Miesiącami widywali się jedynie przez Skype'a, rozmawiali tylko przez telefon. Dziś wreszcie mogą się zobaczyć, dotknąć, przytulić. \8

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 497 NR 107 (20528)

ŚRODA |12|05|2021|

DZIENNIK ELBLĄSKI

cena 2,90 zł (w tym 8% VAT)

20 LAT

strefa 3 młodości

Minister swoje...

pełnomocnik swoje \3

Fot. Kancelaria Prezesa Rady Ministrów/ Twitter Fot. gov.pl

eprasa.pl 612e0caa0c

Król Jagiełło zabrał głos w sprawie bitwy pod Grunwaldem

WYDARZENIE || Inscenizacja bitwy pod Grunwaldem w lipcu tego roku wciąż stoi pod znakiem zapytania. Głos w tej sprawie zabrał między innymi król Jagiełło, czyli Jacek Szymański, który od blisko 30 lat wciela się w rolę polskiego władcy.

Niedawno dyrektor Muzeum Bitwy pod Grunwaldem Szymon Drej poinformował, że w tym roku inscenizacji bitwy prawdopodobnie nie będzie. Długa tradycja, podobnie jak w ubiegłym roku, została przerwana z powodu pandemii koronawirusa. I chociaż odbędą się oficjalne uroczystości, trudno byłoby zorganizować rekonstrukcję wielkiej bitwy w obecności tysięcy gości przy obostrzeniach związanych z koronawirusem. Organizatorzy czekają więc na rozwój sytuacji pandemicznej.

Głos w sprawie zabrali Krzysztof Górecki, organizator historycznej części Bitwy pod Grunwaldem, i Jacek Szymański, który od 30 lat wciela się w króla Władysława Jagiełłę i dowodzi kilkutysięczną armią na polach Grunwaldu. W ich oświadczeniu opublikowanym w mediach społecznościowych czytamy:

Moi drodzy, wszyscy czekamy na Grunwald

Zgodnie z aktualnymi przepisami prawnymi istnieją niewielkie szanse na zorganizowania pełnowymiarowej imprezy.

Jednak mając na uwadze zapowiedzi rządu o poluzowaniu przepisów w zakresie organizacji imprez masowych, pojawiała się nadzieja na ograniczoną formę Grunwaldu. Dlatego podejmujemy w tej chwili działania związane z przygotowaniem imprezy grunwaldzkiej. W związku z tym prosimy was o zgłaszanie się do dowódców chorągwi w celu zadeklarowania waszego uczestnictwa. Myślimy, że jednym z podstawowych warunków uczestnictwa MOŻE BYĆ posiadanie przez Was zaświadczenia o pełnym pakiecie szczepień przeciwko COVID-19.

Fot. Gazeta Olsztyńska/Beata Szymańska

Czynimy wszelkie starania do przygotowania imprezy pod kątem logistycznym oraz formalnym. Miejmy nadzieję, że uda Nam się spotkać z Wami na Grunwaldzie.

Krzysztof Górecki
Jacek Szymański
Dowódcy Chorągwi Grunwaldzkich

KortoGames 2021 wraca do gry!

Przed nami kolejna edycja turnieju e-sportowego. Tym razem, oprócz studentów UWM, mogą wziąć udział również uczniowie szkół średnich z całego województwa.

Obowiązuje jedna zasada — minimum trzy osoby z pięcioosobowej drużyny muszą być studentami UWM lub uczniami szkół średnich z województwa.

Turniej z każdym rokiem cieszy się coraz większym zainteresowaniem, ponieważ wzrasta popularność rozgrywek e-sportowych wśród wielu grup wiekowych, zarówno wśród graczy, jak i sympatyków tego rodzaju współzawodnictwa, którzy chętnie oglądają zmagania swoich faworytów podczas transmisji na żywo. Już rok temu można było zaobserwować, jak studenci wspierali drużyny ze swoich wydziałów w wirtualnych rozgrywkach, wypisując na czatach rozgrywek rozmaite hasła.

Podobnie jak rok temu, gracze będą rywalizowali ze sobą w pięcioosobowych drużynach w turniejach League of Legends oraz Counter-Strike: Global Offensive. Ale to nie koniec atrakcji! W tym roku pojawią się dwie nowe gry podczas turnieju, które będą polegać na stworzeniu w wirtualnym świecie gry The Sims oraz Minecraft pracy związanej z nauką. Interpretacja jest dowolna, można puścić wodze fantazji. Przy ocenie głównym kryterium będzie kreatywność i oryginalność.

Ideą przyświecającą tegorocznej edycji KortoGames jest zintegrowanie środowiska akademickiego i szkół średnich z województwa warmińsko-mazurskiego. Poprzez rywalizację zawodników w duchu fairplay, organizatorzy mają nadzieję, że poprawi się integracja społeczna wśród młodych ludzi, pomimo ograniczonych możliwości współzawodnictwa spowodowanych obecną sytuacją.

Łączna pula nagród we wszystkich konkursach to 8 tys. zł.

Zapisy na turniej w Counter Strike trwają do 13.05 dla CS:GO.

Czas na przesłanie prac konkursowych w The Sims 4 oraz Minecraft:

- do 12.05 możliwość przesłania pracy w The Sims 4,
- do 19.05 możliwość przesłania pracy w Minecraft.

Turniej e-sportowy organizowany jest przez Radę Uczelnianą Samorządu Studenckiego Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego.

REDAKTORZY WYDANIA
Barbara Barczuk wydawca@gazetaolsztynska.pl
Mirosław Wieczorek
Artur Dryhynycz sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Bartosz Orliński
Dawid Zmuda

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

PRENUMERATA
89 539 76 65
prenumerata@gazetaolsztynska.pl

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

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 89 539 74 80, 81

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

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

NAKŁAD KONTROLOWANY
ZWIĄZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY

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

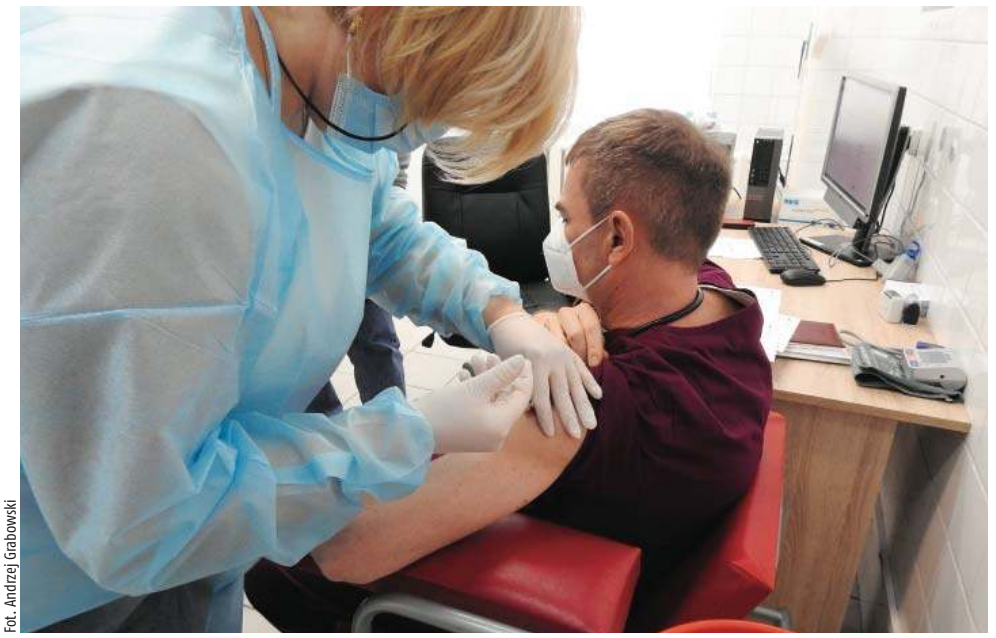
eprasa.pl 612e0caa0c

Poczekasz na drugą dawkę. Minister swoje, a życie swoje

ZDROWIE || Druga dawka szczepionki podana szybciej? Minister Dworczyk zapowiedział, że jest taka szansa. Niestety system nie jest na to przygotowany. I jeśli kolejki zaczną się skracać, „rozsypie się". Tylko zaszczepieni po 17 maja będą czekali krócej. Postali zaszczepią się bez zmian.

Osoby szczepione na Covid po 17 maja automatycznie krócej będą czekały na drugą dawkę. Naprawdę?

— Osoby, które dostały już pierwszy zastrzyk, mogą kontaktować się z punktami szczepień w sprawie przyspieszenia terminu drugiej dawki — powiedział we wtorek Michał Dworczyk, szef Kancelarii Prezesa Rady Ministrów. Od 17 maja skróci się termin podania drugiej dawki szczepionek firm Pfizer, Moderna i AstraZeneca. Natomiast ci, którzy pierwszą dawkę dostali wcześniej, mogą na własną rękę starać się o przyspieszenie drugiej.



Fot. Andrzej Grabowski

Obietnica skrócenia czasu oczekiwania na drugą dawkę szczepionki jest teraz nie do zrealizowania

PANI BARBARA SIĘ MARTWI

Tylko że to nie takie proste. Pani Barbara z Olsztyna była szczepiona AstraZeneką w połowie marca. Drugą dawkę ma przyjąć w czerwcu. Wyliczyła, że ma pójść do punktu szczepień w 83 dniu po przyjęciu pierwszego „zastrzyku". W sumie mieści się w wytycznych, bo rząd zaleca, żeby drugą dawkę dostać najpóźniej w 84 dniu po pierwszym szczepieniu. Pani Barbara jednak się martwi, bo jest po sześćdziesiątce i chciałaby szybko zyskać odporność. Uważa, że im później dostanie drugą dawkę, tym mniej będzie miała przeciwciał.

KRZYSZTOF KURIATA: JEŚLI TERAZ BYŚMY SKRACALI CZAS OCZEKIWANIA NA DRUGĄ DAWKĘ OSOBOM JUŻ ZASZCZEPIONYM, PLANY DOSTAW BY SIĘ NAM „ROZSYPAŁY". DLATEGO TRZEBA CZEKAĆ NA SWOJĄ KOLEJ.

— Czuję się oszukana. Czekam i czekam na drugą dawkę. Młodsi są szczepieni szybciej. Dlatego ja, zgodnie ze słowami Dworczyka, chciałabym zaszczepić się druga dawką wcześniej. Dlatego, gdy dowiedziałam się, że mogę przyspieszyć termin szczepionki, do razu chwyciłam za telefon. Bo to przecież niemożliwe, żeby inni, szczepieni później ode mnie, szybciej uzyskali odporność na covid — opowiada pani Barbara. — W moim punkcie nikt nie odbierał. Zadzwoniłam więc na infolinię. Tam, o dziwo, usłyszałam, że nie mam e-skierowania na szczepienie. Jak to? Przecież wszyscy dorośli Polacy je mają! Błąd systemu? Byłam szczepiona pierwszą dawką, więc to jakiś absurd! Zadzwoniłam jeszcze raz, trafiłam na inną rozmówczynię. Powiedziała, że skoro zapisana jestem na szczepienie w danym punkcie, to mam dzwonić i walczyć o wcześniejszy termin właśnie tam. Udało się, w końcu ktoś odebrał w Olsztynie. Usłyszałam, że zmian w terminie żadnych nie będzie, bo nie ma rozporządzenia, na mocy którego można to zrobić. W telewizji mogą mówić wszystko, ale liczy się właśnie rozporządzenie. Muszę więc siedzieć cicho i czekać na czerwiec.

PANU MARKOWI SIĘ UDAŁO

— A mnie się udało zapisać na drugą dawkę jeszcze w maju. Zadzwoniłem do punktu w Ostródzie, gdzie mieszkam. Pani zaproponowała mi pierwszy wolny termin, czyli 24 maja. Zgodziłem się — mówi pan Marek. — Najzabawniejsze jest to, że miałem trzy terminy pierwszego szczepienia. Pierwszy w Olsztynie, drugi w Ostródzie tydzień później, a kolejny — dwa tygodnie po pierwszym — również w Ostródzie. To pokazuje, jaki bałagan panuje w systemie. I że w niektórych punktach brakuje miejsc... Kiedy przyjąłem pierwszą dawkę, zadzwoniłem na „drugi termin" z informacją, że już jestem po. Z trzecim nic nie robiłem. Nie dzwoniłem, nie odwoływałem... Pomyślałem: niech sobie sami robią porządki w papierach. Ciekawe, czy teraz też nie będzie wpadki. Przecież już jedna taka była. W kwietniu raptem mogli rejestrować się sześćdziesięciolatkowie, choć w rozpisce dzień ich zapisu był znacznie później. Rząd tłumaczył to „błędem w systemie". Kto wie, z jaką wiadomością obudzimy się jutro.

TRZEBA PO PROSTU CZEKAĆ

Okazuje się, że przyspieszenie terminu przyjęcia drugiej dawki nie jest możliwe. Logistyka na to nie pozwala.

— MAMY ZAPLANOWANE DOSTAWY I NIE MOŻNA ICH ZMIENIĆ. DLATEGO OSOBY, KTÓRE CZEKAJĄ NA DRUGĄ DAWKĘ, PRZYJMĄ JĄ W ZAPLANOWANYM TERMINIE.

W maju nie będziemy mieli takiej liczby szczepionek, abyśmy mogli przyspieszać podanie drugiej dawki. Później dostawy będą większe, dlatego osoby zaszczepione po 17 maja będą czekały krócej — wyjaśnia Krzysztof Kuriata, pełnomocnik wojewody ds. szczepień. — Jeśli teraz byśmy skracali czas oczekiwania na drugą dawkę osobom już zaszczepionym, plany dostaw by się nam „rozsypały". Dlatego trzeba po prostu czekać na swoją kolej. Inaczej systemowo nie da się tego rozwiązać.

ADA ROMANOWSKA

A.ROMANOWSKA@GAZETAOLSZTYNSKA.PL

eprasa.pl 612e0caa0c

Rząd szuka planu dla młodych

SPOŁECZEŃSTWO || Wojewoda Artur Chojecki i jego goście zachęcali młodych mieszkańców Warmii i Mazur do wzięcia udziału w konsultacjach społecznych. W ich wyniku ma powstać dokument strategiczny definiujący plan działań państwa w obszarze polityki młodzieżowej.

Konsultacje poprzedzające opracowanie „Strategii RP na Recz Młodego Pokolenia" odbywają się w całej Polsce. Swoje pomysły, opinie i potrzeby przedstawili już najmłodsi mieszkańcy Mazowsza, Dolnego Śląska czy Pomorza. 18 maja przed taką szansą stanie także młodzież z województwa warmińsko-mazurskiego. Żeby wziąć udział w konsultacjach, należy do 17 maja uzupełnić formularz zgłoszeniowy znajdujący się pod adresem: https://strategiadlamlodych6.webankieta.pl/. Dzień później odbędzie się wirtualne spotkanie.

O tym, jak ważna jest ta idea, przekonywali podczas wtorkowej konferencji prasowej minister Piotr Mazurek, wojewoda Artur Chojecki, rektor UWM prof. Jerzy Przyborowski. W spotkaniu wzięli udział także Robert Gontarz, czyli najmłodszy poseł wybrany głosami mieszkańców naszego województwa, oraz Mateusz Szkaradziński, doradca wojewody warmińsko-mazurskiego.

— To wydarzenie historyczne i bez precedensu — mówił o powstającym dokumencie wojewoda Artur Chojecki. — Po raz pierwszy od 1989 roku powstaje strategia dedykowana szczególnie młodym ludziom, młodemu pokoleniu.

Wojewoda zaznaczył też, że szczególną wartością powstającej strategii jest to, że na jej kształt wpłyną przede wszystkim sami zainteresowani, którzy najlepiej wiedzą, co jest dla nich korzystne.

Na podobne cechy samej idei przygotowywanych rozwiązań zwracał uwagę minister Piotr Mazurek, powołany przez premiera Morawieckiego na stanowisko pełnomocnika rządu do spraw polityki młodzieżowej. Podkreślił on, że strategia ma zostać opracowana „w sposób w pełni partycypacyjny, wspólnie z najbardziej zainteresowanymi, czyli młodymi Polakami".

Fot. DBP/screen z konferencji

Piotr Mazurek przekonywał, że strategia dla młodych jest ważną ideą

— Nie chcemy tej wieloletniej strategii tworzyć w gabinetach polityków. Nie chcemy jej odgórnie narzucać — mówił minister.

Mazurek przypomniał też, że dyskusje prowadzone w czasie konsultacji, podzielone zostaną na sześć obszarów tematycznych; „edukacja i szkolnictwo wyższe", „rynek pracy i przedsiębiorczość", „społeczeństwo obywatelskie i kultura", „polityka społeczna, polityka prorodzinna i mieszkaniowa", „zdrowie i sport" oraz „ekologia i klimat".

Zebrane dane mają zostać przełożone na konkretny plan działania, oparty na skutecznych i nowoczesnych rozwiązaniach.

Profesor Jerzy Przyborowski, aktualny rektor Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, a wcześniej prorektor ds. kształcenia odpowiedzialny m.in. za przygotowywanie oferty dla kandydatów na studia, przyznał, że taka strategia jest od dawna przez niego oczekiwana. — Świat zmienia się bardzo szybko, a szczególnie odczuwają to właśnie młodzi — mówił rektor UWM, wskazując na większe możliwości starszego pokolenia w tym zakresie. — My jesteśmy wyposażeni w narzędzia reagowania na różne zmiany, a młodzież ma do takich narzędzi ograniczony dostęp.

JAK ZAPEWNIAJĄ ORGANIZATORZY KAŻDY UCZESTNIK SPOTKAŃ KONSULTACYJNYCH OTRZYMA CERTYFIKAT POTWIERDZAJĄCY UDZIAŁ W PRACACH W „STRATEGII RP NA RZECZ MŁODEGO POKOLENIA". WIĘCEJ INFORMACJI NA STRONIE: HTTPS://WWW.GOV.PL/WEB/DLAMLODYCH.

— Trudno sobie wyobrazić planowanie przyszłości Polski bez tych, którzy za kilka lat w sposób intensywny będą tę przyszłość tworzyć — dodał profesor Przyborowski.

Robert Gontarz, podkreślając, że sam czuje się jeszcze członkiem grupy społecznej, dla której tworzona jest strategia, zwracał uwagę na potrzebę poważnego traktowania głosu młodych. — Politycy często mówią o młodym pokoleniu, ale nie chcą go słuchać — przyznał. A odnosząc się do swoich osobistych doświadczeń, mówił, że już jako uczeń miał wiele opinii, którym chciał się podzielić, a nie miał na to takiej szansy, jaką dają odbywające się właśnie konsultacje.

— To wy najlepiej zdajecie sobie sprawę z potrzeb, które są dla was najbardziej pilne — przypomniał więc młodym Gontarz, zachęcając ich do wzięcia udziału w pracach nad strategią. Zaznaczył też, że tworzona strategia może mieć szczególne znaczenie właśnie dla młodzieży z Warmii i Mazur, a więc regionu, który boryka się z takimi problemami jak np. wysoka stopa bezrobocia.

Poseł, podobnie jak minister Mazurek, podkreślał, że do konsultacji zaproszeni są wszyscy młodzi ludzie, niezależnie od ich poglądów politycznych. Takie zapewnienie wydaje się ważne w kontekście różnych kontrowersji, jakie pojawiały się przy okazji konsultacji, które miały już miejsce w innych województwach. Zdaniem części uczestników spotkania na Pomorzu, niektóre poruszane problemy były bagatelizowane przez moderatorów.

Najmłodszy uczestnik wtorkowego spotkania, doradca wojewody Mateusz Szkaradziński, także wystąpił z apelem do młodych, by brali udział w konsultacjach. — Jestem pewien, że młodzież z Warmii i Mazur jest ambitna i aktywna, co znajdzie odzwierciedlenie w konsultacjach — podkreślił.

Organizatorem konsultacji jest pełnomocnik rządu ds. polityki młodzieżowej Piotr Mazurek wraz z Radą Dialogu z Młodym Pokoleniem — pierwszym w historii Polski organem dialogu obywatelskiego pomiędzy młodym pokoleniem Polaków a najważniejszymi instytucjami państwowymi.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
D.BRUSZEWSKA@GAZETAOLSZTYNSKA.PL

eprasa.pl 612e0caa0c

To bunt na pokładzie Platformy? Cichoń: Nie!

ROZMOWA || Zamieszanie w szeregach Platformy Obywatelskiej. Grupa parlamentarzystów PO i KO w liście otwartym do swoich kolegów partyjnych i klubowych chce zmian. Pod listem z Warmii i Mazur podpisał się tylko poseł Janusz Cichoń.

— Jest pan jedynym posłem PO z regionu, który podpisał się pod tym listem. Dlaczego pan to zrobił?

— Bo jestem zaniepokojony tym, co dzieje się w Polsce. To główny powód, dla którego wystosowaliśmy ten list. Państwo jest w rozkładzie, mamy demontaż państwa, zawłaszczenie go przez PiS.

MAMY PAŃSTWO, W KTÓRYM PRZEPLATAJĄ SIĘ PRZESTĘPCZE STRUKTURY ZE STRUKTURAMI PAŃSTWA, W KTÓRYM MAMY DZIWNE RELACJE MIĘDZY NAJWAŻNIEJSZYMI PRZEDSTAWICIELAMI WŁADZY, MÓWIĘ TUTAJ NP. O MINISTERSTWIE FINANSÓW, SŁUŻBACH SPECJALNYCH ZE ŚWIATEM PRZESTĘPCZYM, DO TEGO PROKURATURA, KTÓRA NIE PODEJMUJE DZIAŁAŃ ALBO UTAJNIA POSTĘPOWANIE SĄDOWE, TAK JEST W SPRAWIE MAFII W MF WYŁUDZAJĄCEJ VAT, UKRĘCA ŁBY RÓŻNYM INNYM POSTĘPOWANIOM.

Stajemy się państwem autorytarnym, i naszym zdaniem to, co się dzieje wymaga nadzwyczajnej konsolidacji po stronie opozycji, tymczasem my sprawiamy wrażenie bezradnych, niewiele jesteśmy w stanie zrobić. Stąd list, który zwraca naszemu dzisiejszemu kierownictwu uwagę, że trzeba zmienić formułę, bieżącego funkcjonowania. Musi ono uwzględniać to, co dzieje się wkoło. To co dzieje się z państwem. Innymi słowy wszystkie ręce na pokład.

Z mojego punktu widzenia takie jest przesłanie tego listu i po to go wystosowaliśmy. Żeby zmobilizować Platformę wokół działań, które zmierzają do przerwania tego, co się dzieje w państwie, czyli tak naprawdę odsunięcia PiS od władzy.

Fot. Beata Szymańska

— Ale czy najpierw nie idzie wam o odsunięcie od władzy obecnego kierownictwa Platformy?

— Nie, nie. Nie ma tam ani słowa na temat odsunięcia obecnego kierownictwa partii. Natomiast jest mowa o zmianie reguł, jeśli chodzi o bieżące funkcjonowanie partii, chodzi o konsolidację, nie dzielenie. Bo mamy dziwne podziały w PO. I chodzi o to, żebyśmy się skonsolidowali, żeby nie było podziału na nową energię, na Campus Przyszłości i „dziadersów".

SYTUACJA, W KTÓREJ JEST DZIŚ POLSKA, WYMAGA WSPÓŁDZIAŁANIA WSZYSTKICH SIŁ. I KONCENTRACJI NA TYM, CO NAJWAŻNIEJSZE, CZYLI PRZYWRÓCENIE PAŃSTWA PRAWA, PRZYZWOITOŚCI W ŻYCIU PUBLICZNYM.

To są rzeczy których dzisiaj nie ma.

— Wasz list to nie jest więc przejaw jakiegoś buntu, rewolty w partii?

— To nie jest bunt. Wiem, chce pan podgrzać atmosferę, ale ja nie jestem tym zainteresowany.

JESZCZE RAZ POWTÓRZĘ: WSZYSTKIE RĘCE NA POKŁAD, BO PAŃSTWO POLSKIE JEST W ROZKŁADZIE.

I trzeba nadzwyczajnych środków i o to apelujemy — o zjednoczenie wysiłków w ramach PO po to, żebyśmy skutecznie mogli zjednoczyć opozycję, bo dziś dajemy się ogrywać jako opozycja PiS.

— To akurat prawda, ale czy powodem waszego zaniepokojenia nie są jednak słabnące sondaże, to, że ruch Hołowni zaczyna być pierwszą siłą opozycji?

— Nie. Czy jeszcze raz mam panu powtórzyć, dlaczego wystosowaliśmy ten list? Naprawdę niech pan nie szuka niczego więcej ponad to, co powiedziałem. Wszystkie ręce na pokład, konsolidacja w PO, zmiana systemu zarządzania partią po to, żeby dać odpór temu, co się dzieje, temu demontażowi państwa. Temu trzeba się przeciwstawić.

— Piszecie w liście, że bez daleko idących zmian nie mamy szans utrzymania pozycji lidera opozycji, a w przyszłości wygrania wyborów.

— Dlatego trzeba zmienić system zarządzania partią. Ten system miał sens, rację bytu, gdy byliśmy partią u władzy. Dzisiaj trzeba zaangażować ludzi, także w terenie, w działania partii. Musimy przebudować formułę funkcjonowania partii, żeby lepiej docierać do ludzi. Musimy konsolidować swoje szeregi.

— Borys Budka wasz list ocenił jako element wewnętrznej dyskusji w partii. Choć dziwna to dyskusja, kiedy pisze się list otwarty.

— List był skierowany do przewodniczego i do zarządu partii. List jest ważny, bo mam nadzieje, że uruchomi dyskusję nad metodami, sposobem funkcjonowania Platformy, porozumiewania się wypracowywania stanowisk także kontaktów z innymi ugrupowaniami opozycyjnymi.

— To na koniec. Borys Budka jest złym szefem PO?

— Dziś na ten temat nie chcę dyskutować i ten list nie temu ma służyć.

— Rozumiem, bo — jak pan mówi — idzie o te wszystkie ręce na pokładzie. Choć niektórzy mówią że za bardzo skręciliście na lewo i do kierownictwa partii powinien dołączyć Radosław Sikorski, by zapewnić ten konserwatywny nurt w PO.

— Personalia nie są najważniejsze w tej chwili. Ważne są mechanizmy, których brakuje, jak choćby tej wewnętrznej komunikacji, debaty i wypracowywania wspólnych stanowisk. Pełnego zaangażowania wszystkich, a nie obijania się od ściany do ściany, od konferencji prasowej do konferencji prasowej.

ANDRZEJ MIELNICKI

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

eprasa.pl 612e0caa0c

W Dolince zgodnie z planem

INWESTYCJE || Park Dolinka będzie wizytówką naszego miasta – mówił w grudniu 2020 roku Witold Wróblewski, prezydent Elbląga. Postanowiliśmy zajrzeć na plac budowy i przekonać się jak przebiegają prace nad rewitalizacją tego miejsca.

Przypomnijmy: projekt uzyskał dofinansowanie w ramach Regionalnego Programu Województwa Warmińsko-Mazurskiego i cały teren około 9 hektarów został przeznaczony do rewitalizacji i renowacji, by powstał na nim park z prawdziwego zdarzenia pod nazwą, która już funkcjonuje, czyli „Dolinka". — Cały projekt opiewa na kwotę blisko 13 milionów złotych, z czego 68 procent to pieniądze z Unii Europejskiej. Pozostała kwota to środki wygospodarowane z budżetu miasta — informował wówczas prezydent miasta.

Fot. Ryszard Biel

W październiku 2020 roku miasto podpisało umowę z wykonawcą, do którego należy między innymi wyremontowanie amfiteatru. W ramach tego zadania wyremontowany zostanie amfiteatr o średnicy około 10 metrów. Całość zyska nowe oświetlenie, wyremontowane zostaną istniejące schody, jeżeli chodzi o zieleń — pojawią się nowe nasadzenia. Na widowni w odnowionym amfiteatrze znajdzie się miejsce dla 253 osób, a nad rzeką Kumielą powstaną dwie plaże. Nowe ścieżki pieszo—rowerowe mają liczyć w sumie 5 kilometrów.

Na terenie parku znajdzie się 11 urządzeń przeznaczonych do zabawy dla dzieci w wieku 0-3 lata, 9 urządzeń dla maluchów w wieku 3-5 lat i urządzenia dla dzieci, które skończyły 5. rok życia. Wśród urządzeń znajdą się zjeżdżalnie, trampoliny, bujaki itp., a część z nich nawiązywać będzie swoim wyglądem do historii Elbląga.

W parku pojawią się też hamaki, leżaki, stoły piknikowe, grille, stoły do ping-ponga i szachów, strefa street workingu, podesty do tańca, a w strefie seniora urządzenia poprawiające sprawność fizyczną.

W grudniu 2020 roku podpisano umowę z firmą, która dostarczyć ma wyposażenie stref rekreacyjnych. Na 9 hektarach ustawionych zostanie około 160 różnego rodzaju urządzeń, a wśród nich między innymi zestawy wspinaczkowe, hamaki, zjeżdżalnie, stoły piknikowe i grille.

Jak sytuacja tej inwestycji wygląda teraz? — W parku Dolinka prace przebiegają zgodnie z harmonogramem — informuje Joanna Urbaniak, rzecznik prasowy prezydenta miasta. — Aktualnie kontynuowane są prace związane z przebudową amfiteatru, ścieżek i instalacji elektrycznych.

— W końcu będzie miejsce, gdzie będziemy mogli wspólnie z dziećmi spędzić ciekawie czas — mówi pan Piotr, którego spotykamy w okolicy parku. — Po tej całej pandemii na pewno wiele rodzin z chęcią skorzysta z tego miejsca. To był bardzo dobry pomysł, żeby zrobić tu miejsce rekreacji z prawdziwego zdarzenia. Nie możemy doczekać się końca tego remontu.

KAROLINA KRÓL

Mieszkańcy: autobusy są przepełnione

O problemie przepełnionych autobusów poinformowała władze miasta radna Jolanta Lisewska. Według niej mieszkańcy są zaniepokojeni. Co na to prezydent?

Zgłosili się do mnie mieszkańcy miasta zaniepokojeni małym rozmiarem autobusów obsługujących linie autobusowe w mieście. Według nich autobusy są często przepełnione. Obecne ograniczenia w liczbie przewożonych pasażerów spowodowane pandemią dodatkowo pogarszają sytuację. A co będzie, gdy do szkół wrócą uczniowie? — pyta radna Jolanta Lisewska. — Czy wszystkie autobusy przewoźników, którzy wygrali przetarg na obsługę linii autobusowych, są odpowiednich rozmiarów i spełniają wymogi SIWZ — kończy radna.

— Autobusy obsługujące linie komunikacji miejskiej w Elblągu spełniają wymagania w zakresie minimalnej pojemności, postawione w aktualnie obowiązujących umowach na świadczenie usług przewozowych — odpowiedział Witold Wróblewski, prezydent miasta.

Jak informuje prezydent, przeprowadzone w 2018 roku badanie rzeczywistego popytu na usługi przewozowe pokazało, że maksymalna liczba pasażerów znajdujących się jednocześnie na pokładzie autobusu nie przekracza 60 osób. Badania udowodniły także, że najczęściej maksymalna liczba pasażerów znajdująca się jednocześnie na pokładzie pojazdu nie przekracza 40 osób, a więc około 70 proc. pojemności tzw. autobusów midi. Dlatego też w tym roku będą one obsługiwały około połowy komunikacji autobusowej w naszym mieście. Natomiast druga część linii autobusowych będzie obsługiwana przez autobusy o większych gabarytach mogące zabrać na pokład około 90 pasażerów.

Fot. archiwum Ryszard Biel

— Jak autobusy nie mają być przepełnione — dodaje pani Daniela, nasza czytelniczka. — Przed zmianami autobus linii nr 17 jechał cztery razy na godzinę, a teraz dwa razy. Autobus nr 13 jeździł trzy, a nawet cztery razy w ciągu godziny, a teraz raz.Nie dość, że pozmieniano trasy autobusów, co zrobiło nam mętlik w głowie, to jeszcze źle dopasowano godziny jazdy dla tych, którzy pracują. K

eprasa.pl 612e0caa0c

Mariusz Sieniewicz: Kultura wraca na ulice!

KULTURA || Miejski Ośrodek Kultury w Olsztynie przedstawił swoje plany na lato. Są znane nazwiska oraz mnóstwo innych atrakcji. Jedno jest pewne – latem na brak dobrej rozrywki nie będziemy mogli narzekać.

MOK rusza z akcją „Na wypasie". Pod tym hasłem kryje się bogata oferta kulturalna na lato. Symbolem projektu jest krowa, która będzie występowała pod wieloma kolorami. Mariusz Sieniewicz, dyrektor MOK, zapowiedział także powrót kultury na ulice.

– RUSZAMY W TĘ EPOKĘ POSTPANDEMICZNĄ NA BOGATO, Z BARDZO SZEROKIM WACHLARZEM WYDARZEŃ. CHCEMY WYJŚĆ W ŚWIAT, UWOLNIĆ NAS SAMYCH OD TYCH ONLINOWYCH, WIRTUALNYCH AKWARIÓW, W KTÓRE ZOSTALIŚMY WPĘDZENI PRZEZ PANDEMIĘ. KULTURA WRACA DO BEZPOŚREDNIEGO KONTAKTU! – MÓWI MARIUSZ SIENIEWICZ, SZEF MOK.

Fot. Karol Grosz

Wakacje będą obfitowały w wiele różnych atrakcji, spośród których każdy znajdzie coś dla siebie. Oferta MOK-u jest na tyle bogata, że tylko podczas koncertów usłyszymy zarówno muzykę klasyczną, jak i dobrego rocka. Największymi gwiazdami tegorocznych wakacji będą niewątpliwie zespół Kult, Daria Zawiałow i Krzysztof Cugowski, współtwórca Budki Suflera.

Kazik Staszewski wraz z zespołem jest legendą polskiej muzyki. Koncert odbędzie się w olsztyńskim amfiteatrze 31 lipca. Bilety można kupować od środy 12 maja. Kontrowersyjny wokalista cieszy się dużą popularnością zarówno wśród starszych, jak i młodszych odbiorców, więc można być niemal pewnym, że wejściówki szybko się rozejdą.

Mało który wokalista może pochwalić się takim dorobkiem jak Krzysztof Cugowski. Wieloletni wokalista Budki Suflera w tym roku świętuje pięć dekad obecności na scenie muzycznej. Wszyscy fani, którzy chcą go usłyszeć, na pewno nie będą rozczarowani. Koncert „50/70 MOJE NAJWAŻNIEJSZE" odbędzie się 24 czerwca.

Zostając w klimatach rockowych, nie można pominąć Darii Zawiałow, która z promocją swojego nowego albumu przyjedzie do Olsztyna 3 lipca. Jeden z najmocniejszych głosów na polskiej scenie w połączeniu z niezwykłym talentem wokalistki zapewnią mnóstwo niezapomnianych wrażeń.

MARIUSZ SIENIEWICZ: CHCEMY WYJŚĆ W ŚWIAT, UWOLNIĆ NAS SAMYCH OD TYCH ONLINOWYCH, WIRTUALNYCH AKWARIÓW, W KTÓRE ZOSTALIŚMY WPĘDZENI PRZEZ PANDEMIĘ

MOK – oprócz koncertów wielkich gwiazd – przygotował również dużo innych wydarzeń, wśród których każdy znajdzie coś dla siebie. Mariusz Sieniewicz podkreślał, że chce odejść od piknikowo-grillowej atmosfery i zaproponować olsztyniakom coś ciekawszego. Olsztyn budzi się z zimowego snu, a na ulicach miasta znowu zaczyna się coś dziać. Wracamy do normalności.

KAROL GROSZ

KONDOLENCJE

Drogiej Koleżance

Joannie Bukowskiej

wyrazy szczerego współczucia
z powodu śmierci

Taty

składają koleżanki z laboratorium
Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej
w Olsztynie

2072210pb1-a-M

*Jest taka chwila, o której myślimy,
która na pewno nadejdzie, ale zawsze nie w porę,
zawsze za wcześnie*

Pani

Zofii Rutkowskiej

wyrazy szczerego współczucia i słowa otuchy
w trudnych chwilach po stracie

Mamy

składają Prezes, Wiceprezes, Dyrektor, sędziowie
i pracownicy Sądu Okręgowego w Olsztynie

209121opb1-a-M

Panu

Wojciechowi Kokorynowi

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Taty

składają Zarząd oraz koleżanki i koledzy
z Olsztyńskich Wodociągów

209421opb1-a-M

eprasa.pl 612e0caa0c

Nareszcie przytuliliśmy wnuki!

OBYCZAJE || Miesiącami widywali się jedynie przez Skype'a, rozmawiali tylko przez telefon. Dziś wreszcie mogą się zobaczyć, dotknąć, przytulić. Nasi bohaterowie opowiadają o pierwszych spotkaniach w pandemii z wnukami.

Antek z Olsztyna jest jeszcze za mały, żeby o tym opowiedzieć, dlatego pomaga mu w tym mama. Gościł na naszych łamach kilka miesięcy temu. — Pamiętam, jak mówiłam Państwu, że Antek nie rozumie, że nie może się przytulić do babci, że tęskni za fakturą jej swetra — wspomina pani Monika, mama sześciolatka. — Tydzień temu w końcu się do niej przytulił. Aż mu się łzy zakręciły. Jak dotąd, widywał babcię tylko na balkonie. Moja mama jest już po drugiej dawce szczepionki i czuje się po prostu bezpieczniej. Wierzę, że zakażenia nadal będą spadać, że można będzie regularnie się spotykać. Bez dystansu, bez maseczki, bez strachu, że coś złego się wydarzy.

Dziadkowie pełnią niezwykle ważną rolę w życiu wnuków. W wielu domach opieka dziadków nad wnukami nie jest rzadkością. Często to oni opiekują się dziećmi, zanim te pójdą do żłobka czy przedszkola. Później odbierają dzieci z placówek, dają ciepły obiad. To dziadkowie odciążają zapracowanych młodych rodziców od zabaw z wnukami, rozpieszczają i dają dużo miłości.

Podczas pandemii koronawirusa kontakty dziadków z wnukami były ograniczone. Policja nawoływała do pozostania w domach, rząd zachęcał seniorów, żeby się izolowali, a z domu wychodzili tylko w pilnych sprawach. Kiedy zakażenia gwałtownie zaczęły rosnąć, Polacy rzadziej się przemieszczali z miejsca na miejsce. A to oznacza, że zwłaszcza wnuki i dziadkowie, którzy nie mieszkają w tym samym mieście, rzadziej się widywali. Często też święta spędzali osobno. Jedynym ratunkiem były spotkania za pomocą internetowych komunikatorów.

Wreszcie widać światełko w tunelu: Ministerstwo Zdrowia wczoraj podało liczbę nowych zakażeń: 3 098. Liczba, choć wciąż duża, nie budzi już tak wielkiego strachu jak prawie 30 tys. W sobotę wszyscy zdejmiemy na świeżym powietrzu maseczki. W tym tygodniu ruszyły szczepienia dla wszystkich chętnych.

Fot. archiwum prywatne

Łucja i Harald Naguschewscy z Olsztyna z wnuczkami

Wielu z nas czuje się coraz bezpieczniej i wraca do rodzinnych spotkań.

W POKOJU WNUCZĄT PAŃSTWA ŁUCJI I HARALDA NAGUSCHEWSKICH Z OLSZTYNA NA ŚCIANIE WISZĄ ICH ZDJĘCIA. — SYNOWIE I SYNOWE DBAJĄ O TO, ŻEBY O NAS PAMIĘTAŁY — UŚMIECHA SIĘ PANI ŁUCJA.

Państwo Naguschewscy mają pięcioro wnuków. Najmłodsza trójka: 7- latek i trzyletnie bliźniaczki nie mieszkają w Olsztynie. Po długim czasie izolacji dziadkowie i wnuczęta zobaczyli się dopiero tydzień temu. Była wielka radość, pocałunki i przytulanie. — Cały czas mieliśmy kontakt telefoniczny, a na Dzień Babci i Dziadka wnuki zrobiły nam laurki. Syn je nam przekazał — opowiada pani Łucja. — Ale takich prawdziwych spotkań to nie było od stycznia.

Ze starszymi wnuczkami: 10- i 13-letnią państwo Naguschewscy widują się raz w miesiącu. — Z całą rodziną w pandemii kontakt jest mocno ograniczony — ubolewa pani Łucja.

— TA IZOLACJA CZYNI TAKIE SPUSTOSZENIE W CZŁOWIEKU, ŻE NIE WIEM, CZY DA SIĘ JĄ ODBUDOWAĆ. UWAŻAM TEN ROK ZA STRACONY.

Nasza bohaterka i jej mąż bardzo ciężko przechorowali koronawirusa. — Podejrzewam, że dlatego zachorowałam, bo czułam się bezpiecznie — opowiada pani Łucja. — Ufałam, że nie zachoruję.

Pani Łucja tęskni za normalnością i częstszymi spotkaniami z rodziną i przyjaciółmi. — Kiedyś spotykaliśmy się wszyscy razem przy dużym stole, dziś wciąż jeszcze trzeba czekać na lepszy moment. Mam przyjaciółki, z którymi regularnie chodziłam do cukierni, na spacer, a w pandemii trzeba było się ograniczać — opowiada nasza rozmówczyni. — Ale cieszę się, że w końcu widziałam się z wnukami. Są bardzo uczuciowe i zawsze o nas pamiętają.

Pani Krystyna z olsztyńskich Jarot od kilku lat pomagała w obowiązkach domowych swojej córce, mamie trójki dzieci. Jednak pandemia koronawirusa i przymusowa izolacja sprawiły, że musiała zatroszczyć się o siebie. — Moje wnuki to jeszcze maluchy: jeden żłobkowicz i dwójka przedszkolaków — opowiada. — A w takich placówkach o choroby nie trudno. Raz jeden z moich wnuków był na kwarantannie, bo jego nauczycielka była zakażona. Jemu nic się nie stało, ale ja przeżyłam chwilę grozy. Bo spotkałam się z nim, zanim dotarła do nas ta wiadomość. Wnuki są silne, córka młoda, ale u mnie lata już nie te. I zdrowie szwankuje.

Nasza rozmówczyni nie kryje, że miała wyrzuty sumienia izolując się od swoich wnuków. — Wiem, że tęskniły za mną, płakały. I córce było ciężko. Zięć ciągle w trasie, a ona sama z tymi dziećmi. Ale uznaliśmy, że tak będzie bezpieczniej — wspomina pani Krystyna.

Dziś wreszcie ma poczucie, że może spotkać się z wnukami i jest bezpieczniejsza niż wcześniej. — Dzieci są w placówkach, ale nauczyciele są zaszczepieni. Ja także jestem po drugiej dawce. Myślę, że możemy już się regularnie widywać. Ryzyko powinno być mniejsze niż wcześniej. Jestem dobrej myśli — uśmiecha się pani Krystyna.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA
A.TCHORZEWSKA@GAZETAOLSZTYNSKA.PL

eprasa.pl 612e0caa0c

Jeden dostaje grosze, drugi tysiące. Dlaczego?

EMERYTURY || Rozpiętość w emeryturach, które otrzymują Polacy, jest ogromna. Na Warmii i Mazurach ta różnica sięga ponad 13 tysięcy złotych. Ale prawda o świadczeniach z ZUS jest taka, że ile sobie odłożyliśmy, tyle dostaniemy na starość.

Emerytury z ZUS są takie, jakie sobie wypracowaliśmy. Im więcej odłożyliśmy na swoim koncie w ZUS, tym więcej dostajemy. Ale czy można dostawać kilkanaście groszy emerytury. Zgodnie z prawem tak, choć pewnie nikt rozsądny nie nazwie tego emeryturą.

Najniższa emerytura na Warmii i Mazurach to obecnie 21 groszy, wypłaca ją olsztyński ZUS. Dostaje ją kobieta, która przeszła na emeryturę w wieku 61 lat. Nie posiada kapitału początkowego, a jej staż składkowy wynosi 12 dni.

Natomiast najniższa emerytura, którą wypłaca elbląski oddział ZUS to 34 groszy. Otrzymują ją także kobieta, która przeszła na emeryturę w wieku prawie 62. Tyle że jej staż pracy to tylko 27 dni z tytułu umowy zlecenia.

Skąd się biorą groszowe emerytury, które ZUS nazywa emeryturami nowo systemowymi?

— DZIŚ Z KAŻDEJ WPŁACONEJ SKŁADKI, NAWET JEDNEJ, MUSI BYĆ PO OSIĄGNIĘCIU WIEKU EMERYTALNEGO PRZEZ DANĄ OSOBĘ WYLICZONE DLA NIEJ ŚWIADCZENIE. I TO BEZ WZGLĘDU NA STAŻ PRACY — WYJAŚNIA ANNA ILUKIEWICZ, REGIONALNY RZECZNIK PRASOWY ZUS W WOJEWÓDZTWIE WARMIŃSKO-MAZURSKIM.

Ale jest też coś takiego jak minimalna emerytura, która po marcowej waloryzacji wynosi obecnie 1250,88 zł. zł brutto. Jednak żeby dostać tę minimalną emeryturę, trzeba mieć odpowiedni staż pracy. Dla kobiet to 20 lat, a dla mężczyzn 25 lat.

Toteż kiedy emeryt nie posiada wymaganego stażu, jego emerytury nie podwyższa się do wysokości najniższej. Stąd też coraz częściej pojawiają

Fot. Zbigniew Woźniak

ANNA ILUKIEWICZ: IM DŁUŻEJ BĘDZIEMY PRACOWAĆ PRZED PRZEJŚCIEM NA EMERYTURĘ, TYM WIĘCEJ ODPROWADZIMY SKŁADEK

się emerytury niższe od tej minimalnej, które określa się jako emerytury nowo systemowe. I niestety z rok na rok rośnie liczba osób, które dostają świadczenie niższe od minimalnego, bo jeszcze w 2018 roku było ich 218,8 tys, rok później już 261 tys.

WEDŁUG ZUS W GRUDNIU 2020 ROKU OSÓB POBIERAJĄCYCH EMERYTURĘ W WYSOKOŚCI NIŻSZEJ NIŻ MINIMALNA BYŁO W KRAJU OK. 310 TYS.

Co innego natomiast, gdy ktoś ma wymagany straż pracy.

— Kobiety, które udowodniły co najmniej 20-letni okres składkowy i nieskładkowy oraz mężczyźni, którzy udowodnili co najmniej 25-letni okres składkowy i nieskładkowy mają zagwarantowane podwyższenie obliczonej kwoty emerytury do kwoty emerytury minimalnej, czyli od 1 marca tego roku 1250,88 zł — dodaje Anna Ilukiewicz. — Jeżeli ktoś nie ma takiego stażu, to jeśli obliczona przez ZUS emerytura będzie niższa od minimalnej, to nie będzie ona podwyższona do tej kwoty.

PO DRUGIEJ STRONIE SĄ EMERYTURY, O KTÓRYCH TYLKO POMARZYĆ. NAJWYŻSZA EMERYTURA W NASZYM REGIONIE TO 13 206,95 ZŁ. WYPŁACA JĄ ELBLĄSKI ODDZIAŁ ZUS MĘŻCZYŹNIE, KTÓREGO PRZED PRZEJŚCIEM NA EMERYTURĘ BYŁ PREZESEM ZARZĄDU PEWNEJ FIRMY. NA EMERYTURĘ PRZESZEDŁ W WIEKU 70 LAT.

Natomiast najwyższa emerytura wypłacana przez olsztyński oddział ZUS to 11 914,06 zł. Otrzymuje ją mężczyzna, który też był prezesem zarządu.

Jednak to nie są rekordowe w kraju świadczenia. Najwyższą emeryturę w Polsce, przeszło 35 tys. zł, dostaje mężczyzna, który 62 lata przepracował przy produkcji ołowiu, cyny i cynku. Z kolei wśród pań najwyższe świadczenie to ponad 24 tys zł. Dostaje kobieta po 61 latach pracy w bankowości.

Jak jest więc recepta na wysoką emeryturę?

— IM DŁUŻEJ BĘDZIEMY PRACOWAĆ PRZED PRZEJŚCIEM NA EMERYTURĘ, TYM WIĘCEJ ODPROWADZIMY SKŁADEK. Z KAŻDYM ROKIEM DOJDĄ TEŻ KOLEJNE WALORYZACJE SKŁADEK I KAPITAŁU POCZĄTKOWEGO, A WIĘC PODSTAWA OBLICZENIA

NAJNIŻSZA EMERYTURA W WOJEWÓDZTWIE WARMIŃSKO-MAZURSKIM WYNOSI OBECNIE

21 GR

NAJWYŻSZA EMERYTURA, KTÓRĄ WYPŁACA ZUS W NASZYM REGIONIE, WYNOSI

13,2 TYS. ZŁ

EMERYTURY WZROŚNIE — WYJAŚNIA RZECZNICZKA ZUS W WOJEWÓDZTWIE WARMIŃSKO-MAZURSKIM.

— Oczywiście ważne też są zarobki. Im wyższe zarobki, tym wyższe składki i w konsekwencji wyższa emerytura. Ponadto późniejsze przejście na emeryturę daje nam, że statystycznie średnie dalsze trwanie życia skróci się. Zatem podstawę obliczenia emerytury będziemy dzielić przez mniejszą liczbę miesięcy, co daje nam wyższą emeryturę — tłumaczy rzeczniczka.

Pod koniec ubiegłego roku liczba emerytów w ZUS wyniosła około 6 mln osób.

ANDRZEJ MIELNICKI

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

eprasa.pl 612e0caa0c

Chcemy powrotu do normalności

OBYCZAJE || Koronawirus nas zmienił. W ciągu roku musieliśmy zapomnieć o swoich przyzwyczajeniach i pasjach. Najbardziej dotknęło to seniorów, którzy z obawy o zdrowie musieli zmienić swoje dotychczasowe życie.

Wanda Nowicka: Nikt z nas nie spodziewał się, że pandemia na długo pozbawi nas normalności. Wszystko zmienił koronawirus. Światowy kryzys epidemiologiczny wymusił zmiany w naszym codziennym życiu. Musimy bardziej na siebie uważać i unikać kontaktu z obcymi osobami. Ja niestety poważnie przeszłam zakażenie koronawirusem. Kilka dni leżałam w szpitalu pod tlenem, a skutki choroby odczuwam do dziś. Na koronawirusa zmarła też moja teściowa i kuzyn. Mieli choroby współistniejące, jednak wirus pozbawił ich odporności i zaatakował najsłabsze narządy. Już w ubiegłym roku planowaliśmy z mężem wyjechać do znajomych do Włoch. Chcieliśmy pozwiedzać ten piękny kraj. Niestety pandemia pokrzyżowała nam plany. W tym roku też nie wyjedziemy. Nadal ryzyko jest duże. Mówią, że do odważnych świat należy, jednak my się boimy i zrezygnowaliśmy z wyjazdu. Chcielibyśmy, żeby wszystko wróciło do normalności, choć jesteśmy świadomi, że nic już nie będzie takie jak dawniej. Wielu ludzi choruje, wielu umarło. Smutne to strasznie, bo nikt się nie spodziewał, że ten wirus zbierze takie żniwo. Marzymy o dniu, w którym bez maseczki i strach wyjdziemy na spacer, spotkamy się ze znajomymi i zapomnimy o tym koszmarze.

Fot. pixabay

Na wędrówki po kraju i świecie jeszcze poczekają

Alina Wardęcka: Zaszczepiłam się już z mężem, jednak nie czuję się na 100 procent bezpieczna. Nnie podejrzewałam, że jeden wirus może tak zmienić moje życie i spowodować, że zostanę w pewien sposób odizolowana od świata. Pomimo zniesienia większości obostrzeń, ja wciąż się boję. Sytuacja spowodowana pandemią zabrała już wiele istnień ludzkich w nawet najbardziej rozwiniętych krajach Europy i na świecie. Przeraża mnie to. Pokazuje na to pewną słabość nawet tego potężnego cywilizowanego świata gdzie wydawać by się mogło, że współczesne systemy opieki zdrowotnej, służb sanitarnych w tych krajach są dobrze przygotowane do tego typu zagrożeń. Potwierdza to również, że wiele zależy teraz od nas samych. Pokazało też to, że w tym trudnym okresie zmian mentalnych - pewnego spowolnienia, dużo spokoju, optymizmu, samodyscypliny i przestrzegania wszelkich zaleceń związanych z naszym bezpieczeństwem i wynikającą z tego zmianą sposobu życia. Bezpośredni kontakt międzyludzki musimy ograniczyć i zastąpić go musi komunikowanie się przez wszelkiego rodzaju media, internet i telefon komórkowy. Planowaliśmy wyjechać w tym roku nad morze jednak wciąż nie zarezerwowaliśmy żadnego hotelu. Boimy się ryzykować. Jak wrócimy do względnej normalności pomyślimy o wyjeździe.

Krystyna Dreżek: Jestem już po pierwszej dawce szczepionki. Nie odczuwałam dyskomfortu z tego powodu. Zaszczepiłam się, bo bardzo boję się zakazić. Przez cały rok trwania pandemii siedziałam prawie cały czas w domu. Tyle się słyszało o przypadkach śmiertelnych wśród seniorów i nawet młodych ludzi. To, czego świadkami jesteśmy od roku, nie pozwala nam patrzeć pozytywnie w przyszłość ani planować beztroskiego urlopu. Z uwagi na stan zdrowia nie ryzykuję i zostaję w domu. Bardzo lubię podróżować po kraju i nie tylko. Niestety, cały czas słyszę o kolejnych zakażeniach i to mnie skutecznie odstrasza. Co roku wyjeżdżałam na urlop, w tym zostaję w domu. Spędzenie czasu w mieszkaniu w bloku nie jest szczytem marzeń, ale co zrobić. Odwiedzam tylko córkę, bo pomagam zajmować się wnukami, kiedy ona idzie do pracy a dzieci mają naukę zdalną. Oni w tym roku też nie planują żadnego wyjazdu. Zapowiadają się rodzinne wakacje na miejscu. Nie ma co ryzykować zdrowia i życia swojego i najbliższych. Kiedy już będzie po pandemii albo wszyscy będą zaszczepieni można podróżować. Musi jednak minąć jeszcze sporo czasu zanim to się stanie i będziemy mogli wrócić do normalnego życia, jak przed pandemią.

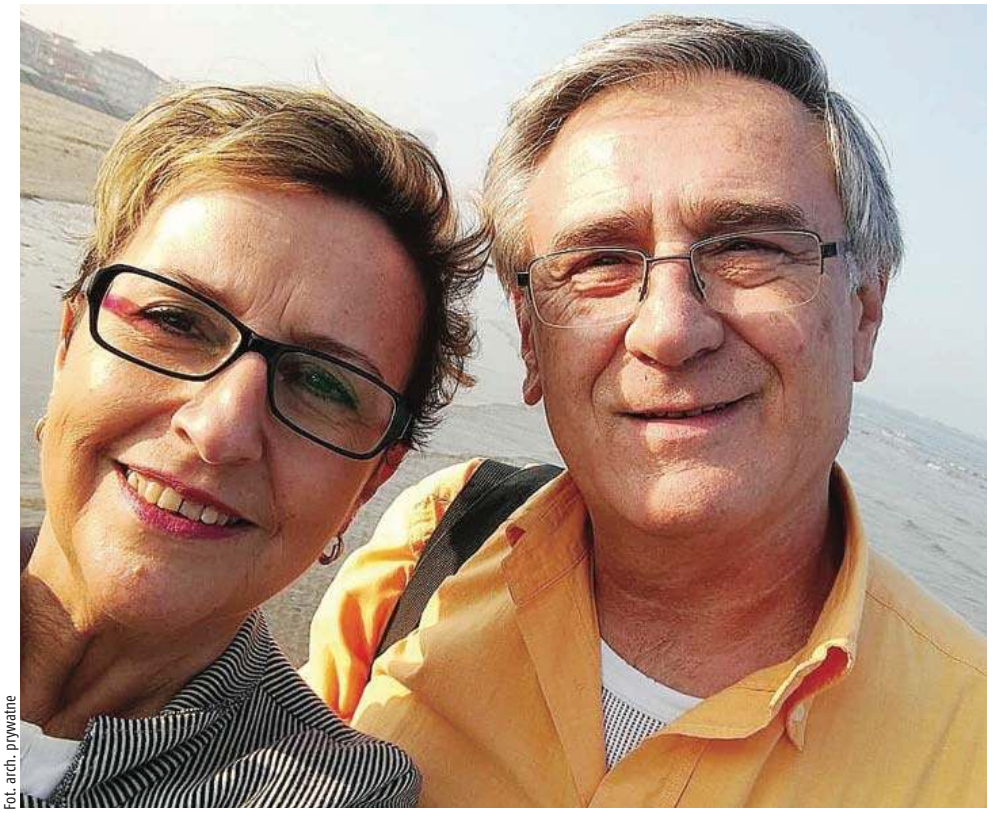
Wacław Obrębski: Nasze życie już jest zdecydowanie inne niż te sprzed pandemii. Koronawirus zmienił w nas wiele. Poprzez wprowadzone ograniczenia doceniliśmy piękno naszego zwykłego, codziennego życia. To, że można wyjść na spacer do lasu, jechać na przejażdżkę rowerową, że można jechać nad morze, spotkać się z przyjaciółmi czy siąść do stołu z całą rodziną. Wirus uświadomił nam to, że jesteśmy od siebie zależni, że musimy dbać o siebie nawzajem, a bezpieczeństwo nasze zależy również od odpowiedzialnego postępowania innych. W sklepach coraz częściej widzę turystów. Cieszę się, że mimo pandemii ludzie podróżują. Nie możemy dać się zwariować. Trzeba przestrzegać pewnych zasad higieny, ale trzeba też żyć. Ja też nie mogę się doczekać naszego rodzinnego wyjazdu. Jeszcze nic nie zarezerwowaliśmy ale z pewnością z synem i wnukami gdzieś w wakacje wyjedziemy. Jestem już zaszczepiony dwoma dawkami, żona również. Dlatego możemy już planować wakacje. Jak już wszyscy będą zaszczepieni zaczniemy żyć normalnie. Mam nadzieję, że nie będzie tak jak w roku ubiegłym, że po wakacjach będzie wzrost zakażeń. Wszyscy chcemy żyć normalnie, móc zjeść w restauracji, pojechać na wakacje, chodzić na siłownię. Mam nadzieję, że wszystkie dzieci po wakacjach wrócą do szkół i na studia, bo te zdalne nauczanie i praca nikomu nie służy.

JOANNA KARZYŃSKA

eprasa.pl 612e0caa0c

Dla mnie nie ma życia bez pasji

PAN ROMAN MA WIELE PASJI I MARZEŃ. WIE, ŻE ABY JE SPEŁNIĆ, POTRZEBNA JEST CIĘŻKA PRACA, AKTYWNOŚĆ I ODROBINA SZCZĘŚCIA. POKONUJE KOLEJNE BARIERY I REALIZUJE SWOJE ZAMIERZENIA, BY KIEDYŚ NICZEGO NIE ŻAŁOWAĆ. 20 LAT TEMU ZERWAŁ Z NAŁOGIEM ALKOHOLOWYM. – WARTO BYŁO ZAWALCZYĆ O SIEBIE – PRZEKONUJE.



Fot. arch. prywatne

Roman Serwicki z żoną Aliną

Roman Serwicki urodził się i wychował pod Poznaniem. Na Mazury razem z żoną Aliną przeprowadził się tuż po przejściu na emeryturę, Od trzech lat to ich miejsce na ziemi. Pan Roman to człowiek, który nie obawia się żadnych wyzwań i żadnej pracy. Nie ma rzeczy, której nie potrafi zrobić ani sprawy, której nie potrafiłby załatwić.

– KAŻDEGO CZŁOWIEKA TRZEBA SZANOWAĆ I DOBRZE TRAKTOWAĆ – MÓWI. – SZANOWAĆ LUDZI BEZ WZGLĘDU NA TO, JAKĄ MAJĄ POZYCJĘ, ZASOBNOŚĆ PORTFELA I KIM SĄ. POMAGAĆ LUDZIOM, BO PRZECIEŻ NIGDY NIE WIADOMO, KIEDY SAM BĘDĘ POTRZEBOWAŁ POMOCY.

Być konkretnym w życiu, dowiedzieć się czego od życia chcę. Zachować skromność. Nie można pozwolić, by inni cię deptali. Życie wiele mnie nauczyło, mogę z całym przekonaniem powiedzieć, że dzięki temu jestem dzisiaj takim, a nie innym człowiekiem.

Pan Roman z zawodu jest stolarzem. Po szkole zawodowej trafił do wojska. Po ukończeniu służby zaczął pracować, bo jak sam mówi, bez pracy nie umie żyć. Na zabawie poznał swoją przyszłą żonę Alinę. Na świat przyszło potem dwóch synów: Andrzej i Wiesław oraz córka Ania.

— Dzieci to moja duma —zapewnia. — Wychowaliśmy ich z żoną na dobrych i pracowitych ludzi. Mamy już piątkę ukochanych wnucząt. Człowiek nawet nie może pojąć, jakie szczęście mogą dać wnuki.

Kiedy pan Roman przeszedł na emeryturę, postanowił z żoną przeprowadzić się na Mazury. Wiele razy spędzali pod Szczytnem urlopy, przyjeżdżali z dziećmi na wakacje. Zakochali się w tym regionie. Dzieci z wnukami odwiedzają ich często. Pan Roman przyznaje, że ciągle brakuje mu czasu i wciąż ma jeszcze wiele rzeczy do zrobienia. Robi wszystko, by nie mieć czasu na nudę, na rozmyślania o chorobach czy innych problemach.

— A cóż pomoże zamartwianie się. Trzeba z życia korzystać ile się da i dopóki się da — tłumaczy. — Emerytura może być również pięknym okresem, jeżeli tylko odpowiednio podejdzie się do nowej sytuacji. To czas, kiedy otwierają się nowe możliwości, ale i pojawiają się nowe wyzwania. Najważniejsze jest pozytywne nastawienie i chęć pokonania nudy, dalszego rozwoju i aktywnego życia. Dzięki temu na nic jeszcze nie jest za późno i nadal można w pełni korzystać z uroków życia, nie poddając się chandrze spowodowanej zakończeniem aktywności zawodowej. Dzięki temu w życiu cały czas dzieje się coś ciekawego.

Pan Roman ma wiele pasji: kolekcjonuje znaczki pocztowe, uprawia działkę i ogródek, lubi podróżować. Uwielbia też jazdę na rowerze. Potrafi wybrać się nim nawet na 30-kilometrową wyprawę. Lubi też czasem coś ugotować, choć przyznaje, że w kuchni rządzi jego małżonka.

— Aktywność fizyczna jest nieodłączną częścią mojego życia. Ruch powinien być istotnym elementem życia każdego człowieka — przekonuje. — Rzeczywistość jest jednak inna. Dużą czasu ludzie spędzają w pracy, szkole, na uczelni, a po powrocie do domu niewielu z nich wybiera się na spacer czy chodzi na siłownię. Większość jest na tyle zmęczona, że wieczór spędza na kanapie przed telewizorem lub komputerem. Nie powinniśmy rezygnować z wysiłku fizycznego, gdyż jest on gwarantem naszego zdrowia i sprawności. Ja nie wyobrażam sobie bez niej życia. Jak gorzej się czuję to po prostu idę na spacer do lasu. To dla mnie najlepsze lekarstwo!

W życiu pana Romana był okres, którego mężczyzna nie wspomina najlepiej. Miał 40 lat, gdy stracił pracę. Początkowo z zapałem szukał innej, potem coraz częściej wystawał pod sklepem i pił. Nie pomagały prośby i groźby żony i dzieci. Nawet kiedy znalazł nową pracę, dalej pił. Dopiero choroba nowotworowa żony dała mu motywację do zerwania z nałogiem.

— Szacunku do ludzi i wiary, że wszystko można zmienić w życiu nauczyła mnie moja żona — mówi. — Jest dla mnie nie tylko żoną, ale i najlepszym przyjacielem. To ona nauczyła mnie, że warto bezinteresownie pomagać innym i być dobrym człowiekiem. To ona daje mi siłę i chce, żebym wciąż się rozwijał. To ona była przy mnie, gdy piłem... Nie zostawiła mnie, tylko walczyła bym przestał. A piłem wiele lat. Dopiero kiedy dotarło do mnie, że mogę ją stracić, przestałem. Dla niej zrobiłbym wszystko. Dziękuję jej, że była przy mnie na dobre i złe. Nawet teraz mówi mi, żebym spełniał swoje marzenia, żeby później nie żałował, że nie spróbowałem.

O czym marzy teraz?

— Spokojnie mogę powiedzieć, że jestem człowiekiem spełnionym— zapewnia. — Według mojej definicji szczęście jest pewnym procesem, czymś, co dokonuje się przez świadome działanie, sposób myślenia i patrzenia. Może być procesem trudnym, którego owoce dopiero mogą uszczęśliwić. Całe życie pracuję na te owoce cierpliwie. Powiem szczerze, nie interesują mnie osiągnięcia materialne. Najważniejsze jest zdrowie moje i najbliższych, żebyśmy mogli jak najdłużej korzystać z życia.

JOANNA KARZYŃSKA

eprasa.pl 612e0caa0c

Prawdziwe cuda powstają w jego dziupli

HOBBY || Mieszka w bloku nad malowniczym jeziorem Radomno i często wędkuje. Paweł Pokorski ma też budynek gospodarczy zwany „dziuplą", w którym powstają z zapałek miniaturowe dzieła sztuki. Ostatnio „wybudował" miejscowy kościół.

Paweł Pokorski mieszka w Radomnie pod Nowym Miastem Lubawskim. Na razie jest na rencie, a od grudnia będzie już emerytem. Jak mówi, ma dużo wolnego czasu. Jego misterne prace rodzą się w głowie dość długo. Potem powstaje projekt i gromadzone są potrzebne materiały.

A wszystko zaczęło się, kiedy pan Paweł odbywał służbę wojskową.

— W LATACH 80-TYCH MINIONEGO WIEKU, KIEDY MIAŁEM 25 LAT, BYŁEM W WOJSKU W GARDEI KOŁO GRUDZIĄDZA. ZOBACZYŁEM, JAK CHŁOPAKI TWORZĄ BUDOWLE Z ZAPAŁEK. ZAWSZE INTERESOWAŁY MNIE FORMY PRZESTRZENNE, WIĘC PODGLĄDAŁEM ICH PRACĘ, A POTEM TEŻ POSTANOWIŁEM SPRÓBOWAĆ — WSPOMINA PAN PAWEŁ.

I tak rozpoczęło się jego zapałkowe hobbya. Najpierw powstał szkielet z kartonu, a na niego kleiło się pozostałe materiały. Zapałki trzeba było przygotować – spalić, oczyścić i dopiero wówczas były gotowe. Powstała pierwsza budowla – mały, góralski domek z 25 tysięcy belek z zapałek.

— I tak złapałem bakcyla. W wojsku był dostęp do zapałek, a pudełka były wówczas drewniane – zdradza nasz rozmówca.

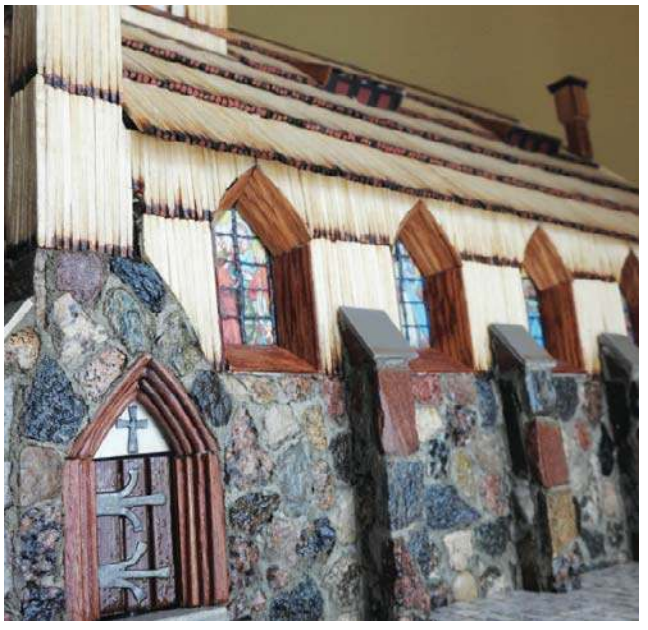
Potem hobby „zostało odłożone na półkę". Nie było czasu, trzeba było pracować i zarabiać na życie. Aż do renty, na którą pan Paweł poszedł od listopada 2015 roku. Nie było co robić, a wędkowanie w jeziorze, które jest kilka kroków od domu, nie wystarczyło. Przyszedł więc czas, by wrócić do zapałkowego hobby. W głowie rodziły się kolejne pomysły, bez żadnych wzorów czy instrukcji. Kiedy wizja była już gotowa, pasjonat przystępował do żmudnej pracy, która dawała dużo satysfakcji i zapełniała wolny czas.

— MUSIAŁEM SIĘ CZYMŚ ZAJĄĆ. I TAK POWSTAŁ PAŁACYK. ZOSTAŁ W TYM ROKU WYLICYTOWANY NA RZECZ WIELKIEJ ORKIESTRY ŚWIĄTECZNEJ POMOCY. POTEM ZROBIŁEM Z ZAPAŁEK ZEGAR – KUKUŁKĘ, NASTĘPNIE ZBUDOWAŁEM KATEDRĘ – WYLICZA MIESZKANIEC RADOMNA.

Fot. Grażyna Jonowska

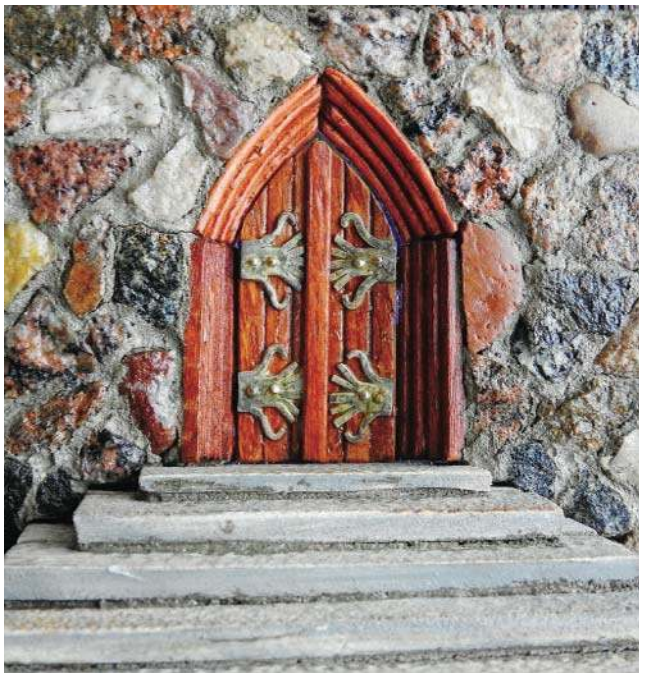
Paweł Pokorski z Radomna prezentuje swoje ostatnie prace

Praca ta powstała po obejrzeniu filmu w telewizji



Wnętrze kościoła jest oświetlone

eprasa.pl 612e0caa0c



Drzwi kościoła w Radomnie

Jest też zegar z kukułką

Kolejny był domek w górach. Tu pomysł zrodził się po obejrzeniu filmu, na którym pokazano Alpy, a w ich tle górski hotel.

— Pomyślałem sobie, że zrobię budynek wtopiony w skały. I tak powstała kolejna zapałkowa praca — mówi pan Paweł.

Z okien swojego mieszkania codziennie widzi najwyższą i najbardziej charakterystyczną budowlę Radomna. To zabytkowy, neogotycki kościół p.w. Najświętszego Serca Pana Jezusa zbudowany z cegły na początku XX wieku. Właśnie z zadaniem „zbudowania" z zapałek kościoła postanowił się zmierzyć Paweł Pokorski. I tak powstała chyba najciekawsza praca w kolekcji mieszkańca Radomna.

— CHCIAŁEM NASZ KOŚCIÓŁ NAJDOKŁADNIEJ, NAJWIERNIEJ ODZWIERCIEDLIĆ. NAJPIERW CHODZIŁEM I WSZYSTKO DOKŁADNIE FOTOGRAFOWAŁEM. ZDJĘĆ BYŁO DUŻO – JEDNE KASOWAŁEM, KOLEJNE ROBIŁEM, BY WYŁAPAĆ WSZYSTKIE SZCZEGÓŁY. OPRÓCZ ZAPAŁEK POTRZEBNE BYŁY KAMIENIE. ZBIERAŁEM JE, CIĄŁEM I TŁUKŁEM MŁOTECZKIEM, BY WYSZŁY CIENKIE KAWAŁKI. PRZY TEJ BUDOWLI PRZYDAŁA SIĘ TEŻ KLISZA FOTOGRAFICZNA, BO TRZEBA BYŁO WYKONAĆ WITRAŻE W OKNACH. JEST W NICH TEŻ OŚWIETLENIE — WYLICZA TWÓRCA.

Miniatura kościoła w Radomnie powstawała przez siedem miesięcy. Teraz, jak i inne budowle, jest zabezpieczony - polakierowany i zdobi mieszkanie rodziny Pokorskich.

Prace męża jako pierwsza podziwia zawsze żona Ewa, potem dzieci i wnuki oraz znajomi. Wnuczki Nadia i Oliwia często znoszą dziadkowi materiały, które mogą się przydać do tworzenia budowli na przykład patyki od lodów czy kamyki.

Średnio do powstania jednej budowli potrzeba około 6,5 do 7 tysięcy zapałek. Na razie wszystkie prace są w domu, ale kiedy covidowa sytuacja na to pozwoli, zapewne znajdzie się okazja do pokazania prac pana Pawła szerszej publiczności.

Dużo czasu zabiera też panu Pawłowi wędkowanie, bo mieszka nad samym jeziorem.

— LUBIĘ WĘDKOWAĆ I CZAS ZABIERA MI TEŻ JEZIORO, RYBY. NIE CIERPIĘ NUDY, DLATEGO KAŻDĄ WOLNĄ CHWILĘ WYKORZYSTUJĘ NA TWORZENIE CZEGOŚ. MYŚLĘ, ROBIĘ, POPRAWIAM, PRZERABIAM. POMYSŁÓW NIE BRAKUJE. SKLEJĘ, PATRZĘ, OGLĄDAM.

DUŻO POPRAWEK, NOWYCH POMYSŁÓW, PRZERÓBEK – ZDRADZA NASZ ROZMÓWCA.

Zapałkowe dzieła pana Pawła powstają w budynku gospodarczym na brzegu jeziora, który nazywany jest „dziuplą".

— Zapach spalonych zapałek i siarki czuć zawsze, jak mąż wróci do domu ze swojej „dziupli" — dodaje Ewa Pokorska, żona pana Pawła.

Aktualnie w pracowni twórcy z Radomna powstaje kolejny hotel w górach.

GRAŻYNA JONOWSKA

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

REKLAMA

komunikat

INFORMACJA
Burmistrz Miasta i Gminy Młynary
informuje, że w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Młynarach został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości stanowiącej własność Miasta i Gminy Młynary, przeznaczonej do sprzedaży w drodze bezprzetargowej. Niniejszą informację podaje się do publicznej wiadomości poprzez jej ogłoszenie w lokalnej prasie – („Dziennik Elbląski") oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu: www.bip.mlynary.pl oraz na www.mlynary.pl.

20921see1-A-G

licytacja

Obwieszczenie o pierwszej licytacji prawa własności nieruchomości nr KW EL1E/00063048/0

Naczelnik Urzędu Skarbowego w Elblągu
podaje do publicznej wiadomości, że

w dniu 10 czerwca 2021 roku o godzinie 11:00

w Urzędzie Skarbowym w Elblągu przy ul. Mickiewicza 43, w pokoju nr 14, odbędzie się pierwsza publiczna licytacja nieruchomości stanowiącej prawo własności zabudowanych działek gruntu nr 226/2 i 226/3 o łącznej powierzchni 0,2303 ha, położonej w Elblągu, przy ulicy Nowodworskiej 26 A, województwo warmińsko-mazurskie, dla której Sąd Rejonowy w Elblągu VI Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą numer EL1E/00063048/0.

Działki położone są w peryferyjnej strefie miasta Elbląga i tworzą inne tereny zabudowane oznaczone symbolem Bi. Dojazd do nieruchomości realizowany jest poprzez ulicę Nowodworską – wewnętrzną, nieutwardzoną, stanowiącą działkę nr 225. Działki są utwardzone polbrukiem i płytami żelbetowymi. Znajdują się na nich sieci: wodociągowa, kanalizacji sanitarnej i energetyczna. Na działkach posadowione są dwa budynki handlowo-usługowe oraz budynek niemieszkalny. Budynki pełnią rolę naprawczego warsztatu samochodowego i jego zaplecza i są w dobrym stanie technicznym.

Budynek handlowo-usługowy (nr 1), niepodpiwniczony, jednokondygnacyjny, z dachem dwuspadowym krytym blachodachówką, w zabudowie wolnostojącej, o pow. użytkowej 126,70 m². Składa się z dwóch pomieszczeń biurowych, garażu, magazynu i zaplecza.

Budynek handlowo-usługowy (nr 2), niepodpiwniczony, jednokondygnacyjny, z dachem jednospadowym krytym blachodachówką, w zabudowie wolnostojącej, o pow. użytkowej 52 m². Obiekt posiada dodatkowe zadaszenie wsparte na konstrukcji stalowej, pokryte płytami eternitowymi i blachą.

Budynek niemieszkalny (nr 3), niepodpiwniczony, jednokondygnacyjny, z dachem jednospadowym krytym blachodachówką, w zabudowie wolnostojącej, o pow. użytkowej 29,30 m². Obiekt posiada dodatkowe zadaszenie wsparte na konstrukcji stalowej, pokryte płytami eternitowymi i blachą.

Suma oszacowania wynosi 277.141,00 zł, zaś cena wywołania jest równa 3/4 sumy oszacowania i wynosi 207.855,75 zł.

Warunkiem udziału w licytacji jest wniesienie **wadium w wysokości 1/10 części oszacowanej wartości nieruchomości, tj. 27.714,10 zł** (słownie: dwadzieścia siedem tysięcy siedemset czternaście złotych 10/100), poprzez wpłatę gotówki w dniu licytacji do godziny 10.30 w pokoju nr 14 poborcy skarbowemu prowadzącemu licytację lub przedłożenie czeku potwierdzonego wystawionego na Naczelnika Urzędu Skarbowego w Elblągu. W przypadku wpłaty wadium poborcy skarbowemu prosimy o przygotowanie odliczonej kwoty, tj. 27.714,10 zł.

Licytacja może być odwołana bez podania przyczyny.

Szczegółowe informacje można uzyskać na www.warminsko-mazurskie.kas.gov.pl, pod numerem telefonu 55 611 57 08.

52421otbr-A-G

eprasa.pl 612e0caa0c

Dietą zbijamy cholesterol!

NASZ ORGANIZM || Morderczy cholesterol czyha na nas z każdej strony! A jak wiadomo — im wyższy poziom cholesterolu, tym większe ryzyko groźnych chorób układu krążenia, a nawet zawału czy udaru. A specjaliści przekonują, że już kilka zmian w menu może zdziałać cuda.

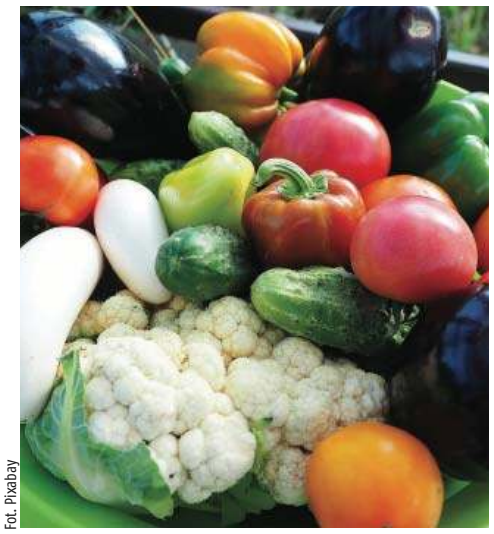
Z kolei — im niższy cholesterol w naszej krwi, tym nie tylko ryzyko zachorowania mniejsze, ale i lepsze samopoczucie oraz kilka złotówek w portfelu więcej, bo spokojnie możemy odstawić lub zmniejszyć dawki leków cholesterol zbijających. Bardzo znaczącą rolę w zwalczaniu tzw. złego cholesterolu odgrywa dobrze skomponowana dieta — bo to, co jemy, odpowiada za wiele procesów w naszym organizmie i za całokształt naszego zdrowia.

NAJPIERW OBALAMY MITY

Zacznijmy od obalenia kilku mitów. Po pierwsze, problem podwyższonego poziomu nie dotyka i nie dotyczy wyłącznie osób starszych. Na przypadłość taką mogą cierpieć już nawet kilkuletnie dzieci. Za wysoki cholesterol nie jest też cechą charakterystyczną wyłącznie dla otyłych: młode, szczupłe też mogą za wysokie stężenie cholesterolu we krwi mieć, bo tak zdecydowały choćby ich obciążenia genetyczne. Co nie zmienia faktu, że każdą nadwagę i otyłość należy zwalczać: spadek masy ciała już o 10 kg powoduje średni spadek stężenia trójglicerydów o 30 proc., stężenia „złego" cholesterolu o 15 proc. — a z kolei wzrost tego „dobrego" o 8 proc.

CUDA

Jeśli na stałe włączymy do naszej diety produkty obniżające cholesterol we krwi — dietetycy i lekarze wszystkich innych specjalizacji obiecują


Fot. Pixabay

cuda. Jeśli do tego dołączymy nieco aktywniejszy tryb życia niż ten, który prowadzimy aktualnie — cholesterol będzie uciekał z naszych żył i tętnic w popłochu.

JEŚLI KTOKOLWIEK POZOSTAJE JESZCZE W SZPONACH ZGUBNEGO NAŁOGU TYTONIOWEGO — POWINIEN GO JAK NAJPRĘDZEJ RZUCIĆ, BO PALENIE PAPIEROSÓW TEŻ POZIOM CHOLESTEROLU ZNACZNIE PODWYŻSZA.

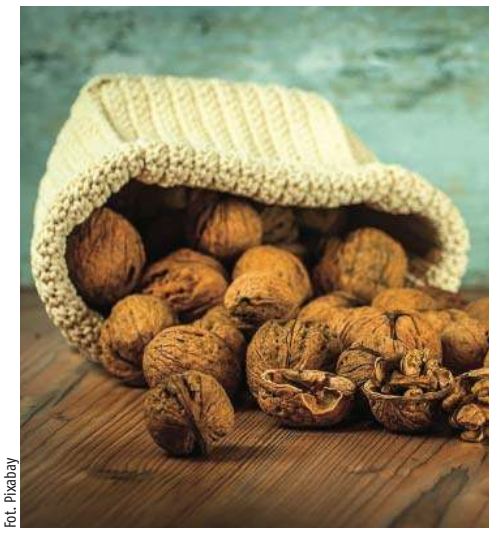
Dodatkowo mam dobrą wiadomość dla wszystkich, którzy już wieszczą jakieś długotrwałe, pracochłonne i kosztowne zabiegi w kuchni: dieta na obniżenie cholesterolu nie jest skomplikowana, a produkty do poszczególnych dań nie są zbyt drogie i można je bez problemu kupić w każdym większym spożywczaku. A chodzi przecież o to, byśmy ryzyko miażdżycy, choroby wieńcowej, zawału mięśnia sercowego czy udaru mózgu pożegnali raz na zawsze. To co trzeba jeść?

RYBY MORSKIE

Tłuste ryby morskie to jedno z bogatszych źródeł pożytecznych kwasów tłuszczowych omega-3, które są szczególnie cenne, bo obniżają poziom cholesterolu LDL i trój glicerydów oraz ciśnienie tętnicze krwi. Te szczególnie cenne i bogate w wielonasycone kwasy tłuszczowe gatunki to śledzie, sardynki, makrele, łososie i węgorze. Dobrym wyborem będzie także dorsz, flądra, sola, morszczuk czy halibut. Wiem, że już po świętach, ale przed następnymi pragnę też zauważyć, że na stół wigilijny trafiać powinna raczej makrela niż karp, bo to ona w 100 g ma aż 1,12 proc. kwasów omega-3 — karp ma ich ledwie 0,028 proc. A z drugiej strony uprzedzam, że ryby morskie są bardzo kaloryczne — ktokolwiek dba o linię, a problemów z cholesterolem (jeszcze) nie ma — musi uwzględniać je w swoim menu mocno sporadycznie.

BŁONNIK

Badań, które potwierdzają dobroczynny wpływ błonnika na obniżenie wysokiego cholesterolu, jest bez liku. Najtańszy i najlepiej przyswajalny produkt bogaty w błonnik to płatki owsiane: 1,5 filiżanki zawiera 6 g rozpuszczalnego błonnika, podczas gdy jego zalecana dzienna dawka to 10 g. Ten cenny, rozpuszczalny błonnik, który zapobiegnie przedostawaniu się cholesterolu z jelita do krwi, znajdziemy też choćby w suszonych śliwkach, gruszkach i jabłkach ze skórką, bakłażanach... Takie dwie marchewki dziennie w ciągu jednego miesiąca zdołają obniżyć stężenie cholesterolu LDL o 11 proc. Z kolei pół filiżanki fasoli, jedzonej codziennie przez 12 tygodni obniży poziom złego cholesterolu o 7 proc. Generalnie rośliny strączkowe poziom cholesterolu znacznie obniżają z powodu wysokiej zawartości błonnika.


Fot. Pixabay

JAJKA

Szczególnie cenne są te z wolnego wybiegu od szczęśliwych kur. Owszem, cholesterol zawierają, ale jednocześnie pomagają obniżyć jego złą frakcję LDL. Jest tylko jeden waru-

REKLAMA

NZOZ S.SZYMAŃSKI
Olsztyn
ul. gen. Hallera 4B
tel. 89 543-09-94
• oddział chirurgii szczękowej – umowa z NFZ
• implantologia stomatologiczna
• stomatologia zachowawcza • protetyka
• kompleksowe bezbolesne leczenie zębów w znieczuleniu ogólnym
152120otbr-A-C

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

SOBOTA
ZDROWO
i AKTYWNIE

eprasa.pl 612e0caa0c

nek do spełnienia: takie jajka jemy wyłącznie na miękko i z płynnym żółtkiem — bo to w nim mnóstwo tej lizyny, która wzrost złego cholesterolu skutecznie hamuje. Drugi warunek: wolno nam tak przyrządzonych jajek zjeść maksymalnie 2 dziennie. I, przykro mi, ale odzieram z błogiej nieświadomości: jajo na twardo czy jajecznica tych właściwości już nie mają.

OLEJ RZEPAKOWY I OLIWA

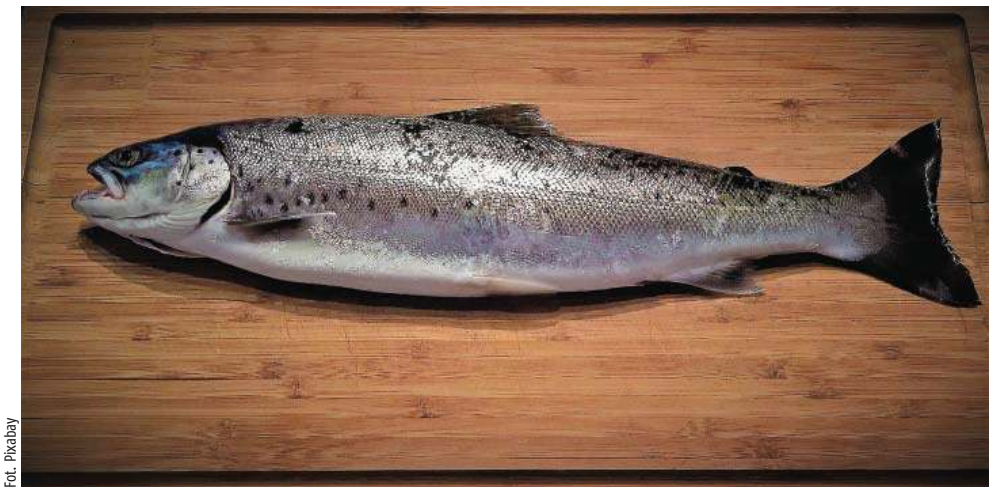
Te dwa rodzaje tłuszczu, zwłaszcza tłoczone na zimno, zawierają jednonienasycone kwasy tłuszczowe, a to one — jak już dokładnie wiemy — pomagają zbić wysoki poziom złego cholesterolu. Dlatego w diecie osób walczących z cholesterolem trzeba uwzględnić choćby mnóstwo surówek z sosami na bazie oliwy. Albo dań przygotowanych na oleju rzepakowym.

OBA RODZAJE OLEJU MOŻNA SPOŻYWAĆ NA SUROWO LUB UŻYWAĆ ICH DO SMAŻENIA. NATOMIAST BOGATE W KWAS LINOLOWY OLEJE SOJOWY, KUKURYDZIANY I SŁONECZNIKOWY — TRZEBA JEŚĆ TYLKO NA SUROWO.

Bo w czasie podgrzewania powstają w nich szkodliwe dla zdrowia nadtlenki. Ogólnie warto mniej smażyć, a spożywać więcej potraw duszonych i pieczonych.

ORZECHY I MIGDAŁY

Wszystkie orzechy i migdały zawierają pożyteczne wielonasycone kwasy tłuszczowe. Są badania, które dowodzą, że 50 g orzechów dziennie potrafi zredukować wysoki cholesterol o 5 proc., a 70 g migdałów — o prawie 10 proc. Przy czym migdały warto jeść ze skórką, bo to ona chroni cenne kwasy tłuszczowe przed utlenianiem. Pamiętajmy, że ani zalecenia, ani wyliczenia nie dotyczą ani orzechów solnych, ani karmelizowanych. Nie zalecam też przekraczać tej dziennej dawki 50 g...


Fot. Pixabay

CYTRUSY

Owoce bogate w witaminę C to kolejny sposób na niskocholesterolową dietę. Poza tym takie grejpfruty zawierają też kwas galakturonowy, który rozpuszcza złogi cholesterolowe w tętnicach i zapobiega ich powstawaniu. Ponoć już jeden grejpfrut zjadany codziennie potrafi obniżyć poziom cholesterolu LDL.

TEGO NIE JEMY

Przede wszystkim unikamy wędlin z podrobów: pasztetu, salcesonu i im podobnych. Zamiast wieprzowiny i wołowiny — jedzmy chude gatunki: kurczaka, indyka, cielęcinę. A i to bez skóry, bo pod nią gromadzi się dużo tłuszczu. Całkowicie wykluczamy z diety tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słoninę, masło oraz mieszanki masła z margaryną. Tłuste sery żółte zamieniamy na takie, które zawierają mniej niż 30 proc. tłuszczu.

REZYGNUJEMY Z PIECZYWA CUKIERNICZEGO: CIAST I CIASTEK WYTWARZANYCH PRZEMYSŁOWO. ORAZ Z WSZELKICH BATONIKÓW!

Wszystkie te łakocie zawierają bowiem utwardzone tłuszcze roślinne i tłuszcze typu trans, z czego te drugie nasilają syntezę cholesterolu w wątrobie. Trzeba także zrezygnować z koncentratów spożywczych, choćby z zup w proszku. Ograniczamy także sól: nie o to bowiem chodzi, by tylko mniej potrawy solić, ale musimy też unikać produktów silnie dosalanych: wędlin, konserw, chipsów ziemniaczanych, frytek i niektórych gatunków pieczywa. No i niestety: mocno musimy zerwać przyjaźń z alkoholem... Już jednorazowe spożycie napoi nieobojętnych dla organizmu, zwłaszcza przez osoby z podwyższonym stężeniem trójglicerydów (TG powyżej 500 mg/dl) — może być przyczyną ostrego zapalenia trzustki.

Tak jak pisałam: niezależnie od zmian w diecie powinniśmy zwiększyć też naszą aktywność fizyczną — przynajmniej 5 razy w tygodniu po 30 min.

Po trzech miesiącach wprowadzeniu zmian w żywieniu i trybie życia warto ponownie zbadać profil lipidowy. Jeśli poziom naszych parametrów zbliży się do zalecanych wartości, trzymamy naszą dietę. Jeśli poprawy nie ma, koniecznie musimy poradzić się lekarza i dietetyka: albo zmodyfikują naszą dietę, albo wprowadzą leczenie.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

Fot. Pixabay

REKLAMA

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

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

Dr n.med. Piotr Malinowski Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Dr n.med. Dariusz Michalik Specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
Dr n.med. Jacek Nowak Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Prywatna poradnia Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej oraz Chorób Naczyń
pn.-pt. 16.30-18.30
Rejestracja telefoniczna: 89-534 23 33 w godz. 10.00-18.00
Adres: Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6 „PANTAMED"
10220otbr-A-G

Lek. med.
Artur ZALEWSKI
specjalista chirurg
Chirurgia Ogólna
LANCET, Olsztyn
ul. Wojska Polskiego 39
środa 17⁰⁰-19⁰⁰
tel. rej. 89 535-72-80
po 13⁰⁰ codziennie
152820otbr-A -C

eprasa.pl 612e0caa0c

Jedz ryby, oleje i orzechy

CHROŃ OCZY || Zaczerwienione i podrażnione oczy? Sprawdź, czy dotyczy cię zespół suchego oka. To wieloczynnikowa choroba filmu łzowego i powierzchni oka, która wiąże się z występowaniem bólu i pogorszeniem widzenia.

Zmagasz się z uczuciem pieczenia i wysuszenia powierzchni oka, a może zdarza się, że pojawia się z nich wydzielina i dokucza ci zaczerwienienie? Dbałość o zdrowie oczu jest kluczowa, szczególnie w ostatnich latach, kiedy to rozwój elektroniki sprawił, że nasz wzrok narażony jest na emitowane przez nią niebieskie światło. Jeśli doskwierają ci wymienione objawy to możliwe, że zmagasz się z zespołem suchego oka.

CZY GROZI CI ZSO – ZRÓB TEST

1. Pracujesz przy komputerze kilka godzin dziennie?
2. Często oglądasz telewizję?
3. Nosisz na co dzień soczewki kontaktowe?
4. Przebywasz w pomieszczeniach klimatyzowanych lub ogrzewanych?
5. Zażywasz leki antyhistaminowe?

Jeśli na powyższe pytanie w większości twoja odpowiedź była twierdząca, oznacza to, że jesteś narażony na ZSO, ponieważ masz kontakt z najważniejszymi czynnikami ryzyka. Jeśli zauważasz objawy, skonsultuj się z lekarzem.

ZSO to wieloczynnikowa choroba filmu łzowego i powierzchni oka, która wiąże się z występowaniem bólu i pogorszeniem widzenia. Okuliści zauważają, że ZSO dotyka coraz powszechniej osoby dorosłe. Dotyczy od 11-17% z nich, w tym od 5-30% to osoby po 50. roku życia. Czy w przypadku tego schorzenia możemy już mówić o chorobie cywilizacyjnej?

W dzisiejszych czasach ciężko ograniczyć korzystanie z ekranów, gdy zwykle wymaga tego nasza praca, a po niej jeszcze lubimy odpocząć przeglądając social media lub czytając newsy w smartfonach. Trudno unikać klimatyzowanych pomieszczeń, gdy klimatyzator znajduje się w większości sklepów i biur. Jak więc postępować i co zrobić, by chronić oczy przed przykrymi konsekwencjami?

Jednym ze sposobów postępowania w ZSO rekomendowanym przez Polskie Towarzystwo Okulistyczne (PTO) jest suplementacja kwasów omega-3. Kwasy tłuszczowe stanowią podstawowy materiał budulcowy błon komórkowych, a kwas DHA (będący jednym z rodzajów kwasów omega-3), jest składnikiem siatkówki oka. Dlatego kwasy te pomagają w zmniejszeniu objawów ZSO, zwiększeniu produkcji łez i ograniczeniu ich parowania. Organizm człowieka nie potrafi wytwarzać ich sam, dlatego tak ważna jest zróżnicowana dieta bogata m.in. w ryby, oleje czy orzechy, a pomocna może okazać się także dodatkowa suplementacja. Za poradą lekarza można sięgnąć po kapsułki, zawierające kwasy omega-3. Dodatkową zaletą będzie zawartość w składzie także witamin (C i E), luteiny, zeaksantyny oraz cynku. Optymalnie dobrane składniki pomagają w utrzymaniu prawidłowego widzenia, chronią komórki przed stresem oksydacyjnym. Dodatkowa suplementacja pomoże w zadbaniu o wzrok od wewnątrz.

RED, INF. AK

KAMPANIA INFORMACYJNA

Rejestracja na szczepienie przeciwko COVID-19 dla wszystkich chętnych

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Ruszyła rejestracja na szczepienie przeciw COVID-19 dla wszystkich chętnych. Ponadto osoby z niepełnosprawnościami – wraz z opiekunami – mogą zaszczepić się w powszechnych punktach szczepień bez konieczności wcześniejszego umówienia wizyty. Warmińsko-Mazurski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia przypomina sposoby rejestracji.

SZCZEPIENIA NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Osoby z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności wraz z opiekunami od kilku dni mają możliwość zaszczepienia się w powszechnych punktach szczepień bez konieczności wcześniejszego umawiania się, czy to za pośrednictwem infolinii, czy elektronicznego formularza. Takie osoby mogą przyjechać do powszechnego punktu szczepień i po zarejestrowaniu się oraz zakwalifikowaniu do szczepienia od razu przyjąć szczepionkę. Żeby osoby z niepełnosprawnością mogły zostać zaszczepione bez rejestracji, muszą zgłosić się do powszechnego punktu szczepień (a nie populacyjnego). Mapa punktów szczepień dostępna jest na stronie internetowej https://www.gov.pl/web/szczepimysie/mapa-punktow-szczepien#/.

SZCZEPIENIA WSZYSTKICH CHĘTNYCH

Przypominamy, jak się zarejestrować na szczepienie:

- **Zadzwoń na całodobową i bezpłatną infolinię – 989**

Do zapisu wystarczy numer PESEL. Numer telefonu komórkowego nie jest wymagany, ale jeśli go podasz, otrzymasz SMS z potwierdzeniem umówienia wizyty na szczepienie. Podczas rejestracji wybierzesz dokładny termin oraz miejsce szczepienia. Następnie otrzymasz SMS z potwierdzeniem umówienia wizyty na szczepienie.

- **Zarejestruj się elektronicznie poprzez e-rejestrację dostępną na pacjent.gov.pl**

Poprzez e-rejestrację możesz zarejestrować się na dwa sposoby – za pomocą profilu zaufanego (to pełna rejestracja) i bez użycia profilu zaufanego (to szybka ścieżka). Możesz skorzystać z szybkiej ścieżki rejestracji na szczepienie – wystarczy, że podasz swój numer PESEL, nazwisko i numer telefonu, a zaproponujemy ci termin i miejsce szczepienia. Wejdź na stronę https://pacjent.erejestracja.ezdrowie.gov.pl/auth i przejdź na stronę e-rejestracji.

- **Skontaktuj się z wybranym punktem szczepień**

Jeżeli chcesz zaszczepić się w konkretnym punkcie szczepień – skontaktuj się z nim.
W wybranym przez Ciebie punkcie szczepień nie znalazłeś dogodnego terminu? Zadzwoń na infolinię NFZ pod numer 989. Konsultanci pomogą Ci znaleźć inny punkt szczepień, niedaleko Ciebie, z terminem, który Ci pasuje.

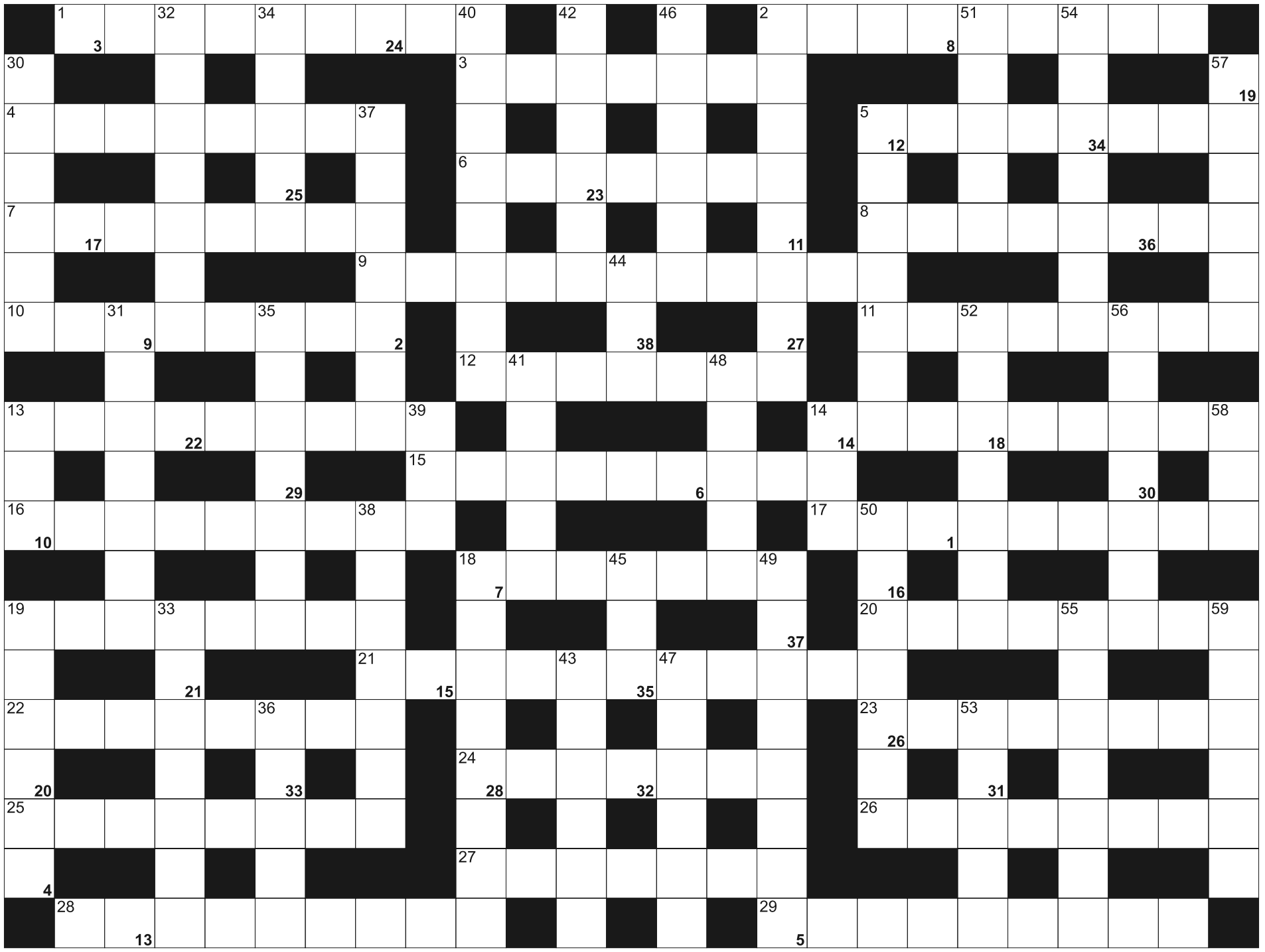
- **Wyślij SMS**

Wyślij SMS pod numer **664 908 556** lub **880 333 333** o treści: **SzczepimySie**. Wysyłając SMS pod jeden z wyżej wskazanych numerów (oba numery prowadzą do jednego systemu), połączysz się z systemem, który pokieruje Cię krok po kroku. Najpierw zostaniesz poproszony o przekazanie numeru PESEL, a potem o przesłanie kodu pocztowego. System zaproponuje Ci najbliższy termin szczepienia w punkcie położonym blisko Twojego miejsca zamieszkania. Jeśli ten termin nie będzie dla Ciebie dogodny, będziesz mógł wybrać inne daty.

621otbr-R-G

eprasa.pl 612e0caa0c

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 38, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

1	2	3		4	5	6		7	8	9	10		11	12	13	14	15	16	17		18	19	20	21
22		23	24	25	26	27	28	29	30	31		32	33	34		35	36	37	38					

POZIOMO: 1) zimny sos wyrabiany z gorczycy; 2) "**...** pani Dulskiej" Gabrieli Zapolskiej; 3) dawniej medycy; 4) pulpeciki w sosie; 5) malarski stojak na obraz; 6) potocznie samochód na olej napędowy; 7) płytkie miejsce w morzu; 8) Anna, bohaterka powieści Tołstoja; 9) uczniowski dokument; 10) dotknięci bielactwem; 11) wyroby z dobrze oczyszczonej, wypalonej gliny; 12) trąba powietrzna; 13) dystrybucja prasy; 14) atelier, pomieszczenie artysty; 15) śmierć w wodzie; 16) inaczej sprzedawca obnośny; 17) Williams, autor "Szklanej menażerii"; 18) Sir Thomas, założył London Philharmonic Orchestra; 19) ośrodek hodowli koni; 20) mieszkają w Grenlandii; 21) holenderskie muzeum narodowe w Amsterdamie; 22) źródłowa rzeka Amazonki w środkowym Peru; 23) kulturoznawca, kulturolog; 24) bardzo wysoki wieżowiec; 25) zamieszkują Półwysep Arabski; 26) szczęśliwy i chroniący przedmiot; 27) trzeci co do wielkości niemiecki port nad Bałtykiem; 28) sztuczny ogród; 29) mieszka w Iławie

PIONOWO: 2) wierny przyjaciel Romea u Szekspira; 5) nożyce ogrodnika; 13) koreańska marka samochodowa; 14) niedopałek papierosa; 18) ciastko z odpadów cukierniczych; 19) leśna budowla z gałęzi; 30) Lemuria czarna, mokok; 31) graniczy z Brazylią i Paragwajem; 32) damskie buty na wysokich obcasach; 33) majątek całego życia; 34) trzecie co do wielkości miasto Jemenu; 35) dobiegają z trybun; 36) orator, retor; 37) potoczny synonim kursywy; 38) element krzesła; 39) kwaśny barszcz; 40) pierwsza sekretarz stanu w historii USA; 41) Milton, były premier i prezydent Ugandy; 42) wcięcie w tekście; 43) filmowe lub spirytystyczne; 44) siła przeciwna do Yang; 45) rzeka w Albanii i południowej Czarnogórze; 46) banał, komunał, frazes; 47) w mitologii greckiej bóg i uosobienie nieba; 48) długa, gruba deska; 49) pierwsze zęby; 50) fragment całości, komponent; 51) Marcin, reformator kościoła, autor 95 tez; 52) do wycierania twarzy; 53) imię żony Jana Rokity, byłego polityka; 54) skocznia narciarska w Karpaczu; 55) czasopismo ilustrowane, żurnal; 56) płonący stos; 57) stolica Kuby; 58) **...**Ventura, rola Jima Carreya; 59) tytuł syna króla w Hiszpanii

eprasa.pl 612e0caa0c

ZWIERZĘTA

kupię

!!! SKUP BYDŁA, GOTÓWKA, SZYBKI ODBIÓR, 512-235-693

SKUP bydła rzeźnego i hodowlanego na terenie elbląskim i okolic, tel. 732-733-844 lub 606-121-882

sprzedam

NARYBEK - zarybienia tel.600-460-777

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

SPRZEDAM 3ha ziemi w Dźwierzutach, 609-431-308

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

do wynajęcia

DWUPOKOJOWE centrum Olsztyna, 505-669-918

PRACA

dam pracę

BUDOWLAŃCA, elewacje, 504-720-494

DO napraw kempingów, Dorotowo, 503-103-703

KIEROWCA CE, B, 503-103-703

MURARZY, 667-947-124

PRACA fizyczna Olsztyn, 668-198-934

PRACOWNIKA do prac budowlanych z doświadczeniem, tel. 789-123-630

PRACOWNIKA do prac wykończeniowych pilnie, 666-650-198

PRACOWNIKA ogólnobudowlanego, spawacza, operatora koparki, tel. 661-395-829

PRACOWNIKÓW budowlanych, 667-947-124

W gospodarstwie mlecznym, 510-135-912

ZATRUDNIĘ do pracy w gospodarstwie, możliwość zakwaterowania, 668-449-627

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 601-772-124

USŁUGI

budowa | remont

CYKLINOWANIE podłogi + schody, 507-306-262

DACHY, 514-456-553

DACHY, 579-112-988

HYDRAULIK, 501-209-794

SZPACHLOWANIE, malowanie, 500-549-432

BIZNES

POŻYCZKI, (89) 535-30-78

RÓŻNE

sprzedam

DŁUŻYCĘ tartaczną, 604-165-790

ROLNICTWO

produkty rolne

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

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

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Alojzego Marzewskiego

Wyrazy współczucia

Rodzinie i Bliskim

składają koleżanki i koledzy
z Aresztu Śledczego w Olsztynie

209721opb1-a-M

Z głębokim smutkiem oraz w poczuciu ogromnej straty
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

ś. † p. Alojzego Marzewskiego

Rodzinie, Przyjaciołom

oraz wszystkim, których dotknęła Jego śmierć
składamy szczere wyrazy współczucia.

Dyrekcja oraz Funkcjonariusze i Pracownicy
Zakładu Karnego w Barczewie

208421opb1-a-M

Wyrazy szczerego współczucia
i słowa otuchy

Rodzinie, Bliskim

oraz

Współpracownikom

po stracie Pana Doktora

Krzysztofa Węgrzyna

składają
Koleżanki i Koledzy
z Oddziału Ginekologii i Położnictwa
Miejskiego Szpitala Zespolonego
w Olsztynie

208121opb1-a-M

Rodzinie i Bliskim

naszej zmarłej koleżanki

Mirki Strachockiej

wyrazy szczerego współczucia
składają
pracownicy Laboratorium WZLP w Olsztynie

208021opb1-A-G

Z głębokim żalem i smutkiem żegnamy
naszą Drogą Koleżankę

Czesławę Kapustę

dobrą, życzliwą, skromną i nadzwyczaj pracowitą osobę.

Rodzinie

składamy wyrazy szczerego współczucia.

Koleżanki i koledzy z Urzędu Miasta Olsztyna przy ul. Knosały 3

208321opb1-a-M

Z głębokim żalem i smutkiem żegnamy

ś. † p. Irenę Pawlikowską

wieloletniego pracownika Delegatury NIK w Olsztynie.

Wyrazy szczerego współczucia

Rodzinie Zmarłej

składają kierownictwo i pracownicy
Delegatury NIK w Olsztynie

207421opb1-a-M

Pani **Lidii Kotlińskiej-Szulc**

wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia
z powodu śmierci

Taty

składają dyrektor oraz pracownicy
Przedszkola Miejskiego nr 2 w Olsztynie

208721opb1-a-M

Joannie Mirowskiej
i Mai Nowosielskiej

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Taty i Babci

składają
trener i zawodniczki KS All Basket wraz z rodzicami

207321opb1-a-M

Koleżance **Izabeli Frąckowiak**
i **Jej Bliskim**

wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają Dyrekcja i współpracownicy
z Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Olsztynie

207521opb1-A-G

Z głębokim żalem i smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Renaty Sar

długoletniej pracownicy
Zakładu Higieny Weterynaryjnej.

Rodzinie i Bliskim

wyrazy szczerego współczucia
składają Warmińsko-Mazurski Wojewódzki
Lekarz Weterynarii
oraz pracownicy
Wojewódzkiego Inspektoratu Weterynarii
i Zakładu Higieny Weterynaryjnej w Olsztynie

204721opb1-a-M

Nie umiera ten, kto trwa w pamięci żywych

Z wielkim żalem i smutkiem żegnamy
wieloletniego pracownika naszego szpitala

ś. † p.

Krzysztofa Węgrzyna

Wyrazy głębokiego i szczerego współczucia
i słowa otuchy

Rodzinie i Bliskim

składa Dyrektor Wojewódzkiego Szpitala
Specjalistycznego w Olsztynie Irena Kierzkowska
wraz ze współpracownikami

209021opb1-a-M

Panu

Arkadiuszowi Przewłockiemu

wyrazy głębokiego i szczerego współczucia
z powodu śmierci

Matki

składa Dyrektor Wojewódzkiego Szpitala
Specjalistycznego w Olsztynie
Irena Kierzkowska
wraz ze współpracownikami

207621opb1-a-M

eprasa.pl 612e0caa0c

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 11 maja 2021 r. zmarła w wieku 91 lat
Mama, Babcia i Prababcia

ś. † p.

Ada Gadkowska

Uroczystość pogrzebowa odbędzie się 13 maja 2021 r. o godz. 13.00 spotkaniem przy bramie cmentarza komunalnego przy ul. Poprzecznej, skąd udamy się w kondukcie żałobnym do grobu rodzinnego, gdzie spocznie Zmarła.

Pogrążona w smutku i żalu rodzina

210021opb1-a-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 10 maja 2021 r. zmarła w wieku 84 lat

ś. † p.

Donata Rogowska

Uroczystość pogrzebowa odbędzie się 13 maja 2021 r. o godz. 11.00 wprowadzeniem urny z Prochami na mszę św. żałobną do kościoła Chrystusa Odkupiciela Człowieka przy ul. Wyszyńskiego 11. Po mszy udamy się na cmentarz komunalny w Dywitach (wschodnia brama), gdzie nastąpi złożenie urny z Prochami do grobu rodzinnego.

Pogrążona w smutku i żalu rodzina

210121opb1-a-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 10 maja 2021 r. odszedł od nas na zawsze
Nasz Kochany Tata, Teść, Dziadek i Brat

ś. † p.

Lech Krygier

Ceremonia pochowania urny z Prochami odbędzie się 14 maja 2021 r. (piątek) o godz. 11.00 na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej (główna brama).

Pogrążona w bólu i żałobie rodzina

210321opb1-a-M

Pogrążeni w głębokim smutku zawiadamiamy,
że 10 maja 2021 r. odszedł od nas na zawsze
Nasz Kochany Tata, Teść, Dziadek i Brat

ś. † p.

mgr inż.

Lech Czesław Krygier

Długoletni pracownik
Olsztyńskich Zakładów Gastronomicznych
i późniejszy Dyrektor OZG i PSS „Społem",
właściciel prywatnej firmy turystyczno-przewozowej
OL-TUR LECH KRYGIER, odznaczony szeregiem
odznaczeń regionalnych,
Srebrnym i Złotym Krzyżem Zasługi.

210421opb1-a-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 10 maja 2021 r. odeszła od nas
Nasza Ukochana Żona, Mama, Babcia i Prababcia

ś. † p. **Marianna Felbór**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w piątek, 14 maja 2021 r., o godz. 11.30 modlitwą różańcową w kościele pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa przy ul. Kopernika. O godz. 12.00 zostanie odprawiona msza święta żałobna. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym w Dywitach.
Kochająca rodzina

210221opb1-a-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 9 maja 2021 r.
odeszła od nas Nasza Ukochana Żona, Mama i Babcia

ś. † p. **Irena Pawlikowska**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w czwartek, 13 maja 2021 r., o godz. 10.00 mszą świętą żałobną w kościele pw. Chrystusa Odkupiciela Człowieka przy ul. Wyszyńskiego. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym w Dywitach.
Pogrążona w smutku rodzina

208521opb1-a-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 9 maja 2021 r. odeszła od nas
na zawsze Nasza Kochana Mama, Teściowa, Babcia i Siostra

ś. † p. **Czesława Kapusta**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 13 maja 2021 r. (czwartek) o godz. 10.30 mszą św. żałobną w kościele pw. Chrystusa Króla przy ul. Wyspiańskiego. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym w Dywitach.
Pogrążona w żałobie rodzina

207721opb1-a-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 10 maja 2021 r. odszedł od nas w wieku 74 lat
Nasz Kochany Mąż, Tata, Brat, Teść i Dziadek

ś. † p.

Mikołaj Demczuk

Uroczystość pogrzebowa odbędzie się 13 maja 2021 r. o godz. 12.00 mszą św. żałobną w cerkwi pw. Opieki Matki Bożej przy ul. Wojska Polskiego 5, skąd nastąpi wyprowadzenie na cmentarz komunalny w Dywitach.

Pogrążona w smutku i żałobie rodzina

209321opb1-a-M

Jest taka chwila, o której myślimy,
która na pewno nadejdzie,
ale zawsze nie w porę,
zawsze za wcześnie

Pogrążeni w głębokim smutku i żalu zawiadamiamy,
że 11 maja 2021 r. zmarła w wieku 90 lat nasza kochana
Mama, Babcia i Prababcia

ś. † p.

Teresa Maria Rutkowska

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 14 maja 2021 r. mszą świętą o godz. 16.00 w kościele pw. Matki Boskiej Różańcowej przy ul. Żniwnej 7 (Dajtki – stary kościół). Pochowanie w grobie rodzinnym odbędzie się na cmentarzu Rakowickim w Krakowie.

Dzieci, wnuki i prawnuki z rodzinami

Prosimy o nieskładanie kondolencji.

Rodzina Zmarłej prosi o nieprzynoszenie kwiatów, a w zamian przekazanie wpłat na rzecz Olsztyńskiego Stowarzyszenia Hospicyjnego „Palium", al. Wojska Polskiego 30, 10-229 Olsztyn, nr konta 20 1500 1298 1212 9001 8789 0000, z dopiskiem „Darowizna".

AD-12.05-M

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

Warmiński 1987
ZAKŁAD POGRZEBOWY
dawniej market
OLSZTYN 895 355 300
ul. Lengowskiego 18-20 602 327 277
BISKUPIEC 897 152 093
ul. Armii Krajowej 4 608 680 642
POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09
Pomożemy Ci godnie pożegnać
614219opb1-E-G

ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85
tel. 89 526 67 53, 665 175 125
całodobowe przewozy zmarłych
Zbigniew Jarmużewski kom. 602 514 880
Joanna Kamińska kom. 691 410 360
Andrzej Domasiewicz kom. 602 514 888
Gwarantujemy godną i kulturalną posługę
614419opb1-a -K

SACRUM
KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE
ANDRZEJ DĄBROWSKI
Olsztyn, ul. Limanowskiego 18/2
89 67 77 100, kom 530 308 308
GODNIE – SOLIDNIE – Z SZACUNKIEM
Całodobowy przewóz zmarłych
320520opb1-a-M

eprasa.pl 612e0caa0c

Triathlonowy Puchar Europy znów nad Ukielem!

TRIATHLON || 29 maja (sobota) w stolicy województwa warmińsko-mazurskiego już po raz czwarty odbędzie się Puchar Europy na dystansie sprinterskim, natomiast dzień później zostanie rozegrana dziewiąta edycja zawodów Elemental Tri Series.

Olsztyńskie Centrum Sportowo-Rekreacyjnego Ukiel już po raz czwarty będzie gościć uczestników triathlonowego Pucharu Europy na dystansie sprinterskim. Pierwsza edycja tych prestiżowych zawodów została zorganizowana w 2018 roku, a że wśród zawodników z całego świata zebrała bardzo dobre opinie, więc na stałe zagościła w kalendarzu imprez Europejskiej Unii Triathlonu. W ramach tego niecodziennego widowiska po raz kolejny odbędą się w zawody dla zawodników Elity i Juniorów.

29 MAJA ZAPOWIADAJĄ SIĘ WIELKIE EMOCJE, BO NA LISTACH STARTOWYCH PUCHARU EUROPY WIDNIEJĄ JUŻ NAZWISKA PONAD 250 ZAWODNICZEK I ZAWODNIKÓW Z BLISKO 30 KRAJÓW!

Fot. organizatorzy

Podczas zawodów Pucharu Europy zawodnicy będą rywalizować na dystansie sprinterskim (750 m pływania, 20 km jazdy na rowerze i 5 km biegu)

Natomiast 30 maja w tym samym miejscu do rywalizacji przystąpią zawodnicy ścigający się w Elemental Tri Series Olsztyn 2021 oraz Pucharze Polski.

Warto przypomnieć, że tradycja zawodów triathlonowych w Olsztynie jest bardzo długa, a w nadchodzącym sezonie triathloniści staną na starcie już po raz dziewiąty. Od 2013 roku w tych zawodach biorą udział profesjonaliści i amatorzy z całej Polski, którzy często wybierają Olsztyn na inaugurację sezonu.

Podczas Elemental Tri Series w Olsztynie do wyboru będzie tradycyjnie jeden z trzech dystansów: standard/olimpijski (1,5 km pływania, 40 km jazdy na rowerze, 10 km biegania) bez draftingu, sprinterski (0,75 km pływania, 20 km jazdy na rowerze, 5 km biegania) z draftingiem oraz supersprinterski (0,4 km pływania, 10 km jazdy na rowerze, 2,5 km biegania).

Zawodom triathlonowym będzie Elemental Junior, czyli impreza aquathlonowa dla najmłodszych na dwóch dystansach: 0,1 km pływania – 0,5 km biegu (dzieci 9-10 lat) oraz 0,2 km pływania – 1 km biegu (11-12 lat).

Nadal trwają zapisy na zawody Elemental Tri Series Olsztyn 2021. Formularz zgłoszeniowy jest na oficjalnej stronie: www.triathlonseries.pl. RED.

Mistrzowski debiut Aleksandry Kłosek! Forma na medal

FITNESS || Włożyłam w przygotowania całe serducho – mówi Aleksandra Kłosek, która kilka dni temu sięgnęła po tytuł wicemistrzyni Polski w kat. bikini fitness (do 162 cm wzrostu).

Studentka prawa na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim wyruszyła w Góry Świętokrzyskie, a konkretnie do Kielc, w roli debiutantki. Impreza organizowana przez Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju była jej pierwszym tak poważnym wyzwaniem w tej dyscyplinie. Reprezentantka niewielkiego, lecz wielce malowniczego Leśnego Rowu (gm. Srokowo) zaprezentowała się jednak niemal jak doświadczona weteranka.

Nad jej przygotowaniami (pod kątem diety i planu treningowego) czuwał trener Rafał Truszkowski. Od jego nazwiska ekipa żartobliwie zaczęła zresztą nazywać się Mafią Truszkowską. Sukces Aleksandry Kłosek odbił się głośnym echem nie tylko w świecie fitness, ale też w mediach społecznościowych.

— Wasze wsparcie przerosło moje oczekiwania. Uwielbiam to, co robię. To już część mnie. Sport, w którym mój cholernie ciężki charakter się odnalazł — mówi Aleksandra, skromnie przenosząc uwagę kibiców ze swego sukcesu na szkoleniowca. — Trenerze, to, co się stało, jest twoją zasługą. Bo uwierzyłeś we mnie wtedy, gdy wszyscy inni dali kopa. Wierzyłeś od początku i dałeś mi szansę na realizację marzeń i celów. Wiem, że nie jest łatwo ze mną, bo jestem specyficznym przypadkiem, kobietą i wegetarianką. Nie ma jednak rzeczy niemożliwych do osiągnięcia. Zmieniłam się pod twoim okiem. Nie tylko pod kątem sylwetki, dużo w tym czasie się nauczyłam (...). To był nasz wspólny debiut. Nie kończymy na tym — podsumowała wicemistrzyni Polski z Leśnego Rowu.

KAMIL KIERZKOWSKI

Fot. archiwum zawodniczki

Forma plażowa? To mało powiedziane!

eprasa.pl 612e0caa0c

Stomilanki nadal walczą o awans

PIŁKA NOŻNA || Pierwszoligowe Stomilanki grają ostatnio jak z nut: w 19. kolejce wygrały w Wodzisławiu aż 5:1, co oznacza, że w trzech ostatnich meczach zdobyły aż 14 goli, tracąc tylko cztery! Kolejną serię gier rozegrały m.in. zespoły klasy A.

• SWD Wodzisław – Stomilanki Olsztyn 1:5 (0:3)
0:1, **0:2** – Rosiak (11, 17), **0:3**, **0:4** – Macleans (28, 61), **0:5** – Grzesik (72), **1:5** – Szymanowska (82)
STOMILANKI: Aleksandra Szczerbaczewicz – Paula Krech, Gabriela Kędzia, Paula Mazurkiewicz, Lena Trofimiuk (75 Natalia Lenard), Kristina Siwakowa, Katarzyna Kałużna, Wioleta Tkaczyk (83 Karolina Szóstko), Daria Augustyniak (65 Katarzyna Grzesik), Adrianna Rosiak, Chinonyerem Macleans (83 Dominika Cichowska)

Przed udanym wyjazdem na Śląsk olsztynianki planowo pokonały Pragę Warszawa (3:1 u siebie), a jeszcze wcześniej wygrały w Limanowej 6:2 z Trójką Staszkówka/Jelna. A oto jak ostatnie zwycięstwo w Wodzisławiu skwitował oficjalny facebookowy profil klubu z Olsztyna. „Stomilanki nie rezygnują z walki o Ekstraligę: w dzisiejszym meczu wyjazdowym wysoko pokonały drużynę SWD Wodzisław Śląski 5:1. Nasz zespół w ostatnich trzech spotkaniach strzelił łącznie 14 bramek. Drużyna Stomilanek w kolejnym spotkaniu zaprezentowała się z bardzo korzystnej strony. Zaimponowała nie tylko skutecznością, ale i bardzo dobrą organizacją gry. Panowała nad sytuacją przez pełne 90 minut meczu i tym samym odniosła zasłużone zwycięstwo. Po tym spotkaniu nasz zespół na trzy kolejki przed końcem sezonu traci tylko 2 punkty do miejsca premiowanego awansem do Ekstraligi".

Tu trzeba dodać, że ta dwupunktowa strata Stomilanek do drugiego w tabeli Rekordu jest tyleż prawdziwa, co jednak... zaniżona. Piłkarki z Bielska-Białej mają jeszcze „w pamięci" trzy punkty do dopisania za kolejkę kończącą sezon, w której dostaną zwycięstwo walkowerem za mecz z Piastovią Piastów (ta po jesieni wycofała się z rozgrywek).

A już w niedzielę zespół trenera Dariusza Maleszewskiego czeka w Olsztynie arcyciekawy pojedynek z liderkami z Tarnowa (g. 12.30), które

Fot. Artur Szczepański

Gabriela Kędzia i jej koleżanki z drużyny mają świetną passę

wiosną nie straciły nawet punktu. Tarnovia odniosła w tym roku osiem zwycięstw w I lidze, w tym jedno walkowerem, przy łącznym bilansie bramkowym 38:10!

• Inne mecze 19. kolejki: Resovia Rzeszów – Sportowa Czwórka Radom 3:5, Tarnovia – Rekord Bielsko-Biała 3:1, Praga Warszawa – Pogoń Tczew 1:3, Trójka Staszkówka/Jelna – Polonia Środa Wielkopolska 2:1, UKS SMS II Łódź – Piastovia 3:0 vo.

I LIGA KOBIET

1. Tarnovia	44	74:28
2. Rekord	40	61:21
3. SMS II	39	51:23
4. Stomilanki	38	41:31
5. Czwórka	31	37:25
6. Pogoń	28	31:27
7. Trójka	26	45:52
8. Resovia	24	46:48
9. Poloni	23	23:31
10. Wodzisław	23	34:41
11. Praga	5	14:69
12. Piastovia	2	9:70

>> KLASA A || Prowadzący w grupie 3 Leśnik Nowe Ramuki wygrał w Czerwonce 5:1 i odskoczył wiceliderowi na pięć punktów. A to dlatego, że na Leśnikowi „poszedł na rękę" trzeci w tabeli UKS Naki Olsztyn, który w meczu na szczycie pokonał u siebie drugi KS Wojciechy 4:3 (Damian Zawadzki 37, Mateusz Zawadzki 47, Michał Bendyk 75, 84 - Dawid Sófczyński 16, 54, Grzegorz Perlejewski 57).

• Grupa 1 (16. kolejka): Pogoń Banie Mazurskie – GKS Szczytno 4:1, Mazur Wydminy – Fala Warpuny 2:3, Rona 03 Ełk – Start Kruklanki 4:1, Pojezierze Prostki – MKS Ruciane-Nida 3:0, Wałpusza 07 Jesionowiec – Mazur Pisz 2:4, Olimpia Miłki – GKS Dźwierzuty 3:0 vo.

GRUPA 1

1. Pojezierze	43	58:11
2. Rona	38	53:21
3. Mazur W.	35	54:27
4. Mazur P.	29	46:36
5. Szczytno	26	44:33
6. Ruciane-N.	23	38:29
7. Pogoń	22	37:28
8. Olimpia	19	30:46
9. Fala	17	23:47
10. Start	7	15:57
11. Wałpusza	3	16:66
12. Dźwierzuty*	16	22:35

• Grupa 2 (20. kol.): Zagłada Lisów – Agat Jegłownik 2:2, Wałsza Pieniężno – Zalew Frombork 11:0, Iskra Smykówko – Zatoka II Braniewo 2:3, Piast Wilczęta – Polonia Markusy 3:2, Pomowiec Gronowo Elbląskie – Syrena Spomlek Młynary 6:0, Pama Powodowo – KS Tyrowo 5:2; pauzował MKS Miłakowo. **Mecze zaległe z 16. kol.:** Pama – Zagłada 3:3, Piast – Zalew 6:5.

GRUPA 2

1. Pomowiec	18*	35 54:20
2. Zatoka II	17	35 51:24
3. Miłakowo	16	27 46:23
4. Agat	16	25 31:27
5. Pama	16	24 41:30
6. Tyrowo	17	24 34:35
7. Syrena	17	24 42:49
8. Wałsza	15	22 46:32
9. Piast	16	19 29:49
10. Iskra	18	17 36:66
11. Zalew	17	16 31:53
12. Zagłada	15	15 27:36
13. Polonia	16	12 21:45

* liczba rozegranych meczów

• Grupa 3 (20. kol.): Naki Olsztyn – KS Wojciechy 4:3, Orzeł Czerwonka – Leśnik Nowe Ramuki 1:5, Granica Bezledy – Jastrząb Głędy 3:4, FC Dajtki Olsztyn – Tempo Ramsowo Wipsowo 2:1, GKS Gietrzwałd-Unieszewo – KS 2010 Wrzesina 5:3; pauzowała Reduta Bisztynek. Mecz GLKS Jonkowo – Burza Słupy przełożono na 19 maja.

GRUPA 3

1. Leśnik	46	64:33
2. Wojciechy	41	50:32
3. Naki*	38	51:21
4. Granica	34	40:25
5. Gietrzwałd U.	29	44:44
6. Reduta*	26	47:40
7. Jonkowo*	26	38:46
8. Jastrząb*	24	44:45
9. Wrzesina*	19	47:57
10. Burza**	18	27:41
11. Tempo	15	37:43
12. Dajtki*	13	27:59
13. Orzeł*	8	18:48

* mecz mniej, ** 2 mecze mniej

• Grupa 4 (20. kol.): Wicher Gwiździny – Jordan Kazanice 2:1, Orzeł Ulnowo – Constract Lubawa 2:3, Gmina Kozłowo – Zamek Kurzętnik 3:2, MKS Działdowo – Avista Łążyn 3:0, Iskra Narzym – LZS OHI Frednowy 3:2, Ossa Biskupiec – Wel Lidzbark Welski 2:0; pauzowali Czarni Rudzienice.

GRUPA 4

1. Czarni*	44	73:15
2. Ossa*	43	77:30
3. Działdowo*	37	40:27
4. Iskra	36	44:30
5. Wel	31	41:36
6. Kozłowo	26	39:51
7. Constract	25	43:49
8. Frednowy	25	42:40
9. Jordan*	21	37:35
10. Avista*	16	47:62
11. Zamek	15	29:54
12. Orzeł*	13	26:57
13. Wicher*	9	19:71

* mecz mniej

eprasa.pl 612e0caa0c

Olsztyński ślad w historii Władysława Komara

HISTORIA SPORTU || Wkrótce do Muzeum Sportu, które z powodu remontu Uranii już niedługo zostanie otworzone w LO V, trafi... kula. A jest to kula nie byle jaka, bo ponoć pchał nią sam Władysław Komar. Ba, nawet podobno pobił nią rekord Polski!

Pamiątka Stadionu Leśnego w Olsztynie. Kula lekkoatletyczna 7,257 kg firmy BERG, należąca do DSV. Znaleziona przez gospodarza stadionu p. Andrzejewskiego. Tą kulą Władysław Komar ustanawiał rekord Polski - 18,60 m. Przekazana dla POROZUMIENIA STADION LEŚNY przez Henryka Witkowskiego" - czytamy na dołączonej do kuli metalowej tabliczce.

- Żadna z tych osób już dzisiaj nie żyje, więc trudno pewne fakty zweryfikować - przyznaje Leszek Dublaszewski, znany olsztyński działacz sportowy. - Gdy na początku lat 70. XX wieku trafiłem do Gwardii, to na Leśnym byli już inni gospodarze. Według mojej wiedzy pan Andrzejewski mieszkał i pracował na stadionie w latach pięćdziesiątych, natomiast Henryk Witkowski był kulomiotem Gwardii Olsztyn, który potem wyjechał do Niemiec. Ale gdy Tadeusz Milewski założył Porozumienie Stadion Leśny, wtedy w 2005 lub w 2006 roku pan Witkowski mu tę kulę przekazał.

Tadeusz Milewski (zmarł 11 maja 2020 roku) to brązowy medalista mistrzostw Polski z 1966 roku w biegu na 5000 m. Sześć lat później w wyniku wypadku utracił wzrok, mimo to zdołał powrócić do sportu, a na Letnich Igrzyskach Paraolimpijskich w 1976 zdobył brązowy medal w rzucie dyskiem. Poza tym działał w Polskim Związku Niewidomych oraz w Warmińsko-Mazurskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, którego był prezesem. I właśnie w siedzibie sejmiku Leszek Dublaszewski niedawno zobaczył pamiątkową kulę, która teraz zostanie przekazana do Muzeum Sportu.

BEZ WĄTPIENIA NIEDOSZŁY BOKSER I ZARAZEM PRZYSZŁY MISTRZ OLIMPIJSKI PODCZAS ZAWODÓW W OLSZTYNIE

USTANOWIŁ REKORD POLSKI SENIORÓW – STAŁO SIĘ TO 5 MAJA 1963 ROKU, KIEDY WŁADYSŁAW KOMAR OSIĄGNĄŁ 18,60 M. TYLKO CZY TO MOŻLIWE, ŻEBY UŻYWAŁ WTEDY JAKIEJŚ ZAGUBIONEJ NIEMIECKIEJ KULI?

- Komar rzeczywiście używał kuli marki Berg - twierdzi Ireneusz Bukowiecki, trener i zarazem ojciec Konrada, znakomitego kulomiota AZS UWM Olsztyn. - Była to bardzo dobra firma. Nie wiem, czy jeszcze istnieje, ale kiedyś pchało się praktycznie tylko Bergami, bo były najlepsze. Jeżeli więc kula znaleziona na Stadionie Leśnym była w dobrym stanie, to rzeczywiście istnieje możliwość, że w latach 60. ubiegłego wieku wykorzystywano ją podczas zawodów. Co prawda zawodnicy zawsze mają swoje kule, ale kule zapewniają także organizatorzy. No i jeśli przygotują taką samą kulę, jaką ma zawodnik, wtedy musi on użyć sprzętu dostarczonego przez organizatorów - wyjaśnia trener Bukowiecki.

Czyli wszystko składa się w logiczną całość - Komar używał Berga, a że organizatorzy zapewnili taką samą kulę, więc polski lekkoatleta - zgodnie z tym, co twierdzi Ireneusz Bukowiecki - podczas zawodów musiał użyć „olsztyńskiej" kuli.

LESZEK DUBLASZEWSKI PAMIĘTA, ŻE WŁADYSŁAW KOMAR NA STADIONIE LEŚNYM WYSTĄPIŁ JESZCZE NA POCZĄTKU LAT 70. – WIDZIAŁEM MITYNG, W KTÓRYM OPRÓCZ KOMARA RYWALIZOWALI TEŻ INNI ZNAKOMICI KULOMIOCI, M.IN. SADZA, ANTCZAK I SOSGÓRNIK.

Fot. Leszek Dublaszewski

Warto przypomnieć, że w latach 1966-73 Władysław Komar, który reprezentował Gwardię Warszawa, osiem razy z rzędu został mistrzem Polski. Natomiast dorobek Edmunda Antczaka (Lechia Gdańsk) to cztery srebrne i jeden brązowy medal; Tadeusz Sadza zdobył po dwa srebra i brązy, a Alfred Sosgórnik (Górnik Zabrze) to mistrz z 1965 roku, a poza tym srebrny i brązowy medalista MP.

Na koniec warto się zastanowić, czym kule mogą się różnić, bo z trybun wyglądają jak nie tak samo, to na pewno dość podobnie, a poza tym wszystkie muszą mieć chyba tę samą wagę i rozmiar? - Najbardziej widoczna różnica to kolor i faktura powierzchni - wyjaśnia Ireneusz Bukowiecki. - Jedne są gładkie, inne chropowate, jedne są srebrne, inne czarne. A poza tym ich średnica może mieć od 115 do 130 milimetrów. Na przykład firma Polanik robi znakomite „stotrzydziestki" desygnowane nazwiskiem Majewskiego (Tomasz Majewski, mistrz olimpijski z Pekinu i Londynu - red.), z kolei Japończycy produkują „stodwudziestkodziewiątki". Niby tylko milimetr różnicy, ale dla niektórych zawodników może to mieć kolosalne znaczenie. A co do wagi to kula musi ważyć minimum 7,26 kilograma. Oczywiście nie może też być zbyt ciężka, ale kula, którą ponoć pchał Komar, jak najbardziej mieści się w normie - kończy Ireneusz Bukowiecki.

ARTUR DRYHYNYCZ

eprasa.pl 612e0caa0c

Castellani w ślady Santilliego?

SIATKÓWKA || Nikt w Indykpolu AZS nie chce tego potwierdzić, ale – według nieoficjalnych źródeł – trener olsztynian Daniel Castellani dostał na tyle atrakcyjną ofertę z Fenerbahce Stambuł, że być może przeniesie się przed nowym sezonem do Turcji.

Jeszcze raz podkreślmy: to nie jest wiadomość pochodząca z kortowskiego klubu, ale i tak prawdopodobnie coś jest na rzeczy. Co prawda, niewiele ponad miesiąc temu Indykpol AZS poinformował o przedłużeniu umowy z Danielem Castellanim na sezon 2021/22, ale gdyby wkrótce okazało się, że argentyński szkoleniowiec zamierza jednak zamienić Olsztyn na Stambuł (gdzie już dwa razy pracował z Fenerbahce), to... nie byłby to precedens.

– O przedłużeniu kontraktu zadecydowały dwa powody. Po pierwsze, miniony sezon był bardzo trudny dla każdego, ale i tak uważam, że mogliśmy zaprezentować się lepiej. Po rozmowach z władzami klubu i sztabem szkoleniowym, doszliśmy do wniosku, że każdy z nas chce wykonać krok do przodu. Lubię wyzwania, a poza tym dobrze czuję się w Olsztynie, który jest dobrym miejscem do rozwoju. Dlatego zdecydowałem się pozostać w Indykpolu AZS – mówił na początku kwietnia Castellani, który minione rozgrywki

Fot. materiały prasowe

Czy trener Daniel Castellani jednak nie popracuje już w Olsztynie? To pokażą najbliższe tygodnie

zakończył wraz z zespołem dopiero na 10. miejscu w PlusLidze.

Przypomnijmy: to był pierwszy pełny sezon utytułowanego Argentyńczyka na ławce trenerskiej Indykpolu AZS. Były szkoleniowiec reprezentacji Polski siatkarzy (którą doprowadził w 2009 roku do mistrzostwa Europy) przejął olsztyńską drużynę pod koniec stycznia 2020, zastępując Włocha Paolo Montagnaniego, który zrezygnował z funkcji po serii ligowych porażek. A już w połowie marca rozgrywki PlusLigi 2019/2020 zostały przerwane ze względu na pandemię koronawirusa.

– Władze klubu postanowiły zaproponować nową umowę Danielowi Castellaniemu i cieszę się, że została ona przyjęta. Wiem, że trener Castellani miał inne propozycje, ale postanowił pozostać w Olsztynie. Jest świetnym fachowcem i jestem przekonany, że udowodni swoją wartość w kolejnym sezonie PlusLigi – komentował przed miesiącem Tomasz Jankowski, prezes zarządu Piłki Siatkowej AZS UWM SA w Olsztynie. Tymczasem okazuje się, że w najbliższych rozgrywkach Argentyńczyk być może będzie wykazywać się już nie nad Wisłą czy Łyną, ale jednak nad Bosforem. Castellaniego kusi bowiem Fenerbahce, w którym pracował on już w latach 2011-12 oraz 2013-15. Turecki klub podobno jest mocno zdeterminowany i zamierza po prostu wykupić kontrakt Argentyńczyka w Olsztynie. Czy ten zdecyduje się więc rozwiązać umowę z Indykpolem AZS? Zobaczymy.

W każdym razie: Daniel Castellani jest obecnie (oczywiście nieoficjalnie) w podobnej sytuacji jak Nikola Grbić, który też ma ważny kontrakt z ZAKSĄ Kędzierzyn-Koźle, ale również jest mocno kuszony przez innego, bogatszego pracodawcę. Na serbskiego trenera zagiął parol włoski Sir Safety Perugia (skąd tuż przed finiszem sezonu zwolniono... Vitala Heynena), więc być może także wicemistrzowie Polski muszą się rozglądać za nowym trenerem.

O tym, że polskie kluby finansowo raczej nie mogą konkurować z rosyjskimi, włoskimi, a pewnie i tureckimi, konkurentami, przekonuje chociażby przypadek z grudnia 2018 roku, kiedy to ówczesny trener Jastrzębskiego Węgla Ferdinando Di Giorgi nagle stwierdził wśrodku sezonu, że teraz to on by chętnie popracował wrodzimym Lube Civitanova. Jastrzębie niemal z dnia na dzień zostało więc bez trenera i wtedy „wymyśliło" sobie Roberto Santilliego, który pracował już w... Indykpolu AZS. Ważne kontrakty nie przeszkodziły w sfinalizowaniu tej całej roszady, Santilli zostawił Olsztyn, a drużynę z Kortowa przejął Michał Mieszko Gogol. Ot, życie... PES

SPRINTEM

PIŁKA RĘCZNA || W przedostatniej już kolejce II ligi piłkarzy ręcznych swoje mecze wygrały Szczypiorniak Olsztyn i Jeziorak Iława, a z niczym zostali szczypiorniści Jedynki Kodo Morąg. Zarówno olsztynianie, jak i iławianie zaimponowali skutecznym finiszem: Szczypiorniak drugą połowę meczu z Czerskiem wygrał 20:13 (do przerwy było 15:18), a Jeziorak – 16:10 (8:13)!

• Szczypiorniak Olsztyn – Handball Czersk 35:31 (15:18)

SZCZYPIORNIAK: Fabian Masłowski, Jakub Pikura – Jakub Jurewicz 8, Robert Targoński 5, Filip Lewalski 6, Maciej Retkiewicz 2, Karol Domagalski 1, Jakub Ostrówka 11, Mateusz Reszczyński 1, Radosław Dzieniszewski 1, Jakub Bądzelewski, Przemysław Mosiewicz, Dominik Lewandowski, Konrad Domian

• Jedynka Kodo Morąg – MKS Brodnica 24:42 (13:21)

JEDYNKA KODO: Adrian Zalewski, Jakub Majek – Mateusz Liszewski 4, Patryk Buluk 7, Tomasz Zaborowski 2, Szymon Zalewski 1, Patryk Golon 5, Karol Kosiński 5, Gustaw Bartnicki, Damian Łukasiak, Jacek Maszkiewicz

• AZS UKW Bydgoszcz – Jeziorak Iława 23:24 (13:8)

W ostatniej kolejce (15.05) Jeziorak podejmuje Blejkana Gryfino (g. 17), Szczypiorniaka czeka wyjazd do Brodnicy (g. 17), a Jedynka Kodo ma zagrać w Kwidzynie z SMS II.

• **Inne mecze 17. kolejki:** SMS ZPRP II Kwidzyn – KPR Blejkan Gryfino 21:24 (8:15); mecz AZS UMK Toruń – MKS Sambor Latocha-Agropom Tczew przełożono na 19 maja.

II LIGA

1. Blejkan	17*	45	565:369
2. Szczypiorniak	17	37	516:460
3. Brodnica	16	36	554:488
4. Czersk	18	30	608:574
5. Sambor	16	26	468:465
6. SMS II	14	18	413:430
7. AZS UMK	16	17	452:510
8. Jeziorak	17	16	401:456
9. AZS UKW	16	13	476:595
10. Jedynka	17	8	447:553

SPORT W TV || **Tenis.** Turnieje ATP i WTA w Rzymie (10, 12, 14, 19 Polsat Sport; 16:50 Polsat Sport Extra oraz 15 Canal+ Sport; 19, 21 Canal+ Family)

• **Kolarstwo.** Giro d'Italia, 5. etap: Modena – Cattolica (13 Eurosport 1)

• **Siatkówka.** Eliminacje ME kobiet: Szwajcaria – Białoruś (16:50 Polsat Sport)

• **Piłka ręczna.** Superliga kobiet: Ruch Chorzów – Eurobud JKS Jarosław (16:55 TVP Sport); Liga Mistrzów, ćwierćfinał: THW Kiel – PSG Handball (20:40 Eurosport 1)

• **Piłka nożna.** Bundesliga: Schalke 04 – Hertha (17:55 Eleven Sports 1); Serie A: Cagliari – Fiorentina, Sassuolo – Juventus (18:25, 20:40 Eleven Sports 3), Inter – Roma (20:40 Eleven Sports 1), Torino – Milan (20:50 Eleven Sports 2); Puchar Rosji, finał: Lokomotiw Moskwa – Krylia Sowietow (18:50 TVP Sport); La Liga: Sevilla – Valencia (18:55 Eleven Sports 2), Celta – Getafe (19:55 Eleven Sports 4); Puchar Francji, półfinał: Montpellier – PSG (21 Polsat Sport)

• **Koszykówka.** NBA: Utah Jazz – Portland Trail Blazers (3:30 śr./czw., Canal+ Sport). PES

eprasa.pl 612e0caa0c

Szukamy Małej Księżniczki i Małego Księcia

AKCJA || Nasz plebiscyt „Mała Księżniczka, Mały Książę" to dobra okazja do wspólnej zabawy dla całej rodziny. Czy może być lepsza pamiątka z dzieciństwa niż zdjęcie w Gazecie? My taką pamiątkę gwarantujemy. Wystarczy przysłać do nas zdjęcie dzieci.

Nasza akcja „Mała Księżniczka, Mały Książę" to wspaniała zabawa dla całej rodziny. To nie tylko okazja do pochwalenia się swoimi maluchami, ale przede wszystkim pamiątka na lata. Wszystkich naszych czytelników zachęcamy do udziału w konkursie, w którym o zwycięstwo walczą państwa dzieci czy wnuki. Zwycięski maluch nie tylko zdobędzie tytuł Małej Księżniczki lub Małego Księcia, ale również trafi na pierwszą stronę „Gazety Olsztyńskiej". Wystarczy wysłać do nas zdjęcie na adres: wydawca@gazetaolsztynska.pl.

Zabawa potrwa do 23 maja. Małych Książąt i Małe Księżniczki przy wystarczającej liczbie zgłoszeń (minimum trzech kandydatów) wybierzemy w każdym powiecie. Zwycięzcy powiatowi trafią na okładkę jednego z naszych tygodników lokalnych, w przypadku Olsztyna i powiatu olsztyńskiego będzie to „Nasz Olsztyniak". Dodatkowo przyznane zostaną tytuły Małej Księżniczki i Małego Księcia „Gazety Olsztyńskiej"/ „Dziennika Elbląskiego". Otrzymają je dziewczynka i chłopiec, którzy uzyskają największą liczbę głosów ze wszystkich powiatów.

Na zgłoszenia czekamy do 20 maja do godz. 10. Wielkość zdjęcia nie może przekraczać 5 MB, a na jednym zdjęciu może być tylko jedno dziecko. W plebiscycie mogą brać udział dzieci urodzone 17 kwietnia 2011 roku i później, zgłoszone do udziału w plebiscycie przez ich rodziców lub opiekunów prawnych oraz zamieszkałe w województwie warmińsko-mazurskim. RED.

MAŁA KSIĘŻNICZKA (Olsztyn i powiat olsztyński)

Amelia Dudek,
20 miesięcy, Olsztyn
sms o treści go.mka.3

Olivia Ustianowska,
19 miesięcy, Olsztyn
sms o treści go.mka.6

Emilia Góralska 3- latka,
Gietrzwałd
sms o treści go.mka.1

Julia Gejda-Gil,
10 miesięcy, Olsztyn
sms o treści go.mka.7

Julia Pusz, rok i jeden miesiąc,
Jaroty, gmina Stawiguda
sms o treści go.mka.5

Pola Frącz, 3 miesiące,
Wyrandy, gimna Purda
sms o treści go.mka.2

Lena Florczak, 8 miesięcy,
Olsztyn
sms o treści go.mka.8

Zuzanna Klimowicz,
5 miesięcy, Olsztyn
sms o treści go.mka.4

Maja Szymańska,
14 miesięcy Olsztyn
sms o treści go.mka.9

Hania Wawrowska,
3-latka, Olsztyn
sms o treści: go.mka.10

Maria Urbanowicz, 20 miesięcy,
Klebark Mały, gmina Purda
sms o treści:go.mka.11

Jagna Kurpiewska, 2 lata
i 8 miesięcy, Olsztyn
sms o treści: go.mka.12

REKLAMA

PARTNER PLEBISCYTU – SPONSOR NAGRÓD

Olimp Hurtownia

zaprasza na zakupy!

OFERUJEMY
ODZIEŻ DAMSKĄ, MĘSKĄ
I DZIECIĘCĄ ORAZ ZABAWKI

ul. Jarocka 59A, Olsztyn
ul. Wyszyńskiego 15, Olsztyn

Czynne pon.-pt. w godz. 9.30-18.00, w sob. 9.00-15.00.

15521otbs-D-G

MAŁY KSIĄŻĘ (Olsztyn i powiat olsztyński)

Dominik Mazewski, 10 miesięcy,
Bartąg, gmina Stawiguda
sms o treści go.mke.1

Antoni Urbanowicz 8 lat,
Klebark Mały, gmina Purda
sms o treści go.mke.2

Bartłomiej Osiński, 4 miesiące, Biskupiec, powiat olsztyńsk
sms o treści go.mke.3

eprasa.pl 612e0caa0c