ŚRODA |26|11|2025|

GAZETA OLSZTYŃSKA

139 LAT

GAZETA CODZIENNA WARMII I MAZUR WYDAWANA OD 1886 r.

cena 3,99 zł (w tym 8% VAT)

ZDROWIE

STREFA 3 MŁODOŚCI

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\ NR 183 (21 553)

Fot. Zbigniew Woźniak

SKLEPIK ZE ŚWIĘTYM SPOKOJEM

CZYLI SKOK NA GŁÓWKĘ POD PARASOLEM ZAPRZYJAŹNIONEGO STOWARZYSZENIA

Do końca roku koncepcja konsolidacji szpitali? \2

Cztery dni zimowych atrakcji \4

Lubię łączyć pasję z rozwojem \7

To trzeba naprawdę pokochać \8

ISSN 0137-9127

PROMOCJA

65. PLEBISCYT NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH SPORTOWCÓW WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

GŁOSOWANIE CZAS ZACZĄĆ!

BAL SPORTU i BIZNESU 2026

GAZETA OLSZTYŃSKA

DZIENNIK ELBLĄSKI

3825otbp-d-K

eprasa.pl 8182dcd684

DO KOŃCA ROKU KONCEPCJA KONSOLIDACJI SZPITALI?

Urząd marszałkowski, miasto Olsztyn oraz Uniwersytet Warmińsko-Mazurski do końca roku chcą wypracować koncepcję konsolidacji trzech olsztyńskich szpitali: miejskiego, wojewódzkiego i uniwersyteckiego — poinformował na sesji samorządu województwa marszałek Marcin Kuchciński.

Urząd marszałkowski, miasto Olsztyn oraz Uniwersytet Warmińsko-Mazurski do końca roku chcą wypracować koncepcję konsolidacji trzech olsztyńskich szpitali: miejskiego, wojewódzkiego i uniwersyteckiego — poinformował na sesji samorządu województwa marszałek Marcin Kuchciński.

Podczas wczorajszej sesji sejmiku województwa marszałek Marcin Kuchciński poinformował radnych, że nad koncepcją połączenia trzech szpitali i utworzenia w ich miejsce nowej, dużej placówki pracuje zespół roboczy.

— Analiza, którą już mamy wykazała, że niektóre oddziały są w każdym ze szpitali — powiedział radnym Kuchciński i przyznał, że to, jak ma wyglądać funkcjonowanie nowej placówki jest przedmiotem rozmów. Przyznał, że zarówno on, jak i prezydent Olsztyna oraz rektor uczelni zgodzili się, że to samorząd województwa będzie miał pakiet większościowy w nowej lecznicy. Z kolei uczelnia ma mieć decydujący głos co do obsady kadrowej w oddziałach klinicznych.

Fot. Zbigniew Woźniak

Nad koncepcją połączenia trzech szpitali i utworzenia w ich miejsce nowej, dużej placówki pracuje zespół roboczy

Radni PiS mieli szereg pytań co do szczegółów konsolidacji i zgłaszali wątpliwości co do słuszności takich działań. Podnosili m.in., że szpitale miejski i uniwersytecki są zadłużone, a szpital wojewódzki, będący jednostką samorządu regionu, jest w dobrej kondycji finansowej. Radni dopytywali też, co w przypadku połączenia szpitali stanie się z tzw. ciągłością projektów unijnych realizowanych przez szpital wojewódzki.

Marszałek Kuchciński przyznał, że ustawowe zapisy o konsolidowaniu szpitali nie w każdym punkcie są jasne. — Dlatego jesteśmy w dialogu z resortem, mamy tam umówione spotkanie, bo chcemy o pewne rzeczy dopytać — przyznał Kuchciński. Dodał, że z tego powodu nie ma pewności, czy do końca roku zostanie wypracowana koncepcja konsolidacji olsztyńskich lecznic. Przyznał, że ma taką nadzieję.

— Konsolidacja jest konieczna nie tylko dla zapewnienia bezpieczeństwa zdrowotnego mieszkańców regionu ale i po to, byśmy mogli kształcić większą ilość lekarzy i pielęgniarek - powiedział marszałek.

List intencyjny dotyczący konsolidacji trzech olsztyńskich szpitali został podpisany 7 lipca.

Samorząd województwa warmińsko-mazurskiego zarządza obecnie 14 placówkami medycznymi, w tym dziewięcioma szpitalami. **PAP**

MILIONY DLA UCZELNI NA ROZWÓJ KIERUNKÓW KLUCZOWYCH DLA ROZWOJU EUROPY

Zdjęcie ilustracyjne

Narodowe Centrum Badań i Rozwoju (NCBR) ruszyło z konkursem dla uczelni na tworzenie i rozwój kierunków studiów odpowiadających na wyzwania w obszarach uznanych przez Komisję Europejską za kluczowe dla rozwoju Europy. Nabór trwa do 9 marca 2026 r. Budżet programu wynosi 160 mln zł. „Celem konkursu jest wyłonienie projektów, które sprawią, że oferta uczelni stanie się bardziej niż dotychczas dostosowana do potrzeb rozwoju gospodarki oraz zielonej i cyfrowej transformacji. Sprzyjać temu będzie rozwój umiejętności istotnych dla wytwarzania i rozwoju technologii krytycznych w zakresie biotechnologii, technologii cyfrowych oraz czystych i zasobooszczędnych technologii. To te trzy główne obszary wskazała Komisja Europejska w wytycznych dotyczących ustanowienia Platformy na rzecz Technologii Strategicznych dla Europy (STEP)" – czytamy w komunikacie prasowym.

Jak podano, zgłaszane projekty mają dotyczyć działań jedynie na tych kierunkach studiów, które kształcą w zakresie przynajmniej jednego z wymienionych obszarów.

Według NCBR, dzięki konkursowi „Kształcenie na potrzeby technologii krytycznych" uczelnie – publiczne i niepubliczne – będą mogły poszerzyć swoją ofertę o kierunki studiów w zakresie wybranych technologii lub realizować projekty podnoszące jakość kształcenia na kierunkach już istniejących – w obszarach technologii krytycznych.

Dofinansowanie można uzyskać m.in. na: tworzenie nowych kierunków studiów lub modyfikację już istniejących kierunków (we współpracy z przemysłem czy biznesem); sfinansowanie dodatkowych form podnoszących kompetencje lub kwalifikacje studentów, takich jak staże, kursy, szkolenia; czy na wzmacniające kompetencje lub kwalifikacje szkolenia, kursy, wizyty studyjne (w tym zagraniczne) dla dydaktyków na kierunkach objętych wsparciem. **PAP**

KOLEJNE ZATRZYMANIA W SPRAWIE KRADZIEŻY KLEJNOTÓW Z LUWRU

Francuski dziennik „Le Parisien" podał, że wczoraj rano policja zatrzymała w regionie paryskim czwartego mężczyznę podejrzanego o przynależność do grupy, która w październiku zrabowała klejnoty koronne z Luwru. Wcześniej paryska prokuratura poinformowała o zatrzymaniu trojga kolejnych podejrzanych. Są to dwie kobiety w wieku 31 oraz 40 lat i jeden mężczyzna. Jak dodał „Le Parisien", ten domniemany sprawca był w kontakcie z trzema innymi mężczyznami, którym już postawiono zarzuty w sprawie kradzieży. Mężczyzna, wcześniej znany policji, trafił do aresztu. Rabunku 19 października dokonała czteroosobowa grupa. Dwóch mężczyzn włamało się do Luwru, wchodząc przez okno balkonowe przy użyciu podnośnika. W środku, w Galerii Apolla (Galerie d'Apollon) zniszczyli witryny i zrabowali klejnoty koronne. W tym czasie dwaj inni sprawcy pozostawali na zewnątrz, by przygotować ucieczkę. Śledczy nadal szukają zrabowanych klejnotów, a także próbują zidentyfikować ewentualnych zleceniodawców tej zuchwałej kradzieży. **PAP**

REKLAMA

BURMISTRZ MIŁAKOWA
informuje, że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Miłakowie przy ul. Olsztyńskiej 16, na tablicy ogłoszeń oraz na stronie internetowej http://bip.milakowo.eu został umieszczony na okres 21 dni, tj. od dnia 26.11.2025 r. do dnia 17.12.2025 r. wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży i dzierżawy.

135325opb1-a-M

przetarg

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

informuje, że 10.12.2025 r. o godz. 13.00 w siedzibie Spółdzielni, pok. 222, odbędzie się ustny przetarg na zawarcie umowy o ustanowienie i przeniesienie odrębnej własności lokalu mieszkalnego w budynku przy **ul. Wyszyńskiego 28/71, powierzchnia użytkowa 32,30 m², I piętro, cena wywoławcza 231 300,00 zł.**

Trwa postępowanie administracyjne w sprawie wymeldowania osób z lokalu.

Bliższych informacji o przetargu udziela sekcja członkowsko-mieszkaniowa, pok. 111, tel. (89) 537-33-32.

99325otbr-a-M

Rada Nadzorcza Zakładu Usług Wodnych Sp. z o.o. w Dobrym Mieście

ogłasza konkurs na stanowisko

PREZESA ZARZĄDU

Zakładu Usług Wodnych Sp. z o.o. w Dobrym Mieście.

Informacje na stronie bip.zuw.dobremiasto.pl i pod nr tel. (89) 6161416

134625opb1-a-M

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

REDAKTOR NACZELNY Maciej Matera zarzad@gazetaolsztynska.pl

DYREKTOR ZARZĄDZAJĄCY Agnieszka Weder-Grygielewicz

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO Michał Podolak, Igor Hrywna, Barbara Barczuk

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

WYDANIE ONLINE internet@gazetaolsztynska.pl 514 800 549

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

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

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

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ tel. 514 800 517

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

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

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

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

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

eprasa.pl 8182dcd684

ZATORZE TEŻ MOŻE. SKLEPIK ZE ŚWIĘTYM SPOKOJEM

Na Zatorzu, jednej z najbardziej niedoinwestowanych dzielnic Olsztyna, powstało miejsce z dobrą kawą i... świętym spokojem. Kawiarnia o intrygującej nazwie Sklepik ze Świętym Spokojem ma być drugim domem zwłaszcza dla seniorów, ale drzwi stoją otworem dla każdego.

Formalne, uroczyste otwarcie Sklepiku ze Świętym Spokojem zaplanowano na 12 grudnia o godzinie 15, ale mieszkańcy Zatorza już teraz mogą tu wpaść na kawę, ciasto i rozmowę z właścicielką – Martą Markuszewską. Przy ul. Niedziałkowskiego (wejście od Jagiellońskiej), w miejscu gdzie istniał kiedyś sklep z chemią gospodarczą, działa już kameralna kawiarnia połączona z nieformalnym domem kultury.

Fot. Zbigniew Woźniak

Marta Markuszewska zaprasza nie tylko seniorów

Zatorze czekało na takie miejsce

Marta Markuszewska jest z krwi i kości zatorzanką. Po latach wyjazdów, także zagranicznych, zawsze wracała właśnie tutaj. Przez rok mieszkała w Albanii, gdzie prowadziła własną galerię.

— Zatorze to dzielnica wykluczona społecznie i kulturalnie — mówi. — Jest tu mnóstwo seniorów, którzy nie mają gdzie się spotkać. Nie każdy chce zapraszać kogoś do domu, a wyjść na zwykłą kawę nie ma dokąd — stwierdza.

Do centrum daleko, a bilety komunikacji miejskiej drożeją. W samej dzielnicy zostały głównie kebaby i pizzerie. Starsi mieszkańcy wspominają dawne kawiarnie i restauracje, ale od lat brakuje miejsca, w którym można by po prostu usiąść przy stoliku, odetchnąć, posłuchać muzyki.

— Z jednej strony mamy tu ogromną rzeszę seniorów, z drugiej Zatorze wyraźnie się odmładza — dodaje właścicielka. — Coraz więcej jest młodych par z dziećmi, ludzi pracujących w domu. Wszyscy potrzebujemy takiej bezpiecznej przestrzeni na spotkanie, rozmowę, kulturę — mówi.

Impulsem do działania była pusta witryna po dawnym sklepie chemicznym. Rozdrapane folie, zaklejone szyby, wrażenie opuszczenia w samym środku osiedla. Marta Markuszewska zaczęła sprawdzać, do kogo należy lokal, czy to własność prywatna, czy miejska. Okazało się, że to lokal należący do miasta, przeznaczony do wynajęcia.

— Pomyślałam, że zamiast czekać, aż ktoś coś tu otworzy, zrobię to sama — opowiada. — A że od lat współpracuję z lokalnymi stowarzyszeniami i seniorami, naturalne było, że to miejsce będzie przede wszystkim dla nich — wyjaśnia.

Kawiarnia bez alkoholu, dom kultury bez etatu

Sklepik ze Świętym Spokojem to z jednej strony zwykła kawiarnia: można tu wypić kawę albo herbatę, zjeść kawałek domowego ciasta, z drugiej zatorzańskie miejsce aktywności lokalnej, jak określa je założycielka. Nie ma tu alkoholu.

Można tu wypić kawę, zjeść ciasto, ale też zorganizować odczyt

Każdy może zrobić tu swoją wystawę

— To była świadoma decyzja — podkreśla nasza rozmówczyni. — Chciałam, żeby każdy czuł się tu bezpiecznie, także osoby w trakcie leczenia czy po doświadczeniu uzależnień. Ma być rozmowa, kultura i święty spokój, a nie gwar piwiarni — zastrzega.

Wnętrze łączy funkcję kawiarni i małej galerii. Na ścianach wiszą obrazy właścicielki, malarki z wykształcenia, ale drzwi są otwarte także dla innych twórców. Kto maluje, fotografuje, lepi ceramikę, może tu zorganizować swój wernisaż.

— Chcę być moderatorką tego miejsca, a nie jedyną gwiazdą — zaznacza. — Jeżeli ktoś ma pomysł na warsztaty, spotkanie autorskie, projekcję filmu, wystawę, niech przyjdzie. Mam kalendarz, wpisujemy datę i działamy — zachęca.

W planach są czytanki przy stoliku teatralnym z udziałem emerytowanych aktorów mieszkających na Zatorzu, kameralne koncerty, wieczorki filmowe z ekranem i rzutnikiem oraz spotkania z ciekawymi ludźmi.

Już jedno było: mieszkanka, która niosła znicz olimpijski, przyszła z pamiątkami oraz opowieścią o tamtym dniu.

Miejsce działa w formule zbiórki publicznej i sąsiedzkiej kooperatywy. Kto chce, wrzuca datek, wspierając funkcjonowanie kawiarni i jej program kulturalny.

— To nie jest etatowy dom kultury, tylko wspólne dzieło mieszkańców — mówi właścicielka. — Jeżeli komuś się tu spodoba, utożsami się z tym miejscem, to w pewnym sensie będzie współtworzył Sklepik, pijąc kawę i dorzucając swoją cegiełkę — podkreśla.

Skok na głęboką wodę

Za Sklepikiem ze Świętym Spokojem nie stoi żadna duża instytucja ani gotowy grant. To inicjatywa jednej osoby i grupy przyjaciół. Markuszewska przyznaje, że to skok na główkę, choć pod parasolem zaprzyjaźnionego stowarzyszenia.

— Jestem Wodnikiem, uwielbiam pływać. — Śmieje się. — Wierzę, że jeśli będziemy tu przychodzić, rozmawiać, pić kawę, to to miejsce się utrzyma — mówi z nadzieją.

Seniorzy z Zatorza już zdążyli ten adres wpisać do swoich notesów. Podczas próby generalnej pojawiło się ich wielu, a po pierwszych dniach działalności właścicielka mówi wprost, że drzwi praktycznie już się nie zamykają.

Jeśli ten społeczny eksperyment się powiedzie, Sklepik ze Świętym Spokojem stanie się jednym z ważnych adresów na mapie Zatorza i dowodem na to, że dzielnice na obrzeżach miasta nie muszą być skazane na kulturalne wykluczenie. **JAN BERDYCKI**

eprasa.pl 8182dcd684

CZTERY DNI ZIMOWYCH ATRAKCJI W OLSZTYNIE

Warmiński Jarmark Świąteczny startuje 11 grudnia. Olsztyńskie Stare Miasto zamieni się w tętniące życiem świąteczne miasteczko: uliczki rozbłysną tysiącem światełek, powietrze wypełni aromat pierników, a w tle będą rozbrzmiewać kolędy. Po ponad 15 latach na Targ Rybny wraca także miejska zabawa sylwestrowa.

Codziennie od południa do wieczora na Starym Mieście będzie czekała na gości strefa handlowa, a w niej ponad 120 stoisk. Można tu będzie znaleźć prezenty dla najbliższych, spróbować lokalnych pyszności albo po prostu przejść się między kramami i poczuć, że święta są naprawdę blisko.

— Warmiński Jarmark Świąteczny to cztery dni pełne światła, śmiechu i spotkań, które zostają w pamięci na długo — mówi prezydent Olsztyna Robert Szewczyk. — Warto przyjść choć na chwilę, wypić kubek gorącej czekolady, posłuchać muzyki i pobyć razem, bo takie momenty tworzą prawdziwą atmosferę świąt.

— Od lat obserwujemy, jak Jarmark Świąteczny pięknie się rozwija i jak bardzo cieszy mieszkańców — zauważa marszałek województwa Marcin Kuchciński. — To wydarzenie stało się naszą regionalną wizytówką. Chcemy, by rosło w siłę, bo Olsztyn i cała Warmia zasługują na atrakcje na najwyższym poziomie. Zależy nam na tym, by mieszkańcy nie musieli szukać świątecznego klimatu w innych miastach. Tu, u nas, będą mogli poczuć prawdziwą magię i przeżyć coś wyjątkowego — podkreśla.

Fot. Zbigniew Woźniak

Czwartek (11 grudnia) zacznie się mocnym akcentem. O godzinie 16 pojawi się Ola Juszkiewicz, zwyciężczyni dziewiątej edycji „MasterChefa", która zaprosi wszystkich na wspólne gotowanie i degustację. O godzinie 17 Cezary Makiewicz wprowadzi w klimat pełen wzruszeń koncertem „Kiedy dzieckiem jest Bóg". Później zrobi się już bardzo wesoło, bo Kloszart pokaże swój świąteczny skecz muzyczny, a Warmia Swing rozkołysze publiczność jazzem i swingiem w zimowym wydaniu. Wieczór zakończy się po góralsku dzięki zespołowi Trebunie Tutki, który przywiezie ze sobą żywioł i ciepło spod samych Tatr.

Piątek (12 grudnia) przyniesie spokojniejsze, ale równie nastrojowe brzmienia. B&B Project odświeży znane melodie w swoim wyjątkowym stylu, chór dziewczęcy Cantabile zaprezentuje zimowy wielogłos, a Mateusz Ziółko zaśpiewa „Kolędę dwóch serc". Potem scena należeć będzie do Baranovskiego, którego piosenki zawsze dodają energii, nawet w najzimniejszy wieczór.

Sobota (13 grudnia) zapowiada się bajkowo. O godzinie 16 Gwardia Gryfa wystawi „Śnieżną baśń", czyli plenerowy spektakl, który pozwoli na moment przenieść się do innego świata. Po nim Chill Essense Music stworzy muzyczną przestrzeń idealną do powolnego spaceru między kramami. Marika w swoim „Christmas show" połączy nowoczesność z tradycją, a dzień zakończy Lemon, który zawsze przyciąga tłumy i buduje cudowny nastrój.

Niedziela (14 grudnia) zacznie się bardzo intensywnie, bo o godzinie 12 ruszy VI Bieg Mikołajów. To piękna, charytatywna akcja, w której wezmą udział mieszkańcy Olsztyna i przyjaciele miasta, aby wesprzeć oddział psychiatryczny dla dzieci i młodzieży Wojewódzkiego Zespołu Lecznictwa Psychiatrycznego. W tym samym czasie na scenie zaprezentują się młode talenty z olsztyńskich szkół. Chwilę później pojawi się ktoś, na kogo najmłodsi czekają najbardziej. Święty Mikołaj odwiedzi jarmark o godzinie 14.15. Po południu widzowie zobaczą spektakl lalkowy „O pierogowej królewnie, psotnym kłobuku i dzyndzałkach", a wieczór zakończy pokaz iluzji Macieja Pola.

To jednak nie koniec atrakcji, bo w Starym Ratuszu będzie działała Kraina Małych Przyjemności. To miejsce, w którym każdy znajdzie coś dla siebie. W czwartek można wspólnie pośpiewać „Przytulną kolędę". W piątek czeka poetycki spektakl cieni „Królowa śniegu", a chwilę później „Taniec cukrowej wróżki", który pokocha każdy początkujący czarodziej i każda mała baletnica. Poza tym na jarmarku pojawi się Wioska Barstuków z wystawą prac dzieci z Pałacu Młodzieży, instalacja przed Wysoką Bramą, a także wystawa fotografii „Poranek na Warmii" autorstwa Łukasza Pączkowskiego oraz zimowa ekspozycja w zajezdni trolejbusowej. Jak przystało na święta, nie zabraknie również szopki.

ZEBRAŁA: ANNA GŁAZEK

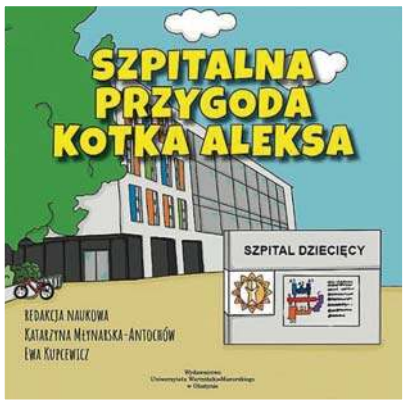
Kolejną nowością w tym roku jest zmieniona organizacja ruchu podczas Jarmarku

— W tym roku dbamy o to, żeby Jarmark naprawdę należał do ludzi, a nie do samochodów, dlatego wjazd na Stare Miasto zostanie ograniczony bardziej niż dotychczas — podkreśla Jakub Kwiatkowski, miejski inżynier ruchu. — Mieszkańcy starówki wjadą wyłącznie po okazaniu specjalnego pozwolenia. Zaopatrzenie lokali pojawi się jedynie rano, w wyznaczonych godzinach. Poza tymi wyjątkami wjazd pozostanie zamknięty dla wszystkich. Dzięki temu przestrzeń stanie się bezpieczna, spokojna i w pełni gotowa na wspólne świętowanie — dodaje.

TA KSIĄŻECZKA POMOŻE OSWOIĆ SZPITALNĄ RZECZYWISTOŚĆ

Wciągająca, wartka akcja, mnóstwo medycznych ciekawostek i piękne ilustracje – oto „Szpitalna przygoda kotka Aleksa". Bajka ta oswaja najmłodszych z pobytem w szpitalu, w zrozumiały sposób wyjaśnia im szpitalną terminologię, a przede wszystkim zmniejsza strach przed badaniami i zabiegami. Jej autorami są członkowie Studenckiego Koła Naukowego Pielęgniarstwa w Stanach Zagrożenia Życia Szkoły Zdrowia Publicznego Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie. Projekt został wykonany pod kierunkiem dr n. med. i n. o zdr. Katarzyny Młynarskiej-Antochów, pielęgniarki oddziałowej Szpitalnego Oddziału Ratunkowego dla Dzieci Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego w Olsztynie, która oficjalnie przekazała tę publikację dr. n. med. Krystynie Piskorz-Ogórek, dyrektor szpitala. Egzemplarze książki trafiły na szpitalne oddziały i do przychodni specjalistycznej.

Warto przeczytać tę terapeutyczną bajkę, która opowiada o losach kotka Aleksa. Bohater trafia na oddział po tym, jak zaatakowała go Zła Bakteria. W trakcie swojej przygody poznaje przyjaznych lekarzy, pielęgniarki i cały zespół terapeutyczny – przedstawionych jako sympatyczne, pomocne zwierzątka. Historia pokazuje, jak wygląda droga małego pacjenta do powrotu do zdrowia.



– Narracja terapeutyczna stanowi efektywne narzędzie redukcji lęku, normalizacji doświadczanych emocji oraz wzmacniania poczucia bezpieczeństwa u dzieci poddawanych hospitalizacji – podkreśla dr n. med. i n. o zdr. Katarzyna Młynarska-Antochów. – W przedstawionej historii bohater, kotek Aleks, styka się z nowymi, nieznanymi sytuacjami, które stają się dla niego zrozumiałe dzięki towarzyszącym mu postaciom. Pielęgniarki gazele symbolizują troskę, profesjonalizm i czułą obecność personelu pielęgniarskiego. Doktor Żółw uosabia spokój, kompetencje oraz cierpliwość, wspierając zrozumienie procedur medycznych i procesu leczenia. Wspólna narracja tych bohaterów umożliwia dziecku nazwanie przeżywanych emocji, pozwala oswoić szpitalną rzeczywistość oraz wzmacnia poczucie kontroli nad sytuacją.

Książeczka jest już na szpitalnych oddziałach, ale ma służyć również w okresie przed hospitalizacją. Można ją pobrać bezpłatnie na stronie internetowej Szpitala Dziecięcego w Olsztynie: wssd.olsztyn.pl, w zakładce „Informacje dla rodziców" – kafelek „Szpitalna przygoda kotka Aleksa".

Wraca sylwestrowe świętowanie

Po ponad 15 latach miejska zabawa sylwestrowa wraca na olsztyńską starówkę. Targ Rybny od godziny 21 do godziny 1 zamieni się w taneczną przestrzeń pod gołym niebem, gdzie DJ poprowadzi publiczność w radosnych rytmach, a kamienice stworzą naturalną scenografię wspólnego odliczania. To powrót do tradycji, za którą wiele osób tęskniło, ale w świeższej i współczesnej formie. Szczegóły pojawią się wkrótce.

Dokładny program Warmińskiego Jarmarku Świątecznego można znaleźć na gazetaolsztynska.pl.

eprasa.pl 8182dcd684

Leśnicy z RDLP w Olsztynie chronią drapieżniki

Powstaje pierwszy na Warmii i Mazurach ośrodek rehabilitacyjny dla rysi, a w Napromku działa jedyna w północnej Polsce specjalistyczna zagroda rehabilitacyjna dla wilków.

Warmia i Mazury to jeden z ostatnich bastionów dużych drapieżników w Polsce. Rysie i wilki, choć objęte ścisłą ochroną, wciąż zmagają się z zagrożeniami: kolizjami drogowymi, kłusownictwem, utratą siedlisk oraz konfliktami z człowiekiem. Leśnicy z Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Olsztynie od lat pracują nad tym, aby populacje tych rzadkich gatunków miały realną szansę na stabilne przetrwanie. Obecnie kluczowe działania w tym zakresie prowadzą dwa nadleśnictwa — Spychowo i Olsztynek.

To właśnie tam powstają i funkcjonują specjalistyczne obiekty, łączące doświadczenie leśników, opiekę weterynaryjną i nowoczesne podejście do rehabilitacji zwierząt. Dzięki temu Warmia i Mazury stają się jednym z najważniejszych regionów w Polsce w zakresie praktycznej ochrony dużych drapieżników.

SPYCHOWO: W GRUDNIU RUSZY PIERWSZY NA WARMII I MAZURACH OŚRODEK REHABILITACYJNY DLA RYSI

Rysie to jedne z najbardziej tajemniczych mieszkańców polskich lasów. Mimo swojej siły i ostrożności często trafiają pod opiekę człowieka — najczęściej po kolizjach drogowych lub w sytuacjach, gdy młody osobnik zbyt wcześnie straci matkę. Do tej pory rysie z Warmii i Mazur przewożono do ośrodków oddalonych o setki kilometrów, co zwiększało stres zwierząt i utrudniało proces leczenia.

W grudniu ta sytuacja się zmieni. Nadleśnictwo Spychowo kończy budowę pierwszej na Warmii i Mazurach profesjonalnej woliery rehabilitacyjnej dla rysi.

Obiekt powstaje w ramach projektu ochrony rysia w Polsce północno-wschodniej, realizowanego we współpracy z Zachodniopomorskim Towarzystwem Przyrodniczym, Fundacją WWF Polska oraz partnerami z Niemiec i Litwy. Projekt jest współfinansowany z Funduszy Europejskich oraz NFOŚiGW. Woliera została usytuowana w miejscu zapewniającym ciszę i izolację od ludzkiej aktywności. Konstrukcja umożliwia leczenie i obserwację zwierząt bez bezpośredniego kontaktu, co jest kluczowe dla zachowania ich naturalnych zachowań przed powrotem do środowiska.

Leśnicy podkreślają, że to inwestycja, która nie tylko ratuje poszczególne zwierzęta, ale także wspiera długofalową odbudowę populacji rysia w północno-wschodniej Polsce. Doświadczenia z innych regionów pokazują, że profesjonalna rehabilitacja ma realny wpływ na wzrost liczebności tego gatunku.

NAPROMEK: OD 2016 ROKU DZIAŁA TAM JEDYNA W PÓŁNOCNEJ POLSCE SPECJALISTYCZNA ZAGRODA REHABILITACYJNA DLA WILKÓW

Wilk — gatunek wciąż budzący różne emocje — jest istotnym elementem naturalnych ekosystemów. Poszkodowane osobniki wymagają jednak odpowiednich warunków do leczenia i powrotu do zdrowia.

Taką opiekę od 2016 roku zapewnia Ośrodek Rehabilitacji Zwierząt Dzikich w Napromku, prowadzony przez Nadleśnictwo Olsztynek. Znajduje się tam pierwsza i do dziś jedyna w północnej Polsce specjalistyczna woliera przystosowana do rehabilitacji wilków.

Zagroda o powierzchni 1200 m² wyposażona jest w monitoring wizyjny, który pozwala śledzić zachowania zwierząt i oceniać ich stan zdrowotny bez ingerencji w ich spokój. Konstrukcja obiektu została zaprojektowana tak, aby minimalizować ryzyko utraty naturalnych instynktów drapieżnika — m.in. unikania człowieka, czujności czy zachowań związanych z polowaniem. Dzięki temu zwierzęta mogą odzyskać pełną samodzielność przed powrotem do środowiska.

Co ważne, zagroda jest wyraźnie oddzielona od pozostałych wolier. To celowe rozwiązanie — wilki są wyjątkowo wrażliwe na bodźce zewnętrzne, a ich rehabilitacja wymaga warunków maksymalnie zbliżonych do naturalnej leśnej głuszy. Dotychczas w Napromku leczono 9 wilków i 2 rysie, które ze względu na stan zdrowia mogły korzystać z infrastruktury ośrodka. Zwierzęta trafiały tam głównie po wypadkach drogowych lub w sytuacjach wymagających dłuższej rehabilitacji. W większości przypadków wróciły następnie do swojego naturalnego środowiska.

LEŚNICY Z MISJĄ: POMOC, KTÓRA PRZYWRACA DZIKOŚĆ

Za każdym zwierzęciem kryje się inna historia — często dramatyczna. Proces pomocy drapieżnikowi obejmuje interwencję w terenie, transport, diagnostykę, a następnie tygodnie lub miesiące rehabilitacji. Najważniejsza zasada brzmi: nie oswajać drapieżników i nie doprowadzać do utraty ich naturalnych instynktów. Dlatego kontakt człowieka z wilkami i rysiami ogranicza się do niezbędnego minimum, a wolier nie projektuje się z myślą o zwiedzaniu, lecz o potrzebach biologicznych gatunków.

Dzięki takim inwestycjom Warmia i Mazury stają się regionem, w którym nowoczesna gospodarka leśna harmonijnie współgra z troską o najbardziej wymagające gatunki. A codzienna praca leśników — choć często niewidoczna — realnie wpływa na przyszłość rysi i wilków w polskich lasach.

99925otbr-a-M

eprasa.pl 8182dcd684

ZŁOTE I DIAMENTOWE GODY W GMINIE GRODZICZNO

Modlitwa w kościele, wzruszające życzenia, medale prezydenta RP i długie brawa dla par, które od pół wieku i dłużej idą przez życie razem. W gminie Grodziczno uhonorowano małżeństwa świętujące złote i diamentowe gody, podkreślając, że ich wierność i wytrwałość są dziś jednym z najpiękniejszych przykładów dla młodszych pokoleń.

Świętowanie jubileuszy rozpoczęło się w kościele pw. Świętych Piotra i Pawła w Grodzicznie. Mszę w intencji małżeństw z długoletnim stażem odprawił ks. kan. Piotr Kwiatkowski, dziękując jubilatom za świadectwo życia rodzinnego i przekazując życzenia od biskupa toruńskiego. Po liturgii uczestnicy przeszli do sali gościnnej, gdzie uroczystość nabrała bardziej rodzinnego charakteru.

Fot. Alina Laskowska

Drugą część rozpoczął występ uczennic z Nowego Grodziczna i Zajączkowa, przygotowanych przez Jarosława Titza. Recytacje i śpiew stały się serdecznym ukłonem młodzieży wobec tych, którzy wspólne życie mierzą już w dekadach.

Następnie wręczono medale „Za Długoletnie Pożycie Małżeńskie", nadawane przez prezydenta RP parom z co najmniej 50-letnim stażem. Dekoracji dokonali wicewojewoda Mateusz Szauer, wójt Tomasz Szczepański oraz przewodnicząca rady gminy Anna Kaczorowska, wręczając także listy gratulacyjne. Wójt podkreślił, że małżeństwo – z momentami spokoju i trudności – przypomina morze, a jubilaci są dla mieszkańców lekcją wytrwałości i szacunku.

Medale otrzymali Maria i Mieczysław Bieliccy, Stanisława i Jerzy Ciechanowscy, Daniela i Kazimierz Derkowscy, Maria i Ryszard Florkowscy, Teresa i Stanisław Jastrzębscy, Barbara i Henryk Kalbarczykowie, Zyta i Zbigniew Kamińscy, Irena i Władysław Kłosowscy, Teresa i Bronisław Łążyńscy, Małgorzata i Roman Małolepsi, Teresa i Jan Mówińscy, Barbara i Józef Pączkowscy, Krystyna i Ludwik Raszkowscy, Agnieszka i Stanisław Truszczyńscy, Urszula i Jerzy Wiśniccy, Renata i Adam Wolscy oraz Irena i Andrzej Zagórscy.

Każda z par ma za sobą co najmniej pół wieku życia, pracy i wychowania dzieci, a historie tych małżeństw stanowią ważną część dziejów gminy.

Szczególnie wyróżniono pary obchodzące 60-lecie małżeństwa: Małgorzata i Andrzej Donatowie, Stefania i Jan Kamińscy, Jadwiga i Kazimierz Konopaccy oraz Łucja i Jerzy Pedynkowscy. Otrzymały one dyplomy, listy i upominki, a zgromadzeni nagrodzili je brawami.

Po oficjalnej części odbyły się poczęstunek i wspomnieniowe rozmowy. Podkreślono, że jubileusze są świętem całej wspólnoty, przypominającym o znaczeniu trwałych rodzin. Jubilatom życzono zdrowia, spokoju i kolejnych lat w miłości.

ALINA LASKOWSKA

MAGICZNE ANDRZEJKI SENIORÓW W KIWITACH

Fot. Barbara Kułdo

Zabawa andrzejkowa seniorów z gminy Kiwity, która odbyła się 19 listopada, okazała się jednym z najbardziej energetycznych wydarzeń kończących tegoroczny listopad.

Na zaproszenie Koła Gospodyń Wiejskich „Zocha" seniorzy z Kiwit i okolic spotkali się na piątym już wydarzeniu realizowanym w ramach projektu Fundacji Biedronki „Danie wspólnych chwil".

Spotkanie otworzyła przewodnicząca KGW Michalina Kufieta, która powitała wszystkich uczestników i zaprosiła do wspólnej zabawy. A było co świętować. Sala wypełniła się barwnymi kostiumami. Seniorzy zadbali o wyjątkowy nastrój, wcielając się w wróżki, Baby-Jagi, wiedźminów i inne magiczne postacie. Pojawiły się kolorowe pióra, kapelusze, szale, krawaty i przepaski, które dodały wydarzeniu niepowtarzalnego klimatu.

Oprawę muzyczną zapewnił DJ Marek Werbicki, który sprawił, że „nogi same rwały się do tańca", a – jak żartowali uczestnicy – „pióra fruwały" przy każdym bardziej dynamicznym utworze. Na stołach czekał suto zastawiony poczęstunek: gorące dania, zimne przekąski, sałatki, domowe ciasta i napoje.

Nie zabrakło także tradycyjnych andrzejkowych wróżb. Każdy z uczestników mógł wylosować z koszyczka karteczkę ze swoim „przeznaczeniem", co wywoływało salwy śmiechu i dodało spotkaniu jeszcze więcej pozytywnej energii.

Całe wydarzenie było skrzętnie dokumentowane przez Annę Wojczulanio, Jadwigę Błażewicz-Jędrych, Barbarę Kułdo oraz inne osoby, które uwieczniały najciekawsze momenty zabawy. Teraz przed organizatorami trudne zadanie wyłonienia najlepszych ujęć, oddających atmosferę pełną radości, tańca i wspólnoty.

Zabawa andrzejkowa w Kiwitach była kolejnym dowodem na to, że seniorzy potrafią bawić się z ogromną energią i entuzjazmem, a wspólne spotkania przynoszą im nie tylko rozrywkę, lecz także poczucie przynależności i satysfakcję z aktywnego, pełnego życia.

RED

PANI HALINA Z MROCZNA ŚWIĘTUJE 90. URODZINY

W gminie Grodziczno świętowano piękny jubileusz: 90. urodziny Haliny Dziukowskiej, mieszkanki Mroczna, która całe dorosłe życie związała z rolnictwem i rodziną, a dziś cieszy się czworgiem dzieci, dziewięciorgiem wnuków i szesnaściorgiem prawnuków.

Pani Halina przyszła na świat dokładnie 90 lat temu w Kurzętniku, w rodzinie Świniarskich. Po zamążpójściu wraz z mężem zamieszkała w Mrocznie, gdzie przez lata wspólnie prowadzili gospodarstwo. Praca na roli była jej codziennością, a dom miejscem, w którym wychowała czworo dzieci. Z biegiem lat rodzina powiększała się, a dziś jubilatka może z dumą patrzeć na kolejne pokolenia: wnuki i prawnuki, które chętnie odwiedzają ją w rodzinnym domu.

Z okazji 90. urodzin Halinę Dziukowską odwiedził wójt gminy Grodziczno Tomasz Szczepański w towarzystwie Krzysztofa Kamińskiego, zastępcy kierownika Urzędu Stanu Cywilnego w Grodzicznie. Samorządowcy przekazali jubilatce życzenia zdrowia, spokoju i wielu dalszych, rodzinnych chwil w gronie najbliższych, dziękując jednocześnie za jej wkład w życie lokalnej społeczności. Sama solenizantka mimo sędziwego wieku pozostaje osobą samodzielną i pogodną, co – jak podkreślają bliscy – jest dla nich powodem do dumy i radości.

Pani Halinie życzymy nieustającego zdrowia, ciepła ze strony najbliższych oraz wielu spokojnych, dobrych lat spędzonych w otoczeniu rodziny.

AL

Fot. UG Grodziczno

eprasa.pl 8182dcd684

LUBIĘ ŁĄCZYĆ PASJĘ Z ROZWOJEM

Pan Jan na swoim koncie ma już wiele różnych biegów. To energiczny mężczyzna, miłośnik sportów, do tego mąż, ojciec i dziadek. Nie ma czasu na siedzenie przed telewizorem. Woli spędzać go aktywnie z rodziną. — Jestem szczęśliwym człowiekiem, spełniam się i mam cudowną rodzinę — mówi.

Pan Jan Sokolski to dobry mąż, cudowny ojciec i dziadek, wierny przyjaciel i człowiek, który nie przejdzie obojętnie wobec ludzkiej krzywdy, tragedii czy choroby. Ma 62 lata. Z żoną Teresą poznali się w szkole średniej. Młodzieńcza miłość przetrwała wszelkie życiowe burze.

Małżonkowie doczekali się dwóch synów i córki: Jerzego, Krzysztofa i Małgorzaty. Dziś są już dziadkami czwórki wnucząt.

— Jak zobaczyłem Tereskę po raz pierwszy, od razu wiedziałem, że zostanie moją żoną. Kocham ją bardzo. Żona i dzieci to największe szczęście, jakie mnie w życiu spotkało — zapewnia pan Jan.

— W życiu nic nie daje człowiekowi takiego szczęścia jak cudowna rodzina. Kiedy pierwszy raz wziąłem na ręce swojego syna, w sercu czułem ogromną miłość do tej małej istoty. Tego nie da się opowiedzieć słowami ani opisać. To taka radość, gdy patrzy się w oczy bezbronnego maleństwa. Serce przepełnia duma i przekonanie, że ten mały człowiek jest najważniejszym członkiem rodziny.

Od dziecka był aktywny

Pan Jan był zawodowym wojskowym. Od kilkunastu lat jest już na emeryturze. Jednak nie siedzi przed telewizorem w kapciach, tylko aktywnie spędza czas.

— Miłość do aktywności fizycznej zrodziła się we mnie już w dzieciństwie — mówi. — Jako małe dziecko byłem bardzo aktywny; kiedy tylko mogłem, to biegałem, jeździłem na rowerze i grałem. Ruch od zawsze sprawiał mi ogromną przyjemność. Sport towarzyszył mi od zawsze, nie wyobrażałem i nie wyobrażam sobie bez niego życia. Od sportu jestem wręcz uzależniony, nie potrafię żyć bez aktywności fizycznej. Nie umiem sobie wyobrazić wakacji na leżaku bez ćwiczeń, treningów. Nie potrafiłbym w taki sposób odpoczywać. Zresztą żona, dzieci i wnuki też lubią aktywnie spędzać czas.

Energia go rozpiera

Pan Jan jest osobą, która ma zawsze wiele energii i realizuje się w życiu. Znajduje czas na uprawianie sportów: biegi, jazda rowerem, pływanie, wspinaczki górskie albo narty. Można go spotkać na różnych zawodach, spacerach, przejażdżkach rowerowych i biegach. Mówi o sobie, że im więcej ma zajęć, tym więcej ma energii.

— Aktywność fizyczna pozwala mi poznawać swoje ciało i swój charakter — mówi. — Treningi sprawiają mi ogromną radość, dają siłę do działania i do codziennej pracy nad sobą. Jak każdy, mam czasem gorsze dni, ale nie poddaję się i nawet kiedy bardzo mi się nie chce, idę pobiegać. Nawet po krótkim treningu czuję się o wiele lepiej, bo zaczynają wydzielać się endorfiny i mam od razu mnóstwo energii i siły.

Wydaje mi się, że to, co robimy i jacy jesteśmy, wypływa z naszej osobowości, z tego, jakie cele sobie wyznaczamy i jak chcemy się realizować. Zwłaszcza że każdy ma prawo realizować siebie i swoją aktywność na takim poziomie, na jakim chce. Dla jednych aktywnością jest tylko i wyłącznie aktywność sportowa: bieganie, chodzenie po górach, jazda na rowerze, gra w tenisa oraz wszelkie inne sporty. Dla innych aktywnością jest nieustanne angażowanie się w życie zawodowe. Dla mnie nie ma nic lepszego niż łączenie pasji z rozwojem, bo dzięki temu to, co robię już od lat, sprawia mi wiele frajdy i daje ogrom satysfakcji.

Fot. prywatne archiwum

Lubi czuć adrenalinę

Mężczyzna lubi ekstremalne wyzwania, bo jak mówi, ma okazję się sprawdzić i udowodnić innym, że chcieć to móc.

— Aby odnieść sukces w sporcie, ważne jest to, aby zacząć jak najwcześniej uprawiać sport. Jednak ćwiczyć można zacząć w każdym wieku — przekonuje. — Warto zapisywać dzieci na zajęcia ruchowe, wychodzić z nimi na rower, pograć w piłkę, zaszczepiać w nich miłość do aktywności fizycznej. Młodzież, która trenuje, jest zdrowsza, bardziej zdyscyplinowana i ukierunkowana na osiąganie celów. Ale wcale nie oznacza to, że starsze osoby nie mogą zacząć trenować i odnosić sukcesów. Sukces dla każdego oznacza coś innego: dla jednych jest to medal, dla innych kolejny pokonany kilometr. W sporcie najważniejsze jest to, żeby spełniać swoje marzenia i pokonywać samego siebie. Lubię adrenalinę. Jestem dumny z moich dzieci i wnuków, bo tak jak ja kochają aktywność. Kiedy przyjeżdżają w odwiedziny, to nigdy się nie nudzimy.

Jest szczęśliwy

Pan Jan jest honorowym krwiodawcą. Gdy tylko ukończył 18 lat, zaczął dzielić się tym życiodajnym lekiem. Wspiera też wiele akcji charytatywnych, bo jak mówi, nie potrafi być obojętny na tragedie innych ludzi.

— Mimo ogromnego postępu w medycynie jak dotąd nie udało się wytworzyć substancji, która w pełni zastąpiłaby ludzką krew. Krew jest niezbędna w wielu sytuacjach, a jedynym jej źródłem są zdrowi ludzie — mówi. — Od tego czasu jestem dawcą. Wiem, że każda kropla krwi to jakiś konkretny uratowany człowiek, czyjś ojciec, czyjaś siostra, czyjeś dziecko. Nieważne jest kto, ważne, że to czyjeś życie. Warto pomagać, bo dobro zawsze wraca.

Od kilku lat mężczyzna jest zakochany w polskich górach. Kiedy tylko może, pakuje plecak i wyjeżdża.

— Góry zachwycają mnie nie tylko pięknymi widokami, ale i trudnością ich zdobycia, a potem satysfakcją, że się udało — opowiada. — Najbardziej fascynującą rzeczą we wspinaniu jest brak powtarzalności i nieograniczone możliwości, jakie niosą ze sobą miejsca, gdzie można się wspinać.

Za każdym razem można wybrać inne rejony i inne drogi wspinaczkowe, a przy okazji zwiedzić wiele atrakcyjnych miejsc. Z każdym zdobywanym metrem widzę coś innego; krajobraz zmienia się za każdym zakosem, na każdym szczycie. Często widoki są zaskakujące i zapierające dech w piersiach. Podczas wypraw poznaje się też ciekawych ludzi. Uprawiając wspinaczkę, pokonujemy swoje bariery, łatwiej jest na co dzień podejmować decyzje, radzić sobie ze zmianą i działać kreatywnie. Mogę śmiało powiedzieć, że jestem szczęśliwym człowiekiem, spełniam się i mam to, co w życiu najcenniejsze: cudowną rodzinę!

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

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

eprasa.pl 8182dcd684

TO TRZEBA NAPRAWDĘ POKOCHAĆ

Przez 40 lat uczyła matematyki w tutejszej szkole. Teresa Chmielewska z Janowca Kościelnego zawsze kochała robótki ręczne. Haft to jej największa pasja.

Obraz „Ostatnia Wieczerza" wyk. przez Panią Teresę Chmielewską

Fot. Olga Borkowska

Pani Teresa Chmielewska

— Jak to się zaczęło?

— Od zawsze interesowałam się wszelkimi robótkami ręcznymi. Zaczęło się już w szkole podstawowej. Pani bibliotekarka prowadziła różne kółka zainteresowań, a między kółko robótek ręcznych: szydełkowanie, haftowanie. Wszystkiego mnie nauczyła i bardzo mi się to spodobało.

— Dlaczego to haf stał się pani największą pasją?

— Myślę, że piękno wykonywanych prac, ich głębia. Mam ogromną satysfakcję, kiedy wykonam taką pracę, która się podoba i innym, i mnie.

— Teraz chyba łatwiej o wzory do pani prac...

— Kiedyś na pewno częściej czerpało się pomysły z głowy, z książek, a w tej chwili jest taki wybór różnych wzorów, że raczej korzystam z tych gotowych, dostępnych w sieci. Jest też bardzo dużo firm, które zajmują się tworzeniem gotowych wzorów.

— Pani prace są pewnie niezwykle pracochłonne. Ile czasu potrzeba na ich stworzenie?

— Zależy to od wielu czynników, przede wszystkim od tego, jak duża jest to praca. Na przykład moja ostatnia praca „Ostatnia wieczerza" zajęła mi z przerwami dwa lata. Czasami muszę od takiej pracy "odpocząć". Przeważnie jednorazowo haftuję minimum cztery godziny, ale robię to przecież dla przyjemności...

— Czy ma pani swoje ulubione motywy lub kolory, które najczęściej pojawiają się w pracach?

— Bardzo lubię kwiaty. Krajobrazy niespecjalnie. Jeden kiedyś wykonałam i przekazałam na cele charytatywne. W moich pracach często pojawia się motyw religijny. A kolory? Nie gustuję w ciemnych barwach.

— Bierze pani udział w wystawach, kiermaszach lub spotkaniach rękodzielników?

— Raz brałam udział, w Kamionce, gdzie zostałam zaproszona na kiermasz, ale raczej nie biorę udziału w takich wydarzeniach. Ja haftuję dla siebie, dla przyjemności, a nie na sprzedaż.

— Czy sprzedaje pani swoje prace?

— Kiedy brałam udział w kiermaszu w Kamionce, to oczywiście chcieli kupić moje prace, ale ja nie sprzedałam, bo są to obrazy od serca. Ja haftuję dla siebie, dla przyjemności, a nie na sprzedaż. Szczególnie interesowali się obrazami Matki Boskiej i proponowali naprawdę duże pieniądze. Jednak te prace są dla mnie bezcenne, nie na sprzedaż. Dla bliskich i przyjaciół robię takie prezenty...

— Czy jest to kosztowne zajęcie?

— Zdecydowanie tak. Trzeba kupić mulinę, czyli nici, którymi się haftuje. Są trzy rodzaje nici: DMC, anchora i nasza polska ariadna. Na ostatni obraz, ten największy, zużyłam około 300 motków nici. Materiał, na którym haftuję, to kanwa. Można kupić go z nadrukiem lub bez. Można kupić również gotowe zestawy z nićmi, których należy użyć.

— Podsumowując... Czy warto to robić?

— To praca, wymagająca naprawdę wielkiej cierpliwości, więc jest tylko dla wytrwałych. Jak ktoś to polubi, to będzie to robił z przyjemnością. To trzeba naprawdę pokochać.

OLGA BORKOWSKA

OBRAZY PANI TERESY CHMIELEWSKIEJ

eprasa.pl 8182dcd684

OLIWA SPRAWIEDLIWA — NAJLEPIEJ Z OLIWEK

Dziś, 26 listopada obchodzimy Światowy Dzień Drzewa Oliwnego. Dlaczego akurat dziś? Bo taka decyzja padła w czasie 40. sesji Konferencji Generalnej UNESCO w 2019 roku. Ale niebagatelne znaczenie ma też i taki fakt, że na północnej półkuli zbiór oliwek ma miejsce mniej więcej od października do stycznia.

Owszem, Międzynarodowy Dzień Rzepaku też w kalendarzu jest i przypada na dzień 22 maja. Gdyby jednak zbadać właściwości rzepaku i porównać je z wpływem na nasze zdrowie oliwek — mam wrażenie, że właśnie dziś powinnyśmy świętować znacznie huczniej i ze znacznie większym przytupem. Zresztą, ze wspomnianej rezolucji UNESCO jasno wynika, że Dzień Drzewa Oliwnego ma bardzo konkretny cel: promowanie ochrony drzewa oliwnego i docenianie jego istotnego znaczenia społecznego, kulturowego, ekonomicznego i środowiskowego dla ludzkości. A znaczenie jest nie do przecenienia — i nie wynika tylko z dobrego wpływu na nasze zdrowie. Oliwki i oliwa z oliwek są znane ze swoich licznych korzyści zdrowotnych i właściwości terapeutycznych od ponad 6000 tysięcy lat. Ale same gaje oliwne zapewniają dodatni bilans węglowy, pochłaniając więcej CO_2 niż jest emitowane podczas produkcji oliwy z oliwek — co w naszej sytuacji jest kluczowym czynnikiem w walce ze zmianami klimatu i promowaniu zrównoważonego rozwoju środowiska. Zakorzenione w diecie i dziedzictwie śródziemnomorskim, ale też wielu innych regionach świata — drzewo oliwne wspiera źródła utrzymania i gospodarkę milionów ludzi na całym świecie. A jakby tego wszystkiego jeszcze komuś było mało — od czasów starożytnych gałązka oliwna symbolizuje pokój, mądrość i harmonię w wielu kulturach i religiach.

Ateńska legenda

Niech pęknę! — tylko Grecy mają dryg do takich historii...! A legenda o drzewie oliwnym jest w Atenach centralnym elementem mitu założycielskiego miasta i wyjaśnia, jak też bogini Atena stała się jego patronką, wygrywając przy tym z samym Posejdonem.

Otóż odbywał się konkurs, który miał wyłonić boga lub boginię patrona nowo wybudowanego miasta w regionie Attyki. Głównymi kandydatami byli Atena, bogini mądrości, i Posejdon, bóg morza. Mieszkańcy, pod wodzą króla Kekropsa postaci pół-człowieka, pół-węża, zebrali się więc na Akropolu, by być świadkami konkursu i ocenić, który też bóg podaruje im cenniejszy dar. No i Posejdon jak to Posejdon: uderzył trójzębem w twardą skałę Akropolu — i ze skały natychmiast wytrysnęło źródło wody. Owszem, może i czyn ten dowodził jego potęgi i zapowiadał dominację na morzu — ale woda była słona i niezdatna do picia, przez co nie zaspokajała codziennych potrzeb mieszkańców.

Natomiast nieograniczona w swej mądrości Atena uklękła przed (jeszcze nie ateńskim) ludem i zasadziła w ziemi oliwne drzewko. Drzewko szybko zaczęło wzrastać w gorącym attyckim słońcu i stało się symbolem pokoju, dobrobytu i pożywienia, — dostarczyło i pożywienia (oliwki), i oliwy (do światła, gotowania i leczenia), a do tego jeszcze drewna do tworzenia wielu rzeczy — od przedmiotów gospodarstwa domowego: twardych i trwałych łyżek, szpatułek) mis, talerzy i desek do krojenia, po budownictwo ogólne i narzędzia budowalne, o wykorzystywaniu go w charakterze paliwa do gotowania i ogrzewania kominków.

Kto by się dziwił, że to Atena wygrała — i dziś mamy miasto Ateny, a nie Posejdona? Do dziś drzewo oliwne jest świętym symbolem tożsamości i dziedzictwa ateńczyków, a dramatyczne starcie Ateny z Posejdonem uwieczniają na rzeźby w zachodnim frontonie Partenonu. Drzewo stanowi silny łącznik między współczesnymi Atenami a ich starożytną przeszłością, ucieleśniając nieprzemijające wartości mądrości, wytrwałości i pokoju, które reprezentuje bogini Atena.

Fot. Freepik

Święte drzewo oliwne nadal stoi na Akropolu, przy zachodnim ganku Erechtejonu, świątyni poświęconej Atenie i Posejdonowi. Choć obecne drzewo nie jest oryginałem — ten spalili Persowie w 480 r. p.n.e., ale tego samego dnia w cudowny sposób wypuściło nową gałąź, symbolizującą odporność), uważa się, że jest ono bezpośrednim potomkiem, przesadzonym z sadzonki lub gałązki, która przetrwała pokolenia.

Ale jakie te korzyści dla zdrowia? Liczne!

Oliwa z oliwek, a zwłaszcza oliwa z oliwek extra virgin (EVOO), oferuje szereg korzyści zdrowotnych, głównie dzięki wysokiej zawartości jednonienasyconych kwasów tłuszczowych (MUFA), przeciwutleniaczy i polifenoli. Składniki te przyczyniają się do zmniejszenia ryzyka chorób przewlekłych i ogólnej poprawy stanu zdrowia.

I tak regularne spożywanie oliwy z oliwek jest silnie powiązane z niższym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych. To także kontrola poziomu cholesterolu: zawarte w oliwie z oliwek jednonienasycone kwasy tłuszczowe (głównie kwas oleinowy) pomagają obniżyć poziom „złego" cholesterolu LDL, jednocześnie utrzymując lub zwiększając poziom „dobrego" cholesterolu HDL — co pomaga zapobiegać odkładaniu się blaszek miażdżycowych w tętnicach.

To też obniżenie ciśnienia krwi — dieta bogata w oliwę z oliwek wiąże się z lepszą kontrolą ciśnienia krwi u pacjentów z nadciśnieniem. I poprawa funkcji naczyń krwionośnych: oliwa z oliwek może poprawić funkcjonowanie śródbłonka (wyściółki naczyń krwionośnych) i pomóc w zapobieganiu niepożądanemu krzepnięciu krwi, dodatkowo zmniejszając ryzyko zawałów serca i udarów mózgu.

Oliwa z oliwek ma również działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne, a przewlekły stan zapalny jest kluczowym czynnikiem wielu poważnych schorzeń, w tym chorób serca, nowotworów i cukrzycy typu 2. Tymczasem oliwa z oliwek zawiera związki przeciwzapalne, takie jak oleokantal, który działa podobnie do ibuprofenu, redukując markery stanu zapalnego, takie jak białko C-reaktywne (CRP). Zwalcza też stres oksydacyjny — przeciwutleniacze, takie jak witamina E i polifenole, neutralizują szkodliwe wolne rodniki w organizmie, chroniąc komórki przed uszkodzeniem i zmniejszając stres oksydacyjny, który jest czynnikiem starzenia się i chorób przewlekłych.

Inne korzyści

Oliwa z oliwek zmniejsza ryzyko zachorowania na raka. Badania sugerują związek między wysokim spożyciem oliwy z oliwek a niższym ryzykiem zachorowania na niektóre nowotwory, zwłaszcza raka piersi i układu pokarmowego, prawdopodobnie ze względu na jej właściwości antyoksydacyjne.

Kontroluje poziom cukru we krwi i cukrzycy — pomaga regulować poziom insuliny i stabilizować poziom cukru we krwi, co wiąże się z niższym ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2 i lepszą kontrolą glikemii u osób z tą chorobą.

A do tego wspiera funkcjonowanie mózgu: zdrowe tłuszcze i polifenole mogą pomóc w zachowaniu funkcji poznawczych i chronić przed chorobami neurodegeneracyjnymi, takimi jak choroba Alzheimera, zapobiegając gromadzeniu się blaszek beta-amyloidu.

I jeszcze zdrowie układu pokarmowego: polifenole zawarte w oliwie z oliwek mogą modulować mikroflorę jelitową, wspomagając wzrost pożytecznych bakterii i wywierając działanie antybakteryjne na szkodliwe szczepy, takie jak Helicobacter pylori. A także zdrowie kości — niektóre badania wskazują, że wysokie spożycie oliwy z oliwek może wiązać się ze zwiększoną gęstością kości u kobiet.

Kto chce uzyskać maksymalne korzyści z oliwy z oliwek, ten powinien zawsze mieć w zapasie flaszkę oliwy z oliwek extra virgin (EVOO) — to ona jest najmniej przetworzona i zachowuje najwyższy poziom korzystnych związków.

Smacznego świętowania i na zdrowie!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 8182dcd684

CHAJZER, „GIMPER", „STIFLER" I INNI ZA MURAMI WIĘZIENIA

W Bartoszycach zakończono realizację jednego z najbardziej nietypowych projektów telewizyjnych ostatnich lat. Grupa znanych influencerów i celebrytów została osadzona w tamtejszym zakładzie karnym w ramach eksperymentalnego programu Canal+ zatytułowanego „Eksperyment: odsiadka".

Fot. upflix.pl

W projekcie wzięło udział siedmiu znanych mężczyzn: Zygmunt Chajzer, Michał Koterski, Jakub Rzeźniczak, Tomasz „Gimper" Działowy, Mateusz „MiniMajk" Krzyżanowski, Kacper „Jasper" Porębski oraz Damian „Stifler" Zduńczyk, który niedawno znalazł się w centrum uwagi po udziale w kampanii „Sieci dla dzieci: stop cyberprzemocy".

Twórcy programu postawili przed uczestnikami jedno wyzwanie: zmierzyć się z realiami więziennego życia. Influencerzy trafili do prawdziwych cel, dzieląc przestrzeń z byłymi skazańcami. Odcięci od telefonów, social mediów i świata zewnętrznego, pozostawali pod stałą obserwacją kamer oraz autentycznych funkcjonariuszy Służby Więziennej.

Producenci „Odsiadki" podkreślają, że program ma pokazać, jak znane osoby odnajdują się w środowisku, z którym większość z nas nigdy nie ma kontaktu.

„Siedmiu influencerów trafia za kratki. Bez telefonów, bez kontaktu z followersami. Z prawdziwymi więźniami w celi i autentycznymi strażnikami. Kto pierwszy pęknie? Kto zyska szacunek współwięźniów? Kto będzie bał się wyjść z celi?" — czytamy w zapowiedzi Canal+.

Jak informują twórcy, w programie zobaczymy sytuacje wywołujące skrajny stres, zderzenie dwóch światów i reakcje uczestników na surowy reżim, który obowiązuje za murami zakładu karnego. Całość ma formę pełnego emocji reality show — pierwszego takiego formatu w historii Canal+.

— „Eksperyment: odsiadka" to pierwszy program reality produkcji Canal+, dlatego zależało nam na tym, żeby odzwierciedlał wszystko to, czym chcemy, aby charakteryzowały się nasze przyszłe produkcje: odwaga, nieszablonowość, duże nazwiska oraz unikatowe tematy, których polska telewizja dotąd nie podejmowała. Jestem przekonana, że widzowie będą oglądać kolejne odcinki z zapartym tchem — podkreśla Adriana Sławińska, dyrektorka programowa ds. filmu i serialu w Canal+.

Nowy format budzi duże zainteresowanie, ale również kontrowersje, zwłaszcza że część uczestników w ostatnich tygodniach była bohaterami medialnych dyskusji. Autorzy reality zapowiadają jednak, że to właśnie szczerość i autentyczność mają być największym atutem programu.

Premiera już na początku grudnia. **RED.**

ŚWIĄTECZNA POMOC NA WARMII I MAZURACH

28-29 listopada Bank Żywności w Olsztynie przeprowadzi świąteczną zbiórkę żywności w niemal 30 miejscowościach regionu. Produkty trafią przed świętami na stoły najbardziej potrzebujących mieszkańców Warmii i Mazur.

Tegoroczna zbiórka obejmie 150 sklepów w regionie i 30 w Olsztynie, w tym Biedronkę, Lidla, Polską Sieć Handlową „Lewiatan", Netto, Społem PSS Olsztyn, Kaufland, Auchan oraz liczne sklepy osiedlowe. W tych punktach w piątek i sobotę będą dyżurować wolontariusze Banku Żywności, ubrani w pomarańczowe koszulki, którym można przekazać żywność.

Zbiórka zostanie przeprowadzona w 26 miejscowościach regionu: w Barczewie, Bartoszycach, Bisztynku, Biskupcu, Działdowie, Ełku, Gaudynkach, Giżycku, Gołdapi, Iławie, Kętrzynie, Kruzach, Lidzbarku Warmińskim, Lubawie, Morągu, Nowym Mieście Lubawskim, Olsztynie, Ornecie, Orzyszu, Piszu, Purdzie, Szczytnie, Świątkach, Żabinach i Żardenikach.

Najbardziej potrzebne są produkty o długim terminie przydatności, w tym cukier, olej, konserwy, przetwory owocowe i warzywne, kasza, ryż, makaron, bakalie oraz słodycze. Zebrana żywność trafi m.in. do świetlic środowiskowych, ośrodków wsparcia, organizacji charytatywnych oraz bezpośrednio do rodzin i osób znajdujących się w trudnej sytuacji.

– Wobec rosnących wyzwań gospodarczych i społecznych potrzeby osób ubogich i zagrożonych niedożywieniem są coraz pilniejsze – podkreśla Jolanta Markiewicz, dyrektorka ds. współpracy i pomocy żywnościowej w Banku Żywności w Olsztynie. – Dzięki hojności darczyńców i zaangażowaniu wolontariuszy możemy choć na chwilę zmienić codzienność wielu osób na lepszą.

Pomóc można także online. Do 31 grudnia na stronie http://www.zbiorkazywnosci.pl dostępne są wirtualne koszyki, z których dochód zostanie przeznaczony na zakup i dystrybucję jedzenia dla potrzebujących.

ŹRÓDŁO: BANK ŻYWNOŚCI W OLSZTYNIE

OLSZTYŃSKI KONTRTERRORYSTA W ELICIE

Funkcjonariusz Samodzielnego Pododdziału Kontrterrorystycznego Policji w Olsztynie jako jeden z dwóch policjantów z Polski wziął udział w serii międzynarodowych szkoleń z zakresu działań minersko-pirotechnicznych.

Każde ze szkoleń dotyczyło tematyki z zakresu analizy oraz rozpoznania obiektów mieszkalnych pod kątem urządzeń wybuchowych oraz niebezpiecznych materiałów. Ich głównym celem było poszerzenie posiadanych informacji i umiejętności dotyczących obchodzenia się z niebezpiecznymi materiałami, jak również sposobów działania w miejscach, w których takie materiały zostają odnalezione przez służby.

Pierwsze szkolenie odbyło się w Kamiennej w Czechach. Dotyczyło zagadnień z zakresu prowadzenia działań w środowisku skażonym czynnikami biologicznymi i chemicznymi. W Budapeszcie funkcjonariusze wzięli udział w kolejnym szkoleniu z zakresu samodzielnej budowy urządzeń wybuchowych. Celem szkolenia było ugruntowanie wiedzy o sposobie obchodzenia się z różnymi materiałami wybuchowymi, ich właściwościach oraz możliwościach i sposobach ich neutralizacji.

Oba szkolenia zostały zorganizowane przez Centralne Europejskie Centrum Treningowe CBRNE oraz czeski instytut naukowy SUJChBO.

ŹRÓDŁO: KWP OLSZTYN

Fot. KWP Olsztyn

eprasa.pl 8182dcd684

Co, gdzie, kiedy?

Olsztyńskie kina, Olsztyn

REPERTUAR MULTIKINO

Środa, 26 listopada

WICKED: NA DOBRE / dubbing: 11:05, 17:15
WICKED: NA DOBRE / napisy: 14:10, 20:20
DOM DOBRY: 11:00, 12:30, 13:30, 15:00, 16:00, 17:30, 18:30, 20:00, 21:00
MINISTRANCI: 12:30, 14:50, 17:25, 20:00
ILUZJA 3 / dubbing: 12:50, 18:00
ILUZJA 3 / napisy: 15:25, 20:35
ZWIERZOGRÓD 2 / familijny / dubbing: 10:00, 12:35, 15:10, 17:45, 20:20
PSI PATROL. PIESKI RATUJĄ ŚWIĘTA / familijny / dubbing: 10:20, 14:55
ROCZNICA / napisy: 18:20, 20:55
UWIERZ W MIKOŁAJA 2: 17:10
ZWIERZAKI NA ZAKRĘCIE / familijny / dubbing: 10:00, 14:50
NOC W ZOO / familijny / dubbing: 13:20, 15:35
KICIA KOCIA MA BRACISZKA / familijny / dubbing: 11:05
CARAVAGGIO: NA TROPIE ARCYDZIEŁA / napisy: 12:30
UCIEKINIER / napisy: 19:30
BUGONIA / napisy: 12:15
TEŚCIOWIE 3: 16:45
PREDATOR: STREFA ZAGROŻENIA / napisy: 21:25
SUPER PIES I KOT ŁOTR / familijny / dubbing: 10:30

REPERTUAR HELIOS

Środa, 26 listopada

ZWIERZOGRÓD 2 / familijny / dubbing: 12:10, 14:30, 17:00, 18:30
MINISTRANCI: 12:40, 15:20, 17:45, 20:30
WICKED: NA DOBRE / dubbing: 13:00, 16:00, 17:30
WICKED: NA DOBRE / napisy: 20:15
ROCZNICA / napisy: 15:10, 18:45, 21:15
DOM DOBRY: 12:45, 17:45, 19:30, 21:15
ILUZJA 3 / napisy: 13:40, 20:10
ILUZJA 3 / dubbing: 15:10
UWIERZ W MIKOŁAJA 2: 12:20, 16:10, 19:00, 21:30
PSI PATROL. PIESKI RATUJĄ ŚWIĘTA / familijny / dubbing: 11:50, 13:30
ZWIERZAKI NA ZAKRĘCIE / familijny / dubbing: 16:20
UCIEKINIER / napisy: 21:00
BONE LAKE / napisy: 14:00
KICIA KOCIA MA BRACISZKA / familijny / dubbing: 11:40

REPERTUAR AWANGARDA

Środa, 26 listopada

„Ministranci" - prod. Polska : godz. 17.45
„Dom dobry" - prod. Polska : godz. 17.45
„Być kochaną" - prod. Norwegia : godz. 17.45
„Rocznica" - prod. USA : godz. 19.45
„Sny o miłości" - prod. Norwegia : godz. 19.45
„Dom dobry" - prod. Polska : godz. 19.45

26 LISTOPADA
Classic Musicals Gala

Olsztyn

Teatr Muzyczny UWM zaprasza na swój najnowszy, wyjątkowy spektakl, oparty na największych musicalowych produkcjach, które od lat dominują na najważniejszych scenach muzycznych świata. „Classic Musicals Gala" to spektakularna podróż przez największe arcydzieła światowego musicalu – gala, która łączy w sobie to, co w teatrze muzycznym najpiękniejsze: magię tekstu, potęgę muzyki i widowiskowość tańca. Artyści zaproszą widzów w świat legendarnych musicali, które podbiły Broadway i West End: Evita, Upiór w operze, Nędznicy, Jesus Christ Superstar, Koty, Dzwonnik z Notre Dame, a zabrzmią m.in. Memory, Don't cry for me Argentina, Gethsemane i wiele innych utworów, które od lat poruszają serca milionów.
Godz. 18.00, Aula CEiIK im. A. Wasilewskiej, ul. Kościńskiego 11.

26 LISTOPADA
Podróże po Planecie

Olsztyn

Kirgistan – spotkanie z podróżniczką Krystyną Joanną Świdzińską
Godz. 17.00, Planeta 11 (HWS Urania - wejście B1, sala konferencyjna), al. Piłsudskiego 44.

26 LISTOPADA
Koncert „Wieczorem w Paryżu"

Olsztyn

To spotkanie z Paryżem pełnym magii, namiętności i wiecznie żywych historii. Zanurz się w świecie, gdzie puls miasta budzi się po zmroku, a każda nuta przesiąka pragnieniami sprzed lat. Głosami paryskiej nocy są wspaniali artyści. Magdalena Smuk – aktorka, której talent ożywi postać Nini – wraz z wybitnymi solistami i parą utalentowanych tancerzy przeniesie publiczność do świata kabaretów i klasycznych francuskich melodii.
Godz. 17.00, Filharmonia Warmińsko-Mazurska, ul. Głowackiego 1.

26 LISTOPADA
Środa dla seniora w BWA

Olsztyn

Podczas spotkania poznamy niezwykłą artystkę, która podbiła Paryż i zachwyciła świat! Alicja Halicka – malarka, ilustratorka, projektantka, łączyła awangardę z poezją koloru. Uczennica Pankiewicza, towarzyszka artystów École de Paris, autorka bajecznych „tkanin papierowych" i ilustracji, które do dziś inspirują. Wykład poprowadzi: Monika Sadowska
Godz. 17.30, BWA Galeria Sztuki (Hala Urania, wejście B1 - sala konferencyjna), Al. Piłsudskiego 44.

AUTO-MOTO

sprzedam

RENAULT CLIO -kombi, czerwony 2013, 898cm3 604-240-415

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

20 ha ziemia rolna 10 km od Olsztyna numer telefonu 601-538-010

LOKALE użytkowe na gabinety itd. Wynajmę lub sprzedam Olsztyn telefon 601-538-010

WWW.DOMKIHOLENDERSKIE.EU, 503-103-703

USŁUGI

transport

POMOC DROGOWA 4t, 506-634-354

mp-xxpo-7491b-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 22 listopada 2025 r.
zmarła Nasza Droga Żona, Sąsiadka i Znajoma

ś. † p. Teresa Schliwa

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 29 listopada 2025 r. (sobota) o godz. 10.00 Mszą Świętą Pogrzebową w parafii Miłosierdzia Bożego przy ul. Barcza. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym w Dywitach. Kondukt żałobny od wschodniej bramy, od strony Kieźlin.
Pogrążona w smutku rodzina

135225opb1-a-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 23 listopada 2025 r.
zmarła w wieku 66 lat Nasza Kochana Mama, Żona, Córka i Babcia

ś. † p. Barbara Rudowska

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 27 listopada 2025 r. (czwartek) o godz. 9.00 Mszą Świętą Pogrzebową w kościele NMP Wspomożycielki Wiernych w Olsztynie (Likusy, ul. Bałtycka). Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym w Dywitach (kondukt od Kieźlin).
Pogrążona w żałobie rodzina

135125opb1-a-M

Pani Redaktor

Anecie Markowskiej

sekretarz Stowarzyszenia „Patria Nostra" w Olsztynie, wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci

Męża

składa mec. Lech Obara
wraz z pracownikami kancelarii
i członkami Stowarzyszenia „Patria Nostra"

134925opb1-a-M

Z bólem zawiadamiam, że 20 listopada 2025 r.
odeszła Moja Ukochana Mama

ś. † p.

Teresa Sokołowska

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 29 listopada 2025 r. (sobota) o godz. 12.00 mszą świętą pogrzebową w kościele św. Anny w Barczewie.
Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym w Dywitach.

Pogrążony w smutku syn z rodziną i przyjaciółmi

134725opb1-a-M

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

614619opb1-k-M

JUŻ OTWARTE! DOM POGRZEBOWY OLSZTYN-DYWITY
USŁUGI POGRZEBOWE • pogrzeby urnowe od 4800 zł
OFERUJEMY:
* kremację w naszym krematorium * salę pożegnań z możliwością organizacji mszy pogrzebowej * nowoczesną chłodnię * trumny, urny * limuzynę pogrzebową marki Mercedes
Dom Pogrzebowy i Krematorium Drejka, Olsztyn, ul. Wadąska 50, tel. 48 731 108 108, e-mail: dompogrzebowy.olsztyn@gmail.com

31225otbr-d -G

eprasa.pl 8182dcd684

KOMU DOPISUJE ZDROWIE? SĄ NOWE DANE Z GUS

Kobiety w Polsce żyją w zdrowiu średnio o 3,7 roku dłużej niż mężczyźni. Statystycznie oznacza to, że względnie dobrą formą mogą się cieszyć do blisko 66. roku życia, a panowie przez blisko 62 lata. Takie wnioski płyną z najnowszego komunikatu GUS. W województwie warmińsko-mazurskim średnie trwanie życia w zdrowiu wyniosło 61,36 roku dla mężczyzn i 65,05 roku dla kobiet. Oznacza to, że region plasuje się w pobliżu średniej krajowej, choć wciąż wyraźnie ustępuje województwom zachodniej Polski.

Średnia 61,6 roku dla mężczyzn oznacza, że zdrowiem cieszą się przez 82,2 procent życia. W przypadku kobiet (65,3 roku) to 79,4 procent.

"Wydłużenie trwania życia w zdrowiu jest jednym z głównych celów polityki zdrowotnej wielu krajów. Jeżeli oczekiwane trwanie życia w zdrowiu wzrasta szybciej niż przeciętne trwanie życia, oznacza to, że ludzie przez coraz większą część życia charakteryzują się dobrym zdrowiem" - wyjaśnił GUS w komunikacie.

Mówią liczby

Średnia 61,6 roku dla mężczyzn oznacza, że zdrowiem cieszą się przez 82,2 proc. życia. W przypadku kobiet (65,3 roku) to 79,4 proc. Jednocześnie liczby te oznaczają wzrost długości życia w zdrowiu o 0,3 roku dla mężczyzn i o 0,7 roku dla kobiet w stosunku do 2023 r., czyli oczekiwane trwanie życia w zdrowiu wzrasta zauważalnie szybciej niż przeciętne trwanie życia (u kobiet jest ponad dwukrotnie wyższe).

Mimo że dane wydają się optymistyczne, subiektywna ocena stanu zdrowia Polaków wyraźnie się pogorszyła. "Wyniki badania w 2025 roku wskazują na obniżenie poziomu przeciętnej samooceny stanu

Fot. Freepik

zdrowia kobiet i mężczyzn ludności Polski w wieku powyżej 20 lat w porównaniu do 2018 r. Obecnie tylko 19 proc. mężczyzn i 14 proc. kobiet ocenia swój stan jako "bardzo dobry", podczas gdy sześć lat wcześniej było to odpowiednio 38,2 proc. i 28,5 proc.", czytamy w najnowszym raporcie pt. "Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania 2025" Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH – Państwowego Instytutu Badawczego (NIZP PZH-PIB).

Jak tłumaczą autorzy publikacji, w porównaniu do 2018 r. zwiększył się odsetek osób deklarujących zły lub bardzo zły stan zdrowia (do poziomu 10 proc. mężczyzn i 10,6 proc. kobiet w populacji ogólnej), zwłaszcza wśród osób z wyższym i średnim wykształceniem, a także osób w relatywnie dobrej sytuacji ekonomicznej. "Istotne pogorszenie samooceny stanu zdrowia w opisywanych latach nastąpiło także u osób w rocznikach 60-74 i 75+", donoszą eksperci NIZP PZH-PIB.

Gdzie mieszkają najzdrowsi?

Łódzkie i świętokrzyskie - te województwa charakteryzują się zarówno niskim trwaniem życia, jak i niskim trwaniem życia w zdrowiu w przypadku mężczyzn. Województwa, w których zarówno trwanie życia, jak i trwanie życia w zdrowiu przekroczyły poziom krajowy, to opolskie, mazowieckie, małopolskie oraz pomorskie.

W przypadku kobiet niskim poziomem obu parametrów charakteryzowało się województwo łódzkie. Województwa, w których zarówno trwanie życia, jak i trwanie życia w zdrowiu przekroczyły poziom krajowy, to opolskie, mazowieckie oraz małopolskie.

Lipcowa analiza GUS również wykazała, że mieszkańcy płci męskiej polskich miast przeciętnie żyją dłużej niż mieszkańcy wsi. W województwie mazowieckim różnica ta była największa i wynosiła 2,2 roku. W przypadku kobiet w trzech makroregionach trwanie życia jest wyższe wśród mieszkanek wsi, a w czterech - w miastach. Największa różnica obserwowana była w województwie mazowieckim i wynosi 1,1 roku na korzyść miast.

ŹRÓDŁO: TVN24.PL, PAP, OPR. BAR

REKLAMA

33250TBP-N -K

eprasa.pl 8182dcd684

SPORTOWY TALENT ROKU

Przy okazji Plebiscytu na 10 Najpopularniejszych Sportowców Województwa organizujemy także konkursy sms-owe, w których wybieramy m.in. Sportowy Talent Roku.

O ile w plebiscycie głosujemy za pomocą kuponów i sms-ów, o tyle Sportowy Talent Roku jest kategorią wyłącznie sms-ową. Oczywiście można wysłać dowolną liczbę sms-ów na numer 73601 (3,69 zł brutto), w treść wpisując jedynie kod przydzielony wybranej kandydaturze (poniżej są zaznaczone na czerwono). Lista jest otwarta, więc swoich kandydatów można przysyłać na sport@gazetaolsztynska.pl (mile widziane krótkie uzasadnienie, z tym że jedna ważna wskazówka - pod uwagę bierzemy jedynie sukcesy osiągnięte w 2025 roku).

Na ostatnim balu nagrodę w kategorii Sportowy Talent Roku odebrał Alan Łapiński, piłkarz ręczny Czarnych Olecko, który obecnie występuje w BSMS Bartoszyce i ponownie jest wśród kandydatów.

Głosowanie zakończy się 11 stycznia o północy, a zwycięzca głosowania (z osobą towarzyszącą lub z rodzicami) weźmie udział w Balu Sportowa (31 stycznia w Hotelu Omega).

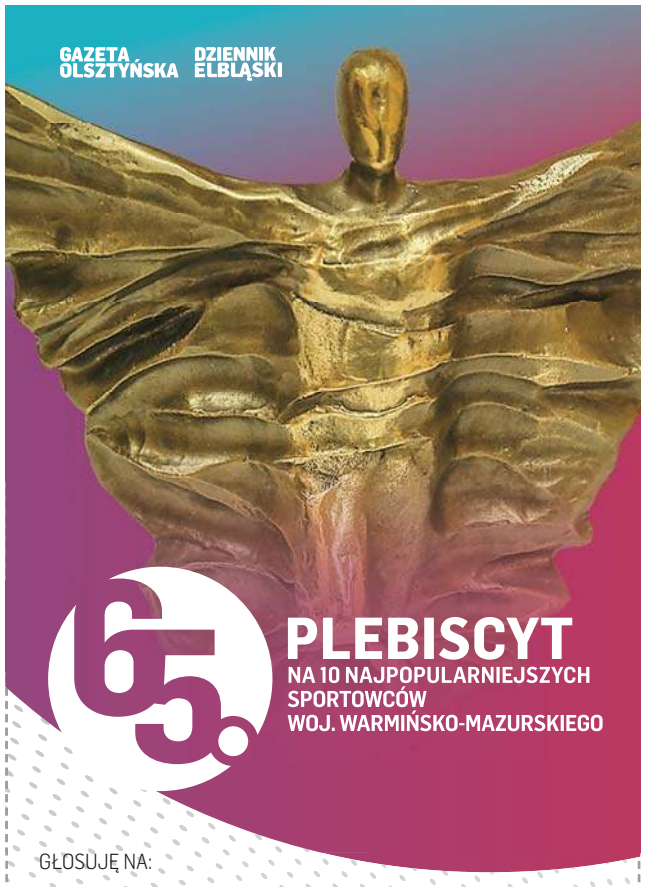
Listy kandydatów plebiscytowych oraz wszystkich kategorii sms-owych są na stronie gazetaolsztynska.pl/plebiscytsportowy

Fot. Zbigniew Woźniak

Podczas Balu Sportowca nagrodę Alanowi Łapińskiemu (z lewej) wręczyli Aleksandra i Łukasz Wytrykowscy, czytelnicy „Gazety Olsztyńskiej"

SPORTOWY TALENT ROKU

Alancewicz Antoni (karate, Akademia Nogore Szczytno) go.str.1
Andruszkiewicz Maja (taekwondo olimpijskie, Grom Judziki) go.str.2
Bielińska Natasza (kick boxing, Camel Fight Club Olsztyn) go.str.3
Bisior Paweł (taekwondo olimiskie, Start Olsztyn) go.str.4
Budek Barbara (kick boxing, Egida Biskupiec) go.str.5
Budziłek Szymon (karate, Akademia Nogore Szczytno) go.str.6
Cecot Aleksandra (gimnastyka sportowa, UKS SMS Olsztyn) go.str.7
Ciesielski Kacper (podnoszenie ciężarów, Nida Nidzica) go.str.49
Cybulska Aleksandra (piłka ręczna, Jaćwingowie Gołdap) go.str.8
Denesiuk Jakub (karate, Akademia Nogore Szczytno) go.str.9
Gralewicz Aleksander (wyścigi motocyklowe, SM Racing) go.str.10
Grygołowicz Aleksander (żeglarstwo, Junga Olsztyn) go.str.11
Hryniewicz Tymon (short track, Orzeł Elbląg) go.str.12
Iłowiecka Hanna (żeglarstwo, Junga Olsztyn) go.str.13
Jackowska Kinga (lekka atletyka, Jurand Szczytno) go.str.14
Jakubowska Gabriela (siatkówka, Chemik Olsztyn) go.str.15
Janowska Nikola (piłka ręczna, Start Elbląg/Truso Elbląg) go.str.16
Januszewski Przemysław (kick boxing, Olimpia Nowe Miasto Lubawskie) go.str.17
Jastrzębowska Monika (gimnastyka sportowa, UKS SMS Olsztyn) go.str.18
Jureko Marcel (pływanie, Jedynka Elbląg)go.str.19
Jurga Fabian (siatkówka, AZS UWM Olsztyn) go.str.20
Kania Mikołaj (kick boxing, Egida Biskupiec) go.str.21
Kowalczyk Jędrzej (karate, Akademia Nogore Szczytno) go.str.22
Kruczyk Zofia (kolarstwo, LKK Warmia Biskupiec) go.str.55
Krzemińska Victoria (karate, Akademia Nogore Szczytno) go.str.23
Kuczyński Miłosz (kolarstwo, UKK Prostki) go.str.24
Łapiński Alan (piłka ręczna, Czarni Olecko-BSMS Bartoszyce) go.str.25
Łukasik Aleksandra (karate, Propeller Sport Olsztyn) go.str.26
Majchrowicz Martyna (siatkówka, Absolwent Olsztyn) go.str.27
Mitoraj Igor (kolarstwo, WMKS Olsztyn) go.str.28
Mróz Franciszek (karate, Propeller Sport Olsztyn) go.str.30
Murach Maja (lekka atletyka, Atos Woźnice) go.str.29
Nazarowicz Hubert (lekkoatletyka, Sokół Węgorzewo) go.str.31
Nowak Natalia (karate, Akademia Nogore Szczytno) go.str.32
Plotek Kacper (kick boxing, Gladius Ostróda) go.str.33
Przybułek Wiktor (karate, Propeller Sport Olsztyn) go.str.34
Ptaszyńska Celina (taekwondo olimpijskie, Hidori Olecko) go.str.35
Pudelski Maciej (badminton, Rakiety Olsztyn) go.str.36
Romanowski Ignacy (kolarstwo, Bike Team Ełk) go.str.37
Rosiński Marek (kick boxing, Zamek Expom Kurzętnik) go.str.38
Rutkowski Antoni (podnoszenie ciężarów, Nida Nidzica) go.str.39
Rzepecka Amelia (kick boxing, Zamek Expom Kurzętnik) go.str.40
Sakowicz Mateusz (tenis stołowy, Dekorglass Działdowo II) go.str.41
Sikorski Marcel (karate, Propeller Sport Olsztyn) go.str.42
Sokołowski Bartek (podnoszenie ciężarów, Nida Nidzica) go.str.50
Sots Ivan (short track, Short Track MOSiR Giżycko) go.str.43
Stasiełowicz Patryk (kajakarstwo, Silvant Kajak Elbląg) go.str.44
Szablińska Zuzanna (karate, Propeller Sport Olsztyn) go.str.45
Szwechowicz Maciej (kick boxing, Zamek Expom Kurzętnik) go.str.46
Urbanowicz Iwo (lekka atletyka, Asy Dywity) go.str.51
Wygońska Stanisława (żeglarstwo, Junga Olsztyn) go.str.47
Zera Borys (taekwondo olimpijskie, Start Olsztyn) go.str.48
Żelichowska Wiktoria (sporty walki, Egida Biskupiec) go.str.54



GŁOSUJĘ NA:

1.....
2.....
3.....
4.....
5.....
6.....
7.....
8.....
9.....
10.....

Pełna lista kandydatów dostępna na **https://gazetaolsztynska.pl/sport/plebiscyt-sportowy/**. Kupon należy dostarczyć do 11 stycznia 2026 r. na adres: **Galindia Sp. z o.o., 10-364 Olsztyn, ul. Tracka 7b, z dopiskiem „Plebiscyt".**

Imię i nazwisko .....

Adres .....

Tel. ..... Email: .....

Oświadczam, że zapoznałem się i akceptuję regulamin plebiscytu, który jest dostępny w siedzibie spółki i na stronie internetowej https://gazetaolsztynska.pl/sport/plebiscyt.

Administratorem danych osobowych podanych na kuponie jest Galindia Sp. z o.o. z siedzibą w Olsztynie przy ul. Trackiej 5. Podane dane będą przetwarzane wyłącznie w celu przeprowadzenia plebiscytu. Uczestnikom przysługuje prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania. Podanie danych osobowych jest dobrowolne, lecz niezbędne do przeprowadzenia plebiscytu.

Data i podpis .....

☐ Wyrażam dobrowolną zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celach marketingowych realizowanych przez Galindia Sp. z o.o.

☐ Wyrażam dobrowolną zgodę na otrzymywanie od Galindia Sp. z o.o. informacji handlowych drogą elektroniczną na podany adres poczty e-mail i numer telefonu.

Wyrażenie powyższych zgód jest dobrowolne.

Data .....

Podpis .....

38250TBP-c -K

eprasa.pl 8182dcd684

SIATKARSKA WYPRAWA DO STOLICY

SIATKÓWKA Listopad jest najcięższym od lat miesiącem dla olsztyńskiego zespołu, który wciąż gra, potem krótko odpoczywa i równie krótko trenuje, bo zbliża się już kolejny mecz. Dzisiaj Indykpol AZS zagra w stolicy, a w niedzielę podejmie ZAKSĘ.

Gdyby ktoś niezorientowany spojrzał w listopadowy kalendarz PlusLigi, pomyślałby, że jest to bardzo długa i wyczerpująca liga. Rzeczywiście jest wyczerpująca, ale nie aż tak, jak na to wskazuje kończący się obecny miesiąc. No bo taki Indykpol AZS w ciągu 30 dni rozegra aż osiem meczów. Dobra, w tym jest jeden awansem z grudnia (2:3 z Wartą), ale siedem to wciąż bardzo dużo, bo czasem olsztynianie grają co trzy dni. Gdyby tak było każdego miesiąca, to faza zasadnicza musiałaby mieć około 40 kolejek zamiast 24.

Efekt jest taki, że teraz mamy siatkarski nadurodzaj (jeśli nie ma takiego słowa, to właśnie je wymyśliliśmy!), po którym przyjdzie odrobina normalności, czyli po cztery kolejki w grudniu i styczniu, pięć w lutym i trzy w marcu.

Oto listopadowe wyniki podopiecznych Daniela Plińskiego:

- Barkom Każany Lwów - Indykpol AZS Olsztyn 1:3 (25:21, 19:25, 25:27, 23:25)
- Indykpol AZS - Energa Trefl Gdańsk 3:1 (21:25, 25:23, 25:21, 25:21)
- Ślepsk Malow Suwałki - Indykpol AZS 0:3 (21:25, 20:25, 15:25)
- Steam Hemarpol Politechnika Częstochowa - Indykpol AZS 0:3 (16:25, 19:25, 22:25)
- Indykpol AZS - Aluron CMC Warta Zawiercie 2:3 (20:25, 25:17, 23:25, 25:22, 10:15)
- Indykpol AZS - Cuprum Stilon Gorzów 3:0 (32:30, 25:20, 25:19)

W sumie olsztynianie zdobyli już 19 punktów i są niespodziewanym wiceliderem Plusligi. Lepsza jest tylko Warta, która jednak rozegrała jeden mecz więcej - gdyby odrzucić na przykład wynik z Olsztyna (2:3), wtedy liderem byłby Indykpol AZS.

O ile w Olsztynie panuje uzasadniona euforia, bo odżyły nadzieje na medalowe miejsce na koniec sezonu, o tyle w Warszawie szału nie ma, bowiem Projekt w swojej hali stracił punkty z Resovią (0:3) i ostatnio ze słabym Ślepskiem (3:2), a na wyjeździe nie dał rady Barkomowi (0:3)! Jednak z drugiej strony bez straty seta potrafił wygrać w Zawierciu i Jastrzębiu...

- PGE Projekt Warszawa - InPost ChKS Chełm 3:0 (25:23, 25:22, 25:23)
- Aluron CMC Warta Zawiercie - Projekt 0:3 (20:25, 23:25, 19:25)
- JSW Jastrzębski Węgiel - Projekt 0:3 (19:25, 23:25, 22:25)
- Projekt - Asseco Resovia Rzeszów 0:3 (22:25, 22:25, 24:26)
- Barkom Każany Lwów - Projekt 3:0 (25:23, 25:23, 26:24)
- Projekt - Energa Trefl Gdańsk 3:0 (33:31, 25:19, 25:22)
- Projekt - Ślepsk Malow Suwałki 3:2 (23:25, 25:18, 21:25, 25:20, 15:11)

Co o dzisiejszym meczu (początek o godz. 17.30) sądzi trener Pliński? - Jedziemy walczyć. W każdym meczu w tym sezonie punktowaliśmy, więc mam nadzieję, że uda się to również tym razem, choć wiemy, jak wysoka jest skala trudności. Zaczęliśmy rozgrywki od porażki, bowiem przegraliśmy 2:3 u siebie z Jastrzębskim Węglem, ale potem „wyciągnęliśmy" tie-breaka w Bełchatowie ze stanu 11:14. Myślę, że właśnie to spotkanie zbudowało zespół i jego pewność siebie. Podkreślę też bardzo trudny mecz z Lwowem w Elblągu - przegraliśmy tam „na styk" jednego seta, a w trzech kolejnych musieliśmy dosłownie wyszarpać zwycięstwo. Jednak po tych spotkaniach widziałem, że drużyna uwierzyła, iż może grać na

Fot. materiały prasowe

Zwycięski mecz ze Stilonem - Moritz Karlitzek atakuje w pierwszy metr!

bardzo dobrym poziomie. I tak jest do dziś. Oczywiście cieszy drugie miejsce w tabeli, cieszą zwycięstwa i zdobywane punkty, bo to zawsze buduje pewność siebie zespołu i zawodników. A przecież - szczerze mówiąc - terminarz był dla nas bardzo niebezpieczny, bo w pierwszych sześciu meczach mieliśmy cztery wyjazdy do drużyn, które przed sezonem były oceniane na podobnym poziomie do nas - choćby Lwów, Suwałki czy Częstochowa, więc naprawdę łatwo było tam o potknięcia.

A co sądzi olsztyński szkoleniowiec o napiętym do granic możliwości listopadowym kalendarzu? - Cóż, jest to duże obciążenie, ale wszystkie drużyny mają podobnie.

> Grania jest bardzo dużo i nie ma sensu na to narzekać. Trzeba się cieszyć, że możemy rywalizować w takiej lidze - przy pełnych halach, przy transmisjach telewizyjnych. To naprawdę duży plus.

Przy takim rytmie kluczowa jest regeneracja i monitorowanie stanu zdrowia zawodników. Przyjdzie moment, że będziemy mogli dłużej potrenować. Po meczu z Bogdanką (6 grudnia – red.) mamy aż 14 dni przerwy między spotkaniem z Resovią, więc będzie czas, by mocniej popracować. Na razie najważniejsze są regeneracja, odpowiednia długość treningu i pilnowanie obciążeń. Jak dotąd wszystko się sprawdza. Przyznaję, że po każdym meczu jestem bardzo zmęczony - zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Ale jeśli ktoś angażuje się w swoją pracę, to jest to normalne. Kocham to, co robię, i nie zamieniłbym tej pracy na żadną inną. Pracujemy podobnie intensywnie jak zawodnicy, ale to oni są dla nas najważniejsi. To oni są bohaterami, wychodzą na boisko i zdobywają punkty dla klubu i miasta - zakończył Daniel Pliński, który wraz z zespołem do Warszawy wyjechał już we wtorek.

Projekt Warszawa, po zdobyciu drugiego z rzędu brązowego medalu MP, w tym sezonie chce wykonać krok do przodu. Tym krokiem jest oczywiście walka o mistrzostwo, Puchar Polski oraz sukces w Lidze Mistrzów.

Jednak w stolicy obyło się bez kadrowej rewolucji, bo w składzie zespołu pozostała większość wiodących graczy, w tym dwójka, która kierowała grą w zeszłym sezonie - brązowy medalista mistrzostw świata Jan Firlej oraz doświadczony Michał Kozłowski.

Nieco słabsza jest natomiast w Projekcie pozycja atakującego. Niezmiennie barw zespołu broni Niemiec Linus Weber, który w ostatniej edycji rozgrywek był zmiennikiem Bartłomieja Bołądzia. Ten drugi opuścił Warszawę i przeniósł się do Zawiercia, więc w jego miejsce z wypożyczenia wrócił 23-letni Bartosz Gomułka.

Na środku siatki w stołecznym klubie wciąż jest mieszanka młodości i doświadczenia. W zespole pozostali utytułowany reprezentant Polski Jakub Kochanowski, który pierwsze plusligowe kroki stawiał w Olsztynie, oraz Ukrainiec Jurij Semeniuk. Andrzeja Wronę, który zakończył karierę, zastąpił natomiast Karol Kłos z Resovii, a Jakuba Kowalczyka, który również zawiesił buty na kołku, zastąpił 24-letni Jakub Strulak ze Stilonu.

Pierwszym libero pozostał Damian Wojtaszek, od tego sezonu również kapitan drużyny, do którego w miejsce Jędrzeja Gruszczyńskiego dołączył Maciej Olenderek z Będzina.

Do największych zmian doszło w Projekcie na przyjęciu, bo w drużynie został tylko doświadczony Francuz Kevin Tillie, a opuścili ją Artur Szalpuk (Resovia), Niemiec Tobias Brand (Trefl) i Karol Borkowski (Indykpol AZS). Pozostała trójka jest nowa - Bartosz Bednorz zamienił się klubem z Szalpukiem, ze Ślepska dołączył Bartosz Firszt, a z Będzina - Kanadyjczyk Brandon Koppers.

Do zmiany doszło także na trenerskim stołku, bo po trzech latach z funkcji pierwszego szkoleniowca zwolniono Piotra Grabana, który doprowadził warszawian do historycznego triumfu w Pucharze Challenge i dwóch z rzędu medali PlusLigi. Zastąpił go Fin Tommi Tiilikainen.

PGE PROJEKT ARSZAWA

>>> **rozgrywający:** Jan Firlej, Michał Kozłowski
>>> **przyjmujący:** Bartosz Bednorz, Bartosz Firszt, Brandon Koppers (Kanada), Kevin Tillie (Francja)
>>> **środkowi:** Karol Kłos, Jakub Kochanowski, Jurij Semeniuk (Ukraina), Jakub Strulak
>>> **atakujący:** Bartosz Gomułka, Linus Weber (Niemcy)
>>> **libero:** Maciej Olenderek, Damian Wojtaszek
>>> **trener:** Tommi Tiilikainen (Finlandia)

- **5. Wyniki 7. kolejki:** Barkom Każany Lwów - Bogdanka LUK Lublin 1:3 (18:25, 23:25, 28:26, 20:25), PGE Projekt Warszawa - Ślepsk Malow Suwałki 3:2 (23:25, 25:18, 21:25, 25:20, 15:11), Energa Trefl Gdańsk - ZAKSA Kędzierzyn-Koźle 3:2 (25:21, 26:24, 19:25, 19:25, 15:13).
- **8. kolejka, środa:** Projekt - Indykpol AZS (17.30), Częstochowa - Stilon (20); **2 grudnia:** Chełm - Resovia (20); **3 grudnia:** LUK - Trefl (17.30), **4 grudnia:** ZAKSA - Ślepsk (17.30); po oddaniu gazety do druku zakończyły się mecze Skra - Jastrzębski i Warta - Barkom.
- **9. kolejka, piątek:** Chełm - Barkom (20); **sobota:** Resovia - Skra (14.45), Ślepsk - LUK (20); **niedziela:** Stilon - Projekt (14.45), Trefl - Warta (17.30), Indykpol AZS - ZAKSA (20); **poniedziałek:** Jastrzębski - Częstochowa (17.30).

DRYH

PO 7 KOLEJKACH

1. Warta	9*	20	23:11
2. Indykpol AZS	8	19	22:10
3. LUK	8	16	20:13
4. Skra	6	15	17:7
5. Projekt	7	14	15:8
6. Resovia	7	14	17:11
7. Trefl	7	10	15:15
8. Jastrzębski	7	10	13:14
9. ZAKSA	7	10	16:16
10. Barkom	6	7	12:14
11. Chełm	7	5	7:18
12. Ślepsk	7	4	8:20
13. Częstochowa	7	3	7:20
14. Stilon	7	3	6:21

* liczba rozegranych meczów

eprasa.pl 8182dcd684

JAK ŚRODA TO TYLKO Z LIGĄ MISTRZÓW

PIŁKA NOŻNA\\\ Dzisiaj Arsenal podejmie Bayern w meczu drużyn, które odniosły zwycięstwa w pierwszych czterech kolejkach Ligi Mistrzów. Inter Mediolan Piotra Zielińskiego, także z kompletem punktów, zmierzy się na wyjeździe z Atletico Madryt.

Starcie Arsenalu, który w Champions League nie stracił nawet jednego gola, z niepokonanym w tym sezonie w jakichkolwiek rozgrywkach Bayernem to niewątpliwie hit tej kolejki. Oba kluby prowadzą w swoich ligach i mają duże szanse na wywalczenie tytułów w kraju, a sposób, w jaki rozpoczęły rywalizację w LM, świadczy o jeszcze większych ambicjach.

Monachijczycy wygrali wszystkie mecze o stawkę od początku sezonu z wyjątkiem jednego zremisowanego w Bundeslidze (8 listopada 2:2 z Unionem Berlin). W tabeli LM prowadzą dzięki większej liczbie zdobytych goli - mają bilans bramek 14-3, a Arsenal 11-0. Inter jest natomiast trzeci z bilansem 11-1.

Londyńczycy mają za sobą jedną porażkę - z obecnie pogrążonym w kryzysie Liverpoolem, ale mogą też pochwalić się trwającą od 24 września do 4 listopada serią 10 zwycięstw, w tym dziewięciu z czystym kontem.

Fot. PAP/EPA

Manuel Neuer, bramkarz Bayernu Monachium

Przerwał ją dopiero Sunderland (2:2), ale w niedzielę „Kanonierzy" wrócili na zwycięską ścieżkę, rozbijając w derbach stolicy Tottenham Hotspur 4:1. Hat-trickiem popisał się Eberechi Eze. - Nic nie dzieje się przypadkowo. Po przerwie na mecze reprezentacji dostał dwa dni wolnego, ale już po pierwszym wrócił do trenowania, wypytywał mnie o to i o tamto. Kiedy piłkarz ma taki talent, a do tego taką determinację, takie rzeczy się zdarzają - chwalił podopiecznego hiszpański trener Mikel Arteta.

Broniące trofeum Paris Saint-Germain zagra z kolei u siebie z Tottenhamem. Londyńczycy staną przed szansą zrewanżowania się mistrzom Francji za sierpniową porażkę po rzutach karnych w meczu o Superpuchar UEFA. Prowadzili w nim 2:0, ale wypuścili tę przewagę z rąk i przegrali konkurs „jedenastek" 2-3.

Osiem najlepszych zespołów po ośmiu kolejkach fazy ligowej zakwalifikuje się bezpośrednio do 1/8 finału. Drużyny z miejsc 9-24 będą walczyć o awans do tej fazy w barażach. Pozostałe zostaną wyeliminowane.

****

Cristiano Ronaldo podziękował kolegom za grę w portugalskiej reprezentacji... drogimi zegarkami. Luksusowy prezent miał przede wszystkim nagrodzić ich za wygranie w czerwcu przez Portugalię Ligi Narodów.

Lizbońscy komentatorzy oceniający hojność kapitana piłkarskiej kadry odnotowują, że nagroda była jednocześnie formą zmobilizowania kolegów do walki o awans na mundial w 2026 r.

Ronaldo, jak przekazała telewizja SIC, wręczył każdemu z 25 kolegów z reprezentacji luksusowy zegarek, którego wykonanie zamówił w firmie Jacob & Co. Oferuje ona zegarki, których cena dochodzi do kilkuset tysięcy euro za sztukę.

Producent potwierdził, że na prywatne zamówienie wykonał limitowaną wersję 35 zegarków w czerwono-zielonych kolorach, czyli barwach narodowych Portugalii.

Wprawdzie wartość zegarków zamówionych przez Ronaldo została przez producenta zastrzeżona, ale eksperci szacują ją na co najmniej „kilka tysięcy euro" za sztukę.

Na zegarku umieszczony został symbol Portugalskiej Federacji Piłki Nożnej (FPF), a także napis „2025 Liga Narodów UEFA. Mistrzowie".

Jedyny nieodebrany zegarek to egzemplarz zamówiony przez kapitana Portugalczyków dla napastnika Liverpool FC Diogo Joty. Piłkarz zginął w wypadku samochodowym w lipcu.

Środa z LM

FC Kopenhaga
- Kajrat Ałmaty (18.45)
Pafos FC
- AS Monaco (18.45)
Paris Saint-Germain
- Tottenham Hotspur (21)
Liverpool
- PSV Eindhoven (21)
Arsenal Londyn
- Bayern Monachium (21)
Atletico Madryt
- Inter Mediolan (21)
Eintracht Frankfurt
- Atalanta Bergamo (21)
Sporting Lizbona
- Club Brugge (21)
Olympiakos Pireus
- Real Madryt (21)

* Mecze wtorkowe zakończyły się po oddaniu gazety do druku.

SPRINTEM

OLIMPIADA\\\ Zaplanowana na środę w starożytnej Olimpii uroczystość wzniecenia ognia olimpijskiego, który posłuży do zapalenia znicza zimowych igrzysk w Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo, po raz pierwszy odbędzie się pod dachem - poinformowali organizatorzy. Zamiast w tradycyjnej scenerii w ruinach starożytnej świątyni Hery w Olimpii, ogień zapłonie w... sali lokalnego muzeum. Powodem jest niesprzyjająca pogoda. Według greckich meteorologów w najbliższych dniach w zachodniej części Półwyspu Peloponeskiego spodziewany jest deszcz, a nawet burze. Uniemożliwi to tradycyjne wzniecenie ognia olimpijskiego od promieni słonecznych. Ogień olimpijski najpierw będzie podróżował przez Grecję przez tydzień. Włoscy organizatorzy przejmą pochodnię 4 grudnia, aby przetransportować ją na Półwysep Apeniński. Tam, dwa dni później, ogień wyruszy z historycznego Stadio dei Marmi na Foro Italico w Rzymie w liczącą 12 tys. kilometrów podróż, odwiedzając wszystkie 110 włoskich prowincji. Sztafeta z ogniem olimpijskim zakończy się 6 lutego w Mediolanie, gdzie stadionie San Siro zostanie zapalony znicz podczas ceremonii otwarcia zimowych igrzysk.

PIŁKA NOŻNA\\\ Lionel Messi zdobył bramkę i miał trzy asysty, przyczyniając się do wyjazdowego zwycięstwa Interu Miami nad FC Cincinnati 4:0 i awansu do finału Konferencji Wschodniej ligi MLS. Tam rywalem będzie zespół New York City FC, który wyeliminował Philadelphia Union.

TENIS\\\ Aryna Sabalenka, która od 21 października 2024 nieprzerwanie zajmuje pozycję liderki światowego rankingu, w poniedziałek rozpoczęła łącznie 66. w karierze tydzień na szczycie tego zestawienia. Wśród zawodniczek najdłużej je otwierających zajmuje 12. miejsce. Iga Świątek zatrzymała się na 125 tygodniach jako numer jeden na liście WTA i jest na siódmym miejscu w klasyfikacji wszech czasów. Tenisistką, która najdłużej była na czele (377 tygodni), pozostaje Niemka Steffi Graf.

SUMO\\\ 21-letni ukraiński uchodźca wygrał elitarny turniej sumo w japońskiej Fukuoce. Danyło Jawhuszyszyn, znany pod pseudonimem Aonishiki, jest pierwszym Ukraińcem, który zdobył Puchar Cesarza. Jest o krok od awansu na drugą najwyższą rangę Ozeki, co byłoby najszybszym awansem w historii. Słowo Aonishiki zawiera japoński znak oznaczający „niebieski" – nawiązanie do flagi ukraińskiej. Jawhuszyszyn przybył do Japonii w 2022 po inwazji Rosji na jego kraj i jest dopiero drugim Ukraińcem w najwyższej lidze sumo. Amatorsko trenował jeszcze w kraju. Po ataku Rosji uciekł z rodziną do Niemiec. Do Japonii - nie znając języka - przeniósł się w kwietniu dzięki pomocy kapitana japońskiego uniwersyteckiego klubu sumo, którego poznał wcześniej na mistrzostwach młodzieżowych.

POŻEGNANIA\\\ W wieku 61 lat zmarł w Lublinie Andrzej Maciejewski, utytułowany zawodnik, trener m.in. kadry narodowej i znakomity organizator, były prezes Polskiego Związku Karate Tradycyjnego, posiadacz 5 Dan. Wielokrotny mistrz Polski i mistrz świata (drużynowo w kumite w 1992 roku w Montrealu), wychowawca wielu mistrzów globu i Europy, m.in. Justyny Marciniak i Daniela Iwanka. Od 2004 roku wiceprezes, a w latach 2019-24 prezes Polskiego Związku Karate Tradycyjnego, pełnił także funkcję wiceprezesa ds. Europy World Traditional Karate-Do Federation.

eprasa.pl 8182dcd684

PIĄTKOWSKI ZNOWU NA PODIUM!

TAEKWONDO OLIMPIJSKIE\\\ Bez wątpienia jest to rok Szymona Piątkowskiego! Zawodnik AZS UWM Olsztyn wcześniej stanął przecież na podium mistrzostw świata i Uniwersjady, a na zakończenie udanego sezonu wywalczył brązowy medal mistrzostw Europy!

W lipcu w Niemczech Szymon Piątkowski został srebrnym medalistą Uniwersjady, po czym w październiku w chińskim Wuxi zdobył brązowy medal mistrzostw świata - oba sukcesy odniósł w kategorii wagowej do 87 kilogramów!

Nic więc dziwnego, że był też jednym z kandydatów do podium mistrzostw Europy, które odbyły się w szwajcarskiej miejscowości Aigle.

Olsztynianin, na co dzień student Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, rywalizację w kategorii powyżej 80 kilogramów rozpoczął od dwóch zwycięstw (2-0 z Ilią Rudermanem z Izraela oraz 2-0 z Artsiomem Plonisem z Białorusi), jednak w półfinale lepszy okazał się Vladislav Larin (Rosjanin startujący pod neutralną flagą jest mistrzem olimpijskim z Tokio i trzykrotnym medalistą mistrzostw świata). Tym samym Piątkowski zdobył brąz, a Larin w finale przegrał ze swoim rodakiem Rafailem Aiukaevem (aktualny wicemistrz świata).

- Brązowy medal cieszy podwójnie, ponieważ startowałem w kategorii open - wyjaśnił Szymon Piątkowski. - Był to mój ostatni start w tym roku, więc jestem bardzo zadowolony, bo to kolejny sukces na turnieju rangi światowej. Teraz będę miał chwilę na odpoczynek, a od przyszłego roku rozpoczynamy przygotowania do igrzysk olimpijskich i zbieranie punktów do rankingu. Dziękuję wszystkim za wsparcie. Ten rok jest niesamowity - zakończył olsztynianin, dla którego głównym celem jest awans na olimpiadę w Los Angeles, która odbędzie się w 2026 roku. Warto przypomnieć, że olimpijski debiut mógł już zaliczyć w Paryżu, niestety, przegrał nie tyle z rywalami, co z kontuzją.

Fot. archiwum klubu

Trener Maciej Ruta i Szymon Piątkowski, tegoroczny medalista mistrzostw Europy, świata i Uniwersjady

W Szwajcarii z dobrej strony pokazał się także drugi student Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego. Mateusz Chrzanowski, bo o nim mowa, rywalizował w kategorii do 68 kilogramów. Olsztynianin wygrał dwie pierwsze walki (po 2-0 z Portugalczykiem Tiago Reisem i z Holendrem Jesse Vanem), po czym w ćwierćfinale po zaciętym i wyrównanym boju, w którym prowadził po pierwszej rundzie, ostatecznie przegrał 1:2 z Sarmatem Tcakoevem, kolejnym Rosjaninem występującym pod neutralną flagą. Trenerzy Maciej Ruta i Marcin Chorzelewski mogą być jednak zadowoleni z postawy swojego zawodnika, który był bardzo blisko awansu do strefy medalowej. Przed Chrzanowskim jeszcze start w mistrzostwach świata U21 w Kenii (3-6 grudnia).

REKLAMA

3725otbp-b-K