ŚRODA |31|05|2023|

DZIENNIK ELBLĄSKI

22 LATA

cena 3,49 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 2 400 NR 104 (21 056)

ZDROWIE

STREFA 3 MŁODOŚCI

OTOZ Animals Braniewo

ILE JESZCZE PSICH DRAMATÓW?

W PONIEDZIAŁEK INSPEKTORAT OTOZ ANIMALS W BRANIEWIE POINFORMOWAŁ O KOLEJNEJ WSTRZĄSAJĄCEJ INTERWENCJI NA TERENIE POWIATU BRANIEWSKIEGO. PIES ZOSTAŁ ZABRANY OD WŁAŚCICIELA I PRZEKAZANY POD OPIEKĘ LEKARZOWI WETERYNARII. NIESTETY ZWIERZĘ NIE ŻYJE. \6

SPORT CODZIENNIE

CONSTRACT LUBAWA MISTRZEM POLSKI W FUTSALU! \21

UWAGA! SNAJPERZY! POLIGON ORZYSZ OPANOWANY \22

DZIEWCZYNY Z ORZYSZA CZWARTE W POLSCE \23

PORT W ELBLĄGU DZIELI SEJMIK \4

DZIŚ ŚWIĘTO UNIWERSYTETU WARMINSKO-MAZURSKIEGO \7

MUZYCZNIE, CHWACKO I TRUSKAWKOWO \8

KOBIECA SPRAWNOŚĆ ZMIENIA UMYSŁ \14

„CZTERNASTKI" BĘDĄ JUŻ W SIERPNIU? \3

ISSN 0137-9127

22

9 770137 912132

eprasa.pl 7ac6435397

BYŁY DOWÓDCA WOJSK USA W EUROPIE: NATO JEST NIEPRZYGOTOWANE

Były dowódca sił zbrojnych USA w Europie emerytowany generał Ben Hodges oświadczył podczas międzynarodowej konferencji Globsec w Bratysławie, że trzeba poważnie podchodzić do odparcia ewentualnego rosyjskiego ataku. Jego zdaniem NATO nie jest do tego przygotowane.

Hodges przyznał, że Sojusz dokonał znacznych postępów, także poszczególne kraje. „Nie jesteśmy nawet w pobliżu miejsca, w który musimy się znaleźć, jeśli poważnie myślimy o pokonaniu rosyjskiego ataku". Zwrócił uwagę, że NATO stało się silniejsze, gdy dołączyła do niego Finlandia, ale Sojusz nadal nie może pokazać Rosjanom, że potrafi szybko się poruszać.

Dał przykład niemieckich kolei państwowych DB, które mają tyle wagonów towarowych, by przewieźć jednocześnie półtorej brygady pancernej. — To wszystko, co możemy zrobić. Półtorej brygady, a musimy być w stanie przewieźć ok. 10 lub 12 jednocześnie – powiedział Hodges.

Fot. PAP
Ben Hodges (w środku) był dowódcą

Poruszył także temat wojny elektronicznej, w której — jak zaznaczył — Rosja radzi sobie bardzo dobrze. — Każdy, kto rozmawia przez telefon lub radio, które nie jest zabezpieczone, zostanie zabity w ciągu trzech lub czterech minut. Nikt w żadnej z tych wzmocnionych obecnie grup bojowych nie jest w stanie bezpiecznie rozmawiać z nikim innym w amerykańskiej grupie bojowej w Polsce – zauważył.

Podkreślił, że NATO musi teraz poważnie podejść do kwestii interoperacyjności, zapasów amunicji oraz obrony przeciwlotniczej i przeciwrakietowej.

— Rosjanie zademonstrowali, że będą używać precyzyjnej broni o wartości wielu milionów dolarów przeciwko budynkom mieszkalnym. Nie chodzi więc już tylko o ochronę Gdańska, Kłajpedy czy innych lotnisk i portów morskich. Chodzi o ochronę 500 mln europejskich obywateli – stwierdził były dowódcza sił USA w Europie i skonstatował: „nie jesteśmy na to przygotowani".

ŹRÓDŁO: PAP

ANDRZEJ DUDA, RAFAŁ TRZASKOWSKI I SZYMON HOŁOWNIA Z NAJWIĘKSZYM ZAUFANIEM

Prezydent Andrzej Duda, prezydent Warszawy, wiceszef PO Rafał Trzaskowski oraz lider Polski 2050 Szymon Hołownia są liderami majowego rankingu zaufania - wynika z sondażu CBOS. Z największą nieufnością spotykają się szef PO Donald Tusk, prezes PiS Jarosław Kaczyński oraz minister sprawiedliwości Zbigniew Ziobro (SP).

W maju liderem rankingu zaufania do polityków pozostaje prezydent Duda; zaufanie do niego deklaruje 54 proc. badanych (o 2 pkt proc. mniej niż miesiąc temu). Nieufność wobec prezydenta wyraża 35 proc. respondentów (wzrost o 3 pkt. proc.).

Drugie miejsce w rankingu zaufania zajął prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski, który awansował z miejsca trzeciego. Ufa mu 45 proc. badanych (wzrost o 6 pkt. proc.) nieufność wobec niego deklaruje 37 proc. badanych (spadek o 4 pkt. proc.).

Trzecie miejsce w rankingu zaufania zajął lider Polski 2050 Szymon Hołownia, który awansował z piątego miejsca. Ufa mu 38 proc. ankietowanych (wzrost o 3 pkt proc.). Nieufność w stosunku do niego wyraża 35 proc. (spadek o 3 pkt proc.).

Premierowi Mateuszowi Morawieckiemu ufa 38 proc. badanych (spadek o 2 pkt. proc.); nieufność wyraża wobec niego 51 proc. ankietowanych (wzrost o 3 pkt. proc.).

Wicepremierowi, szefowi MON Mariuszowi Błaszczakowi w maju ufa 35 proc. (spadek o 2 pkt. proc.), 37 proc. badanych deklaruje w stosunku do niego nieufność (wzrost o 4 pkt proc.).

Szefowi PSL Władysławowi Kosiniakowi-Kamyszowi ufa 34 proc. respondentów (wzrost o 2 punkty proc.). Nieufność w stosunku do niego wyraża 29 proc. (bez zmian w porównaniu z kwietniem).

W maju zaufanie do prezesa PiS Jarosława Kaczyńskiego wyraziło 33 proc. badanych (bez zmian w porównaniu z kwietniem), nie ufa mu 54 proc. (spadek o 1 pkt proc.). Również 33 proc. ankietowanych deklaruje zaufanie do szefa PO Donalda Tuska (wzrost o 5 pkt proc.) i również nieufność wobec niego wyraża 54 proc. (o 2 pkt. proc. mniej niż w kwietniu).

ŹRÓDŁO: PAP

KOMISJA NIE BĘDZIE WYDAWAĆ WYROKÓW

Komisja ds. badania wpływów rosyjskich będzie organem administracji publicznej, co oznacza, że ona nie będzie wydawać wyroków, a decyzje administracyjne będą pod pełną kontrolą sądów administracyjnych – podkreślił szef Rządowego Centrum Legislacji Krzysztof Szczucki.

Prezydent Andrzej Duda poinformował w poniedziałek, że podpisał ustawę o powołaniu komisji ds. badania wpływów rosyjskich oraz że skieruje ją w trybie następczym do Trybunału Konstytucyjnego. Ustawę krytykują ugrupowania opozycyjne, które wskazują m.in., że jest ona niekonstytucyjna i narusza zasady demokratycznego państwa prawa.

Szef RCL Krzysztof Szczucki wraz z parlamentarzystami PiS odnieśli się podczas wtorkowej konferencji prasowej do zarzutów wobec ustawy. Jak mówił szef RCL, po podpisaniu jej przez prezydenta „wśród tych środowisk, mediów przerażonych, że powstanie komisja badająca wpływy rosyjskie w Polsce w latach 2007-2022, rozsiewano fake news, że ta komisja będzie mogła wydawać wyroki skazujące". – Tak może mówić tylko ktoś, kto nie ma elementarnej wiedzy prawniczej albo próbuje oszukiwać wszystkich innych, którzy słuchają tych argumentów – podkreślił.

Szczucki zauważył, że komisja będzie organem administracji publicznej, a to – jak wskazał – oznacza, że ona nie wydaje wyroków, a decyzje administracyjne. – Ta decyzja będzie podlegała zaskarżeniu do wojewódzkiego sądu administracyjnego, który będzie mógł – na skutek złożonej skargi przez podmiot zainteresowany – taką decyzję przeanalizować, utrzymać w mocy bądź ją uchylić. Także będzie mógł sąd administracyjny zawiesić wykonanie decyzji w całości lub części – tłumaczył prezes RCL.

Szef sejmowej komisji sprawiedliwości poseł PiS Marek Ast wskazywał, że ustawa o powołaniu komisji ds. badania wpływów rosyjskich jest odpowiedzią na apel szefa PO Donalda Tuska o powołanie komisji śledczej. Wskazywał, że komisja ma zbadać bardzo szeroki zakres czasu, obejmujący zarówno rządu PO-PSL, jak i PiS. – Jeśli Donald Tusk myślał, że skoncentrujemy się wyłącznie na ostatnich latach, to był w głębokim błędzie, bo skutki decyzji podejmowanych przez rząd Donalda Tuska jako premiera do dzisiaj odczuwamy – mówił również Ast.

Zwrócił też uwagę, że nieprawdą jest, by komisja miała zakończyć prace 17 września, gdyż ma ona kontynuować prace również w kolejnej kadencji Sejmu. – Plus komisji państwowej jest jeszcze taki, że nie składa się ona wyłącznie z polityków, parlamentarzystów, ale też ekspertów, którzy w skład tej komisji wejdą na równych zasadach – podkreślił Ast.

Politycy PiS w trakcie konferencji przypomnieli konferencję prasową Donalda Tuska z października 2022 r., podczas której – jak wskazywali – chciał on powołania komisji śledczej w sprawie rosyjskich wpływów.

ŹRÓDŁO: PAP

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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Igor Hrywna

REDAKTORZY WYDANIA
Igor Hrywna wydawca@gazetaolsztynska.pl
Barbara Barczuk
Joanna Karzyńska
Elżbieta Żywczyk
Mieszko Podolak 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 7ac6435397

„CZTERNASTKI" BĘDĄ JUŻ W SIERPNIU?

„Czternastka", podobnie jak „trzynastka", będzie stałym świadczeniem. Sejm przyjął ustawę, wprowadzającą coroczną wypłatę 14. emerytury. Jednak nie wszyscy seniorzy dostaną dodatkowe pieniądze. Będzie obowiązywał próg dochodowy.

ANDRZEJ MIELNICKI
a.mielnicki@gazetaolsztynska.pl

Dobra wiadomość dla seniorów. Sejm przegłosował ustawę, która wprowadza na stałe coroczną wypłatę 14. emerytury. Rząd już dawno zapowiadał, że „czternastka", tak jak „trzynastka" wejdzie na stałe do kalendarza wypłat ZUS. Pytaniem było tylko, czy stanie się tak na zasadach takich jak wcześniej, czy też będą zmiany. Teraz już wiemy, kto będzie mógł liczyć na dodatkowe świadczenie i ile będzie ono wynosić. Pytaniem otwartym jest jeszcze kwestia terminu wypłaty, bo tu rządzący pozostawili sobie furtkę.

PO RAZ PIERWSZY „CZTERNASTKA" ZOSTAŁA WYPŁACONA W 2021 ROKU. POCZĄTKOWO MIAŁO BYĆ TO ŚWIADCZENIE JEDNORAZOWE, ALE ZE WZGLĘDU NA WYSOKĄ INFLACJĘ RZĄD ZDECYDOWAŁ, ŻE DODATKOWE ŚWIADCZENIE ZOSTANIE WYPŁACONE TEŻ W 2022 ROKU.

Teraz Sejm przyjął ustawę, która wprowadza „czternastki" na stałe. Dodatkowe świadczenie będzie wypłacane co roku.

— Seniorzy nie będą musieli się zastanawiać, czy czternasta emerytura będzie im przyznana za rok. Teraz będą mieli pewność, że to świadczenie zostanie już z nami na stałe — mówi minister rodziny i polityki społecznej Marlena Maląg. — To nowe rozwiązanie jest wyrazem troski o naszych emerytów, daje im dodatkowe wsparcie finansowe, które pozwoli im lepiej radzić sobie z codziennymi wydatkami oraz cieszyć się zasłużonym odpoczynkiem — dodaje minister rodziny i polityki społecznej.

„Czternastka" będzie w wysokości kwoty minimalnej emerytury. Obecnie to 1588,44 zł brutto. Jednak kwoty wypłat nie będą takie same. Dlaczego? Otóż podobnie jak poprzednio, będzie obowiązywać próg dochodowy. Otóż w pełnej wysokości „czternastkę" dostaną seniorzy, którzy pobierają świadczenia w kwocie do 2900 zł brutto. Powyżej tego pułapu będzie obowiązywać zasada „złotówka za złotówkę", co oznacza, że „czternastka" będzie pomniejszana o kwotę przekroczenia granicy 2900 zł brutto. Dla przykładu, jeżeli ktoś dostaje emeryturę w wysokości 3000 zł brutto, to jego kwota „czternastki" będzie pomniejszona o 100 złotych, czyli wyniesie 1488,44 zł. Takie rozwiązanie oznacza, że seniorzy, którzy otrzymują świadczenie wyższe niż 4488 zł brutto, nie zobaczą ani złotówki z czternastej emerytury, zgodnie z przepisami bowiem minimalna kwota czternastej emerytury wynosi 50 zł brutto.

fot. pixabay

Świadczenie zostanie wypłacone najprawdopodobniej na przełomie sierpnia i września

To są kwoty brutto i od nich zostanie pobrany jeszcze podatek dochodowy i 9-proc. składka zdrowotna. Ile zatem wyniesie „czternastka" na rękę? Otóż kwoty netto będą się wahać od najwyższej – czyli 1445 zł, do najniższej – czyli 39 zł.

Kiedy będą wypłaty „czternastek"? Tu rządzący zostawili sobie furtkę, zapisując w ustawie elastyczny czas wypłaty świadczenia. Nie ma jednego stałego terminu. A datę wypłaty „czternastki" co roku będzie określał właściwy minister. Co istotne, też Rada Ministrów będzie mogła podnieść kwotę „czternastki" w danym roku, ale ta nie może być niższa niż minimalna emerytura.

Kiedy więc seniorzy dostaną dodatkowe pieniądze?

— NIE MA JESZCZE OKREŚLONEGO TERMINU — MÓWI ANNA GRABOWSKA, RZECZNIK REGIONALNY ZUS WOJEWÓDZTWA WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO, DODAJĄC, ŻE UBIEGŁYM ROKU PIERWSZE „CZTERNASTKI" ZOSTAŁY WYPŁACONE 25 SIERPNIA.

Prawdopodobnie tak też będzie teraz i świadczenie zostanie wypłacone na przełomie sierpnia i września. I ZUS zrobi to sam, nie trzeba składać żadnego wniosku. W tym roku 6,8 mln emerytów otrzyma „czternastkę" w pełnej wysokości, a 1,5 mln osób – pomniejszoną na zasadzie „złotówka za złotówkę".

Wcześniej, bo w czerwcu czeka nas coroczna waloryzacja składek emerytalnych. W tym roku będzie ona bardzo wysoka, co ucieszy przyszłych emerytów, choć pewnie już mniej cieszy powód tak rekordowej waloryzacji, czyli wysoka inflacja. Nasze składki na koncie zostaną zwaloryzowane o 14,4 proc., a na subkoncie o 9,2 proc. To dużo więcej niż w ubiegłym roku, bo w 2022 składki na kontach były powiększone o 9,33 proc., a na subkontach o 7,07 proc.

Wysoka waloryzacja oznacza, że kwoty na kontach przyszłych emerytów mocno urosną. To ważne. — Waloryzacja jest istotna dla każdej osoby, która posiada środki na koncie/subkoncie w ZUS. To z tych środków wypłacana jest emerytura — skomentował wysoką waloryzację na Twitterze ekspert emerytalny i rynku pracy Oskar Sobolewski, założyciel Debaty Emerytalnej.

PO RAZ DZIESIĄTY RYWALIZOWALI NA SŁOWA

Scrabble to gra, która nieustannie przyciąga nowych pasjonatów. Najlepszym dowodem na słuszność tej tezy są turnieje, na których pojawia się coraz większa liczba uczestników. Podczas Turnieju Scrabble w Piasutnie do rywalizacji przystąpiło 53 zawodników z całej Polski.

Scrabble jest jedną z tych gier, które świetnie rozwijają. W tym przypadku ta rozwojowość dotyczy akurat poszerzania zasobu słów, a jest to dość rzadkie, jeśli chodzi o gry planszowe. Zazwyczaj takie gry wspierają rozwój logicznego myślenia, natomiast w tym przypadku mamy do czynienia i z rozwijaniem oraz trenowaniem logiki, i z poszerzaniem własnego zasobu słownictwa. Układając z tabliczek poszczególne słowa, musimy uważać, aby nie trafić na niekorzystne pole, a przy okazji musimy układać słowa tak, by zdobyć jak największą ilość punktów, co czasem przy nieciekawych literkach jest bardzo trudne. Dla wytrawnego gracza nie ma w tym jednak większego problemu.

Piasutno jest obecnie jednym z dwóch miejsc (obok Nowego Miasta Lubawskiego) w województwie warmińsko-mazurskim, gdzie organizowane są rankingowe turnieje scrabble szczebla ogólnopolskiego. Impreza z roku na rok zyskuje na rozmachu, oprawie i ogólnym wizerunku. Teraz w Świetlicy Wiejskiej w Piasutnie rozegrany został X Turniej „Scrabble nad Jeziorem".

fot. Joanna Karzyńska

Z okazji dziesiątych, jubileuszowych już rozgrywek, turniej rozpoczęto symbolicznym tortem upieczonym przez panią Monikę Krzyżewską. Zebranych powitał prezes Jerzy Krzyżewski, sekretarz Jan Lisiewski, wójt Gminy Świętajno Alicja Kołakowska oraz dyrektor GOK w Świętajnie Karolina Gronowska.

— Uważam, że turniej przebiegł w bardzo miłej atmosferze i wszystkim grało się dobrze — podsumował Jerzy Krzyżewski prezes Klubu Scrabble „ABC Piasutno". — Przyjeżdżają do nas osoby, które brały udział we wszystkich dziesięciu turniejach. To bardzo nas cieszy. Nawiązują się podczas turnieju przyjaźnie, spotykamy się na innych rozgrywkach lub prywatnie. Nasi goście wywożą z Piasutna dobre wrażenia i zapewniają, że za rok przyjadą na kolejny turniej „Scrabble nad Jeziorem". **JOANNA KARZYŃSKA**

Wyniki
I miejsce: Dominik Urbacki (Pruszków);
II miejsce: Agnieszka Matus (Milanówek);
III miejsce: Rafał Błaszkiewicz (Milanówek).

eprasa.pl 7ac6435397

PORT W ELBLĄGU DZIELI SEJMIK

Radni wojewódzcy PiS zaproponowali przyjęcie stanowiska namawiającego samorząd Elbląga do zaaprobowania przejęcia portu przez państwo. Sejmik ją odrzucił i przyjął inne, wspierające prezydenta miasta.

Prawicowi radni nie mają wątpliwości, że jedyną możliwością rozwoju portu jest przyjęcie propozycji rządowych. Podczas briefingu zorganizowanego przed sesją sejmiku województwa przekonywali do swojego stanowiska. — Budowa drogi wodnej łączącej Zalew Wiślany z Zatoką Gdańską, której kluczowy etap stanowi przekop przez Mierzeję Wiślaną, jest priorytetową inwestycją, która skróci drogę statków na Bałtyk, uniezależniając jednocześnie żeglugę od stanowiska strony rosyjskiej. Wymierną korzyścią z realizacji inwestycji będzie między innymi wzrost aktywności portu morskiego w Elblągu, w szczególności zaś wzrost przeładunków — przekonuje radny Marcin Kazimierczuk.

Zdaniem Grzegorza Kierozalskiego, przewodniczącego klubowi PiS w sejmiku województwa warmińsko-mazurskiego, inwestycja wniesie nową jakość do działalności portu oraz zwiększy możliwości wykorzystywania go na potrzeby społeczno-gospodarcze zarówno w skali regionu, jak i kraju. Według radnego port morski w Elblągu jako port regionalny wyróżnia się na tle swoich odpowiedników, ponieważ jest w nim rozwinięta funkcja przeładunkowo-składowa charakterystyczna dla portów o podstawowym znaczeniu dla gospodarki narodowej.

— Istnieje potrzeba dofinansowania działań inwestycyjnych spółki Zarząd Portu Morskiego Elbląg sp. z o.o. z siedzibą w Elblągu, w tym w szczególności niezbędnej rozbudowy oraz modernizacji infrastruktury portowej — przekonuje Grzegorz Kierozalski.

— Oczywiści nasza uchwała nie miałaby żadnej mocy sprawczej w przypadku jej przyjęcia. Jednak to tak ważna sprawa, że trzeba naciskać na samorząd Elbląga w każdy możliwy sposób. Nie wolno stracić tak wielkiej szansy dla Polski i dla naszego regionu — przekonuje radny Paweł Czemiel.

Radni PiS uważają, że Elbląg, jako jedyny właściciel udziałów w porcie, powinien przyjąć rządową propozycję dokapitalizowania portu morskiego w Elblągu kwotą stu milionów złotych w pierwszym etapie. Efektem będzie wpisanie go do ustawy o portach i przystaniach morskich jako port o podstawowym znaczeniu dla gospodarki narodowej i nadanie mu statusu portów w Gdańsku, Gdyni i Szczecinie-Świnoujściu, a także oraz wzięcie przez Skarb Państwa odpowiedzialności za dalszy rozwój i inwestycje w porcie morskim w Elblągu.

Fot. Stanisław Kryściński

Radni PiS są za przejęciem portu w Elblągu przez rząd

Stanowisko PiS zostało przez radnych wojewódzkich odrzucone. — To stanowisko... to...próba szantażu miasta Elbląga na zasadzie zgódźcie się na 100 milionów złotych, a my przejmiemy od was port — powiedział dla Radia Olsztyn wicemarszałek Marcin Kuchciński z Platformy Obywatelskiej.

Radni ostatecznie przegłosowali projekt stanowiska autorstwa KO i PSL. Sejmik domaga się w nim, by to rząd dokończył pogłębienie drogi wodnej do portu w Elblągu, ale bez przejmowania udziałów w porcie. — Mieszkańcy całego kraju wydali 2,5 miliarda złotych na przekop Mierzei Wiślanej jako całości inwestycji. Ta inwestycja nie jest dokończona i tak naprawdę te brakujące 900 metrów powinno być dokończone i powinien to zrobić rząd, to powinny być pieniądze z budżetu państwa — przekonuje we wspomnianej wypowiedzi Marcin Kuchciński.

STANISŁAW KRYŚCIŃSKI

Fot. Stanisław Kryściński

DR JERZY KIEŁBIK NADAL NA CZELE INSTYTUTU PÓŁNOCNEGO

Wicepremier, minister kultury i dziedzictwa narodowego Piotr Gliński ponownie powołał dr. Jerzego Kiełbika na dyrektora Instytutu Północnego im. Wojciecha Kętrzyńskiego. Pięcioletnia kadencja dr. Jerzego Kiełbika rozpocznie się 31 maja. — Dr Jerzy Kiełbik jest historykiem od wielu lat związanym z Instytutem Północnym im. Wojciecha Kętrzyńskiego w Olsztynie. W latach 2016-2019 pełnił funkcję dyrektora Ośrodka Badań Naukowych im. Wojciecha Kętrzyńskiego w Olsztynie, a po jego przekształceniu w Instytut Północny, które nastąpiło z inicjatywy Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego i uratowało cenny dorobek instytucji, został powołany na stanowisko dyrektora Instytutu. Jako dyrektor Instytutu Północnego dr Jerzy Kiełbik rozpoczął realizację wielu projektów kulturalnych i naukowych, w tym digitalizację i opracowanie cennych zbiorów biblioteki Instytutu. Za jego kadencji rozpoczął się również remont budynku Instytutu – dawnego Domu Polskiego w Olsztynie — czytamy w komunikacie ministerstwa.

MKiDN przypomniało też, że „Instytut Północny im. Wojciecha Kętrzyńskiego w Olsztynie jest państwową instytucją kultury zajmującą się polityką pamięci i polskim dziedzictwem kulturowym na Warmii i Mazurach oraz na dawnych ziemiach północnych I Rzeczpospolitej".

KONDOLENCJE

Koleżance
Kasi Woźniak
wyrazy współczucia z powodu śmierci
Taty
składają
koleżanki z Miejskiej Biblioteki Publicznej w Olsztynie

111923opb1-a -P

Koleżance
Milenie Piskorskiej
najszczersze wyrazy współczucia
z powodu odejścia
Taty
składają koleżanki i koledzy
z Organizacji Zakładowej NSZZ „Solidarność"
w Muzeum Warmii i Mazur w Olsztynie

113223opb1-a-M

Koleżance
Renacie Wójcik
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Taty
składają koleżanki i kolega
z Przedszkola Miejskiego nr 6 w Olsztynie

111723opb1-a -P

Wyrazy głębokiego współczucia
doktorowi
Maciejowi Trusewiczowi
z powodu śmierci
Mamy
składa Oddział Ortopedii MSZ w Olsztynie

112123opb1-a -P

Rodzinie, Bliskim i Współpracownikom
ś. † p.
dr **Danuty Kozłowskiej-Trusewicz**
wyrazy otuchy, słowa wsparcia i głębokiego żalu oraz współczucia
składa zespół Poradni Chorób Płuc doktora K. Ratyńskiego
w Olsztynie

112023opb1-a -P

Panu Doktorowi
Janowi Zygmuntowi Trusewiczowi
Przewodniczącemu Ośrodka Historii
Warmińsko-Mazurskiej Medycyny,
Członkowi Okręgowej Rady Lekarskiej
wyrazy głębokiego współczucia
oraz słowa otuchy z powodu śmierci
Żony
składają Dyrektor i Pracownicy
Archiwum Państwowego w Olsztynie
Łączymy się w żałobie i smutku
z Rodziną

111623opb1-a -P

Śpieszmy się kochać ludzi, tak szybko odchodzą
Z wielkim żalem i smutkiem żegnamy
wieloletniego członka Rady Społecznej
Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Olsztynie
Panią
dr n. med. **Danutę Kozłowską-Trusewicz**
Wyrazy głębokiego i szczerego współczucia
i słowa otuchy
Rodzinie i Bliskim
składa Dyrektor
Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Olsztynie
wraz ze współpracownikami

112323opb1-a-M

eprasa.pl 7ac6435397

CHCIELI UBIĆ INTERES Z MIASTEM

Prezydent Olsztyna odrzucił propozycję, jaką dostał od właścicieli części gruntów położonych między Nagórkami a Jarotami. Chcieli przekazać miastu bezpłatnie ponad dwa hektary w zamian za zmianę planu zagospodarowania na części tego obszaru.

ANDRZEJ MIELNICKI
a.mielnicki@gazetaolsztynska.pl

Między Nagórkami a Jarotami wyrasta park. Bo bloki tu już są, może nawet jest ich aż nadto. Wprawdzie słowo park jest jeszcze na wyrost, ale tereny rekreacyjne położone wokół zbiornika retencyjnego pomiędzy Nagórkami i Jarotami zwane jako Park Nagórki-Jaroty są systematycznie urządzane. Są już ścieżki, ławki, drzewa, jest fajny plac zabaw.

Jednak część tego rozległego terenu należy do prywatnych osób, a park może rozciągać się tylko na terenach miejskich. Niedawno władze Olsztyna dostały od właścicieli tych gruntów propozycję. Zgodzili się przekazać miasto za darmo nieco ponad dwa hektary swoich gruntów położonych przy parku w zamian za zmianę planu zagospodarowania przestrzennego na ich 4 hektarach. Chcieli też uzyskać prawo dojazdu do tego terenu przez grunty miejskie. Zmiana planu miałby umożliwić zabudowę tego terenu. Dziś jest to niemożliwe, bo zgodnie z planem zagospodarowania przestrzennego tereny te są terenami zielonymi, przewidzianymi pod rekreację i wypoczynek, a więc żaden blok czy dom nie może tu powstać. Co innego, gdyby plan został zmieniony. Tak się jednak nie stanie.

— Dostaliśmy propozycję, ale nie zgodziliśmy się na nią, ponieważ na tym obszarze uchwalony jest miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego, który zakłada inne przeznaczenie tych terenów — mówi Marta Bartoszewicz, rzeczniczka prasowa Urzędu Miasta Olsztyna.

Radni miejscy nie zajmowali się tą propozycją, bo po prostu do nich nie trafiła. Ale nawet gdyby, to decyzja radnych byłaby chyba taka, jak prezydenta.

— Po to uchwalamy plan zagospodarowania przestrzennego, żeby mieszkańcy mieli pewność tego, co w ich okolicy może powstać, a co nie — podkreśla Robert Szewczyk, przewodniczący Rady Miasta Olsztyn. — Owszem plan zagospodarowania można czasem zmienić, bo miasto żyje, rozwija się, są nowe potrzeby, ale nie widzę powodu, żeby zamiast terenów zielonych, które mają służyć mieszkańcom, stawiać kolejne budynki, zagęszczać zabudowę. Będziemy w miarę możliwości dalej urządzać tamte tereny zielone. Natomiast absolutnie nie zgodziłbym się na jakąś dodatkową zabudowę w miejscu, gdzie plan przewiduje zieleń.

fot. Zbigniew Woźniak

Między Nagórkami a Jarotami rośnie nam nowy park

Oferta właścicieli gruntów była kusząca, bo mieć, a nie mieć dwa hektary w mieście, to spora różnica. Jednak sami zyskaliby dużo więcej, wartość ich gruntów wzrosłaby kilkukrotnie.

Ile mogłyby być warte te 4 hektary po zmianie planu? — Przy obecnych cenach około 30 milionów złotych — ocenia jeden z olsztyńskich deweloperów.

Z tej transakcji nic nie wyszło, ale czy coś wyjdzie z innej, którą z kolei miasto chciałoby dobić z deweloperem, do którego należy teren dawnego dworca PKS?

Prezydent Olsztyn poinformował w grudniu ubiegłego roku, że Olsztyn chce przejąć tę nieruchomość i własnymi siłami, przy wsparciu funduszy unijnych, dokończyć budowę zintegrowanego węzła przesiadkowego. W grę miałaby wchodzić zamiana gruntów z prywatnym właścicielem tego terenu, spółką Retail Provider.

To było sporym zaskoczeniem, ale też dało nadzieję, że przestrzeń wokół „dworca PKS" zostanie uporządkowana, tym bardziej że w przyszłym roku ma już stanąć nowy dworzec kolejowy. Natomiast szanse na to, że będzie tu centrum handlowe połączone z funkcją dworca autobusowego, są już niewielkie, jeśli nie zerowe. Dotychczasowy dworzec autobusowy od miesięcy jest zamknięty, a podróżni czekają na autobusy pod wiatami.

Choć sprawa transakcji jest znana od kilku miesięcy, to na razie nie ma żadnych oficjalnych konkretów.

— Nie ma niczego do ogłoszenia — mówi Rafał Twarowski, prezes spółki Retail Provider, dodając, że jak się coś wydarzy, to oczywiście o tym poinformuje.

Trudno wyrokować, czy będzie co ogłaszać. Jednak transakcja byłaby szansą na uporządkowanie przestrzeni koło dworca. Transakcja zamiany gruntów wymaga zgody Rada Miasta, a odbywa się na podstawie ich wyceny przez niezależnych biegłych i na grunty takiej samej wartości.

Jednak pozostaje jeszcze kwestia wyłączonego obecnie z użytkowania wieżowca koło dworca. Większościowym właścicielem budynku jest spółka Polregio, bo ok. 10 proc. udziałów w biurowcu ma też spółka Retail Provider. Polregio ponownie wystawiło wieżowiec na sprzedaż. Spółka chce za budynek 4,67 mln zł. Jest to podobno kwota do tej, co poprzednio. Czy znajdzie się chętny na wieżowiec i niewielką działkę, na której stoi, bo liczącą 520 m kwadratowych, to trudno powiedzieć. Poprzednio nikt nie stanął do przetargu i sytuacja może się powtórzyć. Czy tak się stanie, przekonamy się już w czwartek, bo otwarcie ofert ma być 1 czerwca.

KONCERT NA ŚCIANIE WRACA PO 20 LATACH

Pierwszy na świecie Koncert na ścianie odbył się 20 lat temu na zamku w Ostródzie. Teraz wszyscy chętni mogą zobaczyć muzyków grających na ścianie budynku Starostwa Powiatowego w Ostródzie.

Koncert na ścianie to niezwykłe show, którego sceną staje się ściana dowolnego budynku. Muzycy, stojąc na niej wbrew prawom grawitacji, niczym na pionowej scenie, wykonują arcyniebezpieczny, pełnowymiarowy, godzinny koncert. A wszystko zaczęło się 20 lat temu w Ostródzie. Multiinstrumentalisty Ryszard Bazarnik, który 20 lat temu wraz z Arturem Munje, ówczesnym kierownikiem Biura Promocji Ostródy, wspólnie stworzyli to niebywałe widowisko, jest postacią trwale związaną z naszym regionem. Przypomnijmy, że wspomniani panowie są również twórcami największego bębna na świecie o średnicy 10 m, który miał swoją premierę również w Ostródzie. Wraz z wokalistką Koncertu na ścianie – Izą Kowalewską wielokrotnie prowadzili także warsztaty muzyczne dla naszych mieszkańców.

Próby przed koncertem

— Pierwszy Koncert na Ścianie to było nie lada wyzwanie — wspomina Artur Munje. — Rysiek Bazarnik przyszedł do mnie kiedyś z pomysłem odwrócenia sceny do pionu. Nikt nie wiedział, jak się zabrać do tego projektu. W pewnym momencie stwierdziliśmy, że się po prostu nie da. W pewnym momencie jeden z alpinistów zaprosił nas do siebie do domu, gdzie przygotował uprząż, podwiesił się na linach i stanął na ścianie! Okazało się, że jednak się da... Przygotowania trwały około dwóch tygodni, uczestniczyło w nich trzech alpinistów, którzy musieli przeszkolić wszystkich muzyków w krótkim kursie alpinistycznym.

Fot. arch. Artura Munje

Tak było 20 lat temu: pierwszy Koncert na ścianie. Muzycy zagrali na murach ostródzkiego Zamku

Dorobek Koncertu na ścianie to dzisiaj ponad 250 koncertów w Polsce, Niemczech (m.in. Osterode am Harz), Rumunii, w poszczególnych Emiratach Arabskich. Sceną dla koncertu stało się wiele cennych budynków, w tym kilkanaście obiektów wliczonych do Światowego Dziedzictwa Kultury UNESCO.

Zapraszamy na ten niezwykły koncert na jednym z najpiękniejszych budynków w Ostródzie – budynku Starostwa Powiatowego w Ostródzie w dniu 3 czerwca o godz. 22.00. Zagrają muzycy z zespołu DRUMS NRG pod kierunkiem Ryszarda Bazarnika.

Wstęp na koncert jest bezpłatny. **BCL**

eprasa.pl 7ac6435397

ILE JESZCZE PSICH DRAMATÓW?

W poniedziałek Inspektorat OTOZ Animals w Braniewie poinformował o kolejnej wstrząsającej interwencji na terenie powiatu braniewskiego. Pies został zabrany od właściciela i przekazany pod opiekę lekarzowi weterynarii, niestety zwierzę nie żyje.

Słaniający się na nogach, ale nadal z przyczepionym do obroży łańcuchem, w wiadrze — zamiast wody — jakaś zielona ciecz, która nie nadawała się do picia, a słońce w poniedziałek grzało, niebo było prawie bezchmurne.

Przerażające — tym jednym słowem opisać można widok, jaki zastała na miejscu interwencji Monika Hyńko z braniewskiego Inspektoratu OTOZ Animals. Nagranie opublikowano w mediach społecznościowych, a w komentarzach zawrzało. — Ile jeszcze będziemy oglądać takich psich dramatów? — pyta jedna z Internautek.

Wstrząsająca interwencja

— Widzi pan, co się dzieje z psem? Gdzie jest lekarz weterynarii? — pyta właściciela psa pani Monika i słyszy w odpowiedzi, że dopiero teraz zauważył, w jakim stanie jest pies, mimo że wcześniej podobno do niego zaglądał.

— A woda? — pyta Monika Hyńko, a w odpowiedzi mężczyzna pokazuje wiadro, w którym pływa jakaś zielonkawa ciecz.

— Pan te śmieci nazywa wodą? — mówi wprost inspektorka OTOZ Animals, a kiedy zauważa, że pies może mieć już udar, właściciel stwierdza, że rano wszystko było ze zwierzęciem w porządku.

Pies nie przeżył

— Umierał. Nawet wtedy właściciel nie ściągnął mu łańcucha z szyi. Obecny przy naszej interwencji policjant zapytał właściciela, po co mu ten łańcuch, skoro pies nie ma już siły wstać. Właściciel nic nie powiedział. Juniora zabraliśmy do lecznicy. Jego stan jest krytyczny — informowała jeszcze w poniedziałek pani Monika.

We wtorek przekazała jednak tragiczną wiadomość: — Junior nie żyje.

— Na razie zbyt trudne jest dla nas rozpisywanie się o tym. Pisemne zawiadomienie KPP w Braniewie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa przez właściciela Juniora już dostarczone. Gdy poznamy dokładną przyczynę takiego stanu Juniora, niezwłocznie Was powiadomimy. Wyniki krwi psa zostały przesłane dzisiaj rano do laboratorium. Być może pies miał nieleczoną babeszjozę. Świadczyć o tym może całkowity rozpad czerwonych krwinek. Junior właściwie nie miał krwi — poinformował za pośrednictwem mediów społecznościowych OTOZ Animals Inspektorat w Braniewie.

Lista jest długa i otwarta

Jak wyjaśnia warmińsko-mazurska policja: — Znęcaniem się nad zwierzętami, zgodnie z art. 6 Ustawy o ochronie zwierząt, jest zadawanie albo świadome dopuszczenie do zadawania bólu lub cierpień zwierzętom. W tym samym paragrafie zawarto długą listę przykładów znęcania się, gdzie obok przypadków jednoznacznych, takich jak bicie, okaleczanie czy trzymanie w klatkach uniemożliwiających zachowanie naturalnej pozycji, znajdują się także takie, które u osoby niestykającej się na co dzień z problematyką okrutnego traktowania zwierząt mogą wywołać wątpliwości, czy rzeczywiście w zgłaszanym przypadku ma miejsce znęcanie się nad zwierzęciem. Do takich przypadków należą np.: przeciążanie zwierząt pociągowych i jucznych ładunkami w oczywisty sposób nieodpowiadającymi ich sile i kondycji lub zmuszanie takich zwierząt do zbyt szybkiego biegu czy złośliwe straszenie lub drażnienie zwierząt.

Warto pamiętać, że lista czynów, choć długa, ma charakter otwarty, tak więc za znęcanie się powinny być uznane także inne zachowania, jeśli ich następstwem jest zadanie zwierzęciu bólu lub cierpienia.

Fot. OTOZ Animals Inspektorat w Braniewie

Pies trafił pod opiekę lekarza weterynarii. Niestety, na pomoc było już za późno

Znęcanie się nad zwierzętami jest zagrożone karą pozbawienia wolności do lat 3. Jeżeli sprawca dopuścił się go ze szczególnym okrucieństwem, wówczas wymiar kary wynosi od 3 miesięcy do 5 lat pozbawienia wolności.

Do tematu Juniora będziemy wracać.

KAMILA KORNACKA

PRACE WIERTNICZE W GŁĘBOCKU ZAKOŃCZONE, NADZIEJE ROZWIANE

Pod koniec stycznia w powiecie braniewskim ruszyły badania, mające na celu potwierdzenie możliwości występowania i pozyskiwania ropy naftowej. Prace już zakończono.

Polskie Górnictwo Naftowe i Gazownictwo pod koniec stycznia — przypomnijmy — rozpoczęło w Głębocku (powiat braniewski, gmina Lelkowo) badania poszukiwawcze mające na celu potwierdzenie możliwości występowania i pozyskiwania ropy naftowej w tym rejonie.

— Głównym celem prowadzonych prac jest zbadanie potencjału złożowego struktury Miłaki, wytypowanej na podstawie zdjęcia sejsmicznego Miłaki 3D z 2018 roku, oraz rozpoznanie jej budowy geologicznej. Zakładamy, że rozpoczynające się właśnie wiercenie otworu Miłaki-1K wraz z niezbędnymi testami potrwa co najmniej 3 miesiące — informowało nas biuro prasowe PGNiG.

Prace obejmowały wykonanie otworu i testu eksploatacyjnego, a po ich zakończeniu miała zostać podjęta decyzja o ewentualnym odwierceniu kolejnego odwiertu z tego samego placu wiertniczego.

— Inwestycja powszechnie nazywana poszukiwaniem ropy naftowej i gazu ziemnego na terenie gminy Lelkowo w miejscowości Głębock to przedsięwzięcie, na które wszyscy mieszkańcy patrzą z nadzieją — mówił nam Łukasz Skrzeszewski, wójt gminy Lelkowo.

I zaznaczał: — Nasze nadzieje wiążą się z aspektem finansowym — od każdej wydobytej tony surowców gmina ma swój udział podatkowy. W zależności od tego, jak zasobne jest to źródło, tak to też się to kształtuje i przelicza bezpośrednio dla budżetu gminy. Byłby to istotny i potrzebny dla nas zastrzyk środków finansowych. Kolejny aspekt związany z tym przedsięwzięciem polega na tym, że prace poszukiwawcze odbywają się bezpośrednio w pobliżu drogi wojewódzkiej DW 510. Droga została już na odcinku 6 km wyremontowana dzięki zarządowi województwa, ale spory odcinek tej drogi jest jeszcze niewyremontowany. Jeśli to źródło byłoby opłacalne, a wydobycie by ruszyło, to mieszkańcy skorzystaliby bezpośrednio nie tylko z aspektu finansowego, ale również z infrastruktury drogowej, która byłaby niezbędna do sprawnego dojazdu do tego miejsca.

Okazuje się jednak, że skończy się tylko na nadziejach... Jak informuje PGNiG, na przełomie marca i kwietnia zakończono prace wiertnicze, których celem było potwierdzenie wyników badań sejsmicznych i zbadanie potencjału złożowego zidentyfikowanych struktur.

— Analiza uzyskanych danych geologicznych dała jednoznaczną podstawę do tego, by rejon, gdzie prowadzone były prace, został uznany za nieperspektywiczny. W związku z tym podjęto decyzję o likwidacji otworu, a Spółka złożyła do Ministra Klimatu i Środowiska wniosek o rezygnację z koncesji. Plac wiertniczy zostanie poddany rekultywacji zgodnie z decyzją o kierunku rekultywacji wydaną przez starostę braniewskiego — przekazało nam PGNiG. **KK**

REKLAMA

SYNDYK MASY UPADŁOŚCI

Warmińskiego Przedsiębiorstwa Budowlanego SA w Olsztynie sprzeda

- nieruchomość gruntową niezabudowaną **w Olsztynie, przy ul. Lawendowej**, składającą się z działek nr 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, obręb 156 (KW nr OL1O/00076740/5) – o łącznej powierzchni **0,6284 ha** wraz z udziałem 20354/100000 części w drogach dojazdowych stanowiących działki nr 36/8, 36/17, 36, 25, obręb 156 (KW nr OL1O/00083006/0) – za cenę nie niższą niż **2 023 350 zł** (cena zawiera podatek VAT). Nieruchomość objęta jest miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego otoczenia jeziora Siginek (Podkówka) zgodnie z którym przeznaczona jest pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinną wolnostojącą lub w zabudowie bliźniaczej.

Sprzedaż prowadzona będzie w formie konkursu ofert. Oferty pisemne z podaniem proponowanej ceny należy składać w Kancelarii Notarialnej Zbigniewa Stankiewicza w Olsztynie przy ul. Dąbrowszczaków 18/4, tel. (89) 527 32 30 – w terminie **do dnia 30 czerwca 2023 r**. Rozstrzygnięcie konkursu ofert nastąpi **5 lipca 2023 r. o godz. 10:00**. O wyniku oferenci zostaną powiadomieni listownie. Przystąpienie do konkursu oznacza zapoznanie się z regulaminem konkursu ofert i jego akceptację. Syndyk zastrzega sobie prawo unieważnienia konkursu bez podania przyczyn. Szczegółowe informacje oraz regulamin konkursu ofert są dostępne w Internecie: na stronach **www.syndyk.eu** oraz **www.syndykolsztyn.eu**. Tel. do syndyka: **502 957 530**.

63423otbr-a -P

NIE ŻYJE PIETKA, KTÓRY DO ZOO W POZNANIU TRAFIŁ Z BRANIEWA

Smutną wiadomość przekazało ZOO w Poznaniu. Nie żyje niedźwiedź, który z ukraińskiego cyrku trafił do Braniewa, a później do poznańskiego ZOO. Pietka miał 28 lat.

Jak przekazuje ZOO w Poznaniu, niedźwiedź Pietka urodził się 28 lat temu, w roku 1995. Z ukraińskiego cyrku trafił do Braniewa, a w 2016 roku został stamtąd przewieziony do Poznania do Azylu dla Niedźwiedzi Brunatnych w Nowym ZOO.

— Przez siedem lat mieszkał na dużym leśnym wybiegu. Wierzymy, że przez te ostatnie lata było mu lepiej niż w ciasnej klatce — przekazują pracownicy poznańskiego ZOO.

I żegnają swojego podopiecznego słowami: — Pietka już nie będzie wygrzewał się w letnim słońcu. Nie zobaczycie go wylegującego się w wykopanym przez siebie dołku nieopodal tarasu dla gości Nowego ZOO. Odszedł od nas w poniedziałkowy, słoneczny poranek. Niedźwiedziu kochany, przepraszamy, że było to tylko siedem z dwudziestu ośmiu lat Twojego życia. Przepraszamy w imieniu naszego gatunku za cyrk i ciasną klatkę w Braniewie.

fot. FB: Zoo Poznań Official Site

Braniewskie ZOO niestety nie cieszyło się dobrą reputacją, między innymi przez to, w jakich warunkach żyły tam wspomniane niedźwiedzie. Przebywając na betonowym podłożu, nie miały warunków do grzebania w ziemi, co jest ich naturalną potrzebą.

Ogród Zoologiczno-Botaniczny w Braniewie zamieszkiwało w sumie pięć niedźwiedzi brunatnych: Wojtusia (ur. w 2001), Ewka (ur. w 1995), Gienia (ur. w 2003), Michał i Pietka (ur. w 1995). Pierwszy braniewskie ZOO opuścił Michał z odgryzioną łapą, który w 2011 roku został zabrany przez fundację „Podaj łapę" i przewieziony do Niemiec. Ewka i Gienia urodzone w ukraińskim cyrku zostały zabrane z Braniewa w kwietniu 2016 roku, a Pietka i Wojtusia trafiły do Poznania w grudniu tego samego roku. **KK**

eprasa.pl 7ac6435397

DZIŚ ŚWIĘTO UNIWERSYTETU WARMINSKO-MAZURSKIEGO

Uniwersytet Warmińsko-Mazurski obchodzi dziś swoje święto. Wczoraj rektor uczelni prof. Jerzy Przyborowski spotkał się z dziennikarzami i przedstawił mediom prof. Marię Siemionow, która podczas środowych uroczystości otrzyma tytuł Doktora Honoris Causa UWM.

Podczas wtorkowej konferencji prasowej nie zabrakło wzruszających momentów. Prof. Maria Siemionow jest światowym autorytetem w dziedzinie chirurgii i transplantologii, pracuje na co dzień w Stanach Zjednoczonych. W historii medycyny zapisała się jako osoba, która dokonała pierwszej w USA udanej operacji przeszczepienia twarzy.

— Kiedy dowiedziałam się o tej propozycji, żeby uhonorować mnie tym przecież najważniejszym dla naukowca wyróżnieniem, byłam bardzo dumna i bardzo poruszona. To dla mnie wspaniała chwila. Podobnie jak teraz, kiedy z państwem rozmawiam o tym, jak bardzo można pomagać innym. Jak bardzo zmienia się medycyna i jej możliwości — mówiła wczoraj Maria Siemionow.

Naukowiec w rozmowie z „Gazetą Olsztyńską" przyznała, że pierwszy raz odwiedza Warmię i Mazury. Ma nadzieję poznać piękno naszego regionu, a w szczególności sławne na całym świecie jeziora. W Olsztynie pozostanie pięć dni.

Prof. Maria Siemionow jest profesorem ortopedii i dyrektorem kształcenia mikrochirurgii na Uniwersytecie Illinois w Chicago. Specjalizuje się w mikrochirurgii, chirurgii ręki, chirurgii nerwów obwodowych i transplantologii. Jest pionierem opracowywanej nowej technologii tolerancji w transplantologii oraz terapii komórkowych regeneracji nerwów i mięśni.

W grudniu 2008 roku dokonała pierwszego w Stanach Zjednoczonych prawie całkowitego przeszczepu twarzy. Podczas 22-godzinnej operacji postrzelonej przez męża kobiecie przeszczepiono ok. 80 proc. twarzy pochodzącej od zmarłej dawczyni. Przeszczep połączono z rekonstrukcją twarzy razem ze strukturami kostnymi, chrzęstnymi i naczyniowymi. Efekt był tak dobry, że kobieta odzyskała całkowite czucie „nowej" twarzy.

Tytuł Doktora Honoris Causa, który prof. Maria Siemionow dziś odbierze na UWM, nie jest jej pierwszym tak zaszczytnym tytułem. Wcześniej została uhonorowana jako Doktor Honoris Causa jej rodzimej uczelni w Poznaniu.

Fot. Stanisław Kryściński

Profesor Maria Siemionow i rektor UWM prof. Jerzy Przyborowski

— Moim najważniejszym osiągnięciem, poza tą sławną operacją twarzy i jej przeszczepem, jest to, że wykształciłam około 70 polskich młodych lekarzy i ponad 200 młodych specjalistów z chirurgii z całego świata. Oni są też ambasadorami moich działań. To, co zostaje w drugich ludziach, jest moim zdaniem największym osiągnięciem — powiedziała nam prof. Maria Siemionow.

— Mamy nadzieję na współpracę pani profesor z naszą uczelnią. Trzeba dodać, że jako lekarz polskiego pochodzenia przyjechała także w związku ze światowym polonijnym kongresem lekarzy, który rozpoczyna się w Olsztynie — stwierdził rektor UWM, prof. Jerzy Przyborowski.

Rektor UWM przypomniał, że Święto Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, które jest obchodzone w środę 31 maja, to okazja do podsumowań. Także kończącego się roku akademickiego na UWM. Rektor mówił również o wyzwaniach stojących uniwersytetem w kontekście ćwierćwiecza jego istnienia. Nie zabrakło odniesień do obchodów Roku Kopernikańskiego. Na UWM to m.in. organizacja Światowego Kongresu Kopernikańskiego w Olsztynie.

— Jest wiele spraw, które wymagają podsumowania. Nasza uczelnia wzrasta. Święto UWM to okazja, żeby przedstawić w jaki sposób. W nowym roku będziemy mieli dwa nowe kierunki studiów, trwają duże inwestycje, nasza uczelnia jest ważnym dla całego regionu pracodawcą — wyliczał rektor.

Podczas środowej uroczystości wręczona zostanie, prócz Doktoratu Honoris Causa, uczelniana Statuetka Nicolaus Copernicus. Wyróżnienie — za wybitne osiągnięcia naukowe i eksperckie z zakresu magnetycznego rezonansu jądrowego oraz za dotychczasowy wkład w rozwój naukowy i tworzenie dobrego wizerunku Uniwersytetu na arenie międzynarodowej — odbierze prof. Danuta Kruk z Wydziału Matematyki i Informatyki.

Przed uroczystością, o godzinie 8.30, zaplanowano złożenie kwiatów przy tablicy upamiętniającej tragiczne wydarzenia z okresu II wojny światowej, które rozegrały się na terenie Kortowa. Uroczystość odbędzie się przy budynku Instytutu Rybactwa Śródlądowego, przy ul. Oczapowskiego 11. Główne uroczystości Święta Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie zaplanowano w Centrum Konferencyjnym UWM. Zakończy je odprawiona o godz. 19 w Bazylice Konkatedralnej św. Jakuba Apostoła w Olsztynie msza święta oraz koncert Chóru Medici Pro Musica.

STANISŁAW KRYŚCIŃSKI
s.kryscinski@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

Segregacja śmieci wkracza na olsztyńskie cmentarze

Na olsztyńskich nekropoliach stanęły pojemniki do segregowania odpadów zielonych. Trwa akcja informacyjna na ten temat. Jak co roku zarządca olsztyńskich nekropolii przypomina również o obowiązku uiszczania opłat za użytkowanie grobu.

– We współpracy z firmą Koma, naszym operatorem obsługującym odbiór odpadów, po raz kolejny rozpoczynamy próbę wprowadzenia segregacji odpadów na olsztyńskich nekropoliach – zapowiada Zbigniew Kot, dyrektor Zakładu Cmentarzy Komunalnych w Olsztynie. – Segregacja obejmie odpady zielone oraz zmieszane. Co roku z olsztyńskich nekropolii wywozimy około 1600 ton odpadów, z czego co najmniej 120 ton to odpady zielone. Segregowanie jest więc ważnym krokiem.

W maju i czerwcu na cmentarzach komunalnych odbywa się również komisyjny przegląd grobów nieopłaconych. Kolejny zostanie przeprowadzony w październiku. Groby nieopłacone mogą zostać zlikwidowane, a miejsca po nich udostępnione pod bieżące pochówki.

– Nagrobki po zlikwidowanych grobach zgodnie z regulaminem cmentarzy są deponowane przez okres roku od dnia likwidacji grobu. Po tym terminie nagrobki nieodebrane przez uprawnione osoby zostają zgruzowane – informuje zarządca nekropolii.

To konieczne działanie ze względu na rosnące koszty obsługi cmentarzy. Powierzchnia cmentarzy komunalnych w Olsztynie wynosi około 71 hektarów. To prawie 50 tys. grobów, w których pochowane jest 70 tys. osób.

Obsługa tak dużej przestrzeni wymaga niestety ponoszenia znacznych nakładów, co przekłada się na ceny miejsc grzebalnych. A przypomnijmy, że opłata podstawowa (miejsce podstawowe na grób ziemny jednopoziomowy) wynosi 1250 zł brutto za 20 lat.

– Pozornie dużo, jednak po przeliczeniu na 20 lat opłata roczna wynosi 62,50 zł, a miesięcznie jest to zaledwie 5,20 zł – dodaje dyrektor. – Pamiętajmy, że z tych środków pokrywane są koszty utrzymania olsztyńskich cmentarzy, m.in. koszenia, wygrabiania liści, odśnieżania, wywozu oraz składowania odpadów (1600 ton rocznie) czy też prac pielęgnacyjnych dotyczących zieleni, a także

remontów cmentarnej infrastruktury. Niestety zarządcy cmentarzy nie mają możliwości pobierania opłat za okres krótszy niż 20 lat. Taki zakres wyznacza ustawa o cmentarzach i chowaniu zmarłych.

Likwidacja grobów, które nie były opłacone i od wielu lat nie są odwiedzane to działanie, dzięki któremu cmentarze odzyskują miejsca na bieżące pochówki zamiast ciągłego poszerzania ich powierzchni.

Na cmentarzu „Poprzeczna" nie ma wolnej przestrzeni na pochówki, a jednak dzięki odzyskiwaniu miejsc poprzez likwidację grobów nieopłaconych oraz nieliczne ekshumacje przypada na niego tu ciągle prawie połowa olsztyńskich pogrzebów. Podobnie odbywa się to na cmentarzu Dywity, szczególnie w jego starej części.

eprasa.pl 7ac6435397

MUZYCZNIE, CHWACKO I TRUSKAWKOWO

Trzy, dwa, jeden, start! Rusza Chwackie Lato z MOK Olsztyn, które zastępuje Olsztyńskie Lato Artystyczne. Oferta dopasowana dla każdego, a dla tych, którzy mają największy apetyt na zabawę, przygotowano lody o chwackim smaku.

ADA ROMANOWSKA
a.romanowska@gazetaolsztynska.pl

Od czerwca do września w Olsztynie będzie prawdziwie chwacko. Pod takim hasłem rusza imprezowe lato w mieście. Będzie można poczuć soczysty puls dziesiątek występów, filmów, wystaw, animacji, teatrów plenerowych i pikników artystycznych. A gdy będzie za gorąco, będzie można ochłodzić się lodem o smaku makaronu z truskawkami. Program lata zawiera aż 85 punktów, które rozgrzeją Olsztyn do czerwoności... truskawki, a latu w mieście dodadzą słodyczy.

— Koncerty rozpoczną 2 lipca konkursem Fest Muza. Gwiazdą wieczorem będzie Nocny Kochanek. 7 lipca zagra Łydka Grubasa, 9 lipca – Bitamina. 14 lipca wystąpi Lech Janerka. 17 sierpnia czeka nas koncert „Kukulska MTV Unplugged", a dwa dni później – „Lady Pank MTV Unplugged". 25 sierpnia niezła gratka dla fanów ciężkiego brzmienia, czyli 40-lecie Vadera. 26 sierpnia z projektem „Tribute to Breakout" przyjedzie do nas Rita Pax i Waglewski. 1 września, w pierwszy dzień roku szkolnego, na scenie wystąpi Maria Peszek — wylicza Monika Waśniewska z MOK Olsztyn. — Ale koncerty to nie wszystko. Nie zabraknie też kina plenerowego. Będziemy zapraszać na kino studyjne w przestrzeni Parku Podzamcze. W tym roku obejrzymy m.in. „IO" Jerzego Skolimowskiego, „Piosenki o miłości", „Sweat" czy głośny „Silent Twins" Agnieszki Smoczyńskiej.

Na scenie ustawionej w parku Pozdamcze pojawi się Dawid Tyszkowski i Daria ze Śląska. Podczas Roztańczonych Dni Olsztyna 28 lipca zaśpiewa Baranovski, a 29 lipca – Sławek Uniatowski z Mileną Lange. W chwackim programie jest jeszcze m.in. festiwal muzyki elektronicznej Local Warming, Festiwal Teatrów Ulicznych, Olsztyńskie Koncerty Organowe, Festiwal Literatury dla Dzieci i Młodzieży Tropy oraz Letni Uniwersytet im. Ambrożego Kleksa, który nazywany jest odsapką dla dorosłych i młodzieży. Będzie można też bawić się podczas Ogólnopolskiego Konkursu Tańców Polskich Warmia.

Dlaczego chwacko i truskawkowo?

— Udało nam się dokonać czegoś niemożliwego i stworzyć atrakcyjny, bogaty program. Godziliśmy ogień z wodą. Nie mogliśmy pozwolić sobie na profilowanie naszych fantazji i artystycznych marzeń, ale przygotować program kierowany do różnych kręgów odbiorców i dotykający różnych dziedzin sztuki. Z półki popularnej i jednocześnie elitarnej — podkreśla Mariusz Sieniewicz, dyrektor MOK Olsztyn. — Zawsze staramy się zbudować leitmotiv, który oddaje ducha i charakter naszych działań i sposób myślenia o kulturze. Stwierdziliśmy, że w świecie ogólnego zniechęcenia uruchomimy lekko hipisowskie flow. Lans na truskawkę jest tego emblematem. Na skrzyżowaniu tej duchowej rebelii chcemy wydobyć z naftalinowych kart słownika również słowo „chwacko". W naszym wydaniu oznacza coś, co jest odważne, niepodległe i bezpretensjonalne. Coś, co realizuje swój własny świat, zachowując tożsamość. Nie schlebiamy jednak tanim gustom i taniej rozrywce. Oferujemy coś, na co sami chętnie byśmy przyszli.

Atrakcją tego lata mogą okazać się też lody, które również nawiązują do smaku truskawki.

— Z ideą stworzenia lodów, które są powiązane z programem artystycznym, wyszedł MOK. W związku z tym w nucie nieoczywistej truskawki przygotowaliśmy smak odwołujący się do najbardziej chwackiego posiłku lata, czyli makaronu z truskawkami — mówi Wojciech Kroczek, pomysłodawca smaku lodów. — Tak jak w grudniu człowiek w połowie składa się z mandarynek, tak na początku lata w dużej części z truskawek właśnie.

Bilety i pełny program Chwackiego Lata z MOK dostępne są na stronie mok.olsztyn.pl oraz we wszystkich punktach MOK w Olsztynie.

Fot. Ada Romanowska

Program lata zawiera aż 85 punktów, które rozgrzeją Olsztyn do czerwoności... truskawki — obiecują organizatorzy

REKLAMA

komunikat

Olsztyn, 23.05.2023 r.

WIN-II.7820.1.25.2021

OBWIESZCZENIE

Zgodnie z art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2023 r., poz. 162), w związku z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2023 r., poz. 775)

Wojewoda Warmińsko-Mazurski

podaje do publicznej wiadomości, że na wniosek pełnomocnika inwestora – Generalnego Dyrektora Dróg Krajowych i Autostrad, ul. Wronia 53, 00-847 Warszawa, została wydana **decyzja nr 09/23 z dnia 23.05.2023 r.** o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej dla zadania pn. **„Rozbudowa drogi krajowej nr 65 na odcinku Kowale Oleckie – początek obwodnicy Olecka, od km 21+210 do km 35+031,37".**

Inwestycja realizowana będzie na działkach:

1) w liniach rozgraniczających teren inwestycji:

- jednostka ewidencyjna 281303_2 gmina Kowale Oleckie, obręb 0012 Kowale Oleckie, dz. nr: 11, 1028, 1027/1, 527/5 (powstała z 527/2), 527/7 (powstała z 527/3), 156/8 (powstała z 156/4), 156/10 (powstała z 156/7), 155/1 (powstała z 155), 167/3 (powstała z 167/2), 494/1 (powstała z 494), 174/11 (powstała z 174/8);
- jednostka ewidencyjna 281303_2 gmina Kowale Oleckie, obręb 0007 Gorczyce, dz. nr: 48, 43/16 (powstała z 43/9), 43/10 (powstała z 43/3), 43/12 (powstała z 43/4), 43/14 (powstała z 43/8), 64/1 (powstała z 64), 74/1 (powstała z 74), 45/2 (powstała z 45), 50/8 (powstała z 50/4), 50/6 (powstała z 50/2), 92/1 (powstała z 92), 91/1 (powstała z 91), 90/1 (powstała z 90), 89/1 (powstała z 89), 11/1 (powstała z 11), 49/11 (powstała z 49/8), 49/10 (powstała z 49/8), 49/9 (powstała z 49/8);
- jednostka ewidencyjna 281303_2 gmina Kowale Oleckie, obręb 0016 Rogówko, dz. nr: 77, 18/1 (powstała z 18), 37/1 (powstała z 37), 20/42 (powstała z 20/38), 38/1 (powstała z 38), 38/2 (powstała z 38), 47/4 (powstała z 47/2);
- jednostka ewidencyjna 281303_2 Gmina Kowale Oleckie, obręb 0019 Stożne, dz. nr: 148, 152/11 (powstała z 152/7), 168/13 (powstała z 168/12), 167/7 (powstała z 167/3), 173/1 (powstała z 173), 174/3 (powstała z 174/1), 174/5 (powstała z 174/2), 171/93 (powstała z 171/62), 171/95 (powstała z 171/84), 169;
- jednostka ewidencyjna 281303_2 gmina Kowale Oleckie, obręb 0005 Golubki, dz. nr: 208/1, 250/1 (powstała z 250), 250/2 (powstała z 250), 324/1 (powstała z 324), 324/2 (powstała z 324), 323/1 (powstała z 323), 180/1 (powstała z 180), 154/6 (powstała z 154/5), 211/3 (powstała z 211/2), 209/1 (powstała z 209);
- jednostka ewidencyjna 281304_5 gmina Olecko, obręb 0023 Sedranki, dz. nr: 149/1, 149/2, 55/1 (powstała z 55), 54/1 (powstała z 54), 52/8 (powstała z 52/3), 48/5 (powstała z 48/1), 47/6 (powstała z 47/4), 47/8 (powstała z 47/5), 45/13 (powstała z 45/9), 45/11 (powstała z 45/4), 45/10 (powstała z 45/4), 281/1 (powstała z 281), 286/1 (powstała z 286), 276/5 (powstała z 276/1), 240/3 (powstała z 240/2);

2) przeznaczonych do ograniczonego sposobu korzystania w związku z przebudową innych dróg publicznych, przebudową i budową sieci uzbrojenia terenu: elektroenergetycznych, wodociągowych, telekomunikacyjnych, sanitarnych, przebudową i budową urządzeń wodnych i urządzeń melioracji wodnych szczegółowych oraz przebudową zjazdów:

- jednostka ewidencyjna 281303_2 gmina Kowale Olecki, obręb 0012 Kowale Oleckie, dz. nr: 199, 189, 188/1, 188/2, 180/3, 180/1, 167/4 (powstała z 167/2), 156/11 (powstała z 156/7), 156/6, 155/2 (powstała z 155), 174/12 (powstała z 174/8);
- jednostka ewidencyjna 281303_2 gmina Kowale Oleckie, obręb 0007 Gorczyce, dz. nr: 49/12 (powstała z 49/8), 49/7, 43/15 (powstała z 43/8), 64/2 (powstała z 64), 91/2 (powstała z 91), 50/9 (powstała z 50/4), 45/3 (powstała z 45);
- jednostka ewidencyjna 281303_2 Gmina Kowale Oleckie, obręb 0015 Monety, dz. nr 129;
- jednostka ewidencyjna 281303_2 gmina Kowale Oleckie, obręb 0016 Rogówko, dz. nr: 16, 70, 71, 38/3 (powstała z 38), 20/24, 20/23, 20/43 (powstała z 20/38), 39/1, 37/2 (powstała z 37), 47/5 (powstała z 47/2);
- jednostka ewidencyjna 281303_2 gmina Kowale Oleckie, obręb 0019 Stożne, dz. nr: 153, 147, 168/1, 175/21, 177, 173/2 (powstała z 173), 170/3, 212/1, 171/14, 171/15, 171/18, 171/17, 171/2, 171/94 (powstała z 171/62), 171/96 (powstała z 171/84), 171/83, 202, 201, 171/56, 170/16, 170/17, 171/60, 171/59, 171/58, 171/57;
- jednostka ewidencyjna 281303_2 gmina Kowale Oleckie, obręb 0005 Golubki, dz. nr: 189, 205/3, 324/3 (powstała z 324), 323/2 (powstała z 323), 288, 284, 289, 290, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 327/1, 210, 211/1, 154/7 (powstała z 154/5), 176/18, 178/1, 178/2, 124;
- jednostka ewidencyjna 281304_5 gmina Olecko, obręb 0023 Sedranki, dz. nr: 276/6 (powstała z 276/1), 276/4, 287/12, 286/2 (powstała z 286), 281/2 (powstała z 281), 40, 41/24, 41/5, 45/12 (powstała z 45/4), 47/9 (powstała z 47/5), 48/6 (powstała z 48/1), 51/1, 52/4, 56/2, 149/6, 160/1, 159/3, 158/6, 157/4, 154/2, 154/1, 152/3, 151/3, 151/6, 150/4, 150/16;

3) obejmujących tereny wód płynących:

- jednostka ewidencyjna 281303_2 gmina Kowale Oleckie, obręb 0012 Kowale Oleckie dz. nr 18;

4) obejmujących tereny linii kolejowej:

- jednostka ewidencyjna 281303_2 gmina Kowale Oleckie, obręb 0012 Kowale Oleckie, dz. nr: 14/19, 13/2;
- jednostka ewidencyjna 281303_2 gmina Kowale Oleckie, obręb 0019 Stożne, dz. nr 167/6.

W związku z powyższym informuje się, że z treścią decyzji oraz z dokumentacją sprawy można zapoznać się w Wydziale Infrastruktury i Nieruchomości Warmińsko-Mazurskiego Urzędu Wojewódzkiego w Olsztynie, al. marsz. J. Piłsudskiego 7/9, pokój 330, po wcześniejszym umówieniu terminu poprzez kontakt e-mailowy: **ewa.laszuk@uw.olsztyn.pl**, **sekrwin@uw.olsztyn.pl** bądź telefoniczny: **(89) 5232 549, (89) 5232 561** (od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00-15.00). Od decyzji służy stronom odwołanie do Ministra Rozwoju i Technologii w Warszawie za pośrednictwem Wojewody Warmińsko-Mazurskiego w terminie 14 dni, licząc od upływu 14 dni od daty podania obwieszczenia do publicznej wiadomości.
Zgodnie z art. 18 ust. 1e ww. ustawy w przypadku, w którym dotychczasowy właściciel, użytkownik wieczysty nieruchomości objętej przedmiotową decyzją wyda tę nieruchomość lub wyda nieruchomość i opróżni lokal oraz inne pomieszczenie niezwłocznie, lecz nie później niż w terminie 30 dni od dnia doręczenia zawiadomienia o wydaniu decyzji – **wysokość odszkodowania powiększa się o kwotę równą 5% wartości nieruchomości lub prawa użytkowania wieczystego**. W celu wydania nieruchomości w terminie umożliwiającym zwiększenie wysokości odszkodowania za nieruchomość należy skontaktować się z Wydziałem Nieruchomości w siedzibie olsztyńskiego oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad, al. Warszawska 89, 10-083 Olsztyn, pokój 307, telefon kontaktowy: (89) 521 28 85 lub przesłać oświadczenie o wydaniu nieruchomości (dostępne pod adresem: **https://www.gov.pl/web/gddkia/iii-wyplata-odszkodowania**) na adres oddziału. Odszkodowanie ustalone zostanie w odrębnej decyzji zgodnie z art. 12 ust. 4a ustawy z dnia 10 kwietna 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych.

64423otbr-a -P

eprasa.pl 7ac6435397

VII KONGRES PRZYSZŁOŚCI

LUDZIE MOTYWUJĄ MNIE DO PRACY

Co motywuje wójta gminy Elbląg do pracy w samorządzie? — Przede wszystkim ludzie, którzy oczekują, że ich sprawy będą załatwiane porządnie i wierzą, że ktoś będzie rozumiał ich problemy — mówi Zbigniew Tucholski, który zajął drugie miejsce w Plebiscycie na Najpopularniejszego Samorządowca Warmii i Mazur w kategorii wójt.

Panie wójcie, zajął pan drugie miejsce w Plebiscycie na Najpopularniejszego Samorządowca Warmii i Mazur w kategorii wójt. Co dla pana oznacza takie wyróżnienie?

— Na pewno jest to dowód sympatii. Jest to miłe, jeśli ktoś daje wyraz swojego zauważenia i docenienia pracy, którą wykonuję. Jest to jednak plebiscyt i traktuję to w kategoriach zabawy. Takie plebiscyty są na pewno sposobem zwrócenia uwagi na samorządowców, którzy starają się wykonywać swoje obowiązki dla mieszkańców. Zawsze podkreślam, że jedyna centrala partyjna, której słucham, to mieszkańcy gminy Elbląg – i tak ma być, i tak pozostanie. To mieszkańcy są w centrum mojego zainteresowania. I być może takie nastawienie powoduje, że mieszkańcy to zauważają i głosują. Doceniają, że jestem zaangażowany nie tylko w ich sprawy publiczne, ale i w sprawy indywidualne, jednostkowe, gdzie często oprócz realizacji wniosku potrzeba też zwykłej empatii, zrozumienia i ludzkiego podejścia do ich spraw i problemów. Nie wszystkie sprawy da się załatwić pozytywnie, ale trzeba dążyć do tego, aby – nawet jeśli sprawa nie jest załatwiona po myśli mieszkańca czy interesanta – wykazać się należytą starannością i aby ktoś, kto przychodzi do urzędu, miał poczucie, że jego sprawa została właściwie rozpatrzona, a on sam przyjęty godnie. Mieszkaniec, który przychodzi do urzędu, powinien czuć, że to jego urząd, a pracownicy i wójt chcą mu pomóc i starają się wyjść naprzeciw jego wnioskom i oczekiwaniom, choć nie zawsze jest to możliwe, bowiem przepisy nie zawsze na to pozwalają.

— Jakie inwestycje udało się panu zrealizować w tym roku?

— Tak naprawdę inwestycje trwają. To dopiero okres, w którym inwestycje ruszyły i są w trakcie. Kończymy też inwestycje zaczęte w ubiegłym roku: kończymy budowę kanalizacji w dwóch miejscowościach z przyłączeniem do istniejącej oczyszczalni ścieków. Są to miejscowości, które kiedyś funkcjonowały jako osiedla popegeerowskie i dla tych mieszkańców są to inwestycje bardzo ważne. Rozpoczynamy kolejną inwestycję związaną z kanalizacją sanitarną, z budową oczyszczalni ścieków w miejscowości Bielnik Drugi – to też jest miejscowość popegeerowska. Kończymy również inwestycje związane z kanalizacją sanitarną w Gronowie Górnym i budową wodociągu w miejscowości Nowe Pole. Dodatkowo zakończyliśmy budowę wodociągu na odcinku Pasieki – Weklice. Przygotowujemy się też do inwestycji drogowych w miejscowościach: Adamowo, Raczki Elbląskie, Przezmark, Gronowo Górne (nowa nawierzchnia ul. Szafirowej). Łącznie wszystkich inwestycji różnego rodzaju mamy kilkadziesiąt. W tym roku planujemy przeznaczyć na nie 30 mln zł – to znaczna kwota i znaczący wysiłek budżetowy dla naszego samorządu. Tu muszę podkreślić, że otrzymaliśmy dofinansowania zarówno ze źródeł UE, jak i ze środków rządowych. To duże wsparcie dla naszego samorządu.

fot. archiwum prywatne

Zbigniew Tucholski (z prawej) podczas VII Kongresu Przyszłości

— A jakie plany na przyszły rok?

— Chcemy wybudować kilka świetlic i remizy strażackie. W tym roku chcemy przygotować pełną dokumentację przynajmniej na dwa takie obiekty. Chcę również uzyskać pozwolenie na budowę świetlico-remizy w miejscowości Weklice. Tam jest straż pożarna, która nie ma remizy, więc chciałbym, aby taka powstała dla OSP w Węzinie. Są też plany, aby zmodernizować lub przebudować remizę w Tropach Elbląskich. Mamy w planach zakup kolejnego samochodu dla OSP – to byłby już piąty samochód pożarniczy, który w tej kadencji zamierzam kupić. Niestety samochody pożarnicze, tak jak i inne towary, podrożały, ale mam nadzieję, że uda mi się to zrealizować. Chcemy też przyszłym roku znaleźć miejsce i wybudować nową bibliotekę gminną dla gminy Elbląg. Ona w tej chwili ma siedzibę w miejscowości Komorowo Żuławskie z filią w Nowakowie. I o ile filia jest stosunkowo nowym budynkiem i są tam dobre warunki, to siedziba biblioteki gminnej w Komorowie Żuławskim znajduje się w budynku wymagającym dużego nakładu finansowego. Dodatkowo jest to współwłasność, gmina nie jest jedynym właścicielem obiektu. Chciałbym, aby biblioteka gminna znajdowała się w nieruchomości należącej wyłącznie do gminy Elbląg. W tym roku rozpoczęliśmy też budowę mieszkań komunalnych w miejscowości Przezmark. Grunt został już przekazany, zostanie tam wybudowany blok ze środków samorządu gminy Elbląg. Powstanie tam 12 mieszkań, w tym mieszkania dla osób niepełnosprawnych i mieszkania chronione. To jest pierwszy taki blok, do tej pory gmina nie inwestowała w tego typu budownictwo. Planujemy również budowę kolejnego budynku, tym razem w ramach Społecznej Inicjatywy Mieszkaniowej, do której nasza gmina przystąpiła. Planujemy w ramach tej inwestycji wybudować 20 mieszkań, najprawdopodobniej również w Przezmarku. W ramach SIM mamy równie plany, aby w kolejnych latach wybudować kolejny blok na 20 mieszkań. Kolejna inwestycja to budowa hali sportowej przy Szkole Podstawowej w Węzinie. Na jej budowę przyznano nam 2 250 000 zł w ramach „Programu Olimpia".

fot. Zbigniew Woźniak

ZBIGNIEW TUCHOLSKI: LUDZIE CZEGOŚ OCZEKUJĄ I JEŻELI MOŻNA POMÓC IM W REALIZACJI TYCH OCZEKIWAŃ, TO NIE MA JUŻ WIĘKSZEJ NAGRODY

— Co motywuje pana do pracy w samorządzie?

— Przede wszystkim ludzie, którzy oczekują, że ich sprawy będą załatwiane porządnie, którzy wierzą, że ktoś będzie rozumiał ich problemy. To właśnie ludzie motywują mnie do pracy. To codzienne spotkania i kontakt z nimi. Rocznie to jest co najmniej kilkadziesiąt różnego rodzaju spotkań, one są naprawdę twórcze. Czasem są to spotkania, gdzie przeprowadzane są tzw. męskie rozmowy, ale to jest właśnie sól pracy w samorządzie – rozmowa i kontakt z ludźmi. Jeśli ktoś przychodzi do pracy i uważa, że będzie miło i przyjemnie, to nie ma czego szukać w samorządzie. To są czasem ciężkie ludzkie sprawy, gdzie potrzeba wiele wysiłku, aby danemu człowiekowi pomóc. Ludzie czegoś oczekują i jeżeli można pomóc im w realizacji tych oczekiwań, to nie ma już większej nagrody.

Kreowanie rzeczywistości przy udziale mieszkańców to coś, co najbardziej motywuje mnie do pracy.

ROZMAWIAŁA EWELINA GULIŃSKA

Laureaci Plebiscytu na Najpopularniejszych Samorządowców Warmii i Mazur

Kategoria „Starosta"
I miejsce – Jan Harhaj, starosta lidzbarski
II miejsce – Marcin Paliński, starosta nidzicki
III miejsce – Paweł Cieśliński, starosta działdowski

Kategoria „Burmistrz i Prezydent"
I miejsce – Wiesław Śniecikowski, burmistrz Pasłęka
II miejsce – Józef Blank, burmistrz Nowego Miasta Lubawskiego
III miejsce – Piotr Petrykowski, burmistrz Bartoszyc

Kategoria „Wójt"
I miejsce – Krzysztof Szumała, wójt Milejewa
II miejsce – Zygmunt Tucholski, wójt gminy Elbląg
III miejsce – Wiesław Tkaczuk, wójt Kiwit

eprasa.pl 7ac6435397

45 LAT MAZURSKIEJ SŁUŻBY RATOWNICZEJ OKARTOWO

W tym roku mija 45. rocznica powstania Mazurskiej Służby Ratowniczej. Z tej okazji w sobotę 10 czerwca na przystani i plaży w Okartowie odbędzie się uroczysta impreza jubileuszowa. Na uczestników wydarzenia czeka wiele atrakcji i niespodzianek.

Chcemy, by było to przedsięwzięcie ponadregionalne i o najwyższej randze, które przyczyni się do promocji bezpieczeństwa osób przebywających nad wodą, integracji mieszkańców oraz rozwoju inicjatyw społecznych korzystnych dla mieszkańców oraz turystów odwiedzających województwo warmińsko-mazurskie — mówi Kuba Gwiazdowski, członek zarządu Mazurskiej Służby Ratowniczej w Okartowie. Miejscem wydarzenia będzie Przystań oraz plaża w Okartowie, a także wody jeziora Śniardwy.

PROGRAM IMPREZY ZAPOWIADA SIĘ INTERESUJĄCO. — NA WYSTAWIE FOTOGRAFICZNEJ BĘDZIE MOŻNA ZAPOZNAĆ SIĘ Z HISTORIĄ ORAZ DZIAŁALNOŚCIĄ MAZURSKIEJ SŁUŻBY RATOWNICZEJ.

Przy okazji tego święta zorganizujemy pokazy ratownicze, regaty żeglarskie, zawody rekreacyjno-sportowe, występy zespołów zgromadzonych wokół orzyskiej „Polany Kultury", a także koncert zespołu Zarażeni Folkiem. Gwiazdą wieczoru będzie EKT Gdynia, a jego zwieńczeniem – wspólne ognisko żeglarskie. Oczywiście nie zabraknie też potraw z grilla oraz kuchni polowej. Nasi sponsorzy przygotowali wiele atrakcji. Na miejscu będzie można skorzystać bezpłatnie z kajaków oraz desek SUP czy też z przejażdżek różnymi specjalistycznymi pojazdami. Planujemy też poczęstunek pysznymi lodami oraz kawą, którą będzie serwować podczas swojego pokazu Mistrz Polski Baristów Marcin Rusnarczyk — wymienia Kuba Gwiazdowski.

— Zapraszamy mieszkańców oraz turystów odwiedzających Mazury. Miło będzie nam gościć sympatyków Mazurskiej Służby Ratowniczej oraz wszystkich tych, którym zależy na bezpieczeństwie nad wodą. Liczymy zwłaszcza na obecność przedstawicieli samorządów oraz wszystkich współpracujących Służb. Przy okazji bardzo dziękujemy wszystkim naszym sponsorom, którzy przygotowali wiele atrakcji — dodaje.

fot. MSR Okartowo

Takie były początki

Wydarzenie swoimi patronatami objęli wojewoda warmińsko-mazurski, urząd marszałkowski, prezydent Kędzierzyna-Koźle, Wody Polskie, starosta piski, burmistrz Orzysza, Lokalna Grupa Działania „Mazurskie Morze", Urząd Żeglugi Śródlądowej w Bydgoszczy oraz lokalne media. **ELŻBIETA ŻYWCZYK**

Program Jubileuszu (10 czerwca 2023 r.)

13.00 – Regaty o Puchar Komandora Mazurskiej Służby Ratowniczej
15.00 – Uroczysta Msza Święta w Kościele Niepokalanego Serca Najświętszej Maryi Panny w Okartowie
16.00 – Oficjalne otwarcie Jubileuszu
17.15 – Występy zespołów z „Polany Kultury"
18.00 – Koncert zespołu Zarażeni Folkiem
19.00 – Pokazy ratownicze
20.00 – Gwiazda wieczoru: EKT Gdynia
21.30 – Żeglarskie ognisko

Mazurska Służba Ratownicza od 45 lat czuwa nad bezpieczeństwem wodniaków. Bezpośredni impuls do jej powołania dała tragedia z czerwca 1978 r., kiedy to w Śniardwach utonęło ośmioro uczestników harcerskiego obozu żeglarskiego. Pierwsi ratownicy wywodzili się z klubów żeglarskich na południu Polski. Stanicę MSR zorganizowano na północno-wschodnim brzegu Śniardw, w Okartowie. Obserwator ma stąd w zasięgu wzroku najniebezpieczniejszą część akwenu. Wszystkie obiekty i urządzenia w stanicy wykonywano we własnym zakresie, a na pierwsze patrole wypływano drewnianymi żaglówkami. Od tych pionierskich czasów wiele się zmieniło. Dziś Mazurska Służba Ratownicza dysponuje nowoczesnym sprzętem umożliwiającym prowadzenie akcji o każdej porze roku i w każdych warunkach pogodowych. Pod opieką ratowników pozostaje cała południowa część systemu Wielkich Jezior Mazurskich. Swoim działaniem MSR obejmuje rejon południowych Jezior Mazurskich ze szczególnym uwzględnieniem jeziora Śniardwy, współdziałając z wszystkimi organizacjami związanymi z ratowaniem życia ludzkiego: Policją, Strażą Pożarną, Pogotowiem Ratunkowym, MOPR czy lokalnymi oddziałami WOPR. Mazurska Służba Ratownicza prowadzi swoją działalność przez cały rok, a dyżury są całodobowe. Członkowie tej służby to doświadczeni oficerowie żeglugi, nurkowie i ratownicy, którzy w każdych warunkach atmosferycznych, w dzień lub w nocy, mogą iść do akcji, aby ratować życie ludzkie.
Obecną obsadę stanowi ośmiu ratowników etatowych oraz około 140 wolontariuszy. MSR posiada kilkanaście pojazdów oraz łodzi ratowniczych, specjalistyczny sprzęt ratowniczy (m.in. sonary czy specjalne poduszki do podnoszenia zatopionych łodzi z dna). Dysponuje też ciężkim sprzętem służącym do wykonywania wszelkich prac wodnych oraz wydobywania zatopionych pojazdów i łodzi.

WKRÓTCE STARTUJE 7. WOJNOWSKI FESTIWAL FOTOGRAFII

Wojnowski Festiwal Fotografii startuje ponownie 10 czerwca. To nietypowa, siódma już wystawa zdjęć prezentowanych na płotach domów we wsi Wojnowo. W tym roku latem będziemy mogli zobaczyć 350 zdjęć.

Wojnowski Festiwal Fotografii to jedyne tego typu wydarzenie, które w całości odbywa się w plenerze. 10 czerwca na płotach domów przyległych do głównej ulicy wsi Wojnowo w powiecie piskim zawisną 24 wystawy uznanych polskich fotografów. To w sumie 350 zdjęć, które będzie można oglądać przez całe lato. Prace można oglądać bez wysiadania z samochodu, wystarczy zwolnić, przejeżdżając, lub udać się na 2,5 km spacer od starej szkoły w kierunku Wojnowskiego Klasztoru Staroobrzędowców.

— Wojnowski Festiwal Fotografii ma na celu jedno: prezentację fotografii szerokiej grupie odbiorców. Doskonale zdajemy sobie sprawę, że wystawy prezentowane w galeriach odwiedzają stricte ludzie związani z fotografią, zainteresowani nią lub znajomi fotografów. To, co daje nam plenerowa galeria, to możliwość zaprezentowania dorobku fotografek i fotografików tym, którzy niekoniecznie interesują się tą dziedziną sztuki — komentuje Bartek Syta, jeden z organizatorów wydarzenia.

— W tym roku zmieniliśmy sposób doboru prac, bo można było pokazać nam swoje fotografie; wpłynęło ponad 60 zgłoszeń, a miejsc mieliśmy tylko 5 (musieliśmy ograniczać liczbę wydruków ze względu na koszty druku), ale mimo to aż 24 wystawy zagoszczą na wojnowskich płotach — mówi Stefan Zubczewski, pomysłodawca festiwalu i jeden z jego organizatorów. — Zdjęcia są już w Wojnowie, a na otwarcie festiwalu zapraszamy 10 czerwca o godzinie 16 przy sklepie Magdalenka w Wojnowie. Jeszcze przed otwarciem zaprosimy do Klasztoru na dwa spotkania autorskie z wybitnymi osobowościami. Piotr Dzięciołowski, autor książki „Moje fotomigawki z PRL", podzieli się z nami swoimi fascynującymi historiami, a psycholożka Joanna Szeluga prowadząca zajęcia na studiach podyplomowych z „Fotografii w terapii i rozwoju osobistym" na Akademii Górnośląskiej w Katowicach wprowadzi nas w świat związku fotografii z terapią i rozwojem osobistym. Dodatkową atrakcją w dniu otwarcia 7. WFF będzie koncert słowno-muzyczny w wykonaniu Nieformalnej Grupy Metrum z pobliskiego Wiartla, który odbędzie się o godz.18.00. My jesteśmy dla Was, Wy bądźcie z nami 10 czerwca — zachęca Stefan Zubczewski.

fot. WFF/Fb

Czerwiec 2022. Otwarcie VI Wojnowskiego Festiwalu Fotografii

ELŻBIETA ŻYWCZYK

Wojnowski Festiwal Fotografii od początku powstania cieszy się ogromną popularnością, wystawy rokrocznie przyciągają po ok. 40 tysięcy osób. Oznacza to, że przez ostatnie 6 lat WFF odwiedziło łącznie aż 240 tysięcy entuzjastów fotografii. Na tegorocznej wystawie zobaczyć będzie można 24 ponad 350 wyjątkowych fotografii. Wśród autorów tych prac znajdują się prawdziwi mistrzowie obiektywu, między innymi Wojciech Grzędziński (porusza społeczne tematy i przekazuje mocne przesłanie swoimi zdjęciami z Ukrainy), Krzysztof Gołuch (jego wielokrotnie nagradzany projekt „Hotel" stanowi fotograficzną opowieść o pracy niepełnosprawnych intelektualnie na Śląsku), Rafał Makieła (uznany fotograf mody tym razem przeniesie nas w magiczny świat podwodny). Obejrzymy też fantastyczną astrofotografię Roberta Szaja.

eprasa.pl 7ac6435397

NIGDY SIĘ NIE UŻALAM I NIE PODDAJĘ

W życiu nie miała łatwo. Straciła swoich synów, ciężko pracowała, pomagała innym. — Życie mnie nie rozpieszczało. Bardzo dużo chorowałam. Dzieciństwo i młodość spędziłam głównie w szpitalach i sanatoriach. Ale nigdy się nad sobą się nie użalałam. Ja się nigdy nie poddaję, nie narzekam. Robię swoje — mówi pani Teresa.

HALINA ROZALSKA
h.rozalska@
gazetaolsztynska.pl

Pani Teresa Kamińska z domu Jasińska urodziła się w 1943 roku, jak mówi, za Bugiem w Aleksandrówce w powiecie Sarny. Z opowiadań mamy wie, że żyło się im dobrze. Jej tata był stolarzem, cieślą. Zadbał o to, aby ich dom rodzinny był wygodny, ładny, porządnie zbudowany. Tata sam go zbudował. Dachówka była czerwona, podłogi w pomieszczeniach z desek. Ona sama taty nie pamięta, bo został zamordowany. Reszta rodziny, czyli mama, jej starsza siostra i pani Teresa musiały opuścić swój dom. Majątek, który został, spisano i po wielu latach dostały odszkodowanie.

— Mama opowiadała, że podróż nie była łatwa. Jechaliśmy pociągiem, który zatrzymał się w Działdowie. Musiałyśmy wysiąść. Skierowano nas do Wilamowa. Zamieszkałyśmy w dość dużym budynku, w którym mieszkało kilkanaście rodzin. Mama pracowała w przedszkolu. Czasami chodziłam z mamą — mówi pani Teresa.

Potem przeprowadziły się do Zabłocia Kozłowskiego. Dlaczego – tego nie wie. Razem z mamą prowadziła nieduże gospodarstwo rolne. Mieli kury, kaczki, krowy, świnię. Radziły sobie. — Mama była bardzo gospodarna — mówi. Jej rodzina zamieszkała w tzw. czworakach, w których kiedyś mieszkali pracownicy. Była też gorzelnia.

Zabłocie Kozłowskie pani Teresa pamięta, ponieważ często chodziła do parku.

— Był piękny. Cały był ogrodzony i była alejka dookoła parku. Rosły w nim chyba wszystkie drzewka owocowe: wiśnie, jabłka, grusze. Nie było tylko truskawek. Park był pełen kwiatów. Piękne róże chyba najbardziej zapamiętałam. Stał w nim piękny pałac, w którym mieszkał kiedyś dziedzic — wspomina pani Teresa.

Gdy skończyła 18 lat, przeprowadziła się do Nidzicy i rozpoczęła pracę w nidzickiej winiarni w 1961 roku. Mama także przeprowadziła się do Nidzicy. Pani Teresa pracowała tam 33 lata. Wyszła za mąż, miała trzech synów.

Przeżyła wielką tragedię

— Moich dwóch synów zginęło w wypadku na żwirowni. Zostali zasypani przez piasek. Bardzo mocno to przeżyłam. Zaczęłam bardzo chorować. Został mi wtedy tylko najstarszy syn, który niestety zmarł. Mam wnuczka, wnuczkę, prawnuka i prawnuczkę. Mam z nimi bardzo dobry kontakt. Nie zapomnieli o mnie do tej pory. Odwiedzają mnie, pomagają. Mam również bardzo dobry kontakt z synową Mariolą — mówi.

Pani Teresa nie umiała siedzieć bezczynnie w domu.

— MIMO ŻE BYŁAM NA EMERYTURZE, TO ZACZĘŁAM OPIEKOWAĆ SIĘ STARSZYMI OSOBAMI. RWAŁAM RÓWNIEŻ PORZECZKI, OBCINAŁAM GAŁĘZIE, ZBIERAŁAM TRUSKAWKI. ROBIŁAM WSZYSTKO. NIE LUBIĘ DOSTAWAĆ, PROSIĆ O POMOC, WOLĘ SAMA NA SIEBIE ZAPRACOWAĆ. PRACA JEST DLA MNIE WIELKĄ WARTOŚCIĄ.

Wtedy wiem, że to moje pieniądze i mogę je wydawać — tłumaczy.

W ŚDS znalazła przyjaźń

Gdy skończyła 74 lata, postanowiła zadbać o siebie, odpocząć. Zaczęła jeździć do Środowiskowego Domu Samopomocy w Szczepkowie Borowym. Kiedy placówka została zlikwidowana, to przeniosła się do Janowca.

— W domu nie miałam już do roboty. Chciałam iść między ludzi. Bardzo mi się tu podobało. Zostałam bardzo dobrze przyjęta. Na początku chciałam wszystkim pomagać. Podać coś komuś, ale szybko panie opiekunki wytłumaczyły mi, że ja nie przyszłam tu do pomocy, ale realizacji swoich marzeń i odpoczynku. Staram się dostosować do innych uczestników — śmieje się.

fot. Halina Rozalska

Pani Teresa jest uczestniczką zajęć w Środowiskowym Domu Samopomocy w Janowcu Kościelnym

Cieszy się, że znalazła przyjaciółkę Martę, która się do niej pierwsza odezwała.

— Ja nie jestem skora do zawierania nowych znajomości i trudno jest mi zaufać ludziom. Nie lubię się również zwierzać ze swoich problemów, bo każdy je ma. Dlatego tym bardziej się cieszę, że tu udało mi się znaleźć osobę, której wierzę i ufam. Poza tym opiekunkom można wszystko powiedzieć. Zawsze wysłuchają, doradzą, pomogą. Są bardzo cierpliwe i wyrozumiałe — zapewnia.

Chce być aktywna i pomocna

Jest to dla niej cenne, ponieważ sama mieszka i nie ma zbyt dużo pracy. Wykorzystuje to, czego nauczyła się w ŚDS w Janowcu. Robi własnoręcznie drobne upominki. Uczy się szybko. Wystarczy, że ktoś jej pokaże i już robi np. kwiaty z bibuły, wiązanki kwiatów. Podpatruje wzory w różnych miejscach.

Teraz wszyscy przygotowują się do wielkiej wyklejanki Diamond Paiting, która będzie przedstawiała Ostatnią Wieczerzę. Pani Teresa też jest w to zaangażowana. Podkreśla, że jest to trudna i bardzo precyzyjna praca. Będzie to wielki obraz.

Pani Teresa bardzo lubi układać puzzle, bo ją to uspakaja. Zawsze też dbała o rabatki, kwiatki przed blokiem, w którym mieszka, dbała o wygląd klatki schodowej. Bardzo lubiła pracę w ogródku i kocha wieś, bo tam się wychowała. Kocha również zwierzęta.

— Chodziłam też na zajęcia z gimnastyki dla seniorów w MOSiR Nidzica, bo jestem bardzo sprawna fizycznie. Nie mam problemu z różnymi ćwiczeniami. W dzieciństwie wchodziłam na drzewa, w młodości jeździłam na motocyklu. Potrafię na basenie zjeżdżać przez rurę. Jeździłam konno — zapewnia.

Jest bardzo zdolna: sama nauczyła się szyć na maszynie, sama zrobiła szafkę pod zlew, uszyła zasłonkę, żeby ją zakryć. Chodzi po schodach na czwarte piętro, gdzie mieszka.

— Niczego się nie boję, nawet śmierci. Przychodzi ten czas i trzeba umrzeć, bo każdego to czeka — zapewnia.

NIE JESTEM SKORA DO ZAWIERANIA NOWYCH ZNAJOMOŚCI I TRUDNO JEST MI ZAUFAĆ LUDZIOM. NIE LUBIĘ SIĘ RÓWNIEŻ ZWIERZAĆ ZE SWOICH PROBLEMÓW, BO KAŻDY JE MA. DLATEGO TYM BARDZIEJ SIĘ CIESZĘ, ŻE TU UDAŁO MI SIĘ ZNALEŹĆ OSOBĘ, KTÓREJ WIERZĘ I UFAM. POZA TYM OPIEKUNKOM MOŻNA WSZYSTKO POWIEDZIEĆ. ZAWSZE WYSŁUCHAJĄ, DORADZĄ, POMOGĄ.

eprasa.pl 7ac6435397

KSIĄŻKI TOWARZYSZĄ MI OD MOMENTU POZNANIA LITER

Kilka dni temu ukazała się druga książka pani Danuty Sadowskiej „Kiedy się znowu zobaczymy". Zainspirowana jest wspomnieniami rodziców oraz innych członków rodziny poprzedniego pokolenia. Z autorką rozmawiamy o kulisach powstania książki, bohaterach oraz miejscach, w których toczy się akcja.

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

— Czy mogłaby pani w kilku słowach opowiedzieć nam, kim jest prywatnie Danuta Sadowska?

— Po kilkudziesięciu latach pracy za biurkiem przeszłam na emeryturę. Praca biurowa sprawiała mi przyjemność, jednak moje pasje to książki i podróże. Wiem, wszyscy uwielbiają wyjeżdżać, ale mnie bardziej interesuje zwiedzanie niż leżakowanie w ciepłych krajach. Lubię słuchać opowieści i tych prawdziwych, i tych, które mówiącemu podpowiada fantazja. Kocham miasto i wieś. Mieszkam na wsi, lecz chętnie robię kilkudniowe wypady do miasta. A potem z radością wracam do mojego stałego miejsca.

— Mieszka pani w powiecie szczycieńskim, a dokładniej w Spychowie. Co warto tam zobaczyć? Co pani się najbardziej podoba w okolicy?

— Mazury to samo piękno. Woda w jeziorach zmienia barwę w zależności od humoru przyrody. Gdy spaceruję po lesie, szum drzew przywodzi mi na myśl morze. Dookoła zieleń, spokój. Spływy kajakowe dostarczają niesamowitych wrażeń. Jeżeli ktoś lubi, to są też miejsca, gdzie jest gwarno, kolorowo i wesoło. Trochę gorzej jest z zabytkami, ale takowe też można znaleźć, chociażby pięknie odrestaurowane ruiny zamku krzyżackiego w Szczytnie.

— A jakie są pani ulubione miejsca w naszym kraju poza Mazurami? A na świecie? Paryż...? Czy któreś z tych ulubionych miejsc znajdziemy w pani książkach?

— Chętnie zwiedzam każdy zakątek naszego kraju, ale na letni wypoczynek zdecydowanie wybieram Polskie Wybrzeże. Jednym z ulubionych miejsc jest urokliwa miejscowość Jastarnia. A Paryż? Paryż ciągle jest stolicą świata, jak go nie kochać! Do Francji czuję szczególny sentyment, co odzwierciedla się w moich książkach.

fot. Arch. prywatne

Pani Danuta prezentuje swoją drugą książkę „Kiedy się znowu zobaczymy". Jej premiera miała miejsce 25 maja

> KSIĄŻKA „KIEDY SIĘ ZNOWU ZOBACZYMY" ZAINSPIROWANA JEST WSPOMNIENIAMI RODZICÓW ORAZ INNYCH CZŁONKÓW RODZINY POPRZEDNIEGO POKOLENIA. JEST TO MIESZANKA FAKTÓW I WYDARZEŃ FIKCYJNYCH.

— Co panią skłoniło do tego, żeby zostać pisarką?

— Książki towarzyszą mi od momentu poznania liter. Jak wiele dziewcząt, w dzieciństwie i jako nastolatka pisałam pamiętniki, ale o napisaniu książki nie śmiałam nawet pomarzyć. Nadeszła pandemia – w telewizji same powtórki, kontakty towarzyskie ograniczone i przypomniałam sobie, jak to koleżanka z pracy życzyła mi napisania książki. I tak to się zaczęło...

— Kto obudził w pani miłość do literatury?

— W domu mojego dzieciństwa zawsze były książki i czasopisma. Oboje rodzice czytali, kiedy tylko pozwalał im na to czas, a przy gromadce dzieci nie było to łatwe. Mój tata w wieku 92 lat ciągle dużo czyta... Duży wpływ na obcowanie z literaturą miała też nauczycielka języka polskiego w szkole podstawowej.

— Jak wygląda cała pani praca nad książką, krok po kroku?

— Moja pierwsza książka, jak ją nazywam „próba literacka" powstała dzięki mojemu zamiłowaniu do podróży. Oczywiście przyjaciółki musiały jechać do Francji, no bo gdzie? Co do pisania... Mam pomysł, zaczynam pisać, a później to już wszystkie postacie robią, co chcą. Piszę o tym, co lubię i tak jak umiem.

— W pani książkach pojawiają się różne postacie. Skąd czerpie pani inspirację do ich tworzenia? Czy są to rzeczywiste osoby, czy wymyślone?

— Bohaterzy moich książek to oczywiście postacie fikcyjne, chociaż muszę się przyznać, że niektóre cechy przejęli od osób z mojego otoczenia. Do napisania drugiej książki „Kiedy się znowu zobaczymy" zainspirowały mnie wspomnienia moich rodziców oraz innych członków rodziny poprzedniego pokolenia. Jest to mieszanka faktów i wydarzeń fikcyjnych. Podobnie jest bohaterami książki.

> MAZURY TO SAME PIĘKNO. WODA W JEZIORACH ZMIENIA BARWĘ W ZALEŻNOŚCI OD HUMORU PRZYRODY. GDY SPACERUJĘ PO LESIE, SZUM DRZEW PRZYWODZI MI NA MYŚL MORZE. DOOKOŁA ZIELEŃ, SPOKÓJ.

— Kilka dni temu wyszła pani najnowsza książka „Kiedy się znowu zobaczymy". O czym opowiada?

— Akcja mojej najnowszej książki rozgrywa się w latach 1937-1946. Jest to historia trzech rodzin. Czy coś połączy te rodziny? Jak na ich życie wpłynie wojenna zawierucha. Jest tu przedstawiony dramat rodzin w czasie wojny, uczucia smutku, strachu, ale i radości. Nawet miłość może narodzić się w skrajnie trudnych warunkach.

— To już kolejna książka? Jaka była poprzednia?

— To moja druga książka. W pierwszej „Babetki w podróży" można poznać przygody trzech przyjaciółek, które wybrały się na wymarzony urlop do Francji. Zakosztowały tam wybornego jedzenia, najlepszego wina i... miłości. Jest też wątek kryminalny...

— Jak się pani czuje, widząc na półkach w księgarniach i bibliotekach swoje książki?

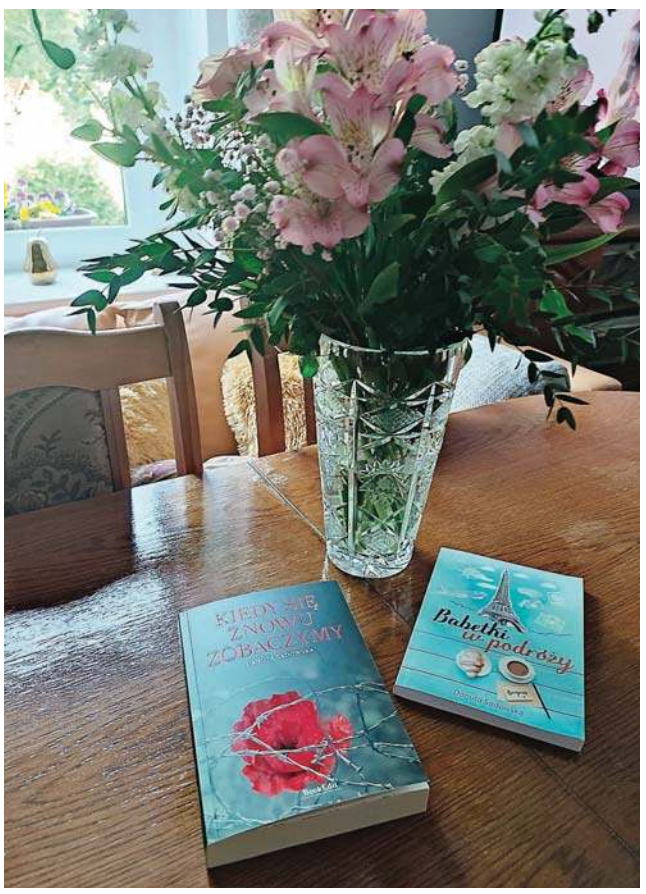
— Dziwne uczucie. „Czy naprawdę odważyłam się wydać książkę?", „Wow, moje nazwisko". I duma, i zażenowanie.

— Czy pracuje już pani nad kolejną książką?

— Jestem przesądna i nie powinnam mówić o powstającej dopiero książce, ale co tam. Najwyżej zapeszę. Owszem, jest pomysł, są główni bohaterowie, ale jest też lato i tyle różnych zajęć.

— Pani największe marzenie?

— Moje największe marzenia są bardzo osobiste i tylko mogę powiedzieć, że nie dotyczą pisarstwa.



W swoim dorobku pisarskim pani Danuta ma dwie książki

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

eprasa.pl 7ac6435397

TO BYŁA SZCZĘŚLIWA TRZYNASTKA

Czas od 10 października 2022 r. upłynął studentom Giżyckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku błyskawicznie. Zapewne dlatego, że nie mieli czasu na nudę. Trzynasty rok działalności uczelni obfitował w wiele ciekawych zajęć, wykładów i wydarzeń.

KATARZYNA TOMASZEWICZ
k.tomaszewicz@gazetaolsztynska.pl

Jesteśmy tu w pełnym składzie, z uśmiechem na ustach, a więc była to szczęśliwa trzynastka — tak zakończenie roku akademickiego Giżyckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku rozpoczęła dyrektor Ewa Ostrowska. — Niechętnie czekamy na wakacje, ale na pewno zaproponujemy wich trakcie dużo atrakcji, aby ten czas szybko minął i by w październiku znów wrócić na kolejny, czternasty rok działalności uniwersytetu.

Sala kinowa Giżyckiego Centrum Kultury wypełniła się po brzegi uczestnikami zakończenia roku akademickiego 2022/23. To był rok, kiedy studenci wrócili do normalnych zajęć, spotkań i aktywności po trudnym okresie pandemii. Dyrektor GUTW Ewa Ostrowska przedstawiła działalność i sukcesy studentów. A uczestnicy giżyckiego uniwersytetu (w tym roku było ich 250) mieli możliwość brać udział w wykładach i wielu kołach zainteresowań (język angielski, obsługa komputerów, teoria sztuki, psychologia pozytywna, salonik prasowy, literatura, zajęcia teatralne, rękodzieło, zielnik, zajęcia eko, sztuki piękne, aerobik, boccia, joga, pływanie, gimnastyka z elementami aikido, taniec towarzyski, nordic walking, kąpiele leśne, spacery na orientację, qigong, szachy/brydż, zespół Belcanto, zespół Złota Jesień, grupa śpiewacza Mazurska Fala). Oferta była bardzo bogata, a dyrektor Ewa Ostrowska oraz koordynator GUTW Anna Danilewicz stale pracują nad tym, aby urozmaicać plan zajęć dla giżyckich seniorów. Praktycznie każdego roku dochodzą nowe, ciekawe zajęcia, wspólne wyjazdy kulturalne i turystyczne. Rada Słuchaczy z kolei dba o imprezy integracyjne, jak andrzejki czy zabawa karnawałowa.

Giżycki Uniwersytet Trzeciego Wieku działa w ramach Centrum Profilaktyki Uzależnień i Integracji Społecznej, patronem uczelni jest burmistrz Giżycka. Radę Programową GUTW tworzą: Ewa Ostrowska – dyrektor, Anna Danilewicz – koordynator, Maria Popieluch, Nina Piórkowska, dr Katarzyna Karolska, Henryk Jurczyk. Studentów reprezentuje Rada Słuchaczy: Bogumiła Michalczak, Teresa Wołoszyn, Barbara Opęchowska, Jerzy Opęchowski, Jan Szczerba.

— Chciałbym podziękować za to, że jesteście, że współtworzycie miasto. To zasługa bardzo wielu ludzi, bo nic się nie dzieje jednoosobowo, to praca zespołowa, drużynowa, gdzie każdy ma swoje role, a współpraca daje efekty — mówił do studentów burmistrz Giżycka Wojciech Karol Iwaszkiewicz. — Życzę dalej aktywnego trybu życia i zdrowia, bo to jest najważniejsze: jak ma się zdrowie, to resztę samemu można załatwić. Życzę więc zdrowia, pomysłów na rozwój, a my będziemy w tym pomagać — zapewnił burmistrz.

Obecny na uroczystości był m.in. prof. Wojciech Łukowski, giżycczanin, politolog, socjolog z Uniwersytetu Warszawskiego. Ostatnio ukazała się jego książka o Giżycku „Małe miasto w wielkim świecie".

— To jest książka trochę naukowa, ale też napisana z serca opowieść o naszym mieście. Pisałem ją pięć lat; trochę długo, ale może sami państwo się przekonacie, że miało to sens. Jest to książka o mieście, ale przede wszystkim o ludziach — mówił prof. Łukowski. — Teza tej książki jest taka, że Giżycko jest na całym świecie. Są w niej 52 historie osób, które mieszkają w Giżycku, ale także tych, którzy z różnych powodów Giżycko opuścili; mieszkają w Meksyku, Kalifornii, Warszawie, różnych miastach Polski. Jest też jedna giżycczanka, która chyba najdalej „wyjechała" z wszystkich mieszkańców. Anna jest profesorem astronomii, pracuje na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika i tam codziennie spędza dziesiątki godzin na obserwacji nieba, a szczególnie młodych masywnych gwiazd w naszej galaktyce. Powiedziałbym więc, że Giżycko nie tylko rozproszyło się w świecie, ale jest obecne również w kosmosie dzięki jednej z giżycczanek i jej badaniom.

Podczas zakończenia roku akademickiego nie mogło zabraknąć także serdecznych podziękowań dla wykładowców i osób prowadzących zajęcia, a także prezentacji artystycznych w wykonaniu studentów: pokazu tańca towarzyskiego, zumby, miniatur teatralnych czy pieśni w wykonaniu Mazurskiej Fali.

Fot. Katarzyna Tomaszewicz

Zakończenie roku GUTW w Giżyckim Centrum Kultury

Fot. Justyna Maciejewska-Kucfir/gizycko.pl

Dyrektor GUTW Ewa Ostrowska i koordynator Anna Danilewicz

Fot. Justyna Maciejewska-Kucfir/gizycko.pl

Rada Programowa Giżyckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku

SILVERS PRACOWNICY NIEDŁUGO ZDOMINUJĄ MIEJSCA PRACY

Europa się starzeje - do 2060 roku co trzeci Europejczyk będzie miał ponad 65 lat. Pokolenie Silver to nie jedynie wyzwanie dla rynku pracy, ale także ogromny potencjał i zasób ludzki, który należy docenić i wykorzystać.

Srebrne pokolenie to grupa osób po 50-55 roku życia. Według danych Eurostatu stanowią oni obecnie największą grupę społeczną przynajmniej w kilkunastu krajach Europy. W Polsce, według danych GUS, mamy około 9 mln przedstawicieli pokolenia Silver. Do tej grupy zaliczają się również osoby w wieku emerytalnym, które są nadal obecne na zawodowej scenie. Według niektórych szacunków, w 2022 roku ich liczba wynosiła aż 800 tys., czyli o ponad połowę więcej niż jeszcze dekadę temu.

„Do dojrzałego i energicznego zespołu zatrudnimy..." – okazuje się, że rośnie liczba firm, które doceniają pokolenie Silver. Niektóre z nich specjalizują się w usługach dla osób starszych i potrzebują pracowników z doświadczeniem życiowym i empatią. Przykładem mogą być różne prywatne centra opieki, która oferują pracę dla kobiet po 50. roku życia, które chcą zajmować się osobami w podeszłym wieku. Z kolei inne firmy szukają osób dojrzałych ze względu na ich kompetencje zawodowe i stabilność emocjonalną.

Zatrudnienie osób w dojrzalszym wieku może wiązać się z różnego rodzaju wyzwaniami, ale może też przynieść znaczne korzyści zleceniodawcom. I to nie tylko te związane z budowaniem różnorodnego zespołu, ale też ze względów bardziej prozaicznych. Choćby jak możliwość skorzystania z wielu ulg, które wpływają na optymalizację kosztów związanych z zatrudnieniem. Na przykład za mężczyzn, którzy ukończyli 60 lat i kobiety po ukończeniu 55 roku życia nie trzeba odprowadzać składek na Fundusz Pracy i Fundusz Gwarantowanych Świadczeń Pracowniczych. Co więcej, za zwolnienia lekarskie osób po 50-tce, już po 14 dniach płaci ZUS, a w przypadku młodszych pracowników następuje to dopiero po 33 dniach.

- Pokolenie Silver to nie jedynie wyzwanie dla rynku pracy, ale także ogromny potencjał i zasób ludzki, który należy docenić i odpowiednio wykorzystać. Silversi to ludzie aktywni, ciekawi świata i gotowi na zmiany. Nie powinno się ich traktować jako grupy jednorodnej i homogenicznej, ale jako indywidualności o różnych potrzebach i oczekiwaniach. Dlatego ważne jest, aby dostosowywać ofertę pracy i warunki zatrudnienia do ich preferencji i możliwości. Odpowiedzialność nie leży jedynie po stronie pracodawcy, ale także samych kandydatów. Przede wszystkim każda ze stron powinna mieć otwartą głowę, odejść od przyzwyczajeń i panujących uprzedzeń. Z kolei warto by pracodawca rozważył odpowiednie szkolenia i wsparcie dla starszych pracowników, a także stworzył atmosferę zaufania i współpracy między zespołami. Silversi natomiast powinni być otwarci na naukę i rozwój, a także korzystać z doświadczenia i wiedzy młodszych kolegów – komentuje Witold Królczyk, Aplikuj.pl

eprasa.pl 7ac6435397

KOBIECA SPRAWNOŚĆ ZMIENIA UMYSŁ

Sport w swojej ofercie zaprosił do aktywnego życia pokolenie kobiet, które jeszcze w XX wieku w społecznej racji bytu miały przypisane funkcje służebne wobec rodziny. Udręczone ponad miarę obowiązkami wynikającymi z obyczajów nagle zauważyły, że aktywność fizyczna nie tylko zmienia ich figury, ale wpływa również na stan umysłu.

Zaskoczone dzieci i wnuki zobaczyły licealne sylwetki i uśmiechnięte twarze mam i babć na portalach społecznościowych. Troszkę musiało to potargać konserwatywnymi emocjami. Syndrom matki-Polki powoli staje się muzealnym reliktem przeszłości.

Kobiety w każdym wieku w przekonaniu, że wszystko jest przed nimi otwarte, ruszają na trening. Truchtają w parku, ćwiczą w domu. Spędzają czas na basenach i w klubach fitness. Odkrywają nową jakość życia, tworząc sylwetki pełne dynamiki i widocznej sprawności.

Taka kobieta jest obok mnie. Wcześniej praca i domowy etat zagospodarowywały szczelnie jej dobę. Teraz, kiedy nasze dzieci same mają dzieci i stanowią samodzielne rodziny, nareszcie ma więcej czasu dla siebie. Nawyki sportowe, z którymi miała do czynienia w rodzinie, spowodowały, że bez trudności usystematyzowała fizyczną aktywność z większą korzyścią dla siebie.

Gimnastyka, długie spacery, truchty, rower i wszechobecna skakanka – rzeźbiąc sylwetkę, kobiety odsuwają widmo leniwego cellulitu i ograniczoną sprawność w odległą przestrzeń. Nasze nieobecności w Polsce podczas poznawania świata w sposób niewyobrażalny wpływają na stan jego postrzegania. Uczą tolerancji nie tylko do niego. Także do najbliższych, nawet do tych, z którymi nie zawsze jest nam po drodze.

fot. Arch. Pawła Hofmana

Jadwiga Hofman, żona Pawła Hofmana, autora „Przewodnika po bieganiu", podczas treningu na rowerku stacjonarnym

Podróże to nie tylko efekt poznawczy – to wiedza, która mówi o tym, że pępek świata wcale nie musi być obok nas. Podobnie jest ze sprawnością obecnego pokolenia mam i babć. Pierwsze kroki zawsze są trudne. Wiedząc więcej, szukamy dalej. Odkrywamy nowe obszary rozwijające zaniedbaną fizyczność. Im mniej wiemy o równi pochyłej ograniczającej mobilność ciała, tym szybciej czujemy starość wnętrza.

Moja żona jest dla mnie przykładem, że można żyć, nie udręczając się rolą tworzoną przez męską dominację wielowiekowych tradycji. Na pewno nie jest łatwo być żoną trenera, obok którego przebiegają smukłe kobiece sylwetki. Nawet jak się do tego nie przyzna, to szuka sposobu, aby tu i tam coś w sobie udoskonalić. Potrzeba codziennego ruchu nie zmieniła nagle grafiku jej dnia. Powoli stworzyła własny rytm pozazawodowego życia, małymi krokami tworząc dodatkową energię.

Rwa kulszowa potrafi bardzo uprzykrzyć dobę. Wiele lat temu skutecznie spowolniła także jej dzień. Nagłe lądowanie bez kontroli po upadku z wysokości zostawiło głębokie funkcyjne ślady. Pamiętam, jak trudne były początki, aby wrócić do pełnej sprawności. Wiem, jak jest teraz. Widzę, jak pogłębia się przepaść funkcyjna w najbliższej rocznikowo rodzinie.

Nie ma takiej dysfunkcji, której nie można (o) ćwiczyć. Zamiast szukać farmakologicznej ulgi, skuteczniej i trwale można obudowywać i wzmocnić posturalnie osłonę kręgosłupa. Kinezjoterapia potrafi zmienić każdy obszar dysfunkcji tkanek, jeżeli nie nastąpiło ich przerwanie ograniczające wykonawczą możliwość pełnej aktywności. To, co na początku wydaje się niemożliwe, wynika często z głębokiego upośledzenia szlaków przepływów impulsów nerwowych. Odbudowanie reakcji wymaga miesięcy.

> NIE ZAMYKAJCIE W SOBIE MARZEŃ I PASJI. NIE POZBAWIAJCIE SIĘ RADOŚCI Z MAŁEGO SPORTU TYLKO DLATEGO, ŻE TAK NIE WYPADA W BABCINYM WIEKU. TO NIE POWÓD DO WYCOFANIA SIĘ NA MARGINES FIZYCZNEGO KOMFORTU. KAŻDA Z WAS POWINNA ŻYĆ, WIERZĄC, ŻE SPRAWNIEJSZY NASTĘPNY DZIEŃ JEST MOŻLIWY.

To byt kształtuje świadomość każdego z nas. Nic nie bierze się z niczego. Trzeba tylko zacząć i uwierzyć, że wszystko jest możliwe.

Czy koniecznie trzeba biegać? Nie, na pewno nie. Każdy wiek ma swoje możliwości sprawcze w tej materii. Ważne jest jedno: systematyczność w działaniu. To ona po wielu miesiącach ogarnie temat ciała. Zmiany nawyków żywieniowych zawsze pojawiają się przy okazji jego transformacji. W konsekwencji powstaje zaskakujący sylwetką i sprawnością organizm.

Dzisiejsze mamy, babcie i kandydatki na nie to już nie te dziewczyny, które przemykały w pośpiechu ulicami wiele lat temu. Świat w propozycji poprawy sprawności oferuje wiele możliwości w każdym wieku. Ograniczenia funkcyjne układu biomechanicznego nie muszą oznaczać rezygnacji z walki o poprawę wartości cech motorycznych.

Czas na ćwiczenia musi się znaleźć. To kwestia woli w początkowym przymusie. Zmiana nawyków żywieniowych, które odpowiadają za kilogramowe nadwyżki ciała, też nie przychodzi w prezencie. Może gdyby trzeba było płacić podatki za to prawo własności, sport stałyby się codziennością większości z nas?...

Przekroczenie „sześćdziesiątki" to także dobry czas, aby dołączyć do kobiet, które sportową pracą tworzą inną jakość swojego życia. Inny wymiar jego dostrzegania. Kobieca sprawność zmienia umysł. Powoduje, że łatwiej jest patrzeć w każdy dzień z nadzieją spotkania czegoś poznawczo nowego i akceptować czas nieubłaganie zamykający koło. Sprawne ciało pewniej stawia opór konserwatywnej manipulacji tworzącej zakazy i ograniczenia.

PAWEŁ HOFMAN,
TRENER LEKKIEJ ATLETYKI

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA PO 60. ROKU ŻYCIA JEST BARDZO WAŻNA

Wysiłek fizyczny osoby starszej powinien być dostosowany do możliwości i stanu jej zdrowia. Seniorzy powinni ćwiczyć przede wszystkim na miarę swoich możliwości. Promowanie aktywności fizycznej osób starszych, która jest dostosowana do ich indywidualnych potrzeb i możliwości, powinno być priorytetem. Osoby starsze zmagają się z mnóstwem problemów - dolegliwościami zdrowotnymi, chorobami przewlekłymi oraz zmianami związanymi z procesem starzenia się, prowadzącymi m.in. do trudności z pamięcią i poruszaniem się. Regularna odpowiednio dostosowana aktywność ruchowa może wpłynąć korzystnie nie tylko na aspekt fizyczny, ale i psychiczny.

Regularne podejmowanie wysiłku fizycznego wpływa na obniżenie ryzyka rozwoju wielu chorób, w tym: chorób sercowo-naczyniowych, udaru, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy typu 2, osteoporozy, nadwagi i otyłości, zaparć, raka piersi i jelita grubego, depresji oraz zaburzeń poznawczych i chorób otępiennych. Aktywność fizyczna poprawia również mobilności osoby starszej i zmniejsza ryzyko chorób z tym związanych. Poza tym niweluje odczuwanie bólu przewlekłego, zaburzeń nastroju i/lub zaburzeń snu. Regularna aktywność fizyczna jest jednocześnie najskuteczniejszą jak dotąd metodą zapobiegania związanemu ze starzeniem się organizmu obniżaniu się masy mięśniowej i ich funkcji

Wysiłek fizyczny osoby starszej powinien być dostosowany do możliwości i stanu jej zdrowia. Seniorzy powinni ćwiczyć przede wszystkim na miarę swoich możliwości. Wysiłek fizyczny to nie tylko zaplanowane ćwiczenia ruchowe, ale również codzienna aktywność - wykonywanie codziennych czynności domowych tj. sprzątanie, czynności związanych z pracą zawodową oraz transport (spacerowanie, jazda na rowerze).

JK

eprasa.pl 7ac6435397

MONIKA RICHARDSON: JESTEM FINANSOWĄ IDIOTKĄ

– Na szczęście mam tyle rozumu, żeby otaczać się profesjonalistami — mówi była prezenterka. Monika Richardson nie ukrywa, że jest rozrzutna, nie potrafi inwestować, nie oszczędza na tzw. czarną godzinę.

Była prezenterka ma wrażenie, że pieniądze wręcz przeciekają jej przez palce. Nie ukrywa, że jest rozrzutna, nie potrafi inwestować, nie oszczędza na tzw. czarną godzinę i nie ma smykałki do rozsądnego gospodarowania swoim domowym budżetem. Mimo wielu fachowych porad każda podejmowana przez nią próba kończy się fiaskiem. Monika Richardson jest więc wdzięczna wszystkim, którzy dbają o finanse jej firmy, dzięki czemu szkoła językowa prosperuje na rynku bez zarzutu.

Przyznaje, że często zdarza jej się robić spontaniczne zakupy. Nie stroni od niepotrzebnych wydatków, nie szuka promocji cenowych i nie zastanawia się, gdzie kupować, by było jak najtaniej.

– JESTEM FINANSOWĄ IDIOTKĄ I NAWET LATA EDUKACJI I JAKAŚ TAM UMIEJĘTNOŚĆ LICZENIA NIC MI NIE POMOGŁY. JESTEM NIEZWYKLE ROZRZUTNA I KOMPLETNIE NIE UMIEM OSZCZĘDZAĆ. PIENIĄDZE SĄ PO TO, ŻEBY JE NATYCHMIAST WYDAWAĆ, TAK JAKBY MNIE PARZYŁY W RĘCE – MÓWI MONIKA RICHARDSON.

Jak podkreśla, pieniądze wydaje z dużą łatwością. Jeśli więc dostaje jakiś większy zastrzyk gotówki, absolutnie nie chowa banknotów do skarpety, ale powierza je odpowiednim instytucjom, tak by nie mieć do nich bezpośredniego dostępu w każdej chwili.

– Jak tylko dostaję jakieś większe pieniądze – a tak się składa, że mam kilka pozwów frankowych, poza tym jestem w takim wieku, że bliscy niestety zaczynają umierać i są jakieś spadki – to po prostu w związku z tym dostaję histerii i natychmiast umieszczam te pieniądze na jakichś niedostępnych kontach i lokatach, na których nawet mogę stracić, ale przynajmniej wiem, że ich nie wydam – mówi.

newseria.pl
Monika Richardson: — Kompletnie nie umiem oszczędzać

I choć sporo osób z jej otoczenia przekonuje, że można wypracować nawyk oszczędzania pieniędzy, to ona sama, mimo wielu prób, nie potrafi zdobyć takich umiejętności.

– Słuchałam kilku wykładów Jakuba B. Bączka, robiłam wywiady z kilkoma osobami, które zajmują się finansami i obracaniem pieniędzy, ale jakoś jestem odporna, nieprzemakalna. Nie wiem, może jeszcze nie znalazłam tej osoby, która do mnie dotrze z tą informacją o tym, co robić z pieniędzmi – mówi.

Jeśli chodzi więc o finanse swojej firmy, to Monika Richardson powierza je fachowcom. Dzięki temu unika długów, ma gwarancję płynności finansowej i wie, że wszystko jest w jak najlepszym porządku.

– NA SZCZĘŚCIE MAM TYLE ROZUMU, ŻEBY OTACZAĆ SIĘ PROFESJONALISTAMI, PONIEWAŻ WIEM, ŻE SAMA NIE UMIEM, TO JAKIEKOLWIEK MOJE BIZNESY POWIERZAM LUDZIOM, KTÓRZY SIĘ NA TYM ZNAJĄ.

I po to właśnie w mojej firmie mam księgowego, prawnika i inne osoby zarządzające, żeby te pieniądze, mówiąc krótko, nie ginęły – mówi.

Po zakończeniu pracy w telewizji była prezenterka od kilku lat stawia na własny biznes. Jej najważniejszym zawodowym projektem jest teraz Richardson School.

– NA SZCZĘŚCIE BIZNES IDZIE DOBRZE, BO WYDAJE MI SIĘ, ŻE NIE MAM PROBLEMU W KWESTIACH POMYSŁU NA WŁASNĄ FIRMĘ ORAZ W KWESTIACH KOMPETENCJI.

Wszystko jest pod tym względem w porządku, ale sama bym nie dała rady. W mojej szkole językowej zatrudniam najlepszych i sama także uczę. Robię to najlepiej, jak tylko potrafię, i naprawdę nie odwalam chały – dodaje Monika Richardson.

ŹRÓDŁO: NEWSERIA.PL. OPR. BAR

ŻYJĘ W LESIE I CHODZĘ PO NIM BEZ TELEFONU

Zdaniem wokalistki Pauliny Przybysz każdy z nas powinien znaleźć odpowiednią dla siebie przestrzeń, w której będzie się czuł naprawdę wolny.

Paulina Przybysz przekonuje, że możliwość nawet chwilowej ucieczki od codzienności, od problemów i przeciwności losu daje jej spore poczucie wolności. Dlatego też bardzo lubi spacery do lasu lub samotne przejażdżki samochodem – bez pasażerów, bez zbyt dużego ruchu ulicznego, tylko w towarzystwie ulubionych dźwięków. Zbawienny wpływ na jej równowagę emocjonalną ma również przebywanie wśród koni. Paulina Przybysz promuje właśnie swój najnowszy autorski krążek zatytułowany „Wracając" i podkreśla, że na tej płycie są piosenki o wewnętrznych cichych rewolucjach, o oswajaniu smutku i cienia, o tęsknocie za naturą, o końcu świata, o wolności, o subtelnościach w relacjach i oczywiście o miłości.

Najnowsza płyta Pauliny Przybysz zatytułowana „Wracając" miała premierę 21 kwietnia. Twórcy albumu zapowiadali, że przyniesie on soundtrack pełen refleksji, walki o wolność, szukania sensu, odwagi czy niezgody na stare porządki władzy.

– Czy nam brakuje wolności? Myślę, że mamy jej tyle, co szczęścia, że dajemy sobie te momenty – i są to momenty, kiedy czujemy się świetnie, kiedy czujemy się w odpowiednim miejscu. I to jest chyba kwestia głowy. Ja się czuję wolna, właśnie jak jeżdżę samochodem po moście, otwieram szyby, wiatr miota mi włosami i faktycznie to jest mój soundtrack – mówi Paulina Przybysz.

Zdaniem wokalistki każdy z nas powinien znaleźć odpowiednią dla siebie przestrzeń, w której będzie się czuł naprawdę wolny. Dla jednego może to być jego pasja, dla innego – podróże czy też styl życia.

newseria.pl
Paulina Przybysz: — We wrześniu wybieram się na obóz koński w Kotlinie Kłodzkiej

– Na tej płycie jest taka piosenka „Cosmo", w której śpiewam o tym, że „nie chcę tracić tchu / ja chcę spać na mchu / oddam cały dług / pozwól zostać tu", czyli o takiej ucieczce, na którą momentami sobie pozwalam. Jako że żyję w lesie, mam to szczęście, że chodzę po nim bez telefonu, bez niczego i naprawdę bywa tak, że nie chcę wracać do tego całego zamieszania, ale jesteśmy istotami społecznymi i prawdopodobnie w takich warunkach wcale nie żyłoby się nam tak superświetnie. Myślę, że to ma dwa końce, dlatego bardziej szukamy wolności w sobie niż fizycznie w ucieczce od cywilizacji czy podatków – mówi.

Z okazji premiery nowej płyty artystka wybrała się w trasę koncertową. W maju spotkała się ze swoimi fanami w Warszawie, w Katowicach, Wrocławiu, Poznaniu i Gdańsku. W najbliższych miesiącach planowane są kolejne występy, ale wokalistka ma nadzieję, że znajdzie się też czas na rodzinne wycieczki w nietuzinkowe miejsca.

– W wakacje będziemy porywać nasze dzieci w jakieś ciekawe podróże, ale to będzie bardzo spontaniczne, bo faktycznie te wakacje szykują się dość koncertowo – mówi.

A po wakacjach czeka na nią nie lada gratka. Paulina Przybysz jest bowiem wielką miłośniczką koni i niejednokrotnie już się przekonała, że obcowanie z tymi zwierzętami sprzyja relaksowi i odprężeniu, ale również uczy pokory. Ona sama przekonuje, że w stajni może spędzić cały dzień i wcale nie będzie się nudzić.

– We wrześniu wybieram się na mój coroczny, tradycyjny już, obóz koński „U Lokusza" w Kotlinie Kłodzkiej, gdzie na pewno będą mi w galopie przez łąki falować włosy i poczuję jeszcze raz tę wolność. Chociaż szczerze powiedziawszy, z końmi bardziej mam tak, że wolę z nimi przebywać i je czochrać. Klacz, na której jeździłam w zeszłym roku, właśnie urodziła, więc nie mogę się doczekać, żeby pojechać i „wyczochrać" jej córkę. Marzeniem każdej dziewczynki, a na pewno mojej młodszej córki jest, żeby taki koń mieszkał obok, ale wiem, jak wielkie to jest zobowiązanie, i na razie nie jestem na to gotowa – dodaje piosenkarka.

ŹRÓDŁO: NEWSERIA, OPR. BAR

eprasa.pl 7ac6435397

POKRZYWA MAJOWA ZDROWIA CI DODA!

Fakt: pokrzywa zasadniczo nie zachęca do wstępowania z nią w bliższe kontakty. Parzy po prostu i powoduje nieprzyjemne mrowienie, a potem burchle na skórze. Ale ręczę — zyskuje przy bliższym poznaniu...!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Pokrzywa zwyczajna (Urtica dioica) w swoim działaniu jest nadzwyczajna głównie dlatego, że pomaga w leczeniu wielu chorób. W medycynie ludowej znana jest od wieków. Już dawno doceniono jej właściwości antybakteryjne — bo to, podobnie jak czosnek, naturalny antybiotyk. Ale także wartości odżywcze: liście pokrzywy zawierają w znacznej ilości flawonoidy, garbniki, karotenoidy, sole mineralne (wapń, fosfor, magnez, mangan, żelazo, potas i krzem), chlorofil, acetylocholinę, serotoninę, histaminę, fitosterole, śluzy, kwasy organiczne, witaminy (A, B2, C, E i K). W korzeniach natomiast stwierdzono liczne kwasy organiczne, fitosterol, lecytynę, lignany, substancje woskowe i śluzowe, sole mineralne.

Dziś stosowana jest zarówno w medycynie, jak i przemyśle kosmetycznym oraz spożywczym. Szerokie uznanie zdobyła także w przemyśle tekstylnym, ponieważ z pokrzyw można uzyskać włókna, z których tworzy się tkaniny i odzież. Silne działanie i właściwości pokrzywy zwyczajnej wykorzystywane są również do tworzenia barwników. Można ją pić w postaci herbaty lub naparu — mało kto wie, że herbatka z pokrzywy może zastąpić czarną herbatę czy kawę, a ponieważ nie ma właściwości pobudzających — można ją wypić nawet tuż przed snem.

A niby taki odpychający chwast...!

Do celów leczniczych wykorzystuje się przede wszystkim zbierane przed kwitnieniem liście oraz korzenie, które trzeba wykopać jesienią lub wczesną wiosną. Zimą dobrym rozwiązaniem jest herbatka, którą parzymy do picia z pokrzywy suszonej, zalewając liście wrzątkiem i czekając, by przez jakiś kwadrans napar nabrał zdrowotnych mocy. Napar pomaga walczyć ze stresem, a w połączeniu z innymi ziołami łagodzi objawy... pokrzywki...! A sok uzyskiwany ze świeżych pędów pokrzywy znawcy zalecają do codziennego picia na wzmocnienie przy wiosennym przesileniu — tę kurację warto stosować także latem i w ogóle cały czas.

Freepik

Właściwości lecznicze

Pokrzywa ma właściwości niezliczone — a wszystkie drogocenne. Jako się już rzekło: wzmacnia organizm, łagodzi ból i redukuje w nim stany zapalne, pomaga w chorobach reumatycznych. Ale ma też właściwości moczopędne — pita regularnie w postaci herbaty zwiększa ilość wydalanego mocznika z organizmu i dlatego poleca się ją osobom cierpiącym na kamicę nerkową, dnę moczanową (artretyzm) oraz borykającym się z zatrzymaniem wody w organizmie. Do tego zmniejsza alergię, obniża poziom cholesterolu, chlorku sodu i ciśnienie krwi, rozszerza naczynia krwionośne. Poza tym pozytywnie wpływa na proces leczenia ran.

Pokrzywa pozytywnie działa też na nasze włosy, bo hamuje ich wypadanie, i na paznokcie: ma wysoką zawartość witamin B1, C, E, i K, a także fosforu, manganu, krzemu czy wapnia — niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. To m.in. dlatego herbatę z pokrzywy zaleca się na problemy skórne, zwłaszcza trądzik o podłożu bakteryjnym. Oczyszczając skórę — usunie wszystkie toksyny z organizmu, także te z wątroby, trzustki czy żołądka. Pokrzywę można parzyć także na problemy z układem trawiennym, przy biegunkach oraz nieżycie jelit czy żołądka. Z kolei ostudzoną herbatę z pokrzywy można stosować jako płukankę do ust w celu odkażenia jamy ustnej.

Do herbaty z pokrzywy, której smak nie każdemu może przypaść do gustu, można dodać sok owocowy albo same owoce.

A teraz konkrety.

Na dolegliwości trawienne

Napary i świeże listki młodej pokrzywy regularnie dodawane do sałatek ułatwiają przemianę materii i wzmagają apetyt. Zawarte w nich związki oczyszczają układ trawienny, odprowadzają złogi żółciowe i korzystnie wpływają na pracę trzustki, wątroby i żołądka. Pokrzywę stosuje się w chorobach wątroby i przewodu pokarmowego, nieżytach żołądka i jelit, a także przy biegunkach. Choć na dziś to tylko teoria — regularne picie pokrzywowej herbatki podobno jest w stanie powstrzymać rozrost komórek nowotworowych.

Na ból kręgosłupa

Często w chorobach narządu ruchu dochodzi do odkładania się złogów moczowych w tkankach okołostawowych oraz wzrostu poziomu kwasu moczowego we krwi. Dzięki swoim właściwościom saluretycznym pokrzywa pomaga wydalać je z organizmu. Choć w medycynie ludowej wiadomo to od lat — niedawno przeciwbólowe właściwości pokrzywy udowodnili naukowcy brytyjscy z University of Plymouth. Przebadawszy grupę 18 osób, u których zdiagnozowano stany zapalne stawów i kości, a także bóle dysku oraz bóle wywołane urazami mechanicznymi — naciągnięciem i zapaleniem ścięgien, czy tzw. „łokciem tenisisty" — stwierdzili, że pokrzywa działa przeciwbólowo, nie powodując przy tym jakichkolwiek zauważalnych skutków ubocznych.

Na anemię

W działaniu krwiotwórczym pokrzywa próbuje dorównać preparatom żelaza. Wpływa korzystnie na produkcję czerwonych krwinek, co przydaje się w leczeniu anemii i przy osłabieniu. Jako jeden z nielicznych surowców zielarskich pokrzywa obniża poziom cukru we krwi i w niewielkim stopniu także ciśnienie tętnicze.

Na alergie

Pokrzywę stosuje się w chorobach alergicznych ze względu na zawartość związków czynnych, m.in. pochodnych tyrozyny, wykazujących działanie przeciwhistaminowe. Czasem jednak sama pokrzywa potrafi wywołać alergię — zatem osoby cierpiące na jakąś alergię powinny z pokrzywą zaprzyjaźniać się ostrożnie.

Na przerost prostaty

Może mało kto wie, ale sama Komisja Europejska zaleca stosować korzeń pokrzywy w leczeniu pierwszego i drugiego stadium przerostu gruczołu krokowego (BPH) i na zaburzenia oddawania moczu towarzyszące BPH. W łagodzeniu objawów BPH pomagają prawdopodobnie zawarte w korzeniu hydrofilowe części pokrzywy: lektyny i polisacharydy odpowiedzialne za hamowanie aktywności aromatazy.

Na schorzenia skórne

Ze względu na właściwości bakteriobójcze w leczeniu schorzeń skórnych, ropni, czyraków, trądziku, guzków, stanów zapalnych pochwy oraz stanów zapalnych mięśni stosuje się przemywanie i okłady z liści pokrzywy. Ekstrakt z pokrzywy jest też doskonałą, odkażającą płukanką do jamy ustnej. Można również masować skórę głowy pokrzywowym naparem. To nie tylko zmniejsza napięcie mięśni i poprawia krążenie, ale jednocześnie działa leczniczo w chorobach skóry głowy, przy łupieżu, łojotoku i przy wypadaniu włosów.

Pokrzywa a ciąża

Kobiety w ciąży mogą pić pokrzywę, ponieważ zawiera dużo minerałów i witamin. Herbata z pokrzywy pita po urodzeniu dziecka wzmaga produkcję mleka w piersiach i pomaga w usuwaniu nadmiaru wody z organizmu.

Przeciwwskazania

Z soku z pokrzywy powinny zrezygnować kobiety, które zmagają się z chorobami narządów rodnych, np. raka, mięśniaków, krwawienia. Inne przeciwwskazania to przewlekłe choroby nerek, zabiegi chirurgiczne oraz cukrzyca — pokrzywa obniża poziom cukru we krwi. Soku nie powinny też spożywać osoby, które mają nadmiar żelaza w organizmie, bo pokrzywa dodatkowo podnosi jego poziom. Ogólnie, w myśl zasady, że co za dużo — to nie zdrowo, cztery filiżanki herbaty z pokrzywy dziennie to dawka maksymalna. Większa ilość może choćby wypłukiwać wraz z moczem cenne sole mineralne.

Co tu jeszcze pisać o pokrzywie? Najlepiej ją zrywać — czy jeszcze lepiej — ścinać nożyczkami w rękawicach w maju, kiedy jest młoda. Bo pokrzywa jest super! Oczyszcza organizm, wzmacnia skórę, włosy, paznokcie, a także krew. I pamiętajcie, że trzeba pić z nią dużo wody, działa moczopędnie.

Ciekawostki:
Barwnik spożywczy E140 jest pozyskiwany z pokrzyw.
Z włókien pokrzywy można wyrabiać tkaniny.
Pokrzywa jest bardzo płodna: pojedyncza roślina może wytworzyć 100 000 nasion.

REKLAMA

Dr n. med.
JACEK NOWAK
specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
PRZYJMUJE: poniedziałek-piątek 16.00-18.30
REJESTRACJA TEL. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰
tel. 89 534 23 33
Olsztyn
ul. Pana Tadeusza 6 (PANTAMED)
33723otbr-b-P

NEUROLOG
BEATA NOWAK
specjalista neurolog
poniedziałek 10:00-13:00
czwartek 10:00-13:00
Rejestracja tel. 89 534 23 33
w godz. 10:00-18:00
Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6
PANTAMED
33723otbr-a -P

eprasa.pl 7ac6435397

SAMO NIE PRZEJDZIE, TRZEBA SZUKAĆ POMOCY

Wydawałoby się, że żyjemy w czasach dobrobytu i dostępności dóbr i usług, a jednak wiele osób ma niską samoocenę, brak poczucia bezpieczeństwa i słabe umiejętności społeczne. Do momentu osiągnięcia pełnoletności 20 procent młodych ludzi będzie miało przynajmniej jeden epizod depresji.

KATARZYNA TOMASZEWICZ
k.tomaszewicz@gazetaolsztynska.pl

Zdawać by się mogło, że chociaż temat depresji spowszedniał, stał się popularny – może nawet modny – to obrasta go wiele krzywdzących opinii, błędnego wyobrażenia, fragmentarycznej wiedzy. Wiele razy słyszymy lub nawet myślimy: „Mam depresję". Zarówno ci, którzy wypowiadają, jak i ci, którzy słyszą te słowa, nie zawsze zdają sobie sprawę z wagi jaką niosą. Stawiają poważną diagnozę. Na szczęście szeroka skala zaburzeń psychicznych jest coraz częściej dostrzegana, a wiedza – popularyzowana.

Bez wątpienia w czasie postpandemicznym, w dobie globalnego zagrożenia, intensywnych przemian rodziny, ujawniane jest coraz więcej przypadków osób zmagających się z zaburzeniami natury psychicznej. Właściwe rozpoznanie i leczenie jest szczególnie ważne z punktu widzenia osób wychowujących lub pracujących z dziećmi i młodzieżą. Brak leczenia i terapii jest powodem wieloletniego cierpienia tych osób i ich bliskich. Wczesne rozpoznanie zaburzeń zdrowia psychicznego i terapia pozwala zminimalizować negatywne skutki tej choroby.

Według statystyk 10-25 proc. kobiet oraz 5-12 proc. mężczyzn, w którymś momencie życia, może zachorować na depresję. Około 15 proc. przypadków depresji kończy się śmiercią samobójczą. Dziś wiemy, że na depresję chorują już nawet sześcioletnie dzieci. Właśnie problemowi depresji wśród dzieci i młodzieży i szerzej zaburzeń psychicznych poświęcona była konferencja zorganizowana przez Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Giżycku. Podczas spotkania specjaliści dzielili się wiedzą i doświadczeniem na temat zaburzeń psychicznych dzieci i młodzieży.

Fot. Katarzyna Tomaszewicz

Prof. Jerzy Konstantynowicz z Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku mówił o tym, jak powinien wyglądać kontakt pacjenta z lekarzem

— Do momentu osiągnięcia pełnoletności 20 proc. młodych ludzi będzie miało przynajmniej jeden epizod tej choroby. Dlaczego? Wydawałoby się, że żyjemy w czasach dobrobytu i dostępności wszelkich dóbr i usług, a jednak niska samoocena, brak poczucia bezpieczeństwa i słabe umiejętności społeczne „toczą" nasze społeczeństwo — mówił Cezary Broszkowski z SOSW w Giżycku, wprowadzając w temat konferencji.

— W ostatnich latach nasze życie przyspieszyło. Ci, którzy pamiętają świat bez Internetu, dobrze wiedzą, o czym mówię. Powszechność mediów społecznościowych nie sprzyja stabilności emocjonalnej. Wybuch pandemii spowodował jeszcze większe spustoszenie w głowach młodych ludzi. Zamknięci w domach, pozbawieni kontaktów rówieśniczych, skazani na łaskę i niełaskę internetu, popadali w jeszcze większą apatię, przekonani, że ich życie nie ma żadnej wartości, że tylko denerwują rodziców i nauczycieli, że w szkole jest źle

i nigdy nie będzie lepiej. To prosta droga do katastrofy. To spotkanie ma pomóc w odpowiedzi na pytanie, jak nasze dzieci skutecznie z tej drogi zawrócić — wyjaśniał Cezary Broszkowski.

O czasem niezrozumiałym i lekceważonym zaburzeniu pod nazwą mutyzm wybiórczy mówiła Iwona Pouch, oligofrenopedagog ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Giżycku, prezes Fundacji Mutyzm Wybiórczy Reaktywacja.

Mutyzm wybiórczy to zaburzenie o podłożu lękowym polegające na wybiórczości werbalnego porozumiewania się, najprościej mówiąc – lęk przed mówieniem.

Taka osoba mówi swobodnie i płynnie w sytuacji, gdy czuje się bezpieczna, np. w domu, a milczy lub mówi cicho albo tylko pojedyncze słowa w innych sytuacjach, gdy odczuwa lęk, np. w przedszkolu, szkole. To zaburzenie diagnozowane jest głównie u dzieci, ale także u młodzieży i dorosłych. Najczęściej diagnozowane jest między 5. a 8. rokiem życia dziecka. Przyczyny to predyspozycje genetyczne, bodźce i skojarzenie mówienia ze stresem i występowanie sytuacji podtrzymujących.

— Ludzie łatwo udzielają rad i zapewnień typu: „dajmy mu czas, też byłaś taka w jego wieku, w końcu się przełamie, nie można z nim się cackać, bo sobie w życiu nie poradzi...". Jedni rodzice z ulgą przyjmują te rady, licząc, że ich dziecko z tego wyrośnie, że to taki etap i nie ma co się przejmować. Inni nie przyjmują rad, ale uważani są za nadwrażliwych i wymyślających problemy. Kolejni biorą sprawy na poważnie i nie oglądając się na innych, zdobywają wiedzę i pomagają swojemu dziecku — wyjaśnia Iwona Pouch. I dodaje: — Często spotykamy się ze stwierdzeniami ze strony dorosłych: „A ty co? Niemowa? Obraziłeś się na ciocię, że nie odzywasz? Języka w buzi nie masz? Nie wstydź się, mów śmiało. Taki duży i mówić nie potrafi". Takie słowa nie ośmielą dziecka, przeciwnie – spotęgują lęk przed mówieniem. — Mutyzm wybiórczy często mylony jest z nieśmiałością, spektrum autyzmu czy postawą buntowniczą. Rodzice często słyszą, że każde dziecko jest przecież inne, rozwija się w swoim tempie i trzeba dać mu czas, a właśnie czas ma tu kluczowe znaczenie. Dlatego jeśli twoje dziecko milczy w przedszkolu, nie je, nie pije, nie korzysta z toalety, a w domu rozmawia zupełnie swobodnie, to powinno zaniepokoić rodzica i nauczyciela — podsumowuje Iwona Pouch.

Ignorowanie tego zaburzenia może prowadzić do odmowy chodzenia do szkoły, zachowań autoagresywnych, fobii społecznej, potrzeby stosowania leków antydepresyjnych. W skrajnych przypadkach może prowadzić do tego, że młody człowiek przestaje mówić do kogokolwiek wokół, nawet do rodziny i przyjaciół.

Ważnym tematem jest też problem relacji pacjent – lekarz, ze wskazaniem na pacjentów dzieci i ich rodziców. Mówił o tym prof. dr hab. Jerzy Konstantynowicz z Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. Wiele osób z własnego doświadczenia wie, że kontakt z lekarzem nie zawsze jest taki, jakiego pacjent by oczekiwał.

— Ważne jest, aby poświęcić pacjentowi i opiekunowi odpowiednią ilość czasu i swoją niepodzielną uwagę — podkreślał prof. Konstantynowicz. — Należy ograniczyć notowanie do minimum w czasie, kiedy pacjent mówi. Używać zrozumiałego słownictwa. Trzeba pozwolić pacjentowi opowiedzieć jego historię po swojemu.

Profesor przytaczał wnioski z badań na temat, co pacjenci i ich rodzice myślą o pediatrach. Nie jest to idealny obraz. Pacjenci wymieniają bowiem: unikanie przez lekarza odpowiedzi na pytania, brak czasu, pośpiech, niedostateczną informację, jaką otrzymują, niezrozumiałą terminologię, używanie żargonu medycznego.

Dlatego lekarz powinien unikać naukowych sformułowań, dostosować przekaz do poziomu wiedzy pacjenta, używać prostych, krótkich zdań, informacje przekazywać zaś wyraźnie i powoli, wykorzystywać żarty i humor, jeśli są odpowiednie w danej sytuacji, być przygotowanym na różne zachowania pacjentów, traktować pacjenta z szacunkiem, nie wypowiadać pochopnie negatywnych informacji.

Podczas konferencji wystąpili również psychiatra i psychoterapeuta dr Cezary Żechowski, psycholog Anna Tulczyńska, pedagog Marta Bonalska.

Honorowy patronat nad wydarzeniem objęła małżonka prezydenta RP Agata Kornhauser-Duda, która przesłała specjalny list skierowany do uczestników konferencji. Wydarzeniu patronowała również „Gazeta Olsztyńska".

eprasa.pl 7ac6435397

Konkurs Castorama Olsztyn: Najpiękniejszy ogród działkowy powiatu olsztyńskiego i miasta Olsztyn

Zrób jedno zdjęcie swojego ogrodu. Umieść je w komentarzu pod postem konkursowym Castoramy do dnia 31.07.2023 r.

Polub profil Castorama na Facebooku i udostępnij konkurs jako post publiczny. Zbierz jak najwięcej polubień zdjęcia w okresie trwania konkursu. Nagrody dla zwycięzców o wartości: 1500 zł, 1000 zł, oraz 500 zł w postaci karty podarunkowej na zakupy w Castoramie.

Castorama Olsztyn ul. Pstrowskiego 16.

31 MAJA

Środa dla seniora w BWA

Olsztyn

Co dzisiaj tworzą artyści, czyli jak nazywać sztukę współczesną? To propozycja dedykowana dla osób starszych, które chcą poszerzyć swoją wiedzę z zakresu kultury i sztuki. Program spotkań obejmuje tematyczne prelekcje pogłębione dyskusją z uczestnikami.

Godz.17.30, BWA Galeria Sztuki, Al. Piłsudskiego 38.

31 MAJA

Spotkanie autorskie z dr. Jerzym Sikorskim

Olsztyn

Instytut Północny im. W. Kętrzyńskiego zaprasza na promocję najnowszej monografii Honorowego Obywatela Olsztyna, wybitnego Kopernikologa dr. Jerzego Sikorskiego pt. „Mikołaj Kopernik na Warmii. Chronologia życia i działalności".

Godz. 17.00, Dom Polski, ul. Partyzantów 87.

1 CZERWCA

URSZULA MAKOSZ, KINGA RATAJ: FIESTA IBERICA

Olsztyn

Nic nie opowiada tak pięknie i prawdziwie o miłości jak muzyka. Dzięki miłości muzyka jest piękniejsza, a piękna muzyka ubarwia uczucia. Tak jest na całym świecie. O miłości mówią dźwięki i pieśni, w różnych językach. Każda inaczej, ale każda pięknie. I właśnie o miłości, tej z różnych zakątków świata, w kilku językach opowiedzą w pierwszym wspólnym projekcie Kinga Rataj i Urszula Makosz. Kinga to wybitna, jedyna w Polsce wykonawczyni muzyki fado, jedno z najciekawszych odkryć wokalnych w Polsce w ostatnich latach. Urszula specjalizuje się w muzyce żydowskiej, jest jedną z niewielu osób w Polsce wykonujących pieśni Żydów sefardyjskich.

Godz. godz. 19:00, Kościół ewangelicko-augsburski, ul. Stare Miasto 1.

1 CZERWCA

Dzień Dziecka w Zamku w Reszlu

Reszel

Zamek Reszel, wyjątkowe miejsce o niezwykłej historii i atmosferze, pełne magii i czarów, zaprasza wszystkie dzieci i ich opiekunów do wspólnego przeżycia niezapomnianych chwil z okazji Dnia Dziecka.

Podczas wizyty w Zamku Reszel, dzieci będą miały okazję doświadczyć niezwykłych atrakcji:

» Wystawa zaginiony świat smoków, gdzie będą mogły odkryć tajemniczy świat tych mitycznych stworzeń i zobaczyć je na własne oczy

» Lądowisko dla czarownic, gdzie poczują się jak prawdziwi czarodzieje i czarownice, ujarzmiając nieujarzmioną miotłę

» Zwiedzanie zamku i poznawanie jego fascynującej historii, odkrywanie tajemnic przeszłości, która go otacza.

Godz. 09.00, Zamek w Reszlu, ul. Podzamcze 3.

2 CZERWCA

Zakończenie 77. sezonu artystycznego Warmińsko-Mazurskiej Filharmonii

Olsztyn

Piotr Sułkowski – dyrygent, Roman Simović (Czarnogóra/Wielka Brytania) – skrzypce, Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej, Janusz Ciepliński – prowadzenie koncertu | W programie: Ludwig van Beethoven – Koncert skrzypcowy D-dur op. 61, Gustav Holst – Planety op. 32 .

Godz. 19:00, sala koncertowa Filharmonii.

2/3 CZERWCA

II Forum Rowerowe na Warmii i Mazurach

Lidzbark Warmiński

Forum Rowerowe na Warmii i Mazurach to wydarzenie zainicjowane przez samorząd województwa warmińsko-mazurskiego z okazji Światowego Dnia Roweru. W programie przewidziano prelekcje na temat rozwoju turystyki rowerowej oraz działań samorządu województwa w zakresie realizacji i promocji szlaków rowerowych. Forum będzie doskonałą okazją do spotkania się oraz wymiany dobrych praktyk w gronie miłośników aktywności rowerowej, a także do zapoznania się z aktualnymi trendami dzięki relacjom blogerów. Inicjatywie towarzyszył będzie rajd rowerowy wybranym odcinkiem Mazurskiej Pętli Rowerowej.

3 CZERWCA

Koncert rodzinny ze Smokiem Kwintusiem i Fermatką – Dzień Dziecka

Olsztyn

Mała Orkiestra Kameralna, prowadzenie koncertu: Katarzyna Kropidłowska – Fermatka, Marcin Młynarczyk – smok Kwintuś | W programie tematy z bajek i filmów m.in.: Piękna i Bestia, Jak wytresować smoka, Mała Syrenka, Kraina Lodu, The Addams Family, The Avengers.

Godz. 11:00 sala koncertowa Filharmonii.

3 CZERWCA

Z punktu widzenia Mruczka

Olsztyn

MOK Olsztyn serdecznie zaprasza na familijne filmowo-kreatywne warsztaty dla dzieci 5-10 lat i ich opiekunów. Warsztaty rozpoczną się nominowaną do Oscara animacją od Pixara, której bohaterami są dwaj chłopcy – tylko na pozór zwyczajni. Tak naprawdę pochodzą bowiem z morskich głębin i chcieli poznać dziwny świat ludzi oraz rządzące nim reguły. Po projekcji uczestnicy zastanowią się, co zwierzęta o nas myślą, jak nas postrzegają. Które nasze codzienne zachowania mogą wydawać się im dziwne? Co powiedziałby nam nasz kot, a co miejski gołąb? O ile w ogóle miałyby ochotę z nami rozmawiać... Ale na zastanawianiu oczywiście się nie skończy.

Godz. godz. 11:00, Kamienica Naujacka, ul. Dąbrowszczaków 3.

3 CZERWCA

Dzień Dziecka „Zabawy małego Mikołaja"

W programie:

» Planetarium – ul. Piłsudskiego 38

11.00 Seans filmowy „Myszki i Księżyc"

12.00 Seans filmowy „Zaczarowany globus"

13.00 Seans filmowy: „Łucja i zagadka spadających gwiazd"

14.00 Spektakl teatralny Copernikus

16.00 Seans filmowy: „Zaczarowany globus"

17.00 Seans filmowy: „Łucja i zagadka spadających gwiazd"

Dla dużych „dzieci"

18.00 – Seans filmowy „Nasz Wszechświat"

» Obserwatorium „Zabawy małego Mikołaja" – ul. Żołnierska 13

11.00–15.00 Zabawy dla dzieci z animatorami

W ogrodzie pokazy Słońca za pomocą kwadrantu Godz. 11.00.

4 CZERWCA

Retransmisja z Metropolitan Opera – Mozart „Czarodziejski flet"

Olsztyn

Nathalie Stutzmann poprowadzi orkiestrę Met po raz drugi w tym sezonie w tej nowej inscenizacji Czarodziejskiego fletu Mozarta, którą reżyseruje debiutujący w nowojorskiej Met, Simon McBurney. Produkcja wzbogacona zostanie o efekty dźwiękowe, projekcje wideo i akrobacje, idealnie komponujące się z charakterem i przesłaniem mozartowskiej baśni. W znakomitej obsadzie znaleźli się m.in. sopranistka Erin Morley jako Pamina, tenor Lawrence Brownlee jako Tamino, baryton Thomas Oliemans, debiutujący w Met jako Papageno, sopranistka Kathryn Lewek jako Królowa Nocy i bas Stephen Milling jako Sarastro.

Godz. 17:00 sala koncertowa Filharmonii.

4 CZERWCA

MARTA ANDRZEJCZYK: ŚPIEW KORZENI

Olsztyn

Muzyczna podróż przez poezję i prozę dziecięcą i młodzieżową.

Godz. godz. 17:00, Kamienica Naujacka, ul. Dąbrowszczaków 3.

4 CZERWCA

MARTA ANDRZEJCZYK: ŚPIEW KORZENI

Olsztyn

Podczas koncertu usłyszymy piosenki m.in. Marii Jenny Burniewicz, które tworzyła i które towarzyszyły spektaklom Teatru Eurytmia. Powrót do muzycznych korzeni teatralnych pozwoli odpowiedzieć na pytania: jak jesień maluje liście, jak bardzo zabiegane są mrówki, jak smacznie śpią chaty we mgle, o czym śnią woda i niebo, czym tka złoty pająk gniazdo we włosach czarownicy. Podczas koncertu odkryjemy też wiele innych, czarownych zagadek.

Godz.godz. 17:00, Kamienica Naujacka, ul. Dąbrowszczaków 3.

6 CZERWCA

Stand-up: Rafał Banaś

Olsztyn

„Szakal 3 lub 4 - Nie ze mną te numery"

To najnowszy program Rafała, w którym po raz kolejny z nutką fantazji i odrobiną komediowego science fiction opowiada o swoich obserwacjach współczesnego świata. Nie zabraknie prawdziwych historii, w których szczerość i życiowe nauczki przeplatają się z abstrakcyjnymi anegdotami i barwnymi postaciami, które Rafał odgrywa z oscarową sprawnością. Podczas występów Szakal bez problemu nawiązuje kontakt z publicznością i swoimi historiami przenosi widownię do własnego świata, w którym każdy z łatwością znajduje coś dla siebie.

Godz. 19.00, Scena Zgrzyt, ul. Nowowiejskiego 15.

HELIOS REPERTUAR

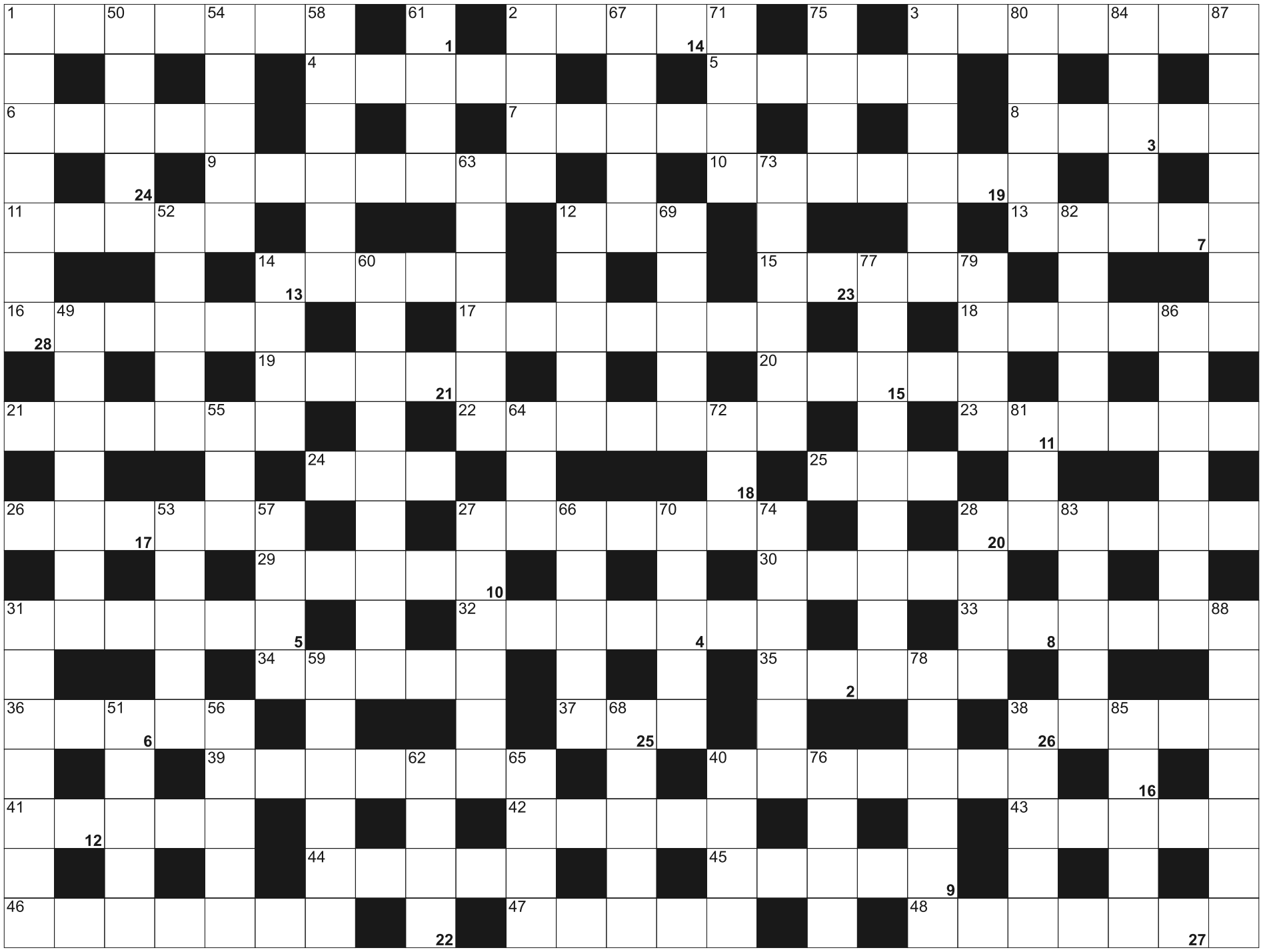
Centrum Handlowe Aura, Olsztyn, al. Piłsudskiego 16

HELIOS
tel. 89 535 20 30
108422otbr-a-M

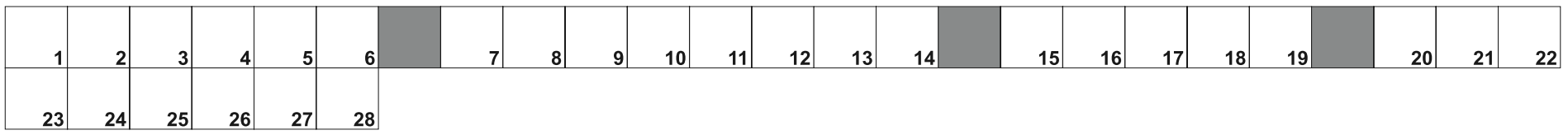
SUPER MARIO BROS. Film / familijny / od 7 lat / dubbing: 10:00, 10:30, 11:30, 12:15, 12:45, 13:45, 15:00, 16:15, 17:15, 18:30; SUPER MARIO BROS. Film / familijny / od 7 lat / napisy: 14:30, 19:30; MAŁA SYRENKA / familijny / od 7 lat / dubbing: 11:15, 11:45, 14:15, 14:45, 17:00, 18:00; MAŁA SYRENKA / familijny / od 7 lat / napisy: 20:00; MIŁOŚĆ NA NOWO / napisy: 10:15, 15:15, 18:45, 21:15; MAFIA MAMMA / napisy: 12:50, 17:45, 21:00; SZYBCY I WŚCIEKLI 10 / napisy: 10:00, 13:00, 16:00, 17:30, 19:00, 20:15, 20:45; STRAŻNICY GALAKTYKI: Volume 3 / dubbing: 12:30, 15:40; STRAŻNICY GALAKTYKI: Volume 3 / napisy: 20:30

eprasa.pl 7ac6435397

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 28, utworzą rozwiązanie



POZIOMO: 1) graficzny symbol wszechświata; 2) brany w podróż; 3) autorka powieści; 4) Marcin, niemiecki reformator religijny; 5) z kodem na liście; 6) wystaje z dachu; 7) halny w Tatrach; 8) Jo, norweski pisarz; 9) myślą tylko o sobie; 10) chusta podtrzymująca rękę;11) Iorrais, przylądek w zachodniej Irlandii na Oceanie Atlantyckim; 12) surowiec na kutię; 13) stan uświęcenia w czasie pielgrzymki do Mekki; 14) składnik czekolady; 15) rysunek konturowy; 16) miał lampę z dżinnem; 17) solista baletu; 18) pieniądz, nie banknot; 19) boisko przy szkole z rządowego programu; 20) środek Ziemi; 21) odgłos kół pociągu; 22) amerykański stan z Montgomery; 23) malutki pokoik; 24) pani po angielsku w skrócie; 25) następuje po dniu; 26) Jurek, twórca WOŚP; 27) przybranie kwiaciarki; 28) kryje i naprawia dachy; 29) andruty; 30) "weselny" Mendelssohna; 31) zajezdnia, wozownia strażacka; 32) rzecz rzadka i cenna; 33) Bergman, szwedzki reżyser; 34) fetor, odór; 35) Sawyer z utworu Marka Twaina; 36) powoduje niedowidzenie; 37) Muhammad, bokser; 38) dzieli budynek na kondygnacje; 39) obowiązkowa do przeczytania w szkole; 40) miękka, lekka tkanina wełniana; 41) drżąca topola; 42) pierwsze lub drugie w obiedzie; 43) sworzeń, trzon; 44) imię Piaf, francuskiej piosenkarki; 45) strukturalne, na ścianach budynków; 46) do pomiaru zawartości alkoholu; 47) sztuczna skóra; 48) domek działkowicza

PIONOWO: 1) model osiedla; 2) zarost nad oczami; 3) uroczyste pieśni religijne; 12) gatunek japońskiego komiksu; 14) sznur w świecy; 27) niemiecki klub piłkarski z Bremy; 28) odyniec; 31) konwersacja; 38) zlot czarownic na Łysej Górze; 40) solony grecki ser; 49) puszczane na wiatr; 50) na koszulce piłkarza; 51) szewska szpilka; 52) ptak na Święto Dziękczynienia; 53) nieprzetłumaczalny zwrot; 54) angielska Agnieszka; 55) "... do młodości" Mickiewicza; 56) ogłaszany przez syreny; 57) siarkowy lub octowy; 58) ukochana Konrada Wallenroda; 59) znana tragedia Szekspira; 60) grzejnik centralnego ogrzewania; 61) ciastko z bitą śmietaną; 62) Europejska, UE; 63) siostra matki; 64) rudy intruz z lasu; 65) nadpobudliwość; 66) narzędzie do tarcia warzyw; 67) dialekt, żargon; 68) znany płyn do płukania tkanin; 69) zacisk na akumulatorze; 70) chleb z żytniej mąki; 71) dowcip, kawał; 72) miejskie zakłady komunikacyjne, skrót; 73) proces niszczenia skał; 74) przepływa przez Amsterdam; 75) statek zamiast mostu; 76) German bądź Jantar; 77) prześwietlenie, rentgen; 78) utwór o tematyce żałobnej; 79) mieszkał w grocie pod Wawelem; 80) jadą w kuligu; 81) technologia szybkiego internetu; 82) język urzędowy w Indiach; 83) pieje o świcie; 84) łagodzi wstrząsy w samochodzie; 85) papierowy zwój, rolka; 86) obrabiarka skrawająca, rewolwerówka; 87) utrata zmysłu powonienia; 88) bezogonowy płaz lądowy

SUDOKU

9	8		3				6	
	4	3		6		5	2	
5	6	7			8			
		5	4	2				
6	1		5	8		2		
4			1					5
			6			8		
	7							
3	9			5		1		6

923

					8		1	
4		6		7	9		5	3
	5	3			1	2	9	
1					3	4		9
			7	5		3		
	8	4	1	9				
5			4		2	7		
				1	7			
7	3					1		6

924

2	4		3		6			
5		6	7	4		2		
8	3					6		
		5						
	8		2	9	5	1		
4						3	5	8
9		2		6			8	1
6		4	5					
	5	8			7		9	

925

eprasa.pl 7ac6435397

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIHOLENDERSKIE.EU, 503-103-703

PRACA

dam pracę

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

ZATRUDNIĘ pracownika do prac gospodarczych z możliwością zakwaterowania, 504-262-593.

AUTO-MOTO

sprzedam

SKUP aut, 502-180-869

RÓŻNE

sprzedam

DREWNO kominkowe, opałowe (jesion, dąb, grab) transport gratis, 576-935-573, 794-630-121.

ZDROWIE I URODA

NOWY gabinet energoterapeuty! Dominik Sidor przyjmuje przy ulicy Kętrzyńskiego 5 w Olsztynie. Zapisy tel. (89) 612-97-97

GAZETA OLSZTYŃSKA.pl
(89) 539-74-46, reklama@wm.pl

Doktor

Beacie Januszko-Giergielewicz

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Taty

składają współpracownicy
z przychodni Olsztyńscy Lekarze Specjaliści

111823opb1-a -P

Drogiej Koleżance

Katarzynie Woźniak

wyrazy najszczerszego współczucia
i słowa wsparcia po odejściu

Taty

składają koleżanki i koledzy
z Filii 18, BET, DGZ MBP Olsztyn

111423opb1-a -P

Z wielkim smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Pana
dr. n. med.

Jana Kopeć

Wraz z Jego odejściem
straciliśmy bardzo lubianego Kolegę
i wspaniałego, wieloletniego Ordynatora
Oddziału Neurochirurgii w Wojewódzkim Szpitalu
Specjalistycznym w Olsztynie.

Pomimo licznych sukcesów zawodowych
Pan Jan Kopeć pozostał człowiekiem
skromnym i otwartym na innych ludzi.
Był cenionym neurochirurgiem, autorytetem
i nauczycielem kilku pokoleń olsztyńskich lekarzy.

Na zawsze pozostanie w naszej pamięci
jako dobry człowiek i wybitny specjalista.

Składamy głębokie wyrazy współczucia

Rodzinie i Bliskim

Dyrektor Wojewódzkiego Szpitala
Specjalistycznego w Olsztynie
wraz ze współpracownikami

112223opb1-a -P

Ze smutkiem zawiadamiamy, że 27 maja 2023 r. zmarła Nasza Kochana
Żona, Mama, Teściowa, Babcia, Prababcia i Siostra

ś. † p.

Anna Szeszko-Oleksiak

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 1 czerwca 2023 r. (czwartek)
o godz. 10.30 modlitwą różańcową w kaplicy przy ul. Poprzecznej,
skąd o godz. 11.30 nastąpi wyprowadzenie do kościoła
pw. NMP Wspomożycielki Wiernych przy ul. Bałtyckiej na Mszę Świętą
Pogrzebową o godz. 12.00. Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu parafialnym w Brąswałdzie.
Pogrążona w żałobie rodzina

113123opb1-a-M

Z głębokim żalem żegnamy

Dr. n. med.

Leonarda Januszko

Rodzinie i Najbliższym

składamy wyrazy szczerego współczucia, żalu i słowa otuchy.
Prezes i Pracownicy Olsztyńskiego Centrum Rehabilitacji
Lek. med. Urszula Hura-Ruitenbach Sp. z o.o.

113023opb1-a -P

Ze smutkiem żegnamy

Dr. n. med. **Leonarda Januszko**

Rodzinie i Bliskim

składamy wyrazy głębokiego współczucia.

Prezes Urszula Hura-Ruitenbach
wraz z Zarządem Oddziału Wojewódzkiego w Olsztynie
Polskiego Towarzystwa Walki z Kalectwem

112623opb1-a-M

Rodzinie i Bliskim

wyrazy szczerego żalu i współczucia
z powodu śmierci

dr. **Leonarda Januszko**

Honorowego Członka i Współzałożyciela
Warmińsko-Mazurskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych

składają Prezes, Rada i Pracownicy WMSON

112423opb1-a-M

Z głębokim żalem i smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci
naszego Kolegi

dr. n. med. **Leonarda Januszko**

Doktor nauk medycznych, delegat na Okręgowy
Zjazd Lekarzy, aktywnie działał w Ośrodku
Historii Warmińsko-Mazurskiej Medycyny,
specjalista z zakresu wielu dziedzin:
medycyny sportowej, neurologii,
organizacji ochrony zdrowia
oraz rehabilitacji medycznej.

Rodzinie i Przyjaciołom Zmarłego

składamy wyrazy współczucia.

Koleżanki i Koledzy
z Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej
w Olsztynie

112523opb1-a-M

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

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

WWW.POZEGNANIA.NET

Biuro Ogłoszeń, **OLSZTYN**,
plac Józefa Bema 5, tel. 89-539-74-80,
czynne w godz. 7.00-15.00,
soboty – nieczynne
b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

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

28919opb1-C-380-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-i-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-g-M

ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85

tel. 89 526 67 53, 665 175 125
całodobowe przewozy zmarłych

www.zuparkadia.olsztyn.pl

Gwarantujemy godną
i kulturalną posługę

103923opb1-c-P

SACRUM

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

ANDRZEJ DĄBROWSKI
Olsztyn, ul. Limanowskiego 18/2
89 67 77 100, kom. 530 308 308

GODNIE – SOLIDNIE – Z SZACUNKIEM

Całodobowy przewóz zmarłych

320520opb1-d-M

eprasa.pl 7ac6435397

CONSTRACT LUBAWA MISTRZEM POLSKI

FUTSAL\\\ Co za emocje! Co za gra! Zawodnicy Constractu Lubawa wywalczyli tytuł mistrza Polski w futsalu. W poniedziałek, 29 maja 2023 roku, Lubawa stała się stolicą polskiego futsalu.

Constract Lubawa - Rekord Bielsko-Biała 4-2

Bramki:
1:0 - Malaguti (2')
1:1 - Ferreira (22')
2:1 - Raszkowski (31')
3:1 - Lopez (33')
3:2 - Ferreira (35')
4:2 - Kriezel (40')

Constract Lubawa został po raz pierwszy w historii mistrzem Polski w futsalu po poniedziałkowej wygranej u siebie z Rekordem Bielsko-Biała 4:2 (1:0) w trzecim meczu finału play off ekstraklassy. Zespół z Lubawy wygrał tę rywalizację 3-0. Brązowy medal wywalczyli piłkarze Piasta Gliwice.

Constract wygrał najpierw na wyjeździe 5:3, a potem u siebie 7:2 i w poniedziałkowy wieczór stanął przed szansą zamknięcia walki o złoto. Bielszczanie - w przypadku zwycięstwa - mieli w perspektywie jedno lub dwa „domowe" spotkania.

Mecz był bardzo emocjonujący. Gospodarze prowadzili do przerwy 1:0. Tuż po wznowieniu gry drugą żółtą kartkę (w konsekwencji czerwoną) obejrzał ich gracz Maciej Jankowski. Musiał opuścić boisko, a koledzy grali przez dwie minuty w osłabieniu. Bielszczanie to wykorzystali i wyrównali. Potem dwa gole strzelili lubawianie, ale sześć minut przed końcem w identyczny sposób „wyleciał" z parkietu kolejny zawodnik Constractu - Malaguti i skończyło się to bramką dla gości, ponownie autorstwa Matheusa Ferreiry. Przy stanie 3:2 trener Rekordu wycofał bramkarza, co tuż przed końcem spotkania wykorzystał piłkarz gospodarzy Tomasz Kriezel. Strzałem przez całe boisko wpakował piłkę do pustej bramki rywali i ustalił wynik spotkania. Bielszczanie mają na koncie sześć tytułów mistrzowskich, zespół z Lubawy zdobył złoty medal pierwszy raz.

fot. KS Contract Lubawa

Rekord wygrał zasadniczą część sezonu, wyprzedzając Constract. Ekipa prowadzona przez hiszpańskiego szkoleniowca Chusa Lopeza doznała w sezonie zasadniczym jednej porażki - we własnej hali z lubawianami 3:5.

PAP/OPR.AL

OSTATNIA PROSTA DO FINAŁU

WOJEWÓDZKI PUCHAR POLSKI\\\ O miejsce w finale pucharowych rozgrywek dzisiaj powalczą Jeziorak Iława z Concordią Elbląg oraz DKS Dobre Miasto z Tęczą Biskupiec. – Na tym etapie już nie ma kalkulacji – mówi Wojciech Jałoszewski, trener Tęczy.

Pierwszy finalista WPP zostanie wyłoniony w Iławie, gdzie Jeziorak podejmie rywala z Elbląga. Trudno nie odnieść wrażenia, że triumfator tego pojedynku będzie faworytem finału, bo zagra w końcu czołowy zespół forBet IV ligi z trzecioligowcem. Jeziorak ma za sobą kryzys z początku rundy wiosennej, a „Słoniki" w ostatnich meczach pokazują, że zapowiadana walka o utrzymanie, mimo fatalnej pierwszej rundy, nie była błahym rzuceniem słów na wiatr. Joao Augusto i spółka nie tylko odrobili straty, ale wydostali się ze strefy spadkowej i teraz piłka jest po ich stronie.

Będąc tak blisko finału, elblążanie na pewno nie zrezygnują z walki na dwóch frontach, ale to samo może powiedzieć każdy z półfinalistów, bo perspektywa zgarnięcia trofeum do klubowej gabloty jest naprawdę realna. W Iławie na sukces czekają od lat. Samo zameldowanie się w finale WPP, po wyeliminowaniu wyżej notowanego rywala, byłoby sygnałem, że mozolna odbudowa klubu idzie w dobrym kierunku. Dlatego w środowe popołudnie piłkarze Jezioraka muszą rzucić na szalę wszystkie umiejętności. Początek spotkania o godz. 17.

– Przed nami mecz sezonu – mówi Daniel Madej, trener Jezioraka. – W lidze sprawa jest już rozstrzygnięta, więc pozostała nam gra o pucharowe trofeum. Starsi zawodnicy pamiętają smak takich sukcesów Jezioraka, a młodsi mają szansę na pokazanie się. Mamy swoje problemy kadrowe, kilku zawodników jest kontuzjowanych, ale to mecz przed własną publicznością, na którą liczymy, więc każdy musi dać z siebie wszystko.

W drugiej parze zmierzą się DKS Dobre Miasto i Tęcza Biskupiec, czyli dwaj reprezentanci forBet IV ligi. Oba zespoły już mogą uznać sezon pucharowy za udany, ale jeden z nich na pewno zostanie rewelacją rozgrywek, awansując do finału. Ten odbędzie się pod koniec czerwca w Biskupcu, więc nikt w Tęczy nie chciałby uczestniczyć w nim tylko w roli widza.

Fot. Łukasz Szymański

Tęcza Biskupiec (na niebiesko) zapewniła sobie miejsce w półfinale WPP, wygrywając w poprzedniej rundzie 2:1 ze Zniczem Biała Piska

Zresztą miejscowy klub wraz z oddaniem nowego stadionu i pozyskaniem potężnego sponsora zrobił dużo, by szybko zaistnieć na piłkarskiej mapie regionu. Transfery kilku głośnych nazwisk nie przełożyły się szczególnie na powodzenie w lidze, więc puchar daje szansę na zrobienie oczekiwanego wyniku.

– Stawką jest finał. Tu nie można kalkulować, tylko od początku grać o zwycięstwo – mówi Wojciech Jałoszewski, trener Tęczy. – Nie ma znaczenie, z kim zagramy i kto jest faworytem, bo to tylko krok do walki o trofeum i każdy liczy na sukces. Przygotowaliśmy się do spotkania normalnym rytmem. Za nami bardzo dobry mecz w Iławie (Tęcza wygrała z Jeziorakiem w sobotę w lidze 4:2 – red.), więc na pewno przystąpimy do starcia z DKS w dobrych nastrojach. Wierzę, że nasza pucharowa przygoda będzie trwała aż do finału.

Gospodarzem meczu w Biskupcu formalnie będzie DKS, a spotkanie rozpocznie się o godz. 20 i będzie rozgrywane przy sztucznym świetle, ale na zawodnikach z Dobrego Miasta nie powinno zrobić to wrażenia, bo dokładnie w takich samych okolicznościach poradzili sobie w ćwierćfinale z Sokołem Ostróda. Tym występem podopieczni Macieja Szostka z pewnością zyskali nowych kibiców wśród bezstronnych miłośników piłki w regionie, bo postawili się trzecioligowcowi w bardzo mądry i skuteczny sposób. W rywalizacji z Tęczą motywacji na pewno nie zabraknie, bo DKS był uważany przed losowaniem półfinałów za najsłabszy zespół w stawce, na który najbardziej chcieli trafić rywale.

Warmińsko-Mazurski Związek Piłki Nożnej w Olsztynie wraz z partnerem WPP, czyli Bankiem Spółdzielczym w Szczytnie, dokładają starań, by rozgrywki pucharowe miały odpowiednią oprawę. To nie tylko nagrody już od fazy ćwierćfinałów, ale także większa dostępność do rozgrywanych meczów. Oba spotkania półfinałowe będzie można obejrzeć na żywo w internecie.

ŁUKASZ SZYMAŃSKI

eprasa.pl 7ac6435397

POLIGON ORZYSZ OPANOWANY

STRZELECTWO SPORTOWE\\\ Blisko 550 topowych strzelców długodystansowych, 26 odrębnych klasyfikacji, setki wystrzelonych pocisków i potężna ilość sportowych emocji – poligon wojskowy w Orzyszu w dniach 20-21 maja stał się areną Mistrzostw Polski Long Range.

To już kolejna odsłona imprezy zbierającej świetne recenzje nie tylko wśród snajperów z Polski, ale i zza jej granic (np. z Niemiec, Słowacji czy Litwy). O tym, jak daleko sięga owa renoma, może świadczyć fakt, że na liście uczestników znaleźli się reprezentanci klubów od Bałtyku (np. Gdańsk, Gdynia, Szczecin) aż po Tatry (np. Zakopane).

Organizatorem wydarzenia – poza 15 Brygadą Zmechanizowaną im. Zawiszy Czarnego – była ełcka fundacja „Oręż" oraz dźwierzucki „Bielik".

O wydarzeniach z Ośrodka Szkolenia Poligonowego Wojsk Lądowych rozmawiamy z jednym z reprezentantów orzyskich gospodarzy, Dawidem Brzozowskim (rywalizującym pod banderą KS Patron Grajewo, ściśle współpracującego z coraz prężniej rozwijającym się Klubem Strzeleckim Squadu Inicjatyw z Orzysza).

– Prosto z mostu. Jak wyniki?

– W tej dyscyplinie nie ma co liczyć na szczęście początkującego. Aby uzyskać dobre wyniki, należy mieć dobrze skonfigurowaną broń oraz umieć ją odpowiednio ustawić. Trening oczywiście również jest bardzo ważny. Głównym problemem, w mojej ocenie, jest wiatr. Ma kolosalne znaczenie dla wyniku na tarczy. Poligon Orzysz znany jest ze zmiennych warunków. To wielka, otwarta przestrzeń.

– Wiatr rozdawał karty?

– Dokładnie tak określała to znaczna część zawodników. Ostatecznie zająłem 72. miejsce w swojej kategorii.

– Sukces, porażka?

– Z jednej strony można powiedzieć, że to kiepski wynik. Z drugiej – wręcz przeciwnie, bo poziom był naprawdę bardzo, bardzo wysoki. Najbardziej cieszy mnie wynik, który uzyskałem na 600 metrów (15. miejsce). Dużo satysfakcji dało mi również wszystko to, co działo się poza

fot. KS Squadu Inicjatyw

Dawid Brzozowski wraz ze swym karabinem precyzyjnym. W tym sporcie o złocie decydują milimetry

bezpośrednią rywalizacją. Zawodnicy byli dla siebie bardzo życzliwi. Pomagali, tłumaczyli tajniki ustawień broni, nastawiali lunety... Nie jest to łatwe, bo korzystamy m.in. ze specjalnych programów balistycznych, pomagających prawidłowo ustawić karabin, by trafiał tam, gdzie powinien. Dużo nauczyłem się przez ten weekend. Teraz czas na analizę i wdrożenie wszystkich dobrych rad od bardziej doświadczonych zawodników. No i praca nad poprawą wyników. Kolejne zawody odbędą się jesienią i mam nadzieję, że uda mi się „ustrzelić" wtedy lepszy wynik.

– Co skłoniło Cię do tego, by wziąć udział w Long Range?

– Strzelectwem sportowym zainteresowałem się rok temu. Mieszkam pod Orzyszem, a to w końcu miasto określane mianem „Wojskowej Stolicy Polski". Z grupą przyjaciół zaczęliśmy strzelać w KS Patron Grajewo. Klub ten pomógł nam w zdobyciu doświadczenia i uprawnień, co pozwoliło nam na upragniony moment zakupu własnej broni.

– Jedną z nich jest karabin precyzyjny?

– Tak, dokładnie 6,5 mm. Pozwala na trafianie w cele oddalone nawet o kilometr. A skoro posiadam odpowiednią broń do strzelania długodystansowego, fascynuje mnie ten temat... Nie mogłem przepuścić okazji. Tym bardziej że tak głośna impreza odbyła się praktycznie „na naszym podwórku". Udziału, choć miejsce mogłoby być lepsze, nie żałuję. To doskonała okazja do sprawdzenia się i trenowania z najlepszymi.

– Wśród nich nie brakowało „zawodowych snajperów".

– To prawda, choć słowo „snajper" raczej nie pojawia się w naszym nazewnictwie. Używamy określeń typu strzelec wyborowy lub precyzyjny. W szranki stanęli i strzelcy sportowi, i ci bezpośrednio związani z wojskiem.

– Pojawiły się i kobiety. Jak radzą sobie w tym dość, stereotypowo, „męskim" sporcie?

– Są w mniejszości, ale strzelają tak samo dobrze. Płeć nie ma w tym przypadku żadnego znaczenia – to sport dla każdego. Co ciekawe, w jednej z kategorii na podium stanęło... małżeństwo. Mieli identyczną liczbę punktów. Liczy się wiedza, trening i doświadczenie.

– Jak drogim sportem jest strzelectwo?

– Pasji nie przelicza się o pieniądze. W końcu to strzelec jest główną wartością, a nie sprzęt, jakim dysponuje...

– ...pełna zgoda, ale pytam konkretnie o kasę.

– To nie jest tani sport. A posiadając lepszą broń, lunetę, samodzielnie robioną amunicję oraz inne wyposażenie, jest łatwiej o lepszy rezultat. Widziałem jednak sytuacje, w których zawodnik nie trafiał w tarczę, mając broń wartą kilkadziesiąt tysięcy złotych. Jednostka broni, nawet najlepsza, wyniku nie robi.

– Sam produkujesz amunicję?

– Proces jej wytwarzania, nazywany elaboracją, bardzo mnie interesuje. W ostatnich dniach miałem wiele okazji, by zasięgnąć porad od prawdziwych specjalistów w tym temacie. Podczas tych mistrzostw strzelałem wprawdzie jeszcze z amunicji sklepowej, ale na kolejnych zawodach planuję mieć już tę wykonaną własnoręcznie.

KAMIL KIERZKOWSKI

POLAK PRZEGRAŁ O PUNKT

SZACHY\\\ Magnus Carlsen został w Warszawie zwycięzcą turnieju z cyklu Grand Chess Tour w szachach szybkich i błyskawicznych. Norweg wyprzedził Jana-Krzysztofa Dudę oraz Wesleya So i Levona Aroniana. Radosław Wojtaszek był siódmy.

Zwycięzca sprzed roku, 25-letni Jan-Krzysztof Duda ostatni dzień turnieju rozpoczynał na pozycji lidera z przewagą pół punktu nad świetnie finiszującym w szachach błyskawicznych liderem światowego rankingu i wieloletnim mistrzem świata Magnusem Carlsenem (17,5:17). Jednak to Norweg kontynuował w czwartek znakomitą passę, a Polak tracił punkty i szybko stracił prowadzenie.

O triumfie w zmaganiach odbywających się w Centrum Konferencyjnym Polin na Muranowie decydował ich bezpośredni pojedynek w ostatniej rundzie. Carlsen miał wówczas 23,5 pkt, a Duda o jeden mniej. Tylko wygrana dawała Polakowi doścignięcie rywala i doprowadzenie do dogrywki o zwycięstwo w turnieju.

Grając czarnymi miał w końcówce gońca i dwa piony przeciwko wieży. Norweg jednak bronił się precyzyjnie i nie dał się pokonać. Partia zakończyła się remisem.

W rywalizacji w szachach błyskawicznych w Superbet Rapid & Blitz Poland 2023 zawodnicy za zwycięstwo otrzymywali jeden punkt, a za remis – połowę.

Wcześniej arcymistrz z Wieliczki rozpoczął dzień od wygranej z reprezentującym Rumunię Węgrem Richardem Rapportem, rewanżując się za pierwszą porażkę w turnieju, jakiej doznał poprzedniego dnia. Następnie przegrał z Holendrem Anishem Girim, co kosztowało go utratę pro-

Fot: PAP/Piotr Nowak

Magnus Carlsen (z lewej) w partii z Janem-Krzysztofem Dudą

wadzenia na rzecz Carlsena, który obydwie swoje partie wygrał (18,5:19). Druga z rzędu porażka Dudy, tym razem z Aronianem, dała Norwegowi już cały punkt przewagi (18,5:19,5). W kolejnych rundach Polak wygrał z reprezentującym Rumunię Ukraińcem Kiryłem Szewczenko, przegrał z Francuzem Maxime'em Vachier-Lagrave, pokonał Amerykanina Wesleya So i Rumuna Bogdana-Daniela Deaca.

W przedostatniej rundzie turnieju doszło do „polskich derbów", w których Duda ponownie wygrał, tym razem białymi, z Wojtaszkiem. Dało mu to szansę na odrobienie straty do lidera w hitowym pojedynku z Carlsenem, gdyż ten równocześnie stracił pół punktu, remisując z Aronianem.

Drugi w krajowym rankingu Wojtaszek rozpoczął od przegranej z So i remisu z Deacem. Potem przegrał z Szewczenką, Carlsenem i Rapportem oraz zremisował z Girim i Aronianem. Po przegranym pojedynku z Dudą spotkał się z Vachier-Lagrave i zakończył dzień i turniej porażką.

W turnieju w Warszawie brali udział zawodnicy ze światowej elity, w tym pięciu arcymistrzów z czołowej szóstki rankingu FIDE w szachach szybkich. Pula nagród wynosiła 175 tys. dolarów. Zwycięzca otrzymał 40 tys., a zdobywca drugiego miejsca 30 tys.. Dziesiąta lokata oznaczała premię 7 tys. dol.

ŹRÓDŁO: PAP

Klasyfikacja końcowa po 27. rundach (9 szachów szybkich i 18 blitza):

1. Magnus Carlsen (Norwegia) 24 pkt
2. Jan-Krzysztof Duda (Polska) 23
3. Wesley So (USA) 21,5
- Maxime Vachier-Lagrave (Francja) 21,5
4. Levon Aronian (USA) 20,5
6. Richard Rapport (Rumunia) 18
7. Anish Giri (Holandia) 15
8. Kirył Szewczenko (Rumunia) 13
9. Bogdan-Daniel Deac (Rumunia) 12,5
10. Radosław Wojtaszek (Polska) 11

eprasa.pl 7ac6435397

DZIEWCZYNY Z ORZYSZA CZWARTE W POLSCE

UNIHOKEJ Najlepsze na Warmii i Mazurach, czwarte w kraju – dziewczęta UKS Jedynka Orzysz otarły się o podium wielkiego finału mistrzostw Polski juniorek młodszych. Najlepszą bramkarką turnieju została ich golkiperka – Zuzanna Zach.

Rok temu hala widowiskowo-sportowa w Orzyszu stała się areną zmagań mistrzostw Polski młodziczek. W tym roku władze Polskiego Związku Unihokeja ponownie złożyły organizację ogólnopolskiego finału na barkach orzyskiej Jedynki, lecz w starszej kategorii – juniorek młodszych. W obu przypadkach wiązało się to z koniecznością wygrania konkursu ofert.

„Przepustkę" do grona pięciu najlepszych zespołów – w szeregu wcześniejszych turniejów eliminacyjnych – wywalczyły dwa zespoły Gdańska, Trzebiatowa i Nowego Targu. Gospodyniom z UKS Jedynka Orzysz przyszło walczyć więc w obronie honoru nie tylko swego miasta, ale i Warmii oraz Mazur.

W trakcie dwóch dni rozegrano łącznie 10 spotkań. Ostatecznie tytuł mistrzyń Polski zgarnęły reprezentantki SportsPoland Olimpia Osowa Gdańsk III, które w całym turnieju ani razu nie zaznały goryczy porażki. Na podium towarzyszyły im srebrne koleżanki z SUS Travel Jedynka Trzebiatów, a brąz przypadł w udziale MMKS Podhale Nowy Targ. Tuż za prestiżowym pudłem uplasowały się kolejno gospodynie z UKS Jedynka Orzysz oraz SportPoland Olimpia Osowa Gdańsk IV.

Tytuł najlepszej bramkarki w Polsce – ku uciesze miejscowych kibiców – przyznano Zuzannie Zach (UKS Jedynka Orzysz). Najskuteczniejszą snajperką finału okrzyknięto Krystynę Lukas (Gdańsk III). Statuetkę dla najlepszej prawej obrończyni wręczono Zofii Jarkiewicz (Nowy Targ), a lewej – Michalinie Gołochowskiej (Trzebiatów). Najlepszą środkową napastniczką okazała się Nel Zgierska (Nowy Targ), prawą Zuza Wojtysiak (Gdańsk IV), a prawą – Kinga Stein (Gdańsk III).

Co ciekawe, ostatnia z wymienionych jeszcze dwukrotnie musiała się meldować po odbiór nagród indywidualnych. W jej ręce trafiły bowiem trofea za najwyższą notę w klasyfikacji kanadyjskiej oraz prestiżowy tytuł najlepszej zawodniczki całego turnieju (MVP). Kije, koszulki, maskotki, dyplomy, statuetki... „Fantów" uzbierało jej się tyle, że potrzebowała pomocy ze strony swych koleżanek.

– Bogactwo nagród, jak również cała oprawa mistrzostw, robiły niesamowite wrażenie. Turnieje organizowane przez orzyską Jedynkę to naprawdę bardzo, bardzo wysoka półka – chwalili po oficjalnej ceremonii wręczenia nagród szkoleniowcy drużyn przyjezdnych.

– Udział w takich mistrzostwach to nie kwestia weekendu, a wiele, wiele lat pracy. Nie tylko zawodniczek, ale i trenerów. Wychodzimy z założenia, że wszyscy organizatorzy powinni dbać o to, by uczestnicy wyjeżdżali z mistrzostw Polski z pełnym bagażem pięknych wspomnień – mówi Marek Dancewicz, prezes UKS Jedynka Orzysz, jeden z założycieli klubu (1996 rok). Podkreślając, że za sukcesem stoi również potężna grupa zaprzyjaźnionych osób i instytucji, na czele z władzami miasta, na których wsparcie może liczyć od wielu lat.

W ciągu dwudniowej imprezy dał się zaskoczyć tylko raz. Cały sztab organizatorski docenił go szczególnym wyróżnieniem i medalem, po którym – choć sam pewnie będzie zaprzeczał – w jego oczach pojawiły się łzy wzruszenia.

– Czwarte miejsce uznajemy za bardzo dobry wynik. Naturalnie zawsze chciałoby się być wyżej, zabrakło niewiele, lecz już sam awans do finałowej piątki jest ogromnym sukcesem. Zwłaszcza że część dziewczyn walczyła nie tylko z rywalkami, ale i z kontuzjami – mówi Mariusz Zadroga, trener juniorek młodszych z Orzysza.

Czy było coś, co w orzyskiej „Jedynce", poza wynikiem, pozostawiło niedosyt? – Dziękuję wszystkim, którzy w tych dniach z trybun zagrzewali zawodniczki do walki. Frekwencja wśród kibiców, trzeba szczerze przyznać, mogła być jednak lepsza. Pamiętam czasy, gdy organizowaliśmy mistrzostwa w latach 90. Jeszcze w hali sportowej należącej do jednostki wojskowej. Samych widzów było wówczas ok. 600. W dzisiejszych czasach niesłychanie trudno byłoby uzyskać taki wynik podczas imprezy unihokejowej. Co nie oznacza, że nie warto próbować. Bo próbować będziemy – podsumowuje Marek Dancewicz.

KAMIL KIERZKOWSKI

fot. Kamil Kierzkowski

UKS Jedynka Orzysz, najlepsze juniorki młodsze Warmii i Mazur, wraz z trenerami

> – BOGACTWO NAGRÓD, JAK RÓWNIEŻ CAŁA OPRAWA MISTRZOSTW, ROBIŁY NIESAMOWITE WRAŻENIE. TURNIEJE ORGANIZOWANE PRZEZ ORZYSKĄ JEDYNKĘ TO NAPRAWDĘ BARDZO, BARDZO WYSOKA PÓŁKA – CHWALILI PO OFICJALNEJ CEREMONII WRĘCZENIA NAGRÓD SZKOLENIOWCY DRUŻYN PRZYJEZDNYCH.

Zuzanna Zach z Orzysza, najlepsza bramkarka finału mistrzostw Polski

Kinga Stein (MVP) „rozbiła bank" z mistrzowskimi trofeami

To były dwa dni zaciętej walki w duchu fair play

eprasa.pl 7ac6435397

JAKUB BŁASZCZYKOWSKI, KTÓRY POŻEGNA SIĘ OFICJALNIE Z REPREZENTACJĄ POLSKI 16 CZERWCA W TOWARZYSKIM MECZU Z NIEMCAMI W WARSZAWIE, ZAGRA PRAWDOPODOBNIE PRZEZ 16 MINUT.

Pap\Piotr Wittman

ROŚ DALEJ W DOBRYCH RĘKACH

KOSZYKÓWKA\\\ Roman Skrzecz poprowadzi koszykarzy Rosia Pisz w kolejnym sezonie. Drugoligowy klub właśnie poinformował o przedłużeniu umowy z doświadczonych szkoleniowcem, który w ostatnich miesiącach wycisnął drużynę niczym cytrynę.

Fot. Łukasz Szymański

Trener Roman Skrzecz będzie kontynuował pracę z koszykarzami Rosia, z którymi zanotował bardzo udany sezon

Roś zakończył poprzedni sezon rozgrywek II ligi na 5. miejscu po rundzie zasadniczej, a na rozpoczęcie play-off o awans nieznacznie uległ Turowi Bielsk Podlaski. Trener Roman Skrzecz, w głosowaniu podsumowującym zasadniczą część ligi, zajął drugie miejsce wśród szkoleniowców. To zdecydowanie był bardzo udany sezon Rosia i piszanie w kolejnej batalii nie chcieliby schodzić poniżej osiągniętego poziomu. Gwarantem tego ma być trener Roman Skrzecz. Piszanin, który objął drużynę w grudniu 2021 r. w połowie debiutanckiego sezonu, pozostanie na stanowisku i dalej będzie mógł pokazać, że w jego warsztacie nadaje się szlify najwyższej jakości. Przedłużenie umowy ze szkoleniowcem to najlepszy sygnał, że Roś chce się rozwijać, dalej cieszyć kibiców i dawać emocje, które poruszyły piskie środowisko sportowe.

– Mamy wspólną wizję tego, jak powinien rozwijać się nasz klub i szybko doszliśmy do porozumienia. – mówi Zbigniew Bessman, prezes Rosia. – Nazwisko trenera, jego warsztat i doświadczenie na pewno są naszym atutem w rozmowach z zawodnikami, bo nawet ostatni sezon pokazał, jak pod jego ręką rozwinęło się kilku graczy. Jeśli chodzi o sprawy czysto sportowe i budowanie kadry na nowy sezon, to głos trenera jest tu bardzo istotny. Wiemy, że na określonych graczy po prostu nas nie stać, więc raczej znów będziemy mieli młody zespół, złożony z zawodników, którzy nie boją się ciężkiej pracy, a brak doświadczenia będą chcieli nadrabiać na boisku ambicją. To znakomicie zdało egzamin w poprzednim sezonie, bo zrobiliśmy wynik, o którym kilka miesięcy wcześniej tylko marzyliśmy. Niewiele zabrakło, by przejść pierwszą rundę play-off. Widzimy dobre efekty naszej pracy i mimo problemów chcemy kontynuować to, czemu poświęciliśmy w ostatnim czasie tyle energii.

Bardzo dobry sezon w wykonaniu Rosia z jednej strony przyciąga nowych graczy, którzy oferują swoje umiejętności klubowi z Pisza, ale z drugiej sprawił, że zawodnicy z Mazur zostali zauważeni na rynku transferowym. W nowym sezonie w piskiej drużynie na pewno nie zagra Ukrainiec Pavlo Bondarenko. Zawodnik, który szczególnie dobre prezentował się w defensywie, przyjął ofertę Tura Bielsk Podlaski, czyli ligowego rywala Rosia. Z kilkoma innymi graczami, którzy reprezentowali klub w poprzednim sezonie, cały czas toczone są rozmowy. Jako pierwszy na przedłużenie współpracy zdecydował się Jan Świtaj. On na dotychczasowych występach pod wodzą trenera Skrzecza zyskał bardzo dużo, stając się jednym z liderów drużyny. W poprzednim sezonie często kończył spotkania z dwucyfrowym dorobkiem punktów i zbiórek. Dodatkowo 24-latek ma zaangażować się pracę szkoleniową jako trener przygotowania fizycznego i fizjoterapeuta drużyny. W Rosiu na następny sezon pozostanie także Kacper Rogalski.

– Chcemy robić dalszy postęp jako cały klub, więc w parze muszą iść kwestie sportowe i organizacyjne – mówi Roman Skrzecz, trener Rosia. – Mam nadzieję, że do startu przygotowań do nowego sezonu, które zaplanowaliśmy 15 sierpnia, będę miał skompletowaną kadrę. Rozpoczęliśmy od rozmów z zawodnikami, którzy nas reprezentowali, dając im niejako pierwszeństwo. Cieszy mnie decyzja Janka Świtaja. Czekamy na kolejnych zawodników, którym przedstawiliśmy nowe warunki i wówczas zdecydujemy, co dalej. Na pewno będę chciał przyjrzeć się grupie, z której wybierzemy nowych graczy. Na początku czerwca zorganizujemy spotkanie, które będzie miało charakter treningu otwartego.

Klub z Pisza sportowo coraz lepiej radzi sobie w drugoligowych realiach, ale po sezonie znów był znak zapytania, czy na pewno uda się zgromadzić środki na kolejny sezon na tym poziomie rozgrywkowych.

– Uznaliśmy, że mamy zielone światło i działamy – tłumaczy Zbigniew Bessman. – Jesteśmy po rozmowach z władzami miasta, największą firmą w Piszu, mamy grono mniejszych sponsorów i partnerów, którzy wspierają nas w różnych kwestiach. Jednak z zazdrością patrzymy na naszych ligowych rywali z Podlasia, którzy mogą liczyć na wsparcie samorządu województwa. Środki, które otrzymują z naszej perspektywy, są bardzo duże. Chcemy szukać pomocy poza Piszem i liczymy, że nasz wkład w promocję całego regionu zostanie dostrzeżony.

Nowy sezon będzie trzecim Rosia w II lidze. Klub z Pisza jest jedynym reprezentantem regionu w rozgrywkach gr. B. W barażach o awans do II ligi walczyły Wilki Ełk i Basketball Elbląg, ale nie udało im się wywalczyć promocji. **ŁUKASZ SZYMAŃSKI**

eprasa.pl 7ac6435397