRZEBA AKTYWNOŚCI ZGODNIE Z NIĄ. OBUDZIŁA SIĘ I ROZWIJA TOŻSAMOŚĆ REGIONALNA.

Powoli, ale systematycznie zwiększa się aktywność organizacji pozarządowych działających non-profit i niezwiązanych instytucjonalnie z administracją rządową. Rosną także ludzkie aspiracje. Proces integracji, szeroki rozwój modernizacyjny, jest udziałem samorządów wszystkich szczebli, jednak aby zaspokoić te obudzone aspiracje potrzeba zaangażowania nas wszystkich.

– Jak wykorzystać potencjał Warmii i Mazur, jeśli chodzi o walory przyrodnicze, środowiskowe?

– Mamy wiele naturalnych bogactw, na których opiera się nie tylko funkcja turystyczna regionu, ale także regionalne inteligentne specjalizacje gospodarcze – ekonomia wody, żywność wysokiej jakości oraz drewno i meblarstwo. Każda z nich czerpie z czystości środowiska przyrodniczego, surowców i zasobów. Naszym zadaniem jest więc m.in. ochrona wód, lasów i bioróżnorodności. Należy pamiętać, że nasze względnie nieprzetworzone środowisko przyrodnicze, nasze lasy, jeziora, rzeki są zasobem ważnym dla całego kraju i pozostaną nim tak długo, jak długo utrzymamy je w najlepszym stanie. Dzięki działaniom, które podejmujemy już dziś i podejmiemy jutro, nasze wnuki i prawnuki będą mogły cieszyć się niezmienionym stanem przyrody. Mam nadzieję, że przyszłe pokolenia, dzięki naszym dzisiejszym działaniom, patrząc na nasz region, będą mogły także powiedzieć: Mazury – Cud Natury. Dlatego na Warmii i Mazurach prowadzony jest zrównoważony rozwój gospodarczy z poszanowaniem natury i środowiska przyrodniczego. Władze samorządu województwa dokładają wszelkich starań, by natura była partnerem w rozwoju gospodarczym, a nie przeciwnikiem. Ma to swój wyraz m.in. w regionalnych inteligentnych specjalizacjach, które stanowią koło zamachowe gospodarki i przyczyniają się do wzrostu ekonomicznego w województwie warmińsko-mazurskim. Przyjęte do realizacji specjalizacje Warmii i Mazur są mocno zakorzenione w tradycji gospodarczej regionu i posiadają odpowiednią masę krytyczną przedsiębiorców, którzy z powodzeniem korzystają ze środków unijnych w ramach regionalnego programu operacyjnego przyczyniającego się do ich rozwoju. Myślimy o wprowadzeniu czwartej specjalizacji, która została określona jako "zdrowe życie". Nowa propozycja obejmuje przede wszystkim branże związane z medycyną, usługami medycznymi oraz jakością życia, a wszystko to w oparciu o nasze środowisko przyrodnicze, czyste powietrze, dobrą jakość wód i wspaniałe krajobrazy. Stale także rozwija się u nas turystyka.

– Wciąż trwa pandemia koronawirusa, która wymaga od samorządów dodatkowych środków oraz wprowadza niepewność w planowaniu przyszłości. Czy uważa pan, że może ona stanąć na

eprasa.pl 4e826c1c1f

Nasz region samorządem stoi, dlatego na Kongresie zostali wyróżnieni samorządowcy

fot. Zbigniew Woźniak

Kongres wypełniony był panelami ekspertów

Uczestnicy V Kongresu Przyszłości gościli w aulach UWM

Panele to nie tylko debaty, ale i radość ze spotkań

Kongres to także miejsce promocji tradycji, które mają przyszłość

przeszkodzie w dalszym rozwoju Krainy Tysiąca Jezior?

– Wszyscy widzimy, jak wiele zmieniła w naszym życiu pandemia.

SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA SZYBKO I SPRAWNIE URUCHOMIŁ WSZELKIE MOŻLIWE WSPARCIE W SFERZE OCHRONY ZDROWIA CZY PRZEDSIĘBIORCZOŚCI. PRZEDSIĘBIORCY, TAKŻE CI NAJDROBNIEJSI, SPRAWNIE WYKORZYSTALI NARZĘDZIA Z TARCZ ANTYKRYZYSOWYCH. ZAKŁADAMY, ŻE CZĘŚĆ PRZYSZŁYCH ŚRODKÓW SPÓJNOŚCI BĘDZIE PRZEZNACZONA NA USUWANIE SKUTKÓW KRYZYSU.

Samorząd województwa, planując przyszłą interwencję, bierze również pod uwagę tę konieczność, dostosowując programowanie do bieżącej sytuacji. Ważną rolę odegrają m.in. działania poprawiające kondycję przedsiębiorstw regionu, w tym ich odporność na kolejne spowolnienia gospodarcze. Wybuch pandemii COVID-19 nie tylko dał dowód, ale także przyspieszył procesy związane z przenoszeniem zarówno działalności gospodarczej, jak i innych obszarów życia do sfery Internetu.

– Czy dzisiaj możemy mówić już o jakimś sukcesie, jeśli chodzi o modernizację regionu, wprowadzanie nowych rozwiązań, inwestycje?

– Bez wątpienia widać efekty w wielu dziedzinach naszych działań: w gospodarce i kształceniu dla niej kadr, zmianie sytuacji na rynku pracy, poprawie dostępu do usług publicznych, przełamaniu wykluczenia energetycznego regionu, ochronie środowiska przyrodniczego, zachowaniu dziedzictwa naturalnego i kulturowego, wypełnianiu luk w systemie transportowym, rewitalizacji miast i ich ubogich społeczności oraz ograniczaniu ubóstwa w regionie. Grono podmiotów z Warmii i Mazur, do których trafiły środki, jest bardzo szerokie. Poza firmami są to również jednostki samorządu terytorialnego, podmioty lecznicze, szkoły, instytucje kultury, organizacje pozarządowe i szereg innych. Dzięki temu modernizowane i budowane są drogi, uruchamiane dodatkowe e-usługi, prowadzone są badania laboratoryjne, coraz więcej energii produkowanej jest z odnawialnych źródeł. Nasz region kojarzony jest przede wszystkim z turystyką i rekreacją, dlatego środki lokowane są w takie kluczowe inwestycje, jak chociażby przebudowa Hali Widowiskowo-Sportowej Urania w Olsztynie, budowa Mazurskiej Pętli Rowerowej czy budowa śluzy Guzianka II. Te inwestycje nie powstałyby, gdyby nie Fundusze Europejskie i ogromne zaangażowanie samorządu województwa.

eprasa.pl 4e826c1c1f

ŚWIĄTECZNE
Spotkania Elblążan
2021

Stare Miasto

Sobota, 11 grudnia

11:00 - 20:00
Jarmark świąteczny
11:00
Wspólne gotowanie
17:30
Koncert Marika
19:00
Koncert Reni Jusis

Niedziela, 12 grudnia

11:00 - 18:00
Jarmark świąteczny
15:30
Wigilia elblążan
17:30
Koncert Paulla z zespołem

- koncerty
- prezentacje artystyczne
- teatry uliczne
- strefa zabaw i animacji
- konkursy
- zbiórka na rzecz potrzebujących zwierząt

www.elblag.eu

Organizator: Witold Wróblewski Prezydent Elbląga

Współorganizatorzy: mosir Elbląg, Młodzieżowy Dom Kultury mdk

Partnerzy: Klub Seniora, kreatywni, opegieka

46521see1-a-M

eprasa.pl 4e826c1c1f

OBRONA KONIECZNA MA JEDNAK GRANICE

POLSKA ZALICZANA JEST DO NAJBEZPIECZNIEJSZYCH PAŃSTW UNII EUROPEJSKIEJ. WEDŁUG EUROSTATU W 2019 ROKU ZALEDWIE 4,4 PROC. Z NAS ZETKNĘŁO SIĘ Z PRZESTĘPSTWEM. NIESTETY, PROBLEM PRZESTĘPCZOŚCI ISTNIEJE I OFIARĄ NAPAŚCI MOŻE PAŚĆ KAŻDY Z NAS. CO ROBIĆ W SYTUACJI NAGŁEGO ZAGROŻENIA? JAKICH ŚRODKÓW MOŻEMY UŻYĆ W SAMOOBRONIE?

PAWEŁ SNOPKOW
p.snopkow@gazetaolsztynska.pl

Rok temu u Macieja zdiagnozowano dyskopatię kręgosłupa w odcinku lędźwiowym.

— Uszkodzony dysk naciskał na rdzeń kręgowy. Powodowało to gwałtowne bóle pleców, promieniujące do innych części ciała — opisuje.

Choroba zmieniła jego codzienne funkcjonowanie.

— Wszystko robiłem dwa razy wolniej. Każdy nieostrożny ruch oznaczał straszliwy ból.

Pewnego wieczoru mężczyznę spotkał przykry incydent.

— Wracałem późno z pracy. Na przystanku zaczepiło mnie dwóch typków. Chcieli trochę drobnych na piwo — relacjonuje.

Mężczyzna odmówił. Tamci nie dali jednak za wygraną.

— Jeden z nich zachowywał się dość natarczywie. Chciał pożyczyć na chwilę mój telefon, bo musiał zadzwonić do siostry. Oczywiście nie wyraziłem zgody. To tylko wzmogło agresję natręta. Najpierw zaczął mnie wyzywać, potem chwycił za rękę. Wywiązała się szarpanina. Próbowałem się wyrwać, wtedy odezwał się kręgosłup. Poczułem paraliżujący ból — wspomina.

W tym momencie interweniował kolega napastnika.

— Najwyraźniej miał więcej oleju w głowie. Odciągnął go na stronę i próbował przemówić do rozsądku. Chwilę później już ich nie było.

Przez kilka kolejnych dni pan Maciej był roztrzęsiony.

— Ten incydent uświadomił mi moją bezradność. Nie jestem w stanie się obronić. Nie potrafię nawet uciec — ubolewa.

Aby zapewnić sobie bezpieczeństwo, mężczyzna rozważa zakup broni.

— Waham się pomiędzy bronią białą a gazem pieprzowym. Z jednej strony taki gaz nie powoduje ciężkiego uszczerbku na zdrowiu. Z drugiej, czy zadziała w każdej sytuacji? Stąd zastanawiam się nad nożem myśliwskim. Mało kto zdecyduje się atakować gołymi rękami gościa uzbrojonego w takie cacko. Tylko czy nosząc go przy sobie nie naraziłbym się na problemy z prawem? — niepokoi się.

GAZ TAK, PISTOLET NIE

Jakie narzędzia samoobrony warto mieć, a których lepiej unikać? Z tym pytaniem zwróciliśmy się do dr. Kamila Całka, byłego podoficera Komendy Stołecznej Policji w Warszawie i specjalisty z zakresu cyberbezpieczeństwa.

— Polecałbym przede wszystkim pojemniki z gazem pieprzowym lub żelem — mówi. — Użycie tych środków nie skutkuje jakimiś znacznymi obrażeniami ciała. Poza tym są to środki jak najbardziej skuteczne. Nie zajmują dużo miejsca. Łatwo schować je do torby bądź kieszeni — punktuje.

Specjalista odradza jednak stosowania pistoletów gazowych.

— Tak naprawdę wyglądają one jak broń palna — zauważa. — Wiąże się z tym potencjalne zagrożenie. Widząc w naszych rękach taki pistolet napastnik nie wie, czy jest to broń palna, czy też wiatrówka. W konsekwencji, jeśli ma przy sobie broń palną, może ją wyciągnąć i użyć przeciwko nam — ostrzega. — Poza tym, wiatrówki o energii powyżej 17 dżuli trzeba rejestrować. Do tego wymagane jest zaświadczenie o niekaralności, badanie lekarskie wzroku oraz przejście psychotestów — dodaje.

NIEWSPÓŁMIERNA REAKCJA

Równie problematyczne jest stosowanie narzędzi, które mogą wywołać poważne kontuzje.

— Samo posiadanie szpikulca, śrubokrętu, maczety, kija bejsbolowego czy siekiery nie jest zabronione — przypomina dr Całek. — Ale są to narzędzia, którymi można zabić. Każde urządzenie użytkowane niezgodnie z przeznaczeniem może stanowić element, który zagraża życiu bądź zdrowiu — zauważa.

Ponadto nasza reakcja powinna być współmierna do ataku.

— Przypuśćmy, że ktoś chce cię pobić i idzie na ciebie z pięściami — zakłada specjalista. — Jeśli wyjmiesz gaz i go użyjesz, to jest w porządku. Jeśli bronisz się rękami, nogami, torebką, to też okej. Ale jeśli człowiek idzie z pięścią, a ty wyciągasz maczetę i go atakujesz, pojawia się problem. Wykazanie w późniejszym postępowaniu, że odparcie ataku było adekwatne do sytuacji zagrożenia, w której się znalazłeś, może być bardzo żmudne i czasochłonne. Strona zaatakowana będzie kwestionować twoją wersję wydarzeń — przestrzega.

— W wyniku emocji ludzie mogą różnie reagować i sytuacja wymyka się spod kontroli. Najlepiej więc sięgać po nieinwazyjne środki odparcia ataku, takie jak np. gaz pieprzowy — podsumowuje dr Całek.

SĄD PO STRONIE BANDYTY?

Niestety, zdarzają się sytuacje, gdy nie mamy wyjścia. By ocalić własne życie lub zdrowie, musimy bronić się wszystkim, co trafi pod rękę. Co stanie się, jeśli poważnie uszkodzimy napastnika? Czy grozi nam wieloletni wyrok?

„Media elektroniczne i prasa średnio kilka razy w roku dostarczają nam informacji, wedle których osoba broniąca się przed fizyczną napaścią lub próbująca zapobiec kradzieży, jest oskarżana o złamanie prawa i traktowana na równi z przestępcą. Informacje te utrwaliły mylny pogląd, jakoby polskie prawo narzucało osobie broniącej takie ograniczenia, iż praktycznie nie ma sensu korzystać z instytucji obrony koniecznej. Pogląd taki jest nie tylko błędny, ale i szkodliwy" — czytamy na stronie militaria pl.

Czy rzeczywiście sąd staje w większości przypadków po stronie rannego bandyty? Taki pogląd obalają analizy Piotra Bachmata. Badacz przestudiował ponad sto spraw z zakresu obrony koniecznej. Okazało się, że w 99 proc. przypadków sąd oddalił oskarżenie o czysty zarzut popełnienia przestępstwa. Zarzut przekroczenia granic obrony koniecznej oddalono w 36 proc. przypadków. W pozostałych przypadkach zastosowano złagodzenie kary lub odstąpienie od jej wymierzania.

ZŁAGODZENIE KARY

Obrona konieczna ma swoje granice. O jednej już powiedzieliśmy: nasza obrona powinna być współmierna do siły ataku. Są też inne wymogi:

— Agresja musi być realna. Nie może to być wyobrażenie typu: ktoś idzie za mną, to ja go zaatakuję. Zamach musi być bezpośredni — wyjaśnia prawnik Olgierd Rudak w rozmowie z serwisem Militaria.pl.

Nie wolno też działać za wcześnie bądź za późno.

— A więc odpierać zamach, który nie jest jeszcze zamachem bezpośrednim, czyli nie został jeszcze do końca wyprowadzony. Bądź też nie jest już zamachem bezpośrednim. Na przykład, gdy gonimy napastnika, którego już odparliśmy. On już zaczyna rejterować z miejsca zdarzenia, a my go doganiamy i powalamy. W tym momencie mówimy o przekroczeniu czasowych granic obrony koniecznej — tłumaczy Olgierd Rudak.

Naruszenie tych granic nie odbiera działaniu znamion obrony koniecznej. Sprawia jedynie, że broniący się może ponieść konsekwencje prawne. Ale nawet w tym przypadku może on liczyć na nadzwyczajne złagodzenie kary lub odstąpienie od karania.

„Przekonanie o tym, że prawo lepiej chroni przestępcę niż ofiarę przestępstwa, nie znajduje potwierdzenia, ani w przepisach polskiego prawa ani w utrwalonym orzecznictwie Sądu Najwyższego i Sądu Apelacyjnego. Wytyczone przez przepisy i orzecznictwo granice obrony koniecznej zapewniają nam bardzo szerokie pole do działań obronnych" — komentuje redakcja serwisu militaria.pl.

Nie zapominajmy przy tym, że:

— Istotą obrony koniecznej nie jest unicestwienie agresora, tylko powstrzymanie go — uwrażliwia Olgierd Rudak.

REKLAMA

16.12.2021 r. otwarcie butiku optycznego Fielmann w **Galerii Warmińskiej** w Olsztynie.

MARKOWE OPRAWY ZE SZKŁAMI KOREKCYJNYMI Z ANTYREFLEKSEM ZA 89 ZŁ LUB ZE SZKŁAMI PROGRESYWNYMI Z ANTYREFLEKSEM ZA 279 ZŁ!*

Ray-Ban Calvin Klein BOSS GUCCI Dior

* Promocja obowiązuje w salonie Fielmann w Galerii Warmińskiej w Olsztynie i trwa od 16.12.2021 r. do wyczerpania zapasów, nie łączy się z innymi promocjami.

Szczegóły promocji na fielmann.pl/otwarcie/olsztyn

Zapraszamy do butiku w Galerii Warmińskiej w Olsztynie

Fielmann butik optyczny

36721otbs-A -P

eprasa.pl 4e826c1c1f

SUKCES TO DOBRA WSPÓŁPRACA

KIEDYŚ DZIECIAKI CODZIENNIE WYCHODZIŁY POGRAĆ W PIŁKĘ, POJEŹDZIĆ NA ROWERZE CZY PO PROSTU POBIEGAĆ — DZIŚ SIEDZĄ PRZED TELEWIZORAMI ALBO KOMPUTERAMI. A PROBLEMY MOGĄ POJAWIĆ SIĘ JUŻ GDY BĘDĄ MIELI PO 20 LAT — MÓWI GRZEGORZ SOSNOWSKI, KTÓRY OD 20 LAT PEŁNI FUNKCJĘ ORDYNATORA ODDZIAŁU ORTOPEDYCZNEGO WOJEWÓDZKIEGO SZPITALA ZESPOLONEGO W ELBLĄGU. DLACZEGO WYBRAŁ TĘ SPECJALIZACJĘ?

KAMILA KORNACKA
k.kornacka@dziennikelblaski.pl

Grzegorz Sosnowski pochodzi z województwa świętokrzyskiego, studiował w Białymstoku, a do Elbląga przyjechał w 1998 — według planu miał zostać tutaj tylko trzy lata.

— Właśnie otwierał się tutaj szpital, do Elbląga przyjechało kilku moich kolegów, więc i ja stwierdziłem, że i ja się zaczepię — zrobię specjalizację i wrócę w rodzinne strony. Ta chwila jednak się trochę przedłużyła — śmieje się mój rozmówca.

Ordynator ortopedii elbląskiego WSZ przyznaje, że od dzieciństwa miał styczność z medycyną — jego mama była felczerem. Dlaczego postanowił zostać ortopedą?

— Tak naprawdę zaczynałem jako pacjent — ze względu na mój intensywny tryb życia już od dzieciństwa zdarzało mi się coś złamać. Moim leczeniem zajmował się sąsiad — ortopeda, który był tym typem lekarza, który spotyka się coraz rzadziej — humanistą, bez przerwy zgłębiającym i rozwijającym swoją wiedzę. Miałem więc styczność i z ortopedią, i — ze względu na mamę — z chirurgią. Trochę wahałem się między tymi specjalizacjami, ale dziś jestem zadowolony z wyboru, którego dokonałem — mówi Grzegorz Sosnowski.

I dodaje: — Jeżeli chodzi o Elbląg, wpasowałem się w to miasto. Zarzuciłem temat wyprowadzki, zrobiłem tutaj pierwszy i drugi stopień specjalizacji, a moje losy tak się potoczyły, że nie było już sensu wracać do rodzinnej miejscowości.

Pan doktor przyznaje, że proces edukacji w medycynie nigdy się nie kończy. Sześcioletnie studia i dziesięć lat poświęconych na zdobycie specjalizacji to nie wszystko — Grzegorz Sosnowski wciąż poszerza swój zakres wiedzy.

— Rozwój w zawodzie zapewniają między innymi szkolenia. Biorę udział zarówno w tych organizowanych na terenie naszego kraju, jak i za granicą. Udało mi się odwiedzić ośrodki amerykańskie — zapoznać się z pracą w szpitalach komunalnych i klinikach prywatnych. Odbywałem staże w Anglii, Szwajcarii i we Francji. Zajmuję się również organizacją szkoleń dla mojego zespołu. Przyjeżdżali do nas lekarze z Izraela i Finlandii, ale nowe zabiegi, które wprowadzamy, tłumaczą nam również polscy profesorowie.

NAGRODZONY ZA WIELOLETNIĄ DZIAŁALNOŚĆ

Jakiś czas temu odziały ortopedyczne z wojewódzkich szpitali w Elblągu i w Toruniu podjęły się organizacji Dni Ortopedycznych — cyklicznej imprezy organizowanej naprzemiennie ze Zjazdem Ortopedycznym.

Fot. Ryszard Biel

Grzegorz Sosnowski, ordynator oddziału ortopedycznego Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Elblągu

— W tym roku w wydarzeniu brało udział około siedmiuset osób. Ta impreza jest dobrą szansą dla ośrodków regionalnych do zaprezentowania swoich dokonań. Również lekarze opowiadają o tym, co udało im się osiągnąć — to możliwość wystąpienia przed dużym audytorium, co jest może nieco stresujące, ale jednocześnie przełamuje pewne opory i uczy występowania na forum publicznym — opowiada mój rozmówca.

Dni Ortopedyczne to wydarzenie organizowane pod egidą Polskiego Towarzystwa Ortopedycznego, które regularnie docenia specjalistów i ich dokonania.

— Zostałem nagrodzony laurem ortopedycznym za wieloletnią działalność jako ordynatora naszego oddziału — to najwyższe wyróżnienie, jakie mogę otrzymać jako lekarz ortopedii — przyznaje Grzegorz Sosnowski, który od września pełni również funkcję prezesa pomorskiego oddziału Polskiego Towarzystwa Ortopedycznego i Traumatologicznego.

Podczas Dni Ortopedycznych swoją działalnością pochwalił się zespół z Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Elblągu.

— Odkąd objąłem funkcję ordynatora, bardzo rozwinęliśmy się pod względem endoprotezoplastyki. Wcześniej oddział wykonywał rocznie około dwudziestu zabiegów wszczepiania endoprotez stawu biodrowego, obecnie dochodzimy do siedmiuset i teraz wykonujemy również skomplikowane rewizje stawów kolanowych i barkowych i wszczepiamy endoprotezy haluksów — wylicza lekarz.

Dzięki zwiększeniu ilości wykonywanych zabiegów, ich dostępność znacznie wzrosła w naszym regionie.

— Dysponujemy bardzo szerokim spektrum implantów. Mamy ten komfort, że możemy dobrać endoprotezy indywidualnie, analizując jakość kości pacjenta, jego stan zdrowia i możliwości. Wykorzystujemy najnowocześniejsze rozwiązania stosowane w Polsce i na świecie — mogę się pochwalić, że wprowadziliśmy je jako jedni z pierwszych w kraju — dzięki temu mamy już duże doświadczenie i odwiedzają nas pacjenci nie tylko z regionu, ale i całej Polski — tłumaczy Grzegorz Sosnowski.

Ale nie zawsze było tak dobrze.

— Kiedyś funkcjonował tak zwany bank centralny, z którego oddział dostawał kilka sztuk endoprotez lub mógł je zakupić, jeżeli dysponował odpowiednimi środkami. W związku z tym oddziały regionalne, które nie miały możliwości finansowych lub siły przebicia, dostawały zaledwie niewielkie ilości protez. Wszystko zmieniła reforma wprowadzona w 1999, według której decyzyjność przekazano ordynatorom oddziałów i dyrektorom szpitali. Dziś wszystko zależy więc od inicjatywy i chęci rozwoju danego ośrodka — mówi ordynator ortopedii WSZ w Elblągu.

NADSZEDŁ CZAS NA ZMIANY

Grzegorz Sosnowski informuje, że w trosce o dobro pacjentów korzystających z zabiegów z zakresu endoprotezoplastyki, szykuje duży przewrót organizacyjny w swoim oddziale.

— Wszystko przesunęła w czasie pandemia, bo gdyby nie ona, bylibyśmy już w trakcie wdrażania zmian. Mogę jednak zdradzić, że wejdą w życie już w przyszłym roku — przekazuje pan doktor.

I wyjaśnia: — Po osiągnięciu pewnych sukcesów ilościowych i jakościowych pod względem wykonywania zabiegów, przyszedł czas na zmiany w podejściu do pacjenta — to w końcu on jest podmiotem całej naszej działalności. Wprowadzamy więc system wzorowany na niemieckim, dzięki któremu pacjenci będą lepiej doinformowani, a co za tym idzie, współpraca z nimi będzie korzystniejsza dla całego procesu leczenia.

Obecnie wszelkie procedury wyjaśniane są pacjentom podczas przyjęcia na oddział.

— Moim zdaniem to za mało — chcemy więc organizować spotkania z grupami pacjentów, którzy w najbliższym czasie mają mieć wszczepione endoprotezy. Dogłębnie wyjaśnimy im, co ich czeka i jaki sami mają wpływ na powodzenie zabiegu. Lepsze zrozumienie leczenia przez pacjenta to lepsze wyniki — sukces leży bowiem po obu stronach, a rehabilitacja i stosowanie się do zaleceń mają ogromny wpływ — zaznacza specjalista.

NAJWAŻNIEJSZY JEST RUCH

A te słowa to żaden banał. Grzegorz Sosnowski jest zwolennikiem aktywności fizycznej — żagle, narty i ćwiczenia siłowe — to te dyscypliny skradły jego serce.

— Dbam o kondycję i staram się systematycznie trenować. Ruch jest bezwzględnie ważny w życiu człowieka. Jeżeli podchodzimy do medycyny w sposób holistyczny — a tak powinno się do niej podchodzić — to aktywność fizyczna jest elementem niezbędnym — informuje lekarz.

Według jego obserwacji znaczna część dorosłych pacjentów ortopedycznych cierpi z powodu swoich dolegliwości przez to, że nie zapewnia swojemu ciału dostatecznej ilości zdrowego ruchu.

— Minimalna aktywność fizyczna pozwala człowiekowi panować nad swoim ciałem, ale odpowiednią dawkę ruchu powinniśmy wyznaczyć między innymi na podstawie tego, jaką pracę wykonujemy na co dzień — jeżeli siedzącą, musimy to naszemu organizmowi zrekompensować — a za biurkiem koniecznie siedzieć w odpowiedniej pozycji i mieć wyprostowane plecy — radzi Grzegorz Sosnowski.

Jeżeli chodzi o dyskomfort i ból spowodowane bezruchem i słabymi mięśniami, najszybciej daje o sobie znać kręgosłup.

— Kiedy nie ma mięśni, to wszystko spoczywa na stawach międzykręgowych i dyskach, a one z wiekiem ulegają wypaczeniu i przeciążeniu — informuje lekarz.

I podsumowuje: — Aktywność fizyczna naszego społeczeństwa spadła. Kiedyś dzieciaki codziennie wychodziły pograć w piłkę, pojeździć na rowerze czy po prostu pobiegać — dziś siedzą przed telewizorami albo komputerami. A problemy mogą pojawić się już gdy będą mieli po 20 lat. Warto więc pamiętać o odpowiedniej dawce zdrowego ruchu — dostosowanej do wieku i możliwości — a z czasem, dzięki regularnym treningom, będziemy mogli dłużej cieszyć się sprawnością.

eprasa.pl 4e826c1c1f

REHABILITACJA KARDIOLOGICZNA DLA KAŻDEGO

SYSTEM REHABILITACJI KARDIOLOGICZNEJ XRCISE CARE TO INNOWACYJNE FORMY INDYWIDUALNEJ I EFEKTYWNEJ TERAPII W REHABILITACJI KARDIOLOGICZNEJ. PLATFORMA OFERUJE RÓŻNE FORMY PROWADZENIA, DOKUMENTOWANIA I ANALIZY TRENINGÓW.

System XRCISE CARE to także automatyczne tworzenie nowych programów treningowych w oparciu o wyniki przeprowadzonych testów, które wspierają terapeutów i kardiologów w codziennej pracy. Systemy rehabilitacji kardiologicznej umożliwiają powrót pacjentów do normalnego życia po różnych incydentach kardiologicznych, jak również zabiegach i operacjach kardiochirurgicznych.

W jednym systemie można monitorować do 24 pacjentów, niezależnie od tego, czy trening odbywa się na urządzeniach kardiologicznych, czy w oparciu o ćwiczenia wolne. Połączenie wszystkich urządzeń z platformą programową XRCISE CARE pozwala na automatyczne dostosowywanie obciążenia przez cały czas trwania treningu i wykluczenie nadmiernego wysiłku. System pozwala zarówno na opiekę nad kilkoma pacjentami w tym samym czasie, jak i udokumentowanie całego procesu leczenia. Daje również możliwość zautomatyzowanego dostosowywania poziomów intensywności do treningów oraz tworzenia planów ćwiczeń.

— Projektując XRCISE CARE, skupiliśmy się na potrzebach terapeutów i lekarzy, którzy na co dzień pracują z pacjentami — obejmuje to prostą klasyfikację czujników EKG i urządzeń, a także szybki wybór zapisanych profili treningowych — mówi Michael Resch, dyrektor zarządzający firmy Ergo-Fit.

XRCISE CARE zapewnia ciągłe monitorowanie EKG — nawet podczas faz pomiędzy blokami treningowymi. Najpierw całość pomiaru zostaje zapisana, a następnie można oznaczyć i przeanalizować wybrane zdarzenia. Na ekranie komputera wyświetlane są wszystkie istotne informacje: tętno, EKG, ciśnienie krwi, nasycenie tlenem, a także poziom intensywności. Dzięki widokowi podzielonego ekranu wszystkie dane są przedstawione w przejrzysty sposób. W tym samym czasie terapeuta może dodać nowego pacjenta, prowadzić trening, monitorować parametry czy dokonać analizy danych.

Wszystkie informacje są przedstawione w postaci czytelnego raportu, który może być generowany do pliku PDF lub zapisany bezpośrednio na komputerze. Główny atut platformy to m.in. szybki dostęp do planu treningowego poszczególnych pacjentów, postępów rehabilitacji oraz zapisu EKG.

Zalety XRCISE CARE są liczne: to bezprzewodowy pomiar EKG, tzw. telemetria, ale też prowadzenie treningów interwałowych, sterowanych obciążeniem lub sterowanych tętnem, prowadzonych indywidualnie i grupowo. Dzięki temu systemowi możliwe są zarówno treningi na urządzeniach, jak i treningi wolne na sali gimnastycznej z ciągłą kontrolą zapisu EKG. Można wykonać jednokanałowy test wysiłkowy. Ponadto istnieje opcja ortopedyczna dla pacjentów w problemami kończyn dolnych oraz funkcja inteligentnego dopasowania obciążenia. Aż 7 rożnych typów urządzeń treningowych jest kompatybilnych z platformą XRCISE CARE: ergometry, steppery, ergometry eliptyczne, bieżnie, ergometry poziome, ergometry ręczne.

Platforma Telemedyczna do rehabilitacji kardiologicznej jest przeznaczona do diagnostyki, teleopieki i monitorowania w warunkach szpitalnych lub domowych stanu zdrowia pacjentów. System został wyposażony w funkcje powiadomień i przypomnień dla pacjenta, lekarza, pielęgniarki oraz osoby bliskiej dla pacjenta.

Fot. materiały prasowe

Podstawowe funkcje obsługiwane przez Platformę dotyczą zbierania danych oraz wyników badań samodzielnie wykonanych przez pacjentów lub personel medyczny, bezpieczne przesyłanie tych wyników przez sieci operatorskie GSM do centralnego repozytorium, gromadzenie wyników na indywidualnych kontach pacjentów oraz prezentacja wyników dla pacjenta i lekarza lub pielęgniarki. System składa się z części centralnej, odpowiadającej za gromadzenie, przechowywanie i prezentację wyników badań oraz aplikacji mobilnej współpracującej z aparatami pomiarowymi. Posiada nielimitowaną liczbę użytkowników, możliwość tworzenia i usuwania kont przez administratora.

Platforma wyposażona jest w zabezpieczenia spełniające określone wymagania obecnie obowiązującej w Polsce „Ustawy o ochronie danych osobowych", z uwzględnieniem jej nowelizacji i zmian.

Dostęp do systemu Platformy Telemedycznej zabezpieczony jest certyfikatem SSL. Dostęp do kont w systemie możliwy jest z wykorzystaniem przeglądarki internetowej. System składa się z części centralnej, odpowiadającej za gromadzenie, przechowywanie i prezentację wyników oraz aplikacji mobilnej, instalowanej na urządzeniu typu tablet lub smartfon. Aplikacja mobilna współpracuje z aparatami pomiarowymi, będącymi urządzeniami medycznymi, pobiera wyniki badań i przesyła je do systemu centralnego. Dodatkowo możliwe jest przesyłanie do systemu centralnego wyników ankiet o stanie zdrowia pacjenta oraz odebranie przez pacjenta komunikatów przesyłanych z systemu centralnego.

Zapis sygnału EKG umożliwia niewielki 3-kanałowy czujnik EKG o wadze 18 gramów, posiadający klasę wodoszczelności IP67, dzięki czemu pacjent może oprócz codziennych aktywności, uprawiać sporty wodne czy brać prysznic, co w naturalny sposób zwiększa jego komfort.

Dzięki platformie telemedycznej możliwe jest zarządzanie użytkownikami platformy i ich uprawnieniami (pacjent, administrator, lekarz, itp.) np. przypisywanie danej grupy pacjentów do danego lekarza lub innej osoby personelu medycznego. To także prezentacja wyników badań z wykorzystaniem przeglądarki internetowej: prezentacja dla lekarza wyników badań przesłanych przez pacjenta oraz informowanie lekarza o przekroczeniu zadanych parametrów pomiaru, zdefiniowanych wcześniej indywidualnie na karcie pacjenta lub dla danej grupy pacjentów, np. przekroczenie progu górnego ciśnienia. Dzięki platformie telemedycznej pacjent odczytuje wyniki badań, komentarze i uwagi od lekarza i pielęgniarki w dedykowanej aplikacji. Wyniki badań pobranych z dowolnie skonfigurowanego zestawu aparatów diagnostycznych gromadzi się następnie na indywidualnych kontach pacjentów.

Platforma umożliwia też analizę wyników zapisu EKG — przegląd w formie graficznej (wykresy, histogramy) i tabelarycznej wyników danego pacjenta w zadanym przedziale czasu. Informuje lekarza o przekroczeniu zadanych parametrów pomiaru, zdefiniowanych wcześniej indywidualnie na karcie pacjenta, np. przekroczenie tętna. Lekarz może otrzymać informację poprzez umieszczenie badania z priorytetem na liście wyników oraz/lub smsem lub mailem. W ten sam sposób lekarz jest informowany o wykonaniu i przesłaniu przez pacjenta wyniku badania lub ankiety o stanie zdrowia — albo z priorytetem na liście wyników oraz/lub smsem lub mailem.

Platforma zintegrowana jest ponadto z urządzeniami pomiarowymi. Do tego wszystkiego zaliczyć należy także sprawy czysto organizacyjne: administrowanie urządzeniami i terminalami służącymi do transmisji danych, generowanie zdefiniowanych raportów z wynikami badań, eksport wyników badań do formatu zgodnego z arkuszem kalkulacyjnym, możliwość dodawania opisów i komentarzy do wyników badań, podgląd badań z podziałem na najnowsze i już przeglądane badania, filtrowanie listy badań z filtrem czasowym, oraz podziałem na poszczególne rodzaje. Platforma przesyła też wyniki pomiarów do systemu szpitalnego (HIS).

Podstawowe funkcjonalności techniczne platformy telemedycznej dają możliwość wykonania zdefiniowanych i skatalogowanych badań przez pacjentów w dowolnym miejscu — w ich domach, miejscach pracy czy wypoczynku; wykonania zdefiniowanych i skatalogowanych badań pacjentom przez personel medyczny na oddziale szpitalnym; przesłania wyników badań wykonanych przez pacjentów do centralnej instancji systemu przez ogólnodostępną operatorską infrastrukturę telekomunikacją; umieszczenia wyników badan w indywidualnych repozytoriach poszczególnych pacjentów; analizę technicznej poprawności wykonania badania; analizę automatyczną badania pod kątem przekroczenia indywidualnie zdefiniowanych przez lekarza progów wartości mierzonych parametrów; kontakt lekarza z pacjentem, a pacjenta z lekarzem.

APLIKACJA MOBILNA

Z kolei aplikacja mobilna, instalowana na urządzeniu typu tablet lub smartfon z systemem Android to możliwość automatycznej aktualizacji aplikacji na smartfonie lub tablecie, integracja z platformą telemedyczną i z aparatami pomiarowymi — a wszystko bez opłat. Aplikacja umożliwia zbieranie danych z urządzeń telemedycznych poprzez łączność bluetooth, bezpieczne przesyłanie wyników badań z aparatów pomiarowych poprzez sieci operatorów komórkowych do platformy telemedycznej. Daje też możliwość prezentowania materiałów informacyjnych w postaci wideo lub grafiki w aplikacji i konfiguracji aplikacji do pracy w trybie pacjenta lub lekarza.

Z kolei aplikacja mobilna pacjenta to samodzielne wykonywanie badań przez pacjentów, pobieranie wyników pomiarów z aparatów medycznych poprzez bluetooth, możliwość ręcznego wprowadzania wyników badań, wypełniania ankiet medycznych i komunikacji z personelem (chat), video rozmowy.

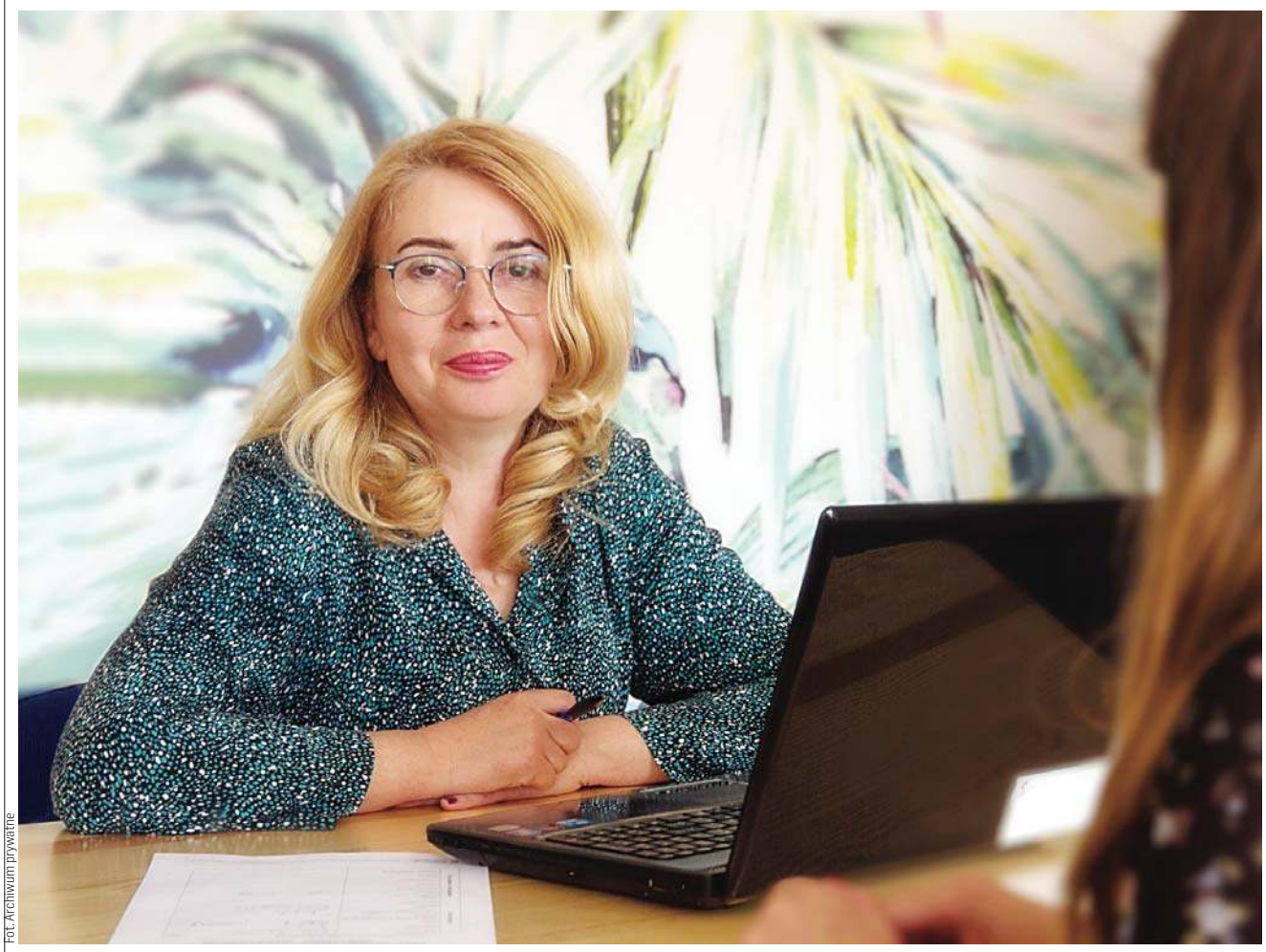
Oprac. mmb

eprasa.pl 4e826c1c1f

ZESPÓŁ ASPERGERA: ZDANIEM NIEKTÓRYCH TO PRZYPADŁOŚĆ GENIUSZY

SĄ ZDOLNI, PRACOWICI, DOBRZE WYKSZTAŁCENI. NIERZADKO POSIADAJĄ FENOMENALNĄ PAMIĘĆ. MIMO TO NIE ZAWSZE UMIEJĄ ODNALEŹĆ SIĘ W OTACZAJĄCEJ RZECZYWISTOŚCI. BORYKAJĄ SIĘ Z M. IN. Z IZOLACJĄ SPOŁECZNĄ I BEZROBOCIEM. O TYM, JAK MOŻNA IM POMÓC, OPOWIEDZIAŁA NAM BARBARA ICKIEWICZ, TRENER PRACY Z WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO SEJMIKU OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH W OLSZTYNIE.

PAWEŁ SNOPKOW
p.snopkow@gazetaolsztynska.pl



Fot. Archiwum prywatne

Barbara Ickiewicz, trener pracy z Warmińsko-Mazurskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych.

— Jak zmieniło się postrzeganie osób z zespołem Aspergera na przestrzeni ostatnich lat?

— Choć zespół Aspergera traktowany jest jako łagodniejsza forma autyzmu, a osoby z zespołem Aspergera określane jako wyżej funkcjonujące, to przez lata utrwaliły się mocno stygmatyzujące określenia osób w spektrum autyzmu. „Chory na autyzm", „osoba cierpiąca na autyzm", „osoba z całościowymi zaburzeniami rozwoju". Obecnie odchodzi się od takiego myślenia. Osoba z zespołem Aspergera to osoba z odmienną ścieżką neurorozwojową, która powoduje specyficzne przetwarzanie bodźców i odbieranie świata i ludzi, różne sposoby przetwarzania informacji i zapamiętywania, różne reakcje emocjonalne i możliwości. Jest to inna ścieżka, mniej powszechna w występowaniu, ale ani lepsza, ani gorsza (w rozumieniu normy) od tej, którą rozwija się większość ludzi. Jesteśmy neuroróżnorodni. Osoby z zespołem Aspergera również zaczynają zabierać głos, zaczynają o sobie opowiadać, być swoimi rzecznikami. Sprzeciwiają się, by mówić i myśleć o nich jako o ludziach zaburzonych i gorszych w swojej inności.

— Czasem jednak takie osoby nie radzą sobie w pewnych sytuacjach. Na czym polegają ich trudności?

— Jak to powiedział podczas jednej z niedawnych rozmów ojciec mojego klienta „gdyby wszystko było w porządku, nie byłoby nas dzisiaj tutaj". Więc tak, pewne trudności i deficyty, w różnym nasileniu, oczywiście występują. Tzw. triada zaburzeń autystycznych skupia się wokół trzech elementów: więzi, komunikacji i niezwykle nasilonych zainteresowań lub przywiązania do stereotypowych, rutynowych wzorców zachowań.

Duże znaczenie w jakości funkcjonowania osób w spektrum autyzmu ma ich sensoryka. Nadwrażliwość lub niedowrażliwość niektórych zmysłów, zaburzenia integracji sensorycznej to problemy, które mogą znacznie utrudniać codzienność, także funkcjonowanie w miejscu pracy, powodując chociażby bezsenność i większą męczliwość czy kłopoty z koncentracją. Osoby w spektrum autyzmu mają trudności w komunikowaniu się z innymi i nawiązywaniem relacji. Charakteryzować się mogą pewną nieporadnością towarzyską. Nie najlepiej czytają język ciała i komunikaty niewerbalne (a przecież tyle informacji zamieszczamy poza słowami w tonie głosu, sposobie mówienia, postawie ciała, uśmiechu, spojrzeniu), nie zawsze rozumieją intencje rozmówcy. Miewają trudności z utrzymywaniem kontaktu wzrokowego. Słabiej radzą sobie w sytuacjach nowych, a także z lękiem i stresem. Raczej nie potrafią rozmawiać „o niczym", gdybać — co by było gdyby. Szybciej usłyszymy od nich odpowiedź „nie wiem" niż „wydaje mi się". W związku z tym osoba z zespołem Aspergera może mieć większą trudność już podczas pierwszego kontaktu z pracodawcą niż kandydat o podobnych kwalifikacjach, który tych barier nie ma.

Warto w tym miejscu zauważyć, że istnieje dużo osób z zespołem Aspergera, które świetnie dają sobie radę na rynku pracy. Kończą studia, wykonują różnorodne zawody i zdecydowanie nie potrzebują wsparcia w ramach zatrudnienia wspomaganego. Nie jest tak, że każda osoba ze spektrum autyzmu ma trudności ze znalezieniem i utrzymaniem zatrudnienia. Aczkolwiek zdarzają się takie, którym będzie nieco trudniej i takie, którym jest bardzo trudno. Często jest to związane właśnie ze sferą umiejętności społecznych.

— Słyszałem, że wiele osób z zespołem Aspergera ma problem z niską samooceną...

— Osoby z zespołem Aspergera często nie wierzą we własny potencjał. Pracowałam z chłopakiem, który jest świetnym informatykiem. Posiada bardzo rozległą wiedzę i umiejętności w tej dziedzinie. Ale pytany o to, na ile dobrze coś umie, zawsze odpowiadał, że nie najlepiej, albo słabo. Rzadko słyszałam: jestem w czymś dobry. Osoby w spektrum mogą mieć trudności z adekwatną oceną swoich możliwości. Bywa i odwrotnie. Ich oczekiwania są nierealistyczne, zawyżone. A od tego przecież wszystko się zaczyna, jeśli chodzi o cele zawodowe. To dookreślenie, na ile jestem rzeczywiście dobry i co mam do zaoferowania jest ważne.

W niektórych przypadkach zwracamy się o pomoc do mentorów, czyli specjalistów z interesującej nas dziedziny, którzy mogą nam pomóc ustalić, na jakim etapie znajduje się nasz klient. A jemu z kolei wskazać ścieżki, którymi mógłby iść, ukierunkować zainteresowania, by dawały szansę na zdobycie zatrudnienia. Pomoc takich specjalistów jest nieoceniona.

— Ludzi z zespołem Aspergera może być więcej, niż myślimy. Czy zdarzają się przypadki, gdy takie osoby nie zostają zdiagnozowane, bo pomimo trudności, radzą sobie w życiu?

— W czasach, gdy nie diagnozowano jeszcze zespołu Aspergera, mówiło się o ekscentrycznych naukowcach, szczególnych introwertykach, ludziach skrajnie nieśmiałych, „niegrzecznych, dziwnie zachowujących się dzieciach". Być może wiele z nich dzisiaj otrzymałoby diagnozę zespołu Aspergera czy zaburzeń ze spektrum autyzmu. Warto przy okazji wspomnieć, że w najnowszej międzynarodowej klasyfikacji chorób (ICD 11), która zgodnie z zapowiedziami zacznie obowiązywać w przyszłym roku, nazwa „zespół Aspergera" znika z klasyfikacji jednostek chorobowych. Ilość diagnozowanych osób zależy od kryteriów diagnostycznych i świadomości tematu w przestrzeni społecznej.

— Jak już wcześniej wspomnieliśmy, zespół Aspergera to nie tylko bariery. Niekiedy ludzie podążający tą ścieżką neurorozwojową wyróżniają się wybitnymi zdolnościami...

— Czasem o zespole Aspergera mówi się, że jest to „przypadłość geniuszy". Jeśli wpiszemy w internecie hasło znani ludzie z zespołem Aspergera, to rzeczywiście pojawią się nazwiska czołowych fizyków, muzyków, informatyków, twórców fortun. Należy przy tym pamiętać, że

eprasa.pl 4e826c1c1f

nie każda osoba z zespołem Aspargera posiada wybitne talenty czy umiejętności sawanta. Głośne są np. szkice panoram wielkich miast wykonane dzięki fotograficznej pamięci przez autystycznego artystę o nazwisku Stephen Wiltshire. Ale są to skrajne przykłady. Tak szczególne umiejętności to rzadkość.

Niemniej jednak osoby w spektrum autyzmu, z którymi współpracowałam, mogą zadziwiać swoimi zainteresowaniami, pamięcią i nieraz encyklopedyczną wiedzą. Znajomość rozkładów jazdy pociągów, historia sportu, wiedza na temat piłki nożnej, cytaty z książek na każdy temat, fascynujące animacje do ścieżek muzycznych to tylko niektóre z przykładów, które dane było mi poznać.

— Dzięki projektom realizowanym przez Warmińsko-Mazurski Sejmik Osób Niepełnosprawnych państwa klienci znajdują zatrudnienie. Jednym z kluczy do sukcesu jest indywidualne podejście do klienta. Na czym polega specyfika pracy z osobami, u których wykryto zespół Aspergera?

— W przypadku osób z diagnozą zespołu Aspergera indywidualne podejście do klienta nabiera szczególnego znaczenia. Nie bez powodu mówimy, że zespół Aspergera mieści się w spektrum autyzmu. Objawy różnią się zarówno rodzajem trudności pojawiających się w codziennym funkcjonowaniu konkretnej osoby, jak i stopniem ich nasilenia. Zachowania, które wiążą się z autyzmem występują w różnorodnych kombinacjach u różnych osób z tą samą diagnozą. Dlatego tak ważne jest poznanie naszych klientów. Szczególnie cenne spostrzeżenia nabywamy mając okazje obserwować ich w działaniu, w realnych sytuacjach społecznych i zawodowych. W praktyce ma to miejsce w projektach aktywizujących z wykorzystaniem metody zatrudnienia wspomaganego realizowanych przez Warmińsko-Mazurski Sejmik Osób Niepełnosprawnych.

— Jak pracownik z zespołem Aspergera funkcjonuje w środowisku pracy?

— Tak jak wspomniałam wcześniej, różnie. W zależności od osoby, jej zasobów w postaci wykształcenia i rzeczywistych kompetencji zawodowych, rodzaju trudności z jakimi się zmaga, miejsca i charakteru podejmowanej pracy, zakresu obowiązków, otwartości współpracowników, kultury organizacji i wzajemnego dopasowania tych elementów. Mamy klientów, którzy pracują jako analitycy danych w instytucjach finansowych, geoinformatyków, informatyków, projektantów przyłącz fotowoltaicznych, tłumaczy tekstów, ludzi obsługujących recepcje hotelowe. W żadnym przypadku ich droga do tego miejsca nie była prosta. Ale zawsze mieliśmy od czego wyjść — konkretnych umiejętności zawodowych i kompetencji. Osoby z zespołem Aspergera są często bardzo inteligentne, znają języki obce, mają uzdolnienia techniczne. Nie zawsze startowaliśmy od pracy w zawodzie. Czasem droga do pracy, która odpowiada aspiracjom klienta (i trenera pracy) wiedzie poprzez zajęcia postrzegane jako mniej atrakcyjne. Traktujemy to jako miejsce zbierania doświadczeń i trening umiejętności społecznych, czasem samoorganizacji, w naturalnych warunkach.

Bywa trudniej, jak zawsze, jeśli kompetencji brakuje, a kierunek kształcenia został wybrany w zupełnym oderwaniu od predyspozycji danej osoby. Ważna jest też szeroko rozumiana samodzielność jaką posiada młody człowiek na progu wchodzenia w dorosłość i życie zawodowe.

— Na pomoc trenera pracy może liczyć nie tylko klient, ale też jego rodzina. Czy podobnie jest w przypadku rodzin osób z zespołem Aspergera?

— Pracujemy z rodzinami, jeśli jest to potrzebne. Ale nie jest to regułą. Kontakt z rodzicami czasem pozwala nam zobaczyć w szerszym świetle daną osobę. Rodzic może w pewnych sytuacjach wiele podpowiedzieć, wyrazić swoją opinię, zwrócić uwagę na aspekty, których być może nie dostrzegamy. Traktujemy rodzica jako ciało doradcze.

Bywa, że pomagamy rodzinom. Bo czasem diagnoza zespołu Aspergera pojawia się w ramach naszej współpracy. Będąc z klientem w kontakcie przez dłuższy czas, zdarza się że zauważamy, że warto byłoby sprawdzić czy poza wcześniej stwierdzoną niepełnosprawnością nie jest dodatkowo w spektrum autyzmu. Jeśli nasze przypuszczenia się potwierdzą, pomagamy rodzicom oswoić się z tym faktem. Taka diagnoza często wiele wyjaśnia i porządkuje, ułatwia zrozumienie.

— Trener pracy wspiera też pracodawców, którzy zatrudniają pracowników z zespołem Aspergera...

— Takie działania również podejmujemy. To część metody zatrudnienia wspomaganego. Jesteśmy do dyspozycji zarówno podczas wprowadzania do pracy jak i w trakcie zatrudnienia. Oczywiście robimy to tylko wtedy, gdy klient sobie tego życzy i o ile widzimy taka potrzebę. Nie każdy widzi sens, innym nie jest łatwo informować pracodawcę: „Jestem osobą ze spektrum" oraz co to właściwie oznacza, czego potrzebuje. Często są to wskazówki proste do zastosowania, a bardzo ułatwiające funkcjonowanie osobie przyjmowanej do danego zespołu i jej współpracownikom.

Osobom w spektrum autyzmu niejednokrotnie trudno zrobić pierwsze wrażenie, natomiast często zyskują przy bliższym poznaniu. Pracodawców zainteresowanych tym tematem zachęcamy do kontaktu z nami.

KONTAKT:
Warmińsko-Mazurski Sejmik Osób Niepełnosprawnych
10-575 Olsztyn,
al. Piłsudskiego 7/9
telefon: 89 523 22 14
e-mail: wmson.ol@wp.pl

REKLAMA

„MEDICAL FLIGHT PROJECT
- EKSPLORACJA PRZESTRZENI MEDYCZNEJ"

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ w NIDZICY
ZAPRASZA DO WSPÓŁPRACY LEKARZY OPERATORÓW

ZAPEWNIAMY:
• NOWOCZESNY BLOK OPERACYJNY • CAŁODOBOWĄ OPIEKĘ ANESTEZJOLOGICZNĄ
• CAŁODOBOWY DOSTĘP DO DIAGNOSTYKI OBRAZOWEJ I LABORATORYJNEJ
• ATRAKCYJNE WARUNKI FINANSOWE • UMOWY USTALANE INDYWIDUALNIE
• DOŚWIADCZONĄ I WYSOCE WYKWALIFIKOWANĄ KADRĘ

PRZYJDŹ I ZOSTAŃ UCZESTNIKIEM NASZEJ ODYSEII

fot. Jan Borodziuk

Ideą i celem projektu jest stworzenie dla operatorów optymalnego i pożądanego komfortu podczas trwania zabiegów medycznych, a dla pacjentów – szybki powrót do normalnej aktywności, stosunkowo krótki czas hospitalizacji, mniejsze ryzyko powikłań po zabiegu oraz zmniejszenie dolegliwości bólowych. Wartością dodaną tego projektu będzie nowatorskie spojrzenie na ogólnie pojętą przestrzeń medyczną, ale również unikatowe doznania oraz społeczny podziw i wyróżnienie. Koncentracja działań, oparta na innowacyjności i rozszerzalnych modułach świadczeń medycznych, kierunkowana będzie na współpracę z wiodącymi placówkami medycznymi oraz indywidualnościami nauk medycznych w kraju i za granicą.

55821niwn-A-P

eprasa.pl 4e826c1c1f

ŚWIĘTA PACHNĄ ORZECHAMI

OD STULECI ORZECH — TO BYŁ SYMBOL SZCZĘŚCIA I MĄDROŚCI. A DZIŚ CZĘSTO WYTYKA IM SIĘ KALORYCZNOŚĆ I ZUPEŁNIE ZAPOMINA O BOGACTWIE SKŁADNIKÓW, KTÓRE NIEZWYKLE POZYTYWNIE WPŁYWAJĄ NA NASZE ZDROWIE.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Choć sprawiedliwie przyznać trzeba, że faktycznie nie wszystkie orzechy prezentują te same właściwości i dlatego warto poznać dokładnie wszystkie gatunki, by świadomie zdecydować, które przyniosą nam najwięcej dobra i których najbardziej potrzebuje nasz organizm. Tym bardziej, że idą święta, a świąt bez orzechów po prostu nie ma!

WIADOMOŚCI OGÓLNE

Zacznijmy zatem od tej nieszczęsnej łatki kaloryczności. Że tuczące i tłuste, że nie tylko ich nadmierne spożywanie, ale wręcz jeden niewinny orzeszek dziennie może całkowicie zniweczyć nasze wysiłki w utrzymywaniu smukłej i zgrabnej sylwetki. Bujda, bo tymczasem okazuje się, że odpowiednio dawkowane orzechy nie tylko nie dodają nadwagi, ale nawet sprzyjają wyszczupleniu sylwetki i pewnie dlatego dietetycy gotowi są iść na wojnę w obronie takich orzechów włoskich, laskowych czy migdałów, bo twardo utrzymują, że to naprawdę pełnowartościowe pokarmy.

Można powiedzieć, że każdy orzech to niejako naturalny koncentrat. Podczas gdy 1 g pomidora to zaledwie 0,015 kcal — gram orzechów to średnio ok. 6 kilokalorii. Taki rezultat to zasługa wysokiej, niekiedy nawet 75-procentowej zawartości tłuszczu, ale pamiętajmy, że to ten pozytywny tłuszcz: bogaty w kwasy nienasycone, które obniżają z kolei stężenie złego cholesterolu. Ponoć, wedle najnowszych badań 4 orzechy włoskie dziennie spożywane systematycznie przez 3 tygodnie wystarczą, by zmniejszyć jego poziom. Nienasycone kwasy tłuszczowe to sprzymierzeńcy wszystkich spragnionych szczupłej sylwetki: ponieważ nasilają spalanie kalorii przez termogenezę (czyli, po naszemu, wytwarzanie ciepła), nawet o 10 proc. przyspieszają też tempo metabolizmu.

Indeks glikemiczny orzechów jest niski i średnio wynosi 15 — wyjątkiem jest kokos, którego indeks to 45. W połączeniu z wysoką zawartością białka ów indeks sprawia, że po zjedzeniu orzechów na długie godziny czujemy się nasyceni, co w konsekwencji wpływa na spadek spożycia kalorii przez resztę dnia.

Ponadto, już w latach 90. przeprowadzone zostały badania, które wykazały z kolei, że spożywanie porcji orzechów częściej niż raz w tygodniu zmniejsza ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgu. Niewinne orzeszki mogą także uchronić przed niektórymi nowotworami. EPIC, czyli Europejskie Studium Zależności Między Odżywianiem a Ryzykiem Raka, potwierdziło, że u kobiet spożywających orzechy i ziarna występuje mniejsze ryzyko zachorowania na raka jelita grubego.

Fot. Pixabay

Orzechy wspomagają też pracę mózgu, dlatego lekarze i dietetycy polecają je dzieciom i młodzieży w wieku szkolnym — zamiast chipsów i batoników, a dorosłym jako profilaktykę w przypadku chorób serca, oczu czy Alzheimera.

UWAGA! PUŁAPKA!

Wszystko wszystkim, ale stanowczo musimy odróżnić wartość odżywczą i zdrowotną orzechów „surowych" od przetworzonych. Bo te orzeszki uprażone, solone, obtaczane w cieście lub innych dodatkach stają się bombami kalorycznymi! Swoje zdrowotne właściwości tracą też w czasie termo-obróbki. Orzeszki z puszki nabierają wtedy zupełnie nowych cech: jeśli bowiem ociekają solą, to i kwasami trans, a te powodują zatory tętnic, doprowadzają do miażdżycy, wylewów i zawałów serca. Wprawdzie te „ulepszacze" poprawiają smak orzechów, ale płacimy za to wysoką cenę — bo zjadamy mnóstwo pustych kalorii i szkodliwych dla zdrowia składników. Traktując orzechy jako przekąskę, łatwo też stracić kontrolę nad ilością, jaką zjadamy.

SKORUPKA

Jest twarda i skutecznie chroni orzech przed wszelkimi niebezpieczeństwami, bo trzeba nam pamiętać, że orzech to owoc wrażliwy i nietrwały. Dlatego też przechowujemy je w szczelnym opakowaniu, w lodówce — w wyższej temperaturze, przy dostępie powietrza i światła nienasycone tłuszcze szybko jełczeją, a orzechy stracą smak i wiele wartości zdrowotnych. Szczególnie, gdy są łuskane lub mielone. Najlepiej kupować więc orzechy w skorupkach. Musimy też sprawdzać, czy nie pachną pleśnią i stęchlizną — bo wtedy już naprawdę szkodzą!

A teraz przechodzimy do konkretów...

MIGDAŁY

Najszlachetniejsze z orzechów, stąd tytuł „króla orzechów". Sprzedawane w całości, ze skórką lub bez, w postaci płatków lub słupków, a także mielone. Czasem można je kupić w łupinach. Po zmieleniu miesza się je z cukrem pudrem i białkiem, otrzymując marcepan. W ponad 20 proc. składają się z białka — więcej protein wśród orzechów mają tylko fistaszki. Migdały to także bogate źródło magnezu (270 mg/100 g, tj. 80 proc dziennego zapotrzebowania na ten pierwiastek) i fosforu. Sporo w nich też witaminy B2 i E, niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania skóry, zwiększającej ochotę na seks i opóźniającej procesy starzenia. Tłuszcz w migdałach zawiera wiele jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, które mają właściwości obniżające poziom cholesterolu we krwi. Kaloryczność: 579 kcal/100 g.

ORZECHY WŁOSKIE

W 15 proc. składają się z wysokowartościowego białka, dlatego tak jak migdały są ważnym składnikiem diety wegetariańskiej. Wyróżnia je rekordowa zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych: już 3 orzechy włoskie pokrywają dzienne zapotrzebowanie na kwasy omega-3. Są też bogatym źródłem witaminy B6. Dzięki wysokiej zawartości kwasu foliowego orzechy włoskie polecane są kobietom w ciąży. Kaloryczność: 645 kcal/100 g.

ORZECHY LASKOWE

Także orzechy laskowe zawierają dużo nienasyconych kwasów tłuszczowych, w większości jednonienasyconych, które — co udowodniono — obniżają poziom „złego" cholesterolu, a podnoszą frakcję HDL. Spożywanie orzechów laskowych i wytłaczanego z nich oleju jest więc zalecane w profilaktyce miażdżycy. Orzechy te są również bogate w witaminę E (15 mg/100 g — 100 proc. dziennego zapotrzebowania) i kwas foliowy niezbędny dla prawidłowego rozwoju płodu. Kaloryczność: 640 kcal/100 g.

ORZESZKI ZIEMNE — FISTASZKI, ORZECHY ARACHIDOWE

Ziemne, bo dojrzewają pod ziemią. Botanicznie należą do tej samej grupy roślin, co groch, fasola i soja. Dlatego mają najwięcej białka ze wszystkich orzechów — 25 g/100 g. Są bogate w witaminę E i kwas foliowy, jednak nie są polecane kobietom w ciąży, ponieważ często wywołują reakcje alergiczne. Lepiej unikać orzeszków ziemnych prażonych i solonych, a kupować naturalne w łupinach. Kaloryczność: 560 kcal/100 g.

PISTACJE

Zawierają dużo białka, są wyjątkowo bogate w beta-karoten, potas, witaminę B1 i B6 — do zaspokojenia dziennego zapotrzebowania na tę witaminę wystarczy 75 g pistacji. Zdrowsze są trudno dostępne w sklepach pistacje nieprażone — prażenie zmniejsza zawartość antyoksydantów w pistacjach nawet o połowę! Kaloryczność: 589 kcal/100 g.

KOKOS

Wyciśnięty z miąższu olej jest wyjątkowy: już w temperaturze 25 st. C ma stałą postać — to tzw. masło kokosowe. Ma najmniej białka i tłuszczu spośród wszystkich orzechów, w połowie składa się z wody. Kokos zawiera głównie nasycone kwasy tłuszczowe, dlatego nie mogą go jadać w nadmiarze osoby z podwyższonym poziomem cholesterolu. Kaloryczność: 354 kcal/100 g.

REKLAMA

dr n. med. MACIEJ BIERNACKI
SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ
•chirurgia ogólna •chirurgia onkologiczna •żylaki •przepukliny •usuwanie drobnych zmian skórnych •leczenie chorób piersi •leczenie nowotworów przewodu pokarmowego
Olsztyn, al. Wojska Polskiego 39 (Lancet)
89 535 72 80 od godz. 13⁰⁰, 508 36 26 52
156020otbr-A-G

CENTRUM REHABILITACJI NIEBIESKI HAMAK
dr n. med. Agnieszka Biernacka
Specjalista rehabilitacji medycznej:
- konsultacje rehabilitacyjne dzieci i młodzieży
- diagnostyka neurorozwojowa niemowląt
Informacja i rejestracja codziennie w godzinach 9:00-19:00 pod nr telefonu
665-282-412
Olsztyn, ul. Leśna 2
151120otbr-a-M

NZOZ „ARTERIA" PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHORÓB NACZYŃ
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰, tel. 89 534-55-65
CHOROBY ŻYŁ I TĘTNIC
- diagnostyka • leczenie zachowawcze
- skleroterapia żylaków
- laserowe leczenie żylaków!!!
- leczenie operacyjne żylaków
Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:
Mariusz Błoniecki | Rafał Dryzner
Piotr Malinowski
Maciej Sadowski tel. 89 509 344 667
www.arteria.olsztyn.pl
152520otbr-A -C

MILLER DENTAL
PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA
lek. stom. Katarzyna Miller
specjalista periodontolog
lek. stom. Adam Miller
lek. stom. Anna Miller
• leczenie w ramach NFZ i prywatnie • pełen zakres usług stomatologicznych • RTG
Olsztyn, ul. Piotrowskiego 16 lok. C
tel. 502-071-870, 89 539 96 38
115721otbr-a-M

Zdrowie.wm.pl
16815otbp-c -K

eprasa.pl 4e826c1c1f

SZUKAJ NAS na facebooku

GazetaOlsztynska/

220obxx-a-K

MOBILIS group

SPRZEDAŻ NIERUCHOMOŚCI PKS:

BAZA PKS W OSTRÓDZIE,
ul. Garnizonowa 14, 14-100 Ostróda

BAZA PKS W CIECHANOWIE
ul. Płocka 13, 06-400 Ciechanów

BAZA PKS W PIOTRKOWIE TRYBUNALSKIM,
ul. Wolborska 6b, 97-300 Piotrków Trybunalski

Więcej informacji na temat nieruchomości:
www.mobilis.pl/nieruchomosci,
tel. 795 490 578

421ekzo-B-P

komunikat

Pasłęk, dnia 10.12.2021 r.

BGK.6721.7.2021.KL

OBWIESZCZENIE/OGŁOSZENIE

BURMISTRZA PASŁĘKA

o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obszaru położonego w obrębach geodezyjnych Krosno i Sakówko w gminie Pasłęk

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2021 r. poz. 741 ze zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Miejską w Pasłęku uchwały nr II/15/21 z dnia 9 kwietnia 2021 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obszaru położonego w obrębach geodezyjnych Krosno i Sakówko w gminie Pasłęk. Z treścią uchwały oraz załącznika graficznego do uchwały można zapoznać się w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Pasłęku https://bip.paslek.pl w zakładce Strategie, programy, plany. Zainteresowani mogą składać wnioski do ww. planu miejscowego.

Wnioski należy składać do Burmistrza Pasłęka z podaniem imienia i nazwiska albo nazwy, adresu zamieszkania albo siedziby oraz przedmiotu wniosku i oznaczenia nieruchomości, której wniosek dotyczy, w terminie do dnia 14.01.2022 r.:

- w formie papierowej w Urzędzie Miejskim w Pasłęku, pl. św. Wojciecha 5, 14-400 Pasłęk, lub na adres urzędu,
- w formie elektronicznej, za pomocą środków komunikacji elektronicznej – poczty elektronicznej na adres: paslek@paslek.pl.

Równocześnie na podstawie art. 39 ust. 1, w związku z art. 46 ust.1 pkt 1 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 (Dz.U. z 2021 r. poz. 247 ze zm.) zawiadamiam o przystąpieniu do przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obszaru położonego w obrębach geodezyjnych Krosno i Sakówko w gminie Pasłęk.

Zainteresowani mogą składać wnioski do prognozy oddziaływania na środowisko ww. planu w terminie do dnia 14.01.2022 r. w formie pisemnej lub ustnie do protokołu w siedzibie Urzędu Miejskiego w Pasłęku, pl. św. Wojciecha 5, 14-400 Pasłęk, albo za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres: paslek@paslek.pl bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym.

Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię, nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy. Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Burmistrz Pasłęka. Wnioski złożone po upływie terminu podanego powyżej pozostawia się bez rozpatrzenia.

Burmistrz Pasłęka
dr Wiesław Śniecikowski

Administratorem danych osobowych przetwarzanych w związku z realizacją zadań w zakresie planowania przestrzennego jest Gmina Pasłęk, pl. św. Wojciecha 5, 14-400 Pasłęk, reprezentowana przez Burmistrza Pasłęka, pl.św. Wojciecha 5, 14-400 Pasłęk, tel. 55 248 20 01, adres e-mail: paslek@paslek.pl;

Kontakt z inspektorem o.d.o. jest możliwy pod adresem e-mail: iod@paslek.pl.; nr telefonu: 55 248 20 01 wew. 70; Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych dostępna jest w Biuletynie Informacji Publicznej, na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Pasłęku.

Zgodnie z art. 8a ust. 1 oraz art. 17a ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, w związku z przetwarzaniem przez Burmistrza Pasłęka danych osobowych uzyskanych w toku prowadzenia postępowań dotyczących sporządzania aktów planistycznych, prawo, o którym mowa w art. 15 ust. 1 lit. g rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016, str. 1, ze zm.), przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano.

47321see1-B -P

komunikat

Markusy, dnia 01.12.2021 r.

OGŁOSZENIE
O II ROKOWANIACH NA SPRZEDAŻ DZIAŁKI ZABUDOWANEJ I DZIAŁEK NIEZABUDOWANYCH PO BYŁYM GIMNAZJUM W MIEJSCOWOŚCI STANKOWO, GM. MARKUSY

Wójt Gminy Markusy

zawiadamia, że **w dniu 11 stycznia 2022 r. (wtorek) o godz. 10.00** w Urzędzie Gminy w Markusach (pokój nr 11) odbędą się II **r o k o w a n i a na sprzedaż niżej wymienionych nieruchomości nr 156/8, 156/12, 156/13 o łącznej powierzchni 1,4457 ha.**

1. **Dz. nr 156/13 o pow. 0,8293 ha, zabudowana budynkiem poszkolnym po byłym gimnazjum (nr 12A), wolnostojącym, częściowo podpiwniczonym, o dwóch kondygnacjach nadziemnych i nieużytkowanym poddaszu, wzniesiony w 1963 r. w technologii tradycyjnej. Ściany budynku murowane z cegły ceramicznej pełnej, obustronnie otynkowane, stropy betonowe, schody monolityczne, dach o konstrukcji żelbetowej, dwupołaciowy, pokryty blachodachówką. W podpiwniczeniu znajduje się kotłownia na biopaliwo z pomieszczeniem pomocniczym, do której przylega magazyn zrębków. Budynek posiada instalacje elektryczną, wodociągową, kanalizacji sanitarnej, telekomunikacyjną i grzewczą. Powierzchnia użytkowa budynku dawnego gimnazjum wynosi: 762,39 m².**
   Przedmiotowa nieruchomość posiada urządzoną KW EL1E/00018184/5, obręb Stankowo, gm. Markusy.
2. **Dz. nr 156/8 o pow. 0,2832 ha, niezabudowana, dotychczas użytkowana jako boisko do piłki nożnej, o nawierzchni trawiastej. Na przedmiotowej działce znajduje się szambo, do którego podłączony jest budynek po byłym gimnazjum, oraz dz. zabudowana budynkiem mieszkalnym, znajdująca się obok budynku po gimnazjum. W przypadku sprzedaży zostanie ustanowiona służebność przejazdu i przechodu do szamba dla każdoczesnych właścicieli lokali mieszkalnych znajdujących się w budynku mieszkalnym.**
   Przedmiotowa nieruchomość posiada urządzoną KW EL1E/00018184/5, obręb Stankowo gm. Markusy.
3. **Dz. niezabudowana nr 156/12 o pow. 0,3332 ha nie użytkowana od wielu lat, część północną zajmuje nieczynny, porośnięty krzakami, betonowy basen przeciwpożarowy, część południowa działki zadrzewiona i silnie zakrzaczona. W przypadku sprzedaży zostanie ustanowiona na dz. nr 156/11 obręb Stankowo służebność przejazdu i przechodu dla każdoczesnego właściciela dz. nr 156/12 obręb Stankowo.**
   Przedmiotowa nieruchomość posiada urządzoną KW EL1E/00018184/5 obręb Stankowo gm. Markusy.

Łączna cena wywoławcza wyżej wymienionych nieruchomości wynosi: 305.920 zł brutto /słownie: trzysta pięć tysięcy dziewięćset dwadzieścia zł 00/100 /.

Zaliczkę stanowiącą 10% ceny wywoławczej ww. nieruchomości kwotę **30.592 zł** /słownie: trzydzieści tysięcy pięćset dziewięćdziesiąt dwa zł 00/100/ należy wpłacić najpóźniej na 3 dni przed rokowaniami, tj. **do dnia 7 stycznia 2022 r. (piątek)** na rachunek bankowy nr **62 8300 0009 0095 0015 2000 0100** w PBS Kwidzyn o/Gronowo Elbląskie f. Markusy. W dniu 7 stycznia 2021 r. wpłacona zaliczka winna znajdować się na rachunku bankowym Urzędu Gminy w Markusach.

Zgłoszenia udziału w rokowaniach składa się w zamkniętych kopertach najpóźniej na 3 dni przed wyznaczonym terminem rokowań do dnia 7 stycznia 2022 r. do godz. 14.30 w pokoju nr 11 Urzędu (I piętro). Do zgłoszenia (oferty) należy dołączyć kopię dowodu wpłaty zaliczki.

Wszelkie informacje związane ze zgłoszeniem udziału w rokowaniach zgodnie z art. 26 Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 14 września 2004 roku można uzyskać w pokoju nr 11 (piętro) Urzędu, tel. 503-449-542.

Wójt Gminy Markusy jednocześnie informuje, że tut. Urząd może odstąpić od przeprowadzenia rokowań bez podania przyczyny. Organizatorowi rokowań przysługuje prawo zamknięcia rokowań bez wybrania nabywcy nieruchomości

Informacje dodatkowe

1. Uczestnicy przetargu winni legitymować się dowodem osobistym, posiadać i przedłożyć komisji przetargowej oryginał dowodu wpłaty wadium, złożyć pisemne oświadczenie o zapoznaniu się z warunkami i przedmiotem przetargu oraz o przyjęciu ich bez zastrzeżeń, a ponadto w przypadku prowadzenia działalności gospodarczej należy posiadać i przedłożyć komisji przetargowej: zaświadczenie o wpisie w CEIDG, posiadać i przedłożyć komisji przetargowej oryginał dowodu wpłaty wadium, złożyć pisemne oświadczenie, że znany jest im stan prawny i stan zagospodarowania nieruchomości.
2. W przypadku nabywania nieruchomości przez małżonków do wspólności ustawowej w przetargu winni wziąć udział oboje małżonkowie lub jeden z małżonków wraz z oryginałem stosownego pełnomocnictwa, sporządzonego w formie aktu notarialnego lub pełnomocnictwa z notarialnie poświadczonym podpisem albo ich pełnomocnik wraz z oryginałami stosownych pełnomocnictw obydwojga z małżonków sporządzonymi w formie aktów notarialnych lub pełnomocnictw z notarialnie poświadczonymi podpisami.
3. Wszelkie koszty, w tym w szczególności opłaty notarialne i sądowe, związane ze spisaniem umowy sprzedaży ponosi nabywca. Jeżeli osoba ustalona jako nabywca nieruchomości nie przystąpi bez usprawiedliwienia do zawarcia umowy w miejscu i terminie podanych w zawiadomieniu, organizator przetargu może odstąpić od zawarcia umowy, a wpłacona zaliczka nie podlega zwrotowi.

47221see1-A -P

BGK.6220.12.2021.KL

Pasłęk, dn. 10.12.2021 r.

OGŁOSZENIE/OBWIESZCZENIE

o przystąpieniu do przeprowadzenia oceny oddziaływania przedsięwzięcia na środowisko oraz o rozpoczęciu procedury udziału społeczeństwa w ramach postępowania w sprawie wydania decyzji o środowiskowych uwarunkowaniach

Zgodnie z art. 79 ust. 1, art. 33, art. 74 ust. 3 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 2021 r. poz. 247 ze zm.) oraz art. 61 § 4, art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2021 r. poz. 741 ze zm.)

zawiadamiam

strony postępowania oraz wszystkich zainteresowanych o przystąpieniu do przeprowadzenia oceny oddziaływania na środowisko oraz o rozpoczęciu procedury udziału społeczeństwa w ramach postępowania w sprawie wydania decyzji o środowiskowych uwarunkowaniach w postępowaniu administracyjnym wszczętym w dniu 24 maja 2021 r. dla przedsięwzięcia mogącego potencjalnie znacząco oddziaływać na środowisko, polegającego na **budowie elektrowni słonecznej wraz z infrastrukturą towarzyszącą na działkach nr ew.: 43/10, 43/12, 43/11 (obręb 0027) w miejscowości Marianka, gmina Pasłęk (proj. Marianka V) planowanego do realizacji przez Elektrownię PV 42 Sp. z o.o., ul. Puławska 2, 02-566 Warszawa.**

Obowiązek przeprowadzenia oceny oddziaływania ww. przedsięwzięcia na środowisko został ustalony w związku z postanowieniem Burmistrza Pasłęka (znak: BGK.6220.12.2021.KL) z dnia 27.08.2021 r. wydanym na podstawie opinii **organów współdziałających, tj.** Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska w Olsztynie, Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego dla Miasta i Powiatu Elbląg oraz Państwowego Gospodarstwa Wodnego „Wody Polskie" ZZ w Elblągu. **Informuję o możliwości zapoznania się** z całością dokumentacji zgromadzonej w tej sprawie i udostępnionej do publicznego wglądu (m.in. z wnioskiem o wydanie decyzji wraz z wymaganymi załącznikami, uzyskanymi dotychczas opiniami organów współdziałających, ww. postanowieniem Burmistrza Pasłęka o potrzebie przeprowadzenia oceny oddziaływania planowanego przedsięwzięcia na środowisko, przedłożonym raportem o oddziaływaniu przedsięwzięcia na środowisko), **a także o możliwości składania uwag i wniosków przez strony postępowania oraz wszystkich zainteresowanych** drogą korespondencyjną za pośrednictwem Poczty Polskiej lub drogą elektroniczną, bez konieczności ich opatrywania kwalifikowanym podpisem, a także poprzez platformę ePUAP, e-mail: kazimierz.lipnicki@paslek.pl lub paslek@paslek.pl, Urząd Miejski w Pasłęku, pl. św. Wojciecha 5, 14-400 Pasłęk, **w terminie 30 dni od dnia 10 grudnia 2021 r. tj. od dnia ogłoszenia niniejszego zawiadomienia.** Uwagi i wnioski zostaną rozpatrzone przez Burmistrza Pasłęka przed wydaniem decyzji. Z aktami sprawy można zapoznać się w siedzibie tut. Urzędu (Sala Rycerska, pok. nr 1) w godz. od 7:30 do 15:30, kontakt tel. do UM w Pasłęku 55 2482001 (wew. 22), oraz na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Pasłęku: **https://bip.paslek.pl, zakładka Inne dane udostępniane publicznie. Jednocześnie zawiadamiam,** iż na podstawie art. 77 ust. 1 pkt.1, 2 oraz 4, art. 77 ust. 2 ustawy OOŚ raport o oddziaływaniu ww przedsięwzięcia na środowisko został przesłany do Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska w Olsztynie w celu uzgodnienia warunków realizacji przedsięwzięcia.

Organem właściwym do wydania przedmiotowej decyzji o środowiskowych uwarunkowaniach jest Burmistrz Pasłęka. Zawiadomienie o przystąpieniu do przeprowadzenia oceny oddziaływania ww. przedsięwzięcia na środowisko oraz o rozpoczęciu procedury udziału społeczeństwa w postępowaniu podano do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie na tablicach ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Pasłęku zaw. publ. art. 49 k.p.a., na terenie sołectwa Marianka oraz zamieszczono w Biuletynie Informacji Publicznej (www.bip.paslek.pl).

Burmistrz Pasłęka
dr Wiesław Śniecikowski

47321see1-a-M

eprasa.pl 4e826c1c1f

DO 18 GRUDNIA

Warmińska opowieść wigilijna – Pora jeziora w filharmonii

Olsztyn

Fot. materiały FWM

„Warmińska opowieść wigilijna – Pora jeziora" to spektakl musicalowy inspirowany tradycją i kulturą Warmii i Mazur, który można oglądać w Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej w Olsztynie do 18 grudnia. Za kanwę musicalu posłużyły dwie najbardziej znane opowieści z regionu – legendy o Łynie i Kirsnie oraz o Królu Sielaw. Historia o miłości, dobroci serca i poświęceniu, zanurzona w atmosferze świąt Bożego Narodzenia, niesie uniwersalne wartości. W pełnych rozmachu scenach ukazano tańce rusałek czy poszukiwanie magicznego ziela. Przedstawiono m.in. mitycznego Króla Sielaw, kłobuka oraz parę: Ojca Mazura i Matkę Warmię. Zetknięcie lokalnego folkloru z disneyowskimi wręcz melodiami sprawia, że spektakl ten skierowany jest do szerokiego grona odbiorców.

Autorką scenariusza jest Ałbena Grabowska – współczesna polska powieściopisarka. Teksty piosenek napisał Daniel Wyszogrodzki. Twórcą muzyki jest Tomasz Szymuś – kompozytor i aranżer, znany ze współpracy z wieloma programami telewizyjnymi, choreografię musicalu opracowała Iwona Pavlović – tancerka, jurorka programu Polsat „Taniec z gwiazdami". Całość reżyseruje Jerzy Połoński – reżyser spektakli telewizyjnych, teatralnych – w teatrach dramatycznych, operowych, muzycznych i lalkowych. Kierownictwo muzyczne — Piotr Sułkowski, dyrektor Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej. Solistami są aktorzy teatralno-musicalowi związani z czołowymi polskimi teatrami muzycznymi. W musicalu wzięły udział również olsztyńskie grupy: Zespół Pieśni i Tańca Kortowo oraz Pracownia Tańca „Pryzmat".

Musical napisany został na specjalne zamówienie i stworzony od początku do końca przez Filharmonię Warmińsko-Mazurską.

Informacja o biletach w kasie filharmonii.

GRUDZIEŃ

Nowa wystawa w muzeum „Utkana opowieść"

Olsztyn

Muzeum Warmii i Mazur w Olsztyn, ul. Zamkowa 2, zaprasza w grudniu na nową wystawę „Utkana opowieść. Warmińskie i mazurskie tkaniny ludowe ze zbiorów Muzeum Warmii i Mazur". Ekspozycja to kolekcja tkanin ludowych i została przygotowana w całości ze zbiorów własnych muzeum. Tkactwo na Warmii i Mazurach było zajęciem powszechnym. Jako rzemiosło uprawiane na własne potrzeby przetrwało jeszcze w czasach upowszechniania się tkanin produkcji fabrycznej.

Ekspozycja ukazuje wiejskie tkactwo regionu w sposób szeroki wraz z zagadnieniami związanymi z obróbką surowca i przygotowaniem przędzy. Zostaną zaprezentowane zarówno te dekoracyjne jak i odzieżowe: charakterystyczne dla regionu „płachty", tkaniny podwójne, pościelowe, kolorowe szmaciaki i uszyte z samodziałów elementy ubioru. Wystawa pokazuje piękno tkanin charakterystycznych dla Warmii i Mazur. Kuratorem wystawy jest kustosz Anna Czachorowska.

Muzeum od 1 października do 30 kwietnia jest czynne od 9 do 16 (w poniedziałek zamknięte).

SOBOTA 11 GRUDNIA

Przedświąteczne warsztaty w bibliotece

Olsztyn

Miejska Biblioteka Publiczna — Planeta 11, al. Piłsudskiego 38 — zaprasza mieszkańców Olsztyna na wspólne przedświąteczne przygotowania w duchu warmińskim.

godz. 10.00-13.00 – świąteczna strefa rękodzielnicza – przestrzeń warsztatowa, gdzie każdy będzie mógł wykonać kartki i dekoracje bożonarodzeniowe

godz. 12.15 – warsztaty florystyczne prowadzone przez Joannę Nakielską z Pracowni Florystycznej „Floriferia", podczas których uczestnicy będą tworzyć stroiki świąteczne w nawiązaniu do warmińskiej tradycji ozdabiania domostw na Boże Narodzenie. Liczba miejsc ograniczona, obowiązują zapisy: kasia.tomaszewicz@planeta11.pl

Wiele innych wydarzeń — online. Informacje i materiały będą zamieszczane na fanpage'u Miejskiej Biblioteki Publicznej oraz na stronie www.mbp.olsztyn.pl:

- „Opowieść wigilijna" Charlesa Dickensa w aktorskiej interpretacji Teatru Nowego w Olsztynie
- Prelekcja Joanny Piotrowskiej pt. „Boże Narodzenie w sztuce na Warmii"
- Koncert „Swing pod choinkę" w wykonaniu kwartetu jazzowego MC Kwadrat w składzie: Mateusz Cwaliński – pianino/wokal, Stefan Kulawczuk – saksofony, Jacek Pikora – kontrabas, Konrad "Domino" Wieteska – perkusja
- Gawęda o Godach Edwarda Cyfusa – pisarz oraz gawędziarz, popularyzator gwary i kultury warmińskiej opowie o tradycjach bożonarodzeniowych na Warmii
- Występ bożonarodzeniowy dzieci z zespołu Kłobuczki oraz grupy teatralnej „Teatr Pierwsze Kroki" z pracowni Magdaleny Marek z Pałacu Młodzieży w Olsztynie
- Spektakl w formie teatru kamishibai na podstawie „Baśni gwiazdkowej" Marii Zientary-Malewskiej w wykonaniu Miry Linga-Cieleckiej

NIEDZIELA 12 GRUDNIA

Koncert kolęd i pastorałek

Lidzbark Warmiński

Koncert Kolęd i Pastorałek w wykonaniu młodzieży z MDK w Lidzbarku Warmińskim, grupy wokalnej pod kierunkiem Małgorzaty Habudy.

Niedziela 12 grudnia, godz. 12:00. Zamek Biskupów Warmińskich, Lidzbark Warmiński, plac Zamkowy 1.

PANDEMIA PRZEMOCY — WOJEWÓDZKA KONFERENCJA ONLINE

Fundacja Instytut Badań i Edukacji Społecznej w Olsztynie zaprasza w piątek 10 grudnia na wojewódzką konferencję online pt. „Pandemia przemocy" w ramach kampanii „Biała wstążka". Konferencja będzie wymianą wiedzy i doświadczeń związanych z przeciwdziałaniem przemocy wobec kobiet, szczególnie w okresie pandemii.

PROGRAM:

10:00 - 10.20 — przemówienie marszałka województwa warmińsko-mazurskiego Gustawa Marka Brzezina i odznaczenie Kawalerów Białej Wstążki

10.20 - 10:50 — Przemoc w czasach pandemii - z czym borykały i borykają się kobiety?

Ewa Koziatek-Maślanka, psycholog kliniczny, certyfikowany psychoterapeuta Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego

10:50 - 11:20 — Jak pomóc kobiecie, która doświadczyła traumy?

Patrycja Plewka, psychotraumatolog

11:20 - 11:50 — Edukacja społeczna - jak rozpoznać osobę doświadczającą przemocy i stosującą przemoc?

Błażej Gawroński, dyrektor Miejskiego Ośrodka Profilaktyki i Terapii i Uzależnień w Olsztynie, pedagog, trener, superwizor, coach, wykładowca

11:50 - 12: 20 — Budowanie poczucia własnej wartości - czyli jak siebie chronić przed przemocą

Wioletta Przybyszewska, psycholog, psychoterapeuta, mediator rodzinny

12:20 - 13:15 — Panel dyskusyjny: Pomoc w czasie pandemii - dobre praktyki i wyzwania.

Edyta Koczot, kierownik Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Olecku

ks. Paweł Zięba, dyrektor Caritas Archidiecezji Warmińskiej, która prowadzi Ośrodek Interwencji Kryzysowej dla Kobiet i Ich Dzieci Ofiar Przemocy w Rodzinie

Ryszard Michowski, certyfikowany psychoterapeuta w międzynarodowym Stowarzyszeniu NEST (The New Experience for Survivors of Trauma) z zakresu psychoterapii dla osób z doświadczeniem traumy i przemocy

13:20 - 13:30 — Reaguj na przemoc - rozmowa z Danielem Romańczykiem, psychologiem policyjnym.

13:30. - 13:35 — Podsumowanie

Moderator konferencji: Dawid Zmuda, zastępca redaktora naczelnego „Gazety Olsztyńskiej"

Transmisja dostępna bezpłatnie na stronach:

https://www.facebook.com/GazetaOlsztynska

https://gazetaolsztynska.pl

https://www.youtube.com/user/gazetaolsztynska

Dodatkowe informacje: fundacja@fundacja-ibies.org

Konferencja jest finansowana ze środków Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego

Patronat medialny: „Gazeta Olsztyńska"

REKLAMA

praca

Zarząd
AGRO MAŁDYTY
sp. z o.o.
w Małdytach

ogłasza
nabór ofert
na stanowisko

PRZEDSTAWICIELA / DORADCY HANDLOWEGO W ZAKRESIE PRODUKCJI ROLNEJ

Szczegółowe informacje o naborze znajdują się na stronie internetowej spółki
www.agromaldyty.pl.

9421mozm-A -P

praca

Zarząd Spółki
AGRO MAŁDYTY sp. z o.o.
w Małdytach

ogłasza
nabór ofert
na stanowisko

PREZESA ZARZĄDU SPÓŁKI

•

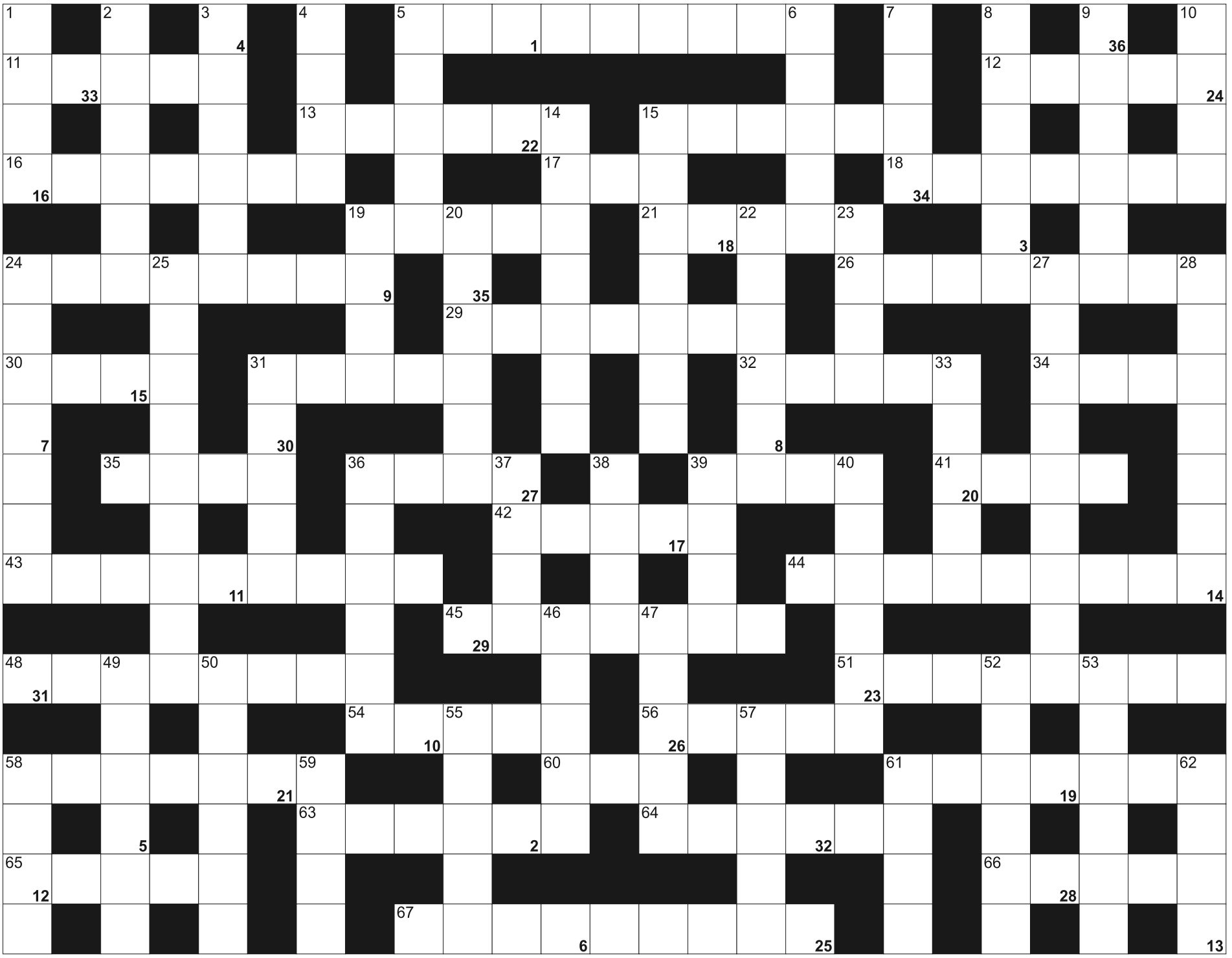
Szczegółowe informacje o naborze znajdują się na stronie internetowej spółki
http://www.agromaldyty.pl/.

9421mozm-B-G

117721otbr-a-M

eprasa.pl 4e826c1c1f

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 36, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

1	2	3	4	5		6	7	8	9	10	11	12	13		14	15	16	17		18	19	20	21	22
23	24	25		26	27	28	29	30		31	32	33	34	35	36									

POZIOMO: 5) w zestawie ze smartfonem; 11) rzeka w Bochum; 12) trzecie największe miasto Japonii; 13) kopyto dzika; 15) społeczna lub paliatywna; 16) boli gastryka; 17) dynastia inaczej; 18) kuzyn pszczoły; 19) żydowski uzdrowiciel; 21) niejeden w Polsce; 24) księga protokołów sejmowych; 26) roślina ozdobna, przyprawa i lekarstwo; 29) surowa ocena, opinia; 30) atrybut boga Thora; 31) mocny napój alkoholowy; 32) kula karabinowa; 34) specjalista od moralności; 35) kula bilardowa; 36) napad wściekłości, amok; 39) kosmetyczny puder; 41) rwący potoku; 42) podłużne ciastko z bitą śmietaną; 43) miasto Leo Beenhakkera; 44) Stambuł w starożytności; 45) Szary lub Biały w powieści Tolkiena; 48) nieukorzeniona sadzonka; 51) zaprawa do zup , sosów; 54) krzew zwany bzem; 56) dawna ukraińska pieśń ludowa; 58) dramat Juliusza Słowackiego; 60) płyną z oczu; 61) trening marszu dla żołnierza; 63) ślusarskie i stołowe; 64) w nim herbata nie stygnie; 65) dawny sklep z mięsem; 66) konik lub warkoczyk; 67) twardy na palcu. **PIONOWO:** 1) broń, uzbrojenie; 2) pleciona bułka drożdżowa; 3) Indira, była premier Indii; 4) łączy ramię z tułowiem; 5) mielizna rzeczna; 6) scena w cyrku; 7) mnich dla mnicha; 8) lekki, jednostajny szum; 9) ikra jesiotra; 10) Anonim, kronikarz; 14) obszar polarny z Grenlandią; 15) ubytek emalii na garnku; 19) tlenek węgla; 20) okres 10 lat; 22) stolica Angoli; 23) skorupiak ze szczypcami; 24) lubi własne cztery ściany; 25) kapitan kawalerii; 27) chromatyzm; 28) Dyzma z powieść Dołęgi-Mostowicza; 31) halny w Tatrach; 33) wyreżyserowała film "Pestka"; 36) mniejszy kuzyn wilka; 37) rzeka w Lęborku; 38) odcisk stopy na piasku; 39) diabelski w sonacie Tartiniego; 40) fotograficzna do aparatu; 46) historyczna stolica Krajny; 47) niezależna ocena firmy; 49) plastikowy obrus; 50) islamskie państwo lub prowincja; 52) owocówka w kuchni; 53) serwatka z oscypków; 55) święta z Tiatyry; 57) Żółte i Beringa; 58) łóżko na statku; 59) bogini zwycięstwa; 61) odprawiana przy ołtarzu; 62) statek Noego.

eprasa.pl 4e826c1c1f

GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów
Konstal PRODUCENT
Najniższe CENY
Różne wymiary
Transport cały kraj
Montaż GRATIS
Dogodne RATY
GARAŻE WZMOCNIONE
AUTOMATYKA DO BRAM
89-650-30-43 85-733-60-26
29-642-34-61 55-621-23-38
512-853-323
www.konstal-garaze.pl
7221otbr-A-G

ZWIERZĘTA

sprzedam

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

SUKĘ owczarka, 505-878-044

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

DZIAŁKI budowlane na granicy miasta Ełk, 3000m2, Bartosze, 608-452-972

MAGAZYN zbożowy z działką 2ha w terenie zabudowanym Drygały koło Białej Piskiej, 608-452-97

ODSTĄPIĘ kolejkę na zbudowanie drewnianego gotowego całorocznego domu pod klucz, 35m2, termin realizacji- czerwiec 2022r., 517-418-879

SPRZEDAM ziemię rolną 50 ha, powiat olsztyński, 600-950-646

STOWARZYSZENIE Prywatnych Właścicieli Domków Wypoczynkowych nad Jeziorem Wielkie Partęczyny ogłasza w dniu 11 grudnia, o godz.11, aukcję nieruchomości. Szczegóły na str.www.osrodekparteczyny.pl.

ZIEMIĘ rolną 80ha w jednym kawałku Skomack Wielki, okolice Ełku, 608-452-972

kupię

ZIEMIĘ, 502-646-575

zamienię

DOM w Stawigudzie zamienię na dom lub mieszkanie, działka Olsztyn lub okolice, 512-372-218

WWW.ZAMIANY.OLSZTYN.PL mieszkań, domów, 603-584-180

PRACA

dam pracę

FIRMA REMAX (KRAZ: 7765) oferuje stałą i sezonową pracę w Niemczech bez znajomości języka niemieckiego. Załadunek paczek kurierskich, sortowanie surowców wtórnych, pracownicy śmieciarek. Zapewniamy zakwaterowanie i transport. Tel. 727 001 705 www.remax-praca.pl

GOSPOSIĘ do prowadzenia domu w Konstancinie koło Warszawy, 608-452-972

KIEROWCA TIR-a trasy międzynarodowe, tel. 570-699-294

KUCHARZ i pomoc kuchenna, 606-643-429 krys-stan wp.pl

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

PRACOWNIKA do hodowli bydła, okolice Ełku, 608-452-972

PRACOWNIKA do prac gospodarczych- kontakt: 501-131-407, 601-178-622

PRACOWNIKA do obsługi koparkoładowarki Cat w okolicach Ełku, dowolne godziny pracy, wynagrodzenie do uzgodnienia, 608-452-972

TRAKTORZYSTĘ, okolice Ełku, 608-452-972

W gospodarstwie mlecznym, 510-135-912

WYKOŃCZENIÓWKA, 512-372-218

ZATRUDNIĘ małżeństwo lub mężczyznę w gospodarstwie tel. 691-512-930

ZOOTECHNIKA; okolice Ełku, 608-452-972

szukam pracy

KIEROWCA BC emeryt, dorywczo, 502-753-210

AUTO-MOTO

sprzedam

SPRZEDAM Suzuki Grand Vitara XL7, 2.0 TDI, 2004, 4x4, srebrny, kontakt 512-284-273

kupię

CIĄGNIKI, auta , 502-646-575

KUPIĘ Junaka, WFM, OSA, SHL, WSK, Simson, motorynka+ części, 504-631-626

USŁUGI

budowa | remont

HYDRAULIK, 501-209-794

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

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

HANDEL

KACZKI i gęsi z własnego chowu, sprawione lub żywe, 669-483-895

NAUKA

MATEMATYKA, fizyka, chemia (dojazd) 607-056-387

RÓŻNE

sprzedam

GARAŻE BLASZANE, NOWOCZESNE WIATY, 798-710-329, 698-230-205.

OPONY błotno-śnieżne 215x70xx16 bieżnik 7mm, 608-289-267

PIELUCHOMAJTKI rozm. M i L, 798-933-573

SPRZEDAM bojler elektryczny i 3 grzejniki używane 1800 pln, 508-477-442

SPRZEDAM dług Parafii Rzymskokatolickiej pod wezwaniem św. Jerzego w Elblągu wynoszący 8.050.000 wraz z odsetkami łącznie ponad 100.000.0000. Za kwotę 4.000.000, 501-179-777.

SPRZEDAM owies i krokwie, 788-701-312

kupię

KUPIĘ zabawki z PRL-u, autka na kabel- fiat, polonez, 504-631-626

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

BYK Limousine 100% na rozpłodnika, 608-452-972

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

maszyny rolnicze

C360 z turem, zbiornik do mleka 500l., 89-626-20-57

SPRZEDAM WYCINAKI, WYBIERAKI DO KISZONEK I KUKURYDZY, PRZEWRACARKI, BECZKOWOZY I INNE MASZYNY, 608-279-110

SPRZEDAM: MASZYNY ROLNICZE UŻYWANE 200SZT. Kiwity tel.605-429-486, Ostróda tel.601-612-068, Węgorzewo , tel.539-448-102.

produkty rolne

KUPIĘ: ZBOŻA paszowe, konsumpcyjne. FHU ANIMAR. Tel. 694-508-207

SKUP ZBÓŻ KUPI: zboża paszowe, konsumpcyjne. Tel. 606-505-511

Koleżance

Ewie Miśkurce

wyrazy najgłębszego współczucia
z powodu śmierci

Taty

składają
Dyrektor i pracownicy
spółki Tramwaje Elbląskie

46321see1-A -P

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy informację
o śmierci

Teresy Kozyry

Mamy
Pana **Sławomira Kozyry**
Wobec tej straty niełatwo znaleźć słowa pociechy.
Panu

Sławomirowi

oraz całej Rodzinie i Bliskim

składamy wyrazy szczerego współczucia i żalu.
Zespół EPEC

47121see1-A -P

Z wielkim smutkiem przyjęliśmy wiadomość
o śmierci Sędziego Sądu Wojewódzkiego w Elblągu
w stanie spoczynku

Pana

Władysława Bagińskiego

Wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie i Bliskim

składają Prezes, Wiceprezes, sędziowie
oraz pracownicy Sądu Okręgowego w Elblągu

46621see1-a-M

mp-xxpo-7491-42-M

Z głębokim smutkiem żegnamy

Pana

Władysława Bagińskiego

Sędziego Sądu Wojewódzkiego w Elblągu
w stanie spoczynku,
byłego Prezesa Sądu Rejonowego w Elblągu.

Rodzinie i Bliskim

wyrazy szczerego współczucia

składają
Prezes, Wiceprezes, sędziowie oraz pracownicy
Sądu Rejonowego w Elblągu

46821see1-A -P

eprasa.pl 4e826c1c1f

31419opb1-a -C

Ze smutkiem zawiadamiamy, że 4 grudnia 2021 r. odszedł od nas na zawsze Nasz Kochany Mąż, Tata, Dziadek i Brat

ś. † p. Maciej Kazimierz Szczepański

Uroczystości pogrzebowe odbędą się 10 grudnia 2021 r. (piątek). O godz. 13.00 w kościele św. Mateusza przy ul. Popiełuszki zostanie odprawiona Msza Święta Żałobna. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym w Dywitach.

Pogrążona w bólu i żałobie rodzina

436221opb1-b-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 7 grudnia 2021 r. odszedł od nas na zawsze nasz Kochany Mąż, Szwagier i Wujek

ś. † p. Kazimierz Potiopa

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 11 grudnia 2021 r. (sobota) o godz. 8.00 wystawieniem drogiego nam ciała w kaplicy miejskiej przy ul. Mariańskiej w Olsztynie, skąd o godz. 8.30 nastąpi wyprowadzenie na mszę św. żałobną, która odbędzie się o godz. 13.00 w parafii Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny w Starej Kornicy (woj. mazowieckie). Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu parafialnym w Starej Kornicy.

Żona z rodziną

437721opb1-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-a -K

Ze smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

ś. † p. Maćka Szczepańskiego

Rodzinie i Bliskim

wyrazy szczerego współczucia składają koledzy z boisk siatkarskich

435921opb1-a-M

Ze smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci naszej Koleżanki

ś. † p.

Teresy Pankiewicz

Pozostanie w naszej pamięci jako serdeczna, życzliwa koleżanka oraz uczynna i otwarta osoba.

Rodzinie i Bliskim

składamy wyrazy współczucia.

Dyrektor i współpracownicy z Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Olsztynie

435821opb1-A -P

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-a-M

Składamy wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie zmarłego

6 grudnia 2021 r. Pana dr. n. hum.

Alojzego Adama Zdaniukiewicza

wybitnego językoznawcy i wykładowcy akademickiego, jednego z pionierów olsztyńskiej polonistyki.

Pracownicy Katedry Języka Polskiego i Logopedii oraz Katedry Literatury Polskiej Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie

436621opb1-a-M

Panu

Mirosławowi Ossowskiemu

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają Dyrektor i pracownicy Wojewódzkiego Ośrodka Ruchu Drogowego w Elblągu

46921see1-a-M

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

dr. hab. **Lechosława Ragana**

prof. UWM

dyrygenta, emerytowanego, długoletniego nauczyciela i pracownika naukowego Instytutu Muzyki Wydziału Sztuki Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.

Rodzinie Zmarłego

wyrazy szczerego współczucia

składają
Dziekan i cała społeczność akademicka Wydziału Sztuki Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie

437321opb1-A -P

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-g-M

Z ogromnym żalem i smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci Dobrego, Serdecznego Człowieka i Przyjaciela

ś. † p.

Stanisława Góreckiego

Cenionego, Długoletniego Sołtysa Sołectwa Nowotki.

Rodzinie i Bliskim

składamy szczere wyrazy współczucia, łącząc się w bólu i żałobie.

Barbara Bruzdewicz, Przewodnicząca Rady Gminy Elbląg, oraz radni Gminy Elbląg, Zygmunt Tucholski, Wójt Gminy Elbląg, wraz z pracownikami Urzędu Gminy Elbląg

46421see1-A -P

Doktorowi

Piotrowi Masiulańcowi

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Dziadka

składają współpracownicy z Oddziału Klinicznego Chirurgii Ogólnej z Pododdziałem Chorób Piersi szpitala MSWiA w Olsztynie

437421opb1-A -P

Warmiński
ZAKŁAD POGRZEBOWY
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-E-G

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
czynne w godz. 7.00-15.00, soboty – nieczynne
tel. 89-539-74-80, b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl
Biuro Ogłoszeń, ELBLĄG, ul. Rybacka 35
tel. 55-236-18-02
pon.-pt. godz. 8.00-16.00.
28919opb1-C-K

Z głębokim żalem zawiadamiamy o śmierci

Wiesławy Pradziadowicz

naszej Siostry, Cioci, Koleżanki.

Pogrążeni w smutku rodzina i przyjaciele

437521opb1-A -P

eprasa.pl 4e826c1c1f

SPRINTEM

PLEBISCYT\\\ Jak już informowaliśmy, 17 grudnia rozpocznie się 61. Plebiscyt na 10 Najpopularniejszych Sportowców Województwa. Wstępną listę kandydatów opublikowaliśmy tydzień temu, ale wciąż czekamy na Wasze propozycje, które można przysyłać na adres sport@gazetaolsztynska.pl. Na ten sam adres można zgłaszać swoich kandydatów do konkursów sms-owych, w których wybierzemy m.in. Sportowe Wydarzenie Roku, E-Sportowca Roku, Sportowca bez Barier, Klub Roku czy Najpopularniejszego Sportowca Akademickiego. Oczywiście pod uwagę bierzemy jedynie sukcesy osiągnięte w 2021 roku. Laureatów 61. plebiscytu oraz zwycięzców kategorii sms-owych ogłosimy pod koniec lutego na tradycyjnym Balu Sportowca. Taki w każdym razie jest plan, a zobaczymy co życie, a konkretnie koronawirus, nam przyniesie.

PIŁKA NOŻNA\\\ Na dzisiejszej gali w Mrągowie poznamy zwycięzców plebiscytu zorganizowanego przez Warmińsko-Mazurski Związek Piłki Nożnej.
• 20-letni napastnik Brian Galach i 20-letni pomocnik Aleksander Pawlak odchodzą ze Stomilu Olsztyn. Pierwszoligowiec zdecydował się na skrócenie wypożyczeń obu zawodników z Wisły Płock. W obecnym sezonie Galach zagrał w trzech, a Pawlak w czterech meczach.

• **18. kolejka Ekstraklasy, piątek:** Stal Mielec - Bruk-Bet Termalica Nieciecza, Raków Częstochowa - Piast Gliwice (17.55, 20.25 Canal+ Sport); **sobota:** Radomiak Radom - Lech Poznań, Zagłębie Lubin - Wisła Kraków (14.55, 17:25 Canal+ Sport), Lechia Gdańsk - Jagiellonia Białystok (19.40 TVP Sport, 19.55 Canal+ Sport); **niedziela:** Cracovia - Górnik Łęczna, Wisła Płock - Legia Warszawa (12.25, 14.55 Canal+ Sport), Górnik Zabrze - Pogoń Szczecin (17.25 Canal+); **poniedziałek:** Warta Poznań - Śląsk Wrocław (17.55 Canal+ Sport).

PIŁKA RĘCZNA\\\ Podczas weekendu zespoły Ligi Centralnej po raz ostatni w tym roku wybiegną na parkiety. W 12. kolejce Warmia Energa zagra w Legnicy (sobota, g. 18). Będzie to mecz nie tylko dwóch sąsiadów w ligowej tabeli, ale też zespołów, które znacznie więcej obiecywały sobie po debiutanckiej rundzie Ligi Centralnej. Zresztą podobieństw jest więcej - oba klubu w przeszłości

Fot. Artur Szczepański

Aleksander Pawlak (niebieska koszulka) rozegrał w Stomilu tylko cztery mecze

Fot. Anna Kajat

Igor Stankiewicz, nowy trener Warmii Energi, wciąż czeka na pierwsze zwycięstwo

grały w Superlidze, oba mają plany powrotu do elity i oba w tym sezonie nie mają na to już żadnych szans. Ba, w tej chwili zdecydowanie bliżej im do spadku, bo oba kluby do tej pory wygrały tylko po trzy mecze - legniczanie pokonali Nielbę Wągrowiec (33:27), GKS Żukowo (31:24) i MKS Wieluń (27:23). Jakby tych podobieństw było mało, to w obu klubach - po serii fatalnych wyników - doszło do zmiany trenerów: w Olsztynie Jarosława Knopika zastąpił Igor Stankiewicz, natomiast w Miedzi 30 listopada Piotra Będzikowskiego zastąpił Tomasz Góreczny.
Biorąc te wszystkie fakty pod uwagę można zaryzykować twierdzenie, że sobotni mecz pewnie nie będzie stał na najwyższym poziomie, ale za to będzie bardzo emocjonujący. Wystarczy rzut oka na tabelę, by się przekonać, iż ewentualna porażka dla obu klubów może oznaczać spadek nawet na ostatnie miejsce!
Z tego powodu olsztynianie - w pełnym składzie - na mecz wyjadą już w piątek i będą nocować w Legnicy. A kto wygra? Cóż, na dwoje babka wróżyła...

• **Inne mecze 12. kolejki, sobota:** Budnex Stal Gorzów - Śląsk Wrocław (17), GKS Autoinwest Żukowo - MKS Grudziądz (18), AZS-AWF Biała Podlaska - Nielba Wągrowiec (18), Padwa Zamość - MKS Wieluń (18); **niedziela:** Zagłębie ZSO 14 Sosnowiec - Ostrovia Ostrów Wlkp. (17), Orlen Upstream SRS Przemyśl - KPR Legionowo (17).

PO 11 KOLEJKACH

1. Ostrovia	32	321:257
2. B. Podlaska	28	336:288
3. Stal	23	288:289
4. Legionowo	21	326:302
5. Przemyśl	19	317:307
6. Nielba	18	336:336
7. Żukowo	14	308:321
8. Zagłębie	13	329:347
9. Śląsk*	12	279:312
10. Wieluń	11	314:324
11. Padwa	11	288:314
12. Warmia	**10**	**302:309**
13. Miedź	9	296:309
14. Grudziądz*	7	290:315

* mecz zaległy

KOSZYKÓWKA\\\ KKS Agapit Olsztyn do końca roku rozegra jeszcze trzy spotkania. Najbliższe w sobotę o godz. 17 w Aleksandrowie Kujawskim, gdzie podopieczne Tomasza Sztąberskiego zagrają z Basketem. Faworytem są olsztynianki, ale skoro potrafiły w swojej hali przegrać z Gdynią, to każdy wynik jest możliwy. Do tej pory Basket dwa razy wygrał na swoim terenie, natomiast KKS dwa razy powrócił z tarczą z meczów wyjazdowych, a tym razem wystąpi podbudowany niedawnym zwycięstwem z Sokołowem, po którym trener Sztąberski powiedział: - Pierwsza połowa to był kosmos w naszym wykonaniu. Niesamowita skuteczność, przewaga na zbiórkach, chciałoby się żeby tak było zawsze.
Wynik ten jest tym cenniejszy, bo KKS zagrał bez Kseni Woźniak, która odniosła kontuzję i na boisku w tym sezonie już jej nie zobaczymy. Oby tylko rekonwalescencja po rekonstrukcji zerwania więzadeł odbyła się bez komplikacji. W tej sytuacji godnie stara się ją zastąpić Patrycja Daliga, która po kilku latach rozbratu z koszykówką postanowiła powrócić na parkiet. To był strzał w dziesiątkę, bo Daliga coraz lepiej czuje się w zespole. W ostatnim spotkaniu ponownie rzuciła najwięcej punktów i jest w trójce najlepiej punktujących olsztynianek (130). Najlepiej rzuca Joanna Chełchowska (150), a tuż za nią jest Alicja Wawrzyniak (148).
W tym roku KKS Agapit rozegra jeszcze trzy spotkania: w sobotę w Aleksandrowie Łódzkim, za tydzień na wyjeździe z AZS UMCS II Lublin rozpocznie rundę rewanżową, a 21 grudnia w Jezioranach podejmie AZS Uniwersytet Warszawski (przeniesiony mecz z 1 stycznia).

• **Inne mecze 13. kolejki, sobota:** AZS Uniwersytet Gdański - SMS PZKosz Łomianki (g. 13), Grot F&F Automatyka Pabianice - Mon-Pol Płock (15); **niedziela:** Sokołów Podl. - Huragan Wołomin (16:30), Iodica TopMarket MKS Pruszków - GTK II Gdynia (17), AZS UMCS II Lublin - AZS Uniwersytet Warszawski (19).

dryh, EM

PO 12 KOLEJKACH

1. AZS UG*	23	877:695
2. Pruszków	21	845:549
3. Pabianice*	20	784:706
4. Politechnika*	19	812:821
5. AZS UW	18	731:732
6. KKS Agapit	**17**	**844:770**
7. Sokołów	16	697:678
8. AZS UMCS II	16	642:630
9. Mon-Pol	15	731:761
10. Basket	15	678:815
11. Huragan	14	617:753
12. GTK II	13	611:768
13. Łomianki	12	563:754

* mecz więcej

REKLAMA

przetarg

Lasy Państwowe – Nadleśnictwo Młynary

ul. 1 Maja 21A, 14-420 Młynary, e-mail: mlynary@olsztyn.lasy.gov.pl

W oparciu o art. 38 ustawy z dnia 28 września 1991 r. o lasach (Dz.U. z 2021 r. poz. 1275), rozporządzenie Ministra Środowiska z dnia 20 kwietnia 2007 r. w sprawie szczegółowych warunków i trybu przeprowadzania przetargu publicznego oraz sposobu i warunków przeprowadzania negocjacji cenowej w przypadku sprzedaży lasów, gruntów i innych nieruchomości znajdujących się w zarządzie Lasów Państwowych (Dz.U. z 2007 r. nr 78 poz. 532), zgodę Dyrektora Generalnego Lasów Państwowych z dnia 24 listopada 2020 r. zn. spr.: ZS.2281.6.2019.2020)

ogłasza drugi przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości gruntowej Skarbu Państwa, zabudowanej budynkiem niemieszkalnym oraz stodołą, będącej w zarządzie Nadleśnictwa Młynary, położonej na terenie gminy Młynary, obręb ewidencyjny miasto Młynary 01:

Lp.	Nr działki	Rodzaj użytku	Powierzchnia w ha	Cena wywoławcza nieruchomości netto w zł	Wysokość wadium w zł
1.	3075/11	Br-PsIII PsIII	0,1044 0,0498	66 730	3500

1. Działka będąca przedmiotem sprzedaży jest wpisana do księgi wieczystej nr EL1B/00023221/2 prowadzonej przez Sąd Rejonowy w Braniewie V Zamiejscowy Wydział Ksiąg Wieczystych.
2. W miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego działka określona jest jako teren zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej (B.64.MN).
3. Opis i sposób zagospodarowania: grunty rolne zabudowane, pastwiska PsIII.
4. Nieruchomość jest obciążona służebnością przesyłu na rzecz Energa Operator SA w Gdańsku.
5. Działka przeznaczona do sprzedaży jest wolna od zobowiązań.
6. Działka nie jest wpisana do rejestru zabytków.
7. Działa objęta jest ochroną konserwatorską i wszelkie prace wymagają uzyskania opinii Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków.
8. Przetarg odbędzie się w dniu **11 stycznia 2022 r. o godz. 10.00** w siedzibie Nadleśnictwa Młynary w pok. nr 01 (sala narad).
9. Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest wniesienie wadium w wysokości 3500,00 zł (trzy tysiące pięćset złotych). Wadium w formie pieniężnej należy wnieść przelewem na rachunek Nadleśnictwa Młynary w banku PKO BP SA 1 O Pasłęk, nr 02 1020 1752 0000 0902 0003 7994, w tytule wpłaty należy wpisać: Wadium - przetarg Młynary. Wadium można złożyć w postaci gwarancji bankowej do kasy Nadleśnictwa. Wadium należy wnieść w terminie do dnia 11 stycznia 2022 r. do godz. 9.00. Wadium wnoszone w pieniądzu musi w tym terminie znajdować się na ww. koncie. Wadium uczestnika, który wygra przetarg, zaliczone będzie na poczet ceny nabycia nieruchomości. Pozostałe wadia zostaną zwrócone niezwłocznie, nie później niż w ciągu 3 dni po odwołaniu lub zamknięciu przetargu. Wadium wniesione w formie gwarancji bankowej przez uczestnika przetargu, który przetarg wygra, podlega zwrotowi niezwłocznie po wpłaceniu kwoty równej cenie nabycia nieruchomości.
10. Do wylicytowanej ceny sprzedaży zostanie doliczony podatek VAT wg stawki obowiązującej w dniu zawarcia umowy.
11. Zapłata całości ceny nabycia nieruchomości, pomniejszonej o wpłacone wadium, winna nastąpić nie później niż na 2 dni robocze przed zawarciem umowy sprzedaży. Za datę zapłaty uznaje się datę wpływu należności na rachunek bankowy Nadleśnictwa nr 02 1020 1752 0000 0902 0003 7994. O terminie zawarcia umowy zwycięzca przetargu zostanie powiadomiony na piśmie w ciągu 14 dni od dnia podania do publicznej wiadomości informacji o wyniku przetargu.
12. Jeżeli zwycięzca przetargu nie zawrze bez usprawiedliwionej przyczyny umowy sprzedaży nieruchomości w miejscu i terminie określony w zawiadomieniu, sprzedający może odstąpić od zawarcia umowy, a wniesione wadium przepada na rzecz Nadleśnictwa.
13. Koszty notarialne i sądowe związane z zawarciem umowy sprzedaży ponosi nabywca nieruchomości.
14. Szczegółowe informacje o nieruchomości i warunkach przetargu można uzyskać w siedzibie Nadleśnictwa Młynary w Młynarach, ul. 1 Maja 21A, pok. nr 16, tel. (55) 248 61 53, od poniedziałku do piątku w godz. 8.30-13.30.

47021see1-a-M

eprasa.pl 4e826c1c1f

CELE OLIMPII I CONCORDII SĄ JASNE

PIŁKA NOŻNA\\\ Drugoligowa Olimpia i czwartoligowa Concordia Elbląg kończą 2021 rok w dobrych humorach. Po pierwszej części rozgrywek Olimpia jest w strefie barażowej o wejście do I ligi, natomiast Concordia okupuje fotel lidera w IV lidze.

JERZY KUCZYŃSKI
j.kuczynski@dziennikelblaski.pl

Fot. Ryszard Biel

W ostatnim meczu w tym roku Olimpia w Elblągu pokonała 4:1 Wigry Suwałki

Na zakończenie rundy jesiennej IV ligi Concordia wygrała 1:0 z Polonią Iłowo

W ostatnich latach elbląscy kibice przeżywają prawdziwy emocjonalny rollercoaster:

- w sezonie 2018/19 Olimpia obroniła się przed spadkiem dopiero w ostatniej kolejce, wygrywając na wyjeździe 2:1 z Elaną Toruń. A zwycięstwo dawało gospodarzom awans do I ligi!
- w sezonie 2019/20 elblążanie mogli powalczyć o awans, ale z powodów finansowych szefowie klubu rozstali się z wieloma doświadczonymi zawodnikami, kończąc rozgrywki w bardzo odmłodzonym składzie - mimo to do strefy barażowej zabrakło im zaledwie jednego punktu!
- w sezonie 2020/21 znowu Olimpia broniła się przed spadkiem. Uratowała się, a jakże, w ostatniej kolejce, remisując 1:1 w Kaliszu.
- po rundzie jesiennej obecnego sezonu podopieczni trenera Tomasza Grzegorczyka znajdują na miejscu gwarantującym udział w barażach o awans do I ligi. Bez wątpienia jest to spora niespodzianka, ale - jak twierdzi elbląski szkoleniowiec - Olimpia jeszcze nie powiedziała ostatniego słowa!

- MIEJSCE W TABELI NAS SATYSFAKCJONUJE, CHOCIAŻ W PRZYPADKU NIEKTÓRYCH MECZÓW ODCZUWAMY NIEDOSYT. NA PRZYKŁAD PO PORAŻKACH U SIEBIE 1:2 Z REZERWAMI LECHA POZNAŃ I 0:1 Z KKS KALISZ 0:1 - PRZYZNAJE TOMASZ GRZEGORCZYK. - GDYBYŚMY TYCH SZEŚCIU PUNKTÓW NIE STRACILI, NA CO BYŁA SZANSA, WTEDY BYLIBYŚMY JESZCZE WYŻEJ W TABELI.

Generalnie jednak jakość gry zespołu oceniam pozytywnie, świadczą zresztą o tym nasze wyniki w rundzie jesiennej. Wiadomo, bywało różnie, ale wola zwycięstwa i charakter tej drużyny sprawiły, że wszyscy rywale w lidze musieli się z nami liczyć. W każdej formacji była walka o miejsce w podstawowym składzie, co wpłynęło na końcowy rezultat. Jestem też zadowolony z postępów, jakie czynią wychowankowie. Najważniejsze, że zespół jest bardzo stabilny. Wiosna zapowiada się trudna, w tabeli jest ciasno i nikt nikomu nie odpuści. Zrobimy jednak wszystko, by utrzymać się w strefie barażowej. Przed nami ogrom pracy w okresie przygotowawczym, ponieważ wciąż jest sporo elementów do poprawienia, dlatego przygotowania do rundy wiosennej rozpoczniemy już 10 stycznia. Trenować będziemy w Elblągu na obiektach własnych. Będzie też zgrupowanie dochodzeniowe.

W okresie przygotowawczym Olimpia rozegra 5-6 spotkań kontrolnych m.in. z Pogonią Szczecin, Arką Gdynia, Olimpią Grudziądz i GKS Przodkowo. Obecnie elblążanie kończą roztrenowanie, a na czas urlopowy każdy zawodnik otrzyma plan indywidualnych treningów. Nikt nie zgłosił chęci odejścia z Olimpii, natomiast sztab szkoleniowy rozgląda się za środkowym pomocnikiem.

• W rundzie jesiennej bramki dla żółto-biało-niebieskich zdobywali: 6 - Jan Sienkiewicz, 4 - Szymon Stanisławski, 3 - Piotr Kurbiel, Kamil Wenger, 2 - Michał Czarny, Hubert Krawczun, 1 - Patryk Winsztal Adrian Piotrowski, Miłosz Kałahur.

PO 20 KOLEJKACH

1. Stal*	45	40:15
2. Chojniczanka	38	44:20
3. Ruch	36	29:20
4. Radunia	32	35:29
5. Lech II*	32	20:17
6. Olimpia	**32**	**23:20**
7. Motor	30	32:19
8. Garbarnia*	30	28:23
9. Wigry	28	23:23
10. Śląsk II	26	31:33
11. Wisła	26	35:32
12. Pogoń S.	24	26:37
13. Kalisz	24	21:25
14. Znicz*	23	22:27
15. Pogoń G.	18	20:31
16. Bełchatów	18	17:32
17. Hutnik	15	17:33
18. Sokół	12	12:39

* mecz zaległy

Po spadku z III ligi w elbląskiej Concordii nikt nie wpadł w panikę. Latem udało się zachować trzon drużyny, a nawet ją wzmocnić, w efekcie zespół trenera Krzysztofa Machińskiego podjął próbę walki o awans. Szkoleniowiec przekonywał, że drużyna ma spory potencjał, charakter i że warto w nią inwestować. No i nie mylił się, bowiem runda jesienna zdecydowanie należała do elblążan, którzy w dorobku mają aż 38 punktów.

W walce o pierwsze miejsce liczą się jeszcze co najmniej trzy drużyny: Kaczkan Huragan Morąg (33 pkt), Jeziorak Iława (31 i mecz zaległy) oraz Mrągowia Mrągowo (30). Jednak to Concordia nie dość, że jest liderem, to jeszcze zdobyła najwięcej bramek i najmniej straciła.

- Myślę, że już teraz mamy zespół w dużej mierze na III ligę - odważnie stwierdza trener Machiński. - Ale najpierw musimy tę IV ligę wygrać, dlatego w przerwie zimowej będziemy chcieli jeszcze wzmocnić drużynę. Rozglądamy się za obrońcą, pomocnikiem oraz napastnikiem, ale mają to być piłkarze z III lub II ligi.

Runda rewanżowa IV ligi rozpocznie się 19 marca, natomiast elbląski lider przygotowania rozpocznie 17 stycznia. Zaplanowano treningi w hali, siłowni i w terenie oraz rozegranie kilku sparingów.

• Jesienią bramki dla Concordii zdobywali: 9 - Mateusz Szmydt, 7 - Patryk Wieliczko, 4 - Łukasz Kopka, Mariusz Pelc, 3 - Sebastian Tomczuk, 2 - Adam Skierkowski, Radosław Bukacki, Szymon Drewek i Tomasz Szawara, 1 - Alek Łęcki, Wojciech Łojeczko i Michał Błaszczyk.

PO 16 KOLEJKACH

1. Concordia	**38**	**39:10**
2. Kaczkan	33	38:17
3. Jeziorak*	31	37:15
4. Mrągowia	30	35:19
5. Granica	29	33:22
6. Polonia L.W.	28	27:17
7. Motor	25	26:24
8. Olimpia II	21	24:27
9. DKS	21	16:19
10. Pisa	20	21:24
11. Polonia I.	19	29:33
12. Korsze	16	22:41
13. Mazur	15	25:42
14. Zatoka	14	19:30
15. Błękitni O.	14	18:45
16. Błękitni P.*	10	17:41

* mecz zaległy

SPRINTEM

PIŁKA NOŻNA\\\ Zerwanie więzadeł w kolanie dla piłkarza jest jak wyrok - właśnie usłyszał go Paweł Dawidowicz, pochodzący z Ostródy reprezentant Polski, zawodnik włoskiego klubu Hellas Werona.

Niedzielny mecz 16. kolejki Serie A Venezia - Hellas Werona miał szalony przebieg. Gospodarze po pierwszej połowie prowadzili już 3:0, jednak po zmianie stron drużyna z miasta Romea i Julii wyszła na prowadzenie 4:3! Wielka radość, przynajmniej początkowo, zapanowała w obozie gości.

Dawidowicz dograł ten mecz do końca, mimo że w trakcie spotkania doznał urazu. Początkowo wydawało się, że nie będzie to jakaś poważna kontuzja, bo adrenalina i wola walki pomogły w dotrwaniu do ostatniego gwizdka w wyjściowej jedenastce, w której ostródzianin zadomowił się ostatnio na dobre. Niestety, tego samego dnia - jak informuje Tomasz Włodarczyk z portalu meczyki.pl - postawiona została wstępna diagnoza: zerwanie więzadeł krzyżowych przednich w kolanie. We wtorek te informacje potwierdziły się, Dawidowicz usłyszał wyrok, od którego nie ma odwołania.

Wczoraj w słynącej z leczenia tego typu kontuzji rzymskiej klinice Villa Stuart piłkarz miał przejść operację rekonstrukcji więzadeł. Po niej będzie czekała go długa - nawet sześciomiesięczna - droga powrotu na boisko. A to oznacza, że urodzonego w Olsztynie byłego zawodnika Sokoła Ostróda ominą i baraże, których stawką jest awans reprezentacji Polski na mistrzostwach świata w Katarze, i cała runda rewanżowa włoskiej Serie A.

Dramat Dawidowicza jest tym większy, że ostatnio mocno urosła jego pozycja w klubie i reprezentacji. Śmiało stawiał na niego trener Igor Tudor, a obrońca zbierał dobre noty za grę na Półwyspie Apenińskim. Jest także ważnym elementem biało-czerwonego bloku defensywnego - Paulo Sousa wystawiał go często w pierwszym składzie kadry i nie miał powodu, by tego później żałować.

Teraz przed polskim obrońcą długotrwała rehabilitacja.

Jedno jest pewne - nie ma się co spieszyć z powrotem na boisko, bo o ile pośpiech jest wskazany przy łapaniu pcheł, o tyle w przypadku zerwań więzadeł kończy się często następną kontuzją. **zico**

eprasa.pl 4e826c1c1f

20-LETNI NAPASTNIK BRIAN GALACH I 20-LETNI POMOCNIK ALEKSANDER PAWLAK ODCHODZĄ ZE STOMILU (BYLI WYPOŻYCZENI Z WISŁY PŁOCK)

POKONAĆ NIEPOKONANEGO LIDERA

PLUSLIGA SIATKARZY\\\ Indykpol AZS zaliczył siedem zwycięstw z rzędu, ale tę wspaniałą serię stosunkowo łatwo przerwał Jastrzębski Węgiel. Dzisiaj olsztynianom trudno będzie powrócić na zwycięską ścieżkę, bowiem na wyjeździe grają z ZAKSĄ.

ARTUR DRYHYNYCZ
a.dryhynycz@gazetaolsztynska.pl

Sobotnia porażka w Iławie z gośćmi z Jastrzębia nie zmieniła pozycji olsztynian w ligowej tabeli, jednak uzmysłowiła kibicom, że zespołowi ze stolicy Warmii i Mazur jeszcze sporo brakuje do ścisłej plusligowej czołówki.

W meczu z mistrzem Polski z dobrej strony pokazał się jednak Szymon Jakubiszak, który zastąpił w wyjściowym składzie Amerykanina Taylora Averilla. – Każda szansa gry to dla mnie pewnego rodzaju wyróżnienie. Chcę grać jak najwięcej, a każdą taką szansę chcę wykorzystać jak najlepiej, tym bardziej że czuję się bardzo dobrze – przyznaje środkowy Indykpolu AZS, który zdobył siedem punktów. - Wiemy o tym, że sezon może być ciężki, ale jesteśmy dobrze przygotowani fizycznie – podkreśla młody siatkarz z Olsztyna.

Wczoraj o godzinie siódmej rano siatkarze Indykpolu AZS wyruszyli w długą, bo liczącą aż 520 kilometrów, podróż do Kędzierzyna-Koźla. Wyjechali tak wcześnie, by w jak najlepszej dyspozycji przystąpić do dzisiejszego meczu z ZAKSĄ (godz. 20.30, transmisja w Polsacie Sport).

Gospodarze to zdecydowany lider rozgrywek - zespół prowadzony przez dobrze znanego w Olsztynie Rumuna Gheorghe Cretu (był trenerem Indykpolu AZS w sezonie 2010/11) jest niepokonany, a w 11 meczach stracił zaledwie pięć setów (3:2 z Projektem, 3:2 ze Skrą i 3:1 z Resovią). Jednak od 7. kolejki każdego rywala wicemistrzowie Polski ogrywają już do zera (Trefl, Ślepsk, Zawiercie, Katowice).

Kto stanowi o sile ekipy trenera Cretu? Najlepszy punktujący Łukasz Kaczmarek (192 punkty – dla porównania Karol Butryn zdobył 174 pkt), najlepiej zagrywający Kamil Semeniuk (16 asów – w ekipie z Kortowa jest to ponownie Butryn, który ma na koncie 22 skuteczne zagrywki) i najlepiej blokujący Norbert Huber (24 – w ekipie Indykpolu AZS Taylor Averill ma 18 bloków). Nie należy także zapominać o Marcinie Januszu, Eriku Shoji oraz Aleksandrze Śliwce i Wojciechu Żalińskim - dwaj ostatni w przeszłości grali w olsztyńskim klubie.

W Kędzierzynie-Koźlu olsztynianie po raz ostatni wygrali... 3 marca 2012 roku. Ekipa ze stolicy Warmii i Mazur zwyciężyła wtedy 3:1 - spotkanie to pamięta doskonale Marcin Mierzejewski, ówczesny libero Indykpolu AZS, a obecnie asystent trenera Marco Bonitty.

- Do każdego rywala podchodzimy w takim sam sposób, nie jest ważne, czy to lider, czy też ostatnia drużyna w ligowej tabeli. Chciałbym, abyśmy dobrze zagrali na wszystkich pozycjach, a nasz cel jest jeden: zwycięstwo - optymistycznie kończy Szymon Jakubiszak.

Fot. Mateusz Lewandowski

Szymon Jakubiszak przed meczem z Jastrzębskim Węglem

• **Inne mecze 11. kolejki, sobota:** Cuprum Lubin - Jastrzębski Węgiel (14.45 Polsat Sport), Cerrad Czarni Radom - Stal Nysa (20.30 Polsat Sport News); niedziela: GKS Katowice - Projekt Warszawa (14.45 Polsat Sport), Ślepsk Suwałki - Asseco Resovia Rzeszów (17.30 Polsat Sport), Trefl Gdańsk - LUK Lublin (20.30 Polsat Sport); poniedziałek: Aluron Warta Zawiercie - Skra Bełchatów (17.30 Polsat Sport).

TABELA PLUSLIGI

1. ZAKSA	11-0	31	33:5
2. Jastrzębski	8-3	26	28:11
3. Projekt	8-3	24	26:16
4. Indykpol AZS	**7-3**	**20**	**23:13**
5. Skra	7-3	20	26:16
6. Zawiercie	7-3	19	22:16
7. LUK	5-5	14	19:21
8. Resovia	4-6	13	16:19
9. Cuprum	3-7	12	17:23
10. Katowice	4-6	10	14:23
11. Trefl	3-7	10	13:21
12. Czarni	3-7	8	11:25

GAZETA OLSZTYŃSKA.
Oficjalny partner prasowy drużyny Indykpol AZS Olsztyn zaprasza na mecz
Drużynę Indykpol AZS Olsztyn wspierają:
INDYKPOL
OLSZTYN
O!GRÓD Z NATURY
WARMIA MAZURY
IŁAWA
livingroom
POLMLEK
INTER PARTS
szynakameble
PRZEMYSŁÓWKA HOLDING
AdiFeed
PROteinBIOTIC
PZU
Mercedes-Benz Auto Idea
DAMIX
eyesportwear.com
DBK GROUP
www.indykpolazs.pl/bilety

eprasa.pl 4e826c1c1f

DZIECIĘCE TRAUMY W DOROSŁYCH NAS

— MOŻNA POWIEDZIEĆ, ŻE W DOROSŁYM ŚWIECIE NAJPIERW SPOTYKAJĄ SIĘ NASZE TRAUMY, A DOPIERO POTEM DOSTRZEGAMY SIEBIE JAKO LUDZI — MÓWI PATRYCJA PLEWKA, SPECJALISTKA TERAPII TRAUMY, PSYCHOTRAUMATOLOG. — NIEKTÓRE NASZE RELACJE NASTAWIONE SĄ NA PRZETRWANIE. ALE W ŻYCIU NIE CHODZI O TO, BY PRZETRWAĆ — CHODZI O TO, BY ŻYĆ!

— Na co dzień, w swoim gabinecie spotyka się pani z ofiarami przemocy.

— Tak, ale nie tylko. Pracując z traumą — mamy na myśli osoby, które doświadczyły zdarzeń traumatycznych przez tzw. duże T, ale i przez małe. Trauma przez duże T to taka, gdy dochodzi do nagłej, gwałtownej sytuacji, często pojedynczej. Natomiast trauma przez małe t ma charakter relacyjny, jest rozwojowa. Wydarzyło się coś, co z pozoru może zdawać się mało istotne. A jednak w perspektywie czasu czyni w naszej psychice wielkie szkody. Może to być wydarzenie z czasów dzieciństwa albo z relacji partnerskich. A dodatkowo bardzo często wydarzenia z dzieciństwa zabieramy potem do relacji partnerskich — wręcz wyszukujemy sobie partnerów do podobnych sytuacji. Można powiedzieć, że w dorosłym świecie najpierw spotykają się nasze traumy, a dopiero potem dostrzegamy siebie jako ludzi. Można też wcale nie być świadomym, że doświadczamy traumy, ale nasz organizm jest w stanie przypomnieć nam o tym, nawet po wielu latach. Ktoś zgłasza się z nawracającym bólem w barku. Medycznie, choćby ortopedycznie lekarz nie jest w stanie postawić diagnozy i podjąć leczenia, bo według jego wskaźników pacjent jest zupełnie zdrowy — w badaniach diagnostycznych nie widać żadnych nieprawidłowości. W czasie pracy z psychoterapeutą pojawia się wspomnienie, które przez lata pacjent skutecznie odciął od pamięci.

— Wyparł?

— Powiedziałabym, że mocniej, bo wyparcie to dla mnie mniej lub bardziej świadome odsunięcie jakiegoś wspomnienia. A tymczasem tu mamy do czynienia z dysocjacją: odłączeniem się funkcji pamięci, przeżywania emocji, ale i odłączeniem się od własnego ciała. W czasie pracy psychoterapeutycznej dochodzimy więc do momentu, kiedy pacjent przypomina sobie dzieciństwo i ojca, który — zmuszając do permanentnego ślęczenia nad lekcjami — silnym, bolesnym chwytem trzymał właśnie za bark. Już jako dorosły człowiek ten sam pacjent, pozostając w sytuacji romantycznej — niekoniecznie spotkał się z przemocą fizyczną ze strony partnera. Ale ten partner stał się przykładowo agresywny w słowach i w takich sytuacjach ta ofiara ojca w dzieciństwie — po prostu zaczyna napinać mięśnie barku. Zatem ciało zaczęło zdradzać objawy, których ofiara w dodatku nie rozumiała, bo przecież partner jej nie bił. A mimo to ten lęk małego dziecka przed spodziewanym ciosem zadziałał jak mechanizm spustowy. Bo ofiara wprawdzie odcięła się od traumatycznych doświadczeń z dzieciństwa — ale ciało pamiętało. I to ta pamięć ciała doprowadziła nas do dawnych traum.

— Czy można powiedzieć, że nasze dorosłe traumy swoje źródła mają w naszym dzieciństwie?

— Myślę, że tak. Widać to przede wszystkim w relacjach romantycznych, w jakie wchodzimy w dorosłym życiu, które mają być naszym azylem bezpieczeństwa. Zdarzają się ludzie, którzy dobrze odnajdują się i bezpiecznie czują w sytuacji w jakiś sposób im zagrażającej — bo ta sytuacja jest dla nich znana, przewidywalna i w takich zagrażających relacjach osoby te mogą skorzystać ze strategii chroniących, które działały w dzieciństwie, ale w dorosłym życiu przynoszą one więcej szkody niż pożytku. Bywa, że pacjent sam przyznaje, że boi się tego dobrego czasu — czasu pełnej zgody z partnerem. Bo jego system wyszukiwania zagrożeń oczekuje, że wkrótce po tej sielance nastąpi kataklizm: wybuch złych emocji, przemoc. Cieszy się więc tymi krótkimi chwilami, na chwilę „odpoczywa". Taka relacja nastawiona jest na przetrwanie. A w życiu nie chodzi o to, by przetrwać — ale o to, by żyć! W dzieciństwie uczymy się funkcjonowania w relacjach, które mają stanowić dla nas bezpieczną bazę, w ten sposób uczymy się języka miłości. Z założenia każdy rodzic kocha przecież swoje dziecko i każde dziecko kocha rodzica — bez względu na to, jak zły ten rodzic jest i jak wielką krzywdę dziecku robi. Jeśli więc zły rodzic poprzez działania przemocowe pokazuje dziecku, że kocha, że mu zależy — to dziecko właśnie taki wzorzec przeniesie w swoją własną dorosłość i w relacje romantyczne ze swoim partnerem. I nie mówimy tu wyłącznie o przemocy fizycznej. Mama, która obraża się na dziecko — też stosuje przemoc. Dziecko, które chce mamę obłaskawić — będzie skłonne do rezygnacji z samego siebie w imię wyższego celu: zakończenia maminej obrazy. Bo przecież od mamy zależy przetrwanie dziecka. Tak nauczone w dzieciństwie — dla partnera też będzie rezygnować z siebie samego, byle tylko przestał być obrażony. A tymczasem partnerstwo polega na wzajemnym dawaniu sobie bezpieczeństwa, przy jednoczesnym całkowitym poszanowaniu tego drugiego.

— Jak rozpoznać siniaki na duszy?

— Czasem widzimy kogoś, kto się z czymś zmaga — choć jeszcze nie wiemy, z czym. Bywa, że sama ofiara jeszcze tego nie wie. Ale możemy porównać. Porównajmy tę osobą sprzed kilku miesięcy do tego, co reprezentuje sobą teraz. Jeśli w którymś momencie funkcjonowanie takiej osoby we wspólnym otoczeniu pogorszyło się — bo na przykład ktoś taki sam o sobie zaczyna mówić źle. Albo źle mówi o świecie, staje się cyniczny — to już sygnał, że coś wymaga uwagi i naszej pomocy. Jeśli w związku danej osoby następuje nicość, to ona zaczyna wierzyć w nic. A wtedy pojawia się smutek, rozpacz, gorycz — bywa, że agresja. Człowiek różnie objawia własne cierpienie. Stąd także granica w kontekście sprawcy przemocy jest bardzo cienka: sprawca często także nosi ślady swojego niewypowiedzianego cierpienia – gdzieś nauczył się być taki, bo nikt nie rodzi się zły— to popycha w stronę agresji… Jakaś emocjonalna część sprawcy przemocy też domaga się opieki — a z jakiegoś powodu tej opieki nie otrzymuje.

> Patrycja Plewka:
> — Obecnie psychotraumatologów po specjalizacji drugiego stopnia, która jest rekomendowana przez Ministerstwo Zdrowia przy leczeniu traumy, w Polsce jest ośmiu. Zatem ten dostęp jest bardzo ograniczony.

— Kiedy już nasz system alarmowy zadziała — co robimy?

— Często słowa niczego nie załatwią, a mogą wręcz pogorszyć sytuację. Pierwsza rzecz, jaka przychodzi mi na myśl, to taka, by ktoś, kto nas potrzebuje — mógł zawsze na nas liczyć. By miał niezachwiane poczucie naszej obecności i gotowości do wspierania jej. Bardzo lubię takie zdanie: Nie mam pojęcia, przez co przechodzisz, ale wiedz, że nie jesteś w tym sam/sama. Bo my nigdy nie wejdziemy w buty kogoś drugiego, ale możemy zawsze takiej osobie dać gwarancję, że jesteśmy obok — kiedy nas może potrzebować. Ofiara nie musi skorzystać z naszej pomocy — ale musi mieć absolutną pewność, że gdy będzie go potrzebować, gdy się do nas zwróci — będziemy gotowi udzielić jej wszelkiego wsparcia.

Magdalena Maria Bukowiecka

Patrycja Plewka, psychoterapeuta, psychotraumatolog

eprasa.pl 4e826c1c1f

NAJTRUDNIEJ LECZYĆ SINIAKI NA DUSZY

PRZEMOC NIE ZAWSZE OZNACZA ŚLADY PO UDERZENIU. PRZEMOC TO TAKŻE SŁOWA, A TE NIEJEDNOKROTNIE RANIĄ ZNACZNIE BARDZIEJ NIŻ PIĘŚCI. I — JAK ZAPEWNIAJĄ SPECJALIŚCI — SINCE NA DUSZY GOJĄ SIĘ TRUDNIEJ I O WIELE DŁUŻEJ...

PRZEMOC

Specjaliści, którzy na co dzień w swojej pracy spotykają się z ofiarami przemocy, wskazują przede wszystkim na różnorakie działania, które nie zawsze noszą znamiona fizycznych rękoczynów. Ba! Nader często ofiara przemocy nie wie, że ofiarą jest. Choć bywa też, że wie — ale z całej siły temu zaprzecza.

— Często spotykam się z osobami, które jeszcze nie definiują siebie jako doświadczające przemocy — przyznaje Ewa Koziatek-Maślanka, specjalista psycholog kliniczny, certyfikowany psychoterapeuta. — Mają poczucie dyskomfortu, niezadowolenia z życia, z relacji w rodzinie. Ale dopiero w procesie terapeutycznym zaczynają dostrzegać, że to, czego doświadczają, mieści się w zakresie bycia ofiarą przemocy. Często chodzi tu o przemoc w rodzinie. Można wyróżnić przemoc gorącą, czy inaczej furię-wybuch skumulowanych i niemożliwych do powstrzymania uczuć gniewu lub wściekłości, oraz przemoc chłodną — mniej intensywne, rozciągnięte w czasie, systemowe realizowanie zachowań przemocowych, czasami z argumentacją „wyższej konieczności lub wyższych celów" — czyli dobrego wychowania czy sprawiedliwego karania. Zachowania przemocy chłodnej to dla przykładu krzywdzenie, zaniedbanie lub poniżanie.

Liczba wszystkich założonych Niebieskich Kart w województwie warmińsko-mazurskim w latach 2015-2020:

2015 — **6.904**
2016 — **7.894**
2017 — **6.193**
2018 — **4.910**
2019 — **4.642**
2020 — **3.962**

Liczba rodzin objętych wsparciem asystentów rodziny w latach 2015-2020:

2015 — **206**
2016 — **201**
2017 — **184**
2018 — **171**
2019 — **175**
2020 — **175**

Sprawozdanie z realizacji „Wojewódzkiego programu przeciwdziałania przemocy w rodzinie w województwie warmińsko-mazurskim na lata 2015-2020" w roku 2020

Ale zdarzają się też osoby, które — choć świadome faktu bycia ofiarą, z jakiegoś powodu nie są jednak w stanie zawalczyć o siebie, nie chcą wyrwać się z tej sytuacji.

— Ja spotykam takie osoby dość często — potwierdza Ewa Koziatek-Maślanka. — Taka osoba ma świadomość bycia ofiarą, ale nie znajduje w sobie odpowiednich zasobów, by opuścić sprawcę. Czasem ta niemoc wynika z sytuacji ekonomicznej lub życiowej, a czasem jest to psychologiczna niemożność — choćby trudność w podejmowaniu decyzji, wzięciu za siebie odpowiedzialności czy w funkcjonowaniu „na własnych nogach". Czasem też pozostawanie ze sprawcą wynika z cyklu przemocy, czyli wybuch — skrucha sprawcy, czyli przeprosiny i obietnica poprawy — kolejny wybuch. Właśnie ten okres skruchy u wielu ofiar wzbudza nadzieję, że „najgorsze już za nami i teraz będzie lepiej". Chwytają właśnie ten dobry czas i nie chcą go tracić.

A co to jest przemoc — tak konkretnie?

— Wciąż jeszcze w społeczeństwie funkcjonuje stereotypowe przekonanie, że przemoc to podbite oko lub inny uraz cielesny, uszczerbek na zdrowiu — mówi asp. Daniel Romańczyk, psycholog policyjny. — Do tego większość z nas całkowicie błędnie uważa, że przemoc spotyka patologię — rodziny w równym stopniu, co przemocą, dotknięte alkoholem lub przestępczością. A prawda jest taka, że przemoc zdarza się także w tych związkach i rodzinach, które na pierwszy rzut oka zdają się stanowić wzór do naśladowania. A jednak coś w czterech ścianach tam się dzieje — i to dzieje się źle. Pamiętajmy przy tym, że przemoc wcale nie oznacza ciosu w twarz. Ktoś przekracza moje osobiste granice. Wkracza w moją decyzyjność i nie pozwala mi samodzielnie decydować o sobie samym. Ktoś sprawdza mój telefon i weryfikuje moich przyjaciół. Ingeruje w moje kontakty ze znajomymi lub rodziną, nawet tą najbliższą. I zapomina, że fakt stanowienia rodziny czy związku partnerskiego — żadnej ze stron nie zwalnia z respektowania strefy prywatności tej drugiej. Nawet w rodzinie lub w związku mamy prawo do posiadania własnych znajomych, zainteresowań — do posiadania swojej własnej, wolnej przestrzeni. To, na ile pozwalam drugiej osobie w tę przestrzeń wchodzić, ingerować — jest moją własną decyzją. Jeśli jednak ktoś w tę moją przestrzeń ingeruje i wkracza bez pozwolenia — to jest przemoc.

OFIARA

Kim zatem tak konkretnie jest ofiara przemocy? Kim jest sprawca? Czy ofiara to zawsze krucha i bezsilna kobieta, a sprawca to zdegenerowany żul-recydywista?

— Istotą przemocy domowej jest wykorzystywanie przewagi siły lub władzy w celu krzywdzenia innych członków rodziny — mówi Ewa Koziatek-Maślanka. — Przemoc związana z alkoholizmem jest bardziej widoczna, głośna, czasami spektakularna. Osoba pod znacznym wpływem alkoholu nie jest w stanie kontrolować swoich zachowań. Jego czyny są wulgarne, czasem wręcz agresywne i dlatego bardziej widoczne. Prawdopodobnie stąd ten stereotyp agresywnego czy niepanującego nad sobą alkoholika, terroryzującego rodzinę, a nawet sąsiadów. Czasem musi interweniować policja lub straż miejska — i to też widać. W rodzinach z problemem alkoholowym najczęściej jest realizowana wspomniana wyżej przemoc gorąca, czyli tzw. przemoc psychiczna albo też przemoc fizyczna — spoliczkowanie współmałżonka lub „lanie" dla dziecka, potrząsanie nim czy szarpanie. W tak zwanych „normalnych rodzinach" często jest realizowana przemoc chłodna — poniżanie, pomniejszanie wartości, ciągłe krytykowanie, marginalizowanie potrzeb. Czasem jesteśmy zaskoczeni, gdy dowiadujemy się, kim jest sprawca przemocy. Może to być dobrze ubrany, prosperujący świetnie zawodowo i społecznie „gentelman", który zewnątrz robi piorunujące wrażenie, a w domu odreagowuje swoje napięcia związane z pracą, zadaniami i staje się „nieznoszącym sprzeciwu panem domu, tyranem" — to autentyczna wypowiedź mojej pacjentki. Mówię o mężczyznach, gdyż statystyki policyjne w dalszym ciągu wskazują na dominujący procent mężczyzn jako sprawców przemocy domowej, ale nie wyklucza to istnienia kobiet — sprawców przemocy.

— Przemoc najczęściej dzieje się w związku — formalnym lub nie. Ofiara jest słaba psychicznie, a także najczęściej fizycznie — sprawca jest silny. Definiując i sprawcę, i ofiarę — należy wziąć pod uwagę fakt, że są różne rodzaje przemocy. Zapewniam, że przemoc psychiczna boli znacznie bardziej niż fizyczna... Zwłaszcza gdy psychicznie rani osoba najbliższa — te traumy pozostają najczęściej na całe życie. W kontekście przemocy domowej mamy do czynienia z dwoma jej rodzajami. Pierwszym jest konflikt, który niekoniecznie musi już oznaczać przemoc — ważne, by w trakcie ewentualnego sporu nie została przekroczona żadna granica. Jeśli już jednak dojdzie do ataku, wtedy pojawia się przemoc. Z czasem przemoc może przerodzić się w znęcanie, czyli naruszenie dobra przy jednoczesnym trwaniu w czasie, powtarzaniu się — wtedy wyczerpane zostają znamiona z art. 207 kodeksu karnego. Znęcanie też może oznaczać długotrwałą przemoc psychiczną, bez ingerencji fizycznej. Innym rodzajem przemocy jest ta na tle ekonomicznym: kiedy ofiara zależna jest od sprawcy finansowo, bo dla przykładu zajmuje się domem i dziećmi — a sprawca zarabia na utrzymanie całej rodziny. A zarabiając, jednocześnie kontroluje ofiarę, uzależnia i ogranicza jej wydatki, zwłaszcza na rzeczy osobiste, jakże często nie zauważając tej ciężkiej, pełnoetatowej pracy, za którą osoba opiekująca się całym domostwem w dodatku nie otrzymuje żadnego wynagrodzenia! Samo wykorzystywanie tej ekonomicznej zależności — już jest przemocą — dodaje asp. Daniel Romańczyk.

> Pamiętajmy, że ofiary mają tendencję do bagatelizowania własnych potrzeb, zasobów, zdolności, możliwości, więc ważne jest, by bez oceny wysłuchać.

Czy zatem sprawca jest świetnym „psychologiem" i manipulantem?

— Zdarza się. Mówimy tu głównie o tzw. „osobowości psychopatycznej". Są to osoby, które nie cofną się przed niczym w realizacji obranego celu. Mają poczucie swojej władzy i siły, a to predysponuje ich do traktowania innych „jakby stali niżej". Może być, że „dom" daje im poczucie emocjonalnej, ekonomicznej lub intelektualnej przewagi, z której chętnie korzystają, kosztem rodziny — mówi Ewa Koziatek-Maślanka.

Ewa Koziatek-Maślanka psycholog kliniczny, certyfikowany psychoterapeuta Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego

eprasa.pl 4e826c1c1f

Liczba osób, co do których istniało podejrzenie, że były dotknięte przemocą w 2020 r.:

kobiety — 2.937
mężczyźni — 573
małoletni — 735

Liczba osób, co do których istniało podejrzenie, że stosowały przemoc w rodzinie w 2020 r.:

kobiety — 301
mężczyźni — 3.224
małoletni — 9

Liczba zatrzymanych osób, co do których istniało podejrzenie, że stosowały przemoc w rodzinie w 2020 r.:

kobiety — 34
mężczyźni — 890
małoletni — 1

Sprawozdanie z realizacji „Wojewódzkiego programu przeciwdziałania przemocy w rodzinie w województwie warmińsko-mazurskim na lata 2015-2020" w roku 2020

JAK ROZPOZNAĆ, JAK POMÓC?

Jak rozpoznać ofiarę przemocy? Co powinno uruchomić nasz alarm?

— Nie jest to łatwe — przyznaje asp. Daniel Romańczyk. — W wyniku doświadczania przemocy mamy do czynienia z różnymi mechanizmami psychologicznymi. Jednym z nich jest choćby syndrom sztokholmski. Sam byłem świadkiem, kiedy do kobieta, wcześniej bita i zamykana przez partnera w domu jak w klatce, w chwili zdecydowanej interwencji policji i siłowego zatrzymania sprawcy — stanęła w jego obronie i zaczęła atakować tych policjantów! Innym mechanizmem jest syndrom ofiary: takie na własne życzenie pogodzenie się z losem ofiary — bo tak zawsze w mojej rodzinie było, mąż musi raz na jakiś czas uderzyć, bo inaczej nie potrafiłabym funkcjonować. I takie ofiary nie są wstanie odejść od swoich oprawców, przy czym na tę decyzję wcale nie musi wpływać czynnik ekonomiczny lub fakt posiadania dzieci. Nie. Ofierze tak po prostu łatwiej. Stąd na pierwszy rzut oka ciężko rozpoznać ofiarę w kimś, kto sam siebie w roli ofiary albo nie widzi, albo widzi, ale mu z tym dobrze. Inne mechanizmy to pranie mózgu — przez chroniczne stosowanie przemocy ofiara zmienia cały swój system wartości, zaczyna wierzyć, że sprawca ma rację i że ta przemoc to jej wina; albo wyuczona bezradność, kiedy ofiara przestaje wierzyć, że to się kiedyś skończy — zaczyna wierzyć, że tak ma być, że to jest coś właściwego i że bez sprawcy nie poradzi sobie życiowo. Ale obserwujmy. Słuchajmy, czy na klatce z jakiegoś mieszkania nie dobiegają krzyki. Spróbujmy popatrzeć komuś w oczy i sprawdzić, czy ich wzrok gdzieś nam nie ucieka. Czy ostry i ciężki makijaż jest taki z upodobania — czy dlatego, by coś pod nim ukryć. Albo co kryją okulary słoneczne w pochmurny dzień. Jeśli tylko cień niepewności budzi w nas niepokojące sygnały — reagujmy. Choćby zaczynając od rozmowy.

— Wedle definicji przemoc domowa powoduje u ofiar szkodę lub cierpienie, które godzą w ich prawa lub dobra osobiste. Jeśli zatem zauważamy, że ktoś z naszego otoczenia, kto dotychczas prezentował dobrą, prawidłową kondycję psychiczną i emocjonalną — zaczyna swoim zachowaniem zdradzać oznaki cierpienia i emocjonalnego dyskomfortu — powinniśmy zareagować — uważa Ewa Koziatek-Maślanka. — Najlepiej zacząć od „diagnozy" i zapytać skąd to cierpienie, co jest jego przyczyną. Być może, jeśli wzbudzimy zaufanie, osoba spróbuje nam opowiedzieć o swojej sytuacji — choćby powie, że padł lub padła ofiarą poniżających słów i gestów. Pamiętajmy, że ofiary mają tendencję do bagatelizowania własnych potrzeb, zasobów, zdolności, możliwości, więc ważne jest, by bez oceny wysłuchać. Przypomina mi się bardzo bolesna sytuacja z czasów pandemii, gdy okazało się, że w jednej z rodzin, w czasie pracy zdalnej dla na co dzień bardzo zaangażowanej i oddanej wszystkim mamy nie było wolnego pomieszczenia, wolnego miejsca. Mąż zajął salon, dzieci swoje pokoje, a jej, wedle słów męża, pozostał kąt w kuchni. Ta sytuacja i to zdanie też jest formą przemocy. Przemoc przybiera różnorakie postacie. Czasem to są zwyczajne utrapienia — ciągłe krytykowanie, obarczanie winą. Jeśli jednak te sytuacje stają się już naprawdę częste i bolesne — trzeba szukać pomocy.

Kiedy zatem już nasz system alarmowy zadziała, co robimy?

— Jeżeli ofiara przemocy ma do nas zaufanie, możemy zacząć wspólną pracę nad znalezieniem rozwiązań — zachęca Ewa Koziatek-Maślanka. — Ważne, by były to rozwiązania możliwe do realizacji. Unikajmy też tzw. dobrych rad i sugestii niemożliwych do osiągnięcia. Nie dość, że nie pomogą, to wywołają w ofierze jeszcze większe uczucie bezsilności, bezradności i beznadziei. Da to jeszcze większą przewagę sił sprawcy. Zawsze warto też rozważyć pomoc specjalistów — instytucji pomocowych, fundacji czy psychologów. Gdy pomagamy ofiarom, najważniejszą sprawą jest wzmocnienie ofiary i osłabienie sprawcy. Po prostu: wzywajmy pomocy, by wyrwać się z przemocy!

— Każdy, kto jest świadkiem przemocy, może, a nawet powinien ją zgłosić — zachęca asp. Daniel Romańczyk. — Można zacząć od dzielnicowego. Można udać się do prokuratury, gdzie składa się zawiadomienie na piśmie. Można też zgłosić przemoc do zespołu interdyscyplinarnego do spraw przeciwdziałania przemocy, który przeważnie funkcjonuje przy miejskim ośrodku pomocy społecznej. Takie zgłoszenie w przypadku uzasadnionego podejrzenia przemocy nawet takiej, która zdarzyła się jeden raz — rozpoczyna procedurę „niebieskiej karty". Jest to kwestionariusz, który w ciągu 7 dni trafia do wspomnianego zespołu interdyscyplinarnego. Tam powoływana jest grupa robocza — w jej skład wchodzą przedstawiciele różnych instytucji, zależnie od rodzaju problemu, który w danej rodzinie zaistniał. Jeśli w trakcie procedury zespół ustali, że przemoc miała charakter jednostkowy, i tak przeprowadza się pełną procedurę, wzywa się osoby doznające przemocy oraz te podejrzane o jej stosowanie i podejmuje adekwatne działania. W pracach zespołu interdyscyplinarnego ds. przeciwdziałania przemocy biorą udział policjanci, pracownicy socjalni, przewodniczący tego zespołu, jeśli w rodzinie występuje problem alkoholowy, to również członek komisji ds. przeciwdziałania problemom alkoholowym. Jeśli w rodzinie są dzieci to również pedagog szkolny, psycholog. Procedurę „niebieskiej karty" kończy się w przypadku, gdy przemoc nie zostanie potwierdzona. W przypadku, gdy karta nie zmienia jednak sytuacji i przemoc nie ustaje — członek powołanego zespołu na policji lub w prokuraturze zgłasza zawiadomienie o znęcaniu się, czyli powołuje się na ten wspomniany art. 207 kodeksu karnego. A przypominam, że znęcanie się jest przestępstwem. Tu chciałbym zaznaczyć, że ta „niebieska karta" naprawdę działa i bardzo często oprawcy muszą ponieść konsekwencje przemocy: dozór policyjny, karę grzywny, a nawet pozbawienia wolności.

TRUDNY CZAS PANDEMII

Trwająca już od prawie dwóch lat pandemia bardzo zmieniła problemy ofiar — przed wszystkim na gorsze.

— Przede wszystkim pandemia, a właściwie zmiany w funkcjonowaniu społeczeństwa, które za sobą pociągnęła, nasiliła problemy w rodzinach, w których te problemy już występowały, a też stała się przyczyną pojawienia się poważniejszych kłopotów w rodzinach, które do tej pory funkcjonowały dość dobrze. Czas lockdownu, całkowite zamknięcie i odcięcie od reszty społeczeństwa bardzo negatywnie wpłynęły na nas jako członków rodzin. Byliśmy w bardzo dużej bliskości, musieliśmy zrezygnować z dotychczasowych przyzwyczajeń i utartych schematów funkcjonowania, nie tylko w rodzinie — wywołało to w nas bardzo duże nasilenie frustracji. Naturalną emocją przy doświadczaniu frustracji jest złość, która niekontrolowana, przeradza się w gniew, wściekłość, a niekiedy nawet w napady furii. Ze względu na konieczność przebywania w zamknięciu — obszarem, gdzie owe uczucia miały ujście, był dom i rodzina — uważa Ewa Koziatek-Maślanka.

> — Przemoc ma trzy etapy. Pierwszym jest narastająca przemoc, czyli coraz częstsze są kłótnie; bywa, że ten etap trwa latami. Potem następuje eskalacja przemocy. A trzeci z nich, niezmiernie ważny, to tzw. miesiąc miodowy: oprawca dochodzi do wniosku, że rzeczywiście źle postępował. W związku z czym przeprasza, kupuje bukiet róż i bombonierkę. Ten miesiąc miodowy może czasem uśpić czujność i samej ofiary, i jej otoczenia. Bywa, że wszystko kończy się dobrze, ale bywa też, że znów do przemocy dochodzi. I ofiara wpada w błędne koło. Znów zakładana jest Niebieska Karta, znów zespół prowadzi wywiad... Ważne jest, by ofiara miała wtedy na kogo liczyć i żeby jak najszybciej ze szponów oprawcy ją wyrwać — mówi asp. Daniel Romańczyk, psycholog policyjny.

I jakże często ofiara zostje skazana na zamknięcie w czterech ścianach ze sprawcą...

— Dokładnie! To kolejny aspekt wpływu konsekwencji pandemii na funkcjonowanie rodziny, w której przemoc występowała jeszcze przed pandemią. Lockdown zabrał nam potencjalnych świadków przemocy i możliwość uzyskania wsparcia w kryzysie — ofiara nie pokazywała się w pracy, wśród dalszej rodziny i znajomych, a jeżeli chodzi o dzieci — w szkole, przedszkolu, trudno więc było najbliższemu otoczeniu wychwycić, że osobie dzieje się krzywda, że coś niedobrego ją spotyka w domu — dodaje Ewa Koziatek-Maślanka.

BOLESNE SINIAKI NA DUSZY — JAK JE ZAUWAŻYĆ?

— Widać je inaczej niż te prawdziwe, ale widać — najczęściej po zmianie funkcjonowania. Albo ofiara przemocy w pracy jest ożywiona, kreatywna i szczęśliwa, a smutnieje, staje się napięta, gdy zbliża się czas powrotu do domu; albo właśnie w pracy ofiara sprawia wrażenie osoby nieadekwatnie smutnej, wycofanej, nawet zastraszonej. To może wzbudzić nasze podejrzenia. Dobre relacje w pracy, przedszkolu, szkole pomagają wychwycić nieprawidłowości, a — co za tym idzie — umożliwiają szybszą reakcję i pomoc — mówi Ewa Koziatek-Maślanka.

Magdalena Maria Bukowiecka

Daniel Romańczyk, psycholog policyjny i psychoterapeuta

eprasa.pl 4e826c1c1f

PANDEMIA PRZEMOCY

CO TA ZARAZA Z NAMI OD PRAWIE JUŻ DWÓCH LAT WYRABIA, TO PRZECHODZI LUDZKIE POJĘCIE! ZABIJA LUDZI, ZMUSZA DO POZOSTAWANIA W DOMU, NADWYRĘŻA BUDŻETY FIRM I PAŃSTW... ALE WIRUS TO TEŻ ZJAWISKO, KTÓRE CZASEM PRZEWARTOŚCIOWUJE, A CZASEM OBNAŻA PROBLEMY SPOŁECZNE.

Będzie o przemocy — i będzie bolało

Że feministką się czuję, jestem, jako taka się przedstawiam i o prawa kobiet gotowa jestem walczyć o każdej porze roku, dnia i nocy — tego akurat koronawirus nie zmienił, nie zachwiał i po swojemu nie zweryfikował. Sęk jednak w tym, że mnie — z takich a nie innych względów — łatwiej feministyczne pieśni na ustach utrzymywać, nawet w obliczu światowej zarazy. Niebieskim ptakiem, wolnym jak watr zawsze byłam, jestem i mam zamiar być; z otwartą przyłbicą stając w szranki z koronawirusem oraz z wszelkimi służbami porządkowymi — całą wiosnę A.D. 2020 twardo przyjeżdżałam do ukochanej redakcji, twierdząc, że za sporą część mojej weny i kreatywności odpowiada kojący widok za oknem; z powodu wirusa nie muszę wybierać ani pomiędzy pracą lub opieką nad potomstwem, ani pomiędzy zdrowiem swoim lub swojego potomstwa.

Zdaję sobie jednak sprawę, że część kobiet, w tym także niektóre feministki — aż tak łatwo jak ja nie mają. Że w imię walki o życie własne i swoich najbliższych, a także w obliczu niektórych ograniczeń, zaleceń, obostrzeń i nakazów — dziś wiele spraw musiały zawiesić na kołku, schować do szuflady. Także swój feminizm.

Kiedyś jednak — oby jak najprędzej — zaraza albo się skończy, albo nauczymy się ją zwalczać. I co wtedy? Jakie my, feministki, po tej pandemii i przymusowej kwarantannie będziemy? Ja widzę trzy możliwości: albo wyjdziemy silniejsze i bardziej zdeterminowane, ale też zbrojne w dodatkowe argumenty, których ta sytuacja nam dostarczyła; albo poranione i kompletne zrezygnowane wobec walki o prawa kobiet — bo uznamy, że nie ma ona sensu lub że jesteśmy za słabe; jest też trzecia możliwość: że wrócimy do stanu zerowego, początkowego, z jakąś czystą na powrót kartą, ale i z koniecznością rozpoczynania całej batalii zupełnie od zera właśnie...

To co tak konkretnie ten wredny koronawirus z feminizmem i feministkami uczynił? Gdzie w czasie pandemii, gdy tyle kobiet doświadczało różnych nierówności, problemów, domowych dramatów —były feministki?

Opiekunka kontra bizneswoman

Zaczynam podejrzewać, że za jakiś czas my, kobiety będziemy określać dwie ery: przed wirusem i po wirusie... Przed wirusem było zatem tak, że szanse obu płci do zawodowego spełnienia były mniej więcej równe. Nie było ograniczeń w ubieganiu się o stanowiska, nawet te najwyższe, i kobiety dzielnie dzierżyły stery firm, koncernów, kompanii, także ministerstw, instytutów, uczelni. Kilka było prezeskami rad ministrów, jedna kanclerzem... Po wirusie sytuacja uległa przeobrażeniu i wydaje się, że pandemia inaczej uderzyła w mężczyzn, a inaczej w kobiety, jak pod szkłem powiększającym ujawniając nierówności, które przed wirusem oczywiście istniały, ale których bez tej lupy gołym okiem po prostu nikt nie dostrzegał. Ani mężczyźni, ani kobiety. Dziś, w obliczu pandemii i przymusowej lub profilaktycznej kwarantanny, to jednak kobiety wróciły do opieki nad dzieckiem. Bo zawód lub profil wykonywanej pracy umożliwia kobiecie zdalną pracę; bo finansowo lepiej, by to kobieta została w domu i skorzystała z prawa do opieki; bo przy kobiecie zadbane są nie tylko dzieci, ale i cały dom... A bywa i tak, że pracodawca, zmuszony pandemią do cięć i redukcji w zespole — zaczyna od kobiet. Smutne, ale prawdziwe. Era po wirusie wciąż jeszcze wśród niewiadomych trzyma i tę tajemnicę — do jakich warunków finansowych te kobiety, dziś czasowo wyłączone z życia zawodowego — powrócą. Czy będą to warunki równe tym z ostatniego dnia przed wirusem — czy będą jakkolwiek obniżone?

Bo jestem w stanie założyć się o spore pieniądze, że nie będą lepsze!

Swoje dokłada do wszystkiego szalejąca inflacja, a do pary z nią drożyzna.

Tak czy siak, wirus nas, kobiety ma szansę cofnąć do lat pięćdziesiątych ubiegłego wieku. Mężczyzna w charakterze głowy rodziny, spełniający się na polu zawodowym i szybciej lub wolniej wspinający się po drabinie awansów — kobieta w charakterze matki dzieciom, otoczona ich rozbrykaną gromadką, zajmująca się od rana do wieczora domem, praniem, prasowaniem, sprzątaniem i gotowaniem... Obrazek tyleż sielski, co przygnębiający, gdyż ta sytuacja nie wynika z wolnego wyboru kobiety. Kobieta jako kwiatek do kożucha mężczyzny, posiadaczka kolekcji gustownych fartuszków, a za to (znów!) lata świetlne od zdobywania wykształcenia, kwalifikacji, wychodzenia do świata i podbijania go. Ot, żona swojego męża — żeby nie powiedzieć: kura domowa!

Jedyna nadzieja, że z jednej strony wirus albo szybko pójdzie, albo szybko nauczymy się go zwalczać. Na tyle szybko — że my, kobiety, które już zdążyłyśmy tej wolności liznąć, nie damy się ponownie wcisnąć w żadne ramy, schematy, że równie szybko wrócimy do czasów sprzed wirusa. Nawet jeśli trzeba będzie czasem krzyknąć, a czasem użyć pazurów...!

Feministka bierna

Inna rzecz, że od kilku tygodni słyszę wiele informacji, nie tylko tych dotyczących raportów dziennych z postępującej zarazy. Mało kto jednak o problemach kobiet spowodowanych bezpośrednio lub pośrednio tą pandemią mówi, mało kto komentuje zmiany w ich sytuacji zawodowej i życiowej, mało kto zastanawia się, jak te zmiany ich dotknęły. Że nie mówią o tym politycy, publicyści — to już mnie nie dziwi. Że więcej dziś o lekarzach — to oczywiście rozumiem, choć wiem, że praca lekarza bez niejednokrotnie cięższej, nie mniej odpowiedzialnej, a zazwyczaj gorzej opłacanej pracy pielęgniarki — też psu na budę by się zdała. Nie tylko w czasach nierównej walki z koronawirusem zresztą...

Pytam się jednak gromko, gdzie się podziały moje ukochane feministki? Gdzie polityczki, prezeski, publicystki, dziennikarki? Gdzie socjolożki, psycholożki, kierowniczki — które z takim ogniem niedawno wnosiły o zmiany wszystkich końcówek w nazwach zawodów i określeniach ich dotyczących? Gdzie te wolne dusze bez gorsetów, które jeszcze miesiąc temu tak dumne były z jedynej kandydatki na prawdziwą prezydentkę...?

Oj, nie chcę czarno widzieć, bo już epidemiolodzy jako autorzy apokaliptycznych scenariuszy mi starczą, ale czy to nie jest zły znak na to, co będzie po wirusie? Czy nie złożyłyśmy zbyt łatwo broni, czy zamiast z pieśnią na ustach pchać się na barykady — nie wywieszamy właśnie jakiejś przeraźliwie białej flagi? A może cały ten feminizm to był kolos na glinianych nogach i dziś zwyczajnie wygodniej nam jednak w tych domowych pieleszach, między kuchnią, łazienką i salonem krzątać się, piec rumiane bułeczki, cerować i dbać, czy mąż i dzieci najedzone?

Czarno to widzę, a nie jestem epidemiologiem. Nawet epidemiolożką nie jestem...

Ofiara

Pisaliśmy już o tym, bo problem jest naprawdę poważny. Mało kto pamięta dziś, że kwarantanna domowa — w jakże wielu przypadkach oznaczała po prostu 24 godziny na dobę pod jednym dachem z oprawcą. Jeśli przyjąć, że ofiarą częściej jest kobieta, a oprawcą częściej jest mężczyzna — to kto dziś potrzebuje naszej pomocy i wsparcia? Kto, zamknięty w czterech ścianach, walczy dziś o życie, któremu nie zagraża wirus czegokolwiek — ale twarda pięść męża, partnera? Kto dziś ostatkiem sił broni się przed znęcaniem fizycznym, psychicznym, szykanami, szyderstwem, a niejednokrotnie także gwałtem? Kto przed tym wszystkim dziś zmuszony jest także bronić dzieci? A ileż to razy ta przymusowa izolacja, w połączeniu z alkoholem lub bez — wręcz jest zdolna wywołać agresję, przemoc, ukrytą dotychczas furię?

Ja wiem, że dziś koronawirus rządzi. Nie zamykajmy się jednak w tych naszych czterech ścianach tak hermetycznie, na amen, na wirusa — ale i na ludzką krzywdę. Zapewniam wszystkich, że telefony wciąż działają...

I pomijam już takie „drobnostki”, jak prawa reprodukcyjne. My, kobiety doskonale wiemy, że w większości wypadków niechciana ciąża dla jej sprawcy nie stanowi żadnego problemu. Co innego kobieta — to ona musi sobie wtedy radzić ze wszystkim, podejmować trudne i często przerastające ją samą decyzje dotykające i tego niechcianego dziecka, ale i jej samej. Czasem nawet dotykające na całe życie. To też nasze, kobiece problemy. I koronawirus nie tylko ich nie zmniejszył, nie wyciszył, ale jak widać — wręcz wyolbrzymił...

Magdalena Maria Bukowiecka

INSTYTUT BADAŃ I EDUKACJI SPOŁECZNEJ FUNDACJA

Kampania jest finansowana ze środków samorządu województwa warmińsko-mazurskiego

WARMIA MAZURY

eprasa.pl 4e826c1c1f