ŚRODA
04|03|2026

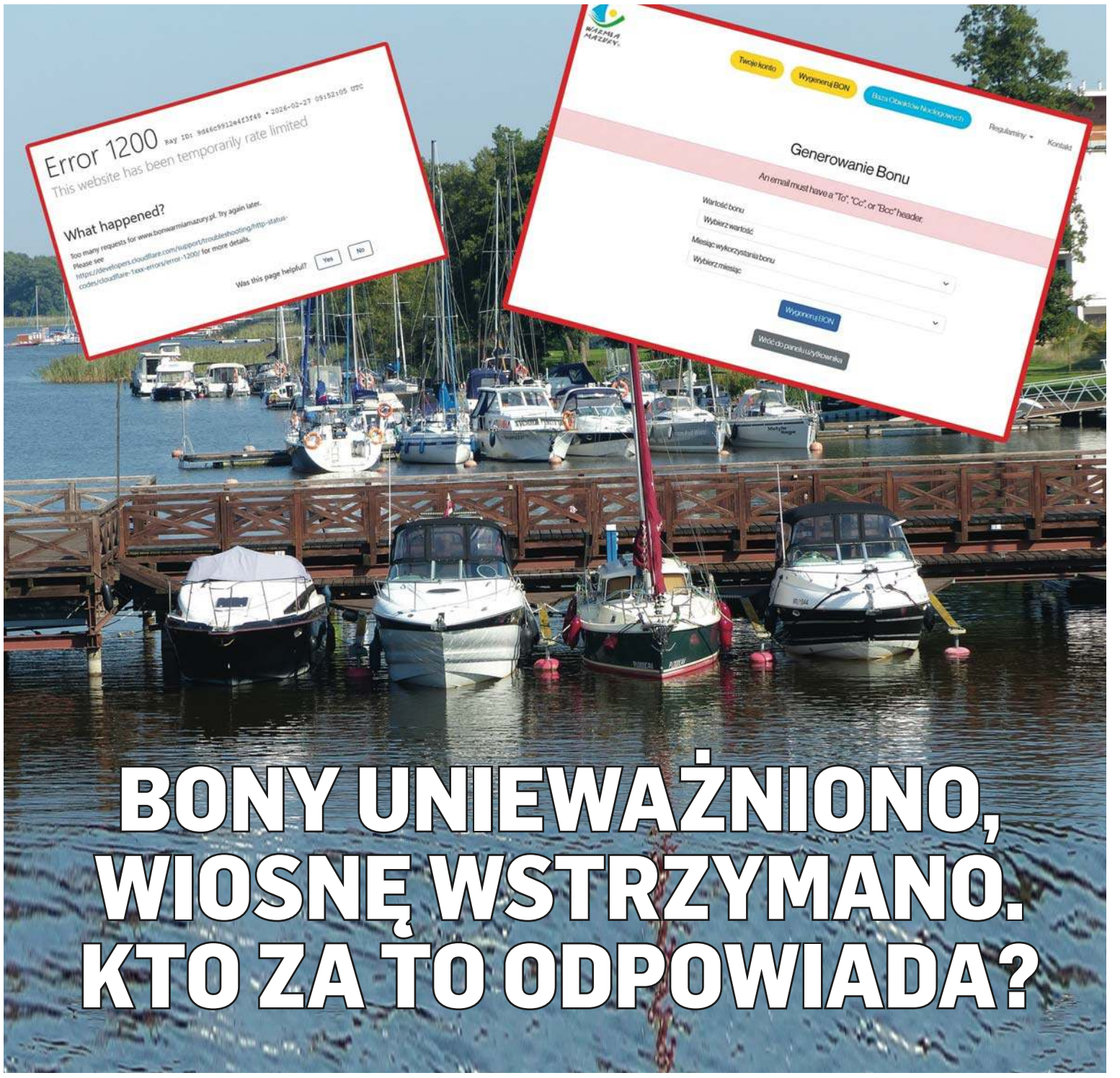
DZIENNIK ELBLĄSKI

24 LATA

cena 4,99 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NR 35 (21 604)



BONY UNIEWAŻNIONO, WIOSNĘ WSTRZYMANO. KTO ZA TO ODPOWIADA?

SPORT

Wciąż na oryginalnych częściach! \13

Coraz więcej znaków zapytania przed mistrzostwami świata \14

Dziś ze Skrą łatwo nie będzie \16

Jak wojna wpłynie na ceny paliw? \2

Początek sezonu przyniósł śmierć \3

HPV grozi także tobie! \4

Przeżyła ponad wiek \8

eprasa.pl 89b18f511f

JAK WOJNA WPŁYNIE NA CENY PALIW?

Nie ma żadnego problemu, jeśli chodzi o zapasy paliwa w Polsce. Sytuacja jest stabilna – zapewnił wczoraj premier Donald Tusk, który przyznał, że nie można zagwarantować nienaruszalności cen paliw, ale Orlen użyje narzędzi, aby ewentualne skoki cen ropy na giełdach nie odbiły się na cenach paliw w Polsce.

Chcę państwu powiedzieć, że nie ma żadnego problemu, jeśli chodzi o zapasy paliwa w Polsce. (...) Wojna nie ma bezpośredniego wpływu na dostawy ropy naftowej i innych paliw do Polski – powiedział premier we wtorek przed posiedzeniem rządu.

Co z paliwem w Polsce?

Wytłumaczył, że Orlen nie sprowadza żadnej ilości ropy naftowej z Iranu ani przez cieśninę Ormuz. – Cała struktura dostaw ropy do Orlenu i do Polski jest całkowicie w tej chwili bezpieczna i nie ma mowy o żadnych, nawet najmniejszych zakłóceniach. (...) Sytuacja jest absolutnie stabilna, nie ma żadnego, najmniejszego powodu do niepokoju, jeśli chodzi o dostawy i zapasy. Poziom wypełnienia systemu, tam gdzie gromadzimy paliwa, wynosi ponad 73 procent, to jest więcej niż normalnie. To są 3 miliony metrów sześcienny ropy naftowej z tendencją rosnącą, a nie malejącą – oznajmił szef rządu.

Tusk zaznaczył, że Orlen użyje finansowych narzędzi, w tym związanych na przykład z marżą, aby ewentualne skoki cen ropy na światowych giełdach nie odbiły się „w sposób masywny" na cenach paliw w Polsce. – Nie możemy oczywiście zagwarantować nienaruszalności cen w tym czasie – przyznał premier.

Szef rządu podkreślił, że sytuacja jest również stabilna, jeżeli chodzi o zapasy gazu ziemnego.

Orlen poinformował w poniedziałek, że na bieżąco monitoruje sytuację geopolityczną na Bliskim Wschodzie oraz jej potencjalne konsekwencje dla globalnych rynków surowców energetycznych.

„Na obecnym etapie nie identyfikujemy zagrożeń dla ciągłości dostaw paliw na rynek krajowy ani dla funkcjonowania naszych rafinerii, ponieważ Orlen nie sprowadzał i nie sprowadza ropy naftowej przez cieśninę Ormuz. (...) System zabezpieczenia rynku, w tym zapasy obowiązkowe i strategiczne, stanowi istotny bufor bezpieczeństwa na wypadek przejściowych zakłóceń w handlu międzynarodowym" – przekazała spółka w komunikacie przesłanym PAP.

Firma przypomniała, że od lat realizuje strategię dywersyfikacji źródeł dostaw ropy naftowej. Surowiec trafiający do zakładów spółki pochodzi m.in. z basenu Morza Śródziemnego, Afryki Północnej i Zachodniej, Skandynawii, obu Ameryk oraz z krajowego wydobycia. Firma posiada również długoterminowe kontrakty z koncernami takimi jak Aramco czy Equinor, które pokrywają znaczną część zapotrzebowania. „Taka struktura dostaw istotnie ogranicza ryzyko związane z zakłóceniami w pojedynczych szlakach transportowych" – podkreśliła spółka.

Orlen zaznaczył, że jest przygotowany na różne scenariusze rozwoju sytuacji międzynarodowej, w tym ewentualne zmiany kierunków dostaw surowców. „Obecnie nie przewidujemy przerw, przestojów ani spadków produkcji paliw w rafineriach Grupy Orlen w związku z napięciami w regionie Bliskiego Wschodu" – zaznaczyła firma.

Spółka przekazała też, że LPG wprowadzone przez firmę do obrotu pochodzi w większości z własnej produkcji z rafinerii Grupy Orlen, uzupełnianej importem odbywającym się głównie drogą morską z USA oraz krajów Europy Zachodniej i Północnej. „Takie rozwiązanie pozwala zagwarantować stabilne i pewne dostawy odpowiedniej jakości produktów. Dlatego nie ma przesłanek, aby kierowcy korzystający z instalacji LPG musieli obawiać się ograniczeń w dostępności tego paliwa w kraju" – dodał Orlen.

Fot. PAP

Operacja w Iranie

W sobotę rano rozpoczął się atak na Iran. Jego celem była m.in. siedziba najwyższego przywódcy w Teheranie oraz irańskie instalacje wojskowe. Władze Iranu potwierdziły w niedzielę śmierć najwyższego przywódcy kraju Alego Chameneia, dowódcy Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej Mohammada Pakpura i wpływowego doradcy ds. bezpieczeństwa Alego Szamchaniego. Iran odpowiedział atakiem na Izrael oraz bazy USA w państwach Zatoki Perskiej.

Kontrolowana przez Iran cieśnina Ormuz, łącząca Zatokę Perską z Morzem Arabskim i Oceanem Indyjskim, to kluczowy punkt na mapie światowego handlu. Po sobotnich atakach USA i Izraela Iran ogłosił, że żadnym jednostkom nie wolno wpływać do cieśniny; setki tankowców zostało unieruchomionych po obu jej stronach.

Przez cieśninę odbywa się od jednej piątej do jednej trzeciej światowego transportu morskiego ropy naftowej i spora część transportu gazu ziemnego.

Ceny ropy na rynku

Ceny ropy naftowej są na bardzo wysokim poziomie i wciąż rosną w reakcji na zaostrzanie działań wojennych USA i Izraela przeciwko Iranowi – poinformowali we wtorek maklerzy. „Spodziewamy się w ciągu najbliższych kilku dni cen ropy 82-85 dolarów za baryłkę, ponieważ Iran atakuje infrastrukturę energetyczną i transport morski" – stwierdził we wtorek Robert Rennie, szef badań rynku surowców w Westpac Banking Corp.

Orlen i jego spółki zależne to multienergetyczny koncern, który ma rafinerie w Polsce, Czechach i na Litwie oraz sieć stacji paliw, w tym w Niemczech, na Słowacji, Węgrzech i w Austrii. Rozwija jednocześnie segment wydobywczy ropy naftowej i gazu ziemnego oraz segment petrochemiczny oraz energetyczny, w tym z odnawialnych źródeł energii. Planuje też rozwój energetyki jądrowej opartej na małych, modułowych reaktorach SMR.

Orlen jest strategicznym podmiotem, jeśli chodzi o bezpieczeństwo energetyczne, zarządza infrastrukturą krytyczną, w tym oprócz zakładów produkcyjnych także rurociągami, bazami i terminalami.

PAP/RED.

KONDOLENCJE

Pani
Magdalenie Binerowskiej
Dyrektor Wydziału Urbanistyki i Architektury
Urzędu Miasta Olsztyna
wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia
w trudnych dniach po stracie
Mamy
składają
Łukasz Łukaszewski
Przewodniczący Rady Miasta
Robert Szewczyk
Prezydent Olsztyna
wraz z Kierownictwem i Pracownikami
Urzędu Miasta Olsztyna

18326opb1-a -G

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

REDAKTOR NACZELNY Maciej Matera zarzad@gazetaolsztynska.pl

DYREKTOR BIURA REKLAMY Agnieszka Weder-Grygielewicz a.weder@gazetaolsztynska.pl 885 998 201

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO Michał Podolak, Zuzanna Leszczyńska

REDAKTORZY WYDANIA Michał Podolak, Joanna Karzyńska — wydawca@gazetaolsztynska.pl; sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE Ania Głazek — internet@gazetaolsztynska.pl 519 839 562

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 Ewelina Gulińska ul. Rybacka 35 82-300 Elbląg tel. 505 766 681 gazeta@dziennikelblaski.pl

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

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

DRUK Polska Press Sp. z o.o. Oddział Poligrafia Drukarnia w Białymstoku Ignatki, ul. Przemysłowa 26 16-001 Kleosin

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 89b18f511f

POCZĄTEK SEZONU PRZYNIÓSŁ ŚMIERĆ

Miniony weekend przyniósł tragiczne informacje z polskich dróg: w wypadkach zginęło czterech motocyklistów. Policja zwraca uwagę na to, że początek sezonu motocyklowego to moment szczególnie ryzykowny – jedni wracają do jazdy po zimowej przerwie, inni w samochodach dopiero uczą się na nowo obecności jednośladów na drogach. Dochodzą do tego typowo marcowe warunki: zabrudzone nawierzchnie, drobny żwir i wilgoć w zacienionych miejscach, które potrafią zaskoczyć nawet doświadczonych kierujących.

Gdy robi się cieplej, motocykli na drogach przybywa skokowo. Wielu kierujących jednośladami wraca po kilku miesiącach przerwy, a to oznacza, że łatwiej o błąd wynikający z rutyny, pośpiechu albo przecenienia własnych umiejętności. Policja podkreśla, że właśnie na starcie sezonu częściej pojawiają się sytuacje, w których ułamek sekundy lub kilku metrów może zdecydować o tym, czy uda się uniknąć tragedii, czy nie.

W policyjnych komunikatach powtarza się ostrzeżenie przed tym, co po zimie zostaje na jezdni. Nawierzchnia bywa zanieczyszczona piaskiem i drobnym żwirem, a w zacienionych miejscach dłużej utrzymuje się wilgoć. To szczególnie zdradliwe na łukach, skrzyżowaniach i przy poboczach – tam, gdzie motocyklista często musi hamować albo zmieniać tor jazdy, a wtedy przyczepność jest kluczowa.

Motocykliści należą do grupy niechronionych uczestników ruchu drogowego. W przeciwieństwie do kierowców aut nie osłania ich karoseria. Nie mają do dyspozycji też typowych systemów bezpieczeństwa. Dlatego skutki błędu – własnego lub cudzego – bywają natychmiastowe i dramatyczne. W obliczu czterech śmiertelnych wypadków z minionego weekendu policja apeluje o większą uwagę i odpowiedzialność wszystkich uczestników ruchu.

Początek sezonu to dobry moment, by wrócić do podstaw: kierowcy aut powinni częściej spoglądać w lusterka i kontrolować martwe pole, a motocykliści zachować większy margines bezpieczeństwa i dostosować prędkość do warunków. W policyjnych przekazach wraca też kluczowe zdanie: „Bezpieczeństwo na drodze to wspólna odpowiedzialność" – bo w praktyce o tragedii może zdecydować i błąd kierującego jednośladem, i nieostrożny manewr samochodu. **AL**

Fot. KPP

Do najtragiczniejszego zdarzenia doszło w powiecie iławskim, na drodze między Iławą a Rodzonem. W trakcie czynności pod nadzorem prokuratora policjanci wstępnie ustalili, że 28-letni mieszkaniec Malborka kierujący motocyklem nie dostosował prędkości do warunków panujących na drodze i na łuku stracił panowanie nad pojazdem, w wyniku czego zjechał do przydrożnego rowu, a następnie uderzył w drzewo, ponosząc śmierć na miejscu.

UNIEWAŻNIONO WSZYSTKIE BONY Z PROGRAMU „WIOSNA NA WARMII I MAZURACH"

Program „Wiosna na Warmii i Mazurach" został czasowo wstrzymany po tym, jak 27 lutego 2026 roku pojawiło się uzasadnione podejrzenie hakerskiego ataku na obsługujący go system. Organizatorzy tłumaczą, że decyzja zapadła w trosce o bezpieczeństwo uczestników i prawidłowy przebieg działań, a jednocześnie dziękują osobom, które szybko zgłosiły nieprawidłowości.

Sygnały o problemach w działaniu systemu pojawiły się w dniu startu generowania bonów. Organizatorzy informują, że po zidentyfikowaniu zagrożenia wdrożono procedury bezpieczeństwa, zablokowano dostęp do modułu, na który został przypuszczony atak, i rozpoczęto działania wyjaśniające we współpracy z właściwymi służbami. Kluczowa decyzja zapadła dzień później: unieważniono wszystkie bony (zarówno kwotowe, jak i zniżkowe) wygenerowane w ramach programu. To oznacza, że bony, które już zdążyły zostać pobrane przez użytkowników, nie mogą być wykorzystane, a sam program został wstrzymany do odwołania. W komunikacie pojawia się ważna informacja dla osób, które jako uczestnicy programu dokonały rezerwacji w obiektach noclegowych i uiściły zaliczkę, opłatę rezerwacyjną, zadatek lub inną należność. Po unieważnieniu bonów mają one prawo zrezygnować z takiej rezerwacji i odzyskać środki powiązane z programem. To szczególnie istotne w przypadku rezerwacji dokonanych wyłącznie dlatego, że pobyt miał być rozliczony przy pomocy bonu.

Równolegle powiadomiono o incydencie mającym związek z danymi osobowymi uczestników programu. W wyniku nieuprawnionego działania osób trzecich doszło do błędu technicznego w systemie logowania i przez ograniczony czas użytkownicy po zalogowaniu mogli mieć wgląd w dane innych uczestników. Według ustaleń incydent nie dotyczył haseł do kont. Zakres danych, do których dostęp mogły uzyskać niepowołane osoby, obejmuje imię i nazwisko, adres e-mail, numer telefonu oraz województwo zamieszkania. Organizatorzy ostrzegają, że taki zestaw informacji może zostać wykorzystany m.in. do prób phishingu, niechcianego marketingu lub kontaktów telefonicznych służących „weryfikacji" tożsamości, dlatego zalecają szczególną ostrożność w przypadku e-maili i SMS-ów z linkami od nieznanych nadawców, niewyjawianie dodatkowych danych podczas podejrzanych połączeń oraz rozważenie zmiany hasła, zwłaszcza jeśli ktoś używa podobnych haseł tam, gdzie się loguje. Informują ponadto, że o incydencie ma zostać powiadomiony prezes Urzędu Ochrony Danych Osobowych.

Organizatorzy deklarują, że zależy im na wznowieniu programu jeszcze w marcu, ale zastrzegają jednocześnie, że dalsze kroki zależą od czynności prowadzonych przez odpowiednie organy i służby. Zapowiadają kolejne komunikaty, a w przypadku pytań proszą o kontakt z biurem programu. **AL**

REKLAMA

komunikat

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 04.03.2026 r. do dnia 25.03.2026 r., wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy lub najmu.

19426opb1-a-G

Prezydent Olsztyna

informuje, że w siedzibie Urzędu Miasta Olsztyna w dniach **od 4 marca 2026 r. do 25 marca 2026 r.** podane zostały do publicznej wiadomości wykazy nieruchomości przeznaczonych do ***zbycia lub oddania w użytkowanie, najem, dzierżawę lub użyczenie***.
Wykazy znajdują się też w Biuletynie Informacji Publicznej, prowadzonym przez Urząd Miasta Olsztyna, pod adresem **bip.olsztyn.eu**.
PREZYDENT OLSZTYNA

16626otbr-a-G

eprasa.pl 89b18f511f

HPV GROZI TAKŻE TOBIE!

Dziś obchodzimy Międzynarodowy Dzień Świadomości HPV. Chodzi oczywiście o to, by zwiększyć globalną wiedzę na temat wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV), jego związku z nowotworami oraz metod profilaktyki, takich jak szczepienia i badania przesiewowe.

Kampanię na rzecz świadomości tej choroby już w 2018 roku opracowało Międzynarodowe Towarzystwo Wirusów Brodawczaka (IPVS). Koncentruje się ona na edukacji i działaniach mających na celu zmniejszenie obciążenia nowotworami związanymi z HPV, w tym rakiem szyjki macicy, odbytu, prącia oraz głowy i szyi. Ale prócz podnoszenia świadomości chodziło też o zmniejszenie stygmatyzacji, edukację społeczeństwa i zachęcanie do działań na rzecz eliminacji chorób związanych z HPV. Pamiętajmy, że HPV jest najczęstszą infekcją przenoszoną drogą płciową (STI), na którą zapada około 80 procent ludzi w pewnym momencie swojego życia. Kampania zachęca do rozmów z lekarzami na temat ryzyka i profilaktyki.

Fot. Freepik

HPV, czyli co?

Jak wspomniałam, zakażenie HPV jest najczęstszą infekcją przenoszoną drogą płciową: prawie każdy z nas w pewnym momencie swojego życia zostanie zakażony tym wirusem. Jednak większość infekcji ustępuje samoistnie, a tylko niewielka ich część utrzymuje się i może prowadzić do raka.

Wirusy brodawczaka ludzkiego (ang. human papillomavirus — HPV) należą do szerszej rodziny tzw. wirusów brodawczaka (dotychczas sklasyfikowano ponad 200) występujących także u innych gatunków. Mogą nie tylko powodować choroby takie jak kłykciny kończyste, ale także prowadzić do stanów przedrakowych i nowotworów. Ryzyko zetknięcia się z zakażeniem wirusem HPV oceniane jest na od kilku do kilkudziesięciu procent w ciągu życia człowieka w zależności od regionu geograficznego. Szacuje się, że rocznie na świecie dochodzi do około 300 milionów nowych zakażeń HPV u ludzi, które w ogromnej większości są bezobjawowe, nie wywołują żadnych zmian chorobowych i ulegają samowyleczeniu. Zakażenia są przenoszone przez osoby obojga płci. Do zakażeń HPV dochodzi głównie w wyniku kontaktów seksualnych. Mimo to zakażeń nie należy rozpatrywać w kategorii choroby wenerycznej.

Wprawdzie układ odpornościowy u większości zakażonych eliminuje wirusa w ciągu kilku lat, jednak u kilku, kilkunastu procent może dojść do rozwoju zmian chorobowych różnych narządów. Zakażenia HPV mogą wywoływać zarówno choroby o łagodnym przebiegu, jak i nowotwory złośliwe. Do łagodnych schorzeń wywoływanych przez HPV (najczęściej genotypy 6 i 11) należą brodawki płciowe, czyli kłykciny kończyste i nawracająca brodawczakowatość krtani.

Kłykciny kończyste występują dość często, szczególnie u osób z niedoborami odporności, stosujących leki immunosupresyjne i sterydowe. Nie stanowią zagrożenia onkologicznego, ale są dość uciążliwe dla chorujących, trudne w leczeniu i często nawracają.

Nawracająca brodawczakowatość krtani jest rzadką chorobą występującą głównie u młodych osób. Chociaż nie stanowi ona zagrożenia onkologicznego, jest bardzo trudna w leczeniu. Bardzo często nawraca w krótkim czasie i w wyjątkowych przypadkach może stanowić zagrożenie dla życia z powodu obturacji (zatkania) dróg oddechowych.

Czynniki ryzyka

Kto jest narażony na zakażenie wirusem HPV? Można się zarazić poprzez seks waginalny, analny lub oralny z zakażoną osobą. Zakażenie wirusem HPV może być bezobjawowe. Kto jest aktywny seksualnie, może zarazić się wirusem HPV, nawet jeśli uprawia seks tylko z jedną osobą. Objawy mogą również rozwinąć się wiele lat po stosunku z zakażoną osobą. Utrudnia to rozpoznanie momentu zakażenia.Jak długo można żyć z HPV?

Z HPV można żyć przez wiele lat, a nawet całe życie, ponieważ wirus często pozostaje w organizmie w uśpieniu, ale w większości przypadków, zwłaszcza u osób z silną odpornością, układ immunologiczny eliminuje go w ciągu roku — dwóch lat. Jednak przewlekłe zakażenie wysokoonkogennymi typami (np. 16, 18) stanowi zagrożenie i może po wielu latach doprowadzić do rozwoju nowotworów, dlatego kluczowe są regularne badania i kontrola ginekologiczna.

Jak rozpoznać, czy mam HPV?

Wirus HPV narządów płciowych często nie daje żadnych objawów, ale może powodować poważne problemy zdrowotne, nawet bezobjawowo. U większości osób zakażonych HPV nigdy nie rozwijają się żadne objawy ani problemy zdrowotne. W większości przypadków (9 na 10) wirus HPV ustępuje samoistnie w ciągu dwóch lat bez żadnych problemów zdrowotnych. Nieustępujący wirus HPV może powodować problemy zdrowotne, takie jak kłykciny kończyste i nowotwory. Rodzaje wirusa HPV, które powodują kłykciny, nie powodują raka.

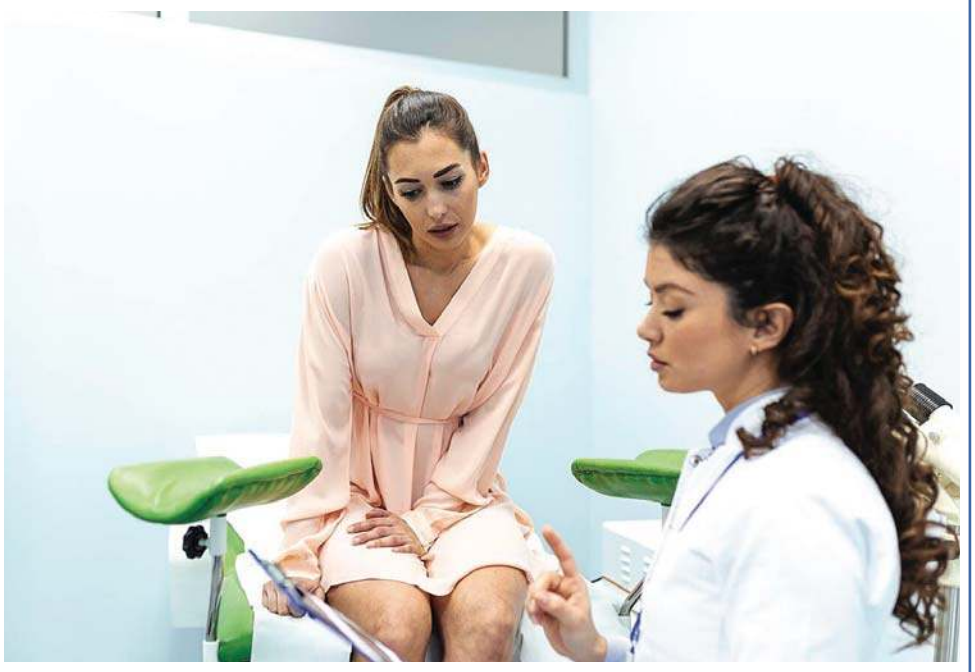
Jakie są objawy kłykcin kończystych? Zazwyczaj pojawiają się one jako mały guzek lub grupa guzków w okolicy narządów płciowych. Mogą być małe lub duże, wypukłe lub płaskie, a nawet mieć kształt kalafiora. Brodawki mogą zniknąć, pozostać bez zmian lub zwiększyć się pod względem rozmiaru lub liczby. Lekarz zazwyczaj może zdiagnozować kłykciny kończyste na podstawie ich wyglądu. Kłykciny kończyste mogą nawracać, nawet po leczeniu.

Jest szczepionka!

Na szczęście można zapobiegać tej infekcji poprzez szczepienia, które wykazały doskonałą skuteczność. W Katalonii od 2008 roku szczepionka ta jest włączona do kalendarza szczepień i obecnie jest podawana chłopcom i dziewczętom z szóstej klasy szkoły podstawowej (w wieku 11-12 lat), a także osobom należącym do innych grup ryzyka. Bo szczepienie przeciwko HPV jest ważnym środkiem ochronnym przed nowotworami związanymi z HPV. Szczepienia (zwykle dwa) powinny być podawane w wieku od 9 do 14 lat. Uzupełniające szczepienia są możliwe przed ukończeniem 18. roku życia

Szczepionki przeciwko wirusowi HPV zapewniają nabytą odporność na zakażenie niektórymi typami wirusa brodawczaka ludzkiego. Pierwsza szczepionka przeciwko HPV stała się dostępna w 2006 roku. Obecnie istnieje sześć zarejestrowanych szczepionek przeciwko HPV: trzy chroniące przed dwoma typami HPV, dwie chroniące przed czterema i jedna chroniąca przed dziewięcioma. Wszystkie charakteryzują się doskonałym profilem bezpieczeństwa i są bardzo skuteczne lub spełniają standardy immunomostkowania. Wszystkie chronią przed typami HPV 16 i 18, które razem odpowiadają za około 70 procent przypadków raka szyjki macicy na świecie. Szacuje się, że szczepionki przeciwko HPV mogą zapobiec 70 procentom przypadków raka szyjki macicy, 80 procentom przypadków raka odbytu, 60 procentom przypadków raka pochwy, 40 procentom przypadków raka sromu i wykazują ponad 90-procentową skuteczność w zapobieganiu nowotworom jamy ustnej i gardła. Te same szczepionki chronią również przed rakiem prącia. WHO zaleca schemat

eprasa.pl 89b18f511f



szczepienia jedną lub dwiema dawkami dla dziewcząt w wieku 9-14 lat, taki sam dla dziewcząt i kobiet w wieku 15-20 lat oraz dwie dawki w sześciomiesięcznym odstępie dla kobiet powyżej 21. roku życia. Szczepionki zapewniają ochronę przez co najmniej 5-10 lat.

Szczepionka przeciwko HPV znajduje się na liście leków podstawowych WHO, które zaleca ją jako element rutynowych szczepień we wszystkich krajach obok innych środków profilaktycznych. Priorytetowym celem szczepień przeciwko HPV według WHO jest zapobieganie rakowi szyjki macicy, który stanowi 82 procent wszystkich nowotworów związanych z HPV, a ponad 95 procent z nich jest wywoływanych przez HPV. Jeśli chodzi o skuteczność, wykazano, że szczepionka przeciwko HPV zapobiega dysplazji szyjki macicy wywołanej przez typy HPV 16 i 18 oraz zapewnia pewną ochronę przed kilkoma blisko spokrewnionymi typami HPV wysokiego ryzyka.

Niepożądane działania szczepionki

Szczepionki przeciwko HPV są bezpieczne i dobrze tolerowane; mogą być stosowane u osób z obniżoną odpornością lub zakażonych wirusem HIV. Ból w miejscu wstrzyknięcia występuje u 35-88 procent osób. Mogą również wystąpić zaczerwienienie i obrzęk w miejscu wstrzyknięcia oraz gorączka. Nie stwierdzono zwiększonego ryzyka pojawienia się poważnych działań niepożądanych. Obszerne dane z badań klinicznych i monitorowania bezpieczeństwa po wprowadzeniu do obrotu wskazują, że szczepionki wszystkich producentów są dobrze tolerowane i bezpieczne.

Dlatego warto wystrzegać się choroby, a o szczepieniu porozmawiać z lekarzem. I pamiętać, że im wcześniej, tym lepiej!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

Korzystałam z materiałów na stronach pacjent.gov.pl, cdc.gov i science.feedback.org oraz z Encyclopædia Britannica.

RATUSZ ZAŚWIECI DLA PROFILAKTYKI HPV

W Światowy Dzień Świadomości HPV olsztyński ratusz rozbłyśnie na fioletowo. Ten kolor nie pojawi się przypadkiem. Symbolizuje solidarność i wsparcie działań, które chronią zdrowie i życie.

W środę, 4 marca, w godzinach między 19 a 22 fioletowe światło rozświetli olsztyński ratusz. Tego samego wieczoru fiolet zobaczą mieszkańcy Warszawy, gdzie rozbłysną Pałac Kultury i Nauki oraz gmach Sejmu. Do akcji włączy się także Białystok, a dokładnie Muzeum Pamięci Sybiru i Opera i Filharmonia Podlaska. Fiolet pojawi się też w Poznaniu i Łodzi.

– Fioletowe światło na olsztyńskim ratuszu nie będzie tylko efektowną iluminacją – mówi zastępczyni prezydenta Olsztyna Sylwia Rembiszewska-Piątek. – Stanie się zaproszeniem do działania. Profilaktyka zaczyna się od rozmowy i od decyzji.

W Olsztynie ta inicjatywa ma jednak szczególny wymiar. Miasto od lat stawia na profilaktykę i zdrowie mieszkańców. Teraz dokłada do tego wyraźny, widoczny z daleka znak. Komunikat jest prosty: zadbaj o siebie i swoich bliskich. HPV, czyli wirus brodawczaka ludzkiego, należy do najczęściej występujących wirusów na świecie. Może prowadzić do rozwoju kilku nowotworów, w tym raka szyjki macicy. Medycyna oferuje dziś konkretne narzędzie ochrony. Szczepienie przeciw HPV jako jedyne chroni przed nowotworami wywoływanymi przez tego wirusa.

W Polsce trwa program bezpłatnych szczepień dla dzieci w wieku od 9 do 14 lat. To realna szansa dla młodego pokolenia. Lekarze podkreślają bezpieczeństwo i skuteczność tej formy ochrony. Rodzice w Olsztynie mogą skorzystać z programu i podjąć decyzję, która zaprocentuje w przyszłości zdrowiem ich dzieci.

WŚRÓD NAS ŻYJE 128 STULATKÓW

Świadczenie honorowe dla osób, które ukończyły 100 lat, wynosi obecnie 6589,67 zł brutto miesięcznie. Na Warmii i Mazurach ZUS wypłaca je 128 osobom, spośród których 115 to kobiety. Jeszcze we wrześniu 2025 roku stulatków w naszym województwie było 102.

W całym kraju na koniec września 2025 roku liczba osób otrzymujących z tego tytułu świadczenie honorowe z ZUS wynosiła 3863, ale już na koniec grudnia 2025 roku – 4057.

Wzrost odnotowano także w województwie warmińsko-mazurskim. We wrześniu ubiegłego roku oddziały ZUS na Warmii i Mazurach wypłacały 102 świadczenia honorowe, a w lutym tego roku przysługiwało ono już 128 osobom.

Najwięcej świadczeń honorowych wypłacanych jest w województwie mazowieckim – 693 na koniec grudnia 2025 roku.

W województwie warmińsko mazurskim najstarsze są dwie panie mające po 106 lat, mieszkające w Olsztynie i w Nowym Mieście Lubawskim Najstarszy mężczyzna w naszym regionie ma 103 lata i mieszka w Kieźlinach.

Przez ponad pół wieku osoby, które ukończyły 100 lat, mogły liczyć na specjalną premię przyznawaną w drodze wyjątku. Świadczenie do 2025 roku miało stałą wysokość, odpowiadającą kwocie bazowej obowiązującej w dniu 100. urodzin jubilata.

– Powodowało to różnice w wysokości otrzymywanych świadczeń zależnie od roku, w którym się je zaczęło otrzymywać, ponieważ raz ustalona kwota pozostawała niezmienna przez całe życie beneficjenta, nie podlegając waloryzacji.

Od 2025 roku zasady przyznawania tzw. emerytury honorowej zostały uregulowane ustawowo. Wprowadzono jednolitą kwotę świadczenia dla wszystkich uprawnionych niezależnie od daty ukończenia 100 lat – informuje Anna Grabowska, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie warmińsko-mazurskim

Obecnie kwota świadczenia honorowego wynosi 6589,67 zł brutto, a zwiększy się ona od marca, gdyż zostanie zwaloryzowana. Świadczenie honorowe wypłacane jest dożywotnio jako dodatek do emerytury lub renty, a w przypadku ich braku jako samodzielne świadczenie.

Stulatkowie posiadający polskie obywatelstwo, którzy pobierają emeryturę lub rentę, otrzymują dodatkową wypłatę z urzędu. Decyzję o przyznaniu świadczenia honorowego wysyła właściwy organ emerytalno-rentowy, taki jak ZUS, KRUS, Wojskowe Biuro Emerytalne, Zakład Emerytalno-Rentowy MSWiA czy Biuro Emerytalne Służby Więziennej.

Jeżeli dana osoba ma prawo do świadczeń wypłacanych przez więcej niż jeden organ, świadczenie honorowe przyzna i będzie wypłacał ZUS.

– Wniosek powinny złożyć osoby, które nie pobierają emerytury ani renty, więc nie są widoczne w systemach instytucji ubezpieczeniowych, ale spełniają pozostałe warunki, czyli ukończyły 100 lat, posiadają polskie obywatelstwo oraz przez co najmniej 10 lat po ukończeniu 16. roku życia miały centrum interesów życiowych w Polsce. Po złożeniu wniosku i spełnieniu warunków ZUS przyzna świadczenie – wyjaśnia rzeczniczka.

Według danych GUS z 2024 roku przeciętne trwanie życia w Polsce osiągnęło najwyższy poziom w historii. Kobiety żyją średnio 82,3 roku, a mężczyźni 74,9 roku. Po spadkach wywołanych pandemią długość życia znów zaczęła rosnąć, jednak wciąż jest niższa o blisko 3 lata od unijnej średniej.

REKLAMA

WOJEWODA WARMIŃSKO-MAZURSKI

OBWIESZCZENIE

WIN-II.7820.1.14.2025 KP Olsztyn, 2 marca 2026 r.

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 311) oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2025 r. poz. 1691) Wojewoda Warmińsko-Mazurski podaje do publicznej wiadomości, że na wniosek pełnomocnika inwestora – Generalnego Dyrektora Dróg Krajowych i Autostrad z 6 sierpnia 2025 r., uzupełniony 27 lutego 2026 r., zostało wszczęte postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej „Rozbiórka istniejącego i budowa nowego mostu w ciągu drogi krajowej nr 58 (w km 52+183) w miejscowości Janowo".

Inwestycja realizowana będzie na działkach
(w nawiasie podano numery działek ewidencyjnych, które zostaną podzielone):
1) w liniach rozgraniczających teren inwestycji:
– jednostka ewidencyjna 281706_2 gmina Szczytno, obręb ewidencyjny 0026 Sędańsk, dz. nr 38/3 (38/1), 38/5 (38/2), 40/3, 41, 42, 44/1 (44), 46/16 (46/15);
2) przeznaczonych do ograniczonego sposobu korzystania w związku z budową lub przebudową sieci elektroenergetycznej i wodociągowej oraz przebudową zjazdów:
– jednostka ewidencyjna 281706_2 gmina Szczytno, obręb ewidencyjny 0026 Sędańsk, dz. nr 38/4 (38/1), 38/6 (38/2), 40/2, 44/2 (44), 46/17 (46/15);
3) stanowiącej teren wód płynących, na której roboty budowlane będą wykonywane na podstawie art. 20a specustawy drogowej:
– jednostka ewidencyjna 281706_2 gmina Szczytno, obręb ewidencyjny 0026 Sędańsk, dz. nr 45.

Wobec powyższego informuje się, że w terminie 14 dni od daty podania do publicznej wiadomości niniejszego obwieszczenia strony mogą zapoznać się z aktami sprawy w siedzibie Warmińsko-Mazurskiego Urzędu Wojewódzkiego w Olsztynie przy Al. marsz. J. Piłsudskiego 7/9, 10-575 Olsztyn, pokój 328, po wcześniejszym umówieniu terminu poprzez kontakt telefoniczny: (89) 5232 697 (od poniedziałku do piątku w godzinach 11.00-14.00), a także składać w powyższej sprawie uwagi i wnioski w formie pisemnej, za pośrednictwem tradycyjnej poczty, na adres: Warmińsko-Mazurski Urząd Wojewódzki w Olsztynie, Al. marsz. J. Piłsudskiego 7/9, 10-575 Olsztyn lub poprzez e-Doręczenia na adres: AE:PL-63617-21139-RGDWI-27.

13726otbr-a-G

eprasa.pl 89b18f511f

BYCIE DUSZPASTERZEM W ROZPĘDZONEJ RZECZYWISTOŚCI NIE JEST ŁATWE

Parafia w Jamielniku (gmina Bratian) jest jedną z najmłodszych w diecezji toruńskiej, bowiem istnieje trochę ponad ćwierć wieku. Wspólnocie wiernych z wsi z oddaniem przewodzi ks. Marek Wróblewski, proboszcz parafii św. Faustyny Kowalskiej, z którym rozmawiamy. Jego zaangażowanie, serdeczność i nieustanna obecność w życiu wsi sprawiły, że dla wielu parafian stał się nie tylko duszpasterzem, ale i duchowym przewodnikiem, a także przyjacielem.

— Historia parafii w Jamielniku sięga bardzo dawnych czasów. Co wiadomo o jej początkach?

— Według przypuszczeń parafian parafia w Jamielniku została powołana już w XIV wieku i wtedy też pobudowano pierwszą świątynię. Niestety, budowla ta została zniszczona podczas wojny trzynastoletniej, toczonej między Rzeczpospolitą a zakonem krzyżackim. Po tej świątyni pozostały ślady; stare zapiski mówią, że jeszcze w 1670 roku widoczne były fundamenty kościoła oraz mury starego cmentarza. Jednak przez kolejne stulecia nie podjęto żadnej inicjatywy odbudowy świątyni i Jamielnik bardzo długo czekał na własny dom Boży.

— Przełom nastąpił dopiero pod koniec XX wieku?

— Dokładnie tak. Dopiero w maju 2000 roku bp Andrzej Suski, ordynariusz diecezji toruńskiej, dekretem powołał parafię w Jamielniku. Wtedy z inicjatywy proboszcza ks. Józefa Penca rozpoczęto budowę kościoła parafialnego. Prace ruszyły bardzo szybko. Już pod koniec lipca 2000 roku zaczęto wykonywać pierwsze wykopy pod fundamenty kościoła, a 8 października tego samego roku odbyła się pierwsza uroczystość odpustu Świętej Faustyny. W listopadzie zaczęto w kościele na stałe odprawiać msze święte.

— Jamielnicki kościół ma dość charakterystyczny wygląd...

— To prawda. Dzięki zaangażowaniu i uporowi ks. Józefa Penca, pierwszego proboszcza, powstała nowa świątynia z prostokątną wieżą, kryta dwuspadowym dachem. Budowla

Fot. Stanisław R. Ulatowski

Ksiądz proboszcz Marek Wróblewski we wnętrzu kościoła w Jamielniku

została wkomponowana w przestrzeń wsi z szacunkiem dla otoczenia, choć nie zabrakło śmiałych akcentów. Jednym z nich była nietypowa kolorystyka elewacji, żartobliwie nazywana przez niektórych biedronkową. Opinie były podzielone, ale kościół niewątpliwie przyciągał uwagę i budził emocje. Mimo kontrowersji stał się ważnym punktem orientacyjnym i elementem tożsamości Jamielnika. Przed jubileuszem 25-lecia świątyni elewację odnowiono, zachowując jej pierwotny kolor.

— W 2010 roku nastąpiła zmiana proboszcza...

— Na mocy dekretu biskupa toruńskiego przejąłem parafię w Jamielniku. Pochodzę z Linowca, niewielkiej wioski w gminie Grodziczno, a ks. Józef Penc, proboszcz-budowniczy, został duszpasterzem parafii w Płośnicy koło Działdowa. Przekazanie parafii odbyło się w bardzo dobrej atmosferze. Już wcześniej kilka razy spotykałem się z ks. Józefem Pencem, który wprowadzał mnie w sprawy jamielnickiej parafii. Pamiętam, że zabrał mnie do samochodu i wspólnie objechaliśmy cały teren parafii. Potem zapoznałem się z kartotekami, a odchodzący duszpasterz opowiedział mi o rodzinach zamieszkujących Jamielnik.

— Jednym z ważnych wydarzeń ostatnich lat była konsekracja kościoła. Czy były jakieś problemy?

— Tak, trzy lata temu kościół został konsekrowany. Moim pierwszym zadaniem po objęciu parafii było zebranie pełnej dokumentacji związanej z budową świątyni, bo prace trwały przez wiele lat. Nie spieszono się z oddaniem kościoła, pojawiły się też problemy: część osób, które budowały świątynię, odeszła już do wieczności. Jednak dzięki ludzkiej dobroci wszystko udało się uporządkować i doprowadzić do konsekracji.

— Jak parafia świętowała 25-lecie swojego kościoła?

— Cieszę się, że właśnie mojej osobie przypadł zaszczyt świętowania 25-lecia istnienia kościoła i parafii. Nie ukrywam, że towarzyszyły temu emocje. Zawsze zależało mi na tym, by parafianie dobrze czuli się w murach naszej świątyni i by wszystko odbywało się po Bożemu. Na co dzień staram się przekazywać wiernym katolickie wartości, a szczególnie troskę o liturgię, tak by w centrum był Jezus Chrystus, a nie ksiądz. Ubolewam jedynie, że czasami brakuje osób do liturgicznej posługi. Bycie duszpasterzem w dzisiejszej, rozpędzonej rzeczywistości nie jest łatwe. Świat bardzo się zmienił. Tempo życia, rozwój technologii i mediów społecznościowych wpływają na relacje z wiernymi. Kapłan

Fot. Archiwum parafii

Chwile przed rozpoczęciem budowy kościoła w Jamielniku

— Kapłan nie jest już tylko przewodnikiem duchowym, ale wieś oczekuje także roli organizatora, mediatora, a nawet osoby od spraw technicznych czy administracyjnych — mówi ks. Marek Wróblewski

nie jest już tylko przewodnikiem duchowym. Często wieś oczekuje od niego także wzięcia na siebie roli organizatora, mediatora, a nawet osoby od spraw technicznych czy administracyjnych. Trzeba umieć odnaleźć się w tej nowej rzeczywistości.

— A jak wygląda codzienność w parafii św. Faustyny?

— W mojej posłudze bardzo umacnia mnie postawa ludzi z parafii oraz tych, którzy ze mną współpracują — ich pobożność i obecność. Już ks. Józef miał rękę do współpracowników. Wspominam pana Jerzego Karczmarzyka, oddanego kościelnego, naszą katechetkę panią Hannę Pieńczewską, a także parafialnych radnych, którzy z wielkim zaangażowaniem chodzili od domu do domu, zbierając fundusze na budowę kościoła. Towarzyszył temu ogromny entuzjazm — bywało, że na budowie pracowało jednocześnie pięćdziesiąt osób. Warto też wspomnieć pana Zdzisława Kilianowskiego, organistę z Iławy, który z wielkim zaangażowaniem wykonuje swoją posługę i potrafi nawet zastąpić kościelnego.

— Proszę opisać wygląd wnętrza świątyni.

— W prezbiterium znajduje się obraz Jezusa Miłosiernego, wizerunki św. Faustyny i Matki Bożej Nieustającej Pomocy oraz niewielki krucyfiks. Modlimy się o wstawiennictwo św. Faustyny. Ksiądz Józef Penc mówił, że jest ona jego patronką, dlatego w naszym kościele znajdują się jej relikwie. Gdy coś nie układało się w parafii, szedł modlić się do naszej patronki i zawsze jego prośby były wysłuchane. Tak było też w wielu innych przypadkach.

STANISŁAW R. ULATOWSKI

eprasa.pl 89b18f511f

SENIORZE, NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ!

W ciągu kilku ostatnich lat seniorzy najczęściej padali ofiarami kradzieży i oszustw. Jednym z najczęściej popełnianych przestępstw na szkodę osób starszych jest oszustwo dokonywane metodami „na wnuczka",,,„na policjanta", „na marynarza" czy też pracownika gazowni . Oszuści czują się bezkarni.

Coraz więcej seniorów ma świadomość tego, w jaki sposób działają sprawcy oszustw i jak nie stać się ich ofiarą. Przestępcy nie pozostają jednak w tyle i modyfikują swoje działania. W ostatnim czasie często wykorzystywaną przez nich metodą jest tzw. kradzież „na policjanta", „na pracownika banku" czy „funkcjonariusza CBŚ". Sprawcy wykorzystują zaufanie społeczeństwa do funkcjonariuszy policji i wyłudzają pieniądze od starszych osób.

fot.dg.pl

Mimo wielu akcji promocyjnych policji złodzieje wciąż oszukują seniorów

Różne metody oszustów

W każdym miesiącu po kilkadziesiąt osób zgłasza skargi. Wszystkie firmy od telefonów i prądu są podobne, powstały niedawno. Do szukania klientów mają podwykonawców. Jakie są ich metody?

– Na telemarketera. Dzwoni taki do klienta. Tak prowadzi rozmowę, by klient był przekonany, że telefonuje jego dotychczasowy operator z ofertą promocji. Jeśli klient da się nabrać, trzeba do niego wysłać kuriera, żeby uzyskać podpis. Prawo daje klientowi możliwość zerwania umowy bez podania przyczyn, jeśli była podpisana poza siedzibą firmy-usługodawcy. Oszuści znaleźli na to sposób. Nie zostawiają egzemplarza umowy. Dopiero po otrzymaniu pierwszej faktury klient się dowiaduje, że padł ofiarą oszustów i ma nową umowę z nową firmą. Wtedy jest już za późno.

– Na montera. Najnowsza i najbardziej bezczelna. Akcja wymiany liczników. Oszuści o tym wiedzą. Przychodzą więc i mówią, że będzie wymieniany licznik, trzeba podpisać umowę. Prawdziwi monterzy nie żądają żadnych podpisów na żadnej umowie. A fałszywi podsuwają coś do podpisania, licząc, że nikt nie będzie czytał.

Inny wariant tej samej metody, jeszcze bardziej bezczelny – niczego nie każą podpisywać. W każdym razie żadnej umowy. Po prostu mówią, że trzeba spisać stan licznika przed wymianą. Potrzebne są dane: imię, nazwisko i numer pesel.

Jak nie stać się ofiarą oszustów?

Przede wszystkim należy zachować ostrożność – jeżeli dzwoni do nas ktoś, kto podszywa się pod członka naszej rodziny i prosi o pieniądze, nie podejmujmy żadnych pochopnych działań. Nie informujmy nikogo telefonicznie o ilości pieniędzy, które mamy w domu lub jakie przechowujemy na koncie. Nie wypłacajmy z banku wszystkich oszczędności.

Zadzwońmy do kogoś z rodziny, zapytajmy o to, czy osoba, która prosiła nas o pomoc, rzeczywiście jej potrzebuje. Pamiętajmy, że nikt nie będzie nam miał za złe tego, że zachowujemy się rozsądnie. Nie ulegajmy presji czasu wywieranej przez oszustów.

W szczególności pamiętajmy o tym, że funkcjonariusze policji NIGDY nie informują o prowadzonych przez siebie sprawach telefonicznie! Nigdy nie proszą też o przekazanie pieniędzy nieznanej osobie.

W momencie, kiedy ktoś będzie chciał nas oszukać, podając się przez telefon za policjanta – zakończmy rozmowę telefoniczną! Nie wdawajmy się w rozmowę z oszustem. Jeżeli nie wiemy, jak zareagować, powiedzmy o podejrzanym telefonie komuś z bliskich.

OPR. JK

> PAMIĘTAJ, ŻE JEŚLI MASZ BABCIĘ, DZIADKA, BĄDŹ ICH WIERNYM POMOCNIKIEM I POMAGAJ W SYTUACJACH, KTÓRE CZĘSTOKROĆ WYMAGAJĄ SZYBKIEJ, LECZ ROZSĄDNEJ DECYZJI. ROZMAWIAJ Z DZIADKIEM I BABCIĄ O ZAGROŻENIACH, JAKIE MOGĄ ICH SPOTKAĆ W CODZIENNYM ŻYCIU I O SPOSOBACH, JAKIE MOGĄ ICH USTRZEC PRZED PROBLEMAMI. PRZESTRZEGAJ, ŻEBY NIGDY NIE WPUSZCZALI OSÓB NIEZNAJOMYCH DO DOMU.

PIĘKNY JUBILEUSZ PANI JADWIGI

Fot. UG Ostróda

Pani Jadwiga z Grabinka obchodziła 104. urodziny i jest najstarszą mieszkanką gminy Ostróda. Z okazji pięknego jubileuszu wójt Bogusław Fijas miał zaszczyt odwiedzić Jubilatkę i przekazać najserdeczniejsze życzenia: przede wszystkim zdrowia, pogody ducha oraz wielu kolejnych lat spędzonych w gronie najbliższych.

"104 lata to wyjątkowy i niezwykle rzadki jubileusz – pełen doświadczeń, wspomnień oraz historii, które są częścią dziejów naszej społeczności. Pani Jadwigo – życzymy wszystkiego, co najlepsze, nieustającej radości i kolejnych lat w dobrym zdrowiu" — Bogusław Fijas złożył takie życzenia Jubilatce.

Najważniejsze w życiu jest zdrowie, które pozwala długo cieszyć się życiem zachowując dobrą formę. Niewielu osobom dane jest cieszyć się takim pięknym jubileuszem.

Na Warmii i Mazurach przybywa osób, które urodziły się ponad sto lat temu. Jest u nas 113 stulatków - 103 kobiety i 10 mężczyzn. A przynajmniej o tylu stulatkach wie Zakład Ubezpieczeń Społecznych. Najstarszy mężczyzna ma 105 lat i mieszka w Elblągu, zaś najstarsza kobieta ma 108 lat i mieszka w Bartoszycach.

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 89b18f511f

PRZEŻYŁA PONAD WIEK. PANI ALICJA ŚWIĘTOWAŁA 103. URODZINY

Sto trzy lata to bardzo piękny wiek. I skarbnica wiedzy o czasach, których pani Alicja Rosłoń z Piasutna była i jest naocznym świadkiem. Seniorka przeżyła II wojnę światową, PRL, upadek komunizmu i narodziny wolnej Polski... — To najlepsza osoba na świecie... Ciepła, dobra i kochana. Jest też dla nas skarbnicą wiedzy, przeżyć i mądrości życiowych — zapewniają bliscy.

Bycie mamą, babcią i prababcią to piękna rola pani Alicji, która właśnie skończyła 103 lata. To zbieranie plonów życia i oddawanie miłości, którą się pielęgnuje i rozwija całe życie. Co oznacza bycie kochającą mamą i babcią? Czasem wystarczy po prostu być! Bo miarą miłości jest obecność. Taką osobą jest właśnie Alicja Rosłoń. Niby zwykłą, choć dla bliskich i rodziny niezwykłą...

— Niby zwykłe życie, ale przeżyte w bardzo dużym poczuciu obowiązku wobec rodziny — mówi rodzina pani Alicji. — Nasza jubilatka całkowicie poświęciła się rodzinie. Urodziła i wychowała dzieci, pomagała w opiece nad wnukami i prawnukami. To skromna i dobra osoba.

fot. Joanna Karzyńska

Pani Alicja twierdzi, że receptą na długowieczność jest bycie dobrym człowiekiem i uśmiech

Trudne dzieciństwo i młodość

Alicja Rosłoń przyszła na świat 26 lutego 1923 roku w miejscowości Zdziwój Stary w gminie Chorzele. Była piątym dzieckiem, a po niej urodziło się jeszcze czworo rodzeństwa. Całą rodziną mieszkali w małym domku. Ojciec Hieronim pracował, pilnując lasu, a później ucząc w szkole, mama Antosia zajmowała się domem. Po śmierci ojca w 1934 roku wszyscy musieli iść do pracy.

— Już jako 12-latka pracowała w gospodarstwie w Grudusku. Gdy wybuchła wojna, babcia miała jedynie 16 lat — opowiada wnuczka Ewa. — Babcia często o wojnie nam opowiadała. To był dla niej trudny i bolesny temat. Widziała okrucieństwo wojny z bliska... Wszyscy zostali wysiedleni ze Zdziwoja. Babcia trafiła na przymusowe roboty do gospodarstwa w Wichrowcu. Po jakimś czasie została przewieziona na roboty do Królewca. Praca była ciężka, ale babcia nie była tam sama, bo byli z nią inni Polacy. Gdy rosyjska armia weszła do Królewca, wszyscy uciekli. Babcia z innymi Polakami z Królewca do domu szła pieszo. Niestety w rodzinnym Zdziwoju byli już Rosjanie. Wtedy zobaczyła, jak mordowali niewinnych ludzi. Na szczęście babcia, mama i rodzeństwo szczęśliwie wrócili do domu. Po wojnie było bardzo biednie, brakowało jedzenia. Starsi bracia wzięli ślub, niektórzy wyprowadzili się z rodzinnego domu. Brat babci Wicek zamieszkał w Kolonii, miejscowości w gminie Świętajno. Babcia często go odwiedzała. To właśnie tam poznała Franciszka, który został jej mężem.

Pani Alicja i pan Franciszek ślub wzięli 16 września 1952 roku w Pasymiu. To była skromna uroczystość, bo mieszkali wówczas na stancji w Pasymiu i dopiero byli na dorobku. Z Pasymia przeprowadzili się do Świętajna, gdzie mieszkali przez blisko pięć lat. W 1959 roku udało im się kupić dom w Piasutnie. Małżonkowie doczekali się czwórki dzieci: Krystyny, Kazimierza, Marianny i Tadeusza. Byli zgodnym małżeństwem i starali się wychować swoje dzieci na dobrych ludzi. Dawali im ogrom miłości, zrozumienia, przekazali wiele wartości, takich jak szacunek do starszych ludzi, do pracy, obowiązkowość i wiara w opatrzność Boską. Wiara była ważnym i nieodłącznym elementem życia tej rodziny. Każdej niedzieli wszyscy jej członkowie uczestniczyli we mszy świętej. Dzień zaczynał się i kończył modlitwą. Pan Franciszek zmarł 18 marca 2006 roku. W Piasutnie pani Alicja mieszka do dziś ze swoim synem i jego rodziną.

Wiara daje jej siłę

Kiedy pani Alicja wchodziła w dorosłe życie, wybuchła II wojna światowa. Przetrwała. Jej długie życie ma blaski i cienie... Tak w wielkim skrócie wygląda historia Alicji Rosłoń — 103-latki, która od kilkudziesięciu lat mieszka w miejscowości Piasutno w gminie Świętajno w powiecie szczycieńskim. Choć pani Alicja przeżyła ponad wiek, to sprawia wrażenie energicznej i zadowolonej z życia osoby. Ciągle lubi rozmawiać z innymi i często dowcipnie komentuje to, co ją w życiu spotyka. A jaka jest jej recepta na długowieczność? Uśmiech, pogoda ducha, praca, modlitwa i życzliwość okazywana innym ludziom.

Życie pani Alicji to skarbnica doświadczeń i przeżyć. Sto trzy lata to nie tylko piękny wiek, lecz też historia długiego życia na przestrzeni dwóch wieków. Na twarzy pani Alicji często gości uśmiech. Jubilatka emanuje wewnętrzną siłą. Cieszy się dobrą kondycją fizyczną i umysłową.

— Dużo się modlę i kocham Boga, w nim moja pociecha i podpora życia — podkreśla. — To on daje mi tę moc, bym się mogła nacieszyć w swe święto wszystkimi. Pan Bóg czuwa nade mną i daje mi tak długie życie. Wiara, modlitwa i szacunek do drugiego człowieka to w życiu najważniejsze wartości — dodaje.

Nie ma dnia, żeby pani Alicja nie obejrzała porannej mszy świętej w telewizji. Wstaje wcześnie rano, by już o siódmej zasiąść przed ekranem i uczestniczyć we mszy.

Sto trzy lata

— Nasza babcia właśnie skończyła 103 lata! Piękny wiek. To czas, w którym zebrać można mnóstwo doświadczeń i mądrości, przeżyć wspaniałe chwile szczęścia i radości — mówią wnuki. — Babcia w swoim życiu nigdy lekko nie miała, może dlatego Bóg dał jej taki wiek, żebyśmy cieszyli się jej obecnością i miłością. Taka babcia to prawdziwy skarb!

— Otaczamy naszą mamę miłością, szacunkiem i uznaniem. Jesteśmy naprawdę dumni, szczęśliwi i zaszczyceni, że jest wśród nas. Całym swoim pracowitym życiem zasłużyła sobie na szacunek i słowa serdecznego podziękowania. Długie lata pracy, troski o byt i pomyślność naszej rodziny wymagały od niej wielu wyrzeczeń oraz ogromnego trudu. Na pewno przez te lata przeżywała wiele chwil radości, ale również nie omijały jej

eprasa.pl 89b18f511f

chwile smutku. Myślimy jednak, że chwil radości było naprawdę bardzo wiele, ponieważ radość z każdej chwili to recepta na długie życie — zapewniają syn Tadeusz i jego żona Grażyna. — To osoba niezwykła i bardzo przez nas kochana. Nasza Alicja to tak naprawdę skarbnica wiedzy. Warto takich ludzi szanować i doceniać. Czerpiąc z ich wiedzy i doświadczenia, jesteśmy w stanie żyć bardziej świadomie, a to prosta droga do tego, by nasze życie stało się po prostu szczęśliwsze.

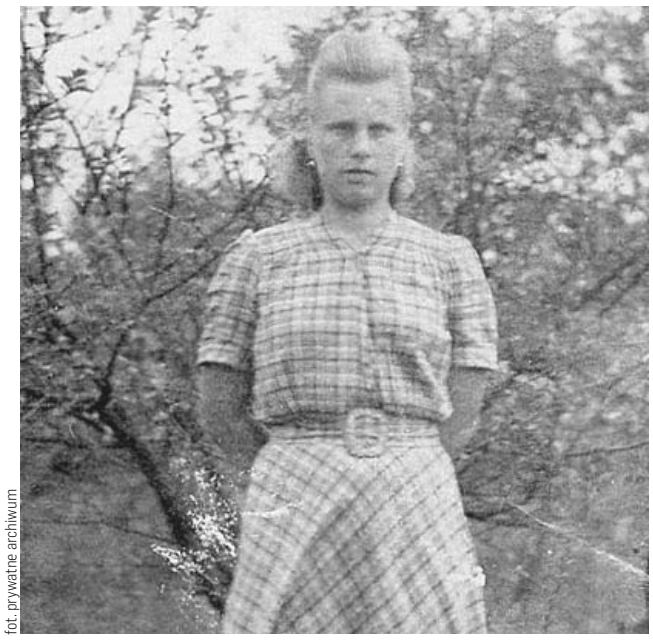
fot. prywatne archiwum

Pani Alicja z mężem

Skarbnica wiedzy

Pani Alicja cieszy się dobrym zdrowiem. Jest bardzo pogodną, uśmiechniętą i cieszącą się każdym dniem seniorką. Mieszka z synem Tadeuszem i jego żoną. Tuż obok mieszkają też wnuki i prawnuki. Przez tyle lat ze swoją synową nigdy się nie kłóciła. Zawsze była ciepła, serdeczna i otwarta. Doczekała się siedmiu wnuków, dziesięciu prawnuków i sześciu praprawnuków. Uwielbia rodzinne spotkania. Cieszy się z odwiedzin swoich najbliższych. Kiedy przychodzą święta Bożego Narodzenia, nuci kolędy. Przy wigilijnym stole jest najważniejszą osobą. Dzięki niej święta i rodzinne uroczystości są magiczne.

— Babcia jest dla nas skarbnicą wiedzy, przeżyć i mądrości życiowych. To bardzo ciepła osoba. Wiele naszych pięknych wspomnień z dzieciństwa wiąże się właśnie z babcią — zapewniają wnuki i prawnuki. — Pamiętamy, jak tuliła nas, gdy byliśmy mali, opowiadała bajki, uczyła wierszyków, później wspominała okrucieństwo wojny. Opiekowała się nami, gdy rodzice byli w pracy, i gotowała obiady. Choć ciężko pracowała, zawsze znalazła czas na to, by porozmawiać, wysłuchać i doradzić. Chętna do pomocy i dobra dla wszystkich. Nie potrafi przejść obojętnie obok krzywdy innych ludzi czy zwierząt. Kochamy ją wszyscy, bo nie sposób być obojętnym na tak wspaniałego człowieka z sercem na dłoni.


fot. prywatne archiwum

Młoda pani Alicja

Jubilatka emanuje wewnętrzną siłą. Cieszy się dobrą kondycją fizyczną i umysłową

Rodzina i modlitwa

Dostojna jubilatka ma się świetnie i cieszy się, że urodziny i życie spędza w gronie bliskich oraz ważnych w jej życiu osób. Na podstawie jej życia można byłoby nakręcić ciekawy film. Pani Alicja wciąż cieszy się dobrym zdrowiem, lubi rozmowy, odwiedziny rodziny i znajomych. Co rano ogląda transmisję z nabożeństwa i modli się za swoich bliskich i za świat. Przepada za swoimi dziećmi, wnukami, prawnukami i praprawnukami.

— Mama zawsze była i nadal jest niesłychanie ciepłym, dobrym człowiekiem. Chętnie pomagała, nie tylko swoim najbliższym. Jest bardzo wrażliwa na cudzą krzywdę. Teściową, babcią i prababcią też zawsze była dobrą i kochaną i to się nie zmieniło — zapewnia syn Tadeusz.

Pani Alicja należy do pokolenia głęboko doświadczonego w dziejach Polski, które stawało przed różnymi wyzwaniami. Była świadkiem wielu trudnych, ale i doniosłych wydarzeń, które kształtowały kolejne pokolenia, ich patriotyzm i miłość do ojczyzny. Kobieta na pierwszym miejscu stawia Boga, rodzinę i ojczyznę. Jest osobą, która pamięta o wszystkich bliskich, zna ich imiona. Chce o nich wiedzieć wszystko. Uczestniczy w ważnych uroczystościach, takich jak śluby, komunie, chrzty czy święta.

— Babcia Alicja to wyjątkowa kobieta z ogromnymi pokładami spokoju, cierpliwości oraz uśmiechem na twarzy — mówią o babci jej wnuki. — To ona nauczyła nas cudownej miłości do drugiego człowieka, zrozumienia, uczciwości, zaradności, wiary w Boga i w ludzi. Zawsze wita nas swoim ciepłym uśmiechem i nawet gdy źle się czuje, nigdy nie narzeka. Przytuli, pocieszy, wytrze łzę. To niesamowite szczęście ją mieć. Nie tylko piękne wspomnienia jej zawdzięczamy. Nauczyła nas wiele o życiu, pokazała, jak być dobrym człowiekiem, a jednocześnie jak sobie radzić w świecie pełnym okrucieństwa. To najlepsza osoba na ziemi.

Uwielbia chodzić na grzyby i być potrzebna

Pani Alicja nie lubi siedzieć w domu bezczynnie. To ona obiera ziemniaki do obiadu, bo jak mówi, robi to najlepiej. Kapustę na bigos czy zupę też sama szatkuje, bo inni kroją zbyt grubo. Uwielbia chodzić na grzyby i już nie może się doczekać, kiedy pójdzie z koszykiem do lasu. Bliscy żartują, że do dziś nie zdradziła im swoich najlepszych miejsc na grzybobranie. Pani Alicja wciąż czyta bez okularów i potrafi bez żadnego problemu zacerować sobie ubranie.

— Babcia to najlepszy grzybiarz. Wciąż zbiera więcej od nas — zapewnia wnuczka Ewa. — Mówi, że już nie pójdzie na grzyby, bo nogi ją bolą, ale jak tylko się pokażą w lasach, to pierwsza jest gotowa do zbierania. I zawsze uzbiera najwięcej!

Oby zdrowie dopisywało

W otoczeniu bliskich pani Alicja czuje się dobrze i zapewnia, że niczego już jej nie brakuje. Uwielbia, kiedy bliscy ją odwiedzają, a w szczególności kiedy przychodzi trzyletnia prawnuczka Aurelia. Wtedy razem oglądają telewizję, zajadają się ciasteczkami... a czasem nawet się pokłócą.

— Mam wszystko. Oby tylko zdrowie mi Bóg dał, to niczego więcej nie potrzebuję — mówi pani Alicja. — Emeryturę mam teraz bardzo dobrą i bliskich przy sobie. Chcę do końca aktywnie uczestniczyć w ich życiu!

Pani Alicja nie ma jakiejś specjalnej recepty na długowieczność. Je to, co lubi (uwielbia słodycze), a wyniki ma lepsze niż niejeden młody człowiek.

— Praca, wiara, rodzina — mówi. — Trzeba być dobrym człowiekiem i z uśmiechem iść przez życie. Z pokorą przyjmować to, co los przyniesie...

Jubilatce życzymy wszystkiego dobrego! Niech każda chwila będzie dla Pani źródłem szczęścia, upływa w spokoju i zdrowiu! Dwustu lat...!

JOANNA KARZYŃSKA

eprasa.pl 89b18f511f

STAWIGUDA STAWIA NA BEZPIECZEŃSTWO

Fot. Urząd Wojewódzki

W każdym sołectwie oraz przy szkołach w gminie Stawiguda stanie łącznie kilkanaście kontenerów obrony cywilnej przydatnych w czasie kryzysu. O nowy sprzęt wzbogaciła się już wojewódzka policja.

To kluczowy element „Stawigudzkiego lokalnego systemu wspierania – odporność budowana wspólnie". – Od lat konsekwentnie inwestujemy w to, co najcenniejsze: w wiedzę i umiejętności naszych mieszkańców. Fundamentem tego bezpieczeństwa są nasze gminne służby oraz strażacy z ochotniczych straży pożarnych; posiadamy liczną kadrę świetnie wyszkolonych ratowników oraz nowoczesny sprzęt techniczny, który regularnie sprawdzamy podczas codziennych działań oraz wspólnych ćwiczeń. Prowadzimy szeroko zakrojone szkolenia z zakresu pierwszej pomocy, a nasza gmina już dziś ma liczną sieć defibrylatorów AED – podkreśla Michał Kontraktowicz, wójt gminy Stawiguda.

Teraz przyszedł czas na kolejne działania. – Dokonamy zakupu 15 kontenerów obrony cywilnej z podstawowym wyposażeniem. To kolejny krok w rozwoju „Stawigudzkiego lokalnego systemu wspierania". To projekt, który łączy wieloletnie dotychczasowe działania, mające na celu budowę odporności naszej wspólnoty na kryzysowe sytuacje, a uzyskane dofinansowanie pozwala przenieść ten system na poziom każdego sołectwa. Kontenery to nie tylko magazyny – to podstawowe punkty oparcia dla lokalnych społeczności – stwierdza wójt gminy Stawiguda.

Wartość przedsięwzięcia to ponad 2,2 miliona złotych. Gmina uzyskała dofinansowanie w wysokości ponad 1,8 miliona złotych z funduszów, którymi dysponuje wojewoda warmińsko-mazurski. – Idea systemu opiera się na prostym założeniu: w momencie kryzysu, czy to długotrwałego braku prądu, klęski żywiołowej, czy zagrożenia militarnego, czas i bliskość mają kluczowe znaczenie. Dzięki rozproszeniu sprzętu, który sukcesywnie będziemy umieszczać w 15 punktach na terenie gminy, każde sołectwo zyska podstawową autonomię i proste narzędzia do udzielenia pierwszej pomocy, zanim dotrą siły wsparcia z zewnątrz. To połączenie gminnych struktur, wyposażonych w nowoczesny sprzęt, wiedzę ratowniczą, z ogromem potencjału społecznego mieszkańców Stawigudy, tworzące unikalną w skali regionu tarczę bezpieczeństwa – zapowiada wójt Kontraktowicz.

Gmina chce, by w obsługę kontenerów i ich funkcjonowanie zaangażowane były między innymi koła gospodyń wiejskich, sołtysi i rady sołeckie oraz lokalne stowarzyszenia i liderzy społeczni. Przedsięwzięcie realizowane jest w ramach „Programu ochrony ludności i obrony cywilnej".

Z tego samego źródła pochodzą środki na zakup sprzętu dla Komendy Wojewódzkiej Policji w Olsztynie. Wśród przekazanego wyposażenia znalazły się m.in. drony wykorzystywane do obserwacji i wspierania działań poszukiwawczych, monokulary termowizyjne umożliwiające prowadzenie działań w trudnych warunkach oświetleniowych, a także lornetki, latarki oraz apteczki. Sprzęt ten będzie wykorzystywany zarówno podczas codziennej służby patrolowej, jak i w trakcie specjalistycznych działań. – Nowoczesne wyposażenie to jeden z kluczowych elementów skutecznej służby. Dzięki takim inwestycjom funkcjonariusze mogą szybciej reagować, lepiej monitorować zagrożenia i skuteczniej chronić mieszkańców regionu – podkreśla Radosław Król, wojewoda warmińsko-mazurski. **GS**

„NIECH ŻYJE POLSKA!", „NIECH ŻYJE ŁUPASZKO!"

W Miłomłynie w poniedziałek (2 marca) odbyły się Wojewódzkie Obchody Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych.

Uroczystości rozpoczęły się mszą świętą w Kościele św. Bartłomieja, po której nastąpił przemarsz i apel pamięci oraz złożenie kwiatów pod Pomnikiem Danuty Siedzikówny „Inki".

Fot. gmina Miłomłyn

„Dzisiejszy dzień w Miłomłynie był dla nas wyjątkowy. Mieliśmy zaszczyt współorganizować uroczystości z okazji Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych – święta poświęconego bohaterom, którzy po II wojnie światowej nie złożyli broni i walczyli o wolną, suwerenną Polskę. Wspólne złożenie kwiatów, chwila modlitwy i refleksji oraz obecność dostojnych gości i mieszkańców pokazały, jak ważna jest pamięć o tych, którzy zapłacili najwyższą cenę za wierność swoim ideałom. To był czas zadumy, ale także wyraz wdzięczności i szacunku dla Niezłomnych. Dziękujemy wszystkim zaangażowanym w organizację wydarzenia oraz mieszkańcom za tak liczne przybycie i wspólne oddanie hołdu Bohaterom" – poinformowała gmina Miłomłyn.

Miłomłyn związany jest z losami legendarnej sanitariuszki 5 Wileńskiej Brygady Armii Krajowej Danuty Siedzikówny „Inki", która przebywała po zakończeniu II wojny światowej w tutejszym nadleśnictwie pod zmienionym nazwiskiem, ukrywając się i wciąż walcząc o wolność. Aż do śmierci w przededniu swoich 18 urodzin. „Inka", symbol żołnierzy wyklętych, ma w Miłomłynie swój pomnik.

Jako łączniczka przemieszczała się po terenie północnej Polski. Przewoziła rozkazy, meldunki i zaopatrzenie. Pojawiała się też w Olsztynie, gdzie w domu przy ulicy Stanisława Moniuszki na Zatorzu znajdował się lokal konspiracyjny 5 Brygady. Mieszkanie należało do przybyłych z Wileńszczyzny do Olsztyna państwa Symonowiczów. Poza „Inką" korzystali z niego m.in. dowódcy szwadronów podległych dowódcy 5 Brygady majorowi Zygmuntowi Szendzielarzowi „Łupaszce": podporucznik Henryk Wieliczko „Lufa", podporucznik Leon Smoleński „Zeus" i podporucznik Zdzisław Badocha „Żelazny", a także wachmistrz Jerzy Lejkowski „Szpagat" i wachmistrz Feliks Selmanowicz „Zagończyk".

W lipcu 1946 roku „Inka" cudem uniknęła aresztowania. Akurat nie było jej w konspiracyjnym mieszkaniu przy ulicy Moniuszki w Olsztynie, kiedy wpadli do niego funkcjonariusze Wojewódzkiego Urzędu Bezpieczeństwa Publicznego w Olsztynie. Niestety, młoda łączniczka „Łupaszki" została złapana kilka dni później w Gdańsku. Zatrzymała się tam w mieszkaniu pochodzących z Wilna sióstr Mikołajewskich. Dom był obserwowany przez bezpiekę. 20 lipca 1946 roku „Inka" została aresztowana i osadzona w więzieniu w Gdańsku.

Akt oskarżenia sporządził oficer Wojewódzkiego Urzędu Bezpieczeństwa Publicznego w Gdańsku Andrzej Stawicki. Znalazły się w nim zarzuty udziału w związku zbrojnym mającym na celu obalenie siłą władzy ludowej oraz mordowania milicjantów i żołnierzy Korpusu Bezpieczeństwa Wewnętrznego. Sam proces trwał kilka godzin. Oskarżycielem był prokurator Wacław Krzyżanowski, który dla 17-letniej wówczas dziewczyny zażądał kary śmierci (później był oskarżany przez Instytut Pamięci Narodowej o udział w przestępstwach komunistycznych, jednak dwukrotnie został uniewinniony przez sąd. Zmarł w 2014 roku w Koszalinie). 3 sierpnia 1946 roku niespełna 18-letnia Danuta Siedzikówna została skazana na karę śmierci przez Wojskowy Sąd Rejonowy w Gdańsku.

Siedzikównę zabił 28 sierpnia 1946 roku o godzinie 6.15 strzałem w głowę dowódca plutonu egzekucyjnego z KBW, bo egzekucja z udziałem żołnierz nie udała się – żaden nie chciał zabić „Inki", więc nikt nie trafił... Zginęła razem z „Zagończykiem". Przed śmiercią krzyknęli „Niech żyje Polska!", a „Inka" jeszcze „Niech żyje Łupaszko!".

W 1991 roku sąd wojewódzki uznał wyrok z 1946 roku za nieważny. Uznano, że „Inka" działała na rzecz niepodległości państwa polskiego. W 2014 roku podczas prac na Cmentarzu Garnizonowym w Gdańsku zespół IPN pod kierownictwem profesora Krzysztofa Szwagrzyka odnalazł jej szczątki. Została pochowana na tej nekropolii. **SK, BCL**

REKLAMA

przetarg

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Pojezierze" w Olsztynie, ul. Kołobrzeska 13, informuje, że dnia **18.03.2026 r. o godz. 13:00** w siedzibie Spółdzielni pok. 222 odbędzie się: ustny przetarg na zawarcie umowy o ustanowienie i przeniesienie odrębnej własności do lokalu mieszkalnego w budynku przy **ul. Dworcowej 12/9**, powierzchnia użytkowa **36,00 m²**, parter, cena wywoławcza **190.000,00 zł**.
Do lokalu nie przynależy komórka piwniczna.
Bliższe informacje o przetargu pod numerem tel. (89) 537-33-32 (udziela sekcja członkowsko-mieszkaniowa) i pod adresem **www.smp.olsztyn.pl**.

16026otbr-a-G

eprasa.pl 89b18f511f

BUDOWĘ RATUSZA PRZEŻYŁY TYLKO DWIE OSOBY

„Pomniki wyrywano miejskimi traktorami; widziałem, jak ciągniki wywlekały obudowy nagrobków. Trwało to parę tygodni. Nikt się temu nie dziwił. (...) Potem zasiano trawę" – wspominał niszczenie cmentarza jeden z mieszkańców.

Jeszcze nieco ponad 100 lat temu centrum Olsztyna było jednym wielkim cmentarzem. W ciągu wieków olsztynianie chowali swoich zmarłych w pobliżu Kościoła Świętego Jakuba czy obok nieistniejącej Kaplicy św. Ducha w okolicach dzisiejszej ulicy Grunwaldzkiej.

Ofiary zarazy z lat 1710-1711 grzebano na dzisiejszym Placu Trzech Krzyży (przy skrzyżowaniu ulic 1 Maja i Linki), natomiast w miejscu nowego ratusza funkcjonował cmentarz przy Kościele Świętego Krzyża. Nekropolia została zlikwidowana, kiedy zdecydowano o wzniesieniu nowego magistratu, który wybudowano w latach 1912-1915.

Przeniesiono wtedy jedynie część pochowanych, a resztę mogił po prostu zrównano z ziemią. W późniejszych latach nieraz trafiano na ich ślad.

W latach 60. XX wieku podczas prac ziemnych przy ratuszu (od strony ulicy 1 Maja) odkopano szkielety. We wrześniu 2010 roku podczas przebudowy Placu Jana Pawła II robotnicy ponownie natrafili na ludzkie kości. Wtedy w chodnik wmurowano tablicę pamiątkową. Przypomniano ona o tym, że w tym miejscu znajdowały się kiedyś XVI-wieczny kościół i cmentarz, na którym pochowano kilkanaście pokoleń olsztynian. W 2015 roku przy okazji budowy linii tramwajowej znowu znaleziono kości datowane na XVIII-XIX wiek. Pochowano je z należytym szacunkiem na jednym z olsztyńskich cmentarzy

Jest jednak w Olsztynie prawdziwa i jedyna materialna pamiątka po tej nekropolii. Znajduje się na Cmentarzu św. Jakuba przy ulicy Dragonów, który założono w 1870 roku, a zamknięto w 1962 roku.

Igor Hrywna

Trzy żeliwne krzyże i kilka nagrobków

Stoi tam najstarszy w całym Olsztynie zachowany pomnik nagrobny z 1848 roku. Został tam przeniesiony ponad 100 lat temu ze zlikwidowanego przy okazji budowy nowego ratusza Cmentarza św. Krzyża. Spoczywają tam Adolf Schlimph (1813-1848) i jego córka(?) Olimpia (1845-1863).

Oprócz Cmentarza św. Jakuba w Olsztynie zachowały się fragmenty jeszcze trzech przedwojennych cmentarzy.

Na cmentarzu w Gutkowie zachowały się trzy żeliwne krzyże z początku XX wieku i kilka przedwojennych nagrobków. Będąc tutaj, warto zwrócić uwagę na jedyny przedwojenny nagrobek w języku polskim Matyldy i Antona Pieczewskich, który był inżynierem mieszkającym przy ulicy Bahnhofstraße 44 (obecnie Partyzantów) w Olsztynie. Na cmentarzu na Dajtkach zachowało się kilka krzyży sprzed I wojny światowej. Tuż za wejściem stoi odnowiony obelisk poświęcony żołnierzom z parafii Dajtki, którzy polegli w czasie I wojny światowej. Ostatni cmentarz, św. Józefa, powstał w 1904 roku pomiędzy dzisiejszymi ulicami Rataja i Jagiellońską. Zamknięto go w 1962 roku. Najstarsze zachowane groby pochodzą z początków XIX wieku. Spoczywa na nim wielu mieszkańców Olsztyna rodem z Wileńszczyzny.

Swój wieczny spoczynek znalazł tam między innymi generał Franciszek Ksawery Ostrowski (1886-1957), syn powstańca styczniowego, oficer carskiej armii, uczestnik wojny polsko-bolszewickiej w 1920 roku. Za ofiarną pracę wojskową i obywatelską otrzymał w 1934 roku Medal Niepodległości. W 1945 roku zamieszkał w Olsztynie.

Swój grób ma tutaj także Władysław Mizierski (1897-1945), członek Polskiej Organizacji Wojskowej w latach 1914-1918, później oficer Wojska Polskiego, uczestnik powstania warszawskiego, który po wojnie założył w Olsztynie komórkę Polskiej Partii Socjalistycznej.

Jego grób został usunięty, jak wszystkie inne

Po II wojnie światowej w Olsztynie zniszczono kilka cmentarzy. Cmentarz przy szpitalu w Kortowie upamiętnia niewielkie lapidarium. Większe i nietypowe powstało w miejscu dawnego cmentarza ewangelickiego przy ulicy Partyzantów, przy przystanku kolejowym Olsztyn-Śródmieście. Miejsce to upamiętniono specjalnymi tablicami z nazwiskami ponad 1370 pochowanych tu ludzi. To chyba jedyne miejsce w Polsce, gdzie wysiadający z pociągu pasażerowie mają przed oczami cmentarz.

Tam, gdzie kiedyś kończyła się ulica Lengowskiego, w latach 1878-1974 istniał cmentarz, gdzie grzebano chorych z pobliskiego szpitala mariackiego.

Pochowano tam też tych, których Rosjanie w stycznia 1945 roku zabili po zajęciu szpitala. Żołnierze zgwałcili najpierw kobiety, a następnie spędzili wszystkich do szpitalnej jadalni. Kilka osób zatłukli kolbami karabinów. Wśród ofiar były trzy siostry katarzynki, które opiekowały się rannymi.

„Tylko czterech chorych było świadkami tego, co spotkało siostrę Chrystoforę. Potem słyszano pełne boleści odgłosy wydawane przez siostrę. Po około godzinie walki siostra poniosła śmierć męczeńską. Jak nam przekazał ksiądz kanonik, na czole siostry były ślady po uderzeniach kolbą, a w pierś wbito jej sztylet" – wspominała jedna z ocalałych sióstr, cytowana przez ks. Wojciecha Zawadzkiego w artykule „Historyczny i ideologiczny kontekst męczeństwa sióstr św. Katarzyny na Warmii w 1945 roku".

Ostatni pochówek na cmentarzu mariackim odbył się w 1951 roku. Nekropolię zamknięto 10 lat później, a ostatecznie zniszczono w 1974 roku. Teraz przypomina o niej kamienna płyta i zawieszone na drzewach tabliczki z nazwiskami ofiar z 1945 roku.

W miejscu, gdzie teraz jest park wokół cerkwi prawosławnej, gdzie stoi nowa poliklinika, też był kiedyś cmentarz. Został zlikwidowany na początku lat 70. ubiegłego wieku. Przypomina o tym niewielka tablica i duży pomnik Bogumiła Linki (1865-1920), mazurskiego działacza, który zmarł po pobiciu przez niemiecką bojówkę. Tu go pochowano. Jego grób został usunięty, jak wszystkie inne.

Fragment tego dawnego cmentarza ewangelickiego jednak ocalał, choć tylko symbolicznie. Na przełomie lat 40. i 50. XX wieku na jego części utworzono Cmentarz Ofiar Terroru Hitlerowskiego. Pochowano tutaj w zbiorowych mogiłach szczątki kilku tysięcy ofiar ekshumowanych z różnych miejsc kaźni. Spoczywają tam jednak nie tylko zamordowani przez niemieckich nazistów Polacy, ale też Niemcy, ofiary rosyjskich żołnierzy ze stycznia 1945 roku. To cywile i ranni niemieccy żołnierze zabici w Kortowie oraz cywile zamordowani na olsztyńskim dworcu.

Co się stało z macewami?

Olsztyński cmentarz żydowski – największy w regionie – został częściowo zdewastowany w 1936 roku i podczas nocy kryształowej w 1938 roku. Po wojnie opiekowała się nim niewielka gmina żydowska. Już wtedy jedna z olsztyńskich firm pogrzebowych ukradła część macew i przerobiła je na chrześcijańskie nagrobki. Ostatni pochówek na cmentarzu miał miejsce w 1949 roku; w 1955 roku nekropolię zamknięto, a w 1969 roku zniszczono.

Jak to się odbywało, wiemy dzięki Magdalenie Bartnik, która kilkanaście lat temu zebrała relacje olsztynian mieszkających przy cmentarzu i opublikowała je w 2006 roku w „Borussii". Oto ich fragmenty:

„Bolesław Wolski: – Pomniki wyrywano miejskimi traktorami; widziałem, jak ciągniki wywlekały obudowy nagrobków. Trwało to parę tygodni, nikt się temu nie dziwił. (...) Potem zasiano trawę.

Czesław Kolano: – Co się tam działo?! W dzień rwali pomniki, wieczorem przychodziła granda ludzi, opryszków, rozkopywali groby, wyrywali zęby, pierścionki. Nikt tego nie pilnował. Potem przyjechał spychacz i wszystko przy ziemi wyrównał.

Kazimierz Borowik: – Resztki nagrobków spychali do bagna, jednak gdy zobaczyli, że na powierzchni ziemi są ludzkie zwłoki, że do tego bagna spychają ludzkie kości, przestali to robić."

Co się stało z macewami? Znaczna liczba kamieni nagrobnych (około 80 sztuk) została wykorzystana jako gruz oraz materiał do umocnienia skarpy na tyłach budynku przy obecnej ulicy Zamkowej, gdzie wtedy mieściło się wojskowe kasyno.

W 2005 roku jego już prywatny właściciel przy okazji remontu ocalałe fragmenty macew przekazał do Domu Mendelsohna, stojącego obok tego cmentarza, który zachował się do naszych czasów i jest teraz pięknie odnowiony.

OPRAC. IGOR HRYWNA

REKLAMA

komunikat

Burmistrz Miasta i Gminy Frombork

podaje do publicznej wiadomości, że zostały wywieszone na tablicach Urzędu Miasta i Gminy we Fromborku wykazy nieruchomości, stanowiących własność Gminy Frombork, przeznaczonych do dzierżawy, najmu i sprzedaży. Wykazy zamieszczone są również w Biuletynie Informacji Publicznej pod adresem frombork.bip.net.pl.

3026sezr-a-G

eprasa.pl 89b18f511f

Co, gdzie, kiedy?

Olsztyńskie kina

REPERTUAR MULTIKINO

Środa, 4 marca

KRZYK 7 / napisy: 12:25, 15:00, 17:35, 20:10
POJEDYNEK: 12:45, 15:20, 17:55, 20:30
SCARLET / napisy: 17:25, 21:20
WARTOŚĆ SENTYMENTALNA / napisy: 16:00, 19:40
EPIC: ELVIS PRESLEY IN CONCERT / napisy: 18:15
PIEP*ZYĆ MICKIEWICZA 3: 12:40, 14:50, 17:00,19:10
KICIA KOCIA W PODRÓŻY/ familijny / dubbing: 13:10,14:35,16:00
WICHROWE WZGÓRZA / napisy: 12:00, 17:45, 20:45
WICHROWE WZGÓRZA / dubbing: 14:45
WIELKA MAŁA KOZA / familijny / dubbing: 11:20, 13:40, 17:20
ZWIERZOGRÓD 2 / familijny / dubbing: 10:00, 13:15, 15:45
DALEJ JAZDA 2: 14:05, 18:45
ZMIENNOKSZTAŁTNI 2 / familijny / dubbing: 10:45, 15:00
NAJŚWIĘTSZE SERCE / lektor: 10:20, 16:30
AVATAR: OGIEŃ I POPIÓŁ / dubbing: 10:45
DŹWIĘK ŚMIERCI / napisy: 20:30
SAMOTNIK / napisy: 21:10
ZIMA POD ZNAKIEM WRONY / napisy: 10:10
OTHELLO / napisy: 19:00

REPERTUAR HELIOS

Środa, 4 marca

KRZYK 7 / napisy: 16:10, 18:30, 21:10
POJEDYNEK: 10:50, 15:00, 18:15, 20:15
EPIC: ELVIS PRESLEY IN CONCERT / napisy: 11:30, 17:15, 19:45
WARTOŚĆ SENTYMENTALNA / napisy: 20:00
CZY MNIE SŁYCHAĆ? / napisy: 12:30, 18:45
PIEP*ZYĆ MICKIEWICZA 3: 12:00, 14:20, 16:30, 18:40, 20:50, 21:30
WICHROWE WZGÓRZA / napisy: 14:10, 21:00
WIELKA MAŁA KOZA / familijny / dubbing: 11:50, 15:20, 17:40
DALEJ JAZDA 2: 16:00
NAJŚWIĘTSZE SERCE / lektor: 13:00
KICIA KOCIA W PODRÓŻY / familijny / dubbing: 11:00
ZMIENNOKSZTAŁTNI 2 / familijny / dubbing: 13:50, 15:45
DŹWIĘK ŚMIERCI / napisy: 13:40
ZWIERZOGRÓD 2 / familijny / dubbing: 13:15
AVATAR: OGIEŃ I POPIÓŁ / napisy: 20:40

REPERTUAR AWANGARDA

Środa, 4 marca

„Najświętsze Serce" - prod. Francja : godz. 17.45
„Kopnęłabym cię, gdybym mogła" - prod. USA : godz. 17.45
„Pan Nikt kontra Putin" - prod. Dania, Czechy : godz. 18.00
„Wartość sentymentalna" - prod. Norwegia : godz. 19.30
„Czy mnie słychać ?" - prod. USA : godz. 19.45
„Pojedynek" - prod. Polska, Irlandia : godz. 20.00v

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
13126opb1-a-G

Rodzinie i Najbliższym
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Pana **Jerzego Balcewicza**
Kierownika Rejonu w Szczytnie (1979-2009)
składają
Dyrekcja oraz Pracownicy
Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad
Oddziału w Olsztynie
19226opb1-a-G

ZWIERZĘTA

sprzedam

SPRZEDAŻ kur, kurcząt -dostawa gratis, 503-508-148

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIHOLENDERSKIE.EU, 503-103-703

PRACA

dam pracę

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 601-772-124

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

KURY nioski z jajem, 600500710.

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 1 marca 2026 r. odeszła do Domu Ojca
nasza Ukochana
Żona, Mama i Babcia
ś. † p.
Wanda Binerowska
Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
7 marca 2026 r. (sobota) o godz. 12.30
modlitwą różańcową w Kościele
pw. św. Wojciecha przy ul. Gałczyńskiego
w Olsztynie, po czym o godz. 13.00
zostanie odprawiona Msza Święta.
Ceremonia pochowania będzie miała miejsce
na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.
Wdzięczna Bogu za Dar Jej Życia rodzina
19626opb1-a-G

Śmierć Mamy jest dla nas zawsze ciosem.
Nie ma słów, by opisać żal i współczucie,
które w tej chwili czujemy
Niełatwo znaleźć w tych trudnych chwilach
słowa pociechy po stracie
Kochanej Mamy
Łucji Lenard
Drodzy Zosiu, Romku
i Cała Rodzino
jesteśmy z Wami.
Przyjaciele: M. S. Brzozowscy,
U. K. Czepan, A. Z. Dominik, I. K. Drajkopel,
B. Goszczycka, M. P. Kuck, A. M. Zalewscy
19326opb1-a-G

Rodzinie i Bliskim
ś. † p. **Mirosława Antoszewskiego**
Radcy Prawnego Sejmiku Województwa Warmińsko-Mazurskiego,
wyrazy głębokiego współczucia
składają
Dyrekcja oraz Koleżanki i Koledzy
z Departamentu Prawnego Urzędu Marszałkowskiego
Województwa Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie
19526opb1-a-G

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 27 lutego 2026 r. w wieku 89 lat
zmarł nasz ukochany
Tata, Dziadek i Teść
ś. † p.
Marian Rogowski
Uroczystość pogrzebowa naszego Taty
odbędzie się w piątek, 6 marca 2026 r., o godz. 13.00
na cmentarzu komunalnym w Olsztynie.
Pogrążona w smutku i żałobie rodzina
18926opb1-a-G

Łącząc się w smutku po śmierci
ś. † p. **Romana Przewoźnego**
Prezesa Zakładu Usług Wodnych w Dobrym Mieście,
wyrazy współczucia
Rodzinie
składa
Zarząd Stowarzyszenia „Wodociągowcy Warmii i Mazur"
18826opb1-a-G

Z głębokim smutkiem informujemy, że 1 marca 2026 r.
zmarł nasz kolega
ś. † p. **Mirosław Antoszewski**
Rodzinie i bliskim
składamy serdeczne wyrazy współczucia.
Dziekan i Rada Okręgowej Izby Radców Prawnych
19126opb1-a-G

Piotrowi Zapotocznemu
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Mamy
składają
współpracownicy z Katedry Mechatroniki UWM
18726opb1-a-G

JUŻ OTWARTE! DOM POGRZEBOWY OLSZTYN-DYWITY
USŁUGI POGRZEBOWE • NAJNIŻSZE CENY
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

126otbr-a -G

eprasa.pl 89b18f511f

WCIĄŻ NA ORYGINALNYCH CZĘŚCIACH!

PIŁKA NOŻNA\\\ Zbigniew Boniek, jeden z najwybitniejszych piłkarzy, a później m.in. prezes PZPN, skończył we wtorek 70 lat. - Moja „kilometrówka" ma duży przebieg, ale nie muszę wymieniać stawów kolanowych i biodrowych - powiedział jubilat.

Boniek ma imponujący piłkarski życiorys, w latach 80. był jednym z najlepszych piłkarzy świata. I jednym z najsłynniejszych - do tego stopnia, że na jego cześć drugie imię otrzymał kiedyś reprezentant Hondurasu Oscar Boniek Garcia, który w latach 2005-21 zaliczył 134 występy w kadrze narodowej.

Popularny „Zibi" w 1982 roku został uznany przez „France Football" trzecim najlepszym piłkarzem w Europie, a w 2004 roku FIFA umieściła go w gronie 100 najwybitniejszych zawodników w historii futbolu.

Trzecie miejsce mistrzostw świata 1982, w tym samym roku transfer z Widzewa Łódź do Juventusu Turyn za astronomiczną wówczas kwotę 1,8 mln dolarów, występy w dwóch silnych włoskich klubach (również AS Roma), duży udział w wywalczeniu przez „Juve" Pucharu Europy w 1985 roku. Inne sukcesy to m.in. Puchar Zdobywców Pucharów i Superpuchar Europy.

W reprezentacji rozegrał 80 meczów i zdobył 24 bramki, z czego trzy z Belgią (3:0) podczas MŚ w Hiszpanii. Zyskał przydomek „Piękność nocy" („Bello di Notte"), ponieważ najlepiej spisywał się w spotkaniach rozgrywanych przy sztucznym oświetleniu.

Jest aktywnym użytkownikiem serwisu społecznościowego X (dawnego Twittera), gdzie regularnie dzieli się swoimi spostrzeżeniami. Wychował z żoną troje dzieci - córki Karolinę i Kamilę oraz syna Tomasza, ma również kilkoro wnucząt. Od czterech dekad mieszka we Włoszech, ale często przyjeżdża do Polski.

- To, że kończę 70 lat, jakoś mnie specjalnie nie wzrusza. Z punktu widzenia mentalnego nic się nie zmieniło. Oczywiście czasami, gdy człowiek wstanie, to kości bardziej trzeszczą. Ale to jest normalne. Moja „kilometrówka" - niestety - ma tak duży przebieg, tyle w życiu wybiegałem, że już dawno trzeba byłoby wymienić opony. Ja niczego na razie nie wymieniałem - ani stawów kolanowych, ani biodrowych. Ciągle jestem w formie, wciąż uprawiam sport – powiedział w „urodzinowej" rozmowie z Polską Agencją Prasową.

Boniek włada kilkoma językami. Jest pasjonatem tenisa, golfa, brydża i koni, ale to nie wszystko. - Doszedł do tego padel, ta pasja trwa już z 10 lat. Ogólnie uprawiam sport dwa, trzy razy w tygodniu. Nie codziennie, bo człowiek ma inne zajęcia, ponadto jest dużo futbolu w telewizji, a ja lubię pooglądać mecze. Moje życie się ciut zmieniło, ale ciągle jestem uważny i na bieżąco z tym, co się dzieje - zapewnił.

Jedną z wielkich pasji Bońka pozostają kłusaki. W czasach pełnienia funkcji prezesa PZPN musiał nieco odstawić na bok przyjemności, szczególnie wyścigi konne, w których startował kiedyś 20-30 razy w roku. Jak sam przyznawał, bez treningów łatwo wypaść z wprawy, a trzeba być przygotowanym, żeby „zarządzać na sulki" (dwukołowy wózek ciągnięty przez kłusaka).

Czy obecnie znów „zarządza na sulki" albo przynajmniej obserwuje wyścigi? - Tak, sobota w moim kalendarzu to dzień przeznaczony na hobby hippiczne. Gdy moje konie biegają, to oczywiście tam jadę. Natomiast sam startuję mniej, ale to też wynika po części z kryzysu we Włoszech, jeśli chodzi o tory wyścigowe. A nie za bardzo chce mi się jeździć po całej Italii, żeby rywalizować gdzieś daleko. Dlatego ograniczyłem nieco tę aktywność, aczkolwiek zawsze mam kilka koni, cztery-pięć, trenowanych przez mojego szkoleniowca, które startują. I to na bardzo wysokim poziomie, również we Francji i Szwecji. Ta zabawa więc cały czas trwa - przyznał.

Fot. PAP/Grzegorz Michałowski

Zbigniew Boniek w reprezentacji Polski rozegrał 80 meczów, zdobywając 24 gole

Przed 60. urodzinami w 2016 roku Boniek podkreślił w rozmowie z PAP, że wiek to schematy myślowe, a tak naprawdę liczą się entuzjazm, głowa i chęci. Jak dodawał, nie ma problemu ze starzeniem się, nie zamierza być ponurym i czekać na „puk-puk od Pana Boga".

- Po 10 latach nic nie zmieniło. Doszła tylko jedna rzecz. Kiedy ma się 70 lat, to na głowie jest więcej takiego białego koloru, choć wiadomo, że siwe włosy to niekoniecznie starość, ale też doświadczenie. Natomiast obserwuję nastawienie do seniorów - we Włoszech nie ma z tym absolutnie żadnego problemu, tymczasem w Polsce ludzie nawet już po "50" są uważani za starszych. Absolutnie tego nie rozumiem. Dawanie młodzieży za dużo odpowiedzialności, m.in. w polityce, czasami nie jest najmądrzejszą rzeczą. W życiu trzeba mieć doświadczenie i umieć z tego korzystać - podkreślił.

O kondycję dba też m.in. dzięki bieganiu, choć to już nie jest pokonywanie 10 km trzy razy w tygodniu, jak kilkanaście lat temu.

- Teraz już znacznie rzadziej, ale niedawno był tutaj bieg, pamięci „desaparecidos", czyli ofiar junty wojskowej m.in. w Argentynie. Organizowany w Rzymie zawsze na początku lutego. To jest 10 kilometrów, troszkę się przygotowywałem przez trzy tygodnie, no i przebiegłem dystans w 55 minut. Nawet dość spokojnie... Ale trochę bolą mnie stawy, dlatego ogólnie staram się ograniczać bieganie - przyznał.

Co innego jednak szybkie spacery. - Kiedy skończyłem być prezesem federacji, sprawiłem sobie psa. To suczka o imieniu Polly. Od dawna obiecałem sobie, że jeśli będę miał więcej wolnego czasu, to chcę mieć czworonoga - zdradził. - Codziennie wychodzę z nią o 7.30, mamy w Rzymie dużo parków. Wyhasa się, jest bardzo do mnie przywiązana. Wyjście rano do Villa Borghese, gdy jest ładna pogoda, to coś fantastycznego. Piękny park, gigantyczny. Zresztą ładnych miejsc jest tutaj dużo. Jak się człowiek obudzi i ma słońce, to jest trochę inaczej. Taka pogoda działa na samopoczucie, mentalność. W Polsce okres od listopada do lutego nie jest najłatwiejszy - dodał.

W wieku 30 lat grał w mistrzostwach świata w Meksyku - ostatnim z trzech mundiali w jego karierze i jednocześnie ostatnim dla polskiego futbolu w XX wieku. Jako 50-latek oglądał MŚ w Niemczech (Polska odpadła w fazie grupowej), a gdy skończył 60 lat, biało-czerwoni za jego prezesury w PZPN i pod wodzą wybranego przez niego trenera Adama Nawałki dotarli do ćwierćfinału mistrzostw Europy we Francji.

Czego, jako 70-latek, spodziewa się po reprezentacji Polski, zwłaszcza w marcowych barażach o mundial?

- Nasza kadra jest złożona z dobrych piłkarzy. Nie przesadzam. Spójrzmy, w jakich klubach grają: Barcelonie, Interze Mediolan, FC Porto, Aston Villi, Romie czy Atalancie Bergamo, w ligach niemieckiej, holenderskiej, francuskiej. Jeżeli przyjadą w marcu na „piłkarskim głodzie" i wyjdą odpowiednio nastawieni psychicznie, z wiarą w umiejętności, to na pewno mogą pokonać Albanię i zwycięzcę meczu Ukraina - Szwecja – ocenił Boniek.

- Od tych pięciu dni w marcu zależy cały nasz piłkarski rok. Owszem, jesienią jest Liga Narodów, ale tam nie będzie żadnego entuzjazmu. Gramy w dywizji B. Powiedzmy szczerze - to nie jest żadna elita. Natomiast gdybyśmy nie awansowali na mundial, to zrobi się taka szarzyzna. Wytworzy się niesympatyczny klimat dla polskiej piłki. Dlatego lepiej tam jedźmy - dodał.

Od 2016 roku Polska regularnie występuje w wielkich turniejach - mistrzostwach Europy lub świata. - Lepiej bywać na takich imprezach i nawet słabiej wypaść niż siedzieć w domu - zaznaczył „Zibi".

Po zakończeniu kariery, do czasu objęcia prezesury PZPN, nie odnosił spektakularnych sukcesów sportowych. Nie udała mu się przygoda z reprezentacją Polski na stanowisku selekcjonera - pełnił tę funkcję od lipca do listopada 2002. Był współwłaścicielem Widzewa, z którym w 2006 roku awansował do ekstraklasy.

W latach 1999-2002 pełnił funkcję wiceprezesa PZPN. W 2008 roku stanął w wyborcze szranki, ale przegrał (stery objął Grzegorz Lato). Cztery lata później spróbował ponownie i tym razem został wybrany na prezesa związku. Sprawował tę funkcję przed dwie kadencje, aż do 2021 roku (wybory zostały opóźnione o rok z powodu pandemii). Obecnie jest honorowym prezesem federacji. Ponadto w latach 2017-25 był członkiem Komitetu Wykonawczego UEFA, jako drugi Polak w historii, a od 2021 do 2025 roku również wiceprezydentem tej organizacji.

MACIEJ BIAŁEK, PAP

eprasa.pl 89b18f511f

CORAZ WIĘCEJ ZNAKÓW ZAPYTANIA PRZED MISTRZOSTWAMI ŚWIATA

PIŁKA NOŻNA\\\ Konflikt na Bliskim Wschodzie, akty przemocy w Meksyku i problemy finansowe w USA - 100 dni przed rozpoczęciem mistrzostw świata coraz więcej jest obaw i znaków zapytania, a coraz mniej radosnego wyczekiwania na sportowe święto.

11 czerwca meczem na Estadio Azteca w stolicy Meksyku między reprezentacją tego kraju a Republiką Południowej Afryki zainaugurowana zostanie 23. edycja mundialu. Głównym gospodarzem imprezy będą Stany Zjednoczone, a spotkania rozgrywane będą jeszcze także w Kanadzie.

100 ostatnich dni do drugiej największej i najbardziej globalnej imprezy sportowej, po letnich igrzyskach olimpijskich, najczęściej było czasem radosnego wyczekiwania na pierwszy gwiazdek i piłkarską ucztę. Tym razem jednak turniejowi towarzyszy sporo obaw, nie brakuje krytycznych głosów z wielu stron, także z krajów-organizatorów.

Rozpoczęty w sobotę atak USA i Izraela na Iran rozbudził pytania o udział w MŚ reprezentacji tego kraju.

Pierwsze napięcia pojawiły się jeszcze przed grudniową ceremonią losowania grup, kiedy Irańczycy zapowiedzieli jej bojkot po decyzji amerykańskich władz o nieprzyznaniu wiz niektórym członkom delegacji. Jedną z osób miał być prezes federacji Mehdi Taj. Ostatecznie w Waszyngtonie zjawiła się skromna grupa przedstawicieli Iranu, na czele z selekcjonerem Amirem Ghalenoeim.

Już po rozpoczęciu działań zbrojnych wymierzonych w Iran Taj oświadczył, że udział w mistrzostwach świata nie jest pewny. - Pewne jest jedynie to, że po ataku nie można od nas oczekiwać, że będziemy czekać na ten mundial z nadzieją - powiedział prezes federacji.

Fot. Carlos Valenzuela/Wikipedia

Estadio Azteca po raz trzeci będzie areną piłkarskich mistrzostw świata (1970, 1986 i 2026)

W wyniku losowania Iran, który jako jeden z pierwszych wywalczył awans z eliminacji, trafił do grupy G, w której jego rywalami w Inglewood w Kalifornii mają być Nowa Zelandia i Belgia, a w Seattle - Egipt.

FIFA - tradycyjnie w podobnych przypadkach - zapowiedziała, że będzie „monitorować sytuację". Sekretarz generalny światowej centrali Mattias Grafstroem oświadczył, że priorytetem pozostaje zapewnienie bezpiecznego przebiegu MŚ, w których „oczywiście mogą uczestniczyć wszystkie zakwalifikowane drużyny".

Gdyby Iran wycofał się z turnieju, może spodziewać się kary finansowej. Jeśli nastąpi to co najmniej 30 dni przed pierwszym meczem, Komisja Dyscyplinarna FIFA nałoży grzywnę w wysokości minimum 250 tys. franków szwajcarskich. Jeśli ta decyzja zapadnie później, minimalna kara to 500 tys. franków.

Gorszą wiadomością będzie konieczność zwrotu wszystkich środków otrzymanych z FIFA z tytułu udziału - w tym przypadku to 10,5 mln dolarów, gdyż występ w MŚ wyceniono na 9 mln, a dodatkowe 1,5 mln każdy z uczestników otrzyma na przygotowania. Poza tym, zgodnie z przepisami, zespołowi groziłoby tez wykluczenie z kolejnej edycji MŚ.

Niezależnie, jak się potoczą losy irańskiej reprezentacji, kibice z tego kraju, zwłaszcza po wydarzeniach z ostatnich dni, raczej nie mogą liczyć na zgodę na przyjazd do USA.

Obawy związane z mundialem dotyczą również Meksyku. Po śmierci barona narkotykowego Nemesio Oseguery Cervantesa, zwanego „El Mencho", w kraju doszło do niepokojów społecznych i licznych aktów przemocy. Dotknęły one również stan Jalisco, którego stolicą jest Guadalajara, miasto-gospodarz mundialu. Pomimo zamieszek prezydent Claudia Sheinbaum potwierdziła wszelkie gwarancje bezpieczeństwa i zaapelowała do kibiców, by nie rezygnowali z przyjazdu do Meksyku, a szef FIFA Gianni Infantino podkreślił, że ma „pełne zaufanie do tego kraju jako organizatora".

Łącznie w Meksyku - w stolicy, Guadalajarze i Monterrey - ma się odbyć 13 meczów. Pewnym sprawdzianem dla lokalnych władz będą interkontynentalne baraże o awans, które zaplanowano pod koniec marca.

Fot. PAP/EPA

Jeśli Polacy pomyślnie przejdą marcowe baraże, wtedy na Mundialu zagrają m.in. z Holandią

Od problemów organizacyjnych wolne nie są również Stany Zjednoczone. Urzędnicy z amerykańskich 11 miast-gospodarzy ostrzegli niedawno, że bezpieczeństwo i organizacja MŚ mogą być zagrożone z powodu częściowego zamrożenia budżetu. Według nich brakuje setek milionów dolarów z budżetu federalnego.

Jak poinformował Ray Martinez, dyrektor operacyjny Komitetu Organizacyjnego mundialu w Miami, miasto do końca marca potrzebuje ok. 70 mln dolarów, by przygotować wszelkie wydarzenia towarzyszące, w tym m.in. Strefę Kibica. Z kolei Joseph Mabin, zastępca komendanta policji w Kansas City, ostrzegł, że brak funduszy może oznaczać niezapewnienie wystarczającej liczby funkcjonariuszy do czuwania nad porządkiem w mieście w trakcie turnieju.

Poza tym władze miasta Foxborough wciąż czekają na decyzję, kto pokryje koszty zapewnienia ochrony na stadionie New England Patriots. Jak zapowiedziały, bez nich nie zgodzą się na udzielenie FIFA licencji na korzystanie z obiektu, na którym rozegranych ma zostać siedem meczów, w tym ćwierćfinał, ale organizator jest zobowiązany do zapewnienia bezpieczeństwa przez wszystkie 39 dni trwania MŚ.

Amerykański Kongres zatwierdził 625 mln USD finansowania na bezpieczeństwo dla 11 miast-gospodarzy, ale nie otrzymały one jeszcze obiecanych funduszy. Jednym z powo-

eprasa.pl 89b18f511f

dów jest częściowe zawieszenie działalności rządu, który jednak zapewnia, że pieniądze wkrótce zostaną przekazane.

Wciąż są dostępne bilety na turniej w USA, Kanadzie i Meksyku. FIFA nie ogłosiła jeszcze konkretnego terminu czwartej transzy, ale nastąpi to prawdopodobnie w kwietniu, gdy wyłonieni zostaną wszyscy uczestnicy. Infantino już kilka razy podkreślał, że zainteresowanie jest rekordowe, a według danych federacji liczba zamówień przekroczyła 500 milionów.

Fot. Carlo Fumagalli/Wikipedia

W 1986 roku mistrzami świata zostali Argentyńczycy m.in. dzięki „boskiej ręce" Diego Maradony

Największym zainteresowaniem aplikujących fanów w pierwszej fazie mundialu cieszyło się zaplanowane na 27 czerwca w Miami starcie Portugalii z Kolumbią. Kolejne pod tym względem były mecze Meksyku - na otwarcie z RPA i później z Koreą Południową, choć inauguracyjne spotkanie wzbudzało kontrowersje ze względu na wysokie ceny biletów, sięgające nawet 4000 dolarów, dlatego część z wylosowanych szczęśliwców zrezygnowała z zakupu.

FIFA po osiem procent z puli biletów na każdy mecz mundialu przekazuje federacjom krajowym, które następnie sprzedają je swoim kibicom. Ich ceny również spotkały się z krytyką.

Z informacji opublikowanych przez Niemiecki Związek Piłki Nożnej (DFB) wynikało, że ceny wejściówek, które trafiły do sympatyków tej reprezentacji, wahały się od 180 do 700 USD za różne mecze fazy grupowej. Z kolei najniższa oferowana cena za finał to 4185 dolarów, a najwyższa - 8680. Angielska federacja (FA) - na podstawie cen kart wstępu, jakie udostępniła Klubowi Kibica drużyny narodowej - ogłosiła, że gdyby ktoś zdecydował się kupić bilety na każdy z możliwych ośmiu meczów ekipy „Trzech Lwów", aż do finału włącznie, musiałby zapłacić ponad 7000 dolarów.

Te kwoty znacznie różnią się od informacji FIFA, że bilety będą dostępne już od 60 USD, a już całkiem nie mają nic wspólnego z deklaracjami Amerykanów, którzy ubiegając się o organizację imprezy siedem lat temu zapowiadali, że chcą na spotkania fazy grupowej zaoferować setki tysięcy biletów za 21 dolarów.

Łącznie do sprzedaży trafi 6-7 milionów biletów, czyli ok. 15 procent wszystkich, jakie FIFA rozprowadziła w niemal stuletniej historii mistrzostw świata.

Te wszystkie problemy i kontrowersje sprawiają, że najmniej mówi się o sprawach sportowych, a pod tym względem nastąpią rewolucyjne zmiany.

Po raz pierwszy zmagania o piłkarski Puchar Świata odbędą się z udziałem 48 drużyn, co oznacza, że do wyłonienia zwycięzcy konieczne będą aż 104 mecze, zamiast 64 jak do tej pory.

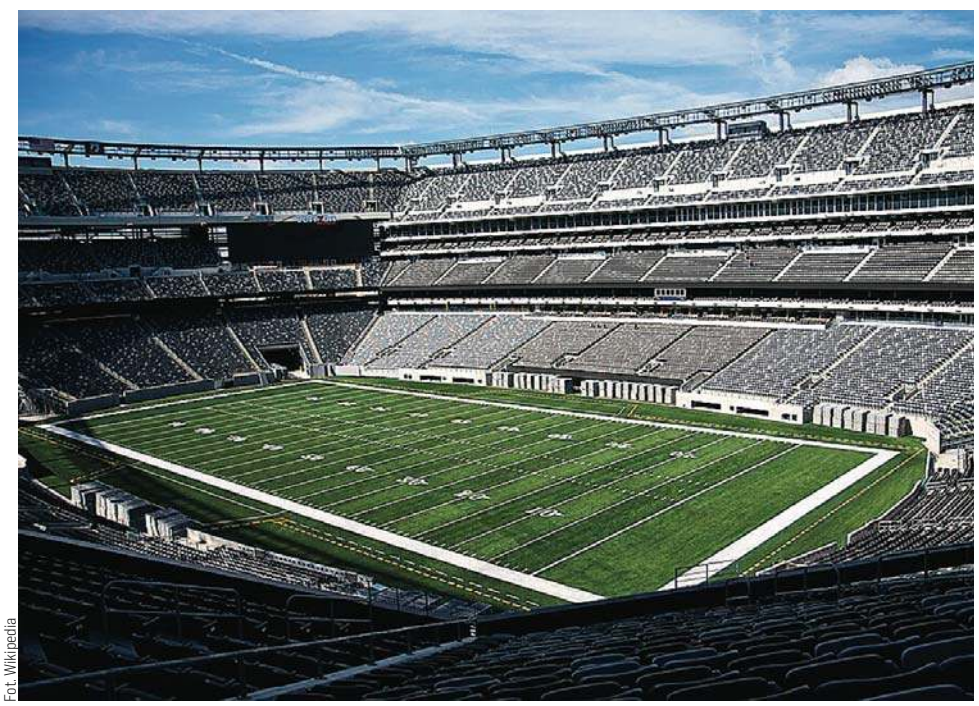
FIFA zdecydowała, że w 1. rundzie 48 uczestników będzie podzielonych na 12 grup czterozespołowych, z których dwie pierwsze drużyny (w sumie 24) i osiem najlepszych z trzecich miejsc awansuje do 1/16 finału (32 ekipy). Ten etap po raz pierwszy pojawi się w programie mundialu. Począwszy od niego rywalizacja toczyć się będzie systemem pucharowym.

Pierwotnie zakładano, że będzie 16 grup po trzy reprezentacje, ale FIFA uznała, że taki format mógłby nieść ryzyko zmowy drużyn grających w ostatnim spotkaniu. Poza tym teraz wszystkie zespoły rozegrają co najmniej trzy mecze, a taki system jednocześnie zapewni zrównoważony czas odpoczynku między poszczególnymi występami.

- W czterozespołowych grupach często do ostatniej minuty ostatniego meczu nie wiadomo, kto awansuje. Wydaje się, że to optymalne rozwiązanie - podkreślił Infantino.

Impreza potrwa od 11 czerwca do 19 lipca 2026, czyli 39 dni. To o 10 dłużej niż ostatnio w Katarze.

Goszczący mecz otwarcia Estadio Azteca będzie pierwszą areną w historii, na której rozegrane zostaną spotkania trzech edycji MŚ, gdyż Meksyk był też gospodarzem w latach 1970 i 1986.


Fot. Wikipedia

Finał MŚ odbędzie się na MetLife Stadium, na którym na co dzień rozgrywane są mecze futbolu amerykańskiego

Na tym stadionie odbył się też m.in. ćwierćfinał edycji '86 pomiędzy Argentyną i Anglią, który wygrali „Albicelestes" 2:1 po dwóch być może najsłynniejszych w historii piłki nożnej bramkach Diego Maradony - jednej zdobytej ręką i drugiej po rajdzie przez połowę boiska i minięciu kilku rywali.

Kanada i Stany Zjednoczone, podobnie jak Meksyk, były zwolnione z eliminacji. Pierwsze mecze rozegrają 12 czerwca, odpowiednio, w Toronto i Los Angeles.

Finał odbędzie się na położonym w New Jersey obiekcie MetLife Stadium (82 556 miejsc), na którym swoje mecze rozgrywają futboliści amerykańscy New York Giants i New York Jets.

Na razie znanych jest 42 uczestników. Sześciu ostatnich wyłonią zaplanowane na 26 i 31 marca baraże.

W Europie o cztery przepustki rywalizacja toczyć się będzie w tzw. ścieżkach. Polska w półfinale na PGE Narodowym zmierzy się z Albanią, a w przypadku zwycięstwa pięć dni później na wyjeździe o awans powalczy z Ukrainą (w hiszpańskiej Walencji) bądź Szwecją (Sztokholm). Selekcjonera Jana Urbana może martwić złamana kość oczodołu Roberta Lewandowskiego, który na razie jest wykluczony z gry, ale występ w barażach nie powinien być zagrożony.

Dwie reprezentacje prawo występu w MŚ zapewnią sobie z rozgrywanych w tym samym czasie w Meksyku baraży interkontynentalnych, do których przystąpi sześć ekip.

Losowanie grup turnieju finałowego już się odbyło. Polska, w przypadku uzyskania kwalifikacji, dołączy do Holandii, z którą rywalizowała już w eliminacjach, Japonii i Tunezji.

Ze względu na dużo szerszy skład uczestników, w pierwszej fazie próżno szukać piłkarskich hitów. Najciekawiej zapowiadają się potyczki Brazylii z Marokiem, Hiszpanii z Urugwajem, Francji z Norwegią czy Portugalii z Kolumbią.

eprasa.pl 89b18f511f

DZIŚ ZE SKRĄ ŁATWO NIE BĘDZIE

SIATKÓWKA W środowe popołudnie w Uranii Indykpol AZS rozegra zaległy mecz PlusLigi ze Skrą. Bełchatowianie rozpoczęli rok od pięciu porażek, ale ostatnie zwycięstwa 3:1 nad Resovią i Treflem pokazały, że zaczynają wychodzić na prostą.

Skra to jeden z najbardziej utytułowanych polskich klubów, jednak ostatni medal MP (złoty) zdobyła w 2018 roku. Od tego czasu ekipa z Bełchatowa już na podium nie stanęła.

Przed sezonem trener Krzysztof Stelmach, który jako zawodnik trzykrotnie świętował ze Skrą zdobycie mistrzostwa Polski, zapowiedział, że celem minimum jego zespołu jest awans do play-offów, ale on marzy o grze w europejskich pucharach.

Wszystko wskazuje na to, że plan minimum zostanie zrealizowany, bo bełchatowianie z ósemki już wypchnęli ZAKSĘ, na dodatek do Jastrzębia tracą tylko jeden, a do Trefla tylko dwa punkty, chociaż rozegrali dwa mecze mniej!

Wydaje się, że Jastrzębie na play-offy ma z tej grupy najmniejsze szanse, bo zaangażowanie zawodników jest wprost proporcjonalne do stanu klubowej kasy. A ta w Jastrzębiu-Zdroju jest po prostu pusta...

Jeśli zatem dzisiaj w Uranii Skra zdobędzie całą pulę, wtedy awansuje na szóste miejsce i do Indykpolu AZS będzie miała tylko trzy oczka straty.

W Bełchatowie największe nadzieje wiązano z reprezentantem Brazylii Alanem Souzą (ostatnio Toray Arrows). 31-latek był najlepszym atakującym i najlepiej punktującym siatkarzem PlusLigi w sezonie 2023/24, występując wówczas w barwach Indykpolu AZS Olsztyn. Na debiut w Skrze jednak musiał zaczekać, bowiem leczył uraz kostki.

Fot. materiały prasowe

„Panowie, ogrywamy Skrę i wyprzedzamy Resovię w tabeli"

W niedawnym zwycięskim meczu z Treflem Souza zdobył 15 punktów, atakując z 48-procentową skutecznością. Lepsi od niego byli jedynie francuski przyjmujący Antoine Pothron (19 pkt, 63 procent) i środkowy Bartłomiej Lemański (18 pkt, 64 procent).

W Bełchatowie w pierwszej rundzie Indykpol AZS w niecodziennych okolicznościach wygrał 3:2, bowiem w tie-breaku przegrywał już 11:14.

Do tej pory olsztynianie po dwa mecze rozegrali z dziewięcioma klubami. Najlepiej poszło im ze Stilonem, któremu nie oddali nawet seta, a najgorzej z LUK-iem, z którym tylko jednego seta wygrali.

1. Stilon	6	6:0
2. Politechnika	5	6:2
3. Barkom	5	6:3
Trefl	5	6:3
ZAKSA	5	6:3
6. Ślepsk	3	4:3
7. Warta	1	3:6
8. Projekt	1	2:6
9. LUK	0	1:6
---	---	---
Resovia	3	3:1
Skra	2	3:2
InPost	2	3:2
Jastrzębie	1	2:3

Jak widać, ujemny bilans olsztynianie mają jedynie z trzema czołowymi zespołami plusligowej tabeli, co z jednej strony cieszy, ale z drugiej martwi, bo to oznacza, że w walce o medale więcej szans będą miały ekipy z Zawiercia, Warszawy, Lublina i być może z Rzeszowa.

Chociaż akurat z Resovią to „nigdy nie wie się, oj, nie wie się", jakby zaśpiewał Jerzy Połomski, gdyby tylko interesował się siatkówką, a nie dziewczynami.

Wróćmy jednak do dzisiejszego meczu, do którego oba zespoły przystąpią w odmiennych nastrojach. Skra jest bowiem na fali (sześć punktów w dwóch meczach), natomiast Indykpol AZS w tym czasie w konfrontacji z LUK-iem i Wartą wystąpił jedynie w roli ucznia (dwa wygrane sety przy sześciu straconych).

Co o pojedynku z Wartą sądzi Mateusz Janikowski z Indykpolu AZS? - Szkoda, że przez kilka prostych błędów nie byliśmy w stanie przechylić trzeciego i czwartego seta na swoją korzyść. Z jednej strony pokazaliśmy, że z drużynami z czołówki potrafimy grać jak równy z równym, ale z drugiej zobaczyliśmy, że wciąż mamy nad czym pracować.

W meczu ze Skrą przede wszystkim musimy zwrócić uwagę na jej dobrą grę środkiem. No i oczywiście na Alana, który wrócił do dobrej dyspozycji. Oczywiście są też inne elementy, które omawiamy szczegółowo na odprawach i analizach. Bo często właśnie te małe elementy decydują o końcowym sukcesie - zakończył olsztyński przyjmujący.

Początek meczu o godz. 17:30, wszystkie bilety zostały sprzedane!

>>> Sponsorem głównym Indykpolu AZS Olsztyn jest Energa z Grupy ORLEN.

>>> Na zakończenie 24. kolejki InPost ChKS Chełm pokonał Ślepsk Malow Suwałki 3:1 (27:25, 19:25, 25:22, 25:23). Taki wynik znacznie skomplikował sytuację broniącej się przed spadkiem Politechniki, która w czterech meczach musi odrobić aż siedem punktów straty do InPostu. **ARTUR DRYHYNYCZ**

TABELA PLUSLIG

1. Warta	23*	53	59:24
2. Projekt	23	48	53:30
3. LUK	22	44	55:35
4. Resovia	22	40	49:34
5. Indykpol	22	39	51:40
6. Trefl	22	34	48:44
7. Jastrzębski	22	33	43:42
8. Skra	20	33	39:37
---	---	---	---
9. ZAKSA	22	30	48:52
10. Ślepsk	23	25	36:55
11. Stilon	22	24	35:51
12. Barkom	22	23	37:54
13. InPost	23	23	31:56
14. Politechnika	22	16	29:59

* liczba rozegranych meczów

eprasa.pl 89b18f511f