W DZISIEJSZYM WYDANIU ZNAJDZIECIE
SPECJALNY DODATEK #FUNDUSZE NA ZMIANY

38021otbs-F -C

PIĄTEK\\\NIEDZIELA
|31|12|2021|

DZIENNIK ELBLĄSKI.pl 20 LAT

cena 4,50 zł (w tym 8% VAT)

ZDOBYLI KARAIBY, ZDOBYWAJĄ ŚWIAT \6

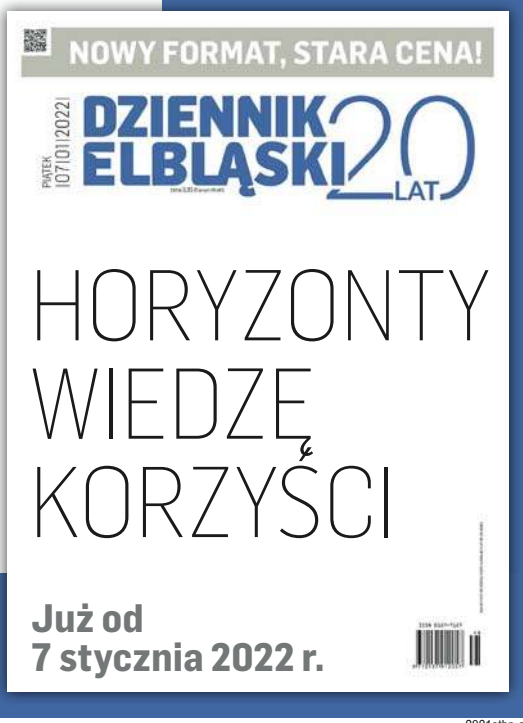
JAK MINĄŁ ROK? CO SIĘ UDAŁO? \8

SPORTOWIEC BEZ BARIER \23

NIECH BĘDZIE ZDROWY, RADOŚNIEJSZY I SZCZĘŚLIWSZY!

POSZERZAMY POGŁĘBIAMY POWIĘKSZAMY

Dla komfortu naszych czytelników powiększamy format Dziennika Elbląskiego



ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 14 202 NR 283 (20701) \\\ NA TERENIE POZOSTAŁYCH POWIATÓW UKAZUJE SIĘ JAKO GAZETA OLSZTYŃSKA

ISSN 0137-9127
52
9 770137 912156

2921otbp-a-K

eprasa.pl 6e6f7d08c6

PIS KONTRA PREZYDENT OLSZTYNA

ZDANIEM JERZEGO SZMITA, PRZEWODNICZĄCEGO OLSZTYŃSKIEGO OKRĘGU PIS PREZYDENT OLSZTYNA ŁAMIE USTAWĘ O SAMORZĄDZIE TERYTORIALNYM I BEZPODSTAWNIE OSKARŻYŁ RZĄD O WSPIERANIE ORGANIZACJI NEOFASZYSTOWSKICH. PIOTR GRZYMOWICZ TWIERDZI, ŻE JAK KAŻDY OBYWATEL RP KORZYSTA Z WOLNOŚCI SŁOWA.

Wczoraj na konferencji prasowej Jerzy Szmit oraz Jarosław Babalski, wiceprzewodniczący Rady Miasta Olsztyna, poinformowali, o złożeniu zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa przez prezydenta Olsztyna Piotra Grzymowicza. Ich zdaniem, podczas ostatniej sesji rady miasta, prezydent nie dość, że przekroczył swoje kompetencje, to na dodatek stwierdził bez przedstawienia żadnych dowodów, że rząd RP wspiera finansowo organizacje neofaszystowskie.

— Dzisiaj złożyłem zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa przez prezydenta Olsztyna — poinformował Jerzy Szmit, przewodniczący olsztyńskiego okręgu PiS podczas konferencji. — Od pewnego czasu Piotr Grzymowicz jako prezydent Olsztyna wykracza poza swoje kompetencje, wypowiada się na tematy stricte polityczne. Nie robi tego jako obywatel, ale właśnie jako prezydent miasta, co jest łamaniem ustawy o samorządzie terytorialnym i nadużyciem. Piotr Grzymowicz ma traktować z jednakowym szacunkiem wszystkich mieszkańców. Bez względu na ich przekonania czy sympatie polityczne. Grzymowicz znieważa znaczącą część mieszkańców Olsztyna i rzuca oskarżenia.

Jak dodał Jarosław Babalski: „Ustawa o samorządzie gminnym jednoznacznie określa kompetencje samorządu i władz samorządowych, radnych oraz prezydenta miasta. Te kompetencje skupiają się na sprawach i życiu mieszkańców."

Do zdarzenia doszło podczas ostatniej sesji rady miasta (15 grudnia), która dotyczyła budżetu miasta. Jak czytamy w zawiadomieniu PiS do prokuratury: „Piotr Grzymowicz zabrał głos w sprawie dotyczącej wyższych opłat za emisję CO2. Podniósł, że pieniądze wpływające do Skarbu Państwa

fot. Lidia Wieczorek

Jerzy Szmit (z prawej) i Jarosław Babalski uważają, że prezydent Olsztyna łamie ustawę o samorządzie terytorialnym

powinny być wykorzystane na transformację energetyczną, by dalej wskazać: „ Co zrobiono z tymi pieniędzmi? W części organizacje jakieś neofaszystowskie dostały do wykorzystania. To jest 300 mld wyprowadzonych poza budżetem państwa. Sto różnego rodzaju fundacji, fundacje neofaszystowskie, które dostają pieniądze na marsz, chociażby, który odbył się w Warszawie – 3 mln zł."

— Piotr Grzymowicz od tamtego czasu nie złożył żadnego doniesienia do prokuratury, nie potwierdził tych oskarżeń. Dlatego w zawiadomieniu do prokuratury poinformowałem o popełnieniu przestępstwa przez urzędnika publicznego, polegające na tym, że zna fakty, iż w Polsce są wspierane przez rząd organizacje faszystowskie albo rzuca te oskarżenia bezpodstawnie, za co powinien ponieść konsekwencje. Jeżeli Prezydent Olsztyna na dowody na taką działalność to niech je przedstawi. W przeciwnych razie jest to oszczerstwo, za które powinien odpowiedzieć — uważa Jerzy Szmit.

Jarosław Babalski, wiceprzewodniczący rady miasta i członek klubu PiS, podkreślił, że kwestie omawiane podczas sesji powinny dotyczyć wyłącznie spraw budżetowych: — Dyskusja powinna się skupić wyłącznie na tych właśnie sprawach — stwierdził. Tymczasem, jego zdaniem „po przedstawieniu naszego stanowiska w sprawie budżetu prezydent poprowadził frontalny atak niezwiązany ze sprawami budżetowymi". Zdaniem radnego prezydent Olsztyna stwierdził, że organizacje promowane przez PiS są organizacjami faszystowskimi. — Odnoszę wrażenie, że prezydent Olsztyna coraz mniej zajmuje się sprawami miejskimi, a coraz częściej meandruje w stronę polityki. Apeluję do Piotra Grzymowicza, by skupił się na sprawach społecznych i przestał politykować — powiedział radny Jarosław Babalski.

— Byłem i jestem zaskoczony informacją o złożeniu wniosku do prokuratury — powiedział Piotr Grzymowicz w czasie swojej konferencji prasowej. — Co do samego faktu jego złożenia, to pan Szmit złożył wniosek do prokuratury pana Ziobry, a więc polityka, który w tej sprawie reprezentuje określoną linię polityczną. — Mam nadzieję, że zwycięży zdrowy rozsądek i litera prawa. Będę ze spokojem oczekiwał tego, co stanie się dalej w tej sprawie. Przypominam, że jesteśmy wszyscy wolni w zakresie możliwości formułowania swoich myśli i opinii, bo żyjemy w kraju demokratycznym i wolnym. Ja na pewno będę zawsze starał się prezentować mieszkańcom Olsztyna linię racjonalną i rozsądną.

— Powiedziałem i powtórzę, że nie godzę się na to, aby nasze środki publiczne, które są uszczuplane, były przekazywane (także przez fundacje) dla różnych neofaszystów. Mam też na myśli różne osoby, które nas dzielą na co dzień, które doprowadziły do tego, że my dzisiaj w naszym pięknym kraju jesteśmy tak podzieleni. Ja z ubolewaniem stwierdzam, że coś takiego ma miejsce. Ja się na to nie godzę. I mam prawo wypowiadać w ramach wolności słowa swoje w tym zakresie opinie — dodał prezydent.

Lidia Wieczorek
Olga Dadańska

MINISTER ZDROWIA NIE WYKLUCZA TWARDEGO LOCKDOWNU

Na pytanie dziennikarki z Radia ZET, czy możliwe jest wprowadzenie twardego lockdownu, szef resortu zdrowia odpowiedział: — Niczego nie można wykluczać. W tej chwili za mało wiemy na temat omikrona i jego charakterystyki, jeśli chodzi o zakaźność i zjadliwość.

W czwartek odnotowano 14 350 zakażeń, czyli mniej niż np. tydzień temu, ale liczba zgonów nadal jest bardzo wysoka — 709 osób zmarło w całej Polsce.

Mamy 9 843 nowych i potwierdzonych przypadków zakażenia koronawirusem oraz 549 zgonów. W regionie odnotowano 396 zakażeń.

Oto, jak Adam Niedzielski odniósł się do wczorajszych danych:

— To z jednej strony kontynuacja spadkowego trendu, jeśli chodzi o liczbę zakażeń, bo mamy ich dziś 14 350. Z drugiej strony liczba zgonów jest cały czas bardzo wysoka. Analizujemy bardzo dokładnie, jakie są przyczyny zgonów i jak tylko identyfikujemy przyczynę, to staramy się odpowiedzieć na nią odpowiednim projektem Zbyt późne pojawienie się w szpitalu, co ma szczególne znaczenie w wariancie Delta. Do czasu tzw. załamania jest niecały tydzień. Ludzie nawet nie zdążają zrobić testów - mówił minister zdrowia.

Minister zdrowia tłumaczył również, dlaczego rząd zdecydował się otworzyć dyskoteki i kluby na sylwestra. — By nie wprowadzić fikcyjnych rozwiązań, obostrzeń, które i tak nie będą przestrzegane. Przeglądałem międzynarodowe rozwiązania i to polskie jest dość restrykcyjne. W innych krajach są limity rzędu 1000 osób — dodał minister Niedzielski.

Resort zdrowia przewiduje również, że w Polsce, w drugiej połowie stycznia rozpocznie się piąta fala pandemii spowodowana wariantem omikron. Już teraz w krajach Europy zachodniej padają kolejne rekordy zachorowań, za które odpowiedzialny jest nowy wariant. We Włoszech ostatniej doby było 98 tys. nowych zakażeń, w Hiszpanii 100 tys., a we Francji 208 tys. **MW**

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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
m.matera@gazetaolsztynska.pl

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Igor Hrywna
Dawid Zmuda
Bartosz Orliński

REDAKTORZY WYDANIA
Barbara Barczuk wydawca@gazetaolsztynska.pl
Igor Hrywna
Dawid Zmuda
Artur Dryhynycz sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE internet@gazetaolsztynska.pl 89 539 74 83

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

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

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

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

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

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

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

NAKŁAD KONTROLOWANY
ZWIĄZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY

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

eprasa.pl 6e6f7d08c6

NA BALACH BYŁEM WPATRZONY W ŻONĘ

TAKICH ZABAW, JAK KIEDYŚ, JUŻ NIE MA. TAK PRZYNAJMNIEJ ZGODNIE TWIERDZĄ NASI ROZMÓWCY. BO JAK SIĘ WITAŁO NOWY ROK, TO Z PRZYTUPEM. — W OLSZTYNIE BRAKOWAŁO SAL DO WYNAJĘCIA NA ZABAWĘ — WSPOMINA Z SENTYMENTEM KAZIMIERZ BIEGACKI.

Aleksandra Tchórzewska
a.tchorzewska@gazetaolsztynska.pl

Błyszcząca zielona sukienka z wycięciem i z dobranymi do niej długimi rękawiczkami wciąż wisi w szafie Teresy Organowskiej, biegaczki z Olsztyna. — Tę kreację uszyła moja koleżanka — wspomina. — Trzymam ją z sentymentu. Miałam ją na sobie na balu organizowanym przez szkołę w internacie. Koleżanka tam pracowała i tam się bawiliśmy. Kobiety zawsze lubiły błyszczeć. I to się chyba nie zmieniło, jeśli chodzi o sylwestra.

Nasza rozmówczyni ma co wspominać. Od urodzenia mieszka w Olsztynie. Na sylwestra bardzo często wyjeżdżała poza miasto. — Pamiętam w Mierkach w ośrodku imprezę do białego rana, pyszne jedzenie i przede wszystkim grupę przyjaciół. Może młodzi dzisiaj też tak jeżdżą? Moje pokolenie coraz mniej, niestety, wyjeżdża. Były też prywatki, bale. Sami też z przyjaciółmi coś organizowaliśmy. O, na przykład pod Wójtowem. Sąsiedzi sobie składali życzenia. Więcej też się w miasto wychodziło, bo więcej też się działo — opowiada.

W tym roku pani Teresa spędzi sylwestra z młodszą wnusią. Starsza, trzynastoletnia, spotka się wtedy z koleżankami. — Ubierzemy się w piękne kreacje sylwestrowe. Mamy czapeczki, kolorowe tasiemki do tańca i będziemy szaleć — zapowiada z uśmiechem. — I też będzie fajnie!

Koniec lat lat 80-tych. Szaroburo i biednie. — Koleżanka, która pracowała w ośrodku wczasowym w Kłębowie, zaprosiła mnie na bal. Autokar stał przy olsztyńskim Ośrodku Sportu i Rekreacji. Wsiedliśmy do niego z mężem, a tam, prócz kilku olsztyniaków, Francuzi — opowiada Elżbieta Mierzyńska, korespondentka polskiego radia Chicago, autorka wielu tekstów poetyckich i dziennikarskich, niegdyś związana z „Gazetą Olsztyńską".

— PROSZĘ SOBIE WYOBRAZIĆ: TO BYŁY CZASY, KIEDY TRUDNO BYŁO O KREACJĘ SYLWESTROWĄ. SZYTO Z BARDZO TANICH TKANIN, NAWET Z PODSZEWEK SATYNOWYCH.

I w czasach siermięgi, taniości i trochę kiczu, nagle w autokarze siedzimy z Francuzami. I jedziemy z nimi do Kłębowa, małej wsi koło Lidzbarka Warmińskiego. Podróż była zabawna. Polacy podawali sobie wódeczkę z rąk do rąk. I śpiewali:

„Głęboka studzienka, głęboko kopana". A Francuzi nam, Polakom bacznie się przyglądali i szeptali w swoim języku. Bal był fantastyczny, choć nie wiem, jak my w ogóle się porozumiewaliśmy. Droga powrotna wyglądała inaczej: wzięli ze sobą skrzyneczki wina, których nie wypili na balu. I to oni teraz w najlepsze się bawili: podśpiewywali sobie „Frère Jacques" („Panie Janie"). A zmęczeni Polacy spali i chrapali. To było bardzo zabawne! Do dziś nie wiem skąd się wzięli wtedy u nas Francuzi. Zapamiętałam ich długie, kolorowe szaliki, zamotane fantazyjnie. I to zderzenie naszych dwóch światów.

Fot. arch. GO/PG

Kazimierz Biegacki

Drugi bal sylwestrowy, który pani Elżbieta wspomina z sentymentem, to przełom 1999/2000 roku. Odbył się on w hali Urania. — Balem od strony organizacyjnej, czyli przygotowaniami, klimatem itd. zawiadywali najwięksi mistrzowie tańca z Olsztyna, czyli Karolina Felska i Krzysztof Wasilewski. Tej parze zawdzięczamy atmosferę witania roku 2000. To był bal na wiele par! — opowiada.

Nasza rozmówczyni pamięta, że grała wtedy orkiestra. — A bary były otwierane w miarę witania Nowego Roku na różnych kontynentach. Na dużych ekranach pokazywali powitania Nowego Roku, np. w Australii, a później wreszcie i u nas. To wielkie wydarzenie: eleganckie, dopracowane w szczegółach i multimedialne. Szaleliśmy, żeby znaleźć odpowiednią kreację na to wydarzenie. To była już Polska odnowiona, można było zakupić coś naprawdę wystrzałowego. Ja wystąpiłam w sukni prosto z USA, w butach pokrytych satyną w kolorze sukni. Buty zachowałam do dziś. Przetańczyłam w nich całą noc! — wspomina. — Witałam Nowy Rok i w teatrze, i w filharmonii i w hotelach. Ale nigdzie nie widziałam tej elegancji i pomysłu jak wtedy, w Uranii — dodaje.

Wiesława Bancewicz, położna z Olsztyna pamięta, jak jej rodzice szykowali się na bal.

— MIESZKALIŚMY WTEDY W WIELBARKU. PAMIĘTAM SUKIENKI Z TIULAMI MOJEJ MAMY, BUTY NA WYSOKIM OBCASIE. I TO, JAK SIĘ SZYKOWAŁA. A TERAZ, MAM WRAŻENIE, ŻE ZWŁASZCZA MŁODZI NIE PRZYWIĄZUJĄ TAKIEJ WAGI DO KREACJI.

Ja zawsze wcześniej przemyślałam wybór sukienki, ale makijaż i cała reszta odbywała się na szybko przed lusterkiem — opowiada.

Recepta na udany sylwester? — Z mężem zawsze staraliśmy się być w większym gronie. I zawsze gdzieś wyjść. Jak byłam młodziutka, to były domówki w kilka osób. Prawdziwe bale zaczęły się dopiero jak założyłam rodzinę.

Wiele sylwestrów pani Wiesława spędziła na dyżurze, w szpitalu. — Był grafik, trzeba sprawiedliwe podzielić i już — kwituje.

Kazimierz Biegacki z Wipsowa, społecznik, trzykrotny laureat konkursu „Gazety Olsztyńskiej" na Super Sołtysa Roku oraz Barczewianin 2019 z łezką w oku wspomina, jak kiedyś było hucznie, wesoło i kolorowo.

— WIELOKROTNIE BYWAŁEM NA SALACH BALOWYCH Z MAŁŻONKĄ — OPOWIADA. — TO BYŁY INNE CZASY. WSZYSCY WOKÓŁ SIĘ BAWILI: ZAKŁADY PRACY, INSTYTUCJE, SZKOŁY.

W Olsztynie brakowało sal do wynajęcia na zabawę. Pracowałem w Okręgowym Zarządzie Lasów Państwowych. A leśnicy też potrafią się bawić! U nas na stołach królowała dziczyzna. Można było najeść się patrząc.

Ale zanim pan Kazimierz udał się na bal, musiał przyodziać najbardziej elegancki strój.

— UBIERAŁEM SIĘ W TO, CO MIAŁEM NAJLEPSZEGO — PODKREŚLA. — NIE WYPADAŁO MI MIĘDZY POWAŻNYMI LUDŹMI BYLE JAK BYĆ UBRANYM.

Moja żona nie musiała się elegancko ubierać, bo była tak piękna, że była zawsze królową balu. Sama różnica wieku między nami sprawiała, że wyglądała bardzo młodo.

Na chwilę przed przejściem na emeryturę pan Kazimierz pracował jako taksówkarz w Olsztynie. — Ile dzięki temu ja się nasłuchałem opowieści! Miałem dokładne rozeznanie jak się ludzie bawią. Bo sam ich dowoziłem na te bale — opowiada.

Do dziś wspomina atmosferę sali: falujące dekoracje, roześmiane twarze i blask kobiet. — Coś pięknego! — mówi z sentymentem. I szybko dodaje: Ale ja tam tego co się działo na sali za bardzo nie pamiętam, bo cały czas byłem w wpatrzony w żonę.

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

Fot. Anna Panas

Elżbieta Mierzyńska

Fot. Arch. prywatne

Teresa Organowska

eprasa.pl 6e6f7d08c6

DZIENNIK ELBLĄSKI
120 LAT
OD 7 STYCZNA W WIĘKSZYM FORMACIE

CZASEM LUBIĘ POMAJSTERKOWAĆ

SZCZĘŚLIWA ŻONA, SPEŁNIONA MAMA. Z ZAWODU KOSMETOLOG. AGATA SZULC Z OLSZTYNA MA W SOBIE TO COŚ, CO SPRAWIA, ŻE PRZYCIĄGA DO SIEBIE TŁUMY. EMANUJE ENERGIĄ I ENTUZJAZMEM, CHOĆ SAMA W ŻYCIU WIELE PRZESZŁA. JAK ONA TO ROBI?

Aleksandra Tchórzewska
a.tchorzewska@gazetaolsztynska.pl

W wigilię Bożego Narodzenia na swoim Instagramie, Agata Szulc, kosmetolog z Olsztyna, dzieli się wzruszającą i radosną wiadomością: nosi pod sercem bliźnięta! Ma już ośmioletniego syna, teraz jej rodzina się powiększy. Od kilku lat jej losy można śledzić na profilu @fiufiubyagataszulc. Skąd taki nietypowy nick? — Zaczęło się od tego, że otworzyłam swój gabinet kosmetyczny i szukałam dla niego nietypowej nazwy. Zależało mi, żeby była krótka, chwytliwa i dobrze się kojarzyła. Otworzyłam też swój profil na Instagramie z myślą o moim gabinecie. Później zauważyłam, że ludzi bardziej ciekawi to, co pokazuję na profilu prywatnym: tricki, nowinki kosmetyczne, a nawet modowe. I zaczęłam prowadzić go bardziej na luzie. Przyczyniła się też do tego pandemia: nie mogłam pokazywać paznokci czy zabiegów. Opowiadałam więc jak się zaczęła moja przygoda z gabinetem. Dostawałam wiele pytań typu: jak znalazłam lokal, czy dostałam dofinansowanie itd. Pomagałam innym, pokazywałam dobre strony prowadzenia działalności gospodarczej. Ale także te trudne — opowiada.

Po ciężkiej depresji pani Agata postawiła na prywatną stronę Instagrama. — Chciałam pokazać dziewczynom, bo głównie one są odbiorcami mojego profilu, żeby cieszyły się z każdej chwili. I postanowiłam je motywować. Bo czasami nie doceniamy tego, co mamy. A przecież z każdej porażki wychodzimy silniejsze. To mnie skłoniło do tego, żeby ten profil był bardziej prywatny — tłumaczy.

Kiedyś w Olsztynie panią Agatę zaczepiła nieznajoma. „Ja panią obserwuję na Instagramie! Skąd pani ma te spodnie?" — wspomina ze śmiechem.

Bo zapytań o modę też jest bardzo wiele. A czasami ktoś pisze: „Widziałam cię w Krakowie, to moje miasto!" — To bardzo miłe. I dowód na to, że obserwują mnie osoby nie tylko z Olsztyna — mówi. — Bo najlepsi obserwujący są prawdziwi, a nie kupowani (niektórzy instagramerzy wykupują lajki- red.)

W jakim kierunku zmierza profil na Instagramie prowadzony przez panią Agatę? — Nie mam pojęcia — uśmiecha się. — Pomysł jest taki, żeby był taki jak jest teraz, czyli luźny, lajfstajlowy. Niczego nie ukrywam. Nie chcę, żeby to co robię, było sztuczne. Lubię podróżować. Pokazuję miejsca godne polecenia, gdzie można odpocząć. Zarówno te tańsze, jak i te droższe. Podobnie prezentuję ubrania: nie zawsze to co droższe, musi być lepsze.

Fot. Arch. prywatne

Agata Szulc dzieli się ze swoimi obserwującymi radością i optymizmem

Czy to pochłania dużo czasu? — Ludziom wydaje się, że jak ktoś aktywnie działa na Instagramie, to cały czas siedzi z telefonem w ręku. Ja tak nie mam. Jak jestem w jakimś ciekawym miejscu, to zrobię zdjęcie, później na spokojnie w domu przygotuję do niego opis i wstawię post — podkreśla.

Wiele osób traktuje Instagram jak źródło zarobku. — Nigdy w życiu nie chciałabym reklamować czegoś, co mi się nie sprawdziło lub mi się nie podoba. Mój profil będzie zawsze prawdziwy i nie polecę czegoś, czego sama nie przetestowałam. Nie chcę robić niczego na siłę. Sama unikam profili, które wyglądają jak jedna wielka reklama, bo nie ma w nich nic ciekawego — podkreśla.

Na profilu pani Agaty jest niewiele postów. — Ale dużo działam w relacjach — opowiada. — Najważniejsze, że nie spotykam się z hejtem.

Mimo aktywności w mediach społecznościowych, nasza rozmówczyni broni swojej prywatności. Rzadko publikuje wizerunek swojego synka. Nie pokazuje czym jeździ i gdzie mieszka.

Lubi swojskość, jezioro, las. W wolnych chwilach majsterkuje. Jest uzdolniona manualnie, więc wykorzystuje to na wiele sposobów. Na przykład robi bransoletki.

Gdyby mogła wypić kawę z kimś z Instagrama, kto to by był? Celebryta, sportowiec, ktoś z drugiego krańca świata....? — Na kawę wybrałabym się z Asią, czyli @asia/_stasiaa. Też mamą. Bardzo lubię ją obserwować — opowiada.

OSTATNIO NA NASZYCH ŁAMACH GOŚCILI:

24 grudnia — Tomasz Hermann, triathlonista występujący pod nickiem @tomasz/_run/_tri.
17 grudnia — Zuzanna Wilamowska, fotograf, występująca pod nickiem @miedzy/_kadrami
10 grudnia — Sylwia Gorączkowska, wizażystka, jako @redmylipsart
3 grudnia — Julita Michalczyk znana w sieci jako @julka/_z/_pazurem
26 listopada — Nika Żarejko, która prowadzi profil na Instagramie @ostathre
19 listopada — Patrycja Tymkowska z Olsztyna, blogerka występująca pod nickiem @tymkovvska

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

KONDOLENCJE

Rodzinie

zmarłej

Hanny Wolickiej

aktorki lubianej i cenionej przez widzów i zespół Teatru im. Stefana Jaracza w Olsztynie, wykładowczyni w Policealnym Studium Aktorskim im. Aleksandra Sewruka, laureatki Nagrody Prezydenta Olsztyna, wyrazy głębokiego współczucia i żalu

składają

Robert Szewczyk
Przewodniczący Rady Miasta

Piotr Grzymowicz
Prezydent Olsztyna

eprasa.pl 6e6f7d08c6

NALEŻY BYĆ UCZCIWYM WOBEC SIEBIE

MAGIA SYLWESTROWEJ NOCY SPRZYJA SKŁADANIU PRZERÓŻNYCH OBIETNIC NA KOLEJNE 365 DNI. JAK DOTRZYMAĆ SŁOWA, JEŚLI JUŻ PO TYGODNIU TRACIMY MOTYWACJĘ? A MOŻE W OGÓLE NIE WARTO BAWIĆ SIĘ W NOWOROCZNE POSTANOWIENIA? TE PYTANIA ZADALIŚMY LUDZIOM ZE ŚWIATA NAUKI ORAZ SZTUKI.

Prof. dr hab. Iryna Betko, literaturoznawca oraz wykładowca na UWM

— Moim zdaniem zwyczaj postanowień noworocznych bywa naprawdę pożyteczny dla naszego rozwoju fizycznego i umysłowego. Jako forma świeckiego rytuału, pozwala on wykształcić takie pozytywne nawyki, jak konsekwencja, systematyczność, czy dyscyplina. Postanowienia noworoczne wymagają od nas podjęcia pewnych zachowań (np. aktywność sportowa, nauka języków obcych), albo zaniechania działań, które uznajemy za szkodliwe, bezwartościowe. Jeśli uda nam się wprowadzić te zmiany w życie i wytrwać przy nich przez kolejne dwanaście miesięcy, zyskamy nie tylko cenne doświadczenie, lecz także satysfakcję oraz mnóstwo pozytywnej energii.

Oczywiście sukces konkretnej inicjatywy zależy od wielu czynników. Nasze cele muszą być nie tylko dostosowane do naszych aktualnych możliwości, lecz także współgrać z autentycznymi potrzebami. Z naszym prawdziwym „ja". Może bowiem zdarzyć się tak, że podejmiemy walkę, włożymy w nią mnóstwo wysiłku. A gdy już staniemy na podium, to dojdziemy do wniosku, iż nie jest to zwycięstwo, którego chcieliśmy. Ten triumf nie przynosi nam szczęścia. Czasem taka wygrana przynosi większe rozczarowań, niż porażka. Stąd trzeba uważać na to, co przyrzekamy. Zwłaszcza jeśli jest to przyrzeczenie, które wymaga dużego nakładu pracy. Nie należy podejmować pochopnych decyzji. Nie spieszmy się ze składaniem „obietnic samuraja", które trzeba dotrzymać za wszelką cenę. Warto poprzedzić takie działanie wnikliwą autorefleksją, rozważyć wszystkie za i przeciw. Tyczy się to nie tylko postanowień noworocznych, lecz także innych życiowych decyzji.

Wioleta Bykowska, olsztyńska malarka i animator kultury

— W okresie dorastania postanowienia noworoczne stanowiły dla mnie źródło motywacji. W pewnym momencie przekonałam się, że wyznaczać cele można, a nawet trzeba, bez czekania na nowy rok. Bowiem istotny jest nie moment w jakim podejmujemy działanie, lecz metoda. Dzielenie zadań na rzeczy ważne i mniej ważne. Tę problematykę dobrze ilustruje metafora naczynia. Wyobraźmy sobie, że czas to szklane naczynie, a ważne cele to orzechy. Natomiast cele drugorzędne, to cukier. Jeśli najpierw wsypiemy do naczynia kilogram cukru, to nie zostanie miejsca dla orzechów. Jeśli zrobimy odwrotnie, czyli zaczniemy od orzechów, a potem wsypiemy cukier, to naczynie będzie lepiej wykorzystane. „Nasze życie nie jest krótkie, to my czynimy je krótkim zajmując się zbędnymi sprawami" — jak mawiał Seneka. Jakby nie patrzeć, ta sentencja pozostaje aktualna po dziś dzień...

Uważam też, że każde postanowienie jest ważne. Nawet to, którego nie udało nam się zrealizować w pełni. Choć nie dotarliśmy do mety, to jednak wykonaliśmy kilka kroków do przodu. Nie warto się poddawać, gdy coś nie wyjdzie — porażka jest matką sukcesu. To czy osiągniemy szczyt własnych możliwości zależy od tego, jak szybko potrafimy się podnieść po niepowodzeniu. „Cel to nic innego jak marzenie z terminem realizacji" powiedział Joe L. Griffith.

Prof. dr hab. Zbigniew Chojnowski, dyrektor Instytutu Literaturoznawstwa na Wydziale Humanistycznym UWM

— Każdy dzień naszego życia jest dogodny do wprowadzenia w sobie, w swoim postępowaniu zmian. Ale żeby ich dokonać, człowiek potrzebuje pretekstu, bodźca, jakiegoś punktu odniesienia, twórczej relacji z drugim człowiekiem. Stąd wydaje mi się, że koniec starego roku i początek nowego to właściwy moment, by postanawiać... Sposób przeżywania przełomu roku ma korzenie religijne. Czas, w którym obecnie się znajdujemy, jest czasem przesilenia. Kończy się astronomiczna jesień, zaczyna się astronomiczna zima. Kończą się najdłuższe noce, zaczynają się dni, które się wydłużają. Światło wygrywa z ciemnością. Sceneria tego okresu jest wyjątkowa. Warto wspomnieć o tradycji, polegającej na żegnaniu z wdzięcznością tego, co minęło, oraz na bilansowaniu zysków i strat — a następnie na witaniu nadchodzącego nowego cyklu rocznego. Odnawiamy się w wymiarze symbolicznym. Co prawda, każda pora daje sposobność, aby uświadomić sobie nasze braki i sukcesy, zaniechania i błędy. Jednak przełom starego i nowego roku stwarza wyrazistą aurę do przeprowadzenia rachunku sumienia. Takie podsumowanie może być mocną podstawą do sformułowania postanowień, czyli planów zmiany sposobu myślenia czy stylu życia. Czyż większości z nas nie chodzi o to, aby być wartościowymi ludźmi? Powinniśmy chcieć zrobić coś interesującego, wyjątkowego, co przyniesie nam większą satysfakcję, uchroni przed jałowym istnieniem. Aby cel został osiągnięty, musi być realistyczny. Jeżeli postanawiamy coś ad hoc, bez głębszej refleksji, to nasze obietnice składane sobie stają się słowami rzucanymi na wiatr. Moim zdaniem, kluczem do sukcesu jest uczciwość wobec siebie. Kto zna nas lepiej niż my sami? Powinniśmy stawiać przed sobą takie cele, które są w naszym zasięgu. Jestem zwolennikiem metody małych kroków, które prowadzą do pokonywania wielkich odległości.

Warto także pamiętać o innej ważnej rzeczy. Nie da się żyć bez planu. Według mnie, na tym właśnie polega cywilizowane życie, że jest w jakiś sposób zaplanowane. Jednocześnie nie należy tak planować, by tłumić w sobie spontaniczność. Jeżeli usztywnimy się, nie będziemy gotowi do modyfikacji i urealniania naszych planów. To nic, że nie udaje się nam zrealizować postanowień w stopniu doskonałym. Jak pisała Wisława Szymborska: „I odmówiony jest nam idiotyzm doskonałości". Mimo to wydaje mi się, że trzeba uparcie i ambitnie dążyć do osiągania tego, co uważamy za pożądane, dobre, a nawet szlachetne, jak zdrowie.

Eryk Kowalczyk, olsztyński wydawca, publicysta, doktorant Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu

— Każdy pretekst do wprowadzania w życie nowych zasad, czy lepszych zachowań, jest czymś jak najbardziej pozytywnym. I nie chodzi tu tylko o nowy rok. Takim symbolicznym punktem w życiu mogą stać się nasze urodziny, początek wiosny, czy kolejna rocznica jakiegoś wydarzenia, które ma dla nas szczególne znaczenie.

Sam co roku formułuję różne postanowienia noworoczne i staram się je realizować. Nie inaczej będzie i tym razem. W 2022 roku chciałbym sfinalizować moją pracę doktorską, a potem ją obronić. Po obronie chciałbym opublikować kilka swoich tekstów w cenionych czasopismach naukowych. Planuję powrócić do regularnej aktywności fizycznej.

Ważnym momentem jest dla mnie zakup kalendarza książkowego na kolejny rok. Jest to rodzaj narzędzia, które pomaga mi w planowaniu i dotrzymywaniu postanowień.

Motywacją może być dla nas np. pogarszający się stan zdrowia, słabsze wyniki w nauce, brak satysfakcjonujących osiągnięć zawodowych. W moim przypadku motywacja w 70 proc. opiera się na nieprzyjemnych emocjach, na braku zadowolenia z istniejącego stanu rzeczy. Pozostałe 30 proc. to motywacja pozytywna, czyli pragnienie kolejnych sukcesów.

Paweł Snopkow
p.snopkow@gazetaolsztynska.pl

POSZERZAMY HORYZONTY

POGŁĘBIAMY WIEDZĘ

POWIĘKSZAMY KORZYŚCI

Dla komfortu naszych czytelników powiększamy format Dziennika Elbląskiego

Już od 7 stycznia 2022 r.

2921otbp-c-K

eprasa.pl 6e6f7d08c6

ZDOBYLI KARAIBY, ZDOBYWAJĄ ŚWIAT

RÓWNO DZIESIĘĆ LAT TEMU UKOŃCZYLI KILKUMIESIĘCZNY REJS Z POLSKI NA KARAIBY. NA POKŁAD „FRYDERYKA CHOPINA" WESZLI JEDNAK JUŻ ROK WCZEŚNIEJ, W 2010 ROKU. NIESTETY, NA MORZU PÓŁNOCNYM, W CZASIE SZTORMU DOSZŁO DO POWAŻNEJ AWARII...

Był piątkowy poranek 26 października 2010 roku. Wydano polecenie, aby szybko się ubrali w ciepłą, sztormową odzież i założyli kamizelki. Paniki nie było, ponieważ element ten trenowali już wcześniej. Na pokładzie wachtę pełnił wówczas 14-letni Maciej Dowgiałło z Mrągowa. — Kiedy maszty zaczęły się łamać, kapitan kazał mu zejść pod pokład — jego mama Agnieszka relacjonowała wówczas „Gazecie Olsztyńskiej". — Na to, aby się bać, nawet nie miał czasu.

Gimnazjaliści nie wyobrażali sobie, aby rejs został przerwany. Dominika Szmit z Olsztyna zaraz po zajściu była przygnębiona tym, że podróż może się zakończyć. Kiedy dowiedziała się, że jest szansa na jej kontynuację, poczuła się lepiej. Rodzice wspierali ich jak mogli.

— Reagujemy jednomyślnie, mamy pełne zaufanie do kapitana i załogi — z „Gazetą Olsztyńską" mówiła z kolei Ewa Szmit, mama Dominiki.

Kiedy młodzież zeszła z uszkodzonego Fryderyka Chopina na ląd, otrzymała wsparcie psychologów. Ich pomoc raczej nie była potrzebna, bo gimnazjaliści trzymali się dzielnie.

— Mój syn powiedział, że psychologowie będą im potrzebni, ale wtedy, kiedy rejs nie zostanie dokończony — relacjonowała Agnieszka Dowgiałło. — Oni chcą popłynąć na Karaiby, w gorszym razie do Polski, ale na pokładzie statku, a nie wracać autokarem.

Rozpoczęło się nerwowe poszukiwanie sponsorów, którzy pomogliby w naprawie żaglowca. — Nawet, jeżeli nie naprawią go teraz, to chcemy, aby wypłynął w następnym roku — mówili zgodnie.

Organizowali koncerty, nagrali szanty

W rejsie, wśród 36 gimnazjalistów, znajdowała się również piątka z naszego regionu. Został on zorganizowany przez Fundację „Szkoła pod Żaglami" z kapitanem Krzysztofem Baranowskim na czele. Żaglowiec wypłynął z portu w Gdyni 1 października 2010 roku. Po kilku miesiącach miał dopłynąć na karaibską wyspę Martynikę. Niestety, pogoda pokrzyżowała szyki. W czasie sztormu, w odległości około 160 km na południowy zachód od wysp Scylly, żaglowiec stracił dwa z trzech masztów i marzenia o Karaibach trzeba było odłożyć na później. Statek został odholowany do angielskiego portu Falmouth.

— Nie wiemy, ile będzie trwał remont żaglowca — mówił wówczas kapitan Krzysztof Baranowski. — Dlatego najrozsądniej jest zabrać brykające na lądzie dzieci i wrócić z nimi do macierzystych szkół, a kiedy będzie naprawiony, przywieźć je z powrotem do Anglii.

prawybory SAMORZĄDOWE
MOŻESZ ODDAĆ SMS-OWY GŁOS NA SWOJEGO KANDYDATA
gazeta OLSZTYŃSKA.pl
Chcemy płynąć dalej!

W sytuacji, gdyby do wznowienia rejsu w ogóle nie doszło, drugi oficer miał zaproponować, aby po mazurskich jeziorach zorganizować regaty na dezetach... Młodzież pomysłowi przyklasnęła. Gimnazjaliści robili jednak wszystko, aby dokończyć feralny rejs i spełnić swoje marzenia. Nie było łatwo, bo ubezpieczyciel zwlekał z wypłatą odszkodowania. Organizowali więc koncerty, z których dochód był przeznaczony na remont żaglowca. Nawet wydali płytę z szantami. Udało się. 17 września 2011 roku 30. gimnazjalistów, a wśród nich już kilku licealistów wypłynęło ze Szczecina w morze. Po trzech miesiącach dopłynęli do portu Fort de France na Martynice. Do domów zjechali na święta Bożego Narodzenia.

Fot. arch. prywatne

Alicja Kromka na wyspie Lesbos

Scena jak z Avatara

Dla Dominiki Szmit rejs był niczym sen. Głównie to podobała się wyspa nosząca jej imię. To tam widziała olbrzymie motyle, nurkowała przy rafie koralowej oraz kąpała pod wodospadem.

— Pamiętam delfiny płynące z nami, przy dziobie pod bukszprytem albo wzdłuż burty — pani Dominika wraca pamięcią do tego, co wydarzyło się dziesięć lat temu.

— Niesamowite były dla mnie latające ryby! Wcześniej czytałam o nich tylko w lekturze, chyba „Stary człowiek i morze", i wydawały mi się zjawiskiem skrajnie egzotycznym. Podczas jednego odcinka naszej trasy, każdego ranka znajdowaliśmy na pokładzie kilkadziesiąt rybek wielkości dużej płotki z rozbudowanymi bocznymi płetwami. Odruchowo wyrzucaliśmy te biedaki za burtę, jednak mechanik kazał nam je zbierać, bo miały być ponoć do jedzenia. Nie pamiętam jednak, żebyśmy kiedykolwiek je jedli na obiad. Pamiętam natomiast wielką doradę, którą złowił kapitan Baranowski. Równie piękna jak i smaczna!

Najgorsze chwile przeżyła podczas kolejnego sztormu na Morzu Północnym, kiedy jedną ręką obierała ziemniaki, a drugą trzymała się poręczy. Lecz i tam nie brakowało pięknych widoków, ale pod pokładem...

— Niezwykłym widokiem był dla mnie świecący nocą plankton, wydaje mi się, że gdzieś na Morzu Północnym — wspomina. — Gdy zapadł zmrok, przez okrągłe okienko w naszej kajucie (tzw. bulaj) widać było granatową głębinę, a pośród niej świecący plankton. Scena jak z Avatara!

Tym razem Antarktyka

Jak podkreśla Maciej, rejs na Karaiby, był dla niego przygodą życia. Z rejsu najmilej wspominał pierwszy dzień na Karaibach kiedy zobaczył Dominikę. Widokiem był zachwycony. Po drodze przytrafiła się mu mała przygoda, bo kiedy płynęli pontonem przyszła fala, zaczęło rzucać i przez to stracił telefon. Choć udało się go wyłowić z wody, to do użytku się nie nadawał. Wówczas wątpił w to, że rejs uda się jeszcze kiedyś powtórzyć. A jednak.

— Po rejsie moja cząstka pozostała już na żaglowcu i czuję się tam jak w domu — opowiada po latach. — Po wyprawie „Szkoły pod żaglami" byłem jeszcze na kilku rejsach i gdy tylko mogę to staram się zawitać na pokład „Fryderyka Chopina". Samo żeglarstwo ułożyło moją karierę zawodową i pracuję w branży wodnej zajmując się m.in. amatorsko szkutnictwem. Rejs nauczył mnie dyscypliny i wykształcił umiejętności pracy w grupie. Wciąż utrzymuję aktywny kontakt z częścią uczestników.

TEMAT DNIA 3
Przygoda życia na pokładzie Fryderyka Chopina

Po skończonym rejsie każdego roku starał się odwiedzać pokład „Fryderyka Chopina", aby chociaż trochę czasu na nim spędzić i pomóc w przeprowadzanych remontach. Kolejny raz popłynął na nim na Karaiby biorąc udział w „Niebieskiej Szkole". Brał również kilkukrotnie udział w europejskich regatach The Tall Ships Races. Ukończył Technikum nr 6 w Olsztynie w zawodzie elektryk. Aktualnie bierze udział w wyprawie na Polską Stację Antarktyczną im. Henryka Arctowskiego. Rejs z Gdyni potrwa około 40 dni.

— O wyprawie dowiedziałem się od znajomych którzy stwierdzili, że idealnie będę się tam nadawał i namawiali mnie abym się zapisał — mówi. — Dostałem się na stanowisko „zodiak driver", które polega na opiekowaniu się parkiem maszyn pływających oraz na transporcie badaczy w różne miejsca na wyspie. Spędzę na stacji około roku. Przygotowanie się do takiej wyprawy jest trochę przerażające, szczególnie gdy jedzie się pierwszy raz. Jeżeli się czegoś zapomni to nie ma możliwości dokupienia na miejscu. Będzie to moja pierwsza taka wyprawa i mam nadzieję, że nie ostatnia. Na pewno poznam wielu wspaniałych ludzi i zdobędę masę nowych przydatnych umiejętności, jak i dużo bezcennych wspomnień.

Dostała się na medycynę

Dla Dominiki, rejs był zarówno przygodą, jak i szkołą życia. Podczas niego odkryła, że w życiu ważna jest nie tylko nauka, choć w czasie rejsu nie było łatwo.

— Najtrudniejsza była nauka — wspomina. — Ja i jeszcze jedna osoba byliśmy ze starszego rocznika. W związku z tym nie uczestniczyłam w lekcjach organizowanych przez szkołę tylko w tym samym czasie sama dłubałam, szukałam, uczyłam się z podręczników próbując utrzymać dyscyplinę. Problem w tym, że dopiero zaczęłam liceum, z którym pożegnałam się po 10 dniach, bo 11 września byłam już na pokładzie Chopina w Szczecinie. Nie miałam zupełnie pojęcia na co zwracać uwagę, co jest ważne i trzeba wykuć na blachę, a co wystarczy przeczytać i się tylko orientować. Bardzo mnie to stresowało, bo mimo, że nauczyciele czasem mi pomagali, czułam jednak duży ciężar odpowiedzialności za swoją wiedzę.

Więcej szczęścia miał Maciej, który wówczas uczęszczał do Gimnazjum nr 2 w Mrągowie.

eprasa.pl 6e6f7d08c6

— Nauka na pokładzie była specyficzna, bo część programu który realizowaliśmy, okazał się trochę inny niż ten w szkole na lądzie — wspomina. — Dobrze, że na statku program był bardziej rozszerzony w porównaniu do tego, co było w Mrągowie.

Podczas rejsu byli zależni jeden od drugiego, bo od koleżanki lub kolegi zależało zdrowie, a nawet życie każdego z nich. Oprócz codziennych zajęć lekcyjnych, uczniowie musieli pełnić wachty, szorowali pokład, stawiali żagle. Nie było taryfy ulgowej i podczas nauki. Kto dostawał jedynkę, ten nie schodził na ląd. To wszystko zaprocentowało w późniejszym życiu i wyborach. Dominika wyszła za mąż zmieniając nazwisko na Gamalczyk. Dziś kończy medycynę.

— Wtedy, zaraz po powrocie, czułam się bardzo samodzielna — wspomina. — Możliwe, że ten rejs wzmocnił moją cechę wytrwałości. Dzięki niej dostałam się w końcu na medycynę, a do matury podchodziłam aż trzy razy!

Fot. arch. prywatne

Maciej Dowgiałło (stoi), gdzieś na Karaibach

Wolontariat na Lesbos

Doświadczenie zdobyte w „Szkole pod Żaglami" procentuje nie tylko w życiu osób pochodzących z naszego regionu. Dobrym przykładem na to jest 25-letnia Alicja Kromka z Warszawy. Ta spontaniczna, promieniująca energią, młoda kobieta zdążyła już studiować zarówno w Danii, jak i w Polsce oraz popracować w Stanach Zjednoczonych. Dla niej rejs, a właściwie bardziej przygotowania do niego przyczyniły się do wyboru drogi życiowej. Gimnazjaliści, zanim zostali zakwalifikowani do rejsu w „Szkole pod Żaglami" mieli bowiem wziąć udział w rocznym wolontariacie. Tak też zrobiła Alicja, która udzielała się w „Caritasie". Pomaganie drugiemu tak jej się spodobało, że w tym roku przez kilka miesięcy była wolontariuszką na greckiej wyspie Lesbos u wybrzeża Turcji, gdzie znajduje się kilka tysięcy imigrantów.

— Kiedy znalazłam się na wyspie, nie mogłam uwierzyć, że to wszystko dzieje się w rzeczywistości — opowiada. — Szokujące jest, w jakich warunkach przebywają ci ludzie. Namioty latem nagrzewają się do 60 stopni Celsjusza, a do tego dzieci mają zakaz kąpieli w morzu. Całości obrazu dopełnia byle jakie jedzenie i brak edukacji.

Często wraca pamięcią do rejsu na Karaiby.

— Do udziału w rejsie zmotywował mnie mój tata, który często żeglował po mazurskich jeziorach — wspomina. — Również mnie to się spodobało.

Podczas rejsu musiała, zresztą jak i cała młoda załoga, znaleźć swoje miejsce w hierarchii... — Najpierw był kapitan, później starszy oficer, oficer wachtowy, a gdzieś na końcu my — opowiada. — Nie było mi zawsze łatwo, bo mam wielką potrzebę dyskutować — dodaje z uśmiechem. — System ten jest jednak potrzebny, bo swoją zgraną pracą napędzaliśmy ten żaglowiec.

Jedna, spontaniczna decyzja

Dla pani Alicji rejs był przełomowym doświadczeniem w życiu nie tylko ze względu na obowiązki.

— Poczucie bycia z daleka od domu i swego rodzaju wolność sprawiały, że musieliśmy szybciej dojrzeć — mówi.

Mając zaledwie 25 lat, nie planuje odpuszczać. Ukończyła wspomniane studia w Danii zdobywając licencjat z marketingu i promocji, później pracowała przez pół roku w USA zajmując się marketingiem. Wróciła do Polski, gdzie studiuje psychologię, co wpisuje się w jej „wolontariacką" żyłkę. Pływanie żaglówką po mazurskich jeziorach traktuje jako hobby.

— Moje życie, to jedna wielka, spontaniczna decyzja — podkreśla.

Co przed nią? - Chcemy zorganizować spotkanie uczestników rejsu - odpowiada.

Wśród uczestników rejsu na Karaiby sprzed dziesięciu lat, była również Kinga Łoboda z Gdańska, znana polska żeglarka i uczestniczka olimpiady w Tokio w 2021 roku. Razem z Aleksandrą Melzacką startowała w klasie 49erFX. Choć debiutowały w igrzyskach, to udało im się wygrać jeden wyścig. W klasyfikacji generalnej zajęły 15. miejsce. Kinga Łoboda w swoich wywiadach podkreśla, że rejs na Karaiby w „Szkole pod żaglami" był dla niej bardzo ważnym, żeglarskim doświadczeniem.

Wojciech Kosiewicz

REKLAMA

Polski Balet Królewski przyjedzie do Olsztyna! Świąteczno-noworoczne widowisko baletowe „Dziadek do orzechów" w Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej w Olsztynie już 18 stycznia!

POLSKI BALET KRÓLEWSKI

Jeden z najlepszych zespołów baletowych w Europie. U podstaw tworzenia Polskiego Baletu Królewskiego legła myśl o próbie zebrania najlepszych polskich, zachodnio- i południowoeuropejskich tancerzy w jeden zespół, który będzie odzwierciedleniem najlepszych tradycji tańca klasycznego, jak również poszukiwania oryginalnych i nowoczesnych środków artystycznej ekspresji. Wśród artystów zespołu znajdują się nazwiska wybitnych tancerek i tancerzy scen polskich i europejskich. Wspólnym mianownikiem wszystkich artystów tworzących Polski Balet Królewski jest ich wysoki poziom techniczny, co niejednokrotnie znalazło potwierdzenie w zdobytych laurach konkursowych. W gronie tego elitarnego zespołu znajdą Państwo nazwiska tak utalentowanych mistrzyń i mistrzów tańca jak Marika Kucza, laureatka Teatralnej Nagrody Muzycznej im. Jana Kiepury, czy Arkadiusz Gumny, będący solistą Teatru Wielkiego im. Stanisława Moniuszki w Poznaniu.

„DZIADEK DO ORZECHÓW"

Pomimo upływu blisko stu trzydziestu lat od daty premiery „Dziadka do orzechów", która miała miejsce w petersburskim Teatrze Maryjskim, dzieło Piotra Czajkowskiego, czołowego rosyjskiego kompozytora doby romantyzmu, cieszy się nieustannym powodzeniem wszędzie tam, gdzie jest wystawiane. „Dziadek do orzechów" to pozycja obowiązkowa w repertuarze każdego teatru operowego, szczególnie popularna w okresie Bożego Narodzenia. To również jedno z tych dzieł, o roli w których marzą tancerze i tancerki na całym świecie. Wybitny francuski tancerz i choreograf Marius Petipa po przeczytaniu opowiadania E.T.A. Hoffmanna o tym samym tytule postanowił stworzyć libretto baletowe, które jak się okazało, weszło na wieki do baletowej klasyki. Postanowiliśmy zaprosić publiczność do świata pełnego snów, rzeczy niemożliwych, wypełnionego po brzegi pięknem muzycznym i siłą doznań, które zapewnia nasz zespół baletowy.

Noworoczny Koncert Wiedeński już 29 stycznia w Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej w Olsztynie!

Gwiazdorska obsada, soliści, orkiestra, balet, przepiękne głosy oraz projekcje multimedialne. To wszystko do zobaczenia już wkrótce w Olsztynie! Niekwestionowana, najbardziej rozpoznawalna orkiestra straussowska, wykonująca wyłącznie muzykę króla walca Johanna Straussa nieprzerwanie od niemal dekady! Podczas Noworocznego Koncertu Wiedeńskiego wystąpią dla Państwa obdarzeni wspaniałymi głosami, fantastyczni soliści operowi oraz gwiazdy polskiego i międzynarodowego baletu. Towarzyszyć im będą wybitni kameraliści, występujący na co dzień z najlepszymi orkiestrami i dyrygentami w Polsce i na świecie. Na scenie pojawią się laureaci międzynarodowych konkursów muzycznych, wirtuozi skrzypiec, fortepianu, wspaniali soliści międzynarodowej estrady, artyści występujący w największych polskich i światowych salach koncertowych. Zabrzmią największe, ponadczasowe i wiecznie bliskie sercom melomanów przeboje króla walca Johanna Straussa, nie zabraknie także popisowych arii z najsłynniejszych operetek: „Zemsta nietoperza", „Baron cygański", „Wesoła wdówka", „Księżniczka czardasza" oraz „Kraina uśmiechu". Publiczność usłyszy m.in. walc „Nad pięknym modrym Dunajem", arię Barinkaya „Wielka sława to żart", duet wszech czasów „Usta milczą, dusza śpiewa", polkę „Tritsch-Tratsch" oraz słynny „Marsz Radeckiego". W klimat magicznych bali wiedeńskich wprawią Państwa olśniewające kreacje artystów, przepiękne suknie balowe solistek oraz straussowskiej orkiestry kameralnej. Artyści przeniosą Państwa do bajkowego świata, gdzie każdy może bujać się w rytm muzyki oraz śpiewać wraz z solistami najpiękniejsze wiedeńskie i operetkowe przeboje. Noworoczny Koncert Wiedeński to przede wszystkim doskonała zabawa, podczas której nie zabraknie muzycznych żartów, niespodzianek i skeczów. Koncert programowo nawiązywać będzie do tradycyjnych gali i noworocznych koncertów odbywających się w Wiedniu.

BILETY: Księgarnia Książnica – pl. Jana Pawła II 2/3, ul. Kołobrzeska 5, ul. Jagiellońska 33/8

BILETY ONLINE: www.tomczykart.pl

42421otbs-A -P

eprasa.pl 6e6f7d08c6

JAK MINĄŁ ROK? CO SIĘ UDAŁO?

JAK BURMISTRZOWIE MIAST POWIATOWYCH Z NASZEGO REGIONU OCENIAJĄ REALIZACJĘ ZAMIERZONYCH PLANÓW, NIE TYLKO INWESTYCYJNYCH, W — TRUDNYM ZE WZGLĘDU NA PANDEMIĘ — 2021 ROKU?

Józef Blank, burmistrz Nowego Miasta Lubawskiego

W nadchodzącym roku wraz z Radą Miejską będę kontynuował działania inwestycyjne. W trzecim kwartale planowane jest zakończenie rewitalizacji przestrzeni nowomiejskiego Rynku, aby nadać lepszej funkcjonalności i estetyki centrum miasta. Na wiosnę spodziewam się wyłonienia w drodze przetargu firm, które zrealizują prace budowlane przy rewitalizacji Ogrodu Róż i Parku Miejskiego, gdzie stworzone będą warunki do aktywnego wypoczynku i rekreacji dla mieszkańców Nowego Miasta Lubawskiego i gości odwiedzających nasze miasto. Do końca września 2022 roku wybudowana będzie od podstaw wraz z kanalizacją deszczową ulica Sadowa o długości prawie 1300 metrów, poprawiając tym samym komfort dojazdu do nieruchomości oraz warunki komunikacyjne w tej części miasta. Obecnie przygotowywane jest postępowanie przetargowe na wyłonienie wykonawcy budowy nowej stacji uzdatniania wody, której oddanie do użytku planowane jest do końca 2022 roku. Realizacja tej inwestycji jest absolutnym priorytetem i kluczowa dla dalszego rozwoju miasta.

Stanisław Bułajewski, burmistrz Mrągowa

Rok 2021, podobnie jak poprzedni, upłynął nam pod znakiem koronawirusa i nie należał do najłatwiejszych. Czy nasze miasto sprawdziło się w dobie kryzysu związanego z epidemią? Twierdzę, że tak, choć najlepiej ocenią to mieszkańcy. Przypomnę tylko, że w mijającym roku przeprowadziliśmy sporo inwestycji. Zrewitalizowaliśmy park Sikorskiego, wybudowaliśmy plac rekreacyjno-sportowy przy trzech mrągowskich osiedlach, rozpoczęliśmy budowę kolektorów deszczowych, wyremontowaliśmy część ulicy Żołnierskiej, całą ulicę Krótką czy Kochanowskiego. W MEC-u rozpoczęła się modernizacja kotłowni, a na cmentarzu komunalnym budowa kolumbarium. W ramach projektu Mazurska Pętla powstały dwie wieże widokowe i Miejsce Obsługi Rowerzystów.

W przyszłość patrzymy z optymizmem. Mamy wizję na rozwój miasta i wiele planów. Przygotowujemy się do kolejnych remontów ulic, na które pozyskaliśmy dofinansowanie i podpisaliśmy już umowy z wykonawcami. Chodzi o dalszy etap ulicy Żołnierskiej i ostatni etap mrągowskiego „Zatorza". Będziemy ubiegać się o nowe pieniądze z UE i programów rządowych. Udowodniliśmy, że mamy potencjał w zdobywaniu środków z zewnątrz.

Wojciech Karol Iwaszkiewicz, burmistrz Giżycka

To był kolejny rok działań w kontekście epidemii. Przykładaliśmy wiele uwagi i działań do profilaktyki, promocji szczepień i przede wszystkim stabilizowania sytuacji w nabytym od powiatu upadłym szpitalu. Walka z żywiołem, jakim jest nowo poznawany wirus, jest trudna i nieprzewidywalna. Najważniejsze, że udaje się osiągać efekty. Giżycko został jednym z laureatów konkursu na najlepiej zaszczepioną gminę (brawo giżycczanie!), budżet jest w stabilnej sytuacji, a w szpitalu działają wszystkie oddziały. Kontynuowaliśmy też nakłady na giżycką oświatę, ponieważ inwestycje w człowieka, z zwłaszcza w dzieci, to najpewniejsza inwestycja. Ta filozofia będzie również kontynuowana w 2022 r. Duże zmiany nastąpią również na nabrzeżach. Zmieni się także pl. Piłsudskiego i park przy ul. Gdańskiej, gdzie powstaną przestrzenie do wypoczynku i rekreacji oraz ul. Nowowiejska i Wiejska. Prawdopodobnie zakończy się procedura wpisania kina „Fala" do rejestru zabytków i będziemy mogli przystąpić do prac nad tworzeniem nowoczesnego „Centrum Pokoleń". Nową funkcję otrzyma klimatyczny budynek byłej „Galerii", gdzie powstanie miejskie archiwum cyfrowe z salą do spotkań kulturalnych i historycznych.

Dawid Kopaczewski, burmistrz Iławy

– Na pewno był to rok trudny, i to od samego początku. Już przy uchwalaniu budżetu mieliśmy nadal lockdown i nie wiadomo było, jak rozwiąże się sprawa z obostrzeniami. Miało to ogromne znaczenie, bo warunkowało działalność miejskich jednostek: szkół, przedszkoli, kina, basenu itp. Zależało nam przez cały rok, by mieszkańcy czuli, że miasto jest i atrakcyjne, i bezpieczne. Istotne także były inwestycje. Cieszę się, że wszystkie zostały zrealizowane. Dużo wysiłku włożyliśmy także w przygotowaniu dokumentacji na kolejne inwestycje.

W roku 2022 oczekuję dalszej współpracy z mieszkańcami, co do tej pory świetnie się sprawdzało. Pandemia spowodowała, że troszkę się pozamykaliśmy w swoich domach, tym bardziej zachęcam do śledzenia tego, co się w mieście dzieje. Życzę sobie dalszej ożywionej dyskusji z radnymi miejskimi. Chciałbym także, by budżety samorządów były stabilne.

Jacek Kosmala, burmistrz Nidzicy

2021 rok, poza tym, że byliśmy ograniczeni pandemią, uważam za dobry pod względem inwestycyjnym, jak również pod względem dalszego rozwoju miasta. Nie należę do osób narzekających, z szacunkiem podchodzę do tego, co udało się osiągnąć, jak również z pokorą i nadzieją patrzę na rok 2022.

Jestem przekonany, że uda się zrealizować zaplanowane inwestycje i z roku na rok polepszać życie mieszkańców gminy Nidzica.

Ambicje mamy duże, jesteśmy przygotowani na wiele projektów, natomiast jak zawsze ograniczają nas fundusze. Wspólnie z radnymi będziemy dokonywać wyboru, co jest priorytetem, a co może jeszcze poczekać.

Tomasz Rafał Luto, burmistrz Gołdapi

Mijający rok był dla Gołdapi bardzo dobrym czasem. Skutecznie pozyskujemy fundusze zewnętrzne na ważne i pożyteczne dla mieszkańców inwestycje, które poprawiają jakość życia w naszej gminie. Realizujemy też projekty związane z funkcją uzdrowiskową, która jest istotnym elementem rozwoju Gołdapi i stanowi ważny czynnik budowy marki regionu Warmii i Mazur w turystyce uzdrowiskowej. Mimo pandemii i związanych z nią obostrzeń odbyły się wydarzenia kulturalne i sportowe promujące Gołdap takie jak Kartaczewo czy Garmin Iron Triathlon. Turyści i kuracjusze chętnie odwiedzali dzielnicę uzdrowiskową oraz korzystali z atrakcyjnej bazy rekreacyjno-sportowej nad jeziorem Gołdap. Działalność gołdapskiego samorządu została wyróżniona przez marszałka województwa warmińsko-mazurskiego. W 2021 roku Gołdap otrzymała Laur Najlepszym z Najlepszych w kategorii turystyka za dwa lata z rzędu: XVII i XVIII edycji.

Krzysztof Mańkowski, burmistrz Szczytna

Uważam, że rok 2021 kończymy na plusie. Jest kolejnym rokiem, który w większości upłynął pod znakiem walki z wirusem SARS-cov-2 i funkcjonowania w otoczeniu pełnym epidemicznych ograniczeń. W tych trudnych warunkach w naszym mieście inwestycji jednak nie brakowało. Wspólnie udało nam się

eprasa.pl 6e6f7d08c6

zrealizować oraz zaplanować działania, które przyczyniają się do rozwoju naszego miasta. Konieczne jest mądre, odpowiedzialne gospodarowanie, dokonywanie reform, szukanie zewnętrznych środków, a przede wszystkim ciężka praca. I tak właśnie wyglądał ten rok. Zrewitalizowaliśmy Zamek i był to strzał w dziesiątkę. Zakupiliśmy dwa autobusy elektryczne, wykonaliśmy remonty dróg. Odbyło się ponad sto imprez związanych z obchodami Krzysztofa Klenczona. Wykonaliśmy 90% zaplanowanych inwestycji.

W 2022 roku planujemy inwestycje na poziomie 20% wydatków. Planujemy przebudowę stadionu na ulicy Śląskiej, jej koszt to 15 mln złotych. Zostanie wyremontowanych 8 dróg w mieście, rozpocznie się budowa bloku mieszkalnego i zakupimy dwa kolejne autobusy elektryczne. Planujemy organizację 30. jubileuszowych Dni i Nocy Szczytna. Chcemy, by 2022 rok był rokiem kontynuacji rozpoczętych zamierzeń.

Zbigniew Michalak, burmistrz Ostródy

Mijający rok dla Ostródy, mimo utrudnień wynikających z pandemii Covid-19, był kolejnym, w którym miasto sukcesywnie się rozwijało. Co najistotniejsze: udało się zrównoważyć rozwój Ostródy poprzez wielotorowe działania na rzecz jej mieszkańców. Poprawa jakości infrastruktury miejskiej przekładająca się na wzrost bezpieczeństwa jej użytkowników była jednym z głównych elementów działań inwestycyjnych samorządu miejskiego.

Równie ważny był istotny wzrost przedsięwzięć wykorzystujących i wspierających rozwój społeczeństwa obywatelskiego, czego przykładem pierwszy Budżet Obywatelski oraz liczne konsultacje społeczne. Dzięki podjętym działaniom mieszkańcy naszego miasta pierwszy raz mieli tak istotny wpływ na jego progres. Cieszy również fakt bogatej i konkurencyjnej oferty kulturalnej: Ostróda w mijającym roku była jednym z nielicznych - w skali całego kraju - miast, które przyciągnęło do siebie czołówkę gwiazd polskiej sceny, a wraz z nimi tysiące fanów z całej Polski. Wszystkim, którzy zaangażowali się we wspólną pracę dla Ostródy serdecznie z tego miejsca dziękuję.

Ryszard Niedziółka, burmistrz Kętrzyna

Po pierwsze był to rok bardzo intensywny, po drugie pracowity, a po trzecie trudny. Dokończyliśmy najważniejsze inwestycje, które rozpoczęliśmy w poprzednich miesiącach – zakończyła się przebudowa dróg i kanalizacji wokół jeziorka i powstały nowe miejsca do rekreacji. W przyszłym roku musimy dokończyć budowę Kętrzyńskiego Domu Wsparcia, zrealizować zakup elektrycznych autobusów, które pozwolą nam w 2023 roku uruchomić bezpłatną komunikację miejską, a także przebudujemy ulicę Ogrodową. Nowe dofinansowanie, które pozyskaliśmy wymaga od nas wkładu własnego na poziomie pół miliona złotych, a nie czterech i pół miliona jak było wcześniej. Pamiętajmy także o obwodnicy miasta. Rząd przyznał dofinansowanie w wysokości 63 mln złotych, ale jej wartość to ponad 100 milionów. Mamy też pomysł na uatrakcyjnienie oferty letniej i zachęcenie turystów do odwiedzania naszego miasta. Chcemy, aby ta oferta dla mieszkańców, ale i turystów, kręciła się wokół Muzeum, stref na świeżym powietrzu, także w centrum, które być może częściowo zamkniemy dla ruchu kołowego, a także amfiteatru. Marzy mi się nie tylko łączenie potencjałów naszych jednostek, ale także różnicowanie gustów artystycznych – czyli będzie i komercja, i sztuka na wysokim poziomie, i coś dla młodzieży, i coś dla seniorów.

Tomasz Sielicki, burmistrz Braniewa

Rok - kolejny w obostrzeniach covidowych - był dla nas bardzo intensywny. Te obostrzenia częstokroć burzyły nam koncepcję pracy. A jak bardzo jesteśmy zaangażowani w pracę związaną z rozwojem naszego Braniewa, świadczą choćby podjęte w mijającym roku przedsięwzięcia. Pomału odmieniamy Braniewo. Niektóre z inwestycji są już ukończone, a te największe w 2021 r. rozpoczęliśmy. Na przykład: przebudowaliśmy Plac Grunwaldu, poprawiając jego estetykę i funkcjonalność, a rozpoczęliśmy budowę wielofunkcyjnego boiska przy SP 6. Ta inwestycja ma podwójne znaczenie, gdyż to namacalny „pomnik" poprzedniego ustroju. Jest ich w naszym mieście wiele, jak na przykład stadion miejski. Jesteśmy gotowi na ogłoszenie przetargu na jego remont. Odmianę przestrzeni już rozpoczęliśmy. Dzięki dobrej współpracy z radą miasta i inspirującej życzliwości mieszkańców wspólnie realizowaliśmy te pomysły. A Braniewo to przecież pierwsza stolica Warmii. Po wojnie z miast warmińskich było najbardziej zniszczone. Proces odbudowy miasta trwa do dzisiaj i jeśli się mocno nie zaangażujemy, to Braniewo będą musiały odbudowywać kolejne pokolenia. Przestrzeni do naprawy mamy bardzo dużo. Ale to już plany na kolejny i następne lata. Oczekiwałbym, że w 2022 r. poradzimy sobie z pandemią. I tego życzę zarówno Państwu, jak i sobie.

Karol Sobczak, burmistrz Olecka

Jaki to był rok? Pełen wyzwań, szczególnie finansowych. Mimo wszystko był to także dobry rok pod względem inwestycji i pozyskiwania środków - m.in. na budowę boiska przy SP2, termomodernizację sześciu szkół gminnych, drogi gminne, oświetlenie, remont budynku teatru AGT czy utworzenie klubu Senior+ oraz wiele innych. Był to również rok eksplozji aktywności i inicjatyw społecznych, szczególnie na terenach wiejskich. Pozytywnym zaskoczeniem była kreatywność i zaangażowanie mieszkańców w tegoroczny budżet obywatelski oraz we wspólne tworzenie oferty wydarzeń podczas Active Festival Olecko. Za pewnego rodzaju porażkę uznaję nieudzielenie mi przez radę wotum zaufania. Jest to dla mnie sygnał, że jednak nie potrafimy dojść do porozumienia w najważniejszych dla Olecka kwestiach. Uznałem, że zamiast spalać się na argumentację, której odbiorcy wcale nie chcą słuchać, czas i energię powinienem skierować na działanie. Celem na przyszły rok jest dalszy rozwój gminy, także w kierunku wzrostu zaangażowania społecznego, integracja społeczności wokół wspólnych celów oraz inwestycje, które docelowo przyczynią się do tego rozwoju.

Andrzej Szymborski, burmistrz Pisza

W 2021 roku na terenie gminy i miasta Pisz wykonano kilkanaście nowych dróg. W trakcie budowy jest ponad dwukilometrowa sieć wodociągowa oraz sieć kanalizacji deszczowej i sanitarnej. Do użytku został oddany wielorodzinny budynek socjalny. Nad bezpieczeństwem mieszkańców czuwa miejski monitoring. Wybudowano nowy PSZOK (Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych) w Piszu. W przyszłym roku będziemy nadal rozbudowywać sieć drogową, poprawiać infrastrukturę sportową (modernizacja stadionu miejskiego, projekt hali sportowej), a także kontynuować prace nad unikatowym projektem turystycznym - szlak wodny „Pisa-Narew". Będziemy też inwestować w tworzenie miejsc aktywnego wypoczynku, a także pomoc osobom w najtrudniejszej sytuacji.

Jacek Wiśniowski, burmistrz Lidzbarka Warmińskiego

Rok 2021 to rok wielu wyzwań i pracy na rzecz Lidzbarka Warmińskiego. To miliony pozyskanych środków zewnętrznych oraz realizacja wielu zaplanowanych wcześniej inwestycji w sferze infrastruktury przestrzennej i społecznej. Ten rok był też sprawdzianem skuteczności naszej pracy, pracowników Urzędu Miasta, współpracowników, radnych miejskich oraz społeczeństwa miasta. Myślę, że wszyscy zdaliśmy ten egzamin. Przeszliśmy do historii miasta oddając do użytku pierwszą komunikację miejską oraz przepiękne tężnie lidzbarskie. Mam nadzieję, że rok 2022 przyniesie nam realizację planowanych i zakończenie trwających inwestycji i zadań. Budujemy dalej infrastrukturę uzdrowiskową, drogową, wodnościekową. Zmieniamy miasto poprzez efektywną pracę i współpracę na różnych szczeblach życia publicznego i społecznego. Zaplanowaliśmy kilkadziesiąt inwestycji i będziemy się starali je zrealizować. Zaplanowaliśmy zmniejszenie zadłużenia pomimo trudnych czasów. Wszyscy wiemy w jakim kierunku zmierzamy. Nasze priorytety rozwoju miasta to turystyka, uzdrowisko, sport oraz małe i średnie przedsiębiorstwa. Przy tym wszystkim jest zawsze prężnie rozwijająca się kultura.

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

eprasa.pl 6e6f7d08c6

WSZYSTKO MA SWÓJ CZAS

JEST ZBYT CENNY, ABY GO ZABIJAĆ. DLA JEDNYCH JEST PIENIĄDZEM, DLA INNYCH MIŁOŚCIĄ. PŁYNIE, UCIEKA, NA PEWNO NIE DA RADY GO WRÓCIĆ, ANI COFNĄĆ. CZYM WŁAŚCIWIE JEST CZAS? MOŻE WARTO POSTAWIĆ SOBIE TAKIE PYTANIE, SZCZEGÓLNIE W SYLWESTROWĄ NOC?

Fot. Pixabay

Nad przemijalnością życia, a ściśle rzecz ujmując — upływającym czasem — refleksję podejmowano już w starożytności. Heraklit, filozof z przełomu VI i V wieku przed naszą erą twierdził, że obrazem rzeczywistości jest rzeka. Nic nie trwa, bo wszystko płynie: „niepodobna wstąpić dwukrotnie do tej samej rzeki", bo już inne napłynęły w nią wody. Nad czasem zastanawiał się również św. Augustyn. Mawiał: „kiedy mnie nie pytasz, co to jest czas, wydaje mi się, że wiem, ale gdy zapytasz, tracę tę pewność". W swoich „Wyznaniach" pisał, że czas jest bezcenny i nierozłączny ze zmianą. Przede wszystkim stworzył go Bóg, który znajduje się poza nim.

Czas szczególnego znaczenia nabrał w filozofii współczesnej, również pod wpływem osiągnięć fizyki. Zajmował się nim m.in. dwudziestowieczny polski filozof Roman Ingarden. Charakteryzując przemijanie jako sposób istnienia stwierdzał, że polega ono przede wszystkim na tym, iż „dokonuje się ciągłe przemienianie się aktualności tego, co teraźniejsze, w owo zagadkowe nie bycie już teraźniejszym".

Znane jest popularne powiedzenie, że „czas to pieniądz". Z pewnością można pójść o krok dalej i powiedzieć, że „czas jest droższy od pieniądza". Ile osób, gdyby mogło, kupiłoby więcej czasu? Cenimy czas, ale z drugiej strony go marnotrawimy. Wręcz zabijamy. Raz chcemy, aby płynął zdecydowanie szybciej, a raz go zatrzymujemy. Niestety, bez powodzenia... Wydaje się, że swoje życie co do sekundy wykorzystał Jan Paweł II. Tytan pracy i modlitwy. Kiedy dorastał, każdego dnia z okna swojego mieszkania spoglądał na fasadę kościoła z umieszczonym nań zegarem słonecznym i sentencją: „czas ucieka, wieczność czeka". Swoją definicję czasu miał także kard. Stefan Wyszyński, który ripostował „mówią wam: czas to pieniądz, a ja wam powiadam: czas to miłość". Znany poeta, ksiądz Jan Twardowski twierdził z kolei, że: „Bóg nie liczy czasu, tylko go waży".

Filozof przyrody, ks. dr Adam Adamski w rozmowie z redaktorem Michałem Gryczyńskim o wymownym tytule: „Przeciw pokusie zabijania czasu" jaki ukazał się kilka lat temu w „Przewodniku Katolickim" powiedział: Czas płynie i niechaj filozofowie zastanawiają się nad jego naturą. Dla nas jednak istotniejsze jest to, że w życiu - obok dni szarych i banalnych - pojawiają się także ważne i ważniejsze. Chodzi o to, aby ich nie przeoczyć i właściwie je wykorzystać. To nawiązanie do greckiego rozróżnienia czasu chronos i kairos. Pierwszy, to czas, który płynie, doświadczenie przemijania, a drugi, to czas łaski, oczyszczenia i niepowtarzalnej szansy. Ktoś to interesująco zilustrował: chronos to czas, gdy idziesz wzdłuż niekończącego się płotu, a kairos to chwila, gdy dostrzegasz dziurę w plocie. Albo to wykorzystasz i przejdziesz na drugą stronę, albo zmarnujesz szansę, która nie wiadomo kiedy się powtórzy.

Refleksję nad przemijalnością znajdziemy i w Piśmie Świętym. Szczególnie w powstałej dwa wieki przed Chrystusem Księdze Koheleta. Jej treścią są rozważania nad sensem życia ludzkiego, które pełne jest daremnych trudów i utrapień, a pojawiające się cyklicznie zjawiska przyrody wydają się bezcelowe. Ostatecznie wszystkich spotyka ten sam los: śmierć. Kohelet nie wpada jednak w pesymizm, dostrzegając jasne strony życia, które przynoszą człowiekowi radość. Radzi jednak, aby korzystać z nich roztropnie, bo ze wszystkiego trzeba będzie kiedyś zdać sprawę przed Bogiem. Ot, myśli, które nurtują człowieka każdych czasów. **Wojciech Kosiewicz**

Wszystko ma swój czas,
i jest wyznaczona godzina
na wszystkie sprawy pod
niebem:
Jest czas rodzenia i czas umierania,
czas sadzenia i czas wyrywania tego, co zasadzono,
czas zabijania i czas leczenia,
czas burzenia i czas budowania,
czas płaczu i czas śmiechu,
czas zawodzenia i czas pląsów,
czas rzucania kamieni i czas ich zbierania,
czas pieszczot cielesnych i czas wstrzymywania się od nich,
czas szukania i czas tracenia,
czas zachowania i czas wyrzucania,
czas rozdzierania i czas zszywania,
czas milczenia i czas mówienia,
czas miłowania i czas nienawiści,
czas wojny i czas pokoju.

Księga Koheleta 3,1-9

PODĄŻAJMY ZA TRZEMA KRÓLAMI

Święto Epifanii czyli Objawienia Pańskiego, przypadające 6 stycznia, zwane potocznie świętem Trzech Króli jest najstarszym świętem chrześcijańskim poświęconym Jezusowi Chrystusowi. Mówi o tym, że Chrystus wszedł do naszej historii, ale również zachęca nas do odkrywania Go, nawet rozumowego poznawania. Co ciekawe, we wczesnym chrześcijaństwie na Wschodzie dzień ten był obchodzony także jako święto Bożego Narodzenia.

Królów w tradycyjnym przekazie jest trzech, a tak właściwie to mogło ich być więcej. W Syrii i Armenii przyjęło się, że było ich dwunastu, co miało symbolizować dwanaście plemion Izraela. Kościół koptyjski w Egipcie z kolei uznał, że było ich aż sześćdziesięciu. Ostatecznie, w związku z liczbą darów przyjęło się, że było ich trzech. Znane imiona: Kacper, Melchior oraz Baltazar pojawiły się dopiero z początkiem średniowiecza.

Fot. Pixabay
Trzej Królowie nazywani są również magami lub mędrcami ze Wschodu

Nie byli też królami, tylko magami, czyli uczonymi badającymi m.in. ruchy planet.

Do Betlejem zaprowadziła ich tajemnicza gwiazda. Współcześni astronomowie sądzą, że w czasie, gdy miał narodzić się Jezus, na niebie miało dojść do co najmniej kilku niezwykłych zjawisk. Jednym z nich była trzykrotna koniunkcja Jowisza i Saturna w siódmym roku p.n.e. Zjawisko to mieli zaobserwować starożytni astrologowie z Sippar, miasta w północnej Babilonii. Miałoby to sens, bo Narodziny Jezusa, jak twierdzą badacze, miało miejsce pomiędzy szóstym, a czwartym rokiem przed naszą erą. Błąd wynika z błędnych wyliczeń, których autorem był mnich Dionizy zwany Mniejszym. W VI wieku obliczył datę narodzin Jezusa na 754 rok od założenia Rzymu. Datę tę przyjęto w średniowieczu za początek kalendarza. Po latach badań okazało się, że jest inaczej, bo Dionizy pomylił się o kilka lat. **WK**

eprasa.pl 6e6f7d08c6

#FUNDUSZE NA ZMIANY

Fot. UM Elbląg

WIELKA TRÓJKA WARMII I MAZUR

Fot. UM Ełk

Fundusze Europejskie Program Regionalny | Rzeczpospolita Polska | Warmia Mazury Zdrowe życie, czysty zysk | Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

38021otbs-A

eprasa.pl 6e6f7d08c6

NIE ZAWSZE ZA MIEDZĄ TRAWA JEST BARDZIEJ ZIELONA

TAK JAK FUNDUSZE EUROPEJSKIE ZMIENIAJĄ NASZ REGION, TAK TEŻ ZMIENIA SIĘ UNIWERSYTET WARMIŃSKO-MAZURSKI, KTÓRY KORZYSTA Z UNIJNEGO WSPARCIA, REALIZUJĄC KOLEJNE PRZEDSIĘWZIĘCIA. INWESTYCJE TE SŁUŻĄ ROZWOJOWI BADAŃ NAUKOWYCH I POPRAWIE JAKOŚCI KSZTAŁCENIA STUDENTÓW.

Uniwersytet Warmińsko-Mazurski pnie się w rankingach, bo też uczelnia się zmienia, także dzięki pozyskiwanym Funduszom Europejskim. Widzą to wykładowcy i studenci. Wkrótce zobaczą — a wręcz dotkną — mieszkańcy regionu. Symbolem nowego spojrzenia na naukę, a także promocję uczelni, jest tworzone Centrum Popularyzacji Nauki i Innowacji „Kortosfera".

Mury Centrum już stoją, a niedługo pojawią się eksponaty. Wystawa swoją tematyką będzie nawiązywać do głównych obszarów działalności naukowej UWM.

— Rolnictwo, żywność, dieta, zdrowie, przyroda oraz wpływ człowieka na środowisko — wylicza Wioletta Śląska-Zyśk, dyrektor „Kortosfery".

Tylko jak mieszczuchowi przybliżyć rolnictwo, skoro po mleko i jajka zwykle idzie do hipermarketu?

— EKSPOZYCJA BĘDZIE W GŁÓWNEJ MIERZE OPIERAŁA SIĘ NA URZĄDZENIACH INTERAKTYWNYCH I ŁĄCZYŁA ROZWIĄZANIA MULTIMEDIALNE I MECHANICZNE — DODAJE DYREKTOR ŚLĄSKA-ZYŚK.

Dzięki temu zwiedzający sami będą mogli wylać trochę potu na roli, np. „kosząc" pole w symulatorze kombajnu rolniczego. Albo dla odmiany skomponować własną symfonię, wykorzystując do tego inne z urządzeń — cewkę Tesli, która generując wyładowania elektryczne, będzie wytwarzać dźwięki.

Rozmach jest wielki, światowy, ale też projekt nietani, bo jego wartość sięga 33,8 mln zł, z tego dofinansowanie unijne to 16,8 mln zł.

Fot. Zbigniew Woźniak

Kortosfera i Centrum Humanistyczne (na drugim planie)

Studenci widzą, że ich uczelnia staje się nowoczesna.

— Zmiany widać gołym okiem, bo wyrastają nowe budynki — mówi Piotr Wałejko z Wydziału Nauk Ekonomicznych. Zna UWM, bo jest już na piątym roku. — Uniwersytet się zmienia i mam nadzieję, że dalej tak będzie, że będzie stawał się coraz lepszym miejscem do studiowania, ale też spędzania wolnego czasu poza zajęciami.

A przejawem przemian jest też coraz większe otwarcie uniwersytetu na świat, wyjazdy studentów na uczelnie zagraniczne, co umożliwia program wymiany studenckiej Erasmus.

— Dowodem na to otwarcie jest także powołanie prorektora ds. umiędzynarodowienia uczelni — zauważa Piotr Wałejko.

Tych programów, jak też projektów realizowanych przez uniwersytet przy wsparciu z Unii Europejskiej, jest dużo więcej. Tylko z Regionalnego Programu Operacyjnego Warmia i Mazury na UWM zrealizowanych zostało już 13 przedsięwzięć, w tym kilka bardzo istotnych z punktu widzenia regionu, jak np. rewitalizacja i modernizacja obiektów powojskowych na potrzeby Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego. Inwestycja kosztowała ok. 37 mln zł, a szpital stał się częścią systemu opieki zdrowotnej całego województwa.

W kończącej się perspektywie finansowej 2014-20 ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego (RPO) uczelnia zrealizowała 6 projektów. Największy z nich — „Innowacyjność technologii żywności wysokiej jakości" ma wartość aż 60,7 mln zł, w tym dofinansowanie z RPO WiM wynosi 44,7 mln zł. Realizują go dwa wydziały: Medycyny Weterynaryjnej i Nauki o Żywności. Projekt zakłada budowę Polikliniki Wyjazdowej Dużych Zwierząt, rozbudowę pomieszczeń laboratoryjnych i oczywiście kupno nowoczesnej aparatury do prowadzenia badań.

Dzięki wsparciu samorządu województwa uczelnia stworzyła jedną z najnowocześniejszych w Polsce baz dydaktycznych dla kierunku chemia na Wydziale Rolnictwa i Leśnictwa. To nowy kierunek kształcenia na uniwersytecie. Bardzo potrzebny regionowi. Od pierwszego naboru wzbudził duże zainteresowanie kandydatów.

Baza dydaktyczna katedry chemii, która kosztowała 16,7 mln zł, w tym dofinansowanie unijne to 11,1 mln zł, składa się z siedmiu studenckich laboratoriów. Sprzęt to aparatura z górnej półki, ale nie da się dziś inaczej, jeżeli ma się prowadzić badania i chce się kształcić studentów na wysokim poziomie. Potrzebne są dobrze wyposażone laboratoria.

— Sama korzystałam z Funduszy Europejskich, gdy w 1996 roku wyjechałam do Belgii na półroczny staż szkoleniowy. Wtedy to nie był Erasmus, a Tempus — mówi prof. Ewa Korzeniewska z Katedry Inżynierii Ochrony Wód i Mikrobiologii Środowiskowej na Wydziale Geoinżynierii UWM w Olsztynie. — To rzeczywiście daje inne spojrzenie na uniwersytet, na badania w Polsce. Teraz też korzystam z wielu takich wymian i staży.

Jak mówi pani profesor, czasem trzeba wyjechać, zobaczyć, jak jest gdzie indziej, żeby docenić to, co się ma.

— Kiedyś myślałam, że tam gdzieś na Zachodzie jest tak super w laboratoriach, tak pięknie. Dlatego warto się chociaż przejechać, zobaczyć, jaki jest tam system pracy w laboratoriach, jak wygląda zarządzanie tą pracą. Warto mieć dystans. Po to chociażby, by docenić to, co się ma, bo nie zawsze za miedzą trwa jest bardziej zielona — śmieje się prof. Ewa Korzeniewska. Skończyła technologię żywienia na dawnej ART. Dziś jest profesorem i należy w swojej specjalności do 2 proc. najlepszych na świecie naukowców według rankingu uniwersytetu Stanforda. W tym rankingu oprócz niej zostało ujętych jeszcze jedenastu innych naukowców z UWM.

Aby zadbać o tę wysoką jakość kształcenia, uczelnia potrzebuje nowych inwestycji. I tu liczy na dalsze wsparcie Funduszy Europejskich.

— Uniwersytet potrzebuje zarówno dużego, nowoczesnego, wysokospecjalistycznego szpitala klinicznego, jak również nowoczesnego Centrum Kształcenia Medycznego i Rozwoju Fizycznego. Nie ukrywam, że liczymy w tym zakresie na finansowe wsparcie ze strony rządu i samorządu — podkreśla prof. Jerzy Przyborowski, rektor UWM, dodając: — Inwestycje te są kluczowe nie tylko dla funkcjonujących już kierunków: lekarskiego, ratownictwa medycznego, dietetyki, pielęgniarstwa i położnictwa, ale także dla nowych — jak fizjoterapia, farmacja oraz analityka medyczna.

Te potrzeby uczelni widzi też samorząd województwa, a dowodem na to jest podpisane w ubiegłym miesiącu porozumienie między samorządem województwa a UWM w sprawie partnerstwa regionalnego. Jego głównym założeniem jest tworzenie i rozwijanie wspólnych działań.

— Z DUŻYM POWODZENIEM WSPÓŁPRACUJEMY JUŻ PONAD 20 LAT I NADAL CHCEMY TO ROBIĆ. W KOLEJNEJ PERSPEKTYWIE DO REGIONU TRAFI 1,731 MLD EURO, KTÓRE UMOŻLIWIĄ DALSZY ROZWÓJ WOJEWÓDZTWA, A TEN BEZ UNIWERSYTETU JEST PRAKTYCZNIE NIEMOŻLIWY — ZAUWAŻA MARSZAŁEK GUSTAW MAREK BRZEZIN.

Samorząd województwa bardzo liczy na pomoc uniwersytetu w budowie nowej inteligentnej specjalizacji Warmii i Mazur, jaką ma być „zdrowe życie". Chodzi chociażby o kształcenie kadr w zawodach okołomedycznych. Turystyka zdrowotna ma wzbogacić ofertę turystyczną naszego regionu i nowymi usługami związanymi ze zdrowiem przyciągnąć do nas gości także poza sezonem wakacyjnym.

Andrzej Mielnicki

Fot. Janusz Pająk/UWM

Laboratoria na Wydziale Bioinżynierii Zwierząt

38021otbs-B

eprasa.pl 6e6f7d08c6

FUNDUSZE EUROPEJSKIE TO PO PROSTU ROZWÓJ

#genWarmii i Mazur

ZBLIŻAMY SIĘ DO KOŃCA OBECNEJ PERSPEKTYWY FINANSOWEJ UNII EUROPEJSKIEJ. JAK RADZIMY SOBIE Z WYKORZYSTYWANIEM ŚRODKÓW UNIJNYCH? O TYM ROZMAWIAMY Z GUSTAWEM MARKIEM BRZEZINEM, MARSZAŁKIEM WOJEWÓDZTWA WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO.

— Panie Marszałku, jak nam idzie wydatkowanie pieniędzy unijnych, radzimy sobie lepiej niż inni?

— Nasz Regionalny Program Operacyjny na lata 2014-2020 opiewał na kwotę 1 mld 728 mln euro. Środki te uzupełnia wkład własny instytucji realizujących projekty. Obecnie podpisano umowy już na niemal 91 proc. tych środków na łączną kwotę ok. 7,3 mld zł wkładu UE, a beneficjentom wypłacono ok. 5,5 mld zł, co stanowi około 68 proc. budżetu Programu. Ten wynik stawia województwo w środku stawki polskich regionów.

— Jednak to nie miejsce w rankingach decyduje o sukcesie lub porażce w inwestowaniu unijnych funduszy, ale to, co dają te pieniądze, jakie przynoszą efekty.

— W pełni podzielam tę opinię. Z raportu „Wpływ polityki spójności na rozwój społeczno-gospodarczy Polski i regionów w latach 2004-2019", opracowanego na zlecenie Ministerstwa Funduszy i Polityki Regionalnej wynika, że nasze województwo konsekwentnie nadrabia dystans do średniej unijnej. Obrazuje to wzrost Produktu Krajowego Brutto na mieszkańca. W raporcie odnotowano, że fundusze w warmińsko-mazurskim przyczyniają się do znacznego ożywienia działalności inwestycyjnej przedsiębiorstw, wzrostu zatrudnienia osób w wieku 20-64 lata, tworzenia nowych miejsc pracy i spadku bezrobocia. Wpływ unijnej Polityki Spójności na te zmiany był zdecydowanie największy w naszym regionie w porównaniu do pozostałych województw. Pokazuje to, jak ogromny wpływ na rozwój województwa miały w tym okresie fundusze oraz jak skutecznie zostały wykorzystane. Bez wątpienia przyczynił się do tego fakt, że w latach 2004-2019 udało się doprowadzić do sytuacji, gdy na jednego mieszkańca naszego województwa przypadła największa kwota funduszy unijnych w skali kraju.

Fot. Zbigniew Woźniak

Gustaw Marek Brzezin, marszałek województwa warmińsko-mazurskiego

— Motorem napędowym każdej gospodarki są przedsiębiorcy...

— Dlatego z RPO wsparcie otrzymało już ponad 4,8 tys. firm, w wyniku czego utworzono ponad 10 tys. miejsc pracy. Jednak nie tylko biznes korzysta z dotacji. Są to również jednostki samorządu terytorialnego, szkoły, szpitale, instytucje kultury czy organizacje pozarządowe.

DZIĘKI FUNDUSZOM PROGRAMU REGIONALNEGO BUDOWANE SĄ I MODERNIZOWANE DROGI ZMODERNIZOWANO JUŻ PONAD 170 KM DRÓG, URUCHAMIANE DODATKOWE E-USŁUGI, Z KTÓRYCH SKORZYSTA PONAD 186 TYS. OSÓB, PROWADZONE SĄ BADANIA LABORATORYJNE, CORAZ WIĘCEJ ENERGII PRODUKUJE SIĘ Z ODNAWIALNYCH ŹRÓDEŁ – WOJEWÓDZTWO STAJE SIĘ KRAJOWYM LIDEREM NA TYM POLU.

Z projektów wspierających kapitał ludzki skorzystało niemal 20 proc. mieszkańców, w tym wiele osób z niepełnosprawnościami i bezrobotnych. Cześć pieniędzy skierowano na przeciwdziałanie skutkom pandemii. Samorząd województwa szybko uruchomił dodatkowe wsparcie dla szpitali i przedsiębiorców.

— Komisja Europejska wciąż nie zaakceptowała polskiego Krajowego Planu Odbudowy. Czy jest obawa też o pieniądze na kolejną perspektywę finansową? Jako region mamy dostać w latach 2021-2027 przecież 1,731 mld euro.

— Z punktu widzenia samorządu województwa najistotniejszy jest nowy program regionalny, dzięki któremu możemy realizować naszą strategię rozwoju społeczno-gospodarczego województwa. Niestety, kwestia poważnych rozbieżności w ocenie praworządności w Polsce pomiędzy rządem a Komisją Europejską może mieć wpływ na jego realizację. Ostatnie wypowiedzi przedstawicieli koalicji rządzącej, np. o ewentualnym wstrzymaniu płatności składki unijnej, nie łagodzą sytuacji, a wręcz ją zaogniają. Takie podejście nie tylko obniża budowaną od lat wiarygodność Polski na forum UE, ale również zdaje się negować fakt, że obecność Polski w UE była, jest i będzie polskim interesem narodowym, nie tylko w aspekcie finansowym, dla jej mieszkańców. Dlatego palącą kwestią jest uzgodnienie Krajowego Planu Odbudowy.

BRAK AKCEPTACJI KE DLA TEGO DOKUMENTU W SYTUACJI, GDY WIĘKSZOŚĆ PAŃSTW CZŁONKOWSKICH UE TAKĄ ZGODĘ UZYSKAŁO, GROZI ZNACZNYM OPÓŹNIENIEM. STAWIA TEŻ POLSKĄ GOSPODARKĘ W TRUDNIEJSZEJ SYTUACJI, PONIEWAŻ ŚRODKI TE TO PRZEDE WSZYSTKIM NARZĘDZIE PILNEJ REAKCJI NA SKUTKI PANDEMII.

Mają zwiększyć odporność gospodarki na kryzys.

— Bo kto jak kto, ale my jako region szczególnie potrzebujemy tych pieniędzy, pomagają nam nadrabiać dystans do bogatszych.

— Tym bardziej, że wpływ polityki spójności na wzrost gospodarczy i zmiany społeczne w regionie jest zdecydowanie największy wśród polskich województw. W 2019 roku udział wydatków publicznych pochodzących ze źródeł polskich, np. jednostek samorządu terytorialnego czy budżetu państwa, w całości nakładów inwestycyjnych sektora publicznego w warmińsko-mazurskim wynosił ponad 40 proc., co daje 16. miejsce w Polsce. Oznacza to, że dla rozwoju województwa kluczowe znaczenie mają fundusze unijne. Nakłada się na to fakt, że sytuacja finansowa samorządów jest w ostatnich latach coraz trudniejsza. Wiąże się to m.in. z pogłębiającym się delegowaniem samorządom zadań publicznych przez administrację centralną bez zapewnienia stosownych środków finansowych na ich realizację. Dlatego duże nadzieje wiążemy z funduszami europejskimi. Delikatnie mówiąc, niekomfortowa jest sytuacja, w której może nam grozić ich wstrzymanie. Szybkie rozwiązanie sporu leży w interesie wszystkich zainteresowanych rozwojem Polski.

— Część samorządowców uważa, że rządowe wsparcie z różnych funduszy omija te samorządy, które nie są władzy przychylne? Podziela Pan tę opinię?

— Niestety, coraz częściej odnosimy wrażenie, które opiera się na dotychczasowych doświadczeniach z programów rządowych, że fundusze te rozdysponowywane są uznaniowo. Czy to według klucza przynależności partyjnej samorządowców zasiadających u steru swojej społeczności lokalnej, czy też wyłącznie dla przyciągania elektoratu. Bez względu na zasadność merytoryczną oraz według niejasnych kryteriów. A przecież wszyscy stoimy przed poważnymi zadaniami, jest tyle do zrobienia, że nie powinno być miejsca na politykowanie, ani na eksperymentowanie na żywym organizmie, bo tak np. postrzegamy Polski Ład. Rząd nie ma swoich pieniędzy, to są pieniądze nas wszystkich i wspólnie musimy decydować, jak mamy je wydać. Tu potrzebny jest dialog. Myślę, że konieczne jest powołanie czegoś w rodzaju „okrągłego stołu", przy którym rząd zasiądzie z samorządami na partnerskich zasadach.

— Jakie obszary na Warmii, Mazurach i Powiślu wymagają szczególnie wsparcia unijnego?

— Te wybory strategiczne są dokonywane w oparciu o strategię rozwoju województwa i znajdują w niej odzwierciedlenie. W dokumencie „Warmińsko-Mazurskie 2030. Strategia rozwoju społeczno-gospodarczego" wyróżniono tzw. Obszary Strategicznej Interwencji. Są to m.in. gminy wokół Wielkich Jezior Mazurskich, miasta należące do sieci CITTASLOW, obszary wokół Kanału Elbląskiego. Są to również miejscowości powiatów ełckiego, gołdapskiego i oleckiego (w tym tereny przygraniczne), miasta tracące funkcje społeczno-gospodarcze i zagrożone trwałą marginalizacją, które zostały wskazane jako obszar strategicznej interwencji z poziomu krajowego. Większość z nich dotyka depopulacja, spadająca liczba miejsc pracy i niewielki wzrost zamożności.

Warto wspomnieć, że wsparcie kierowane jest również do miejskich obszarów funkcjonalnych miast Olsztyna, Elbląga i Ełku, a także terenów położonych przy drodze krajowej nr 7 i nr 16. Jednak w tym przypadku uzasadnieniem jest fakt, że są to główne motory napędowe rozwoju społeczno-gospodarczego województwa.

am

38021otbs-C

eprasa.pl 6e6f7d08c6

OLSZTYN, EŁK I ELBLĄG

SĄ NAJWIĘKSZE, NAJSILNIEJSZE GOSPODARCZO. DLATEGO SĄ MOTORAMI ROZWOJU NASZEGO REGIONU.

Fot. Zbigniew Woźniak

Olsztyn pozyskał unijne wsparcie na przebudowę hali Urania

Fot. UM Elbląg

Drogi dojazdowe i wiadukt na Zatorze w Elblągu

Fot. UM Ełk

Ełckie Centrum Rewitalizacji Społecznej

Nie ma samorządu, który nie skorzystałby z Funduszy Europejskich w większym lub mniejszym stopniu. Bez wątpienia akcesja do UE, a wraz z nią ogromne pieniądze, które popłynęły do Polski, zmodernizowały bardzo nasz kraj. I dobrze to widać na przykładzie największych miast regionu: Olsztyna, Elbląga i Ełku. Miasta prezydenckie rozwinęły się na przestrzeni ostatnich lat dzięki inwestycjom realizowanym przy wsparciu Unii. Wzrosła ich atrakcyjność jako miejsc do życia i pracy. Dlatego ich włodarze nie wyobrażają sobie przyszłości bez wsparcia Funduszy Europejskich.

Olsztyn

— Bez wątpienia fundusze unijne odegrały przeogromną rolę w rozwoju naszego miasta. Można śmiało powiedzieć, że pozwoliły na olbrzymi skok cywilizacyjny — mówi prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz. — Olsztyn z czasów przedakcesyjnych a Olsztyn dzisiejszy — to dwa różne światy. Istotną rolę w tej ostatniej dekadzie, która nie tylko w historii naszego miasta była czasem niespotykanego rozwoju, odegrały fundusze z Regionalnego Programu Operacyjnego (RPO). Wszyscy, którzy po latach nieobecności odwiedzają nasze miasto, nie mogą się nadziwić zmianom, jakie się dokonały. To dowód na to, że właśnie w samorządzie — odpowiadając na podstawowe potrzeby mieszkańców — wiemy najlepiej jak efektywnie wykorzystać unijne wsparcie i co mogą zrobić dobrze zainwestowane pieniądze.

Od czasu akcesji w Olsztyn „wpompowano" 2 miliardy złotych mających swoje źródło w Unii Europejskiej, z tego około 340 milionów pochodzi z RPO. Tego nie sposób nie zauważyć, zwłaszcza, że te środki przekładają się na coraz wyższy komfort życia mieszkańców. A o tym, że Olsztyn dobrze wykorzystuje unijne wsparcie świadczy fakt, że według raportu „Fundusze Europejskie. Ranking wykorzystania środków europejskich przez samorządy 2014-2019", przygotowanego przez czasopismo „Wspólnota", jesteśmy liderem wśród miast wojewódzkich.

— W zasadzie możemy powiedzieć, że gdziekolwiek się w Olsztynie nie obrócimy, niemal wszystko, co wykonaliśmy w ostatnich dziesięciu latach było współfinansowane przez Unię Europejską — dodaje prezydent Grzymowicz. — Jeśli miałbym wskazać trzy najważniejsze dla naszych mieszkańców projekty, na które pozyskaliśmy dofinansowanie z Regionalnego Programu Operacyjnego, byłaby to realizowana właśnie przebudowa Hali Widowiskowo – Sportowej Urania; szlak komunikacyjny podkreślający naturalne piękno naszego miasta, czyli Łynostrada, oraz rewitalizacja wyjątkowego miejsca, czyli zabytkowego budynku przy ul. Bałtyckiej, z którego na co dzień korzystają niepełnosprawni mieszkańcy Olsztyna uczestnicząc w Warsztatach Terapii Zajęciowej.

— Trudno mi sobie wyobrazić, co by się stało, gdyby nagle zabrakło środków unijnych — zauważa prezydent Olsztyna. — To byłaby rozwojowa katastrofa naszego kraju. Jako gminy potrzebujemy tych pieniędzy, zwłaszcza że cały czas staramy się zniwelować zapóźnienia dzielące nas od zachodniej Europy. Naszym zbiorowym wysiłkiem ten dystans się zmniejsza, ale bez Funduszy Europejskich utrzymanie tego stanu byłoby niemożliwe.

Elbląg

Ogromne pieniądze popłynęły też do Elbląga, który od początku bardzo intensywnie zabiega o wszelkie środki unijne, zarówno z RPO, jak i programów krajowych.

— Dotychczas zrealizowane zostały projekty na łączną kwotę prawie 1,5 mld zł, z dofinansowaniem ze środków unijnych w wysokości prawie 1 mld zł — mówi Witold Wróblewski, prezydent Elbląga. — W latach 2014-2021 pozyskaliśmy środki unijne w kwocie ponad 329,1 mln zł na realizację 88 projektów. Dotyczą one praktycznie wszystkich dziedzin życia – poczynając od infrastruktury, kończąc na projektach miękkich, społecznych.

Najważniejsze inwestycje rozpoczęte lub zrealizowane dzięki funduszom unijnym w mieście to między innymi: trwająca modernizacja oczyszczalni ścieków, budowa nowego bloku operacyjnego wraz z modernizacją oddziałów Szpitala Miejskiego, cały system zaopatrzenia miasta w wodę, rozbudowa trakcji tramwajowej i zakup nowego taboru, rozbudowa portu, budowa mostów zwodzonych i nabrzeży, Elbląskie Centrum Edukacji Zawodowej, Centrum Rekreacji Wodnej, wiele dróg, w tym wiadukt na Zatorze, budowa nowych ścieżek rowerowych, rewitalizacja Parku Dolinka czy modernizacja zabytkowych budynków instytucji kultury oraz Targowiska Miejskiego. Do tego trzeba również doliczyć projekty unijne realizowane przez inne podmioty – przedsiębiorców, spółdzielnie mieszkaniowe, stowarzyszenia, które również z sukcesem pozyskują dofinansowanie.

— Z całym przekonaniem mogę więc stwierdzić, że rozwój naszego miasta nie byłby możliwy w takim stopniu jak obecnie, gdyby nie fundusze unijne — podkreśla prezydent Wróblewski. — Dlatego z niecierpliwością czekamy na uruchomienie środków z kolejnej perspektywy finansowej. Mamy już przygotowane kolejne projekty. Dotyczą one między innymi rozbudowy portu, zabezpieczenia przeciwpowodziowego miasta, rewitalizacji Wyspy Spichrzów, kąpieliska miejskiego, przebudowy systemu produkcji i dystrybucji ciepła, rozbudowy tras rowerowych czy budowy linii tramwajowej w al. Odrodzenia wraz z zakupem kolejnego taboru tramwajowego.

Ełk

Ełk w latach 2014-2020 z RPO pozyskał ponad 124,2 mln zł. Z tych inwestycji teraz korzystają mieszkańcy Ełku i turyści.

— Przeprowadziliśmy termomodernizacje czterech przedszkoli, dwóch szkół podstawowych oraz kamienicy mieszkalnej, dzięki czemu zmniejszyły się koszty ogrzewania i zwiększył komfort pracy i życia ełczan. Wyremontowaliśmy kolejne podwórka w ścisłym centrum miasta — wylicza Tomasz Andrukiewicz, prezydent Ełku.

Miejska spółka Przedsiębiorstwo Energetyki Cieplnej zainwestowała w bezdymowy, kondensacyjny kocioł na biomasę. Dzięki temu o 25 proc. zmniejszone zostało spalanie paliwa kopalnego, a także ograniczona emisja CO_2 i tlenków siarki do atmosfery. Dbając o ochronę środowiska miasto kupiło także osiem nowych autobusów hybrydowych oraz wybudowało kolejne kilometry nowych ścieżek rowerowych. Wybudowane zostały kolejne etapy Parku Kopernika rozciągającego się wzdłuż rzeki.

— Udało nam się wyremontować wiele strategicznych ulic w Ełku, m.in. ul. Suwalską, ul. Kolonia, część ul. Wojska Polskiego — dodaje prezydent Andrukiewicz. — Przebudowaliśmy także skrzyżowanie w centrum miasta, co było dla nas ważnym i dużym przedsięwzięciem.

W tym czasie w kompleksowo wyremontowanym budynku w centrum miasta powstało Ełckie Centrum Rewitalizacji Społecznej, które odpowiada za uczestnictwo, integrację ełczan oraz oferuje usługi poradnictwa specjalistycznego. Jednym ze strategicznych przedsięwzięć realizowanych ze środków RPO, była kontynuacja zagospodarowania nowej plaży miejskiej na os. Jeziorna (II etap). W Ełckim Centrum Kultury powstała nowoczesna sala kameralna i park muzyczny, a w Muzeum Historycznym powstał Park Odkrywców Kolei i wyremontowano zabytkowy budynek stacji kolei wąskotorowej oraz lokomotywowni.

Obecnie trwają również prace polegające na modernizacji zabytkowej hali bokserskiej i adaptacji jej do pełnienia nowych funkcji. Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom mieszkańców oraz dbając o dostępność usług publicznych miasto wdrożyło w urzędzie e-usługi. Dzięki temu część spraw można załatwić zdalnie z domu, co — jak podkreśla prezydent Ełku — jest szczególnie ważne w dobie pandemii.

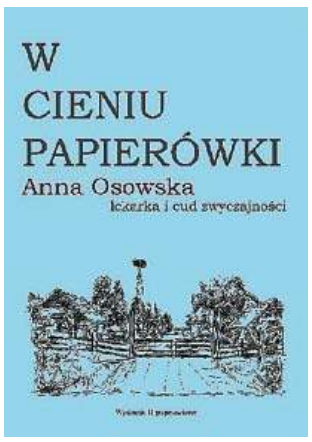
am

Fundusze Europejskie Program Regionalny
Rzeczpospolita Polska
WARMIA MAZURY Zdrowe życie, czysty zysk
Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny
38021otbs-D

eprasa.pl 6e6f7d08c6

ZAMEK W RYNIE

TO JUŻ PIĄTY I ZARAZEM OSTATNI FRAGMENT KSIĄŻKI ANNY OSOWSKIEJ: „W CIENIU PAPIERÓWKI" (SIEDLISKO). TO JEDNAK NIE KONIEC NASZEGO CYKLU, W KTÓRYM CHCEMY POPULARYZOWAĆ TWÓRCZOŚĆ PISARZY Z NASZEGO REGIONU. NIEDŁUGO OPUBLIKUJEMY NA NASZYCH ŁAMACH FRAGMENTY KOLEJNEJ KSIĄŻKI.



Oskar był wyraźnie podekscytowany, gdy po odebraniu telefonu zajrzał do salonu. Było późne popołudnie, a oni wyjątkowo oboje byli już w domu. Do gabinetu Ewy nie stawili się umówieni pacjenci, a jej mąż zamiast w biurze, nadrabiał papierkową robotę w pokoju na ganku. Po zjedzeniu obiadokolacji każde było zajęte swoimi obowiązkami. Oskar, korzystając z okazji, podsypał korą krzewy. Ewa zaś, przebrana w welurowy granatowy dres, z włosami upiętymi w kok prasowała, doglądając w międzyczasie wstawioną do gotowania kapustę na bigos.

– Nie uwierzysz, Ewuś, kto dzwonił!

– No kto? Umieram z ciekawości – ponagliła męża, spoglądając znad deski do prasowania. – Mów wreszcie!

– Dzwonił Sławek, Prezes Studenckiego Stowarzyszenia Przewodników Turystycznych, pamiętasz go? Zaprasza nas do Rynu. Takie spotkanie po latach. Zaskoczył mnie! Nie widzieliśmy się, zaraz... jakieś osiemnaście lat!

– Oczywiście, że pamiętam Sławka! Dusza człowiek! Poczekaj, kiedy wypada ten wyjazd? Mam sporo konferencji w czerwcu – podeszła do komody, by wyjąć z torebki terminarz. Bardzo chciała wyjechać z mężem, ale ta propozycja padła znienacka.

– Ostatni weekend maja. Masz wtedy coś? – patrzył, jak Ewa gorączkowo wertuje kartki kalendarza.

– Jeszcze w tym miesiącu? Chyba żartujesz? – coraz bardziej zdenerwowana przeglądała zapiski. – Uff! Pasuje! Nic nie mam! Ale zaraz, zaraz! To nie takie proste!

– A jaki widzisz problem, skoro nie masz żadnej konferencji?

– Oskar! Przecież oni nie widzieli mnie tyle lat! Co ja na siebie włożę?! – nawet nie spojrzała na męża. Natychmiast ruszyła w stronę szafy i zapominając o pozostawionej w salonie stercie prasowania, zabrała się za przeglądanie garderoby.

Dni dzielące ich od wspólnego wyjazdu minęły szybko. Zamek w Rynie nie był zbyt oddalony od ich domu. To koledzy „z Polski" mieli większy problem z dojazdem. Ewa do ostatniej chwili dopakowywała „niezbędne" rzeczy, a Oskar w myślach zachwycał się patentem walizki na kółkach, która rosła w oczach. Jego żona, mimo upływu lat, wciąż była bardzo atrakcyjną, filigranową blondynką o błękitnych oczach. Zachowała swą dziewczęcość. Umiała podkreślić strojem swą wąską talię.

– Ciekawe, czy przyjadą z żonami?

– Niebawem sama zobaczysz. Rąk nie czuję od tej walizy. Czegoś ty tam, kobieto, napakowała?

– Dla ciebie przecież to robię! – mrugnęła do męża porozumiewawczo.

– Kobieto! Na dwa dni tyle szmat? Litości nie masz!

– Przestań! Może mam się pokazać twoim kumplom w jutowym worku?

– No może w jutowym nie, ale przecież ty nawet nie zdążysz włożyć tych wszystkich kiecek!

– Nie marudź. Ty spokojnie tocz się z walizką, a ja idę szybciej. Zakwateruję nas, żeby było więcej czasu na przebranie się. Dobrze?

– Idź, idź. Zostaw człowieka na pastwę losu! Aha, i weź pokój w skrzydle więziennym.

Zamek w Rynie robił ogromne wrażenie za każdym razem, gdy tu przybywali. Ta niegdyś średniowieczna warownia, po latach zapomnienia przywrócona do swej świetności przez obecnych właścicieli, stała się modnym centrum konferencyjnym. Chociaż Pisarczykowie już wielokrotnie tu gościli, legenda o Annie, żonie księcia litewskiego Witolda, każdorazowo budziła chęć do przechadzania się korytarzami między skrzydłami: więziennym, rycerskim, myśliwskim i komturskim. Ewa nieustannie liczyła na spotkanie z duchem Białej Damy. Legenda głosi, że gdy kniaź Witold zawiódł Krzyżaków i w bitwie pod Grunwaldem do końca walczył u boku Polaków, ci z zemsty zamurowali żywcem w podziemiach jego żonę Annę i dzieci. Duch księżnej Anny od tamtej pory nie opuszcza zamku i można poczuć jego obecność podczas samotnych przechadzek.

Zakwaterowali się, odświeżyli, przebrali i zeszli do holu. Gości jeszcze nie było. Tylko Sławek, pomysłodawca i organizator zjazdu, wyszedł im naprzeciw

Dzień przebiegał według planu Sławka. Tylko dwie osoby w ostatniej chwili odwołały przyjazd. Ewa z wielką satysfakcją witała się z kolegami Oskara, gdyż w przeciwieństwie do ich żon, ją czas bardzo oszczędził i teraz zbierała mnóstwo komplementów. Jej mąż puszył się jak paw, co chwilę przytulając małżonkę.

Pośród uczestników spotkania po latach była jedna osoba, przewodniczka, której Ewa nie znała. Przyjechała „pojedyncza" i przedstawiła się jako „Marlena, która jest pecharą od słowa pech". Była o kilka lat starsza od Pisarczyków, ale bardzo atrakcyjna i dosyć sympatyczna w swym paplaniu. Miała około 170 cm wzrostu, rozmiar 38, na oko, i długie rude, opadające na ramiona, kręcone włosy.

Ubrana w barwy jesieni, obwieszona srebrną biżuterią, sprawiała wrażenie kobiety

świadomej swych atutów i robiła wokół siebie mnóstwo zamieszania.

Studiowała z Oskarem, ale tylko przez ostatni rok, dlatego też najmniej była zżyta z grupą. Oskar zapewne właśnie dlatego wcześniej nic o niej nie wspominał. Marlena widocznie już rano upatrzyła sobie Ewę, bo wieczorem nie pytając o zgodę, przysiadła się do niej i przy winie z każdą minutą coraz chętniej powierzała jej swoje sekrety. Niestety, jak opowiadała, nie miała szczęścia do płci przeciwnej. Pierwszy związek zakończył się burzliwym rozwodem. Syn, owoc tego trudnego małżeństwa, ma ponad 20 lat i wciąż studiuje. Ona ma pecha, więc wielokrotnie rozczarowywała się, wierząc po raz kolejny, że to ten jedyny. Obecnie jest w związku z żonatym mężczyzną, bo tak się składa, że interesują się nią głównie panowie po przejściach lub nieszczęśliwie żonaci.

– Rozumiesz, Ewa? Nie ma przyjaźni damsko-męskiej.

– Jesteś zbyt atrakcyjnym kąskiem, by być tylko „powiernicą" dla faceta z małżeńskimi problemami. Sorry, Marlena, ale widocznie Andrzej szukał romansu, a ty byłaś w zasięgu ręki.

– Jak możesz, Ewka?! Ja nie bawię się cudzymi zabawkami. To on wiecznie wydzwania, żali się. To go pocieszam. Mówię, by wytrzymał dla dobra dzieci, rodziny. Teraz ponoć jego żona wymyśliła jakiegoś grilla dla rodziny, żeby się tylko nie spotkał z kolegami.

– I dlatego przyjechałaś sama? A może ona już wie o waszym romansie?

– Skąd mogę wiedzieć? Uwierz mi! Ja się mu nie narzucałam. To on mnie osaczył. Nękał telefonami, spotkaniami, zwierzeniami. Dobrze, że nie przyjechał. Złapię dystans do tego wszystkiego. Ale dosyć o mnie! Zmieńmy temat! Wyobraź sobie, Ewuniu, że ja mam kumpelę w Bartoszycach. To gdzieś koło was, prawda?

– Ale ten świat jest mały! Tak, mamy siedlisko w pobliżu Bartoszyc. To zaledwie kilkanaście kilometrów. Jeśli będziesz w naszych stronach, zapraszamy na kawę.

– Oj, uważaj, co mówisz, bo ze mną nigdy nic nie wiadomo! Nie znacie dnia ani godziny!

– Spokojnie! Poradzimy sobie! Prowadzimy dom otwarty! Ale daj znać wcześniej, bo dom otwarty może być akurat zamknięty. Sporo pracujemy i często nie ma nas w domu. Lepiej wcześniej zadzwoń. A masz telefon do nas?

– Mam. Sławek zadbał o wymianę listy kontaktów. O! Jak już późno się zrobiło. Będę spadać. To co, Ewa? Mamy wszystko ustalone? Odezwę się, gdy wpadnę do Bożeny.

Tym razem Ewa również nie spotkała ducha Białej Damy. Przed wyjazdem Oskar zdążył nabyć butelkę białego ryńskiego wina i rozemocjonowani, po wymianie uścisków i zapewnień, co do rychłego następnego spotkania, wracali do domu. W drodze powrotnej jeszcze raz przeżywali ostatnie wydarzenia. Ewa chwilami milkła, myślała o nieszczęśliwej Marlenie. Oskar wyrwał ją z zadumy. Z szelmowskim wyrazem twarzy spojrzał na nią spod krzaczastych brwi i niczym oszukany przez rodziców malec rozpoczął tonem pełnym wyrzutów:

– Ale z jednego jestem niezadowolony. Niby Sławek tak wszystko przemyślał, a jednak wtopa! Mieszkaliśmy w skrzydle więziennym, które okazało się zwykłą ściemą.

– Ściemą?

– No właśnie, ściemą! Żadnych narzędzi tortur, czy choćby kajdanek! A mogło być tak ciekawie...

– Ty świntuchu jeden! – ofukała go.

– No, ale o co ci chodzi? Tak się tobą zachwycali moi koledzy, że tylko kajdan brakowało, no i oczywiście pasa cnoty do kompletu.

Ewa ziewnęła i zapadła w drzemkę. Ilość przeżyć w ostatniej dobie przysparzała o zawrót głowy, a i ryńskie wino zrobiło swoje. Oskar już jej nie zagadywał. Lubił nawet, gdy spokojnie zasypiała na fotelu pasażera, co odbierał zawsze jako przejaw wiary w jego „kierownicze" umiejętności. Oboje, po swojemu przeżyli pobyt w Rynie. Opuszczali Mazury i z radością wracali do swojego domu i życia.

Cztery poprzednie fragmenty: http://kupgazete.pl

Anna Leokadia Osowska
z domu Bliźniuk rocznik 1966, lekarz internista, endokrynolog. Prowadzi przychodnię podstawowej opieki zdrowotnej w Sępopolu. Mieszka opodal Galin, w siedlisku, które od lat remontują wraz z mężem. Matka dwóch synów.
Autorka dwóch powieści z wątkami autobiograficznymi: „W cieniu papierówki" i „Ucieczka". Publikuje w Biuletynie Lekarskim Warmińsko- Mazurskiej Izby Lekarskiej. Należy do Bartoszyckiej Grupy Literackiej Barcja.

eprasa.pl 6e6f7d08c6

OCZYSZCZAMY ORGANIZMY PO ŚWIĘTACH

DZIĘKI BOGU, JUŻ PO ŚWIĘTACH, BO TRADYCJA TRADYCJĄ, ALE NATŁOK TYCH SPECJAŁÓW I TYGODNIOWE, NIBY BEZKARNE OBŻARSTWO — MNIE AKURAT PRAWIE WYSZŁO BOKAMI. A JUŻ NA PEWNO W BOKI POSZŁO...!

Magdalena Maria Bukowiecka
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Żeby nasze organizmy mogły jako tako prawidłowo funkcjonować, co jakiś czas warto, a wręcz trzeba zastosować dietę oczyszczającą. Nawet jeśli nie musimy dawać żołądkowi oddechu po świątecznym przejedzeniu — to wymaga tego wysoko przetworzona żywność, której jemy znacznie więcej, niż nam się wydaje, nawet nie bardzo zdając sobie z tego sprawę. Jeśli do tego dodamy towarzyszący nam na co dzień stres oraz zanieczyszczone środowisko — ilość toksyn kumulujących się w komórkach naszego ciała nie dość że da radę powalić hipopotama, to jeszcze znacznie rozreguluje równowagę organizmu. Zatem kilka dni na diecie oczyszczającej, zwłaszcza teraz, po Bożym Narodzeniu, pomoże pozbyć się wszelkich toksyn, ale i wrócić do prawidłowego funkcjonowania. Jeśli w dodatku wciąż cierpimy na wzdęcia i bezustannie towarzyszy nam uczucie przejedzenia, ciężkości, a za to drastycznie brak nam energii — dietę oczyszczającą wręcz zalecam wszystkim, ze sobą włącznie...!

O co w diecie oczyszczającej chodzi?

Cel jest tylko i aż jeden: dostarczyć organizmowi jak największą ilość składników odżywczych, które mają głównie działanie odtruwające i wspomogą nas w wydalaniu toksyn i zalegających w jelitach złogów. Cały proces oczyszczania można podzielić na dwie fazy. W pierwszej z nich to przede wszystkim dieta niskokaloryczna, która składa się z warzyw i owoców, najlepiej w postaci surowej lub ugotowanych na parze, w wodzie lub duszonych bez tłuszczu, i dziennie dostarcza nam ok. 1000 kcal. Zasadniczo taki detoks oznacza spadek, w wielu wypadkach nawet dość gwałtowny, masy ciała. I o ile generalnie jestem za, tu stawiam kategoryczny warunek: tego detoksu absolutnie nie wolno nam traktować jako diety odchudzającej! Dlatego można go stosować nie dłużej niż 3 dni, długotrwałe przebywanie na tak ubogo energetycznej diecie prowadzi bowiem do osłabienia organizmu, spadku koncentracji i odporności oraz spowolnienia metabolizmu, czyli spadku tempa wszystkich procesów życiowych. A nam chodzi przecież „tylko" o pozbycie się toksyn, złogów i delikatne napoczęcie spalania tkanki tłuszczowej. Zresztą lojalnie uprzedzam, że te drakońskie głodówki zwykle kończą się efektem jo-jo...

O ile pierwsza faza diety oczyszczającej jest dość rygorystyczna i dlatego nie powinny jej stosować kobiety w ciąży, karmiące, a także młodzież w okresie dojrzewania i dzieci — o tyle faza druga nie wymaga tych drakońskich głodówek. Ma wyższą, dopasowaną do konkretnych potrzeb organizmu, wartość kaloryczną, bo opiera się na razowych produktach zbożowych, które trzeba spożywać przynajmniej raz dziennie. W zależności od indywidualnych potrzeb, na tym etapie dieta oczyszczająca dopuszcza choćby chude mięso, ryby i przetwory mleczne. Można ją stosować nieco dłużej, bo nawet 2-3 tygodnie, i potraktować nawet jako praktyczną lekcję nauki zdrowego odżywiania.

Fot. Pixabay

Konkretnie: co można jeść?

Odpowiedź jest bardzo prosta: produkty, które oczyszczają nasz organizm! A to choćby swojskie jabłko, grejpfrut, cytryna. Z bardziej egzotycznych owoców nasz organizm oczyszczą awokado i granat (cały czas mowa o owocu...!). Z warzyw polecam natomiast kapustę, buraka, kalafior i brokuł, zieloną pietruszkę, siemię lniane, czosnek, imbir, rukolę i dziki ryż. Wszystkie one mają właściwości antyoksydacyjne, zapobiegają powstawaniu nowotworów, a za to zawierają duże ilości błonnika, który najlepiej ureguluje pracę jelit, czym w prędkim tempie przywróci nam energię i dobre samopoczucie. Stosując dietę oczyszczającą, dbajmy też o odpowiednią ilość płynów: minimum 2 litry wody dziennie, która usuwanie toksyn z organizmu po prostu przyspieszy. Można też dla urozmaicenia zamiast wody czystej pić wodę z cytryną, zieloną i białą herbatę — grunt, by były te 2 litry dziennie. Co jakiś czas warto wypić też napar z karczocha, kopru włoskiego i rumianku: zniweluje wzdęcia, poprawi trawienie i przyspieszy oczyszczanie wątroby.

ABSOLUTNY ZAKAZ OBOWIĄZUJE ZA TO NA SPOŻYWANIE ALKOHOLU, KAWY I CZARNEJ HERBATY.

Z jedzenia unikamy czerwonego mięsa, białego pieczywa, makaronu, słodyczy, produktów smażonych, a mocno ograniczamy cukier i sól. Nie muszę mówić, że całkowicie eliminujemy też fast-foody i papierosy, które dla detoksykacji są całkowitym przeciwieństwem...!

Warianty

Choć istnieją różne warianty diety oczyszczającej — jogurtowa, pomarańczowo-grejpfrutowa, owsiankowa — ja polecam jednak tę wersję urozmaiconą, opartą na różnych warzywach i owocach. To właśnie one stanowią naturalne źródło witamin, składników mineralnych i antyoksydantów. A ponieważ wszystkie one w każdym owocu i warzywie występują w innych proporcjach — mamy pewność, że dostarczymy wielu różnych dobrodziejstw. Dodatkowo nie znuży nas monotonia posiłków. Oczywiście do tych owoców i warzyw można dodać inne składniki, choćby pełnoziarniste pieczywo, ziarna i kiełki. Grunt, żeby nasz jadłospis cały czas opierał się na żywności stymulującej oczyszczanie organizmu z toksyn. Te dodatki do warzyw i owoców polecam szczególnie osobom, które przygodę z detoksem dopiero zaczynają i te rygorystyczne zasady nieco ich przerażają.

Czy to bezpieczne?

Każda dieta niskoenergetyczna oznacza minimalne, ale jednak niebezpieczeństwo. Już sama jej niska wartość energetyczna może grozić niedoborem witamin, składników mineralnych, ale też makroskładników: białka, tłuszczu, węglowodanów. Bardzo często taki detoks stosujemy na podstawie przepisu z pierwszej z brzegu strony internetowej, a tymczasem niedostosowanie go do konkretnych potrzeb i warunków naszego organizmu też może skutkować pogorszeniem stanu zdrowia — a nie tym pożądanym odtruciem organizmu.

DŁUGOTRWAŁE NIEDOBORY WITAMIN I SKŁADNIKÓW MINERALNYCH PROWADZĄ DO WIELU PROBLEMÓW ZDROWOTNYCH:

z niedoborów wybranych składników i osłabienia układu odpornościowego zaczną się choćby problemy skórne. Zaraz za nimi pojawi się ogólne osłabienie, zmęczenie, zawroty głowy, spadek koncentracji i zdolności do podejmowania aktywności fizycznej. A to dopiero początek, bo szczególnie gdy uprzemy się szybko stracić wiele kilogramów i uderzymy w dietę oczyszczającą wariant ekstremalny, może się ona skończyć zaburzeniami elektrolitowymi, niedożywieniem, a w konsekwencji nieprawidłowym działaniem większości układów w organizmie, a w tych najbardziej drastycznych wypadkach — zgonem. I wcale nie przesadzam, bo w literaturze naukowej nie brak opisów przypadków śmiertelnych po nieumiejętnym zastosowaniu różnych ekstremalnych kuracji oczyszczających.

Dlatego, jak zawsze, zalecam ostrożność, niepopadanie w przesadę, baczną organizmu obserwację i stałą konsultację ze swoim lekarzem.

ZASADY DIETY OCZYSZCZAJĄCEJ W PIGUŁCE:

- PIERWSZA FAZA DIETY POWINNA TRWAĆ DO 3 DNI, A DRUGA FAZA 2-3 TYGODNIE.
- JADŁOSPIS OPRACOWUJEMY NA BAZIE ROŚLIN BOGATYCH W BŁONNIK I PRZECIWUTLENIACZE.
- PIJEMY DUŻO WODY, MINIMUM 2 LITRY DZIENNIE.
- STOSUJEMY ZIOŁA WSPOMAGAJĄCE TRAWIENIE, NP. KOPER WŁOSKI I RUMIANEK.
- LEPIEJ ZREZYGNOWAĆ Z CUKRU I SOLI, A JUŻ Z PEWNOŚCIĄ ODSTAWIĆ ŻYWNOŚĆ WYSOKO PRZETWORZONĄ I UŻYWKI.

REKLAMA

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

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

Roman Łesiów
UROLOG
- leczenie zachowawcze i operacyjne
- USG układu moczowego
- cystoskopia, zabiegi operacyjne
- uroflometria
rejestracja Olsztyn, od godz. 13⁰⁰
Lancet 89 535 72 80
al. Wojska Polskiego 39
153120otbr-A-C

eprasa.pl 6e6f7d08c6

ŻYWIENIOWE POSTANOWIENIA NOWOROCZNE

WRAZ Z KOŃCEM ROKU ZBLIŻA SIĘ CZAS PODSUMOWAŃ, A TAKŻE NOWYCH CELÓW, WYZNACZANYCH NA KOLEJNE MIESIĄCE. CHOĆ POSTANOWIENIA NOWOROCZNE POLAKÓW DOTYCZĄ RÓŻNYCH OBSZARÓW, TE NAJPOPULARNIEJSZE WCIĄŻ ZWIĄZANE SĄ ZE ZDROWYM STYLEM ŻYCIA.

Nie zawsze udaje nam się zrealizować je zgodnie z planem, lecz nie ma to znaczenia, bo każde postanowienie to mały krok ku lepszemu zdrowiu oraz samopoczuciu. Przedstawiamy trzy punkty, których nie może zabraknąć na liście zdrowych postanowień na 2022 rok.

Fot. materiały promocyjne

1. Lepiej zbilansowana dieta

Niezależnie od okresowych mód, najlepszy dla naszego zdrowia jest po prostu zbilansowany, różnorodny jadłospis. Jeśli w nowym roku chcemy odżywiać się lepiej, wystarczy przestrzegać podstawowych zaleceń specjalistów, które mówią, że połowę posiłków powinny stanowić warzywa i owoce, ¼ nabiał, ryby oraz chude mięso, a pozostałą ¼ wartościowe węglowodany. Pamiętajmy jednak, aby nie dać się zwariować – nie mierzmy od linijki naszego talerza, po prostu starajmy się zadbać o różnorodność składników w diecie. Przykładowo węglowodany najlepiej czerpać z pełnoziarnistych produktów zbożowych, których obecnie jemy zbyt mało. Niech więc w 2022 roku na naszych talerzach częściej goszczą kasze (np. kasza pęczak, kasza jaglana, kasza gryczana) oraz płatki (np. płatki owsiane czy płatki orkiszowe). Są bogatym źródłem błonnika, witamin i składników mineralnych niezbędnych dla zdrowia.

2. Pół godziny ruchu dziennie

Zwiększenie aktywności to dyżurne postanowienie noworoczne, które – podobnie jak pozostałe – bywa łamane jeszcze w styczniu. Nic dziwnego, że motywacji do treningów nie wystarczy osobom mało aktywnym, które do sportu zniechęca po prostu skok na głęboką wodę. Dlatego w 2022 roku polecamy ruch wprowadzany małymi krokami i na początek umiarkowany. Może być to spacer, taniec do ulubionej muzyki, krótka gimnastyka – ważne, by wykonywane regularnie i docelowo przez min. 30 minut dziennie (taki poziom aktywności zaleca Światowa Organizacja Zdrowia).

3. Więcej relaksu

Co jakiś czas media publikują doniesienia wskazujące, że Polacy to jeden z najbardziej zestresowanych narodów w Europie. Jako że stres może się negatywnie odbijać na zdrowiu, zarówno psychicznym, jak i fizycznym, warto w postanowieniach noworocznych uwzględnić próbę jego zniwelowania. Dobrze jest znaleźć codziennie czas na małe przyjemności, a podczas posiłków wspierać układ nerwowy od środka, dostarczając mu magnezu, fosforu, żelaza i cynku, np. z kasz oraz płatków zbożowych. I co ważne – te małe przyjemności, takie jak odpoczynek czy obejrzenie odcinka serialu nie powinny wzbudzać naszych wyrzutów sumienia, w końcu w ten sposób również dbamy o siebie.

Przedstawione tu rady nie wyczerpują całej listy postanowień noworocznych, możemy oczywiście ją poszerzyć. Nowe hobby, podróże czy skok na bungee nie gryzą się jednak ze zdrowymi nawykami. Jeśli zależy nam na dobrym zdrowiu, powinniśmy nowy rok zacząć właśnie od nich, a gdy wejdą nam w krew – za 12 miesięcy lista zdrowych postanowień przestanie nam już być potrzebna.

inf. kampanii Dobre Zboże Wiele Może.

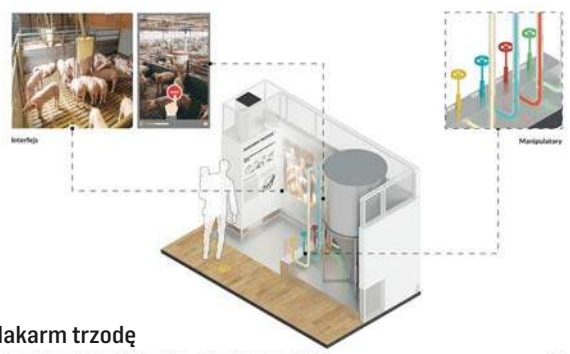
#CzerpZeZboża

REKLAMA

INTERAKTYWNA WYSTAWA W KORTOSFERZE

13 GRUDNIA 2021 REKTOR UNIWERSYTETU WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO W OLSZTYNIE DR HAB. JERZY PRZYBOROWSKI, PROF. UWM PODPISAŁ UMOWĘ NA ZAPROJEKTOWANIE, WYTWORZENIE, MONTAŻ I DOSTAWĘ WYSTAW I EKSPONATÓW DLA CENTRUM POPULARYZACJI NAUKI I INNOWACJI. WYKONAWCĄ UMOWY BĘDZIE FIRMA Z DOŚWIADCZENIEM W TWORZENIU WYSTAW INTERAKTYWNYCH. WYSTAWA STAŁA O POWIERZCHNI PRZEKRACZAJĄCEJ 1600 M2 BĘDZIE ROZMIESZCZONA NA PIĘCIU KONDYGNACJACH NOWO POWSTAŁEGO BUDYNKU.

— Wiodącymi tematami nowej przestrzeni wystawienniczej są rolnictwo, żywność, dieta, zdrowie, przyroda oraz wpływ działalności człowieka na środowisko. „Kortosfera" to 130 eksponatów wystawy stałej, układających się w spójną narrację, 10 eksponatów wolnostojących, 36 eksponatów mobilnych oraz 6 zestawów edukacyjnych składających się łącznie z 83 obiektów – wyjaśnia Wioletta Śląska-Zyśk, dyrektor Centrum Popularyzacji Nauki i Innowacji Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego „Kortosfera".



Nakarm trzodę

— Ekspozycja będzie, w głównej mierze, opierała się na urządzeniach interaktywnych i łączyła rozwiązania multimedialne i mechaniczne. Dzięki temu, wystawa będzie nie tyle zwiedzana, co doświadczana. Wszystko to sprawi, że „Kortosfera" zainteresuje naszych gości niezależnie od ich wieku, a szczególnie powinna spodobać się dzieciom. Powstający obiekt będzie dostosowany także do potrzeb osób z niepełnosprawnościami – mówi dyrektor Wioletta Śląska-Zyśk.

Dziś uchylimy rąbka tajemnicy na temat „Kortosfery", zdradzając, jak będą wyglądały eksponaty przybliżające sekrety rolnictwa. Pierwszy z nich to symulator dużego kombajnu. Za jego sprawą zapoznamy się z tematem geodezji satelitarnej i GPS.

Co jeszcze zobaczymy w olsztyńskiej „Kortosferze"?

Spragnione rolnictwo

Spragnione rolnictwo

Eksponat pokaże nam tzw. ślad wodny produkcji rolnej na przykładzie pięciu wybranych produktów spożywczych. Dowiemy się, że aby wyprodukować kilogram ziemniaków potrzebnych jest ok. 200 litrów wody, a w przypadku kilograma wołowiny wody potrzebne jest już 15 tys. litrów!

Zwiedzający, po wybraniu produktu spożywczego, będzie miał za zadanie przepompować tyle litrów wody, ile potrzeba do wyprodukowania kęsa (czyli 5 g) danego produktu.

Nakarm trzodę!

Dzięki temu eksponatowi przekonamy się, jakie wyzwania łączą się z prawidłowym karmieniem trzody chlewnej przy pomocy samodzielnie wytwarzanych mieszanek oraz z wykorzystaniem gotowych pasz.

Orzemy i siejemy z GPS-em (geodezja satelitarna - jak działa GPS)

Fabryka mleka

Czym jest mleko, każdy wie, ale czy każdy wie, jak się doi krowę? I czy każdy wie, jak wiele zależy od tego, czy zwierzę ma prawidłową budowę ciała? Będzie się można o tym przekonać, zwiedzając wystawę w Kortowie! Za sprawą specjalnego eksponatu, porównującego efektywność udoju krów o różnej budowie ciała, lepiej zrozumiemy, skąd się bierze potrzeba troski o to, by ciała zwierząt mieściły się w określonych standardach.

Projekt pt. „Budowa i wyposażenie Centrum Popularyzacji Nauki i Innowacji Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie" jest finansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Warmińsko-Mazurskiego na lata 2014-2020

Fundusze Europejskie | Rzeczpospolita Polska | Zdrowe życie, czysty zysk | Unia Europejska Europejskie Fundusze Strukturalne i Inwestycyjne

230200TBS-F-K

eprasa.pl 6e6f7d08c6

31 GRUDNIA 2022

Olsztyn
Teatr imienia Stefana Jaracza, premiera: Zezowate Szczęście Jana Piszczyka; Jerzy Stefan Stawiński „Zezowate szczęście Jana Piszczyka" na podstawie opowiadania; „Sześć wcieleń Jana Piszczyka" adaptacja Daria Kubisiak.
Reżyseria Rudolf Zioło, scenografia Andrzej Witkowski, muzyka Marcin Rumiński.
Obsada: Agnieszka Giza, Aleksandra Kolan, Małgorzata Rydzyńska, Dawid Dziarkowski, Grzegorz Gromek,Wojciech Rydzio, Krzysztof Plewako-Szczerbiński, Marcin Tyrlik.
Spektakle w styczniu: 1, 2, 5, 6, 7, 8, 9

7 STYCZNIA 2022

Transmisja z Metropolitan Opera w Nowym Jorku: J.Massenet – „Kopciuszek"

Fot. filharmonia.olsztyn.pl

Olsztyn
Przygotowana z myślą o całej rodzinie operowa wersja klasycznej bajki o Kopciuszku, prześladowanej przez złą macochę dziewczynce, która dzięki szczypcie magii trafia na królewski bal i znajduje miłość swojego życia. Tytułową rolę zaśpiewa mezzosopranistka Isabel Leonard. Oprócz niej na scenie wystąpią Emily D'Angelo jako Książę, Jessica Pratt jako Wróżka Chrzestna, a także Stephanie Blythe i Laurent Naouri. Dyryguje Emmanuel Villaume.

Obsada: Isabel Leonard (Kopciuszek), Emily D'Angelo (Książę), Jessica Pratt (Wróżka Chrzestna), Stephanie Blythe (Madame de la Haltière), Laurent Naouri (Pandolfe)
Czas trwania: 107 minut
początek: godz. 18:00
Sala koncertowa Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej

REKLAMA
Pakiet w łącznej cenie
349 000 zł!
2 KAWALERKI
Olsztyn – centrum!
Tel. 668 862 341
132021otbr-A -P

SZUKAJ NAS na facebooku
GazetaOlsztyńska/
220otbx-a-K

komunikat

OBWIESZCZENIE STAROSTY ELBLĄSKIEGO

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10.04.2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2020 r. poz. 1363 z późn. zm.)

Starosta Elbląski

zawiadamia, że z dniem 13.12.2021 r. na wniosek Burmistrza Pasłęka, pl. św. Wojciecha 5, 14-400 Pasłęk, złożony w dniu 31.08.2021 r. oraz uzupełniony pod względem formalnym pismem z dnia 13.12.2021 r. zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej dla zadania pn. „Przebudowa ul. Augustyna Steffena i ks. Franciszka Osińskiego w Pasłęku". Inwestycja realizowana będzie na działkach:

1. w liniach, rozgraniczających teren drogi, o numerach:
   - 102/2, 82/1, 82/2 położonych w obrębie ewidencyjnym 07 Pasłęk,
   - 1/3 położonej w obrębie ewidencyjnym 11 Pasłęk, jednostka ewidencyjna Pasłęk
2. przeznaczonych do ograniczonego sposobu korzystania w związku z realizacją sieci uzbrojenia terenu, przebudową zjazdów oraz dróg innych kategorii:
   - 96/5, 88/4, 89, 98/42, 86, 85/3, 85/1, 84/2, 79/3, 90, 91/2, 93/2, 94/1, 79/11, 79/2, 68/2, 211/2 położonych w obrębie ewidencyjnym 07 Pasłęk,
   - 2/1, 2/2, 1/4, 14/1, 16, 19/28, 19/29, 19/31, 19/34, 21/1, 24, 25, 26, 27, 29/28, 29/19, 39, 35/2, 29/16, 36/11, 40, 29/22 położonych w obrębie ewidencyjnym 10 Pasłęk, jednostka ewidencyjna Pasłęk.

W związku z powyższym strony postępowania w terminie 14 dni od daty opublikowania niniejszego obwieszczenia mogą zapoznać się z aktami sprawy oraz składać swoje uwagi i wnioski. Akta sprawy dostępne są w Wydziale Architektury i Budownictwa Starostwa Powiatowego w Elblągu, ul. Saperów 14A (pokój 312), w dniach: poniedziałki, wtorki, czwartki i piątki w godz. 7.30-13.00, w środy w godz. 7.30-17.00 (tel. 055 239 49 55).

49221see1-A -P

7 STYCZNIA 2022

Koncert Haliny Mlynkovej

Mrągowo
Kulturalny Nowy Rok 2022 rozpocznie się w Mrągowie kolędowym koncertem Haliny Mlynkovej.
Impreza odbędzie się w Mrągowskim Centrum Kultury o godz. 18.00. Artystka będzie promować album „Adeste Fideles". — Świąteczny koncert Haliny Mlynkovej to wieczór pełen magii i pięknych dźwięków, wigilijna opowieść, utkana ze wspomnień, tęsknot i... marzeń. Na koncercie w Mrągowie wybrzmią ulubione kolędy artystki w wyjątkowych aranżacjach: „Cicha noc", „Przybieżeli do Betlejem", „Mędrcy Świata", „Dzisiaj w Betlejem", a także tytułowa, jedna z najstarszych kolęd „Adeste Fideles". W programie poza kolędami usłyszymy utwory o tematyce świątecznej ze słowami taty artystki – Władysława Mlynka a także utwór, którego jest współautorką - „Aniołowie" — zachęcają organizatorzy.
Informacje o biletach można znaleźć na stronie internetowej Mrągowskiego Centrum Kultury.

8 STYCZNIA 2022

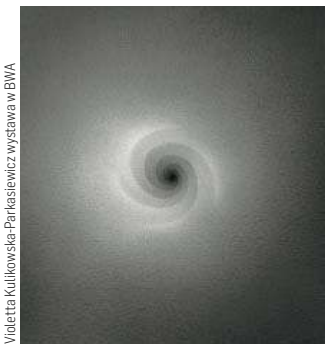
Narodowy Balet Ukrainy „Virski"

Fot. filharmonia.olsztyn.pl

Olsztyn
To jeden z najlepszych zespołów artystycznych świata. Już od chwili swego powstania w 1937 r. wzbudzał olbrzymie emocje wśród widzów, nie tylko za sprawą artystycznej awangardy i wizjonerskich pomysłów, ale przede wszystkim za perfekcjonizm.
Tradycyjne tańce ludowe w nowych choreografiach : Hopak, Sestry, Lalki czy My z Ukrainy otrzymały ponadczasowy status niedoścignionego wzoru połączenia folkloru ze współczesnością przy użyciu niepowtarzalnego kolorytu, ekspresji i dynamiki. Mistrzostwo artystów i przebogaty repertuar doprowadzają widzów do stanów euforycznych, co setki razy było podkreślane przez prestiżowe pisma w ponad 70 krajach.
Koncert odbędzie się w olsztyńskiej filharmonii.

DO 9 STYCZNIA

Wystawa „Wracam do siebie"


Violetta Kulikowska-Parkasiewicz wystawa w BWA

Olsztyn
W sali kameralnej Galerii Sztuki BWA w Olsztynie można oglądać wystawę Violetty Kulikowskiej-Parkasiewciz „Wracam do siebie". Wystawa jest czynna dla zwiedzających w godzinach otwarcia galerii 11.00-19.00 (poza poniedziałkiem) do 9 stycznia.
Violetta Kulikowska-Parkasiewicz urodziła się w 1970 r. w Świdwinie. W roku 1995 uzyskała dyplom w zakresie grafiki na Wydziale Sztuk Pięknych UMK w Toruniu pod kierunkiem prof. Leszka Kiljańskiego. W 2002 r. uzyskała kwalifikacje I stopnia na Wydziale Grafiki ASP w Warszawie. Tam też w 2014 r. uzyskała stopień doktora habilitowanego w zakresie sztuk plastycznych w dyscyplinie sztuki piękne. Obecnie pracuje na stanowisku profesora uczelni w Instytucie Sztuk Pięknych UWM w Olsztynie.

DO 15 STYCZNIA

Wystawa „Wróćmy na jeziora"

Szczytno
Zapraszamy do obejrzenia wystawy zorganizowanej w ramach Roku Krzysztofa Klenczona w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Szczytnie. Wystawa składa się z 12 grafik zawierających fragmenty piosenek z repertuaru Krzysztofa Klenczona oraz zespołów, w których występował. Na każdej planszy umieszczony jest kod QR z piosenką.

23 STYCZNIA

Koncert rodzinny ze Smokiem Kwintusiem i Fermatką – Let It Snow

Olsztyn
Mikołaj Ostrowski, Patrycja Rogalska – wokal, Warmia Brass Quintet w składzie: Szymon Kamrowski, Miłosz Kaczmar – trąbka, Paweł Szulc – waltornia, Aleksander Miśnikiewicz – puzon, Grzegorz Dybała – tuba, Aleksander Ostrowski, Wojtek Natkaniec – instrumenty perkusyjne.
Prowadzenie koncertu: Katarzyna Kropidłowska – Fermatka, Mateusz Mikosza – smok Kwintuś
W programie m.in.:
Czajkowski „Dziadek do Orzechów" (fragmenty)
i piosenki świąteczne (Jingle Bells, White Christmas, Santa Claus is coming to town, Let it snow i wiele innych)
Warmia Brass Quintet
Pojawiliśmy się na olsztyńskiej ziemi już dawno, kilkanaście lat temu, ale skupialiśmy się głównie na sztuce, muzyce, koncertach, a nie promocji. Czasy się zmieniają, wymagania również, a zatem i my chcemy wyjść z nią w szeroki świat.
Pod nazwą Warmia Brass Quintet kryje się zespół kameralny, złożonym z pięciu muzyków, grających na instrumentach dętych blaszanych, pracujących na co dzień w Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej.
Skład zespołu zmieniał się i ewoluował. Finalnie tworzą go świetni muzycy współpracujący z instytucjami kultury, szkołami oraz orkiestrami w całej Polsce. W skład zespołu wchodzą: Szymon Kamrowski, Miłosz Kaczmar – trąbki, Paweł Szulc – róg, Aleksander Miśnikiewicz – puzon oraz Grzegorz Dybała – tuba.
Miejsce: Sala koncertowa Filharmonii, godzina 11:00

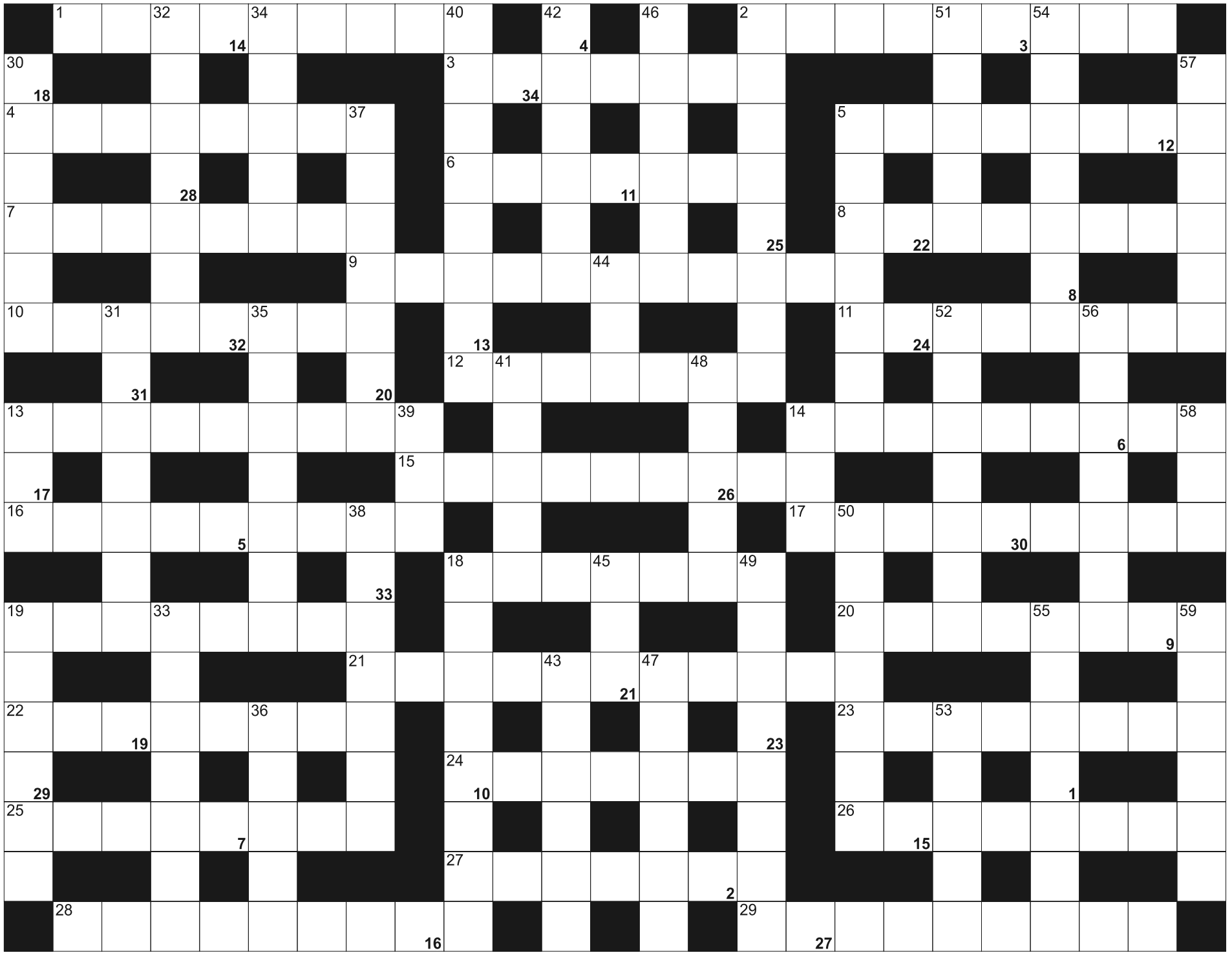
26 STYCZNIA

Promocja dziewiątego zeszytu poetyckiego z serii Trilinguis wydanego przez WBP w Olsztynie

Olsztyn
Tym razem w tej serii biblioteka prezentuje wiersz Andrzeja Zubkowicza. Autor wybrał do publikacji utwór „Lubił czytać", który został przetłumaczony na języki angielski i niemiecki. Ze względu na panującą obecnie sytuację epidemiologiczną zapraszamy do udziału online w spotkaniu. Rozmowę poprowadzi Marek Barański, który opublikował swój wiersz w serii Trilinguis jako pierwszy w 2013 roku. Gościem specjalnym będzie drukarz Marek Gardzielewski.
Seria „Trilinguis" to pomysł WBP na promocję poetów z regionu oraz prezentację tłumaczy z różnych krajów. Ta niezwykła publikacja zawierająca jeden wiersz w trzech językach powstała w Pracowni Starych Technik Drukarskich WBP w Olsztynie przy współudziale drukarza Marka Gardzielewskiego. Współpracował on z WBP przy wszystkich wydaniach serii. Do tej pory ukazało się osiem zeszytów z utworami Marka Barańskiego, Alicji Bykowskiej-Salczyńskiej, Kazimierza Brakonieckiego, Wojciecha Kassa, Zbigniewa Chojnowskiego, Krzysztofa D. Szatrawskiego, Bożeny Kraczkowskiej oraz Mirosława Słapika. Publikacja drukowana jest techniką wypukłodruku. Całości dopełnia subtelne tłoczenie na okładce charakteryzujące serię. To bibliofilski rarytas wydany w nakładzie 150 ręcznie numerowanych egzemplarzy.
Spotkanie odbędzie się od 17 do 18 na Facebooku: https://www.facebook.com/WBPOlsztyn

eprasa.pl 6e6f7d08c6

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 34, 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										

POZIOMO: 1) z datami na ścianie; 2) kwasoryt, technika graficzna; 3) do kawy; 4) rozpylacz perfum inaczej; 5) wirówka elektryczna do miodu; 6) kwiat kobaltowy, minerał; 7) wystawa co dwa lata; 8) jaz zastawkowy na rzece; 9) biuro szkoły; 10) zecer w drukarni; 11) dowodził atakiem na Pearl Harbor; 12) muzeum pod gołym niebem; 13) rzemiosło z naprawą dachów; 14) okazać komuś należny szacunek; 15) ołowica; 16) wyje na parkingu; 17) powłoka gazowa Ziemi; 18) filozof z Cyreny; 19) przodek fortepianu; 20) specjalista od protez zębowych; 21) Pani żywieniowiec ze szkolnej stołówki; 22) pakt, umowa z diabłem; 23) sklep z kosmetykami; 24) technika malarska Leonarda da Vinci; 25) klasztor prawosławny; 26) placówka szpiegowska; 27) staropolska mocna wódka; 28) dramat Moliera z Alcestem; 29) festiwal odbywająca się co trzy lata.

PIONOWO: 2) stolica Paragwaju; 5) łzy Chios, żywica; 13) mierna ocena w szkole; 14) Thurman, zagrała w "Kill Bill"; 18) sposób podróżowania "okazją"; 19) Łeonid, były prezydent Ukrainy; 30) trawa, przysmak Pandy; 31) tarczka w kolanie; 32) limeta kwaśna inaczej; 33) największy obiekt projektu Riese; 34) płaskowyż w Peru z rysunkami; 35) zajęcie Austrii przez Niemcy; 36) pierwiastek Ru; 37) stolica województwa podkarpackiego; 38) w zaprzęgu św. Mikołaja; 39) Os dla chemika; 40) Robert, reżyser "Forresta Gumpa"; 41) ze stolicą w Ad-Dauha; 42) korówki wełniste; 43) jednostka siły; 44) telewizja nadająca "Fakty"; 45) wiśniowy lub jabłkowy; 46) step w Ameryce Północnej; 47) szkliwo na garnku; 48) Dickinson, amerykańska poetka; 49) medialna opieka nad imprezą; 50) przełęcz oddzielająca Ślężę od Raduni; 51) bajkowa żona Shreka; 52) rytmicznie, regularnie; 53) Atlantycki lub Spokojny; 54) tworzył w nim Józef Chełmoński; 55) córka Agamemnona; 56) ukończony otwór górniczy; 57) jego stolicą Rabat; 58) nocny motyl; 59) wiązany do koszuli.

eprasa.pl 6e6f7d08c6

7221otbr-A-G

ZWIERZĘTA

sprzedam

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

DOM w Stawigudzie, 512-372-218

SPRZEDAM atrakcyjną działkę o pow. ponad 30 arów w miejscowości Kaborno w bardzo dobrej lokalizacji z możliwością uzyskania WZ. 696-402-623

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

kupię

KUPIĘ dom w Elblągu lub w okolicach w promieniu 10-15km, bez pośredników, 664-475-480.

KUPIĘ nieduże mieszkanie w bloku, tel. 509-920-466

KUPIĘ ZA GOTÓWKĘ- mieszkanie, nieruchomość, działkę. Może być do remontu lub zadłużona, POMOGĘ w spłacie długu. ZAPŁACĘ 4000zł za informację o takiej nieruchomości. 661-435-785

ZIEMIĘ, 502-646-575

zamienię

DOM Stawiguda na mieszkanie, lokal, magazyn, 512-372-218

PRACA

dam pracę

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

PRACOWNIK fizyczny, Dorotowo, 503-103-703

PRZYCHODNIA zatrudni osobę sprzątającą. CV składać do 5.01.2022r, ul. Dworcowa 4A, Olsztyn.

AUTO-MOTO

kupię

CIĄGNIKI, auta , 502-646-575

USŁUGI

budowa | remont

HYDRAULIK, 501-209-794

KOPARKA Long Reach 16m, 889-321-899

NAPRAWA okien, rolet, 504-720-494

REMONTY -solidnie, 512-372-218

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

WYCINKA drzew niebezpiecznych, 889-321-899

inne

SZYCIE kołder, 665-434-450

HANDEL

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

RÓŻNE

sprzedam

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

inne

SPRZEDAM lub ZAMIENIĘ tokarkę do metalu.Tel.601-68-68-27

ROLNICTWO

maszyny rolnicze

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

produkty rolne

KUPIĘ: owies, żyto, MIRPOL ORNETA. Tel.600-050-034

Leszkowi, Wiesi i Oldze

wyrazy szczerego żalu i współczucia
z powodu śmierci

Mamy i Babci

składają przyjaciele:
Ania, Jacek, Lidka, Krzysztof, Iga i Marek

Niezmiernie nam przykro
z powodu Waszej straty.
Pełni empatii łączymy się z Wami w bólu,
wspierając w tych trudnych momentach.

49821see1-A -P

Panu

Robertowi Malinowskiemu

Wójtowi Gminy Łukta

oraz Jego Bliskim

wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia
w trudnych chwilach po śmierci

Mamy

składają
Pracownicy Urzędu Gminy,
Radni oraz Sołtysi

461321opb1-A -P

Wójtowi Gminy Łukta
Panu

Robertowi Malinowskiemu

oraz Rodzinie

szczere wyrazy współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają pracownicy Zakładu Gospodarki Komunalnej w Łukcie Sp. z o.o.

461521opb1-A -P

Z ogromnym smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Hanny Wolickiej

wybitnej aktorki,
cenionej nauczycielki w Studium Aktorskim.

Rodzinie oraz Bliskim

składamy wyrazy serdecznego współczucia.

Dyrekcja i Pracownicy
Teatru im. Stefana Jaracza
w Olsztynie

460721opb1-A -P

Ci, których kochamy, nie umierają nigdy, bo miłość to nieśmiertelność...
Emily Dickinson

Pani **Annie Rokoszna**

szczere wyrazy współczucia z powodu śmierci

Brata

składają koleżanki i koledzy z Działu ICE IAS w Olsztynie

455321opb1-a-M

Panu

ppłk. **Jackowi Wieliczce**

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają kadra i pracownicy
Wojskowej Komendy Uzupełnień w Lidzbarku Warmińskim

42921lwwl-A -P

Wyrazy głębokiego współczucia

Pani

dr hab. **Grażynie Cern**

prof. uczelni,
członkowi Rady Uczelni PWSZ w Elblągu

z powodu śmierci

Taty

składają
Rada Uczelni, Senat, Rektor i pracownicy
Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej
w Elblągu

48921see1-A -P

Dorocie Pyszce

i Jej Bliskim

wyrazy głębokiego współczucia
oraz słowa wsparcia z powodu śmierci

Taty

składają
Prezes Zarządu „Giełdy Elbląskiej" SA
oraz koleżanki i koledzy z pracy

49421see1-A -P

Gdyby śmierci nie było, nikt z nas by już nie żył.
Przemijamy jak wszystko, by w ten sposób przetrwać.
Ks. Jan Twardowski

Wyrazy głębokiego żalu i współczucia

Rodzinie

z powodu śmierci

Stanisława Paździora

wieloletniego Przewodniczącego Rady Miejskiej
w Pasłęku w latach 1990 – 1998 i 2002 – 2014,
Honorowego Obywatela Miasta i Gminy Pasłęk,
Radnego Rady Powiatu Elbląskiego w latach 1998 – 2002,
odznaczonego Odznaką Honorową
„Zasłużony dla Powiatu Elbląskiego" w 2015 r.,
wieloletniego nauczyciela historii
w Liceum Ogólnokształcącym w Pasłęku

składają:
Starosta Elbląski,
Przewodnicząca Rady Powiatu w Elblągu,
radni Rady Powiatu w Elblągu,
Zarząd Powiatu w Elblągu

49021see1-B -P

eprasa.pl 6e6f7d08c6

31419opb1-a -C

Świat opustoszał z bliska i z daleka, chociaż stracił tylko jednego człowieka

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 29 grudnia 2021 r. odszedł od Nas

ś. † p.

Tomasz Marcin Karwowski

najukochańszy Mąż, Syn, Brat, Zięć i Szwagier
oraz wspaniały Przyjaciel i Kolega.

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
3 stycznia 2022 r. o godz. 13.30 różańcem za duszę
ś. † p. Tomasza
w kościele pw. św. Anny i św. Szczepana w Barczewie.
O godz. 14.00 rozpocznie się Msza Święta,
po czym nastąpi odprowadzenie do grobu
na cmentarz komunalny w Barczewie.

Pogrążona w bólu Rodzina

461821opb1-a-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 25 grudnia 2021 r. zmarła Nasza Kochana
Mama, Babcia, Prababcia i Ciocia

ś. † p.

Jadwiga Rubik

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
4 stycznia 2022 r. o godz. 11.00
mszą świętą pogrzebową w parafii Świętego Józefa
przy ul. Jagiellońskiej. Ceremonia pochowania
odbędzie się na cmentarzu komunalnym
przy ul. Poprzecznej.

Córki z rodziną

456721opb1-a-M

Koleżance

Bożennie Karwowskiej

wyrazy szczerego żalu i współczucia z powodu śmierci

Syna Tomasza

składają Zarząd i pracownicy Przedsiębiorstwa
Telekomunikacyjnego TELEKOM WARMIA Sp. z o.o.

461721opb1-A -P

Pani Wioletcie Suraj

najserdeczniejsze wyrazy współczucia z powodu śmierci

Zięcia, Tomasza Karwowskiego

składają pracownicy i sędziowie VII Wydziału Karnego
Odwoławczego Sądu Okręgowego w Olsztynie

461421opb1-A -P

Odszedłeś cicho, bez słów pożegnania. Tak, jakbyś nie chciał swym odejściem smucić...
tak, jakbyś wierzył w godzinę rozstania, że masz niebawem z dobrą wieścią wrócić.
Ks. J. Twardowski

Z żalem zawiadamiamy, że 29 grudnia 2021 r.
zmarł Naczelnik Sekcji Iława PKP Cargo SA

ś. † p.

Jarosław Olszewski

lat 60.

Pozostanie w pamięci współpracowników,
koleżanek i kolegów.

Rodzinie i Bliskim Zmarłego

składamy szczere wyrazy współczucia.

Msza Pogrzebowa odbędzie się 31 grudnia 2021 r. o godz. 10.00
w kościele Przemienienia Pańskiego w Iławie, ul. Kościelna 1.

Rada Nadzorcza, Zarząd oraz pracownicy PKP Cargo SA

461621opb1-A -P

Z głębokim żalem i smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

ś. † p.

Stanisława Paździora

Wieloletniego Przewodniczącego Rady Miejskiej w Pasłęku w latach 1990-1998 i 2002-2014,
Honorowego Obywatela Miasta i Gminy Pasłęk, Radnego Rady Powiatu Elbląskiego w latach 1998-2002,
wieloletniego nauczyciela historii w Liceum Ogólnokształcącym w Pasłęku, historyka, społecznika,
animatora życia gospodarczego, kulturalnego i politycznego.
Odszedł wspaniały, szlachetny i mądry człowiek, pozostawiając nas w smutku
i z poczuciem ogromnej straty. W naszej pamięci pozostanie jako osoba niezwykle pracowita, życzliwa, dobra,
o niezwykłej osobowości. Cenny członek naszej społeczności, zasłużony dla rozwoju miasta i gminy Pasłęk.

Łącząc się w żałobie i smutku

całej Rodzinie, Bliskim, Przyjaciołom i Znajomym

składamy wyrazy szczerego współczucia.

Przewodniczący
Rady Miejskiej w Pasłęku
mgr Marian Matuszczak

Zastępca
Burmistrza Pasłęka
mgr Marek Sarnowski

Burmistrz Pasłęka
dr Wiesław Śniecikowski

49321see1-a-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

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

eprasa.pl 6e6f7d08c6

ALFABET GRYGOŁOWICZA (14)

SIATKÓWKA\\\ W ostatniej części Alfabetu Andrzej Grygołowicz, znakomity olsztyński szkoleniowiec, wspomina Stanisława Zduńczyka, pierwszego siatkarza-olimpijczyka z Olsztyna, mistrza Polski z 1973 roku i właściciela najlepszego... nadgarstka.

Zduńczyk Stanisław (ur. 26.02.1942 roku w Łucku, obecnie miasto na Ukrainie) - w wywiadzie, który w marcu 2020 roku ukazał się w „Gazecie Olsztyńskiej, Staszek wspominał: „mój ojciec trafił do polskiej armii, no i któregoś dnia przyszła do domu informacja o jego śmierci. Dopiero potem okazało się, że nie zginął, tylko dostał się do niewoli, z której zresztą udało mu się uciec, po czym wraz z kilkoma innymi uciekinierami ukrywał się w lasach. Ale o tym dowiedzieliśmy się dopiero po wojnie, tymczasem w 1945 roku wsadzili nas, czyli mamę oraz piątkę dzieci, do towarowego pociągu jadącego do Polski. I tak znaleźliśmy się w Szczytnie, po czym kilka miesięcy później niespodziewanie odnalazł nas tam ojciec".

W Szczytnie w miejscowym Liceum Ogólnokształcącym Staszek zaczął grać w siatkówkę pod kierunkiem trenera Rychcika. „To właśnie on nauczył mnie wtedy kręcenia nadgarstkiem, co potem przydało mi się podczas ligowego grania" - wyjaśnił we wspomnianym już wywiadzie dla „GO". Po dwóch latach treningów zdobył mistrzostwo województwa szkół średnich, będąc wybijającym się zawodnikiem imprezy.

Kilka miesięcy później zaproponowano Staszkowi przenosiny do Technikum Kolejowego w Olsztynie, które w tamtym czasie - dzięki dyrektorowi Janowi Masztalerowi - mocno stawiało na sport.

W DOMU SIĘ NIE PRZELEWAŁO, WIĘC W 1959 ROKU ZDUŃCZYK PRZENIÓSŁ SIĘ DO „KOLEJÓWKI", GDZIE OTRZYMAŁ MUNDUR, BUTY, MIEJSCE W INTERNACIE ORAZ STYPENDIUM. W 1961 ROKU OTRZYMAŁ POWOŁANIE DO JUNIORSKIEJ KADRY POLSKI, A NIEWIELE PÓŹNIEJ UPOMNIAŁA SIĘ O NIEGO REPREZENTACJA SENIORÓW, CHOCIAŻ Z OKS OLSZTYN AWANSOWAŁ DOPIERO DO II LIGI!

1973 rok: gratulacje mistrzom Polski składa R. Zalewski z działu sportowego „Gazety Olsztyńskiej"

Fot. archiwum Andrzeja Grygołowicza

Stanisław Zduńczyk

Jednocześnie pojawiła się oferta z Astorii Bydgoszcz. Staszek podpisał kontrakt, bo w Bydgoszczy też było Technikum Kolejowe, więc mógł tam grać i kontynuować naukę. Ale niespodziewanie pojawiły się kłopoty, w efekcie do Bydgoszczy tylko jeździł na mecze, bo w Olsztynie się uczył, a trenował z AZS.

W 1963 roku „Zdun" zdał maturę i rozpoczął studia na Wydziale Rolnym Wyższej Szkoły Rolniczej w Olsztynie. Dwa lata później razem z AZS awansował do I ligi, jednak tylko na sezon, ale w 1967 roku awansował ponownie. Następnie z olsztyńskim klubem zdobył kolejno brązowy (1971), srebrny (1972) i złoty (1973) medal mistrzostw Polski. Poza tym dwa razy cieszył się z wygrania rozgrywek o Puchar Polski (1971, 1972).

Oczywiście jednocześnie grał w reprezentacji Polski - był zresztą pierwszym siatkarzem z Olsztyna, który wziął udział w igrzyskach olimpijskich (w 1968 roku w Meksyku Polacy zajęli piąte miejsce).

W sumie w latach 1961-70 w reprezentacji wystąpił 140 razy. Jest brązowym medalistą mistrzostw Europy w 1967 roku oraz uczestnikiem mistrzostw świata w 1970 roku (5. miejsce) i Pucharu Świata w 1969 r. (8. miejsce).

W 1974 roku wyjechał do Holandii, gdzie był zawodnikiem i trenerem klubu z Tilburga. Potem przez 26 lat pracował jako nauczyciel w technikum rolniczo-ogrodniczym, gdzie wykorzystywał wiedzę zdobytą podczas studiów w Olsztynie. Obecnie jest na zasłużonej emeryturze i mieszka w Holandii.

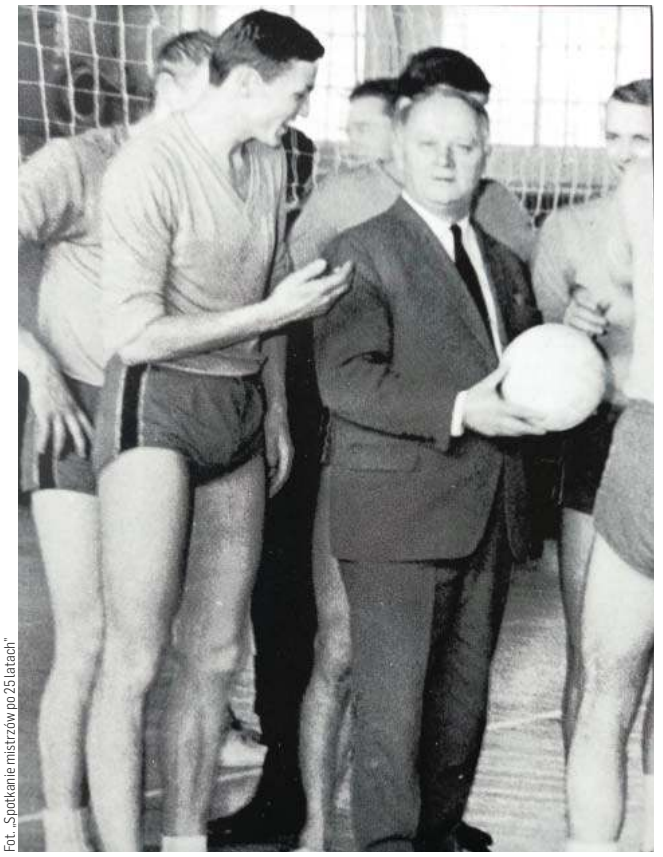
Stasiu był moim kolegą z boiska, kolegą, który budował podwaliny olsztyńskiej siatkówki. Zawsze podziwiałem go za talent i za najlepszy... nadgarstek w kraju. Podczas tylu lat gry w Olsztynie nie opuścił ani jednego meczu. Zagrał nawet pięć dni po usunięciu wyrostka robaczkowego!

BYŁ ULUBIEŃCEM KIBICÓW I PROFESORA WIKTORA WAWRZYCZKA, A POZA TYM POSIADAŁ ZDOLNOŚCI MANUALNE - DLATEGO NAPRAWIAŁ PIŁKI, KTÓRE ROZCHODZIŁY NA SZWACH.

W ten sposób Stasiek sobie dorabiał w trudnych czasach. Umiejętności te przydały mu się w 1965 roku, gdy skręcił staw skokowy tuż przed turniejem finałowym o wejście do I ligi. Mimo to zagrał, bo przez pół nocy z poprutych starych piłek uszył sobie specjalny but. I AZS wywalczył awans!

W jednym z ligowych meczów z Legią po ataku rywala Stasiek dotknął piłki wychodzącej na aut. Sędzia tego nie zauważył i odgwizdał zwycięstwo naszego zespołu, ale wtedy „Zdun" się przyznał, w efekcie po chwili z wygranej cieszyli się warszawianie. Takie to były czasy...

ANDRZEJ GRYGOŁOWICZ



Fot. „Spotkanie mistrzów po 25 latach"

Profesor Wiktor Wawrzyczek i Stanisław Zduńczyk

Fot. „Spotkanie mistrzów po 25 latach"

Przed meczem wspomnień w 1979 roku (od lewej): Stanisław Zduńczyk, Jan Bielmacz, Maciej Tyborowski, Stanisław Iwaniak, Zbigniew Lubiejewski i Marek Gałkiewicz

eprasa.pl 6e6f7d08c6

SPORTOWIEC BEZ BARIER

PLEBISCYT Prezentujemy kandydatów sms-owej kategorii Sportowiec bez Barier oraz przypominamy nazwiska uczestników 61. plebiscytu.

Oczywiście obie listy są otwarte, co oznacza, że na adres sport@gazetaolsztynska.pl można przysyłać propozycje swoich kandydatów, z tym że pod uwagę bierzemy jedynie sukcesy odniesione w 2021 roku.

Dziesięciu najpopularniejszych sportowców województwa wybieramy w głosowaniu kuponowym i sms-owym, natomiast na Sportowca bez Barier głosujemy tylko sms-owo.

Sms-y wysyłamy na numer 7248 (2,46 zł brutto), w treść wpisując jedynie kod przydzielony wybranemu przez nas sportowcowi (kody są zaznaczone na czerwono).

Głosujemy do 14 lutego, a nazwiska plebiscytowych laureatów i zwycięzców wszystkich kategorii sms-owych ogłosimy 26 lutego na tradycyjnym balu. Listy kandydatów są na sport.wm.pl. **dad**

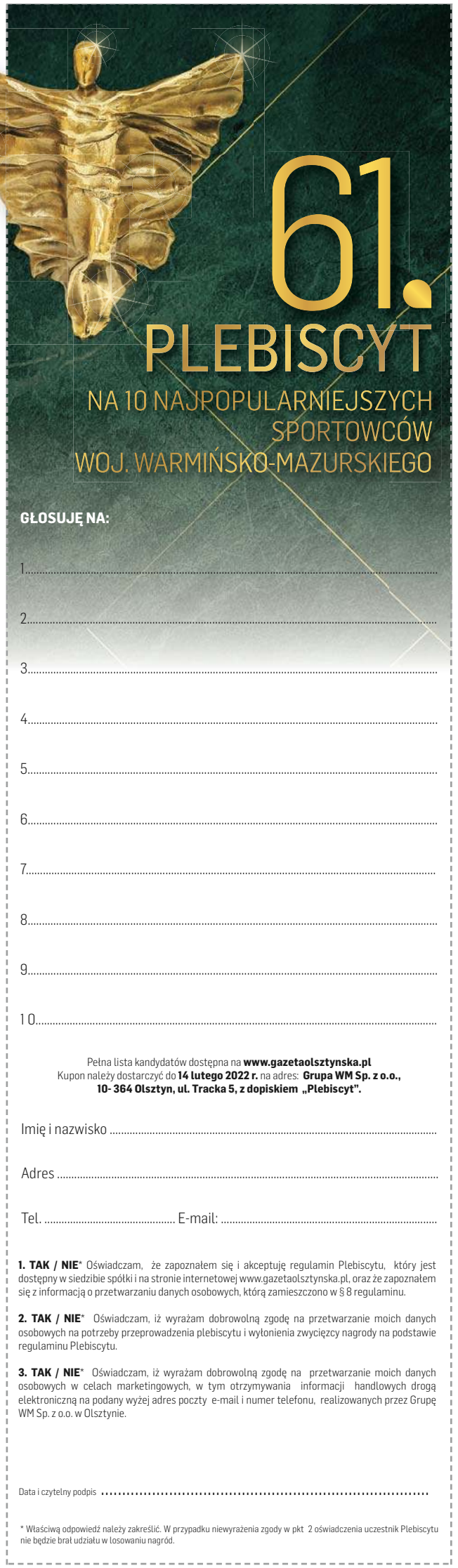
Fot. Zbigniew Woźniak

61. PLEBISCYT - LISTA KANDYDATÓW

SPORTOWIEC BEZ BARIER

- **Dominik Czyż** (bowling niewidomych i słabowidzących, OKS WiM Olsztyn) **go.spb.1**
- **Sylwester Flis** (hokej na sledgach, Atak Elbląg) **go.spb.2**
- **Piotr Kołodziejczuk** (kolarstwo niewidomych i słabowidzących, OKS WiM Olsztyn) **go.spb.3**
- **Mieczysław Kontrymowicz** (bowling niewidomych i słabowidzących, OKS WiM Olsztyn) **go.spb.4**
- **Katarzyna Orzechowska** (strzelectwo pneumatyczne niewidomych i słabowidzących, OKS WiM Olsztyn) **go.spb.5**
- **Monika Pudlis** (parakolarstwo, Smok Orneta) **go.spb.6**
- **Rafał Rocki** (lekka atletyka, Atak Elbląg) **go.spb.7**
- **Ryszard Suder** (szachy niewidomych i słabowidzących, OKS WiM Olsztyn) **go.spb.8**
- **Joanna Świderska** (siatkówka na siedząco, Atak Elbląg) **go.spb.9**
- **Artur Wąsowicz** (siatkówka plażowa, Atak Elbląg) **go.spb.10**
- **Adam Wiśniewski** (judo, Atak Elbląg) **go.spb.11**
- **Mariusz Wojdag** (siatkówka plażowa na siedząco, Atak Elbląg) **go.spb.12**
- **Rafał Wojtowicz** (siatkówka na siedząco/siatkówka plażowa, Atak Elbląg) **go.spb.13**

- **Robbert Andringa** (siatkówka, Indykpol AZS Olsztyn) **go.spw.1**
- **Nada Alwaqedi** (judo, Truso Elbląg) **go.spw.2**
- **Agata Barwińska** (żeglarstwo, SSW MOS Iława) **go.spw.3**
- **Mateusz Bessman** (koszykówka, Roś Pisz) **go.spw.4**
- **Adam Binięda** (rajdy samochodowe, Subaru Historic Rally Team) **go.spw.5**
- **Julia Birgiel** (brazylijskie jiu jitsu, Grappler Ełk) **go.spw.6**
- **Natalia Bogdanowicz** (tenis stołowy, Polmlek OSiR Lidzbark Warmiński) **go.spw.7**
- **Krzysztof Bubik** (rajdy samochodowe, Automobilklub Warmiński) **go.spw.8**
- **Konrad Bukowiecki** (lekka atletyka, AZS UWM Olsztyn) **go.spw.9**
- **Joanna Chełchowska** (koszykówka, KKS Olsztyn) **go.spw.10**
- **Karol Cichocki** (piłka ręczna, Jeziorak Iława) **go.spw.11**
- **Łukasz Cudnoch** (taekwondo olimpijskie, AZS UWM Olsztyn) **go.spw.12**
- **Lidia Czarnecka** (szachy, Skoczek Elbląg) **go.spw.13**
- **Patryk Duński** (MMA, Arrachion Iława) **go.spw.14**
- **Adrian Durma** (kickboxing, Silvant Kajak Elbląg) **go.spw.15**
- **Jakub Dyjas** (tenis stołowy, Dekorglass Działdowo) **go.spw.16**
- **Piotr Dzido** (piłka ręczna, Szczypiorniak Olsztyn) **go.spw.17**
- **Wojciech Golks** (piłka ręczna, Szczypiorniak Olsztyn) **go.spw.18**
- **Bartosz Grabowski** (kajakarstwo, OKSW Olsztyn) **go.spw.19**
- **Sebastian Grubalski** (futsal, Constract Lubawa) **go.spw.20**
- **Krzysztof Hołowczyc** (rajdy terenowe, Mini John Cooper Works Rally) **go.spw.21**
- **Bartosz Idzikowski** (piłka ręczna, Jedynka KODO Morąg) **go.spw.22**
- **Paulina Józefowicz** (wioślarstwo, Wir Iława) **go.spw.23**
- **Kacper Jurczak** (pływanie w płetwach, Amfiprion Olecko) **go.spw.24**
- **Ewelina Kaczyńska** (zapasy, Warmia Lidzbark Warmiński) **go.spw.25**
- **Mateusz Kamiński** (kajakarstwo, OKSW Olsztyn) **go.spw.26**
- **Stanisław Kamiński** (zapasy, Orlik Nawiady) **go.spw.27**
- **Szymon Kapała** (pływanie, Kormoran Olsztyn) **go.spw.28**
- **Igor Komorowski** (kajakarstwo, Silvant Kajak Elbląg) **go.spw.29**
- **Mateusz Kopyciński** (piłka ręczna, Warmia Energa Olsztyn) **go.spw.30**
- **Rafał Kot** (biegi ekstremalne, Jurund Szczytno) **go.spw.31**
- **Maciej Kowalewicz** (strzelectwo sportowe, Gwardia Olsztyn) **go.spw.32**
- **Nikodem Kozak** (boks, Tygrys Elbląg) **go.spw.33**
- **Aniela Kozłowska** (szermierka, Hajduczek Olsztyn) **go.spw.34**
- **Tomasz Kraczkowski** (pływanie, Swimland Olsztyn) **go.spw.35**
- **Paweł Krause** (kajakarstwo, Silvant Kajak Elbląg) **go.spw.36**
- **Sandra Kruk** (boks, WMZBA) **go.spw.37**
- **Anastazja Kuś** (lekka atletyka, AZS UWM Olsztyn) **go.spw.38**
- **Kacper Lewalski** (lekka atletyka, Truso Elbląg) **go.spw.39**
- **Aleksandra Lisowska** (lekka atletyka, AZS UWM Olsztyn) **go.spw.40**
- **Wojciech Loret** (brazylijskie jiu jitsu, Arrachion Olsztyn) **go.spw.41**
- **Michał Łoniewski** (boks, Kontra Elbląg) **go.spw.42**
- **Jakub Majek** (piłka ręczna, Jedynka KODO Morąg) **go.spw.43**
- **Marcin Malewski** (piłka ręczna, Warmia Energa Olsztyn) **go.spw.44**
- **Daniel Mańkowski** (wyścigi motocyklowe, Graften Motorsport/Motoklub Olsztyn) **go.spw.45**
- **Wojciech Marok** (lekka atletyka, Jurand Szczytno) **go.spw.46**
- **Monika Michalak** (jeździectwo, AZS UWM Olsztyn) **go.spw.47**
- **Iwona Nagielska** (brazylijskie jiu jitsu, Arrachion Olsztyn) **go.spw.48**
- **Dominik Pałasz** (piłka ręczna, BSMS Bartoszyce) **go.spw.49**
- **Jakub Pączkowski** (trójbój siłowy, Mendelejew Team Iława) **go.spw.50**
- **Szymon Piątkowski** (taekwondo olimpijskie, AZS UWM Olsztyn) **go.spw.51**
- **Karolina Piechowicz** (pływanie, Swimland Olsztyn) **go.spw.52**
- **Olaf Pieczkowski** (tenis, KT Jakubowo Olsztyn) **go.spw.53**
- **Mateusz Poręba** (siatkówka, Indykpol AZS Olsztyn) **go.spw.54**
- **Monika Pudlis** (parakolarstwo, Smok Orneta) **go.spw.55**
- **Dominik Rajkowski** (podnoszenie ciężarów, Meyer Elbląg) **go.spw.56**
- **Przemysław Rojek** (kajakarstwo, Silvant Kajak Elbląg) **go.spw.57**
- **Adrianna Rosiak** (piłka nożna, Stomilanki Olsztyn) **go.spw.58**
- **Sebastian Rozwadowski** (rajdy samochodowe, Automobilklub Warmiński) **go.spw.59**
- **Maciej Sarnacki** (judo, Gwardia Olsztyn) **go.spw.60**
- **Mieszko Siemiątkowski** (kickboxing, Zamek Expom Kurzętnik) **go.spw.61**
- **Roksana Słupek** (triathlon, UKS TRS Susz) **go.spw.62**
- **Zbigniew Staniszewski** (rallycross, Staniszewski Team) **go.spw.63**
- **Jonatan Straus** (piłka nożna, Stomil Olsztyn) **go.spw.64**
- **Marek Suder** (rajdy samochodowe, Automobilklub Warmiński) **go.spw.65**
- **Michał Szajdek** (kajakarstwo, OKSW Olsztyn) **go.spw.66**
- **Marta Sztąberska** (koszykówka, KKS Olsztyn) **go.spw.67**
- **Martyna Świerczyńska** (jeździectwo, AZS UWM Olsztyn) **go.spw.68**
- **Ksenia Woźniak** (koszykówka, KKS Olsztyn) **go.spw.69**
- **Karolina Ziejewska** (taekwondo olimpijskie, AZS UWM Olsztyn) **go.spw.70**
- **Katarzyna Zubowicz** (parakolarstwo, Smok Orneta) **go.spw.71**
- **Jędrzej Żuralski** (wyścigi motocyklowe, Wiraż Bartoszyce) **go.spw.72**
- **Karol Żwir** (piłka nożna, Sokół Ostróda/Stomil Olsztyn) **go.spw.73**



2821otbp-A -K

eprasa.pl 6e6f7d08c6

GARMISCH-PARTENKIRCHEN, 31 GRUDNIA, G. 11:45 - TRENING, G. 14 - KWALIFIKACJE; 1 STYCZNIA, G. 12:30 - SERIA PRÓBNA, GODZ. 14 - KONKURS

ZAPŁAĆ I JUŻ NIGDY NIE WRACAJ

PIŁKA NOŻNA\\\ Wreszcie dobiegł końca żenujący i wyciskający łzy z oczu serial „Paulo odchodzi". Od 29 grudnia Paulo Sousa już oficjalnie nie jest selekcjonerem polskiej reprezentacji, chociaż tak naprawdę przestał nim być kilkanaście dni temu.

W połowie grudnia pojawiły się nieoficjalne informacje o tym, że Portugalczyk chce się załapać do brazylijskiego Internacionalu, a gdy się nie udało, wówczas zaczął potajemne negocjacje z Flamengo Rio de Janeiro.

Do tej pory Sousa jako trener nic specjalnego nie osiągnął, bo mistrzostwo Izraela i mistrzostwo Szwajcarii oraz Superpuchar i Puchar Ligi Węgierskiej raczej na światowych piłkarskich salonach wielkiego wrażenia na nikim nie zrobią, mimo to udało mu się porozumieć z najbogatszym klubem Ameryki Południowej. Zdziwienia z tego nie krył m.in. brazylijski dziennikarz Renato Mauricio Prado:

„MAŁO KTO ZNA WARSZTAT PAULO SOUSY, NAWET W PORTUGALII NIE JEST DOBRZE ZNANY. PRACOWAŁ W 10 KRAJACH, A NIGDZIE NIE OSIĄGNĄŁ CZEGOŚ WIELKIEGO. TO ZAKŁAD Z WYSOKIM RYZYKIEM".

Fot. pzpn.pl

Zbigniew Boniek, ówczesny prezes PZPN, „wymyślił" Paulo Sousę jako selekcjonera reprezentacji Polski. Jak widać, nie była to - delikatnie mówiąc - najlepsza decyzja

Wstępnie mówiło się o pensji Sousy wynoszącej 100 tysięcy euro miesięcznie (w Polsce miał „tylko" 70), ale według brazylijskiego dziennika „O Globo" tych tysięcy ma być ostatecznie aż 160! I to przez minimum dwa lata, bo na tyle podpisano umowę. Czyli Portugalczyk w sumie zarobi w klubie 3,84 miliona euro, a że ponad dwa miliony przytulił, odchodząc w atmosferze skandalu z francuskiego Girondins Bordeaux, więc miał z czego zapłacić odszkodowanie PZPN. Chociaż najpierw zaproponował rozwiązanie umowy za porozumieniem stron, co oznaczałoby jedynie rezygnację z trzech ostatnich pensji, bo kontrakt Sousy obowiązywał tylko do końca marcowych baraży (w razie awansu na Mundial miał zostać automatycznie przedłużony). Prezes PZPN Cezary Kulesza taką propozycję natychmiast odrzucił, a że czas naglił, bo Sousa nie mógł podpisać kontraktu z Flamengo zanim nie rozwiązał umowy z PZPN, więc ostatecznie Portugalczyk zgodził się na zapłatę około dwóch milionów złotych odszkodowania. Oczywiście trzech ostatnich pensji też nie dostanie. Niby suma spora, ale w Brazylii błyskawicznie to sobie odbije.

Po szczęśliwym finale negocjacji Paulo Sousa wydał oświadczenie, w którym podziękował za „wzbogacające i zaszczytne doświadczenie", jakim ponoć była dla niego praca z polską reprezentacją. Podziękował też Zbigniewowi Bońkowi, piłkarzom „za naukę, ewolucję i ciężką pracę", pracownikom PZPN „za dawanie najlepszych warunków do pracy" i kibicom. „Uwierzcie i ufajcie sobie i do zobaczenia w Katarze" - zakończył swój wpis opublikowany w mediach społecznościowych. Na portugalską „wazelinę" natychmiast zareagował Mateusz Borek, dziennikarz i komentator sportowy, który w emocjonalnym wpisie zwrócił się bezpośrednio do Brazylijczyków:

„UWAŻAJCIE! KIEDY TYLKO DOSTANIE LEPSZĄ OFERTĘ FINANSOWĄ, TO OD RAZU OPUŚCI WASZ KLUB. BĄDŹCIE NA TO PRZYGOTOWANI. ON ZDRADZIŁ NASZĄ DRUŻYNĘ I OSZUKAŁ PIŁKARZY, KTÓRZY MU UFALI. NIEKTÓRZY Z ZAWODNIKÓW ZABLOKOWALI JEGO NUMER TELEFONU. ZUPEŁNY BRAK SZACUNKU. PAMIĘTAJCIE. LICZY SIĘ TYLKO KASA".

Jednak Paulo Sousa podaje inny powód przedwczesnego rozstania z polską reprezentacją: „Wpływ na decyzję miała wielkość klubu i moje własne oczekiwania, by odnosić sukcesy i wygrywać z klubem, który ma takie same ambicje. Po prostu mamy takie samo podejście".

Czyli niby chodziło jedynie o podejście i kasa nie miała tu nic do rzeczy? Z kłamaniem jest jak z piciem - trzeba umieć, a Portugalczyk tej sztuki ewidentnie nie opanował. Nic więc dziwnego, że Marcin Gortat życzy mu porażek we Flamengo. A my podejrzewamy, że były koszykarz NBA nie jest w tych życzeniach odosobniony.

Teraz do rozwiązania pozostała „tylko" kwestia wyboru nowego selekcjonera. Prezes Cezary Kulesza zapowiedział, że jego nazwisko poznamy na początku stycznia. Wśród kandydatów są m.in. Adam Nawałka, Czesław Michniewicz, Marek Papszun, Michał Probierz i Maciej Skorża. **dad**

eprasa.pl 6e6f7d08c6