ŚRODA |26|03|2025|

DZIENNIK ELBLĄSKI

24 LATA

cena 3,99 zł (w tym 8% VAT)

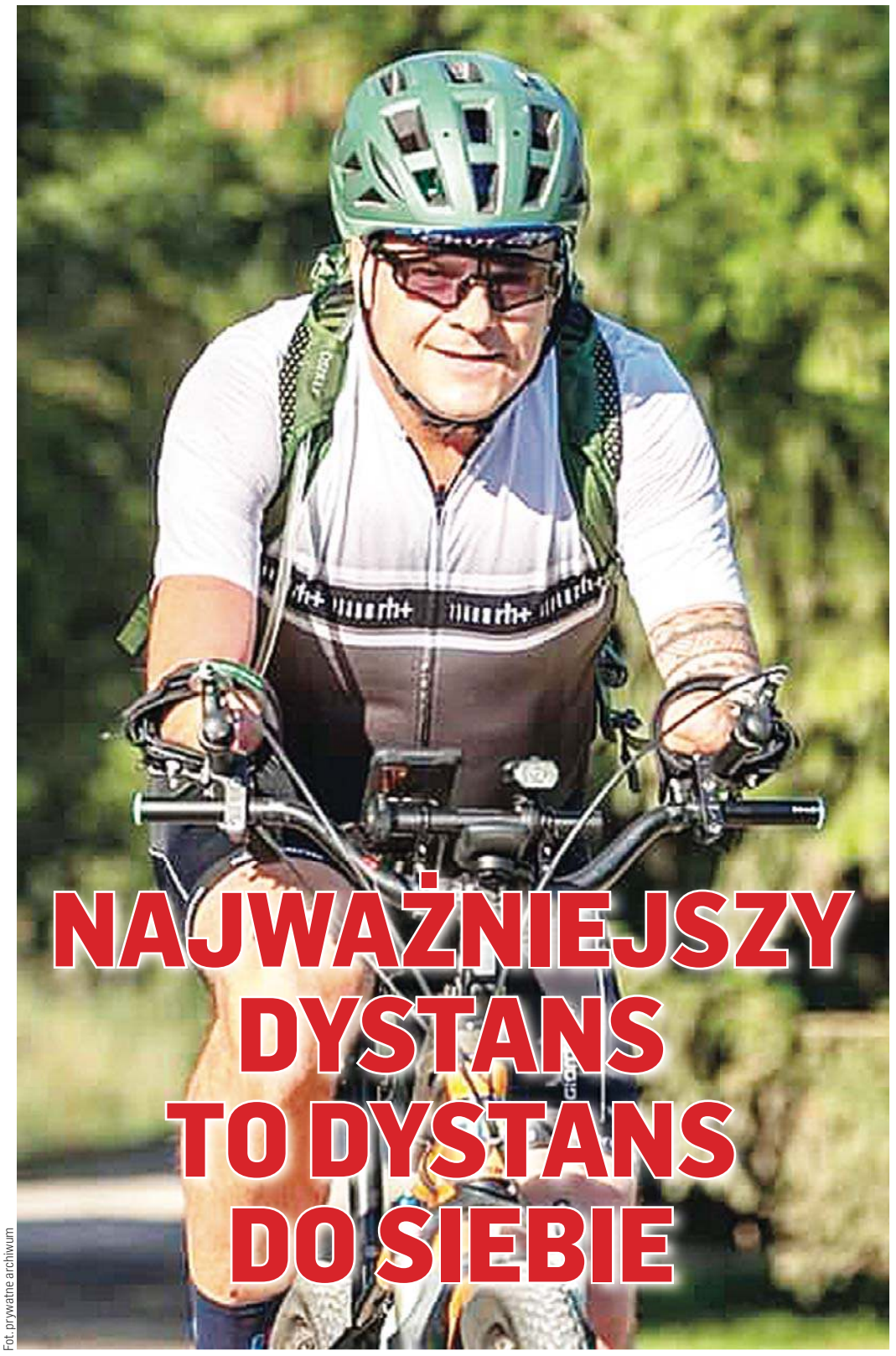
ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NR 47 (21 417)

JEST POMYSŁ NA BUDYNEK W KOSZARACH DRAGONÓW \3

AMBITNE KINO RODZI SIĘ W OLSZTYNIE! \4

SŁUŻBY SANITARNE CZEKAJĄ NA WYNIK BADAŃ \5

ZNALAZŁ TRZEWIK SPRZED TYSIĄCA LAT \6



NAJWAŻNIEJSZY DYSTANS TO DYSTANS DO SIEBIE

Fot. prywatne archiwum

SPORT

SĘDZIA POZBAWIŁ PUNKTÓW VICTORIĘ? \13

SUKCES POLSKIEJ TENISISTKI \14

PROBIERZ — BARBARZYŃCA W OGRODZIE? \15

ISSN 0137-9127
13
9 770137 912132

PROMOCJA

125opbp-f-M

eprasa.pl 50d344b5b5

PAPIEŻ FRANCISZEK: PRÓBUJCIE WSZYSTKIEGO, NIE PODDAJEMY SIĘ

„PAPIEŻ MÓGŁ UMRZEĆ" — PRZYZNAŁ PROFESOR SERGIO ALFIERI, SZEF ZESPOŁU MEDYCZNEGO, KTÓRY OPIEKOWAŁ SIĘ FRANCISZKIEM W POLIKLINICE GEMELLI. LEKARZ UJAWNIŁ WE WTORKOWYM WYWIADZIE DLA DZIENNIKA „CORRIERE DELLA SERA", ŻE W NAJTRUDNIEJSZYM MOMENCIE WIDZIAŁ ŁZY W OCZACH OSÓB, KTÓRE BYŁY WTEDY PRZY PAPIEŻU.

Mówiąc o największym kryzysie zdrowotnym papieża podczas jego pobytu w szpitalu, profesor Alfieri podkreślił: „Byliśmy wszyscy świadomi, że sytuacja jeszcze się pogorszyła i że jest ryzyko, że może nie dać rady".

Lekarz dodał: „Decyduje zawsze Ojciec Święty".

Jak relacjonował, papież mówił ekipie medycznej: „Próbujcie wszystkiego, nie poddajemy się".

„I tak myśleliśmy także my wszyscy i nikt się nie poddał" — przyznał lekarz z polikliniki Gemelli w wywiadzie przeprowadzonym w trzecim dniu po wyjściu papieża ze szpitala po ciężkim obustronnym zapaleniu płuc.

Wyjaśnił, że Franciszek był cały czas przytomny.

Wspominając moment największego kryzysu oddechowego, Alfieri powiedział: „Tamten wieczór był straszny".

Papież „wiedział, tak jak my, że może nie przeżyć nocy. On od pierwszego dnia prosił nas, by mówić mu prawdę, i chciał, byśmy przekazywali prawdę na temat jego stanu" — wspominał lekarz. Zapewnił: „Nic nie zostało zmienione ani pominięte".

Opowiedział także: „Przez wiele dni było ryzyko uszkodzenia nerek i szpiku, ale działaliśmy dalej, a potem organizm dobrze zareagował na kurację, zaś infekcja płucna zmniejszyła się".

Jak przypomniał, nastąpił jednak też drugi kryzys oddechowy. „To było straszne, myśleliśmy, że nie przeżyje" — przyznał rozmówca włoskiego dziennika.

Franciszek „cały czas zdawał sobie sprawę ze wszystkiego i sądzę, że ta świadomość przyczyniła się do utrzymania go przy życiu" — ocenił profesor Alfieri.

Jego zdaniem papież ma zmęczony organizm, ale głowę 50-latka.

„Pokazał to także w ostatnim tygodniu pobytu w szpitalu. Kiedy tylko zaczął czuć się lepiej, prosił o to, by mógł przejść się po oddziale. I był też wieczór z pizzą. Dał pieniądze jednemu ze swoich współpracowników i zaoferował pizzę osobom, które tego dnia się nim opiekowały" — powiedział lekarz z rzymskiego szpitala.

Fot. PAP

Papież Franciszek spędził w szpitalu ponad pięć tygodni

Zapewnił, że stan zdrowia papieża cały czas się poprawiał, aż wreszcie któregoś dnia usłyszał od niego: „Żyję dalej. Kiedy wracamy do domu?".

Franciszek wrócił do Watykanu w niedzielę, po ponad pięciu tygodniach pobytu w szpitalu. Lekarze zalecili mu odpoczynek i rekonwalescencję przez co najmniej dwa miesiące.

Z RZYMU SYLWIA WYSOCKA/PAP

W BELGII OBEJRZĄ WYSTAWĘ O SPORCIE W AUSCHWITZ

Wystawę przybliżającą tematykę sportu w niemieckim obozie Auschwitz oraz losy sportowców deportowanych do niego przybliża ekspozycja, którą Muzeum Auschwitz-Birkenau udostępniło miejscu pamięci Kazerne Dossin w Mechelen w Belgii – podała oświęcimska placówka. Ekspozycja między innymi opowiada o tym, jak pojęcie sportu zostało zniekształcone w obozowej rzeczywistości. Słowa tego używano do stosowanych na masową skalę wycieńczających więźniów ćwiczeń. „Pseudosport lub quasi-sport zwykle był sposobem wymuszenia dyscypliny i karania" – tłumaczył Łukasz Lipiński z biura prasowego Muzeum Auschwitz-Birkenau. Na wystawie prezentowane są między innymi opisy zawodów czy walk zaczerpnięte z powojennych relacji. Uzupełnione są wizerunkami zachowanych artefaktów, jak rękawica bokserska czy figury i piony szachowe. Są obozowe listy jednego z wybitnych polskich pięściarzy okresu międzywojennego Antoniego Czortka, które pisał do żony. Przybliżono sylwetki przedwojennych sportowców, którzy trafili do obozu, powody ich deportacji oraz losy. Wśród nich był belgijski piłkarz Salomon „Sam" Meljado, który zginął w Auschwitz.

PAP

84

proc. Polaków uważa, że nasz kraj skorzystał na wejściu do UE. To wynik opublikowanego wczoraj zimowego badania w ramach Eurobarometru.

POLACY PRZECIWKO WPROWADZENIU EURO?

Z badania ogólnopolskiego panelu badawczego Ariadna wynika, że wśród Polaków więcej jest przeciwników niż zwolenników zmiany polskiej waluty na euro. Przeciwko zmianie było 74 proc. respondentów, a za — 26 proc. Wśród przeciwników były częściej kobiety (80 proc.). Z kolei pod względem wieku były to najczęściej osoby w wieku 55+ (32 proc.) oraz do 34 roku życia (24 proc.).

Wśród osób, które deklarowały pozytywny stosunek do Unii Europejskiej, zwolennikami przejścia na euro było 49 proc. osób, a wśród przeciwników UE w zasadzie wszyscy byli przeciwni zmianie waluty. Autorzy publikacji zwrócili uwagę na to, że również poglądy polityczne mocno różnicują stosunek do wprowadzenia euro w Polsce — 52 proc. zwolenników PO chce zmiany polskiej waluty na euro, a wśród zwolenników PiS takich osób było tylko 8 proc.

Ankietowani zostali zapytani również o korzyści związane z przejściem na euro. Najczęściej wskazywanym plusem była eliminacja ryzyka kursowego (22 proc.) oraz łatwiejsze rozliczenia międzynarodowe między firmami (18 proc.). Na trzecim miejscu została wskazana większa stabilność gospodarcza (13 proc.). — Zarówno eliminacja ryzyka kursowego, jak i większa stabilność gospodarcza były zdecydowanie częściej wskazywane przez mężczyzn — zauważyli autorzy ankiety.

Z badania wynika, że blisko połowa Polaków (49 proc.) nie widzi żadnych korzyści przechodzenia na euro (z czego 56 proc. kobiet wskazało tę odpowiedź i 41 proc. mężczyzn). Z kolei w przypadku negatywnych konsekwencji przejścia Polski na euro najczęściej wskazywano wzrost cen i obniżenie poziomu życia Polaków — taką odpowiedź wybrało 51 proc. respondentów, z czego 59 proc. kobiet i 43 proc. mężczyzn. Na drugim miejscu znalazł się żal z powodu utraty własnej waluty (26 proc.). Natomiast badanych, którzy nie widzą żadnych negatywnych konsekwencji zmiany polskiej waluty na euro, było 16 proc. (20 proc. mężczyzn i 12 proc. kobiet).

PAP

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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

DYREKTOR ZARZĄDZAJĄCY
Agnieszka Weder-Grygielewicz

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Michał Podolak, Igor Hrywna, Andrzej Mielnicki, Barbara Barczuk

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

WYDANIE ONLINE
internet@gazetaolsztynska.pl
514 800 549

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

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

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

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 514 800 517

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

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

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

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

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

eprasa.pl 50d344b5b5

POMYSŁ NA OPUSZCZONY BUDYNEK W KOSZARACH DRAGONÓW

OLSZTYŃSKIE KOSZARY DRAGONÓW MOGĄ STAĆ SIĘ INTERESUJĄCYM MIEJSCEM WYSTAWIENNICZYM. JEDEN Z BUDYNKÓW CHCE ZAGOSPODAROWAĆ INSTYTUT PÓŁNOCNY IM. WOJCIECHA KĘTRZYŃSKIEGO. ZAINTERESOWANY JEST DAWNĄ PIEKARNIĄ I BUDYNKIEM GOSPODARCZYM URZĘDU PROWIANTOWEGO.

Instytucja działająca w Domu Polskim u zbiegu ul. Partyzantów i 1 Maja chce kupić nieruchomość położoną przy ul. Dąbrowskiego na terenie Koszar Dragonów. Olsztyńscy radni podczas dzisiejszej sesji będą podejmować decyzję o wyrażeniu zgody na transakcję oraz udzielenie 90-procentowej bonifikaty.

— INSTYTUT WYSTĄPIŁ DO NAS Z WNIOSKIEM O SPRZEDAŻ TEJ NIERUCHOMOŚCI W TRYBIE BEZPRZETARGOWYM NA CELE ZWIĄZANE Z NIEKOMERCYJNĄ DZIAŁALNOŚCIĄ KULTURALNĄ — MÓWI PREZYDENT OLSZTYNA ROBERT SZEWCZYK.

— To dla nas szansa na to, by w tym miejscu zaczęły dziać się wyjątkowe rzeczy. Konsekwentnie realizujemy pomysł tchnięcia życia w historyczne budynki i powstania tu reprezentacyjnego, unikatowego kwartału.

Budynki, którymi jest zainteresowany Instytut, to dawna piekarnia oraz dawny budynek gospodarczy urzędu prowiantowego. Obiekty są wpisane do gminnej ewidencji zabytków. Były oglądane i dobrze ocenione zarówno przez kierujących instytucją, jak i wiceministra kultury i dziedzictwa narodowego Macieja Wróbla. Resort sprawuje nadzór nad Instytutem.

Fot. własne materiały

Instytut Północny im. Wojciecha Kętrzyńskiego chce zagospodarować budynek przy ul. Dąbrowskiego

Będzie opowieść o przeszłości Olsztyna

Jak zapowiadają przedstawiciele Instytutu Północnego im. Wojciecha Kętrzyńskiego, miasto „ma szansę nie tylko na nową przestrzeń kulturalną, pełniącą w znacznym stopniu funkcję muzeum miejskiego". — Olsztyn zyska nowoczesną placówkę, której podstawowym celem działalności będzie opowieść o jego przeszłości — podkreśla dyrektor Instytutu Jerzy Kiełbik.

Wartość terenu wraz z budynkami przy ul. Dąbrowskiego 3 i 3A została określona na nieco ponad 2,4 mln zł. Cena uwzględniająca 90-procentową bonifikatę to 240,5 tys. złotych.

Do planowanej transakcji odniósł się radny Mirosław Arczak. — Co ma zyskać Olsztyn? Nowoczesną placówkę o charakterze muzeum miejskiego, której podstawowym celem będzie opowieść o jego przeszłości na tle całego regionu. Dodatkowo placówka będzie miała zadania integrujące i angażujące mieszkańców. Długofalowym efektem ma być pobudzenie rozwoju rewitalizowanych Koszar Dragonów oraz wzmocnienie pozycji Olsztyna w regionie, a także rozwój samego Instytutu (w tym powstanie nowych miejsc pracy). Na zrealizowanie tych zamierzeń Instytut ma otrzymać 8 lat — komentuje radny Arczak.

Mieszkańcy wypowiedzieli się w konsultacjach

— W tej chwili trwają prace nad projektem zagospodarowania Koszar Dragonów — dodaje wiceprezydent Olsztyna Justyna Sarna-Pezowicz. — Zakończył się już etap konsultacji społecznych, a zadaniem wykonawcy będzie teraz przygotowanie dwóch wariantów koncepcji przestrzeni publicznych, dziedzińców wraz z układem drogowym oraz podziemnej infrastruktury.

Wnioski z konsultacji? — Główny jest taki, by stworzyć różnorodność funkcjonalną placów znajdujących się na terenie Koszar. Wskazano też ich konkretne przeznaczenie. Uczestnicy konsultacji przypisali je każdemu z placów. Jeden z nich miałby być punktem rekreacji i gastronomii. Kolejny również rekreacji z elementami aktywności. Na największym placu miałby powstać podziemny parking, do tego dochodzi rekreacja i aktywny wypoczynek. Chodzi np. o boisko, skatepark, miejsce na różnego rodzaju wydarzenia, zadaszenie wykorzystywane do organizowania wystaw, plac zabaw — wylicza Mateusz Golon, poznański architekt reprezentujący firmę odpowiedzialną za konsultacje.

Do zagospodarowania są cztery place. Prowadzący konsultacje wskazują, którym z nich należy się zająć w pierwszej kolejności. — To plac znajdujący się najbliżej ul. Artyleryjskiej — mówi Golon. — Ten teren ma być przesiąknięty sztuką. W grę wchodzi m.in. wybudowanie amfiteatru.

Mateusz Golon dodaje, że teoretycznie, biorąc pod uwagę konieczność przeprowadzenia jeszcze uzgodnień z wojewódzkimi służbami ochrony zabytków, prace nad rewitalizacją pierwszego placu mogłyby rozpocząć się na początku przyszłego roku. Potrwałyby maksymalnie półtora roku. — Szacunkowy koszt planowanych prac wynosi około 8 mln zł. Jednym z ich elementów powinno być wyburzenie budynków, które zostały dostawione, a które zakłócają obecną przestrzeń placu — twierdzi Golon.

GRZEGORZ SZYDŁOWSKI
g.szydlowski@gazetaolsztynska.pl

Budynek przy ul. Dąbrowskiego znajduje się na działce miejskiej i dawniej mieściła się w nim piekarnia wojskowego urzędu prowiantowego. Jeszcze w latach 80. i 90. XX wieku trwała tam produkcja pieczywa, a piekarze oprócz pracy na rzecz wojska sprzedawali chleb zwykłym mieszkańcom z okolicy. Obiekt cieszył się w przeszłości dużym zainteresowaniem środowisk artystycznych. W 2012 roku powstał pomysł, by utworzyć w nim Centrum Kreatywnej Przedsiębiorczości „Piekarnia". Miało ono łączyć działalność komercyjną tzw. branż kreatywnych oraz niezależne inicjatywy kulturalne. Projekt nie został jednak zrealizowany. Zamiast tego w budynku mieścił się skład metali kolorowych.

REKLAMA

przetarg

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Pojezierze" w Olsztynie, ul. Kołobrzeska 13

informuje, że dnia **09.04.2025 r. o godz. 13.00** w siedzibie Spółdzielni, pok. 222, odbędzie się ustny przetarg na zawarcie umowy o ustanowienie i przeniesienie odrębnej własności lokalu mieszkalnego w budynku przy **ul. Żołnierskiej 23/45, powierzchnia użytkowa 36,00 m², VII piętro, cena wywoławcza 200 000,00 zł.**

Bliższe informacje o przetargu pod numerem tel. 89 537 33 13, -32 udziela sekcja członkowsko-mieszkaniowa, pok. 111, oraz pod adresem **www.smp.olsztyn.pl.**

23525otbr-a-M

REKLAMA

ZARZĄD DRÓG, ZIELENI I TRANSPORTU W OLSZTYNIE

podaje do publicznej wiadomości informację o opublikowaniu **wykazu nieruchomości przeznaczonych do oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym.** Wykaz zamieszcza się na okres 21 dni, tj. od 26.03.2025 r. do 15.04.2025 r., w siedzibie ZDZiT w Olsztynie przy ul. Szrajbera 9/10, a także w Biuletynie Informacji Publicznej pod adresem http://www.bip.zdzit.olsztyn.eu/dzierawa-nieruchomoci (dzierżawa nieruchomości).

Dyrektor ZDZiT w Olsztynie

23225otbr-a-M

WÓJT GMINY GIETRZWAŁD

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 ze zm.), podaje do publicznej wiadomości, że na stronie internetowej urzędu www.gietrzwald.pl oraz na tablicach ogłoszeń w Urzędzie Gminy w Gietrzwałdzie i w sołectwach Gietrzwałd i Gronity w terminie od 26 marca 2025 r. do 15 kwietnia 2025 r. zamieszczone są wykazy nieruchomości komunalnych Gminy Gietrzwałd przeznaczonych:
I. do dzierżawy – działka niezabudowana nr 82 w Gietrzwałdzie, część o pow. 77 m²,
II. do zamiany – działka niezabudowana nr 27/6 o pow. 12 m² w Gronitach.

Wójt Gminy Gietrzwałd

23825otbr-a-M

BURMISTRZ MIASTA IŁAWY

informuje, że w siedzibie Urzędu Miasta Iławy przy ulicy Niepodległości 13, na tablicy ogłoszeń podano do publicznej wiadomości następujące wykazy:
- wykaz nieruchomości gruntowych przeznaczonych do wydzierżawienia w trybie bezprzetargowym i przetargowym, położonych w Iławie przy ulicach Ostródzkiej, Piaskowej, Smolki, Jana III Sobieskiego, Wiejskiej, bulwarze Jana Pawła II i placu Bandurskiego.
- wykaz nieruchomości gruntowej przeznaczonej do zbycia w drodze bezprzetargowej na rzecz użytkownika wieczystego położonej w Iławie przy ulicy Komunalnej.

Wykazy znajdują się również w Biuletynie Informacji Publicznej, prowadzonym przez Urząd Miasta Iławy pod adresem **http://bip.umilawa.pl** oraz na stronie internetowej Urzędu Miasta Iławy pod adresem **www.miastoilawa.pl.**

2325otzi-a-M

eprasa.pl 50d344b5b5

AMBITNE KINO RODZI SIĘ W OLSZTYNIE!

DWA PEŁNOMETRAŻOWE FILMY OLSZTYŃSKIEGO OPERATORA MICHAŁA RYTLA-PRZEŁOMCA BYŁY DOSŁOWNIE O WŁOS OD NOMINACJI DO ŚCISŁEGO FINAŁU PRESTIŻOWYCH NAGRÓD. I TO NAGRÓD TYM WAŻNIEJSZYCH, ŻE PRZYZNAWANYCH PRZEZ STOWARZYSZENIE AUTORÓW ZDJĘĆ FILMOWYCH.

Michał Rytel-Przełomiec to pochodzący z Olsztyna prawdziwy artysta posługujący się w swojej sztuce obrazem. Operator filmowy już wcześniej zyskał uznanie dzięki liczonym w dziesiątkach dokumentom filmowym. Do tej pory najbardziej znanym z nich był dokument „Sztangista".

Nowy rozdział w karierze olsztynianina otworzyła praca przy długometrażowych produkcjach. O pracy nad filmami „Ultima Thule" oraz „Święta noc" czytelnicy „Gazety Olsztyńskiej" mogli przeczytać już wcześniej. To właśnie one znalazły się w szerokim gronie filmów rozważanych do nominacji przez Polskie Stowarzyszenie Autorów Zdjęć Filmowych. Weszły do grona najlepszych kilkudziesięciu produkcji, jednak ostatecznie nie trafiły do finałowej piątki.

Fot. Zubroffka Short Film Festival

Michał Rytel-Przełomiec uważa Olsztyn za znaczące miejsce na mapie nie tylko polskiej kinematografii

Art-house i kino niezależne

— Dwa filmy ubiegały się o nominacje, ale koniec końców ani jeden z nich się nie dostał. Ta nominacja jest nagrodą środowiskową, przyznawaną przez członków Stowarzyszenia Autorów Zdjęć Filmowych, więc konkurencja jest ogromna — wyjaśnia w rozmowie z nami Michał Rytel-Przełomiec, zaznaczając, że film „Ultima Thule" miał większe szanse na sukces ze względu na swoją bardziej klasyczną formę, podczas gdy „Święta noc" jest produkcją wyjątkową, lecz bardzo specyficzną.

Mimo braku nominacji sama obecność tych filmów w preselekcji jest dużym sukcesem. „Ultima Thule" to film plenerowy, zrealizowany w malowniczych sceneriach przyrody, natomiast „Święta noc" to kameralny dramat, który niemal w całości dzieje się w jednym pomieszczeniu, skupiając się na głębokich emocjach bohaterów.

— To są dwa kompletnie różne filmy, które powstały w zupełnie różnych przestrzeniach twórczych. „Ultima Thule" miała premierę już na początku zeszłego roku, a „Święta noc" pod koniec ubiegłego roku. Dla operatora to ogromne wyzwanie, bo każdy z tych filmów wymagał zupełnie innego podejścia, innej pracy ze światłem, inną techniką realizacji zdjęć — mówi operator.

Warto przypomnieć, że film „Święta noc" w reżyserii Jarosława Banaszka zyskał rozgłos także za granicą, zakwalifikowawszy się do Hollywood Best Indie Film Awards — prestiżowego festiwalu niezależnych filmów.

— Trudno przecenić znaczenie takiego wyróżnienia, bo budżet „Świętej nocy" był bardzo niski. Film kwalifikował się w kategorii produkcji do miliona dolarów, ale nawet ten próg był dla nas wielokrotnie wyższy niż realne koszty filmu — przyznaje Michał Rytel-Przełomiec.

VOD i kina studyjne

Operator zdradza także szczegóły dotyczące kulis rynku filmowego w Polsce. — Rynek filmowy jest, co wielu przyznaje, zabetonowany. Wiele wartościowych filmów, szczególnie tych ambitniejszych, nie ma szans na szeroką dystrybucję. Kina często wybierają filmy mające duży potencjał sprzedażowy, a kino artystyczne traktują jako ostatni priorytet — mówi otwarcie.

Mimo tych trudności „Ultima Thule" osiągnęła sukces frekwencyjny, przyciągając blisko 13 tysięcy widzów (takich, którzy wyszli z domu, kupili bilet i obejrzeli film w kinie), choć początkowe prognozy były znacznie niższe.

— Dla nas był to ogromny sukces. Zakładaliśmy, że film zobaczy maksymalnie 10 tysięcy widzów, więc te 13 tysięcy to świetny wynik, szczególnie dla tak ambitnej produkcji — zaznacza Rytel-Przełomiec.

„Święta noc" została wprowadzona na rynek przez niszowego dystrybucyjnego partnera, co sprawiło, że film trafił głównie do mniejszych kin studyjnych. Film można obejrzeć również na wybranych platformach VOD, które specjalizują się w kinie niezależnym.

Z kolei „Ultima Thule" jest dystrybuowana przez firmę Mada, która od lat promuje filmy artystyczne, kierując je do ambitnego widza, poszukującego nietuzinkowych i wymagających produkcji. Dzięki staraniom dystrybutora film zyskał szeroką dostępność w kinach studyjnych w większych miastach Polski oraz na platformach streamingowych skupiających się na kinie art-house'owym.

— Dziewczyny z Mady zdecydowały się na własną dystrybucję, próbując przebić się przez bardzo trudny rynek filmów artystycznych, gdzie kina mają swoich preferowanych dystrybutorów i zestawy filmów. To ogromne wyzwanie — dodaje Michał Rytel-Przełomiec.

Filmy jak kraftowe jedzenie

Operator wraz z reżyserem Jarosławem Banaszkiem i Maciejem Dominiakiem angażuje się także w działalność edukacyjną, planując otwarcie szkoły filmowej w Olsztynie.

— Chcemy stworzyć miejsce, gdzie młodzi ludzie będą mogli zdobywać praktyczne umiejętności z zakresu reżyserii, scenopisarstwa czy sztuki operatorskiej. Szkoła, powiązana z festiwalem WAMA Film, ruszy już w 2025 roku, co pozwoli studentom pokazywać swoje filmy szerokiej publiczności — zapowiada.

Warmia i Mazury mają coraz więcej utalentowanych filmowców, którzy zdobywają uznanie nie tylko w Polsce, ale także na świecie. Wśród nich oprócz Rytla-Przełomca są także Kacper Fertacz, Mateusz Wołoczko oraz Jacek Podgórski, dzięki pracy których rośnie prestiż całego regionu.

— Te sukcesy pokazują, że mimo wszystkich trudności warto tworzyć ambitne kino. Filmy artystyczne są jak kraftowe jedzenie w porównaniu do filmowego fast foodu — podsumowuje Michał Rytel-Przełomiec, zaznaczając, że wierzy w dalszy rozwój kina z Warmii i Mazur.

JAN BERDYCKI

„Święta noc"
(reż. Jarosław Banaszek)
Kameralny dramat, którego akcja dzieje się w wigilijny wieczór, niemal całkowicie w jednym pomieszczeniu. Film zdobył uznanie za granicą, kwalifikując się do Hollywood Best Indie Film Awards. Dostępny w kinach studyjnych i na platformach streamingowych z filmami niezależnymi.

„Ultima Thule"
(reż. Klaudiusz Chrostowski)
Film plenerowy, zrealizowany w pięknych sceneriach przyrody. Jest ambitną produkcją artystyczną, skierowaną do wymagającego widza. Pomimo trudności dystrybucyjnych zgromadził blisko 13 tysięcy widzów, głównie w kinach studyjnych oraz na platformach VOD oferujących kino art-house'owe.

Fot. Tania Oleksenko

Michał Rytel-Przełomiec studiował realizację obrazu filmowego na Wydziale Radia i Telewizji Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach oraz fotografię w Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie. Jest autorem zdjęć do dokumentów i krótkiego metrażu, a teraz także pełnometrażowych filmów fabularnych. Wcześniej zrealizował setki reklam filmowych. Jego najbardziej znane filmy, do których kręcił zdjęcia, prócz już wymienionych, to „Matusia", „Fort", „Jedyny taki duet na świecie", „Niemy Niemen", „Pokolenia pokoleniom", „Niebo bez gwiazd", „Pierwsze damy PRL", „Drzewo i ja" czy „Prawda, dobro i piękno. Film o Bohdanie Porębie".

eprasa.pl 50d344b5b5

SŁUŻBY SANITARNE CZEKAJĄ NA WYNIK BADAŃ

W WOJEWÓDZKIM SZPITALU SPECJALISTYCZNYM W OLSZTYNIE HOSPITALIZOWANY JEST PACJENT Z PODEJRZENIEM ZAKAŻENIA BŁONICĄ. SŁUŻBY SANITARNE CZEKAJĄ NA WYNIK BADAŃ PAŃSTWOWEGO ZAKŁADU HIGIENY.

Warmińsko-mazurski wojewódzki inspektor sanitarny Janusz Dzisko powiedział, że według dotychczasowych ustaleń mężczyzna hospitalizowany w Olsztynie nie miał kontaktu z zakażonymi błonicą pacjentami z Wrocławia.— Wszystko wskazuje na to, że nie są to powiązane przypadki — ocenił.

Janusz Dzisko przekazał, że chodzi o młodego mężczyznę, który cierpi na wielochorobowość i 23 marca został przyjęty do olsztyńskiego szpitala z innej przyczyny niż podejrzenie błonicy. Pacjent jest po zabiegu operacyjnym. Jedno z badań pobranej od niego próbki wskazało na podejrzenie zakażenia błonicą, o czym szpital zawiadomił sanepid.

Podejrzenie wymaga weryfikacji

— Rzeczywiście jest takie podejrzenie u pacjenta, ale wymaga weryfikacji, czy to błonica, czy nie. Szczep, który został wyhodowany, został przewieziony do Państwowego Zakładu Higieny w Warszawie i oczekujemy na wynik. Będzie on prawdopodobnie jutro (w środę — red.) — powiedział Dzisko.

Jak dodał, wszystko wskazuje na to, że jest to maczugowiec błonicy, ale badanie ma m.in. określić tzw. toksynotwórczość.

— Jeżeli szczep nie jest toksynotwórczy, to w tym momencie alarmu nie ma — wyjaśnił.

Według niego na podstawie dotychczas zebranych informacji nie można stwierdzić, że pacjent miał kontakt z Wrocławiem. Zaznaczył jednak, że mężczyzna jest nieprzytomny, co uniemożliwia zebranie od niego wywiadu.

Państwowa Inspekcja Sanitarna wszczęła dochodzenie epidemiologiczne.

— Kontakty (pacjenta), które ustaliliśmy, na wszelki wypadek są pod naszym nadzorem — zapewnił Janusz Dzisko.

Rzeczniczka Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Olsztynie Marta Gołąb-Kocięcka potwierdziła, że chodzi o pacjenta tego szpitala.

— Taki pacjent u nas przebywa. Nie mamy jeszcze potwierdzonego wyniku z Państwowego Zakładu Higieny, więc nie wiemy, z czym mamy dokładnie do czynienia — powiedziała.

Dodała, że szpital podjął działania zabezpieczające personel, który miał kontakt z tym pacjentem.

— Sprowadziliśmy surowicę. Osoby, które nie miały szczepień w ciągu ostatnich 10 lat, zostały zaszczepione — wyjaśniła.

O sprawie pierwsze poinformowało RMF24.

Przypomnijmy, że w połowie marca lekarze we Wrocławiu potwierdzili zachorowanie dziecka na błonicę — ciężką chorobę zakaźną gardła i krtani, która może prowadzić do śmierci. Sześciolatek wrócił z wakacji na Zanzibarze. Nie był szczepiony.

Główny inspektor sanitarny Paweł Grzesiowski poinformował, że ustalono polskich pasażerów podróżujących razem z chorym dzieckiem. Dodał, że profilaktyczne działania, polegające m.in. na podaniu tym osobom antybiotyków, są praktycznie zakończone.

Fot. archiwum GO

— Kontakty (pacjenta — red.), które ustaliliśmy, na wszelki wypadek są pod naszym nadzorem — zapewnił Janusz Dzisko

O chorobie

Błonica, określana też jako dyfteryt, krup lub dławiec, jest ostrą i ciężką chorobą zakaźną wywoływaną przez bakterie zwane maczugowcami błonicy. Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową lub przez bezpośredni kontakt z chorą osobą lub nosicielem, rzadziej przez kontakt z zakażonymi zwierzętami, jak koty, psy i konie. Objawy pojawiają się początkowo w miejscu kolonizacji bakterii, czyli w gardle, na migdałkach podniebiennych, w krtani, rzadziej w nosie, na spojówkach i błonach śluzowych narządów płciowych.

W miejscach wniknięcia do organizmu bakterie wywołują martwicę tkanek, tzw. pseudobłony rzekome, mające postać szarych, półprzezroczystych lub czarnych nalotów krwawiących przy próbie oderwania. Razem z powiększającymi się szyjnymi węzłami chłonnymi i obrzękiem szyi mogą prowadzić do zwężenia światła gardła i krtani oraz zgonu w wyniku niewydolności oddechowej lub zatrzymania krążenia.

Maczugowce błonicy wydzielają silną toksynę błoniczą, która rozprzestrzeniając się w organizmie, może prowadzić do zaburzeń w funkcjonowaniu wielu narządów, tj. do zapalenia mięśnia sercowego i martwicy cewek nerkowych. Mogą również wystąpić powikłania neurologiczne, jak porażenie podniebienia i tylnej ściany gardła, porażenie mięśni odpowiedzialnych za ruchy gałek ocznych, porażenie kończyn i mięśni twarzy.

PAP

Błonica jest chorobą zakaźną, którą w Europie praktycznie wyeliminowało wprowadzenie obowiązkowych szczepień. Według danych Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego — Państwowego Zakładu Higieny w 2024 r. zanotowano w Polsce dwa przypadki błonicy, w 2023 r. jeden, a w 2022 r. żadnego.

NOWE ATRAKCJE TURYSTYCZNE NA WARMIŃSKIEJ WYSPIE

Biskupiec pozyskał ponad 5 mln zł na rozbudowę infrastruktury turystycznej z Funduszy Europejskich dla Warmii i Mazur 2021-2027. Pieniądze przeznaczone zostaną na zagospodarowanie wyspy na jeziorze Kraksy pod Biskupcem. Wartość projektu to ponad 6 mln zł. Władze Biskupca pozyskały ponad 5 mln zł dofinansowania z Funduszy Europejskich dla Warmii i Mazur 2021-2027.

— Przebudowany zostanie hangar na kajaki, a także zostanie zagospodarowane miejsce na ognisko i wybudowana wiata rekreacyjna. Powstanie wiata na rowery i stacja ładowania rowerów elektrycznych — informuje Kamil Kozłowski, burmistrz Biskupca. — Znajdą się tu także nowe ścieżki piesze i rowerowe, a istniejące trasy zostaną wyremontowane. To miejsce z tradycją, które pozostaje w sercach wielu mieszkańców, teraz odzyska dawny blask i ponownie stanie się wyjątkową przestrzenią do rekreacji i wypoczynku.

Ale to niejedyna turystyczna inwestycja, która zostanie zrealizowana dzięki pozyskanym unijnym funduszom. Ze te pieniądze powstaną nowe pomosty kajakowe na jeziorze Dadaj: w Wilimach i na plaży Słoneczny Brzeg. — To wygodne miejsca do cumowania kajaków i łódek, odpoczynku i aktywnego spędzania czasu — podkreśla burmistrz. — To także strefy rekreacyjne dla kajakarzy i rowerzystów. Dzięki tym inwestycjom gmina Biskupiec stanie się jeszcze bardziej przyjazna dla turystów i mieszkańców, a poszerzenie oferty turystycznej z pewnością przyciągnie nowych odwiedzających.

GS

Fot. Aneta Kotecka

Jezioro Kraksy

eprasa.pl 50d344b5b5

ZNALAZŁ TRZEWIK SPRZED TYSIĄCA LAT

MIŁOŚNIK LOKALNEJ HISTORII ODKRYŁ W LESIE KOŁO IŁAWY WCZESNOŚREDNIOWIECZNY TRZEWIK, KTÓRY NALEŻAŁ NAJPEWNIEJ DO JAKIEGOŚ PRUSKIEGO WOJOWNIKA. TO WYJĄTKOWE I NIEZWYKLE RZADKIE ZNALEZISKO, W DODATKU KOMPLETNE, PIĘKNIE ZDOBIONE I... NIE MA NIC WSPÓLNEGO Z OBUWIEM.

Związany z Iławską Grupą Poszukiwawczą Michał Młotek jest miłośnikiem i popularyzatorem lokalnej historii. Od 20 lat prowadzi Internetowe Muzeum Iławy. „Coraz rzadziej, mimo pozwoleń specjalnych urzędów, prowadzę poszukiwania zabytków. Ale gdy już wybieram się w teren, szczęście mi sprzyja" — napisał na swoim profilu na FB.

Tym szczęściem tym razem jest wczesnośredniowieczny trzewik sprzed ponad tysiąca lat. Michał Młotek odkrycia dokonał pod Iławą za pomocą wykrywacza metalu.

Ten trzewik nie ma nic wspólnego z obuwiem. To dolne okucie pochwy miecza. Należał najpewniej do jakiegoś pruskiego wojownika. Poza praktycznym zastosowaniem, czyli wzmocnieniem i zabezpieczeniem pochwy miecza przed uszkodzeniem, pełnił też funkcje estetyczne i symboliczne. „To wyjątkowe i niezwykle rzadkie znalezisko, w dodatku kompletne, tj. zachowane w całości i pięknie zdobione" — podkreślił poszukiwacz.

„To już mój drugi trzewik pochwy miecza. Pierwszy, odkryty w 2015 roku, znajduje się dziś w zbiorach Muzeum Warmii i Mazur. Możecie go zobaczyć na stronach Internetowego Muzeum Iławy. Będę zabiegać o to, by ten wyjątkowy zabytek, który dziś po raz pierwszy od ponad tysiąca lat ujrzał światło dzienne, wzbogacił zbiory Muzeum w Ostródzie" — napisał Michał Młotek.

— Byłby to piąty w naszych zbiorach trzewik ze wczesnego średniowiecza — powiedział PAP archeolog z ostródzkiego muzeum Łukasz Szczepański. Dodał, że to eksponaty świadczące o wykorzystywaniu w regionie mieczy, które były elitarną bronią.

Trzewik spod Iławy to kolejny cenny zabytek odkryty w ostatnim czasie przez miłośników lokalnej historii w województwie warmińsko-mazurskim.

https://www.facebook.com/michal.mlotek.ilawa

Michał Młotek zgłosił znalezisko do elbląskiej delegatury Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków

W połowie marca w okolicach Leśniewa członek Towarzystwa Miłośników Ziemi Kętrzyńskiej im. Zofii Licharewej odnalazł niewielki dyskoidalny przedmiot wykonany z brązu.

Jak informowały służby ochrony zabytków, w ocenie archeologów jest to najprawdopodobniej ozdobne okucie pasa typu balteus. Takie pasy, przewieszane przez ramię, do których przytraczano miecz, stanowiły typowe wyposażenie rzymskich legionistów. Zostały zapożyczone i zaadaptowane na własny użytek przez plemiona znad Łaby, skąd rozprzestrzeniły się na obszary północnej Europy i basenu Morza Bałtyckiego.

PAP/OPR. MH

WCZESNO-ŚREDNIOWIECZNY TRZEWIK Z WIZERUNKIEM ODYNA. WYKONANY Z BRĄZU, ODKRYTY W JERZWAŁDZIE W POW. IŁAWSKIM (MUZEUM WARMII I MAZUR W OLSZTYNIE)

GMINY JEDNYM GŁOSEM PRZECIW ŻĄDANIOM OLSZTYNA

W Stawigudzie odbyło się kolejne już spotkanie, które zorganizował wójt gminy Michał Kontraktowicz. Przy wspólnym stole zasiedli także Teresa Chrostowska, wójt gminy Purda, Agnieszka Sakowska-Hrywniak, wójt gminy Dywity, Jan Kasprowicz, wójt gminy Gietrzwałd, Grzegorz Matłoka, burmistrz Barczewa, oraz Jacek Jatkiewicz, wójt gminy Jonkowo. Jednym z tematów spotkania była edukacja. Wójtom i burmistrzowi towarzyszyli przedstawiciele urzędów oraz dyrektorzy szkół.

Samorządowcy wspólnie — w ramach zintegrowanych inwestycji terytorialnych miejskiego obszaru funkcjonalnego — chcą sięgnąć po fundusze europejskie przeznaczone właśnie na edukację. Chodzi o proedukacyjne działania, m.in. szkolenia, kursy, nowoczesne metody kształcenia czy najnowocześniejsze narzędzia edukacyjne. Każda ze szkół prowadzonych przez samorząd tworzących ZIT MOF Olsztyn może otrzymać ponad 2,4 mln zł. — Wspólnie chcemy pozyskać maksymalne dofinansowanie z tego programu. Te pieniądze plus własny wkład gmin to najlepsza inwestycja, bo w uczniów i nauczycieli, którzy pracują na wyniki, pasje i umiejętności. Infrastruktura jest bardzo ważna, ale bez ludzi z wiedzą i czujących nauczanie nie odniesiemy sukcesu — stwierdził Michał Kontraktowicz, wójt gminy Stawiguda, i dodał:

Fot. Mat. własne

Szkoła Podstawowa w Rusi, oddział w Bartągu

— Edukacja to inwestycja w dzieci, a nie koszt. Zacieśnienie współpracy gmin tworzących tzw. olsztyński obwarzanek zbiega się z działaniami władz stolicy regionu. Te chcą poszerzyć granice miasta kosztem terenów znajdujących się w gminie Purda. To wywołało protest jej władz i mieszkańców. Jedną z odsłon konfliktu było pismo prezydenta Olsztyna Roberta Szewczyka, w którym chce rozliczyć się z utrzymania uczniów w miejskich szkołach. „W związku z sukcesywnym wzrostem wydatków w ciągu ostatnich lat, jakie miasto Olsztyn ponosi na edukację, przeprowadziłem analizę przyczyn ich powstawania oraz analizę udziału liczby uczniów nie będących mieszkańcami miasta Olsztyn i chciałbym zwrócić uwagę (...) na duże zainteresowanie mieszkańców gminy Purda kształceniem dzieci i młodzieży w olsztyńskich szkołach" — czytamy w nim.

Ratusz wskazał liczbę takich uczniów. „Z informacji pozyskanych z baz danych Systemu Informacji Oświatowej wynika, że na dzień 1 grudnia 2024 r. w olsztyńskich szkołach podstawowych pobierało kształcenie 197 uczniów będących mieszkańcami gminy Purda" — poinformował prezydent Olsztyna.

— W naszym przypadku chodzi o zwrot około 1,5 mln zł — przekazała Teresa Chrostowska, wójt gminy Purda. Podobne pisma z olsztyńskiego magistratu otrzymały również inne sąsiednie gminy.

— W przypadku Stawigudy chodzi o kwotę około 1,5 mln zł — podał wójt Kontraktowicz.

Z naszych informacji wynika, że gminy, które znalazły się w takiej sytuacji, zamierzają wspólnie odpowiedzieć władzom Olsztyna. W tej sprawie przedstawione zostanie jedno stanowisko, którego treść właśnie jest przygotowywana. Dla ratusza użyte w nim argumenty mogą być niespodzianką, bo okazuje się, że np. w szkołach na terenie gminy Stawiguda uczą się dzieci z Olsztyna.

GS

eprasa.pl 50d344b5b5

MASZ CZAS DO KOŃCA LIPCA

OD STYCZNIA ZUS JEST OBLEGANY PRZEZ SENIORÓW. A TO ZA SPRAWĄ RENTY WDOWIEJ. W CAŁYM KRAJU ZŁOŻONO JUŻ 600 TYS. WNIOSKÓW O TO NOWE ŚWIADCZENIE DLA WDÓW I WDOWCÓW, W TYM 22,6 TYS. NA WARMII I MAZURACH, ALE WPŁYWAJĄ KOLEJNE PODANIA.

Zainteresowanie nowym świadczeniem jest ogromne, o czym świadczą kolejki w placówkach ZUS, jak też liczba złożonych już wniosków. Od 1 stycznia do ZUS wypłynęło 600 tys. podań o rentę wdowią.

— Na Warmii i Mazurach złożono już 22,6 tys. wniosków o rentę wdowią — przekazała Anna Grabowska, regionalny rzecznik prasowy ZUS na Warmii i Mazurach.

Mimo dużego zainteresowania ZUS chce dotrzeć z informacją o nowym świadczeniu do jak największej rzeszy seniorów.

— Przygotowaliśmy materiały informacyjne do dystrybucji w instytucjach samorządowych, lokalnych stowarzyszeniach działających na rzecz starszych osób, MOPS, GOPS, domach pomocy społecznej i innych tego typu instytucjach. Chcemy pomagać w przygotowaniu do wizyty w placówce ZUS, wskazując, jakie dokumenty ze sobą zabrać, aby szybko załatwić sprawę — mówi Anna Grabowska.

— Zachęcamy klientów do tego, by nie zwlekali ze złożeniem wniosku do ostatniej chwili i zaplanowali w najbliższym czasie wizytę lub kontakt z ZUS w sprawie renty wdowiej — dodaje rzeczniczka.

Wprawdzie renta wdowia weszła w życie 1 stycznia 2025 roku, to pierwsze świadczenia będą wypłacane od 1 lipca tego roku. Chodzi tu o wnioski złożone do 31 lipca. W przypadku wniosków złożonych od 1 sierpnia prawo do wypłaty świadczenia będzie obowiązywać od miesiąca złożenia wniosku. Oznacza to, że jeśli ktoś złoży wniosek 15 sierpnia i spełni warunki, prawo do wypłaty świadczenia będzie przysługiwać od sierpnia.

Jakie warunki?

Przyznanie renty wdowiej będzie możliwe, jeśli wdowa lub wdowiec mają ustalone prawo do dwóch świadczeń: swojego i do renty rodzinnej po zmarłym małżonku.

Aby mogli oni otrzymać połączone świadczenia, muszą również spełnić następujące warunki:

- mają co najmniej 60 lat (kobieta) lub 65 lat (mężczyzna);
- do dnia śmierci małżonka pozostawali z nim we wspólności małżeńskiej;
- nabyli prawo do renty rodzinnej po zmarłym małżonku nie wcześniej niż w dniu ukończenia 55 lat (kobieta) lub 60 lat (mężczyzna);
- nie są obecnie w związku małżeńskim.

Gdy spełniamy warunki uprawniające do renty wdowiej, to możemy wybrać jeden z dwóch wariantów jej wypłaty przez ZUS:

- wariant 1: cała renta rodzinna (renta rodzinna dla jednej osoby to 85 proc. świadczenia, które przysługiwałoby zmarłej osobie) oraz 15 proc. własnego świadczenia albo
- wariant 2: 100 proc. własnego świadczenia oraz 15 proc. renty rodzinnej.

Fot. ZUS

Od 1 stycznia do ZUS wypłynęło 600 tys. wniosków o rentę wdowią

Od 1 stycznia 2027 roku drugie świadczenie (czyli albo renta rodzinna, albo własne emerytura czy renta) będzie wypłacane w wysokości 25 proc.

Ważne! Trzeba pamiętać, że prawo do łącznej wypłaty świadczeń ustaje, gdy zawrzemy nowy związek małżeński.

Są limity

Maksymalna kwota wypłaty renty wdowiej nie może przekroczyć trzykrotności najniższej emerytury. Ta wynosi dziś 1878,91 zł brutto, co oznacza, że ta górna granica to 5636,73 zł brutto.

Gdy suma świadczeń w zbiegu przekroczy trzykrotność najniższej emerytury, świadczenie zostanie pomniejszone o kwotę przekroczenia. Jeśli wysokość dotychczas pobieranego świadczenia przekracza trzykrotność najniższej emerytury, prawo do renty wdowiej nie przysługuje ze względu na przekroczenie maksymalnej kwoty. Oznacza to, że np. jeśli ktoś otrzymuje teraz emeryturę w wysokości 5636,73 zł brutto, może zapomnieć o rencie wdowiej. Tu warto podkreślić, że niezależnie od nowego świadczenia nadal będzie istniała możliwość korzystania z renty rodzinnej, w przypadku której nie ma górnych limitów.

> — ZACHĘCAMY KLIENTÓW DO TEGO, BY NIE ZWLEKALI ZE ZŁOŻENIEM WNIOSKU DO OSTATNIEJ CHWILI I ZAPLANOWALI W NAJBLIŻSZYM CZASIE WIZYTĘ LUB KONTAKT Z ZUS W SPRAWIE RENTY WDOWIEJ — DODAJE RZECZNICZKA.

Pamiętajmy, że ZUS nie przyzna nam renty wdowiej z urzędu. Trzeba złożyć wniosek na druku ERWD. Ten dostępny jest na stronie internetowej ZUS i w każdej placówce Zakładu. Wniosek można złożyć w papierowej formie w placówce ZUS, wysłać go pocztą, ale również złożyć go elektronicznie poprzez PUE/eZUS.

Z wcześniejszych szacunków wynikało, że z renty wdowiej może skorzystać około 2 mln osób. A jej koszt w tym roku dla budżetu państwa to od 3,2 mld do 4,2 mld zł.

ANDRZEJ MIELNICKI
a.mielnicki@gazetaolsztynska.pl

WYCIECZKA DO SERCA POLSKIEJ DEMOKRACJI

Członkowie Stowarzyszenia na rzecz Rozwoju Gminy Rybno na zaproszenie posłanki Katarzyny Królak odwiedzili siedzibę parlamentu Rzeczypospolitej Polskiej.

Jak mówią, ogromnym przeżyciem dla nich było wejście na salę plenarną Sejmu. Zawsze oglądali obrady w telewizji, ale zobaczenie ich na żywo to zupełnie inne doświadczenie. Mogli zobaczyć, jak faktyczne funkcjonuje parlament.

Dlaczego warto odwiedzić Sejm?

— Przede wszystkim jest to miejsce, w którym zapadają decyzje wpływające na życie każdego obywatela — mówi prezes Stowarzyszenia Danuta Zdunek.

Przy okazji uczestnicy wycieczki zwiedzili warszawską Starówkę, Zamek Królewski i Łazienki Królewskie. Polecają też odwiedzenie Muzeum Powstania Warszawskiego i Pałacu Kultury i Nauki. **SK**

Fot. Sylwester Kasprowicz

eprasa.pl 50d344b5b5

DYSTANS DO SIEBIE JEST NAJWAŻNIEJSZYM DYSTANSEM DO POKONANIA

PIOTR RAKOWSKI W WYNIKU PORAŻENIA PRĄDEM STRACIŁ OBIE DŁONIE. POMIMO SWOJEJ NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI JEST CAŁY CZAS UŚMIECHNIĘTY I POZYTYWNIE NASTAWIONY DO LUDZI I ŚWIATA. JEST BARDZO AKTYWNY FIZYCZNIE, BO JAK MÓWI, BARIERY SĄ TYLKO W NASZYCH GŁOWACH. — JAK JUŻ CZŁOWIEK ZAAKCEPTUJE SIEBIE, TO POTEM MOŻE WSZYSTKO. MOŻE POKONAĆ KAŻDĄ BARIERĘ — MÓWI.

Fot. archiwum prywatne

Rower daje Piotrowi poczucie wolności

Ludzie potrafią zaskakiwać. To niezwykłe, jak ci, którzy są fizycznie ograniczeni, walczą o to, co na co dzień mają ludzie w pełni sprawni. Dowodem na to jest właśnie Piotr Raczkowski z Mrągowa, który ma za sobą pokonanych wiele życiowych przeszkód i wiele kilometrów na rowerze. Ma też wiele planów na przyszłość. Jest wspaniałym człowiekiem, dobrym partnerem, ojcem i przyjacielem. Pracuje jako pracownik ochrony, a w wolnym czasie realizuje swoje pasje.

Wypadek odmienił jego życie

Kiedy Piotr miał 17 lat, 35 lat temu, uległ wypadkowi: doznał porażenia prądem przy transformatorze. Miał wiele planów, marzeń. W jednej chwili wszystko runęło. Kiedy ocknął się w szpitalu, dowiedział się, że ma poparzone dłonie. Po półtora miesiąca walki o nie lekarze musieli powiedzieć mu o... amputacji.

— To był szok, tragedia. Ciężki okres to był dla mnie. Kiedy usłyszałem, że dłonie muszą zostać amputowane, nie mogłem w to uwierzyć — mówi Piotr. — Wydawało mi się, że to niemożliwe. Byłem młodym człowiekiem, który zawsze był aktywny, uprawiałem sporty, chciałem cieszyć się życiem... Po amputacji jednak nie załamałem się. Postanowiłem, że muszę walczyć o swoje życie i o sprawność.

Rany po amputacji goiły się dobrze. Piotr rozpoczął rehabilitację, potem otrzymał protezy dłoni. Na ich kupno rodzice wydali mnóstwo pieniędzy jak na tamte czasy.

— Proteza wtedy kosztowała ponad 20 tysięcy marek. Można było kupić dobry samochód za te pieniądze... — wspomina. — Wielkie wsparcie po wypadku otrzymałem od rodziny, przyjaciół i znajomych. W tamtym czasie ich wsparcie było bardzo ważne. Bałem się... Jak miałem żyć bez dłoni. Wszystko było dla mnie jedną wielką niewiadomą. Miałem jednak to szczęście, że miałem wokół siebie dużo ludzi, którzy nie pozwalali mi myśleć o żadnych głupotach i złych rzeczach. Zanim otrzymałem protezę, przygotowali mnie na całą listę nowych wyzwań i doświadczeń na przyszłość. Powoli układałem sobie w głowie wszystko i zacząłem normalnie żyć. Po kilku latach manualnie więcej rzeczy robiłem bez protez niż z nimi. Dlatego poszły w odstawkę. Jak byłem młody, to pomagały, wizualnie też to wyglądało lepiej... Jednak po jakimś czasie bardziej przeszkadzały, niż pomagały.

Człowiek wielu talentów

Dzięki silnemu charakterowi i pozytywnemu nastawieniu Piotr szybko przystosował się do nowego życia i odkrył w sobie całe pokłady pozytywnej energii. Znajomi mówią o nim, że jest świetnym kumplem, przyjacielem, kucharzem. „On potrafi wszystko to, co zdrowy".

— To prawda. Lubię w kuchni poeksperymentować, zresztą w mojej rodzinie mężczyźni lubią kucharzyć — opowiada. — Moje popisowe danie to tort grzybowy. Naleśniki kroję w paski, grzyby obsmażam ze śmietaną. Przekładam to warstwami, polewam śmietaną, posypuję serem i zapiekam.

Pan Piotr uwielbia też zbierać grzyby. W lesie mógłby spędzać całe dnie.

— Jestem jak dzik. — Śmieje się. — Kiedy tylko się pokażą w lasach, to ja już ruszam na grzybobranie. Wędkować też lubię, ale u nas słabo biorą, więc nie ma takiej frajdy. Jak jestem w Norwegii, u kolegi, to tam chętnie wybieramy się połapać w morzu ryby.

Egzamin na prawo jazdy

zdał za pierwszym razem

Prawo jazdy ma już od kilkunastu lat. Zdawał je w Konstancinie, bo tam były auta przystosowane dla ludzi niepełnosprawnych. Egzamin natomiast miał w Warszawie.

— Zdałem za pierwszym razem — mówi. — Pierwsze auto to był bus, duży, ale dałem radę. Trening czyni mistrza. Dałem radę dużym jeździć, to teraz nie ma problemu, żeby wsiąść do każdego innego auta. Ze wszystkim tak jest. Ja uważam, że im bariera trudniejsza do przejścia, tym bardziej kreatywnie trzeba to zrobić. I trzeba mieć cierpliwość. Na początku pewne rzeczy dłużej się robi, ale z czasem dochodzi się do wprawy. Teraz zrobienie nawet 1000 kilometrów nie stanowi dla mnie problemu.

Rowerowa pasja

Przed wypadkiem Piotr jeździł na rowerze, który potem na wiele lat poszedł w odstawkę. Kilka lat temu na filmiku Piotr zobaczył niepełnosprawnego kolarza. Pomyślał, że też chciałby spróbować. Z kolegą Radkiem Parzychem i bratankiem Filipem zakupili potrzebny sprzęt do przystosowania roweru do Piotra potrzeb.

— I to był strzał w dziesiątkę — opowiada. — Już przy pierwszej przymiarce okazało się, że jest super. Miałem jeździć rekreacyjnie, ale wkręciłem się w rower tak bardzo, że po roku, w 2022 roku, pojechałem na swój pierwszy ultramaraton. To było 525 kilometrów i trzeba było się zmieścić w limicie czasowym 3 dni. Już pierwszego dnia zrobiłem 210 kilometrów, drugiego dnia po przejechaniu 90 kilometrów musiałem przerwać z przyczyn technicznych. Choć nie ukończyłem tego ultramaratonu, byłem z siebie bardzo dumny. W ubiegłym roku wystartowałem w kolejnym, na 100 mil, czyli 163 kilometry. Dojechałem do mety i w swojej kategorii byłem pierwszy, a w ogólnej klasyfikacji nie byłem ostatni — przyznaje ze śmiechem.

Teraz Piotr ma już nowy rower, który także został dostosowany do niego przez Radka Parzycha. W tym roku Piotr znów się wybiera na ultramaraton. Pogoda dopisuje, więc powoli trenuje. Nasz kolarz śmieje się, że zna w promieniu 60 kilometrów od Mrągowa każdą drogę i ścieżkę. Poznał piękne miejsca, gdzie nie można dotrzeć samochodem, ale rowerem już tak.

eprasa.pl 50d344b5b5

— Kocham jeździć na rowerze — mówi Piotr. — Mój rower i wszystko to, co z nim związane, to sól mojego życia, bez tego nic nie smakowałoby tak jak teraz. Pasja rowerowa otacza mnie jak powietrze, jest wszędzie. Jeżdżąc na rowerze, podziwiam piękno przyrody, na rowerze przekraczam granice własnych słabości, na rowerze poznaję nowych, ciekawych ludzi, na rowerze się uśmiecham i wiem, że jest to coś, co daje mi energię, by każdego dnia optymistycznie patrzeć w przyszłość. Na rowerze po prostu kocham życie! Po kilkukilometrowym dystansie jestem już tylko ja, rower, przyśpieszony oddech i kolejne kilometry do pokonania. Problemy stają się wtedy dużo mniejsze, a czasem choć na chwilę niewidoczne. Rower daje mi poczucie wolności. Uwielbiam jazdę w terenie, czuję się wtedy wolny i szczęśliwy. Rezerwaty, jeziora, pola, lasy, szukanie ciekawych dróg, znajdowanie nowych, magicznych miejsc. Ile to razy na drodze, której nie znam, po pokonaniu zakrętu myślę sobie: ależ tu pięknie! Ile razy po pokonaniu podjazdu, już na górze, w ułamku sekundy zapominam o bólu w nogach, o tym, że brakło tchu, bo te piękne widoki wynagradzają mi wszystko. Przejazd nową trasą, zdobycie kolejnego wzniesienia... Czuję się wtedy wspaniale. To jest właśnie prawdziwa radość. Radość z pasji. Radość z jazdy rowerem!

Fot. Paweł Krasowski

Piotr Raczkowski z Radkiem Parzychem, który dostosował rower do potrzeb swojego kolegi

Warto być aktywnym

Piotr zachęca swoich rówieśników do aktywnego wypoczynku. Rower to dla niego forma aktywnego spędzania wolnego czasu. Stwarza możliwość obcowania z przyrodą i wyjątkowo ciekawymi ludźmi. Daje poczucie wolności i niezależności. Poza tym pozwala długo zachować dobrą formę.

— Bycie aktywnym fizycznie to kluczowy element dłuższego, zdrowszego, szczęśliwszego życia — mówi. — Aktywność fizyczna pomaga łagodzić stres i zapewnia ogólnie dobre samopoczucie. Może też pomagać w osiągnięciu i utrzymaniu prawidłowej masy ciała oraz obniżać ryzyko przewlekłych chorób. Aktywność fizyczna odgrywa w naszym życiu ogromną rolę, jednak tylko część z nas uprawia jakąś dyscyplinę sportu w regularny sposób. Większość z nas zapomina niestety, że tak zwany aktywny wypoczynek jest dla naszego organizmu korzystniejszy niż bierny wypoczynek. Każdy z nas jest w stanie znaleźć jakąś dyscyplinę sportu, którą lubi. Aktywny tryb życia niesie ze sobą szereg korzyści. Dlatego moja rodzina spędza czas aktywnie. Wszyscy uwielbiamy jazdę na rowerze.

W życiu tak to już bywa, że regularność, zapał i poświęcenie się pewnej sprawie zazwyczaj przynosi owoce. Tak też jest w przypadku rowerowej rekreacji. Mimo że zazwyczaj nie zdajemy sobie z tego sprawy bądź zwyczajnie o tym nie myślimy, to dzięki naszemu jednośladowi możemy pozostać w zdrowiu przez długie lata. Regularne korzystanie z roweru wpływa nie tylko na nasze zdrowie fizyczne, ale również na samopoczucie, a także przynosi odczuwalne korzyści materialne.

Piotr jest zapalonym grzybiarzem. Z zebranych okazów przygotowuje wyśmienite dania

Zaakceptował swoją niepełnosprawność.

— Tak się stało i nauczyłem się z tą moją niepełnosprawnością żyć — stwierdza. — Zawsze mówię, że dystans do siebie jest najważniejszym dystansem do pokonania. Jak już człowiek zaakceptuje siebie, to potem może wszystko. Może pokonać każdą barierę. Jestem niepełnosprawny, ale wcale nie ogranicza mnie to w samorealizacji i spełnianiu marzeń. Wręcz przeciwnie. Można aktywnie spędzać czas ze znajomymi, z rodziną, pokazując im świat z innej perspektywy. Kiedyś inni ludzie mnie zainspirowali i zaszczepili we mnie pasję. Teraz ja może będę inspiracją dla kogoś. Życzę każdemu, żeby takiego bakcyla podłapał, znalazł swoją pasję i cieszył się tym, co robi. Niepełnosprawność ruchowa nie musi oznaczać zaniechania aktywności fizycznej. Każdy, kto się kiedykolwiek zetknął z jakąś formą ruchu i sportu, wie doskonale, jakie to niesie korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Wydzielają się endorfiny — hormony szczęścia. To daje energię do życia. Niestety, osoby z różnymi rodzajami niepełnosprawności ograniczają się często do ćwiczeń czysto rehabilitacyjnych, czyli takich, które czynią ich ciało mniej lub bardziej sprawnym w zakresie stawów, ruchomości kończyn czy niwelują negatywne skutki wynikające z rodzaju niepełnosprawności. Ja nie biorę udziału w ultramaratonach po to, żeby zdobywać miejsca czy wygrywać... Chciałbym pokazać innym ludziom, w szczególności niepełnosprawnym, że bariery są tylko w naszych głowach.

Pokonać bariery i spełniać marzenia

Aktywność w życiu Piotra spełnia niezwykle istotną rolę. Poza zdrowotnym aspektem ważne okazało się poczucie przynależności do grupy, wyjście z domu i otwarcie się na nowe możliwości. Rowerowa pasja od kilku lat stała się nowym pomysłem na życie.

— Czasem trudno zachęcić osoby z niepełnosprawnością do jakiejkolwiek aktywności, o czym wiem z doświadczenia — tłumaczy Piotr. — Pokutuje przekonanie sprzed lat, że jak jesteś niepełnosprawny, to masz siedzieć w domu. Pokutuje też polska mentalność. Ludzie nie zawsze wiedzą, jak zachować się w kontakcie z osobą niepełnosprawną, a niepełnosprawni mają opory przed wyjściem do świata zewnętrznego, by nie narazić się na jakieś przykrości lub niedogodności. Na przestrzeni lat wiele się już zmieniło w tym temacie. Oglądamy paraolimpiady, widzimy różnych sportowców niepełnosprawnych zdobywających medale na światowych zawodach, ale nie każdy jest do tego przekonany. Istnieje jeszcze wiele barier do pokonania. Dzięki jednej osobie, która im pokaże, że można żyć pełnią życia, inni się otwierają i walczą o swoje lepsze jutro. Nie warto zamykać się w domu, trzeba wyjść do ludzi, znaleźć jakąś pasję i robić to, co się kocha! Bo przecież bariery są tylko w naszych głowach... Warto walczyć o marzenia i bycie szczęśliwym człowiekiem!

Piotr mówi o sobie, że jest samowystarczalny.

— Jedyna rzecz, której nie będę w stanie zrobić, to to, że chyba nigdy nie zagram na fortepianie. — Śmieje się. — Więcej barier nie widzę. Uważam, że trzeba inaczej podejść do życia. Brać byka za rogi! Ja mam jeszcze jedno wielkie marzenie: chciałbym latać szybowcem. Poczuć wiatr i wysokość! Jest szansa, że i to marzenie się spełni!

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

Piotr startuje w ultramaratonach

eprasa.pl 50d344b5b5

SPACER PO LESIE WSPOMAGA LECZENIE

W NADLEŚNICTWIE ELBLĄG POWSTAŁA ŚCIEŻKA TERAPII LEŚNEJ. JAK PRZEKONUJĄ INICJATORZY TEJ NOWEJ AKTYWNOŚCI, SPACEROWANIE PO LESIE UWRAŻLIWIA ZMYSŁY, WSPOMAGA LECZENIE I REHABILITACJĘ.

Z nowej ścieżki pod nazwą „Terapia Leśna w Krainie Buka" może skorzystać każdy zainteresowany uważnym spacerem; podczas spaceru można zanurzyć wszystkie zmysły w leśnej atmosferze — powiedział rzecznik nadleśnictwa Elbląg Jan Piotrowski. To pierwsza w pomorskich lasach i trzecia w Polsce, trasa terapeutyczna w lesie.

Przewodniczka kąpieli leśnych Marzena Żachowska przekonuje, że terapia leśna to metoda umocowana w licznych badaniach naukowych, opierająca się na wieloaspektowym kontakcie człowieka ze środowiskiem leśnym.

— Terapia leśna działa jako profilaktyka medyczna, wspomaga leczenie oraz rehabilitację. Może składać się z różnych praktyk i aktywności. Terapia leśna angażuje i uwrażliwia zmysły. Nasz dotyk, wzrok, węch, smak, czucie wyobrażeniowe – wszystko to w lesie nabiera nowego, terapeutycznego wymiaru, pozwala na odnowienie lub pogłębienie naszych więzi z przyrodą, relaksuje, daje odpocząć „głowie", sprzyja powrotom do zdrowia fizycznego i psychicznego — wyjaśniła.

Dodała, że kontakt z naturą obniża poziom hormonów stresu, obniża lub normalizuje ciśnienie tętnicze, wpływa korzystnie na działanie przywspółczulnego układu nerwowego, obniża poziom glukozy we krwi, łagodzi depresję, stany napięcia, poprawia nastrój. — Stajemy się uważniejsi na otoczenie i nas samych, a przez to życzliwsi i współczujący — podkreśliła.

Ścieżka powstała w wyniku współpracy Nadleśnictwa Elbląg z Polskim Towarzystwem Kąpieli Leśnych i Terapii Leśnej oraz Parkiem Krajobrazowym Wysoczyzny Elbląskiej. Jest to propozycja nadleśnictwa dla turystów i mieszkańców na spędzanie wolnego czasu na łonie natury w lesie.

Nadleśnictwo Elbląg

Przewodnikiem leśnej terapii po wszystkich punktach ścieżki jest Marzena Żachowska, elblążanka i członkini Polskiego Towarzystwa Kąpieli Leśnych i Terapii Leśnej. Dzięki kodom QR umieszczonym na słupkach, przy użyciu telefonu, przewodniczka przeprowadzi chętnych przez wszystkie etapy uważnego spaceru.

Wejście na ścieżkę zostało oznaczone symboliczną bramą w postaci liścia, wykonaną przez Mikołaja Dębickiego ucznia Liceum Sztuk Plastycznych w Gronowie Górnym.

Aby dotrzeć na ścieżkę, należy udać się na parking znajdujący pomiędzy Kamionkiem Wielkim, a Nadbrzeżem (ok. 10 km za Elblągiem w stronę miejscowości Kadyny), przy drodze wojewódzkiej 503. Ścieżka jest otwarta i dostępna dla każdego.

PAP, EG

OLSZTYŃSKIE KINA

Repertuar MULTIKINO
Środa, 26 marca
Śnieżka: 10:00, 11:00, 12:35, 13:35, 15:10, 16:10, 17:45, 18:45, 20:20; 100 dni do matury: 10:50, 13:25, 16:00, 18:35, 21:10; Mickey: 14:20, 17:25, 20:30; Nowokaina: 18:15, 20:45; Przepiękne!: 14:10, 17:15; Wujek Foliarz: 17:05, 19:20, 21:30; Elfy rozrabiają: 13:00, 15:00; Bridget Jones: Szalejąc za facetem: 14:30, 17:25, 20:15; Małpa: 15:45; Freddy. Pudel nie z tej ziemi: 10:00, 12:20; Nosferatu: 14:40; Queer: 20:10; Bogini Partenope: 12:40; Oskar, Patka i Złoto Bałtyku: 12:10; Sonic 3: Szybki jak błyskawica: 10:25; Misie: 10:10, 21:20; Pies na medal: 10:15; Anora: 11:10

Repertuar HELIOS
Środa, 26 marca
Śnieżka: 12:00, 13:00, 14:30, 15:30, 17:00, 18:15, 19:00; 100 dni do matury: 09:00, 15:00, 17:30; Mickey 17: 11:50, 14:45, 19:30, 20:40; Nowokaina: 13:15, 17:45, 20:50; Przepiękne!: 13:40, 18:30, 21:15; Wujek Foliarz, 11:50, 16:30, 18:45, 20:00, 21:30; Bridget Jones: Szalejąc za facetem: 16:10; Małpa: 20:30; Nosferatu: 20:15; Bogini Partenope: 13:30; Elfinki: 09:00, 11:40, 12:50; Misie: 15:45; Piep*zyć Mickiewicza 2: 10:30

Repertuar AWANGARDA
Środa, 26 marca
Przepiękne ! - prod. Polska : godz. 17.30 sala klubowa; Ja jestem Niepokalane Poczęcie - prod. Polska : godz. 17.45 sala studyjna; Jak zostałam perliczką - prod. Zambia, Wielka Brytania : godz. 17.45 sala arte; Bogini Partenope - prod. Włochy, Francja : godz. 19.15 sala studyjna; Apetyt na więcej. La Cocina - prod. Meksyk, USA : godz. 19.30 sala arte - pokaz przedpremierowy; Queer - prod. USA, Włochy : godz. 19.45 sala klubowa

9 KWIETNIA
VII Olsztyńskie Targi Pracy – „Kierunek sukces"

Olsztyn
Targi Pracy skierowane są do osób bezrobotnych i poszukujących pracy, młodzieży, absolwentów oraz do wszystkich innych zainteresowanych rozwojem zawodowym w Olsztynie i jego okolicach. Ich celem jest umożliwienie bezpośredniego kontaktu z pracodawcami, wsparcie w budowaniu kariery zawodowej oraz przygotowanie uczestników do świadomego funkcjonowania na rynku pracy.

Podczas wydarzenia uczestnicy będą mieli okazję:
— zapoznać się z krajowymi i zagranicznymi ofertami pracy (sieć EURES),
— skorzystać z ofert kursów kwalifikacyjnych,
— odwiedzić przestrzeń VR „Wirtualny Świat Zawodów",
— wziąć udział w warsztatach o rynku pracy prowadzonych przez doradców zawodowych CEiPM OHP w Olsztynie, MUP i UPPO.

Godz. 10.00, Zespół Szkół Budowlanych im. Żołnierzy Armii Krajowej, ul. Żołnierska 15.

26 MARCA
Muzyka Olsztyna Łukasz Jędrys: Żywica – koncert premierowy

Olsztyn
Łukasz Jędrys to wokalista, gitarzysta, songwriter. Zaczynał od muzykowania na ulicy, Mieszkańcom Olsztyna jest dobrze znany z występów na Starym Mieście.

Jędrys jest laureatem kilkudziesięciu festiwali piosenki, w tym m.in. Grand Prix Spotkań Zamkowych „Śpiewajmy Poezję" czy Studenckiego Festiwalu Piosenki. Od wielu lat występuje na terenie całego kraju i aktywnie działa na lokalnej scenie. Dużą wagę przykłada nie tylko do tego jak gra i śpiewa, ale także o czym. Koncert w Zajezdni MOK promuje pierwszą długogrającą płytę Łukasza Jędrysa pt. „Żywica" – nagraną w Olsztynie i stanowiącą zbiór dwunastu różnorodnych piosenek napisanych na przestrzeni ostatniej dekady.

Godz. 19.00, Zajezdnia trolejbusowa MOK, ul. Knosały.

27 MARCA
Spotkanie autorskie z Aleksandrą Dobies w Abecadle

Olsztyn
To dzieciństwo i wakacje sprzed ery smartfonów i gier komputerowych. W najnowszej książce Aleksandra Dobies zaprasza nas na wakacje na wieś. Przekazuje czytelnikowi nostalgiczną opowieść o dzieciństwie i bliskich osobach, które kształtują naszą wrażliwość. To poetycka opowieść o miłości, ale też o stracie.

Godz. 10.00, Biblioteka Abecadło, al. Piłsudskiego 16.

28 MARCA
KONCERT LEGEND: Kobranocka, Proletaryat, Closterkeller – WINYLE TOUR 2

Olsztyn
Winyle Tour 2. Powrót legend! Druga odsłona kultowego cyklu Winyle Tour 2 to prawdziwa muzyczna podróż w czasie, która znowu połączy pokolenia! Tym razem, na scenie zobaczysz Kobranockę, Proletaryat i Closterkeller – zespoły, które definiowały muzykę lat 80. i 90. Ta trasa to więcej niż koncerty – to hołd dla złotej ery polskiej muzyki, a także doskonała okazja, by przypomnieć sobie hity, które kształtowały całe pokolenia.

Godz. 19.00, Aula im. Anny Wasilewskiej, ul. Kościńskiego 11.

eprasa.pl 50d344b5b5

JEDZMY SZPINAK!

DZIŚ ŚWIĘTUJEMY MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ SZPINAKU. CEL OCZYWISTY: PRZEKONYWANIE SPOŁECZEŃSTWA, ŻE W TYCH DROBNYCH I DELIKATNYCH LISTKACH TKWI MOC ZDROWIA.

Fot. Freepik

Rzeczywiście, liście szpinaku są niezwykle zdrowe za sprawą znajdujących się w nich witamin, przed wszystkim C oraz przeciwutleniaczy i luteiny. Zawierają także witaminy A, E, B6, żelazo, potas oraz kwas foliowy. Szpinak warzywny jest również bogatym źródłem białka, karotenoidów oraz błonnika. Owszem, w dzieciństwie szpinak nie kojarzył mi się z mieszanka ambrozji i małmazji. Wszystko przez przymus spożywania go, najczęściej w charakterze jałowej papki bez smaku, a za to w niezbyt apetycznym odcieniu zieleni. A jednak dobrze przygotowany i doprawiony szpinak potrafi jednak być rarytasem.

Szpinak, czyli co konkretnie?

Szpinak należy do rodziny Chenopodiaceae, znanej również jako komosa — należą do niej też buraki, boćwina i komosa ryżowa. Stąd jego podobny do tych warzyw profil smakowy: goryczka liści buraka i lekko słony smak boćwiny. Istnieją trzy różne rodzaje szpinaku: włoski, półwłoski i gładki.

Korzyści zdrowotne szpinaku sa liczne, imponujące i obejmują — by wymienić tylko te najważniejsze — utrzymanie dobrego wzroku, wsparcie dla zdrowia serca i kości, pomoc w walce z rakiem i właściwości antyoksydacyjne. Porcja 80 g surowego szpinaku zawiera 20 kcal/82 kJ, 2,2 g białka, 0,6 g tłuszczu, 1,3 g węglowodanów, 2,2 g błonnika, 136 mg wapnia, 1,68 mg żelaza, 91 mcg kwasu foliowego i 21 mg witaminy C. Jakie są konkretnie korzyści zdrowotne szpinaku?

Ochrona przed chorobami

Szpinak zawiera wiele przeciwutleniaczy, w tym karotenoidy, takie jak beta-karoten i luteina. Te naturalne substancje chemiczne (fitochemikalia) chronią rośliny — i nas — przed bakteriami, grzybami, pasożytami i wirusami. Specjaliści twierdzą, że to przeciwutleniacze minimalizują szkodliwe działanie wolnych rodników. Te cząsteczki mogą gromadzić się w organizmie, powodując uszkodzenia komórek, które prowadzą do chorób przewlekłych, takich jak rak, choroby autoimmunologiczne i choroba Alzheimera. A jeśli ktoś ma cukrzycę, przeciwutleniacz kwas alfa-liponowy zawarty w szpinaku może utrzymywać niski poziom glukozy i poprawiać reakcję na insulinę.

Pomoc w utrzymaniu dobrego wzroku

Szpinak to elektrownia dobroci, bogata w pigmenty roślinne chlorofil i karotenoidy. Oprócz działania przeciwzapalnego te związki roślinne są ważne dla zdrowego wzroku, pomagając zmniejszyć ryzyko zwyrodnienia plamki żółtej i zaćmy.

Poprawa zdrowia mózgu

Szpinak może utrzymać umysł w dobrej kondycji. Jedno z badań wykazało, że jedzenie pół szklanki gotowanego szpinaku lub innych liściastych warzyw każdego dnia spowalnia zmiany pamięci związane z wiekiem. Wysoki poziom przeciwutleniaczy, kwasu foliowego i filochinonu (formy witaminy K występującej w liściastych warzywach) pomaga chronić komórki mózgowe.

Składniki odżywcze mogą również obniżyć ryzyko choroby Alzheimera. Zapobiegają gromadzeniu się białek w mózgu i zmniejszają stan zapalny.

Wsparcie poziomu energii

Szpinak od dawna uważany jest za roślinę, która może przywrócić energię, zwiększyć witalność i poprawić jakość krwi. Istnieją ku temu dobre powody, w tym zawartość żelaza, które odgrywa kluczową rolę w funkcjonowaniu czerwonych krwinek, pomagając w transporcie tlenu w organizmie, wspierając produkcję energii i syntezę DNA.

Szpinak zawiera również wysoki poziom związku zwanego kwasem szczawiowym, który może utrudniać wchłanianie żelaza. Jednak lekkie gotowanie lub więdnięcie liści może zminimalizować te efekty.

Wsparcie dla zdrowia serca

Szpinak, podobnie jak buraki, jest naturalnie bogaty w związki zwane azotanami. Pomagają one poprawić przepływ krwi i obniżyć ciśnienie poprzez rozluźnienie naczyń krwionośnych, zmniejszenie sztywności tętnic i promowanie rozszerzenia. Obniżenie ciśnienia krwi może pomóc zmniejszyć ryzyko chorób serca i udaru. Badania sugerują, że produkty bogate w azotany — zwłaszcza liściaste warzywa, takie jak szpinak — mogą również sprzyjać przeżyciu zawału serca.

Wsparcie dla zdrowia kości

Szpinak jest doskonałym źródłem witaminy K, a także źródłem przyjaznego kościom magnezu, wapnia i fosforu.

Pomoc w walce z rakiem

Diety bogate w warzywa, w tym zielone warzywa liściaste, takie jak szpinak, mają umiarkowany efekt ochronny i jako takie mogą pomóc zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka. Dzieje się tak, ponieważ są one pełne związków roślinnych zwanych polifenolami. To one, wraz z zawartością witamin, mogą wyjaśniać właściwości ochronne szpinaku przed rakiem.

Ochronne właściwości antyoksydacyjne

Wartość związków roślinnych, takich jak te w szpinaku, polega na tym, że pomagają organizmowi zwalczać szkodliwe skutki procesu zwanego utlenianiem. Z czasem proces ten może powodować przewlekły stan zapalny, a w rezultacie prowadzić do chorób związanych z wiekiem, takich jak choroby serca i nowotwory.

Przydatne źródło błonnika

Szpinak jest przydatnym źródłem nierozpuszczalnego błonnika. Ten rodzaj błonnika wspomaga przechodzenie odpadów pokarmowych przez jelita i wspomaga zdrowie jelit oraz odporność.

Pomoc w kontroli masy ciała

Fitochemikalia i aktywne związki roślinne w szpinaku mogą pomóc ograniczyć spożycie pokarmu, wyzwalając uwalnianie hormonów sytości.

Zmniejsza negatywne skutki diety wysokotłuszczowej

Badania na zwierzętach sugerują, że duże spożycie szpinaku może zmniejszyć negatywne skutki diety wysokotłuszczowej na mikrobiom jelitowy, profil tłuszczu we krwi i cholesterol gromadzący się w wątrobie.

Wsparcie dla zdrowia psychicznego

Szpinak wydaje się mieć właściwości antystresowe i przeciwdepresyjne, ponieważ stwierdzono, że obniża poziom hormonu stresu, kortyzolu i zwiększa poziom neuroprzekaźników regulujących nastrój, takich jak glutaminian i glutamina. Ponownie, ponieważ w badaniu wykorzystano modele zwierzęce, potrzeba więcej badań, aby ocenić, czy te efekty są powtarzalne u ludzi.

Czy każdy powinien jeść szpinak?

Dla większości z nas szpinak jest bezpieczną i odżywczą opcją do włączenia jako część zbilansowanej diety. Jednak są osoby, które powinny zachować ostrożność. Ze względu na wysoką zawartość szczawianów szpinak nie jest dobrym wyborem dla osób z historią kamieni nerkowych zawierających szczawiany. Jeśli ma to dla kogokolwiek znaczenie, powinien w jedzeniu szpinaku jednak zachować umiar.

Osoby przyjmujące leki rozrzedzające krew, takie jak warfaryna, powinny również wiedzieć, że szpinak jest źródłem witaminy K. Zazwyczaj osobom przyjmującym ten lek zaleca się utrzymanie spożycia tej witaminy na mniej więcej tym samym poziomie, dlatego przed wprowadzeniem jakichkolwiek istotnych zmian w diecie należy skonsultować się z lekarzem rodzinnym.

Jednym słowem

Szpinak ma imponujące wartości odżywcze profil i jest bogaty w szereg ochronnych polifenoli i składników odżywczych o działaniu antyoksydacyjnym. Włączenie go do zbilansowanej diety może pomóc zmniejszyć uszkodzenia oksydacyjne, utrzymać zdrowie oczu i pomóc zapobiegać chorobom serca i nowotworom. Jeśli ktoś nie jest podatny na kamienie nerkowe zawierające szczawiany — szpinak to to jedno z zielonych liściastych warzyw, które warto dodać do swojej diety.

A zatem — jedzmy szpinak! I to nie tylko w dniu jego święta...!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Korzystałam z materiałów na stronie bbcgoodfood.com i z Encyclopædia Britannica.

eprasa.pl 50d344b5b5

BISKUPIEC – MIASTO LUDZI ZDOLNYCH I AMBITNYCH

Biskupiec po raz kolejny udowodnił, że jest miejscem, gdzie talent, pasja i determinacja spotykają się, tworząc społeczność pełną wybitnych jednostek. To właśnie w tym mieście w marcu odbyły się dwie prestiżowe uroczystości: Gala Sukcesy 2024 oraz Gala Sportu 2024, które były okazją do uhonorowania mieszkańców wyróżniających się w różnych dziedzinach.

Gala Sukcesy 2024

4 marca na scenie Biskupieckiego Domu Kultury Burmistrz Biskupca, wraz z zaproszonymi gośćmi, uroczyście wręczył nagrody i wyróżnienia laureatom XXVII edycji Gali Sukcesy. Statuetki i dyplomy trafiły do osób, instytucji i wydarzeń, które w minionym roku szczególnie wyróżniły się w kategoriach takich jak nauka, kultura, promocja, "krajobraz pełen możliwości" oraz wydarzenie roku. Złoty Sukces w Nauce otrzymali: Paweł Nikucki, Maria Garbino, Borys Dajnowski. W Kulturze Złoty Sukces przyznano Wojciechowi Terech i Jowicie Kapuścińskiej. W Kategorii Promocja, Złoty Sukces trafił do Wiejskiego Teatru w Węgoju „Brytfanka". Natomiast w „krajobrazie pełnym możliwości" Złotym Sukcesem uhonorowano PSONI Koło w Biskupcu za powstanie Symulatora Mieszkaniowego. Złoty sukces w kategorii Wydarzenie otrzymał PSKOE-W w Kruzach za organizację Integracyjnego Przeglądu Tanecznego Osób z Niepełnosprawnością pn. „Pokaż jak tańczysz, pokaż kim jesteś". Wzruszającym momentem podczas gali było przyznanie Tytułu Osobowości Roku Elżbiecie Kaczmarczyk – byłej Skarbnik Gminy Biskupiec, samorządowczyni z oddaniem i powołaniem, która podczas gali otrzymała od całej zebranej publiczności gromkie owacje na stojąco. Piątkową uroczystość uświetnił także występ Bydgoskiej Orkiestry Akordeonowej pod dyrekcją Ilony Pawłowskiej, a całość poprowadziła Jolanta Wiszniewska.

Gala Sportu 2024

VIII edycja Gali Sportu odbyła się natomiast 21 marca. Na biskupieckiej scenie wyróżniono najlepszych sportowców w kategoriach wiekowych do lat 13, 15, 18 oraz w kategorii open. Nagrody przyznano także najlepszym trenerom, działaczom oraz osobom promującym gminę poprzez sport. Specjalnie powołana Kapituła wybrała również najlepsze wydarzenie sportowe minionego roku. Galę uświetnił występ Studia Wokalnego SUKCES, który dostarczył publiczności niezapomnianych wrażeń artystycznych. I miejsce w kategorii sportowiec u-13 przyznano: Aleksandrowi Kopackiemu i Mikołajowi Kania, w kategorii u-15: Barbarze Budek, w kategorii u-18: Annie Kawie, a w kategorii open: BKS Tęczy Biskupiec Sekcji Kobiet. Tytuł „promocja przez sport roku" otrzymał Warmińsko-Mazurski Związek Piłki Nożnej. Trenerem roku został Bartosz Zabłotny KS Egida, działaczem sportowym roku natomiast Prezes BKS Tęczy Biskupiec i Dyrektor CKTiS w Biskupcu - Wojciech Hubacz. Nagrodę w kategorii wydarzenie sportowe roku, otrzymał Klub Sportowy Egida za organizację Turnieju „Bitwa o Warmię". Zarówno podczas Gali Sportu jak i Gali Sukcesy, przyznane zostały stypendia naukowe i sportowe, łącznie dla 9-ciu młodych, ambitnych mieszkańców gminy Biskupiec. Wyjątkowe statuetki dla nagrodzonych w obu galach wykonała natomiast lokalna artystka, Ewa Różańska-Turonek.

Śmiało można stwierdzić, że Biskupiec to miasto pełne możliwości, gdzie ambitni i utalentowani mieszkańcy realizują swoje pasje i osiągają sukcesy w różnych dziedzinach, tworząc dynamiczną i inspirującą społeczność.

23725otbr-a-M

eprasa.pl 50d344b5b5

SĘDZIA POZBAWIŁ PUNKTÓW VICTORIĘ?

PIŁKA NOŻNA W grupie 1 okręgówki Victoria prowadziła 2:0 z Naki, jednak w drugiej połowie goście odpowiedzieli aż czterema golami. Natomiast Cresovia po raz pierwszy nie straciła gola, ale piąty remis z rzędu nie poprawił jej pozycji w tabeli.

• Victoria Bartoszyce - Naki Olsztyn 2:4 (2:0)
1:0, **2:0** - Kaplewski (29, 40 k), **2:1**, **2:2** - Sobótka (72 k, 76 k), **2:3** - Retkiewicz (82), **2:4** - Maruszak (86)

- Trzy punkty były w naszym zasięgu, jednak dziwne decyzje sędziego zniweczyły nasz wysiłek - stwierdza z żalem trener Rafał Solecki. - Zazwyczaj jestem daleki od krytykowania arbitra, ale tym razem przegiął wszędzie tam, gdzie tylko mógł. Bo jak ocenić sytuację z 30. minuty, w której Rubażewicz mijał olsztyńskiego stopera, który - nie chcąc dopuścić do sytuacji sam na sam z bramkarzem - uderza go łokciem w twarz. Kamil jest zakrwawiony i ma złamany nos, od razu schodzi z boiska i jedzie do szpitala, a sędzia karze piłkarza Naki jedynie żółtą kartką! Na tym nie koniec, bo po przerwie sędzia w krótkim odstępie czasu odgwizdał dwa kontrowersyjne rzuty karne przeciwko nam. Raz dopatrzył się faulu naszego obrońcy, chociaż to on był faulowany, a w kolejnej sytuacji dostrzegł zagranie ręką, której nie było. I tak z 2:0 zrobiło się 2:2...

Po szybkiej utracie dwóch goli z piłkarzy Victorii zeszło powietrze, co w 82. min wykorzystali goście, obejmując prowadzenie po strzale Retkiewicza. W końcówce gospodarze rzucili do desperackich ataków, co ponownie wykorzystali olsztynianie, a konkretnie Dawid Maruszak, który w plebiscycie „Gazety Olsztyńskiej" niedawno odebrał nagrodę dla Piłkarza Roku 2024. - Straciliśmy cenne punkty, mam więc nadzieję, że chociaż obserwator odpowiednio ocenił „pracę" sędziego - kończy trener Solecki.

Fot. facebook/Victoria
W Bartoszycach Naki pokonało Victorię dzięki - zdaniem gospodarzy - kilku kontrowersyjnym decyzjom sędziego

• Cresovia Górowo Iławeckie - MKS Korsze 0:0

- Trzy czwarte meczu spędziliśmy na połowie rywali, tyle że nic z tego nie wynikało - przyznaje Mateusz Wierzbowski, trener Cresovii. - Korsze ustawiły się praktycznie ósemką w obronie i tak naprawdę nie mieliśmy jak tej piłki umieścić w bramce.

Akcje ofensywne gospodarzy na pewno byłyby groźniejsze, gdyby zagrał Daniel Wierzbowski, który tym razem pauzował za kartki. - Daniel mógłby jakąś indywidualną akcją przesądzić o naszym zwycięstwie, bo jest bardzo ważnym ogniwem naszego zespołu - tak rolę brata w Cresovii ocenia Mateusz Wierzbowski. - Mimo wszystko szanujemy ten remis, bo po naszych wcześniejszych „wielbłądach", po których traciliśmy bramki, tym razem udało się nam zachować czyste konto (pierwszy raz w sezonie - red.). Inna sprawa, że jest to też zasługa Korsz, które zmarnowały dwie znakomite sytuacje. Szkoda tylko, że jednocześnie był to nasz piąty remis z rzędu.

Korsze mają najsłabszy atak w grupie 1, ale napastnicy Cresovii też muszą popracować nad skutecznością. - Niestety, jesteśmy w grupie zespołów z najmniejszą liczbą zdobytych goli i zarazem w grupie tych z najbardziej dziurawą obroną - dodaje trener Wierzbowski. - Cóż, mamy bardzo odmłodzony skład, ale się nie poddajemy, bo nasza strata do 12. miejsca wynosi tylko cztery punkty, poza tym uważam, że mamy spory potencjał, tylko często brakuje nam szczęścia. Na dodatek rzadko tracimy gole po składnych akcjach rywali, tylko po naszych koszmarnych błędach, które nigdy nie powinny się przydarzać zawodnikom grającym już dwa lub trzy lata.

W sobotę Cresovia zagra na wyjeździe z liderem, więc strata do 12. miejsca może wzrosnąć. - Chcemy nadal regularnie punktować bez względu na to z kim i gdzie akurat gramy - stawia sprawę jasno szkoleniowiec Cresovii. - Szkoda tylko, że jak na razie udało nam się jedynie zremisować pięć meczów z rzędu. Swoją drogą nie pamiętam takiej serii w historii naszego klubu. Potrzebne są nam zwycięstwa, bo w innym przypadku w przyszłym sezonie obudzimy się w klasie A - kończy Mateusz Wierzbowski.

• Śniardwy Orzysz - GKS Stawiguda 0:5 (0:3)
0:1 - Gorgol (14), **0:2**, **0:3** - Piórkowski (25, 38), **0:4** - Różowicz (59), **0:5** - Piórkowski (72)

• Inne wyniki: Vęgoria Węgorzewo - Iskra Narzym 5:1, Błękitni Pasym - Perkun Orżyny 6:0, Orlęta Reszel - Orzeł Janowiec Kościelny 0:1, Czarni Olecko - Gwardia Szczytno 1:0, Polonia Iłowo - Kłobuk Mikołajki 1:1.

GRUPA 1

1. Stawiguda	44	55:23
2. Czarni	43	55:26
3. Orzeł	41	52:20
4. Błękitni	32	46:37
5. Polonia	31	43:29
6. Śniardwy	26	21:36
7. Naki	26	47:36
8. Vęgoria	25	44:53
9. Kłobuk	22	35:43
10. Korsze	21	19:34
11. Iskra	19	34:52
12. Gwardia	16	21:39
13. Perkun	16	24:36
14. Victoria	16	23:37
15. Orlęta	15	26:29
16. Cresovia	12	23:38

W grupie 2 wydarzeniem kolejki był mecz Zatoki z Ossą, bo oba zespoły miały po 36 punktów i ustępowały jedynie Drwęcy (39). Stawką tego pojedynku był fotel wicelidera, bowiem zespół z Nowego Miasta Lubawskiego na wyjeździe poradził sobie z Czarnymi Rudzienice.

Nastroje w Zatoce były bojowe, jednak to goście już po kwadransie prowadzili 1:0. Gospodarze jednak nie rezygnowali, no i w 67. min mieli znakomitą okazję do odrobienia strat, bo sędzia podyktował na ich korzyść rzut karny. Piłkę na 11. metrze ustawił Kimso, jednak nie potrafił umieścić jej w siatce. Zemściło się to niespełna 10 minut później, gdy wynik meczu ustalił Wiśniewski.

Drwęca utrzymała trzypunktową przewagę, lecz skazani na pożarcie Czarni długo utrzymywali bezbramkowy remis. Dopiero w 63. min Klimek otworzył niewielki woreczek z bramkami. Niewielki, bo poza nim do siatki trafił jeszcze jedynie Ryczkowski. Tak porażkę opisano w mediach społecznościowych Czarnych: „Druga część spotkania zdecydowanie należała do przeciwników. Wiele kartek, parę błędów, jest nad czym pracować. Gramy dalej".

• Zatoka Braniewo - Ossa Biskupiec Pomorski 0:2 (0:1)
0:1 - Ogrodowski (15), **0:2** - Wiśniewski (76 k)

• Czarni Rudzienice - Drwęca Nowe Miasto Lubawskie 0:2 (0:0)
0:1 - Klimek (63), **0:2** - Ryczkowski (87)

• **Inne wyniki:** Wel Lidzbark - Kormoran Zwierzewo 2:1, Huragan Morąg - Dąb Kadyny 3:2, Motor Lubawa - Błękitni Orneta 1:3, Unia Susz - Polonia Pasłęk 2:4, Olimpia III Elbląg - Płomień Turznica 1:2, pauza: Constract Lubawa.

GRUPA 2

1. Drwęca	42	53:16
2. Ossa	39	41:20
3. Zatoka	36	59:26
4. Huragan	31	41:37
5. Polonia*	30	49:26
6. Płomień*	29	36:39
7. Constract*	29	43:28
8. Błękitni	29	51:44
9. Motor	20	28:26
10. Dąb	20	37:36
11. Kormoran	20	30:38
12. Czarni	12	23:42
13. Unia	11	30:54
14. Olimpia III	10	28:50
15. Wel	4	20:87

* mecz mniej

Fot. facebook/Zatoka
Zatoka Braniewo do lidera grupy 2 klasy okręgowej traci już sześć punktów

eprasa.pl 50d344b5b5

SUKCES POLSKIEJ TENISISTKI

TENIS\\\ Magda Linette przyznała, że zwycięstwo nad Amerykanką Coco Gauff 6:4, 6:4 w 1/8 finału turnieju w Miami jest jedynym z ważniejszych w jej karierze. - To dopiero mój drugi ćwierćfinał imprezy rangi WTA 1000 - przypomniała Polka.

Gauff zakończyła spotkanie z 12 podwójnymi błędami serwisowymi i 45 niewymuszonymi. Linette nie miała żadnej takiej pomyłki przy podaniu i tylko 20 niewymuszonych.

- Widziałam, że Coco nie ma swojego dobrego dnia serwisowego i starałam się to wykorzystać - powiedziała polska tenisistka. - Wyciągnęłam również wnioski z naszego meczu w Wuhan, gdzie cały turniej grałam nieźle i nawet z Coco prowadziłam wyrównane wymiany. Wówczas jednak brakowało tzw. kropki na i. Kiedy prowadziłam, to brakowało lepszego wykończenia i dyscypliny. Wiedziałam, że teraz, kiedy czuję się pewniej, muszę być bardzo mocno skupiona na tych momentach, kiedy mam lekką przewagę. Ona wówczas jest bardzo niebezpieczna i potrafi być dużo bardziej agresywna. Zagrałyśmy ze sobą parę meczów i przeprowadziłyśmy wiele wspólnych treningów, więc nie było u mnie zaskoczenia. Wiem, jak potrafi grać.

Fot. PAP/EPA

Za awans do ćwierćfinału turnieju w Miami Magda Linette otrzyma 189 tysięcy dolarów premii. Zwyciężczyni imprezy wzbogaci się o 1,1 miliona

Linette przyznała, że nie spodziewała się aż tak dużego wsparcia z trybun.

- Zaskoczyła mnie liczba Polaków na trybunach i ich doping. Wchodziłam na kort z przeświadczeniem, że wszyscy będą przeciwko mnie, bo gram z Amerykanką, ale miałam bardzo duże wsparcie.

Na pewno to jedno z ważniejszych zwycięstw w mojej karierze. To dopiero mój drugi ćwierćfinał w turnieju rangi WTA 1000. Znaczenie ma też klasa rywalki - przyznała 33-letnia Polka, która z 12 lat młodszą Amerykanką zmierzyła się po raz trzeci. Dwa wcześniejsze mecze przegrała i również teraz rywalka była zdecydowaną faworytką. Tenisistka z Poznania zaprezentowała jednak bardzo solidną i konsekwentną grę, a Gauff wyjątkowo często się myliła.

- Starałam się podejść na chłodno i bardzo analitycznie do tego meczu. Nie byłam zestresowana, bo nie miałam nic do stracenia. Widać, jak ktoś zmaga się z dużą presją tydzień po tygodniu. Jest to niesamowicie męczące. Po Australii miałam tego minimalną namiastkę i było mi bardzo ciężko. Dlatego podziwiam Coco, jak sobie z tym radzi, bo wciąż pozostaje sobą. Sport jest jednak brutalny i, niestety, trzeba wykorzystywać momenty słabości rywala. To mi się udało - podkreśliła Polka.

W ćwierćfinale jej rywalką była rozstawiona z „szóstką" mająca polskie korzenie Włoszka Jasmine Paolini, finalistka ubiegłorocznych imprez Wielkiego Szlema w Paryżu i Londynie (mecz rozpoczął się po oddaniu gazety do druku).

Natomiast dzisiaj o półfinał powalczy Iga Świątek, a jej rywalką będzie 19-latka z Filipin Alexandra Eala, której obecność na tym etapie zmagań jest sporą sensacją.

DWIE STRONY SIATKI

Nikola Grbic ogłosił 30-osobową kadrę na sezon 2025. Znaleźli się w niej m.in. Kuba Hawryluk, młody libero Indykpolu AZS, oraz środkowy Szymon Jakubiszak, który niedługo opuści Olsztyn.
W kadrze brakuje natomiast aż pięciu wicemistrzów olimpijskich - Mateusz Bieniek, Marcin Janusz, Łukasz Kaczmarek, Grzegorz Łomacz i Paweł Zatorski. Powodem ich nieobecności, jak poinformował trener, są kwestie zdrowotne oraz prywatne.
Do dyspozycji trenera będą natomiast pozostali medaliści igrzysk, na czele z Bartoszem Kurkiem i Wilfredo Leonem. Na liście znaleźli się również Tomasz Fornal, Jakub Kochanowski, Norbert Huber, Kamil Semeniuk, Aleksander Śliwka oraz Bartłomiej Bołądź.
Do szerokiej kadry wraca przyjmujący Rafał Szymura, który rozegrał bardzo dobry sezon w ZAKSIE. Na liście znalazło się również siedmiu debiutantów - Mateusz Czunkiewicz, Maksymilian Granieczny, Kajetan Kubicki, Aliaksiej Nasewicz, Jakub Nowak, Mateusz Nowak i Jordan Zaleszczyk.
Z siatkarzy, którzy zanotowali bardzo dobry sezon klubowy, brakuje m.in. mistrza świata z 2018 roku Bartosza Kwolka, będącego w kadrze w minionych latach Karola Butryna i środkowego Dawida Wocha. Trener zaznaczył, że nie wyklucza ewentualnych zmian w trakcie sezonu, które mogą być wynikiem sytuacji zdrowotnych lub innych.
Pierwsze zgrupowanie rozpocznie się w Spale 29 kwietnia. Polska reprezentacja przed rozpoczęciem rywalizacji w Lidze Narodów rozegra mecze towarzyskie w Katowicach i Gliwicach, jednak nie podano jeszcze przeciwników i dat tych spotkań.
Biało-czerwoni zmagania w Lidze Narodów, w której rok temu uplasowali się na trzecim miejscu, rozpoczną 11 czerwca turniejem w chińskim Xi'an. Najważniejszą imprezą, która ich czeka w tym roku, są mistrzostwa świata na Filipinach, które odbędą się od 12 do 28 września.

>>> **rozgrywający:** Jan Firlej, Marcin Komenda, Łukasz Kozub, Kajetan Kubicki
>>> **przyjmujący:** Bartosz Bednorz, Tomasz Fornal, Michał Gierżot, Wilfredo Leon, Mikołaj Sawicki, Kamil Semeniuk, Artur Szalpuk, Rafał Szymura, Aleksander Śliwka
>>> **środkowi:** Sebastian Adamczyk, Norbert Huber, Szymon Jakubiszak, Jakub Kochanowski, Jakub Nowak, Mateusz Nowak, Mateusz Poręba, Jordan Zaleszczyk
>>> **atakujący:** Bartłomiej Bołądź, Bartosz Gomułka, Bartosz Kurek, Aliaksiej Nasewicz, Kewin Sasak
>>> **libero:** Mateusz Czunkiewicz, Maksymilian Granieczny, Kuba Hawryluk, Jakub Popiwczak

Szukasz Klientów? GAZETA OLSZTYŃSKA. tel. 885 998 201
mp-xxpo-7491b-M

NIERUCHOMOŚCI
sprzedam
WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL 503-103-703

PRACA
dam pracę
ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 601-772-124

RÓŻNE
sprzedam
BORNITY – NARYBEK karpia i amura, 669-483-895

ROLNICTWO
zwierzęta hodowlane
SKUP bydła rzeźne i eksportowe, wysokie ceny szybka płatność, 451-521-555

Izbie Lekarskiej w Olsztynie, Dyrekcji, Lekarzom, Pielęgniarkom, Współpracownikom ze Szpitala Miejskiego w Morągu i wszystkim, którzy uczestniczyli w uroczystości pożegnania zmarłej

lekarz **Teresy Minkowicz-Dytkowskiej**

serdeczne podziękowania składają siostry z rodziną

43325opb1-a-M

Warmiński 1987 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
725otbp-a-M

ARKA USŁUGI POGRZEBOWE
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska
OLSZTYN (Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A
89 534 72 42, 605 635 908
OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24 (wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka")
89 526 66 01, 605 665 909
www.arkaolsztyn.pl
Całodobowy przewóz zmarłych
614619opb1-k-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 23 marca 2025 r. odszedł od nas na zawsze Nasz Kochany Mąż, Tata, Dziadek i Brat

ś. † p.

Włodzimierz Kisiel

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 27 marca 2025 r. (czwartek) o godz. 9.00 wystawieniem Drogiego nam Ciała w kaplicy miejskiej przy ul. Mariańskiej, po czym o godz. 9.30 nastąpi wyprowadzenie na Mszę Świętą Żałobną do kościoła pw. Miłosierdzia Bożego przy ul. Barcza. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym w Dywitach.

Pogrążona w bólu i żałobie rodzina

42625opb1-a-M

Rodzinie, Przyjaciołom oraz Znajomym wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

ś. † p. **Włodzimierza Kisiela**

składają mieszkańcy oraz zarząd wspólnoty mieszkaniowej Orłowicza 17

43225opb1-a-M

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć*:
• na poniedziałek – do piątku do godz. 15.00
• na wtorek, środę, czwartek, piątek – dnia poprzedniego w godz. 7.00-15.00
*Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, plac Józefa Bema 5
KONDOLENCJE
(wymagany dowód osobisty osoby nadającej) ukazują się w ciągu trzech dni od chwili nadania
WWW.POZEGNANIA.NET
Biuro Ogłoszeń, OLSZTYN plac Józefa Bema 5, tel. 514-800-517 czynne w godz. 7.00-15.00 soboty – nieczynne b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl
Biuro Ogłoszeń, ELBLĄG ul. Rybacka 35 tel. 55-236-18-02 pon.-pt. godz. 8.00-16.00.
28919opb1-C-340-M

eprasa.pl 50d344b5b5

PROBIERZ - BARBARZYŃCA W OGRODZIE?

PIŁKA NOŻNA Reprezentacja Polski po dwóch bramkach Karola Świderskiego w Warszawie pokonała 2:0 Maltę w swoim drugim meczu grupy G eliminacji mistrzostw świata 2026. Cieszy zwycięstwo, ale nie poziom, bo ten był taki bardziej wakacyjny.

Według Michała Probierza, nasza reprezentacja cały czas się rozwija, mimo kłopotów, jakie nieustannie pod nogi rzuca jej złośliwy los. Co prawda fachowcy oraz coraz bardziej zniecierpliwieni kibice jakoś tego postępu nie mogą dojrzeć, ale może po prostu powinni pójść do okulisty?

BO PRZECIEŻ PROBIERZ „CIĄGLE PRACUJE, WSZYSTKIEGO PRZYPILNUJE I JESZCZE INNI, NIEKTÓRZY, WYTYKAJĄ MU SZPILKI. TO NIE LUDZIE – TO WILKI!"

Fot. PAP/Leszek Szymański

Michał Probierz „ciągle pracuje, wszystkiego przypilnuje i jeszcze inni, niektórzy, wytykają mu szpilki. To nie ludzie – to wilki"

Jednym z „wilków" jest Marek Koźmiński, 45-krotny reprezentant Polski w latach 1992-2002, który w Kanale Sportowym tak ocenił Probierza: - Wnioski są katastrofalne. Skwitowałbym to jednym zdaniem: "Czy leci z nami pilot?". Półtora roku, które dostał Michał Probierz, zostało całkowicie zmarnowane. Gdzie jest ta cała rzesza testowanych zawodników o mniej lub bardziej egzotycznych umiejętnościach? Wychodzimy na mecz z, nie ukrywajmy tego, bardzo słabą drużyną, która w pewnych fragmentach gra z nami jak równy z równym.

W podobny tonie dla „Super Expressu" wypowiedział się Cezary Kucharski, 17-krotny reprezentant Polski w latach 1996-2002: - Uważam, że trener Probierz koloryzuje rzeczywistość, uprawia politykę jakiegoś pozytywizmu, z którą mu łatwiej funkcjonować. Przed meczem z Litwą słyszałem, że wielu komentatorów i ekspertów przewidywało wynik 5:0, albo w podobnych rozmiarach. Nie wiem, skąd ten optymizm, może medialnie mają w tym jakieś interesy i cele.

Probierz chce żyć w podobnym duchu i złudzeniu, przekonując otoczenie i piłkarzy, że idziemy w dobrym kierunku, którego z zewnątrz nie widać.

Odbieram jako element socjotechniki. (...) Od dawna mówiłem publicznie, że powinien wzmocnić swój sztab ludźmi mądrzejszymi od siebie, którzy by mu pomogli. Wrócę jeszcze raz do przeszłości, gdy Leo Beenhakker mądrze korzystał z wiedzy trenerów którzy byli pod ręką i mieli wiedzę: Nawałki, Dziekanowskiego, Urbana czy Bobo Kaczmarka. U Probierza mi tego brakuje - zakończył Kucharski, były piłkarz m.in. Stomilu Olsztyn.

Fot. PAP/Leszek Szymański

Dwa gole Karola Świderskiego przesądziły o zwycięstwie Polaków

Równie krytyczny jest Waldemar Prusik, 49-krotny reprezentant Polski w latach 1983-91: - Szczęśliwie awansowaliśmy na Euro, gdzie totalnie zawiedliśmy. Później spadliśmy z dywizji A Ligi Narodów. Mamy szczęście, że trafiliśmy do słabej grupy eliminacji mistrzostw świata i na start graliśmy z Litwą i Maltą. Michał Probierz pracuje już z reprezentacją kilkanaście miesięcy, a nie widać żadnego postępu, żadnego pomysłu. Nie mamy środkowej linii, która jest kluczowa. Mamy za to ciągłe zmiany i eksperymenty. Chaos to chyba najlepsze słowo, które charakteryzuje polski zespół. Chyba tylko Michał Probierz wie, o co w tym chodzi, bo odnoszę wrażenie, że piłkarze także nie wiedzą. Graliśmy z Litwą i Maltą, a mimo wszystko nasz bramkarz miał sporo do roboty. Co będzie, jak zagramy z Holandią, która ma kilka razy większą siłę rażenia w ataku? To ustawienie z trójką obrońców w ogóle się nie sprawdza i chyba tylko Michał Probierz myśli inaczej. Kiedy przejmował reprezentację było źle, ale teraz jest jeszcze gorzej. Moim zdaniem wjechaliśmy w ślepą uliczkę, którą nigdzie nie dojedziemy. Myślę, że mimo wszystko zajmiemy drugie miejsce w grupie i zagramy w barażach. Ale nie dlatego, że jesteśmy tak dobrzy, ale dlatego, że mamy bardzo słabą grupę. Pytanie tylko: co dalej. Ta drużyna nie zrobiła choćby małego kroku do przodu od półtora roku.

My już nie myślimy o tym, jak zagrozić tym najsilniejszym, ale o tym, aby się nie skompromitować z tymi znacznie niżej notowanymi. Ten projekt zmierza donikąd i chyba tylko Michał Probierz myśli inaczej.

Jednak chyba najostrzejszy komentarz jest autorstwa Dariusza Tuzimka, który kilka miesięcy temu na portalu WP Sportowe Fakty napisał: „Michał Probierz to barbarzyńca w ogrodzie. Nigdy nie powinien zostać selekcjonerem. Nie miał i nie ma ku temu kwalifikacji. Nie wsadza się do bolidu Formuły 1 kogoś, kto nie umie jeździć nawet na rowerze. Ale w PZPN obowiązuje inna logika".

Dotychczasowy dorobek obecnego selekcjonera to 19 meczów, w których reprezentacja 9 razy wygrała, a poza tym zaliczyła 4 remisy i 6 porażek.

• **Inne wyniki; grupa G:** Litwa - Finlandia 2:2 (Kučys 39, Gineitis 69 - Kairinen 4, Joel Pohjanpalo 17 k); **grupa H:** Bośnia i Hercegowina - Cypr 2:1 (Demirović 22, Hajradinović 56 - Píttas 45), San Marino - Rumunia 1:5 (Zannoni 67 - Cevoli 6 s, Popescu 44, Marin 55 k, Hagi 75 k, Alibec 90); **grupa K:** Albania - Andora 3:0 (Manaj 9, 19, Uzuni 90), Anglia - Łotwa 3:0 (James 38, Kane 68, Eze 76) **DRYH**

GRUPA G

1. Polska	**6**	**3:0**
2. Finlandia	4	3:2
3. Litwa	1	2:3
4. Malta	0	0:3
5. Holandia	-	-:-

• 7 czerwca: Malta - Litwa, Finlandia - Holandia; 10 czerwca: Finlandia - Polska, Holandia - Malta

GRUPA H

1. BiH	6	3:1
2. Rumunia	3	5:2
3. Cypr	3	3:2
4. San Marino	0	1:7

GRUPA K

1. Anglia	6	5:0
2. Albania	3	3:2
3. Łotwa	3	1:3
4. Andora	0	0:4

WARTO WIEDZIEĆ

Z Europy na mistrzostwa świata pojedzie 16 reprezentacji: po jednej najlepszej z każdej z 12 grup eliminacji oraz cztery z baraży, w które zaangażowane będą ekipy z drugich miejsc oraz czterech najlepszych zwycięzców grup Ligi Narodów, którzy nie ukończyli fazy grupowej europejskich kwalifikacji na dwóch czołowych lokatach. Faza grupowa potrwa do listopada 2025 roku, a baraże zostaną rozegrane w marcu 2026. Mundial w USA, Kanadzie i Meksyku odbędzie się - po raz pierwszy w historii - z udziałem aż 48 krajów.

Rys. Zbigniew Piszczako

eprasa.pl 50d344b5b5

Strażak Roku 2025. Doceniamy wysiłek bohaterów, którzy jednoczą społeczności

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Poświęcają się i ryzykują, by ratować innych. Teraz otrzymali dowody ogromnego uznania. Już na starcie naszej akcji media społecznościowe zapełniły się wyrazami wdzięczności i dumy

Każdego dnia niosą pomoc, ryzykując własne życie dla innych. Ich ciężką pracę i poświęcenie dostrzega się w najtrudniejszych momentach: podczas powodzi, wypadków drogowych czy klęsk żywiołowych, gdy jako pierwsi ruszają na ratunek, niosąc wsparcie tam, gdzie jest najbardziej potrzebne. To Oni stoją na straży naszego bezpieczeństwa, a Ich odwaga i poświęcenie zasługują na najwyższe uznanie.

Plebiscyt Strażak Roku 2025 to wyjątkowa inicjatywa, która pozwala uhonorować tych bohaterów – zarówno jednostki, jak i druhów ochotniczych straży pożarnych i młodzieżowych drużyn pożarniczych, od pokoleń będących filarem lokalnych społeczności. O tym, jak wielkie znaczenie ma plebiscyt Strażak Roku w docenianiu tych niezwykłych bohaterów, najlepiej świadczy ogromna fala gratulacji i słów uznania, która zalała media społecznościowe zaraz po starcie akcji i opublikowaniu list kandydatów. Zobaczcie na naszej stronie posty pełne dumy, wzruszenia i wdzięczności.

Wielki plebiscyt strażacki trwa! Zgłoszenia kandydatów przyjmujemy do 1 kwietnia. Głosami mieszkańców naszego regionu zostaną nagrodzeni strażacy i jednostki OSP - najpierw w każdym mieście i powiecie, później w skali województwa, a następnie w ogólnopolskim finale. Akcja prowadzona jest pod patronatem Prezesa Zarządu Głównego Związku Ochotniczych Straży Pożarnych Rzeczypospolitej Polskiej druha Waldemara Pawlaka.

JEDNOSTKA OSP ROKU

OSP Lutry,
powiat olsztyński i Olsztyn
OSP Woszczele,
powiat ełcki
OSP Żurawiec,
powiat elbląski i Elbląg
OSP Sątopy-Samulewo,
powiat bartoszycki
OSP Liwa,
powiat ostródzki

CZYTAJ WIĘCEJ
na www.gazetaolsztynska.pl/strazacy

MŁODY STRAŻAK ROKU

BARTOSZ ŁĄTKOWSKI,
OSP Jamielnik

JAKUB SZUTKOWSKI,
OSP Wójtówko

PAWEŁ BOROWY,
OSP Wojciechy

SZYMON CZAPLIŃSKI,
OSP Młynary

SZYMON FLIS,
OSP Pogrodzie

STRAŻAK ROKU

HUBERT MAKSIMCZYK,
OSP Kalinowo, powiat ełcki

ROBERT LEŚNIEWSKI,
OSP Kurzętnik, powiat nowomiejski

HUBERT DĄBROWSKI,
OSP Szczytno, powiat szczycieński

KACPER BEHRENDT,
OSP Smykówko, powiat ostródzki

KRYSTIAN GUTKOWSKI,
OSP Petrykozy, powiat działdowski

STRAŻAK ROKU

Tradycyjnie plebiscyt jest prowadzony pod patronatem Prezesa Zarządu Głównego Związku Ochotniczych Straży Pożarnych Rzeczypospolitej Polskiej Druha Waldemara Pawlaka

ZWIĄZEK OCHOTNICZYCH STRAŻY POŻARNYCH RP

23925otbr-a-M

eprasa.pl 50d344b5b5