ŚRODA |28|12|2022|

DZIENNIK ELBLĄSKI

21 LAT

cena 3,49 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 2 460 NR 249 (2095)

STREFA 3 MŁODOŚCI

UWAGA, ŁOŚ NA DRODZE!

ZWIERZĘTA NA DRODZE NIE SĄ NOWOŚCIĄ, JEDNAK ZIMĄ STAJĄ SIĘ POWAŻNYM ZAGROŻENIEM DLA UCZESTNIKÓW RUCHU DROGOWEGO. ICH NAGŁE WTARGNIĘCIE NA JEZDNIĘ MOŻE DOPROWADZIĆ DO TRAGEDII. \6

Fot. PSP Braniewo

SPORT CODZIENNIE

JAK TO JEST BIEGAĆ POZA EUROPĄ? \21

JEDYNKA IDZIE JAK PO SWOJE! \23

TO BYŁ MÓJ NAJLEPSZY ROK \24

W OLSZTYNIE DMUCHAJĄ NA ZIMNE \5

PRAWO JAZDY BĘDZIE DROŻSZE \7

DZIŚ BEZ PRĄDU, JUTRO BEZ MOSKALI \9

SZALONA IRENKA PODBIJA EKRANY TELEWIZORÓW \13

PRZED NAMI GRYPOWE TSUNAMI \3

ISSN 0137-9127

9 770137 912132 52

eprasa.pl 8b8400fcc2

MASZ PROBLEM - ZADZWOŃ DO NAS 89 539 76 43

CZY PUTIN OSZUKA ZACHÓD?

Władimir Putin prowadzi kampanię mającą doprowadzić Zachód do wywierania presji na Ukrainę w sprawie ustępstw. Wypowiedziane przez niego w niedzielę słowa o „gotowości do negocjacji ze wszystkimi stronami" są częścią tej kampanii – ocenia amerykański Instytut Badań nad Wojną (ISW) w najnowszym raporcie.

Dyktator nie stwierdził wprost, że Rosja jest gotowa do bezpośrednich negocjacji z Ukrainą, zamiast tego utrzymywał fałszywą narrację, że Ukraina – którą nazwał po prostu „drugą stroną" – naruszyła wysiłki dyplomatyczne Rosji sprzed inwazji.

Putin skupiał się na potencjalnych rozmowach z Zachodem, nie z Ukrainą, podkreślając powielane wielokrotnie twierdzenia o tym, że Kijów jest jedynie pionkiem. Stwierdził też, że jego zdaniem Rosja „działa we właściwym kierunku", co świadczy o tym, że nie przedstawił poważnych warunków negocjacji i nadal chce realizować swoje maksymalistyczne cele – zaznaczają analitycy ISW.

Według amerykańskiego think tanku Putin jest też prawdopodobnie zaniepokojony brakiem poparcia rosyjskich elit dla wojny na Ukrainie i może tworzyć warunki do nacjonalizacji ich majątków. Niedzielna wypowiedź dyktatora łączy się bowiem z przygotowaniami rosyjskiej Dumy Państwowej, niższej izby parlamentu, do uchwalenia ustawy o podwyższeniu stawek podatkowych dla Rosjan, którzy opuścili kraj po rozpoczęciu „specjalnej operacji wojskowej", jak rosyjskie władze określają rozpoczętą 24 lutego 2022 roku inwazję na Ukrainie. Kreml prawdopodobnie wykorzysta środki wygenerowane z podatku na sfinansowanie wojny na Ukrainie – dodaje ISW.

Think tank informuje również, powołując się na ukraiński wywiad, o mianowaniu na stanowisko dowódcy Zachodniego Okręgu Wojskowego generała Jewgienija Nikiforowa, łączonego z Grupą Wagnera. Nikiforow ma być członkiem sojuszu utworzonego przez dowódcę rosyjskich wojsk okupacyjnych na Ukrainie generała Siergieja Surowikina oraz szefa Grupy Wagnera Jewgienija Prigożyna, będących rywalami rosyjskiego ministra obrony Siergieja Szojgu oraz szefa Sztabu Generalnego generała Walerija Gierasimowa.

wpolityce.pl/ autor: EPA/PAP

Osiedle mieszkalne w Kijowie po bombardowaniu

Źródła rosyjskie zaczęły donosić o eksplozjach w pobliżu bazy lotniczej Engels w obwodzie saratowskim w nocy z niedzieli na poniedziałek. Rosyjskie ministerstwo obrony stwierdziło, że obrona powietrzna zestrzeliła ukraiński bezzałogowy statek powietrzny, który zbliżał się do lotniska; jego szczątki zabiły trzech rosyjskich żołnierzy. Kilku prominentnych rosyjskich blogerów wykorzystało raport resortu jako okazję do skrytykowania zdolności obrony powietrznej i zakwestionowania postępowania władz rosyjskich i reakcji na doniesienia o ukraińskich uderzeniach głęboko na rosyjskich tyłach.

A propos Putina, to politolog Walerij Sołowiej w rozmowie z „New York Post" stwierdził, że bez zachodniego leczenia Władimir Putin na pewno nie byłby już obecny w życiu publicznym. Sołowiej zaznaczył, że rosyjski dyktator regularnie korzysta ze specjalistycznych zabiegów, które pomagają mu zachować stan zdrowia niezbędny do rządzenia państwem.

– Koniec jest już w zasięgu wzroku, nawet według lekarzy, którzy prowadzą jego leczenie, ponieważ żadne lekarstwo nie może być skuteczne w nieskończoność – powiedział politolog.

Podobne informacje przekazywał „The Sun". Dziennikarze powołujący się na swoje źródła w rosyjskich służbach pisali, iż „Putin jest regularnie faszerowany wszelkiego rodzaju ciężkimi sterydami i innowacyjnymi zastrzykami przeciwbólowymi, aby zatrzymać rozprzestrzenianie się zdiagnozowanego niedawno raka trzustki".

ŹRÓDŁO: PAP/NEW YORK POST

W PRZYSZŁYM ROKU SPADNIE INFLACJA?

W nadchodzącym roku będziemy mówić o znaczącym spadku inflacji i zbliżaniu się inflacji przez lata 2023-2024 do celu inflacyjnego – powiedział członek zarządu NBP Paweł Mucha w Programie 1 Polskiego Radia.

Jesteśmy w okresie, gdy w I kw. 2023 można się spodziewać wzrostu inflacji, ale aktualna projekcja NBP przewiduje stopniowy spadek inflacji. Proces dezinflacji będzie postępował i inflacja będzie się szybko obniżać. Przyszły rok to będzie taki rok, kiedy będziemy mówić o znaczącym spadku inflacji i zbliżaniu się inflacji przez rok 2023 i 2024 do celu inflacyjnego – powiedział członek zarządu NBP Paweł Mucha, według którego można się spodziewać spowolnienia wzrostu gospodarczego i spadku płac realnych, ale bezrobocie pozostanie na niskim poziomie. Wyraził również nadzieję, że w IV kw. 2023 r. inflacja spadnie do poziomu jednocyfrowego.

– Proces walki z inflacją jest tak prowadzony, aby mieć na uwadze spowolnienie gospodarcze, ale bez recesji, i kwestie związane z bezrobociem, bo inflacja dotyka najbardziej osoby najmniej zamożne – stwierdził Paweł Mucha.

W jego opinii nie ma problemu spirali płacowo-cenowej, bo w roku 2023 będziemy mieli do czynienia ze spadkiem płac realnych. Powtórzył, że proces obniżania inflacji jest tak prowadzony, że udaje się zachować stabilną sytuację gospodarczą.

– Rok 2023 w polskim przypadku to spowolnienie wzrostu, a w innych krajach recesja – podkreślił członek zarządu NBP.

Na pytanie o to, kiedy zacznie obniżać się oprocentowanie kredytów, odpowiedział, że będzie to zależeć od poziomu stóp procentowych i aktualnej sytuacji.

– Apogeum wysokości wskaźnika WIBOR, jakie było, to był październik i listopad, teraz są nieco niższe wartości; jak to się będzie kształtowało, zależy od sytuacji w przyszłym roku. Stopy będą tak długo wysokie, jak będzie to niezbędne dla utrzymania inflacji w ryzach – stwierdził Paweł Mucha i dodał, że NBP liczy na wypłacenie środków z KPO, które „powinny trafić do Polski". Zaznaczył, że środki unijne w pierwszym roku zwykle nie są tak duże, aby znacząco wpłynąć na kwestie inflacji.

– W ostatnich tygodniach i według dzisiejszych danych mamy informacje o umacnianiu się złotego i to są dobre informacje, kurs złotego jest uwarunkowany sytuacją globalną, wojną na Ukrainie, awersją do ryzyka, szoki związane z nośnikami paliw, natomiast obserwowane ostatnio umocnienie złotego jest spójne z fundamentami polskiej gospodarki – ocenił członek zarządu NBP i dodał, że obecne uwarunkowania nie pokazują, żeby „przyjęcie euro było dla nas korzystne".

– Bieżące zadania realizujemy, koncentrujemy się na kwestiach ryzyka utrwalenia się inflacji, ale perspektywa przyjmowania euro nie jest perspektywą obecnych warunków gospodarczych, z punktu widzenia polskiej gospodarki to nie byłaby racjonalna decyzja – ocenił Mucha.

ŹRÓDŁO: PAP

PRZEPRASZAMY

We wczorajszym (27.12.2022) wydaniu Gazety omyłkowo wydrukowaliśmy na pierwszej stronie cenę obowiązującą w czwartkowym i piątkowym wydaniu Gazety.
Kod kreskowy był jednak prawidłowy i naliczał poprawną cenę, czyli 3,49 zł.

REDAKCJA

WAŻNA DATA

Wikipedia

Jądro Komety Borrelly na zdjęciu z sondy Deep Space 1

118 lat temu (28 grudnia 1904 roku) została odkryta Kometa Borrelly'ego, najciemniejszy znany obiekt w Układzie Słonecznym.

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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Igor Hrywna

REDAKTORZY WYDANIA
Barbara Barczuk wydawca@gazetaolsztynska.pl
Igor Hrywna
Michał Podolak
Mateusz Partyga sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE internet@gazetaolsztynska.pl
89 539 74 83

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

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

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

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

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

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

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

NAKŁAD KONTROLOWANY
ZWIĄZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY

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

eprasa.pl 8b8400fcc2

PRZED NAMI GRYPOWE TSUNAMI

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Olsztynie przypomina sztab z czasu pandemii. Wszystko przez falę grypy, która przetacza się przez Polskę. W tym przez nasz region: w ostatnim tygodniu zachorowało ponad 10 tysięcy osób.

STANISŁAW KRYŚCIŃSKI
s.kryscinski@gazetaolsztynska.pl

Koniec 2022 roku dla bardzo wielu z nas będzie się kojarzył z wysoką gorączką, łamaniem w kościach i popijaniem mleka z miodem zamiast zabawą w Sylwestrową Noc. Tak przynajmniej wynika ze zgodnych przewidywań epidemiologów i przedstawicieli ministerstwa zdrowia. A ci biją na alarm.

Tylko w ostatnim tygodniu w Polsce na grypę zachorowało blisko 300 tysięcy osób. Na Warmii i Mazurach ponad 10 tysięcy. Skala przypomina pandemię w szczytowym momencie. W większości przypadków choroba na szczęście nie ma tak dramatycznego przebiegu jak COVID. Służby medyczne poinformowały jednak o śmierci jednego z pacjentów chorych na grypę.

— W naszym regionie nie odnotowaliśmy żadnego tak dramatycznego przypadku. Mamy nadzieję, że tak pozostanie — mówi Agnieszka Wabik, zastępca dyrektora WSSE w Olsztynie.

Służby sanitarne informacje na temat zachorowań podają w cotygodniowych raportach. Te ogłaszane są raz w tygodniu. Najbliższy w piątek 30 grudnia. Z nieoficjalnych informacji, do których dotarła „Gazeta Olsztyńska" wynika, że fala grypy na Warmii i Mazurach nie osiągnęła jeszcze swojego apogeum. Niektórzy z medyków mówią o czekającym nas grypowym tsunami. Fala grypy jest najgroźniejsza dla dzieci.

— Już jest sporo powikłań. Przede wszystkim właśnie u dzieci — alarmuje Agnieszka Wabik.

W NASZYM WOJEWÓDZTWIE Z POWIKŁANIAMI DO SZPITALI TRAFIŁO PONAD 100 OSÓB. W SKALI KRAJU AŻ 1600 PACJENTÓW. GŁOWNIE Z ZAPALENIEM PŁUC LUB MIĘŚNIA SERCOWEGO.

Niepokojące dane dotyczą dzieci. W województwach lubelskim, podkarpackim i podlaskim zajętych jest aż 90 procent miejsc w szpitalach pediatrycznych. W całym kraju na 13 tysięcy miejsc dla dzieci 9 tysięcy jest już zajętych.

— W naszym regionie nie ma mowy o braku miejsc — uspokaja wicedyrektor olsztyńskiej WSSE.

Ministerstwo Zdrowia na falę grypy zareagowało ułatwieniem w korzystaniu ze szczepionki przeciw grypie. Teraz będą wystawiane automatycznie w IKP. Na tym nie koniec. Od 1 stycznia lekarze rodzinni będą dysponowali bezpłatnymi testami, które wykażą, czy pacjent choruje na COVID-19, grypę czy też zaatakował go wirus RSV. Udogodnienia ogłosił minister zdrowia Adam Niedzielski.

fot. PAP

W związku z licznymi zachorowaniami na grypę Waldemar Kraska zapowiedział wczoraj, że skierowania na szczepienie przeciwko tej chorobie będą wystawiane automatycznie w IKP

Według cytowanego przez Polską Agencję Prasową ministra do tej pory przeciw grypie zaszczepiło się jedynie niespełna 700 tysięcy Polaków. To zadaniem ministra zdrowia zdecydowanie zbyt mało. Tym bardziej, że od września zachorowało ponad 2 miliony Polaków.

— Mamy dostępne szczepionki, ale niestety nie korzystamy z tego — podsumowuje minister Niedzielski.

O konieczności szczepień przekonuje także zastępca ministra Niedzielskiego. Wiceminister zdrowia Waldemar Kraska powodu narastającej fali grypy upatruje m.in. w odejściu od zasad znanych z okresu pandemii.

— Wszyscy przestrzegaliśmy podstawowych i prostych zasad: maseczka, dystans, dezynfekcja. W tej chwili tego już nie robimy i to jest efekt pojawienia się grypy — przekonuje cytowany przez PAP wiceminister Kraska.

Narastająca fala grypy to nie tylko kolejki u lekarzy, strach przed powikłaniami, czy problemy pracodawców z absencją pracowników. To także problemy z dostępem do leków. Ich brak, według informacji podawanych przez ministerstwo zdrowia, to jedynie efekt zwiększonego lokalnego popytu, a zapasy leków w skali kraju są na kilka miesięcy do przodu.

— Lokalne braki są związane z łańcuchem dystrybucji — informuje minister zdrowia Adam Niedzielski.

Fala grypy, która pod koniec tego roku przetacza się przez Polskę ma znane wszystkim objawy. Infekcja zaczyna się klasycznie kaszlem, katarem, bólem gardła, nawet gorączką w granicach 38 stopni Celsjusza. Dobrze reagującą na leki przeciwgorączkowe.

Według specjalistów takich przypadkach możemy kilka dni leczyć się spokojnie sami. Po 4-5 dniach wiemy, czy zaczyna to przechodzić w fazę zdrowienia.

Przed rokiem, kiedy stosowanie dezynfekcji i maseczek było powszechne, pod koniec grudnia 2021 roku Sanepid informował jedynie o

1200

chorych na grupę na Warmii i Mazurach. Teraz, kiedy zaczęliśmy lekceważyć te proste zasady chorych tylko w jednym bożonarodzeniowym tygodniu było w regionie

10 150

osób.

Jeśli jednak nie czujemy się lepiej, to pora, aby się umówić do lekarza.

— Powrót do dezynfekcji rąk i maseczkę oraz szczepienie powinno uchronić nas przed spędzeniem sylwestra w łóżku — przekonuje wicedyrektor Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej Agnieszka Wabik.

ILE DRZEW POSZŁO POD TOPÓR?

Nie tylko inwestycja tramwajowa pochłania drzewa. Ile w tym roku zostało ściętych? Gdzie najwięcej? I jakie miasto ma plany na przyszły rok?

Gdy drzewa idą pod topór, nietrudno to zauważyć. Im więcej znika z mapy miasta, tym większa dyskusja, czy rzeczywiście trzeba je ścinać. W Olsztynie najwięcej emocji wzbudziła wycinka drzew na początku 2021 roku. Wtedy miasto przygotowywało się do inwestycji tramwajowej.

— Tymczasem w każdym kolejnym miesiącu w ratuszu zapadają decyzje o „bieżącym" usuwaniu drzew na terenie całego Olsztyna. Pojedyncze z tych decyzji nie robią wrażenia oraz nie zwracają uwagi, ale patrząc szerzej, liczba wycinanych drzew staje się znacząca. Na przykład od sierpnia do listopada 2022 do wycinki zatwierdzono około 220 drzew — zauważają społecznicy z Zielonego Olsztyna w mediach społecznościowych.

Ile drzew znika z Olsztyna?

— W 2022 roku na tę chwilę usunięto 223 sztuk drzew. Większość drzew była obumarła lub w stanie zamierania, w dwóch przypadkach drzewa stanowiły kolizję z liniami energetycznymi. Pozostałe drzewa z uwagi na ich zły stan zdrowotny stwarzały zagrożenie dla życia lub mienia. Często usuwane na prośbę mieszkańców. Łączny koszt usunięcia około 130 tys. zł — wyjaśnia Michał Koronowski, rzecznik ZDZiT. — 128 sztuk drzew — tzw. złomy i wywroty — zostały uprzątnięte przez ZDZiT bądź straż pożarną.

Fot. Zbigniew Woźniak

W 2022 roku na tę chwilę w Olsztynie usunięto 223 szt. drzew — mówi Michał Koronowski, rzecznik ZDZiT

Najwięcej drzew zostało ściętych w Parku Jakubowo — 91 sztuk. Z ulicy Nienackiego zniknęły 22 drzewa, z Parku Centralnego 19 drzew, a z Parku Podzamcze 12.

I dodaje: — W tym roku w Olsztynie nasadzono 145 szt. drzew o łącznej kwocie około 260 tys. zł. Na przykład w Parku Podzamcze 38 sztuk, w Parku Centralnym 29 i przy ul. Wiecherta 16. Do usunięcia na przyszły rok zakwalifikowano 102 szt. drzew. Ilość i rodzaj nasadzeń uzależniona będzie od decyzji Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków, Marszałka Województwa Warmińsko-Mazurskiego oraz Kolegium Prezydenta.

AR

eprasa.pl 8b8400fcc2

POWSTAJE GRA O KOPERNIKU

Muzeum Warmii i Mazur przygotowuje aplikację wyjaśniającą działanie tablicy astronomicznej i grę komputerową związaną z codziennym życiem Mikołaja Kopernika na olsztyńskim zamku. Obie nowinki mają być gotowe w przyszłym roku.

Aplikacja będzie objaśniała działanie tablicy astronomicznej Kopernika, którą w krużgankach naszego zamku wykreślił sam Kopernik. Gra komputerowa przeniesie jej użytkowników w XVI wiek do naszego zamku i opowie o codzienności Kopernika. Będą w niej rozmaite zadania do wykonania, związane z medycyną, ekonomią, astronomią, a nawet obronnością - wszystkim tym zajmował się w Olsztynie Kopernik — wyjaśnia Sebastian Mierzyński z olsztyńskiego Muzeum Warmii i Mazur.

Tablica astronomiczna Kopernika, której fragment zachował się na krużganku olsztyńskiego zamku jest wyjątkowa, ponieważ poza nią do naszych czasów nie zachowała się żadna pomoc astronomicznych badań Kopernika.

Sama tablica wciąż jest nie do końca poznana. Tablica, którą można oglądać ma wymiary 7,05 na 1,4 m i jest namalowana na podwójnej warstwie tynku techniką mokrego fresku. Do naszych czasów zachowało się kilka jej fragmentów, na których widać namalowane czerwoną farbą niemal równoległe, ukośne linie. Inne linie namalowane są farbą niebieską, jeszcze inne - czarną. Linie oznaczone są cyframi rzymskimi i arabskimi, na tynku widać też pojedyncze litery T, I, C - uczeni nie są

fot. Zbigniew Woźniak

Na olsztyńskim zamku Kopernik rezydował dwukrotnie. Po raz pierwszy od listopada 1516 do listopada 1519. Po raz drugi od stycznia 1520 do końca października 1521 roku

też zgodni, co oznaczają te litery.

Tablica bez wątpienia służyła Kopernikowi do wyznaczania równonocy, a jej wykonanie wiązało się z tym, że Paweł z Middelburga zaproponował Kopernikowi prace przy reformie kalendarza, którą zainicjował Sobór Lateranski V (1512-17) za papieża Juliusza II. Kopernik pracował nad tym w latach 1515-16 i wówczas Sobór zdecydował o przerwaniu prac.

W ocenie ekspertów tablica powstała w 1517 roku. Aby ją wyrysować Kopernik zawiesił na zamkowej wieży lustro, a na parapecie ustawił pojemnik z cieczą. Odbijane w ten sposób „zajączki" zaznaczał na tablicy. Cały proces wyrysowywania tablicy zostanie pokazany w aplikacji.

Gra komputerowa, która powstaje na zlecenie muzeum Warmii i Mazur ma przenosić gracza do czasów pobytu Kopernika w Olsztynie tj. do początku XVI w. — Będzie w niej pokazana codzienność życia astronoma na naszym zamku. Gracze będą mieli zadania do wykonania, które będą się wiązały z tym, co Kopernik robił w Olsztynie, a zajmował się tu astronomią, medycyną, ekonomią i obronnością — wyjaśnia Sebastian Mierzyński i dodaje, że na olsztyńskim zamku będzie można grać z użyciem gogli.

Koszt stworzenia aplikacji i gry to 2,5 mln zł. Z tych środków będą też kupione do zamku nowe krzesła i siedziska dla odwiedzających muzeum.

Zarówno aplikacja, jak i gra komputerowa powstają z myślą o celebrowaniu Roku Kopernikowskiego - w przyszłym roku przypada okrągła, 550. rocznica urodzin Mikołaja Kopernika i 480. rocznica jego śmierci. (PAP)

JOANNA KIEWISZ-WOJCIECHOWSKA

WYPADEK NA BUDOWIE LINII TRAMWAJOWEJ

Fot. Zbigniew Woźniak

Wczoraj około godz. 11 doszło do wypadku na skrzyżowaniu ulic Piłsudskiego i Wyszyńskiego w Olsztynie, gdzie trwa budowa linii tramwajowej. Jeden z robotników został przysypany piaskiem. Do zdarzenia doszło w momencie, kiedy do wykopu podjechała ciężarówka. Pod ciężarem auta mokry piasek z gliną osunął się przysypując robotnika. Ciężarówkę przytrzymywały koparki, żeby nie zsunęła się do wykopu.Mężczyzna trafił do szpitala, gdzie przeszedł szczegółowe badania. Nic poważnego mu się nie stało.

RED

KONDOLENCJE

Panu
Zygmuntowi Kierszowi
Dyrektorowi
Wojewódzkiego Ośrodka
Ruchu Drogowego w Elblągu

Jego Rodzinie
i Bliskim

wyrazy najgłębszego współczucia po śmierci

Mamy

składa
Gustaw Marek Brzezin
Marszałek
Województwa Warmińsko-Mazurskiego

313922opb1-A-G

GIŻYCKA GINEKOLOGIA BEZ KONTRAKTÓW

Od wtorku, 27 grudnia wstrzymano przyjęcia pacjentek na oddział ginekologiczno-położniczy giżyckiego szpitala. Dyrekcja placówki nie podpisała nowych kontraktów z lekarzami.

Trwające od kilku tygodni negocjacje dyrekcji giżyckiego szpitala z lekarzami oddziału ginekologiczno-położniczego nie przyniosły pozytywnych efektów. Od 27 grudnia oddział nie przyjmuje nowych pacjentek. Jeśli nie zostaną podpisane umowy na 2023 rok, to od 1 stycznia praca oddziału zostanie zawieszona ze względu na brak wykwalifikowanego personelu medycznego.

— Zespół lekarski oddziału ginekologiczno-położniczego jest zaskoczony koniecznością zamknięcia oddziału z dniem 01.01.2023. Prezes spółki przed otwarciem ofert konkursowych powiadomił wojewodę warmińsko-mazurskiego oraz okoliczne oddziały położniczo ginekologiczne o ewentualnej konieczności zawieszenia funkcjonowania oddziału, co uzasadnił brakiem personelu lekarskiego. O powyższym fakcie poinformował nas personel lekarski sąsiednich szpitali. Oddział nie był informowany o planowanych decyzjach prezesa — informują lekarze ginekolodzy z Giżycka. — Konkurs ofert na świadczenia zdrowotne został rozstrzygnięty pozytywnie z wyłączeniem dyżurów lekarskich. Mając świadomość, że stawki dyżurowe w naszym szpitalu są zróżnicowane, złożyliśmy ofertę mającą na celu ich ujednolicenie. Po rozstrzygnięciu konkursu prezes nie przeprowadził rozmów z zespołem lekarskim. Po naszej interwencji doszło do spotkania. Proponowana jednolita podwyżka stawek dyżurowych na 2023 rok byłaby przez nas zaakceptowana, gdyby nie już istniejące różnice między oddziałami.

Pixabay

Lekarze chcieliby wyrównania stawek za dyżury do poziomu nie tylko swoich kolegów z giżyckiego szpitala, które są bardzo zróżnicowane, ale też do specjalistów z innych placówek w regionie. Na warunki zaproponowane przez ginekologów-położników nie zgadza się dyrekcja szpitala — twierdzą lekarze.

— Zdaję sobie sprawę z chęci większego zarobkowania, ale nas na to nie stać. Nie mogę zmienić stawek ze względu na trudną sytuację szpitala. Chcąc zachować prawidłowe funkcjonowanie szpitala, musimy zamknąć się w stawkach otrzymanych od NFZ — wyjaśnia Andrzej Bujnowski, prezes spółki zarządzającej miejskim szpitalem Giżycka Ochrona Zdrowia. — Nie przyjęcie nowych stawek przez lekarzy oznacza dużą krzywdę dla pozostałych pracowników, a przede wszystkim dla pacjentów — dodaje.

Obecnie w oddziale na pełnym etacie jest zatrudniony koordynator oddziału, jeden lekarz specjalista oraz rezydent. Pozostała część kadry lekarskiej zatrudniona jest na niepełnych etatach od jednego do trzech dni. Większa część kadry lekarskiej osiągnęła wiek emerytalny. Poza pracą w oddziale lekarze zabezpieczają poradnię ginekologiczno-położniczą w Giżycku, Węgorzewie i Wydminach. Przyszłoroczne kontrakty w poradniach zostały podpisane. Bez specjalistów pozostaje od 1 stycznia szpitalny oddział.

— Zespół lekarski jest zainteresowany dalszą pracą w oddziale i poradniach, a naszym nadrzędnym celem jest dobro naszych pacjentek i ich nowo narodzonych dzieci — zapewniają giżyccy lekarze.

RENATA SZCZEPANIK

eprasa.pl 8b8400fcc2

W OLSZTYNIE DMUCHAJĄ NA ZIMNE

Nożyczki poszły w ruch. Instytucje w Olsztynie już oszczędzają. Krócej pracują biblioteki, urzędy zaciskają pasa, a niektóre placówki kulturalne zostają po prostu zamknięte. To sposób na trudne czasy.

ADA ROMANOWSKA
a.romanowska@gazetaolsztynska.pl

Dziś trzeba świecić przykładem. A kiedy trzeba, należy gasić światło, żeby zaoszczędzić. Tak właśnie robi Miejski Ośrodek Kultury w Olsztynie, który czasowo zamyka trzy swoje placówki — Muzeum Nowoczesności, Galerię Dobro i Galerię Amfilada.

— Sprawa jest oczywista. Jesteśmy zblokowani trzema spychaczami finansowymi, więc musimy oszczędzać — tłumaczy Mariusz Sieniewicz, dyrektor MOK w Olsztynie. — Pierwszy to zalecenia prezydenta Olsztyna związane z oszczędnościami, które obejmuje wszystkie nasze obiekty, a mamy ich siedem. Druga rzecz to nasza dotacja programowa, czyli budżet, jakim operujemy. Trzecia sytuacja to wprowadzenie rządowych limitów oszczędnościowych. Każda instytucja musi wykazać oszczędności na poziomie 10 proc.

O co dokładnie chodzi? Ustawa o szczególnych rozwiązaniach służących ochronie odbiorców energii elektrycznej w 2023 roku, zobowiązała władze samorządowe od 1 do 31 grudnia do oszczędzania energii na poziomie co najmniej 10 proc. Ma to dotyczyć samorządowych budynków oraz obiektów, w których są urządzenia techniczne, instalacje, a także pojazdy.

— Pomyśleliśmy, że zamkniemy dwie galerie i muzeum 19 grudnia, żeby znowu wystartować od 9 stycznia. Chcemy w ten sposób minimalizować koszty — mówi Mariusz Sieniewicz. — W okresie świątecznym nie jest dla mieszkańców miasta priorytetem, żeby pójść do galerii czy muzeum. Nie ma sensu, żeby stały puste, a jednocześnie były oświetlane i ogrzewane. Musimy więc minimalizować puste przebiegi. A sytuacja jest dla nas o tyle newralgiczna, że wolimy dmuchać na zimne. Zalecenie premiera o 10 proc. oszczędnościach powoduje, że idziemy w ciemność. Nie wiemy, ile tak naprawdę licznik wskaże nam pod koniec roku i czy uda się nam zaoszczędzić tyle, ile musimy. Wielu rzeczy nie da się przewidzieć. Trudno jest organizować koncert, na którym nie będzie światła.

MOK przedświąteczny koncert, na którym wystąpili m.in. Voo Voo i Mietek Szcześniak, zorganizował z użyciem agregatów prądotwórczych.

— Zrobiliśmy to właśnie po to, aby nie przekroczyć limitu, mimo że mieliśmy nasz prąd pod bokiem. To są wręcz absurdy, ale baliśmy się, bo dwudniowy koncert pobiera bardzo dużo mocy — podkreśla Mariusz Sieniewicz. — Myślę, że optymalnie ustawiliśmy nasz kalendarz. Oszczędności jest jednak więcej. Całe oświetlenie w naszych budynkach zmieniliśmy na ledowe. Również zmieniliśmy oświetlenie ekspozycji w Tartaku Raphaelsohnów, bo ono bardzo nas obciążało. Podpisaliśmy też z MPEC porozumienie o obniżeniu mocy grzewczych. Trzeba oszczędzać, nie ma innej możliwości.

fot. Zbigniew Woźniak

— Pomyśleliśmy, że zamkniemy dwie galerie i muzeum 19 grudnia, żeby znowu wystartować od 9 stycznia. Chcemy w ten sposób minimalizować koszty — mówi Mariusz Sieniewicz

Otwarte krócej

Oszczędzają również biblioteki, które skrają czas pracy. Tak zrobiła na przykład Warmińsko-Mazurska Biblioteka Pedagogiczna w Olsztynie, która podlega z kolei samorządowi województwa. Teraz pracuje o godzinę krócej, do godz. 18.

Oszczędza także Miejska Biblioteka Publiczna w Olsztynie. — Skróciliśmy godziny pracy, ale tylko w Planecie 11 i bibliotece Abecadło. To nasze największe filie, więc zużywają najwięcej prądu. Te miejsca zamykają się teraz o godz. 18. W soboty natomiast wszystkie nasze filie działają w godz. 10-13, a nie jak wcześniej w godz. 9-14. Dokonaliśmy analizy wypożyczeń książek i wiemy, kiedy czytelnicy najchętniej do nas przychodzą — wyjaśnia Krzysztof Dąbkowski, dyrektor Miejskiej Biblioteka Publicznej w Olsztynie. — Jeśli chodzi administrację, wprowadziliśmy częściowo system pracy zdalnej, a częściowo stacjonarnej. To też pozwoli nam zaoszczędzić.

A olsztyński ratusz? Jak sobie radzi?

— Urząd będzie działał normalnie, nie skracamy godzin i nie wysyłamy pracowników na pracę zdalną — odpowiada Marta Bartoszewicz, rzeczniczka Urzędu Miasta w Olsztynie.

— WDROŻYLIŚMY OSZCZĘDNOŚCI, KTÓRE MAJĄ DOPROWADZIĆ DO ZMNIEJSZENIA ZUŻYCIA ENERGII W NASZYCH BUDYNKACH ORAZ NA DZIEDZIŃCACH I PARKINGACH.

W Urzędzie Miasta wdrożono plan oszczędności wcześniej i już wiadomo, że przyniósł oczekiwany rezultat. — Na podstawie analizy faktur za październik tego roku i 2021 okazuje się, że nasze działania doprowadziły do zmniejszenia zużycia energii łącznie o 16 proc. w naszych trzech budynkach. Niestety oszczędności w zużyciu nie przekładają się na oszczędności finansowe, ponieważ już w tym roku cena za energię mocno wzrosła w stosunku do roku poprzedniego. A kolejny rok przyniesie kolejne podwyżki — zaznacza Marta Bartoszewicz. I dodaje: — Wykręciliśmy część żarówek na korytarzach i reklamy świetlne wewnątrz budynku, jak również iluminację ratusza. Dodatkowo ograniczyliśmy oświetlenie parkingów i dziedzińca. Ponadto ograniczymy moc grzewczą po godzinach pracy (między 17 a 3 rano) i w weekendy. Wszystkich naszych pracowników poprosiliśmy, by pamiętali o zasadach, które pozwolą ograniczyć zużycie energii elektrycznej w naszych budynkach, chodzi m.in. o wyłączenie z zasilania nie używanego sprzętu komputerowego i elektronicznego, wyłączania oświetlenia po opuszczeniu stanowisk pracy, zarówno w jej godzinach jak i po zakończeniu czynności służbowych, a także wyłączanie oświetlenia w innych pomieszczeniach UMO, w których nie przebywają pracownicy, bądź osoby postronne. Ewentualne dodatkowe działania, jak zakup energooszczędnych sprzętów wymagają nakładów finansowych i analizujemy potrzeby, możliwości i ewentualne oszczędności w tym względzie. Rozważamy zakup czujników ruchu, paneli fotowoltaicznych oraz planujemy przeglądy okien i zakup uszczelek.

MILIONY NA OCHRONĘ MAZUR

Stowarzyszenie Wielkie Jeziora Mazurskie przyjęło strategię do 2030 roku, zgodnie z którą będą prowadzone kolejne inwestycje. Do Stowarzyszenia należy 14 mazurskich gmin i trzy powiaty. Jak powiedział nam burmistrz Mikołajek Piotr Jakubowski, przewodniczący Stowarzyszenia, to aktualizacja wcześniejszej strategii przyjętej w poprzedniej perspektywie finansowej (2014-2020).

Stowarzyszenia ma w planach inwestycje wartości ok. 700 milionów złotych. Pieniądze na nie będą pochodzić z funduszy unijnych przyznanych Warmii i Mazurom na lata 2021-2027. Tu przypomnijmy, że w nowej perspektywie nasz region ma otrzymać niemal 1,8 mld euro.

Większość inwestycji, które planują mazurskie samorządy dotyczy ochrony środowiska, przede wszystkich jezior.

— Chodzi tu o sanitację jezior, czyli budowę systemu odprowadzania nieczystości płynnych z jachtów — mówi burmistrz Jakubowski.

— Bo ścieki z wielu jachtów, które pływają po Mazurach, zamiast trafiać, tam, gdzie powinny, zrzucane są do wody. Chcemy kontynuować też master plan dla Wielkich Jezior Mazurskich, czyli modernizację i rozbudowę systemów dystrybucji, uzdatniania wody i oczyszczania ścieków. Niektóre oczyszczalnie są już stare i trzeba je modernizować, a tym bardziej że odwiedza nas coraz więcej turystów.

Stowarzyszenie chce też realizować inwestycje związane z odnawialnymi źródłami energii, co ma poprawić efektowność energetyczną budynków, jak też budować zieloną infrastrukturę, dzięki której można będzie chronić wody w kontekście rozwoju ruchu turystycznego

Jak tłumaczy burmistrz Jakubowski, chodzi o skanalizowanie ruchu turystycznego, żeby nie było tak, że każdy przybija do brzegu, gdzie chce. To jest kontynuacja projektu brzegowego, który Stowarzyszenie realizuje z Wodami Polskimi. Np. w Mikołajkach ma zostać zagospodarowana zachodnia część Zatoki Mikołajskiej czy powstanie Marina w Rucianem-Nidzie.

Stowarzyszenie planuje też utworzenie sieci lokalnych muzeów, jak również rozbudowę ścieżek rowerowych, które będą się łączyć z Mazurską Pętlą Rowerową. Jak dodaje burmistrz Mikołajek, niektóre przedsięwzięcia Stowarzyszenie chce realizować wspólnie z Lasami Państwowymi, Wodami Polskimi czy GDDKIA. **AM**

eprasa.pl 8b8400fcc2

UWAGA, ŁOŚ NA DRODZE!

Zwierzęta na drodze nie są nowością, jednak w przypadku zimy liczna obecność leśnej zwierzyny staje się nie tylko normą, ale i poważnym zagrożeniem dla uczestników ruchu drogowego. Ich nagłe wtargnięcie na jezdnię może doprowadzić do poważnych konsekwencji.

W wigilijne popołudnie na drodze S22, w pobliżu zjazdu na Grzechotki doszło do zdarzenia drogowego z udziałem łosia.

Kierowca skody próbował ominąć zwierzę, które weszło na drogę ekspresową S22. Niestety, kierowca uderzył w łosia, a następnie zderzył się czołowo z nadjeżdżającym oplem.

Skodą jechał tylko kierujący, oplem podróżowały dwie osoby. Wszystkie trzy ranne osoby zostały przewiezione do szpitala.

fot. PSP Braniewo

Trzy osoby zostały ranne w wypadku na S22 pod Braniewem

POZA UDZIELANIEM POMOCY MEDYCZNEJ POSZKODOWANYM W WYPADKU STRAŻACY PROWADZILI RÓWNIEŻ DZIAŁANIA W ZAKRESIE USUNIĘCIA Z DROGI STOJĄCEGO ŁOSIA.

Lekko ranny łoś po całym zdarzeniu wciąż stał na drodze i ani myślał wrócić do lasu. Po kilku minutach za pomocą lin został ściągnięty przez strażaków na pobocze i pobiegł do pobliskiego lasu. Na czas prowadzenia działań droga ekspresowa była zablokowana w obu kierunkach.

W połowie grudnia informowaliśmy o podobnej wędrówce łosia w Bartoszycach. Tamtejsze służby również miały problem z przegonieniem łosia z drogi.

— Łoś stoi na drodze i liże sól. Nie można go przegonić. Policja kieruje ruchem — brzmiał komunikat Generalnej Dyrekcji Dróg i Autostrad. Tego dnia media obiegł też film z nagraniem potrąconego łosia przez radiowóz służby celno-skarbowej.

Do zdarzenia doszło na drodze prowadzącej do przejścia granicznego w Bobrownikach.

Na początku grudnia informowaliśmy także o zderzeniu samochodu osobowego z łosiem na drodze wojewódzkiej nr 504 w pobliżu miejscowości Huta Żuławska. W wyniku zdarzenia poszkodowana została kobieta, która samochodem potrąciła łosia. Została przetransportowana do szpitala. Potrącony łoś nie przeżył wypadku.

Łoś w centrum... handlowym

Ale nie tylko zimą spotykamy łosie na drogach i w terenach miejskich. Pod koniec kwietnia cała Polska usłyszała o Centrum Handlowym w Elblągu, a wszystko za sprawą łosia, który spacerował po dachu budynku. Zanim jednak zwierzę zajrzało na dach centrum handlowego, zdążyło już odwiedzić kilka innych miejsc. Pierwsze zgłoszenie, które trafiło do dyżurnego straży miejskiej, dotyczyło informacji o łosiu biegającym ulicą Szarych Szeregów, wcześniej zwierzę było widziane w okolicach parku Modrzewie. Ostatecznie strażnicy zlokalizowali łosia na górnym parkingu centrum handlowego. Funkcjonariusze zabezpieczyli teren, a na miejsce wezwano lekarza weterynarii. Specjalista uśpił zwierzę, by mogło zostać przetransportowane w bezpieczne miejsce. Jak łoś dostał się tak wysoko? W centrum handlowym znajduje się parking dla samochodów, więc prawdopodobnie zwierzę wybrało tę samą drogę, którą na górę wjeżdżają auta.

Nasi czytelnicy regularnie informują nas o spotkanych na swojej drodze łosiach. Najczęściej widują je zimą na drodze za tzw. zakrętami za Dębicą i na wyjeździe z Elbląga w kierunku Młynar.

O wędrówki pięknych, ale i groźnych zwierząt pytamy Wiesława Oziewicza, rzecznika prasowego Nadleśnictwa Bartoszyce.

— Okazuje się, że zwierzęta dosłownie lubią nasze drogi.

— Organizmy zwierząt dzikich potrzebują mikroelementów do swojego prawidłowego rozwoju. Część z nich zawarta jest właśnie w soli, używanej również do zabezpieczenia zimowego dróg asfaltowych. Dlatego jest to dla zwierząt ogromna pokusa, by wejść na asfalt i tę sól sobie zlizać.

— Często spotykamy je na drodze?

— ZDECYDOWANIE TAK. W PORZE ZIMOWEJ ZWIERZĘTA W POSZUKIWANIU KARMY I ZABEZPIECZAJĄC SIĘ PRZED DRAPIEŻNIKAMI, TRZYMAJĄ SIĘ W STADACH. TYLKO ŁOSIE RACZEJ CHODZĄ INDYWIDUALNIE.

Widząc jelenia lub sarnę na drodze, należy przewidywać, że za nimi poruszają się następne osobniki — dlatego zalecana jest szczególna ostrożność.

— Z jaką prędkością poruszają się zwierzęta?

— Z pewnością około 40 km na godzinę. Łania jelenia potrafi ważyć do 100 kg, a byk do 200 kg, a nawet więcej. Z kolei sarna to około 20 kg, ale biorąc pod uwagę zarówno pęd samochodu, jak i zwierzęcia zderzenie skończy się raczej skasowaniem samochodu. Zderzenie z łosiem lub jeleniem to pewna kasacja samochodu, a może nawet śmierć pasażerów.

— Istnieje pogląd, że najczęściej problem dotyczy okolic lasów. To prawda?

— Z poruszającymi się zwierzętami trzeba liczyć się przede wszystkim w miejscach, które są oznakowane. Co roku miejsca potencjalnego występowania większej ilości zwierząt są koordynowane z zarządami dróg. Zwłaszcza taką porą roku trzeba mieć oczy dookoła głowy. Przy takiej pogodzie i przy takich warunkach drogowych nie ma miejsc bezpiecznych na drodze. Dotyczy to zarówno terenów leśnych, jak i pól — zwłaszcza na których rosną ozime uprawy rolne.

Nie tylko łosie, ale też inne zwierzęta leśne, które spotkać możemy na drodze, mogą stanowić ogromne niebezpieczeństwo. Dlatego też służby apelują o zachowanie szczególnej ostrożności, zwłaszcza po zmroku i w miejscach zalesionych oraz tam, gdzie pobocza drogi są porośnięte wysoką trawą.

Nagłe wtargnięcie dzikiego zwierzęcia na jezdnię, nawet przy niewielkiej prędkości auta może doprowadzić do poważnych konsekwencji.

W przypadku kolizji z dzikim zwierzęciem należy:

- zabezpieczyć miejsce zdarzenia,
- zjechać na pobocze i wystawić trójkąt ostrzegawczy,
- jeśli są osoby ranne, należy udzielić im pierwszej pomocy,

powiadomić odpowiednie służby dzwoniąc pod numer alarmowy 112.

EG

fot. nadesłane

Nasi czytelnicy regularnie informują nas o spotkanych na swojej drodze łosiach

REKLAMA

komunikat

OGŁOSZENIE

Prezydent Miasta Elbląg

podaje do publicznej wiadomości wszystkich zainteresowanych, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Elblągu oraz w siedzibie Zarządu Budynków Komunalnych od 27 grudnia 2022 roku do 16 stycznia 2023 roku zostały wywieszone wykazy nieruchomości przeznaczonych do najmu lub dzierżawy z zasobu Gminy Miasto Elbląg.

36022see1-A-G

eprasa.pl 8b8400fcc2

PRAWO JAZDY BĘDZIE DROŻSZE

Po Nowym Roku opłaty za egzamin na prawo jazdy – zarówno teoretyczny, jak i praktyczny – idą w górę. Podwyżka obejmie wszystkie kategorie praw jazdy, włącznie z najpopularniejszą kategorią B.

ANDRZEJ MIELNICKI
a.mielnicki@gazetaolsztynska.pl

Wysokość opłaty za przeprowadzenie części teoretycznej egzaminu, niezależnie od kategorii prawa jazdy, nie będzie mogła przekroczyć 50 zł, a za egzamin praktyczny nie może przekroczyć 200 zł lub 250 zł w zależności od kategorii. Dziś w przypadku najpopularniejszej kategorii B – a więc tej, która umożliwia kierowanie autami osobowymi – egzamin teoretyczny kosztuje 30 zł, a praktyczny –140 zł. Nowela oznacza, że w przypadku maksymalnych stawek egzamin na prawo jazdy kategorii B zdrożałaby o 80 złotych.

Będzie więc drożej, ale o ile, tego dziś nie wiadomo. Dlaczego?

— Bo to sejmiki wojewódzkie będą ustalać stawki za egzaminy w regionie — mówi Zygmunt Kiersz, dyrektor WORD w Elblągu. — A kiedy zrobi to nasz sejmik, tego nie wiemy. Przypuszczam, że nowe stawki za egzaminy mogą zacząć obowiązywać od 1 lutego, choć pewnie będzie to początek drugiego kwartału.

Dyrektor Kiersz zrobił symulacje w oparciu o egzaminy w listopadzie. W sumie w ubiegłym miesiącu przeprowadzili w WORD 2583 egzaminów zarówno teoretycznych, jak i praktycznych. Z tego tytułu wpływy wyniosły 298,8 tys. zł. Według nowych, maksymalnych stawek byłoby to już 416,1 tys. zł, a więc o 117, 2 tys. zł więcej.

— Jest to wystarczająca kwota, żeby podnieść płace wszystkim pracownikom, jak też utrzymać ośrodek — uważa dyrektor Kiersz.

Ustalanie opłat za egzaminy przez sejmiki może doprowadzić do wycieczek po Polsce w poszukiwaniu najtańszych ośrodków.

— MAMY NADZIEJĘ, ŻE KWESTIA OPŁAT ZA EGZAMINY ZOSTANIE USTALONA PRZEZ KONWENT MARSZAŁKÓW WOJEWÓDZTW RP, ŻEBY OPŁATY W CAŁEJ POLSCE BYŁY TAKIE SAME — MÓWI MAREK BOJARSKI, DYREKTOR WORD W OLSZTYNIE.

— Bo przecież jest to egzamin państwowy, więc nie wyobrażam, sobie sytuacji, że np. w województwie podlaskim będzie inna cena niż u nas. Natomiast wynagrodzenia egzaminatorów będą ustalane oddzielnie w każdym województwie przez sejmiki.

Zgodnie bowiem z nowelą teraz sejmiki wojewódzkie będą ustalały wysokość wynagrodzeń egzaminatorów, które jednak nie mogą być niższe do dotychczasowych. Do tej pory decydowało o tym rozporządzenie ministra infrastruktury.

Fot. Archiwum GO

Po 1 stycznia 2023 roku zdrożeją opłaty za egzamin na prawo jazdy

Podwyżka opłat za egzamin może nie ma aż tak większego znaczenia finansowego przy 2500-3000 zł, które trzeba zapłacić za kurs na prawo jazdy, i gdy ktoś zdaje egzamin za pierwszym podejściem. A średnio udaje się to w regionie 34 proc. zdających. Większość musi poprawiać, a to kosztuje tyle, co egzamin. Jak zauważa dyrektor Kiersz, zdarzają się osoby, które próbują już 19 razy i znowu bez skutku.

Jednak to niejedyne zmiany, które wprowadza ustawa. Samorządy województwa będą mogły dofinansowywać WORD-y do poziomu połowy kosztów ich działalności. Zdaniem dyrektora Kiersza ewentualne dotacje nie powinny trafiać na bieżącą działalność, ale raczej na inwestycje, chociażby zakup nowych samochodów, czy na dofinansowanie ośrodków doskonalenia techniki jazdy.

Dziś zdecydowana większość WORD-ów jest pod finansową kreską. Za trzy kwartały tego roku straty WORD-ów w Olsztynie i Elblągu wyniosły łącznie 277 tys. zł, a wszystkich WORD-ów kraju ponad 13 mln zł. Jednym z powodów są niezmienione od wielu lat stawki za egzaminy przy ogromnym wzroście kosztów funkcjonowania ośrodków, w tym cen paliwa.

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

KAMPANIA INFORMACYJNA

Jak zmienić nawyki żywieniowe w nowym roku? Narodowy Fundusz Zdrowia podpowiada

Przed nami Nowy Rok i nowe postanowienia. Niezależnie od tego, jakie plany zamierzamy zrealizować i jakie marzenia spełnić, warto pomyśleć o swoim zdrowiu. Pomoże nam w tym całkowicie darmowy portal Diety NFZ.

Za nami święta Bożego Narodzenia, czas pierogów, barszczu, makowca i dodatkowych kilogramów. Warto pamiętać, że utrzymanie prawidłowej masy ciała skutecznie zmniejsza ryzyko zapadnięcia na wiele chorób. W nadchodzącym nowym roku warto zadbać o zdrowie i dobre samopoczucie. Najlepiej zacząć od zmiany nawyków żywieniowych na zdrowe i dobre! I na stałe! Pomoże w tym portal Diety NFZ.

Portal Diety NFZ przeznaczony jest dla wszystkich, którzy chcą zdrowo się odżywiać, schudnąć lub zmienić nawyki żywieniowe. Przygotowany został w szczególności z myślą o pacjentach z chorobami przewlekłymi, dla których dieta jest również jednym z zaleceń lekarskich. Dostępne plany żywieniowe mają różną kaloryczność i zostały przygotowane na zasadach diety DASH. Dieta DASH nie tylko pomaga w walce z nadwagą i otyłością, ale także przyczynia się do obniżenia ciśnienia tętniczego, zapobiega jego rozwojowi, sprzyja poprawie w przypadku zaburzeń lipidowych, zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 oraz chorób sercowo-naczyniowych. W portalu są również jadłospisy zapewniające zdrowe, zbilansowane posiłki dla seniorów oraz rodzin z dziećmi i młodzieżą w wieku od 4 do 17 lat.

Portal Diety NFZ dostępny jest na stronie internetowej **www.diety.nfz.gov.pl**. Aby móc korzystać ze wszystkich funkcji, należy zarejestrować się w serwisie, podając adres mailowy. Po zalogowaniu się w portalu i wypełnieniu ankiety można korzystać z planów żywieniowych dopasowanych do naszych potrzeb – z uwzględnieniem płci, wieku, wagi, wzrostu oraz aktywności fizycznej.

Po wybraniu dowolnego jadłospisu widoczne jest menu na najbliższe 28 dni. Każdy dzień składa się z 5 różnorodnych posiłków: śniadania, drugiego śniadania, obiadu, podwieczorka i kolacji. Plany żywieniowe wzbogacone są o zdjęcia gotowanych potraw, kaloryczność danego posiłku, czas jego przygotowania oraz zawartość białka, tłuszczu i węglowodanów.

„Ciekawym rozwiązaniem jest rodzinny plan żywieniowy. Po wskazaniu, ile osób będzie korzystać z porad, otrzymamy przepisy na dania odpowiednie dla całej rodziny. W przygotowanym planie otrzymamy również podpowiedzi, jak podzielić dania, by każdy miał na talerzu to, czego potrzebuje" – tłumaczy Magdalena Mil, rzeczniczka Warmińsko-Mazurskiego Oddziału NFZ.

Plany żywieniowe uzupełnia wygodna lista zakupów, którą można pobrać w formie PDF i wydrukować przed wyjściem na zakupy.

Na stronie zamieszczono również wiele praktycznych wskazówek dotyczących zdrowego żywienia, e-booki i filmy. Dostęp do portalu Diety NFZ zapewnia również aplikacja mojeIKP.

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

93222otbr-Q-G

eprasa.pl 8b8400fcc2

TO MUZEUM POZWOLI WRÓCIĆ DO NATURY

W Ściborkach koło Gołdapi powstaje Muzeum Ruchu Puszczańskiego. — Budujemy je bardzo trudną, starą techniką: mur będzie z kamienia łupanego, używamy też na przykład drewnianych gwoździ — wyjaśnia Dariusz Morsztyn, jego twórca.

Puszczaństwo to ruch intelektualno-wychowawczy oparty na przyrodzie, kulturach tubylczych, ekologii. To właśnie z niego wywodzi się najlepsza część skautingu i harcerstwa, czyli biwakowanie i przebywanie na łonie przyrody, czerpanie z mądrości przodków i świata przyrody.

— Celem tego systemu jest wszechstronne wychowanie w poczuciu odpowiedzialności za nasze środowisko. Na świecie stworzył go Ernest Thomson Seton na początku XX w. pod nazwą „Woodcraft", a w Polsce impulsem do powstania było wydanie w 1920 roku książki Marii Rodziewiczówny – „Lato leśnych ludzi". Puszczaństwo praktycznie zdominowało przedwojenne harcerstwo. Noszenie puszczańskiego miana było równoznaczne z wysokim prestiżem. Wypracowano styl, zasady, powstała polska rodzina puszczańska. Puszczanami byli wybitni działacze społeczni, naukowcy, politycy, uczeni, wojskowi... II wojna światowa i następujący po niej system komunistyczny zniszczyły ten ruch. Jest on w tej chwili reprezentowany marginalnie, a często zupełnie nierozumiany i przeinaczany — opisuje Dariusz Morsztyn, „Biegnący Wilk" z Republiki Ściborskiej w gminie Banie Mazurskie, inicjator powstania Muzeum Ruchu Puszczańskiego.

Jak podkreśla, ruch ten to „doskonały, kompletny i szeroki system wychowawczy, którego elementy znajdziemy m.in. w takich kierunkach wychowawczych jak: Szkoła waldorfska, Montessori, edukacja ekologiczna, ekologia głęboka, leśne przedszkola, bushcraft czy survival".

— Niestety, mimo ogromnego udziału w historii, puszczaństwo praktycznie zniknęło z obecnego harcerstwa. Tymczasem w dobie tak wielkiego zniszczenia środowiska naturalnego, odcięcia od przyrody, przeniesienia aktywności, szczególnie ludzi młodych, do internetu, powrót do zasad puszczańskich wydaje się niezwykle ważny i sensowny. W Polsce ta potrzeba jest szczególnie istotna. Doskonałym drogowskazem dla nas może być Skandynawia i obowiązujące tam prawo mówiące, że każdy człowiek ma prawo do kontaktu z naturą. Wynika ono z przekonania, że człowiek jest integralną częścią przyrody, zaś cywilizacja ma z nią współistnieć, a nie rywalizować. Tą zasadę Skandynawowie dosłownie „wysysają z mlekiem matki". Jest ona powszechnie wyczuwalna, zauważalna i stosowana. To coś, czego nam, Polakom, bardzo brakuje — podkreśla „Biegnący Wilk".

Fot. Zbigniew Woźniak

— Budujemy bardzo trudną, starą techniką: budowa muru z kamienia łupanego, wszystkie łączenia drewniane przy pomocy czopów i drewnianych gwoździ, itd. Chcemy utrzymać historyczność budynku i konsekwencję kulturową – wyjaśnia Dariusz Morsztyn.

Aby rozpocząć wracanie do zasad ruchu puszczańskiego, pomagać ma powstające Muzeum Ruchu Puszczańskiego. Muzeum powstanie w pozostałości po dawnym (zachowały się tylko fragmenty ścian bocznych) XVIII-wiecznym budynku gospodarczym (stajnia). Obiekt jest odbudowywany w sposób tradycyjny, z zachowaniem miejscowego stylu i wyróżników architektonicznych. Muzeum będzie zajmować całą pierwszą kondygnację, a parter będzie nawiązywał do puszczańskiego stylu (galera rzeźby naturalnej, pijalnia ziół, miejsce spotkań i warsztatów).

— Budujemy bardzo trudną, starą techniką: budowa muru z kamienia łupanego, wszystkie łączenia drewniane przy pomocy czopów i drewnianych gwoździ, itd. Chcemy utrzymać historyczność budynku i konsekwencję kulturową – wyjaśnia Dariusz Morsztyn.

W planowanych działach historycznych muzeum znajdzie się m.in. ogólny rys powstania ruchu skautowego i puszczańskiego na świecie, elementy polskiej kultury leśnej, m.in. tradycje polskie: Kurpie, Lasowiacy i Borowiacy, bartnictwo, wybrani działacze związani z kulturą leśną (m.in. Adam Chętnik) czy też rys powstania harcerstwa w Polsce. Działy edukacyjne obejmą dobre zwyczaje obozownictwa (makiety obozu, urządzeń obozowych), zdobnictwo i styl puszczański czy też kolekcję narzędzi i wyposażenia pierwotnego (czyli to, co niezbędne jest na biwaku): nóż, siekiera, menażka, czajnik, plecak, buty. Natomiast w dziale przyrodniczym zobaczymy ekspozycję śladów zwierząt (pióra, poroża, odchody, odciski łap...) do nauki identyfikacji, poznamy zagrożenia ekologiczne i zasady właściwego korzystania z zasobów przyrody i dobre praktyki ekologiczne.

— Do muzeum potrzebujemy wszelkich materiałów związanych z rozwojem ruchu puszczańskiego w Polsce i na świecie, elementy wyposażenia harcerskiego (przedwojenne i do lat 70.): plecaki, chlebaki, noże-finki, siekierki, menażki, sztućce... — mówi Dariusz Morsztyn.

Koszt budowy i adaptacji szacowany jest na ponad 600 tysięcy złotych. Finansowany jest ze środków prywatnych. Inicjatorzy muzeum chętnie przyjmą każdą pomoc w celu zrealizowania swego celu – w tej sprawie chętne do pomocy osoby mogą się kontaktować z Republiką Ściborską.

Republika Ściborska to harcerskie terytorium, osada edukacyjna i ekologiczna, zespół muzeów. Jest to społeczne/prywatne „międzyorganizacyjne harcerskie centrum edukacji ekologicznej i puszczańskiej". Pod względem harcerskim nawiązuje do przedwojennych harcerskich idei: Rzeczpospolitej Podhalańskiej, szkół instruktorskich integralnie połączonych z wzorcowymi gospodarstwami rolnymi, pomyśle stworzenia harcerskiej osady w Argentynie i innych podobnych działań i miejsc. Jest to realizacja harcerskiej służby w dorosłym życiu. Obszar zajmuje 30 ha i znajdują się tu 3 gospodarstwa wiejskie. Aktualnie znajdują się tu muzea: Polarne, Marii Rodziewiczówny (pierwsza część Muzeum Ruchu Puszczańskiego), Indiańskie, Rodziny Koźliczaków i Marusów (dotyczące tradycji puszczańskiej Kurpiów – jako polskiego głównego kulturowego nurtu tradycji leśnej), Skansen Chat Traperskich (4 gotowe obiekty, w tym Chata Ernesta Thomsona Setona – jako część Muzeum Ruchu Puszczańskiego). Znajduje się tu siedziba założonego w 1986 roku Stowarzyszenia Harcerski Ruch Ochrony Środowiska im. św. Franciszka z Asyżu (HROŚ).

RAZ

MAZURSKIM ŻUBROM PRZEWODZĄ SAMICE

Żyjące na wolności stado żubrów w Puszczy Boreckiej na Mazurach liczy około 150 sztuk. Część stada może zostać przesiedlona, poinformował rzecznik Lasów Państwowych w Białymstoku Jarosław Krawczyk.

Z szacunku leśników wynika, że w tym roku w Puszczy Boreckiej urodziło się około 30 żubrzych cieląt i stado powiększyło się do około 150 sztuk. — To są szacunki poczynione przez leśnika, który się opiekuje żubrami — podkreśla Krawczyk. Dodał, że na początku przyszłego roku do Puszczy Boreckiej przyjedzie komisja złożona m.in. z naukowców, weterynarzy i leśników, by dokonać szczegółowego przeglądu stada. — W porównaniu z ubiegłym rokiem jest to wyraźny przyrost liczebny żubrów w Puszczy Boreckiej. Na koniec 2021 roku żubry były liczone, wówczas było ich 117 sztuk — wyjaśnia rzecznik.

W 2022 roku nie doszło do odstrzału żadnego żubra z Puszczy Boreckiej, mimo że leśnicy wnioskowali do Generalnego Inspektora Ochrony Środowiska o odstrzał trzech osobników. — Ich kondycja wyraźnie odstawała od reszty stada, były wychudzone, mizerne. Ale zwierzęta te nie zostały wyeliminowane ze stada, bo taka zgoda nie nadeszła — przyznaje Krawczyk.

Fot. Krzysztof Onikijuk/Lasy państwowe

Z obserwacji leśników wynika, że kolejny rok w stadzie boreckich żubrów dominują byki; są one bardziej mobilne od krów, ale to samice przewodzą stadu. Żubry w Puszczy Boreckiej żyją na wolności, ale osiem mieszka w zagrodzie pokazowej; można je tam oglądać od wiosny do jesieni. — W tym roku w zagrodzie urodziły się cztery cielęta, ale jedno po kilku dniach padło — poinformował rzecznik.

Opracowania naukowców wskazują, że w Puszczy Boreckiej maksymalnie może żyć blisko 130 żubrów, dlatego leśnicy mają rozważać, czy i gdzie można przesiedlić część stada. W ostatnich latach kilka sztuk wyjechało do Puszczy Romnickiej (kompleks leśny na wschód od Gołdap). — Jeśli żubrów będzie za dużo, prawdopodobnie będą wchodzić rolnikom w szkodę, deptać czy wyjadać uprawy na polach — powiedział Krawczyk. Tak dzieje się m.in. na terenach przylegających do Puszczy Knyszyńskiej.

W Polsce żyje blisko 2 tys. żubrów. Zwierzęta te są pod ścisłą ochroną. (PAP)

JOANNA KIEWISZ-WOJCIECHOWSKA

eprasa.pl 8b8400fcc2

DZIŚ BEZ PRĄDU, JUTRO BEZ MOSKALI

— Trafiliśmy do sierocińca. Przebywało tam 120 dzieci w wieku do 6 lat ewakuowanych z Mariupola. Potem byliśmy w ośrodku dla niepełnosprawnych umysłowo, na koniec w szpitalu wojskowym. Tych emocji nie da się opisać — mówi Krzysztof Patra, który jeździ z pomocą dla Ukrainy.

RENATA SZCZEPANIK
r.szczepanik@gazetaolsztynska.pl

Fot. arch. prywatne

Nasza misja jest prosta, wieziemy rzeczy dla ludzi najbardziej potrzebujących i oddajemy im je do rąk własnych, nie do magazynów, urzędów, organizacji. Widziałem na granicy Polaków, Litwinów, Niemców, którzy nie potrafią rozmawiać po ukraińsku, a starają się pomagać tym ludziom na różne sposoby. Nie znając języka dają sobie radę, mają taką determinację w sobie, w słusznej sprawie potrafią się wykłócić, nakrzyczeć nawet na celników — mówi Krzysztof Patra z Giżycka, szef klubu motocyklowego Ukrainian Bikers Warmia i Mazury w Giżycku, który skupia motocyklistów pochodzenia ukraińskiego w regionie. Członkowie klubu od początku wojny pomagają ukraińskim żołnierzom i cywilom. Mają za sobą kilkanaście wyjazdów z pomocą humanitarną. Trafiają do najdalszych zakątków ogarniętego wojną kraju i do ludzi, ukrywających się po piwnicach, bunkrach, bez prądu, wody, ogrzewania, ale z ogromną nadzieją... Nie narzekają, że żyją bez prądu, bo to cena za życie w przyszłości bez Moskali.

Pierwszy wyjazd

— To było 9 marca. Jechaliśmy trochę w ciemno, choć każdy z nas ma w Ukrainie jakąś rodzinę czy znajomych. To był początek wojny i wszyscy obawialiśmy się najgorszego. Wieźliśmy najpotrzebniejsze rzeczy, umundurowanie, ubrania maskujące, elementy służące do kamuflażu, trochę rzeczy myśliwskich, buty wojskowe, kominiarki, rękawice, spodnie kupiliśmy 400 kurtek, żywność. Wtedy młodzi chłopcy szli na wojnę i nic nie mieli. Pierwsza pomoc trafiła do żołnierzy na posterunkach drogowych. — Byliśmy jak darmowy sklep obwoźny. Widzieliśmy chłopaków bardzo skąpo ubranych, to dawaliśmy, co potrzebowali. Znamy język ukraiński, więc bardo szybko się dogadywaliśmy. Jak widzieliśmy, że komunikują się krzycząc do siebie, to rozdawaliśmy im radiotelefony. Jedzenia od nas nie chcieli, miejscowi im dostarczali żywność — opowiada Krzysztof Patra. I dodaje: — W punktach, gdzie gromadzili się uchodźcy pomoc wyglądała zupełnie inaczej. Ludzie, szczególnie ci ze wschodniej Ukrainy, dopytywali jakie są warunki życia w Polsce, pytali czy znajda u nas schronienie. Ale kiedy dowiadywali się, że mieszkamy kilkadziesiąt kilometrów od rosyjskiej granicy, to przestawali pytać...

120 sierot z Mariupola

Do Ukrainy z pomocą jeździli już wiele razy. Każda wyprawa pozostawiła w nich jakiś ślad. I jeżdżą dalej, organizują transporty z darami. Pomagają, małym, słabym, chorym...

— Trafiliśmy do sierocińca w Żurawnie w obwodzie lwowskim. Przebywało tam 120 dzieci w wieku do 6 lat ewakuowanych z Mariupola. Tego nie da się opisać. Potem byliśmy w ośrodku dla niepełnosprawnych umysłowo. Mają co jeść, ale brakuje im odzieży, środków czystości, środków higienicznych, świeczek — opowiada Krzysztof Patra.

Byli też w szpitalu wojskowym. Zawieźli tam wózki inwalidzkie, kule, protezy, opatrunki...Trafiło tam też 400 par dresów, bo ranni żołnierze trafiają tam w mundurach i po operacji trzeba ich w coś przebrać.

Strefa wojny

Podczas jednej z wypraw giżycczanie zatrzymali się przy sklepie, by kupić dzieciom cukierki. Nikogo nie zastali. Miejscowi skryli się w schronie, bo był alarm bombowy. Chwilę potem niedaleko sklepu spadła rakieta. — Wtedy nie mieliśmy pojęcia, gdzie są naloty. Potem zainstalowaliśmy w telefonach specjalną aplikację i przed każdym nalotem otrzymywaliśmy wiadomość o ataku — wspomina Krzysztof Patra.

A strach? Każdy z nich wyjeżdżając zostawia na Mazurach rodzinę. — Jak się zaczyna podróż, to już o strachu się nie myśli, mamy coś do zrobienia i już. Po powrocie jest ulga, że wszystko się udało — wyjaśnia nasz rozmówca, który ostatnio był w Chersoniu.

— To był całkiem inny wyjazd. Postanowiliśmy pojechać w takie miejsca, gdzie jeszcze nikt z pomocą nie dotarł. Wieźliśmy 3 tony darów. Ruszyliśmy do Chersonia, to ponad 1400 kilometrów od Giżycka.

W wybranych wsiach — umówieni przez wolontariuszy — czekali na nas mieszkańcy, żeby odebrać od nas pomoc. Kto, ile osób miał w rodzinie, po tyle rzeczy dostawał. W wioskach zostali tylko starsi lub schorowani mieszkańcy, którzy często mieszkali w piwnicach. Rozdaliśmy im kuchenki elektryczne, żywność, odzież — relacjonuje Krzysztof Patra.

W Chersoniu czuć było wszędzie wojnę. Giżycczanie spali 400 metrów od rosyjskiego posterunku.

Krajobraz po przejściu frontu

W Chersoniu ludzi na ulicach było mało. Podobnie w sąsiednim Mikołajowie. Tam czekali na nich wolontariusze, z którymi giżycczanie pojechali na tereny jeszcze niedawno zajęte przez Rosjan, do jednej ze wsi. Wszędzie było pełno porzuconego przez Rosja sprzętu. Choć front przesunął się na lewy brzeg Dniepru, krajobraz wyglądał makabrycznie. Z drogi nie można było zejść na prawo czy lewo, bo wszystko poza drogą było zaminowane. Byli jednymi z pierwszych, którzy nią przejeżdżali po rozminowaniu. Pobocza ciągle jednak czekały na ukraińskich saperów. czekały na saperów. Wszędzie było widać ogromne zniszczenia. Ludzie w czasie walk ukrywali się w piwnicach, bez prądu i ciepła. Wychudzone psy błąkały się po zgliszczach. Członkowie wyprawy zostawili miejscowym kilka agregatów prądotwórczych, żywność oraz odzież.

— W jednej miejscowości spotkaliśmy starszą panią, która opowiedziała nam o wsi, gdzie mieszkają sami Polacy. W obwodzie mikołajowskim mieszka ponad półtora tysiąca ludzi pochodzenia polskiego. Chcieliśmy tam pojechać, ale dojazd do wsi był zaminowany. Być może następnym razem uda się nam tam dotrzeć. To byłoby symboliczne spotkanie: Ukraińcy z Polski spotkaliby się w Ukrainie z Polakami z Ukrainy — mówi Krzysztof Patra.

Siła z Dniepru

W tradycji ukraińskiej Dniepr odgrywa mistyczną rolę, daje siłę całej Ukrainie. — Musieliśmy pojawić się nad brzegiem rzeki, chociaż symbolicznie nabrać siły z Dniepru. Zapytaliśmy żołnierzy, czy możemy podejść do rzeki. „Jak wam życie niemiłe, to idźcie, usłyszeliśmy". Poszliśmy. na początku było spokojnie, ale zaraz Rosjanie zaczęli ostrzał. Musieliśmy się stamtąd szybko ewakuować — wspomina Krzysztof Patra.

Niebawem członkowie Ukrainian Bikers Warmia i Mazury wyruszają w kolejną podróż w kierunku Chersonia, Odessy, Mikołajowa. Tak po prostu, z potrzeby serca...

REKLAMA

Dr n. med. JACEK NOWAK
specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
PRZYJMUJE: poniedziałek-piątek 16.00-18.30
REJESTRACJA TEL. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰
tel. 89 534 23 33
Olsztyn
ul. Pana Tadeusza 6 (PANTAMED)
17122otbr-A-P

NEUROLOG
BEATA NOWAK
specjalista neurolog
poniedziałek 10:00-13:00
czwartek 10:00-13:00
Rejestracja tel. 89 534 23 33
w godz. 10:00-18:00
Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6
PANTAMED
17222otbr-A -P

Dr n. med. PIOTR MALINOWSKI
specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
• Diagnostyka i badanie chorób naczyń
• Usuwanie żylaków: laserowe, nieoperacyjne, operacyjne, skleroterapia
ZABIEGI:
środa 16.00-18.00, czwartek 16.00-18.00
KONSULTACJE:
środa 18.00-19.30, czwartek 18.00-19.30
Olsztyn, ul. Kopernika 30, gabinety nr 14 i 15
9422otbr-a-M

REKLAMA

dr n. med. MACIEJ BIERNACKI
SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ
•chirurgia ogólna •chirurgia onkologiczna •żylaki •przepukliny •usuwanie drobnych zmian skórnych •leczenie chorób piersi •leczenie nowotworów przewodu pokarmowego
Olsztyn, al. Wojska Polskiego 39 (Lancet)
89 535 72 80 od godz. 13⁰⁰, 508 36 26 52
1322otbr-a-M

NZOZ „ARTERIA" PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHORÓB NACZYŃ
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰, tel. 89 534-55-65
CHOROBY ŻYŁ I TĘTNIC
• diagnostyka
• leczenie zachowawcze
• skleroterapia żylaków
• laserowe leczenie żylaków!!!
• leczenie operacyjne żylaków
Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:
Mariusz Błoniecki | Rafał Dryzner
Piotr Malinowski
Maciej Sadowski tel. 89 509 344 667
www.arteria.olsztyn.pl
1422otbr-a-M

NZOZ S.SZYMAŃSKI
Olsztyn
ul. gen. Hallera 4B
tel. 89 543-09-94
• oddział chirurgii szczękowej – umowa z NFZ
• implantologia stomatologiczna
• stomatologia zachowawcza • protetyka
• kompleksowe bezbolesne leczenie zębów w znieczuleniu ogólnym
2222otbr-a-M

eprasa.pl 8b8400fcc2

BYŁ TO ROK KRYZYSU, ALE I CZAS INWESTYCJI

Polskie samorządy w ostatnich latach stają przed niespotykanymi wyzwaniami. Pandemia, wojna w Ukrainie i napływ uchodźców, galopujące ceny spędzają sen z powiek w urzędach. Gmina Grodziczno zabiega, by utrzymać wysokie tempo inwestycji. Rozmawiamy o tym z Tomaszem Szczepańskim, wójtem gminy Grodziczno.

STANISŁAW R. ULATOWSKI
s.ulatowski@gazetaolsztynska.pl

— W powiecie nowomiejskim gmina Grodziczno jest najmniejszym samorządem. Co z tego wynika?

— Niektórzy twierdzą, że mały rozmiar samorządu i duża odległość od wielkich miast to wady.

W GMINIE GRODZICZNO STAWIAMY TEZĘ, ŻE TO ATUTY. CODZIENNY KONTAKT Z MIESZKAŃCAMI I ZNAJOMOŚĆ ICH POTRZEB POZWALAJĄ ZARZĄDZAĆ GMINĄ W EFEKTYWNY I „SZYTY NA MIARĘ" SPOSÓB.

Dodatkowym walorem jest malowniczy teren Welskiego Parku Krajobrazowego, który daje mieszkańcom i gościom możliwość życia w zdrowym środowisku.

— Mówi się, że pandemia została przyćmiona przez inne wydarzenia. Czy to prawda?

— Mijający rok był pełen wyzwań dla jednostek samorządu terytorialnego. Na niełatwą sytuację finansową związaną z rosnącymi kosztami oświaty czy inwestycji nałożyły się dwa zjawiska globalne. Pierwszym była pandemia, po której rany będziemy leczyć jeszcze przez lata. Wzmocniły się niekorzystne tendencje demograficzne. Wielu mieszkańców straciło bliskich. Na szczęście nasz Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Grodzicznie stanął na wysokości zadania. Obsługiwaliśmy seniorów, a wskaźnik zaszczepień był jednym z najwyższych w regionie. Wydatnie pomogli w nim druhowie z lokalnych Ochotniczych Straży Pożarnych, za co dziękuję. Pandemia COVID-19 poza szkodami w zakresie zdrowia, zrobiła wiele złego w życiu społecznym. Wiele osób, zwłaszcza mających ograniczenia komunikacyjne, odcięło się od wydarzeń kulturalnych. Hasło „Zostań w domu" było ważne w pandemii. Niestety nie jest łatwo przekonać mieszkańców, że warto powrócić do cyklicznych wydarzeń, których oferta w naszej gminie zawsze była bogata.

TO DUŻE WYZWANIE DLA WSZYSTKICH ORGANIZATORÓW ŻYCIA SPOŁECZNEGO. NA SZCZĘŚCIE W GMINIE GRODZICZNO POZA DZIAŁALNOŚCIĄ URZĘDU, W TYM ZAKRESIE PRĘŻNIE DZIAŁA TRZYDZIEŚCI JEDEN STOWARZYSZEŃ I KÓŁ GOSPODYŃ WIEJSKICH.

Lokalne społeczności przy pomocy wsparcia finansowego i organizacyjnego Urzędu Gminy Grodziczno organizują wycieczki, pikniki integracyjne czy wydarzenia okolicznościowe w niemal wszystkich sołectwach.

— Powróćmy jeszcze do turystyki na terenie gminy. Czym możecie się pochwalić?

— Pozwolę sobie wrócić do aktywności mieszkańców. To im zawdzięczamy takie pomysły jak tablice historyczne w miejscowościach czy projekty zagospodarowania brzegów jezior w Rynku, Ostaszewie czy Zwiniarzu.

GMINA SUKCESYWNIE UZUPEŁNIA TO ZAPLECZE. WSPÓŁPRACUJEMY RÓWNIEŻ W WELSKIM PARKIEM KRAJOBRAZOWYM I NADLEŚNICTWEM LIDZBARK. NAJWIĘKSZYM SKARBEM GMINY JEST RZEKA WEL. JEST TO MALOWNICZY CIEK, CO RUSZ ZMIENIAJĄCY SWĄ POSTAĆ. RAJ DLA KAJAKARZY, CHOĆ MAMY NA NIM RÓWNIEŻ PIEKIEŁKO.

To nazwa rezerwatu przyrody u przełomowego odcinka, gdzie rzeka przybiera górski charakter z bystrzami. Spływ to niezapomniane przeżycie, ale to miejsce można też odwiedzić pieszo, z rodziną. Niedawno zmodernizowaliśmy drogę dojazdową do rezerwatu, a w przyszłości powstanie tam parking leśny. Gminę Grodziczno warto również zwiedzać na rowerze. Nie brakuje tu zabytkowych kościołów, malowniczych pałaców i dalekich widoków. Teren jest bardzo pagórkowaty, a pomiędzy wzgórzami ukryte są kameralne agroturystki.

— Do tych atrakcyjnych miejsc trzeba dojechać...

— Mamy to szczęście, że teren gminy przecina główna linia kolejowa Gdańsk – Warszawa. Można wysiąść na lokalnym przystanku lub znaleźć dogodną przesiadkę.

GMINA GRODZICZNO INTENSYWNIE ROZWIJA SIEĆ DRÓG. TYLKO W TYM ROKU ZMODERNIZOWALIŚMY OKOŁO 5 KILOMETRÓW DRÓG, KTÓRE ZYSKAŁY NAWIERZCHNIĘ ASFALTOWĄ.

Dwa odcinki w Trzcinie, kolejny etap w Lorkach i długi odcinek w Boleszynie zwiększają komfort życia mieszkańców i możliwości prowadzenia działalności gospodarczej. W czasach powszechnych przewozów produktów to istotne, zwłaszcza w powiązaniu z rozwijającym się rolniczym handlem detalicznym oraz utowarowieniem rolnictwa. Pracujemy także nad kolejnymi modernizacjami. W szufladzie czekają kolejne projekty dróg. Intensywnie korzystamy ze środków zewnętrznych: Polskiego Ładu, Rządowego Programu Rozwoju Dróg i innych funduszy rządowych i unijnych.

Największym skarbem gminy jest rzeka Wel. Jest to malowniczy ciek, co rusz zmieniający swą postać. Raj dla kajakarzy, choć mamy na nim również Piekiełko - mówi wójt gminy Grodziczno

Nadesłane

Jesteśmy jedną z nielicznych gmin w Polsce pozbawionych sieci kanalizacyjnej. Zgromadziliśmy rekordowe dofinansowanie, około 10 milionów złotych na budowę zalążka tej infrastruktury i oczyszczalni ścieków - mówi Tomasz Szczepański, wójt gminy Grodziczno

— Największe wyzwanie inwestycyjne gminy Grodziczno?

— Jesteśmy jedną z nielicznych gmin w Polsce pozbawionych sieci kanalizacyjnej. Zgromadziliśmy rekordowe dofinansowanie, około 10 milionów złotych na budowę zalążka tej infrastruktury i oczyszczalni ścieków. To jednak wciąż tylko część wymaganej kwoty. Intensywnie pracujemy nad montażem finansowym zadania, pozyskaniem gruntów i przygotowaniem produktu atrakcyjnego dla mieszkańców i bezpiecznego dla środowiska. Dodatkowo przebudowana ma zostać stacja uzdatniania wody w Nowym Grodzicznie. To trudne, wieloletnie projekty, które są wyzwaniem dla samorządowego budżetu. Warto pamiętać, że gmina Grodziczna rocznie realizuje około pięćdziesięciu zadań inwestycyjnych. Modernizacja świetlic, chodniki, place zabaw, szkoły: wszystkie te zadania są ważne dla określonych grup mieszkańców i muszą być traktowane z należytą starannością.

— Na koniec pytanie o wojna w Ukrainie. Jak gmina Grodziczno odczuła kryzys migrancki?

— Należy przede wszystkim podziękować mieszkańcom. Wykazali wielkie serce i otwartość. Od pierwszych dni lokalne stowarzyszenia, parafie, osoby prywatne przy koordynacji gminy włączyły się w akcje zbiórki żywności i środków sanitarnych.

BYŁY ORGANIZOWANE WYJAZDY NA GRANICĘ I DO UKRAINY. UCHODŹCY NADAL SĄ W NASZEJ GMINIE. PROWADZIMY TAKŻE MIESZKANIE INTERWENCYJNE, KTÓRE OD WIOSNY JEST UŻYTKOWANE PRZEZ RÓŻNE RODZINY UCHODŹCÓW. NIEMAL WSZYSTKIE OSOBY, KTÓRE U NAS ZAMIESZKAŁY PRACUJĄ W LOKALNYCH FIRMACH.

Dzieci chodzą do szkół. Adaptacja jest pomyślna. Drugim elementem wpływu wojny jest sytuacja na rynku gospodarczym. Rosnące ceny, ich niestabilność oraz zapowiadane spowolnienie będą wielkim wyzwaniem dla przyszłorocznych budżetów samorządowych. Wierzę jednak, że przy zgodnym działaniu samorządowców, instytucji rządowych i dobrej woli mieszkańców jesteśmy w stanie utrzymać wysokie tempo rozwoju gminy Grodziczno.

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

eprasa.pl 8b8400fcc2

EMERYTURY: OD 22 GROSZY DO 16 TYSIĘCY

Prawie 16 tys. zł brutto, tyle wynosi najwyższa emerytura na Warmii i Mazurach, która wypłaca oddział ZUS w Olsztynie. Natomiast najniższe świadczenie w naszym regionie wynosi 22 grosze i raczej trudno tu mówić o emeryturze.

ANDRZEJ MIELNICKI
a.mielnicki@gazetaolsztynska.pl

Przepaść między emeryturami jest ogromna. Jedni dostają grube tysiące, a inni... grosze, dosłownie, bo 22 grosze wynosi obecnie najniższa emerytura w naszym regionie. Natomiast najwyższa, którą wypłaca olsztyński oddział ZUS to 15760 zł brutto.

Taką emeryturę pobiera mężczyzna, który był dyrektorem i w wieku 72 lat przeszedł na emeryturę. Mężczyzna płacił składki przez 51 lat i 6 miesięcy.

Z kolei najwyższa emerytura, która wypłaca elbląski oddział ZUS to 14131 zł brutto. Dostaje ją mężczyzna, który przeszedł na emeryturę w wieku prawie 70 lat. Był prezesem prywatnej spółki, a składki płacił przez prawie 50 lat.

Wysokie świadczenia otrzymują osoby, które bardzo długo pracowały, a na emeryturę przeszły kilka lat później niż powszechny wiek emerytalny

— Emerytura jest pochodną dwóch rzeczy: zebranego kapitału i przewidywanej długości życia — tłumaczy Anna Grabowska, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa warmińsko-mazurskiego. — Im dłużej pracujemy, tym więcej składek odprowadzimy, więc zbudujemy sobie wysoki kapitał. Jednocześnie im dłużej pracujemy po osiągnięciu wieku emerytalnego, tym czas pobierania świadczenia jest krótszy, a zatem ma to wpływ na wyliczenie świadczenia i jego wysokość.

Jednak po drugiej stronie tabeli są świadczenia, które trudno nazwać emeryturą, bo czy można przeżyć za 22 grosze, a tyle wypłaca oddział ZUS w Olsztynie kobiecie, która na emeryturę przeszła w wieku 61 lat. Nie ma kapitału początkowego, a jej staż składkowy wynosił 10 dni. Najniższa emerytura, którą wypłaca elbląski oddział ZUS wynosi 1,35 zł. Dostaje ją mężczyzna, którego staż składkowy również wynosi tylko 10 dni.

Jak przeżyć za te kilkadziesiąt groszy? To oczywiście niemożliwe. Jednak w przypadku groszowych świadczeń pretensje często można mieć chyba tylko do siebie, że nie myśleliśmy o swojej przyszłości.

fot. pixabay.com

Najwyższa emerytura na Warmii i Mazurach, która wypłaca oddział ZUS w Olsztynie wynosi 16 tysięcy złotych, najniższa to 22 grosze

Jak to możliwe, że ludzie dostają tak śmieszne kwoty, skoro najniższa gwarantowana emerytura w Polsce wynosi 1338,44 zł brutto, czyli 1217,98 zł na rękę., a od marca 2023 roku ma być to 1588,44 zł, czyli po potrąceniu 9-procentowej składki zdrowotnej 1445 zł na rękę. Jednak żeby dostać tę minimalną emeryturę, trzeba osiągnąć nie tylko wiek emerytalny, ale też mieć odpowiedni staż pracy. Dla kobiet to 20 lat, a dla mężczyzn 25 lat.

— Dziś z każdej wpłaconej składki, nawet tej jednej, po osiągnięciu wieku emerytalnego przez daną osobę i złożeniu wniosku o emeryturę Zakład Ubezpieczeń Społecznych wylicza emeryturę. I nawet jeśli z tego wyliczenia wynika kilka groszy, to takie świadczenie jest wypłacane — wyjaśnia Anna Grabowska.

I to jest powód tak niskich emerytur, które ZUS nazywa emeryturami nowosystemowymi czy mikroemeryturami. Z roku na rok rośnie liczba osób, które dostają świadczenie niższe od minimalnego, bo jeszcze w 2018 roku było ich 218,8 tys., w grudniu 2020 roku ok. 310 tys., a obecnie ok. 350 tysięcy.

Jak podał GUS, przeciętna emerytura w ubiegłym roku z ZUS wyniosła 2 644,84 zł. Najwyższe świadczenia wypłacano w województwie śląskim (przeciętna miesięczna emerytura wyniosła 3 134,87 zł), a najniższe w województwie podkarpackim (2 374,37 zł). Na Warmii i Mazurach było to 2437,06 zł. Trzeba też pamiętać, że w Polsce emerytury kobiet są o ok. tysiąc złotych niższe niż mężczyzn. Co istotne w 2021 r. relacja przeciętnej miesięcznej emerytury brutto do przeciętnego wynagrodzenia w gospodarce narodowej wyniosła 55,0 proc. i obniżyła się o 1,4 pkt. proc. w porównaniu do roku poprzedniego. To oznacza postępujące ubożenie emerytów, siła nabywcza ich świadczeń spada.

Dlatego, jeśli chcemy mieć w miarę godną emeryturę, musimy płacić wysokie składki i jak najdłużej pracować, bo tu nie ma innej recepty.

— Trzeba pamiętać o tym, że każdy rok dłuższej pracy niż wiek emerytalny to wzrost świadczenia o około 8-10 proc. — podkreśla Anna Grabowska, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa warmińsko-mazurskiego. —Zatem wysokie świadczenia otrzymują osoby, które odłożyły w czasie moment przejścia na emeryturę, a także odprowadzane za nie były wysokie składki.

JAK PODAŁA NIEDAWNO PROF. GERTRUDA UŚCIŃSKA, PREZES ZUS NAJWYŻSZA EMERYTURA W POLSCE WŚRÓD MĘŻCZYZN WYNOSI 37,8 TYS. ZŁ. DOSTAJE JĄ MĘŻCZYZNA, KTÓRY PRZESZEDŁ NA EMERYTURĘ W WIEKU 85 LAT, A JEGO STAŻ SKŁADKOWY TO 67 LAT.

Przez ten czas zgromadził na swoim koncie w ZUS 2,4 mln zł. Natomiast najwyższa emerytura, która dostaje kobieta w Polsce wynosi 26,8 tys zł. Kobieta ta przeszła przeszła na emeryturę w wieku 81 lat i przepracowała 61 lat, gromadząc kapitał emerytalny w wysokości 1,8 mln zł.

CORAZ CZĘŚCIEJ MUSZĄ WYBIERAĆ: LEKI CZY CHLEB

Od marca w Nidzicy funkcjonuje „sklep", w którym wszystko możemy dostać bez pieniędzy. Można do niego także przynieść nowe lub używane rzeczy, które są nam już niepotrzebne, a przydadzą się komuś innemu.

Sklep, który mieści się w budynku byłego klasztorka, czy byłego archiwum zaczął działać w marcu, gdy rzeczy przynoszone dla uchodźców z Ukrainy trzeba było zgromadzić w jednym miejscu. Wtedy powstała inicjatywa przeniesienia darów do budynku niemal w centrum naszego miasta. Początkowo był on głównie przeznaczony dla uchodźców z Ukrainy, których do Nidzicy i miejscowości naszego powiatu przyjechało dużo. U rodzin znaleźli ciepły kąt i dobre warunki mieszkaniowe. Natomiast mieszkańcy przynosili do sklepu wszystko, co było im potrzebne. Można było tam dostać wszystko począwszy ubrań dla dzieci i dorosłych poprzez środki higieniczne, pampersy, smoczki, butelki na mleko dla niemowląt, zabawki po artykuły szkolne. Mogli z niego korzystać także mieszkańcy Nidzicy.

O funkcjonowaniu tego sklepu pani Małgosia dowiedziała się z internetu. Postanowiła tam pójść. — Sklep otworzyła mi pani z ratusza. Zapytałam co mogę wziąć. Usłyszałam, że wszystko co jest mi potrzebne — mówi pani Małgorzata, która dodaje, że sama najpierw zanosiła rzeczy do klasztorka. — Wszystkiego było bardzo dużo. Uchodźcy rzadko już tam zaglądali. Tam było, jak to mówią, mydło i powidło. Ja wzięłam ubrania dla siebie, wnuków, córki, pościel, ręczniki i wiele innych potrzebnych rzeczy. Wzięłam także przybory szkolne, chemię, szampony, mydełka, leki, opatrunki, ubranka dla dzieci, wózki, wanienki, pampersy, a nawet taki jeździk dla wnusiów, żeby jak przyjadą do mnie mieli się czym bawić. Zaglądałam tam często, zawsze coś znalazłam, zwłaszcza dla czwórki wnuków. Niektóre rzeczy były jeszcze z metkami, nowe. Mieszkańców Nidzicy i z okolicznych miejscowości było dużo — zapewnia pani Małgosia.

To była wielka pomoc dla ludzi biednych. — Najważniejsze w tym jest to, że nie musiałam iść do sklepu i kupić, wydać pieniądze — mówi pani Małgosia.

Dodaje, że sklep jest bardzo dobrze usytuowany, prawie w centrum miasta, na trasie z targowiska do Placu Wolności. Czynny jest przede wszystkim w dni targowe. Łatwo jest do niego trafić. Mieści się na parterze, więc nawet osoby starsze spokojnie tam wejdą.

Sklep nadal funkcjonuje, ale jest w nim już niewiele rzeczy. Nikt nie przynosi. — Szkoda, bo szczególnie teraz wielu mieszkańców znalazłoby tam pomoc. Mam wiele znajomych, którzy nie wiedzą na co mają wydać pieniądze: na leki czy na jedzenie. A trzeba jeszcze kupić ciepłe ubranie. Nawet w szmateksie trzeba zapłacić, a tu nie trzeba wydawać pieniędzy — podkreśla pani Małgosia.

Zaznacza, że taki sklep jest teraz też bardzo potrzebny. Ludzi, którzy nie mają pieniędzy jest coraz więcej. — Ceny towarów poszły mocno w górę, zdrożał prąd, gaz, podniesione pewnie będą czynsze za mieszkania. Życie jest coraz droższe. Można się tam było ubrać od stóp do czubka głowy. Zaoszczędzone w ten sposób pieniądze można przeznaczyć na opłaty lub na leki. Szkoda, bo teraz to w tym sklepie nie ma prawie nic. Dobrze byłoby, gdyby mieszkańcy zaczęli przynosić rzeczy, z których już nie korzystają, a inni wezmą to z pocałowaniem ręki. Nie będą musieli wybierać między kupieniem lekarstwa czy chleba.Ludzie żyją z ołówkiem w ręku. W tych trudnych czasach musimy sobie pomagać. Naprawdę nie ma się czego wstydzić, że musimy pójść do takiego sklepu — dodaje.

HALINA ROZALSKA

eprasa.pl 8b8400fcc2

BOCCIA STAŁA SIĘ JEGO PASJĄ

Mirosław Mikiewicz urodził się w Ełku. Tu spędził większość swojego życia. Większość, bo przez kilka lat przebywał w Stanach. Po powrocie szukał pomysłu na siebie, na spędzanie wolnego czasu. Zapisał się do Uniwersytetu Trzeciego Wieku i zaczął grać w boccię. Dziś jest jej instruktorem i ma uprawnienia sędziego!

PAWEŁ TOMKIEWICZ
p.tomkiewicz@gazetaolsztynska.pl

Urodziłem się w Ełku w 1947 roku. Mieszkaliśmy na Wojska Polskiego 10. Tamta ulica Wojska polskiego nie przypomina dzisiejszej zupełnie. Mieszkaliśmy niedaleko wieży ciśnień. Były tam poniemieckie, stare budynki. Jeden ogromy, trzypiętrowy i kilka pojedynczych małych domków. Za nimi w kierunku ulicy Piłsudskiego, było tylko pole. W 1964 roku zaczęło powstawać tam osiedle. Jako pierwszy powstał budynek szkoły specjalnej, dziś to budynek prokuratury — wspomina dawny Ełk Mirosław Mikiewicz. — Wszyscy chodziliśmy do ćwiczeniówki. Była to fajna, przedwojenna szkoła. Zimą były tam sanki, narty, lżywy, a latem ćwiczyliśmy na boisku lekkoatletycznym. Pamiętam taką ciekawostkę, to było w latach 50-tych, uczyli nas amerykańskiego baseballa. To było coś. Były drewniane kije, skórzane piłeczki. Ale potem zmieniły się czasy i był koniec baseballa.

Pan Mirosław kształcił się w kierunku elektrycznym. Na początku pracował m.in. w zakładzie A26 w Ełku.

— Miałem już żonę, mieliśmy roczne dziecko, i przyjechał stryjek ze Stanów. Namówił mnie na wyjazd i rzuciłem wszystko i pojechałem. To był rok 76. To było wielkie zdziwieniem, że najpierw dostałem paszport, a potem wizę. Pamiętam, że od komuny dostałem 10 dolarów kieszonkowego na książeczkę walutową — wspomina.

W USA spędził 11 miesięcy. Po powrocie do kraju dalej pracował głównie w ełckiej mleczarni. Potem jednak chęć wyjazdu za granicę powróciła.

— Najpierw wyjeżdżałem trzy razy po pół roku, a potem pojechałem i zostałem 5 lat. Po powrocie na początku wszystko było fajnie, ale po pewnym czasie nie wiedziałem, co mam ze sobą zrobić. Dawne kontakty pourywały się, nie mogłem się odnaleźć. Ile można siedzieć przed telewizorem? To nie o to w życiu chodzi — mówi pan Mirosław.

Wtedy postanowił zapisać się do Uniwersytetu Trzeciego Wieku. I jak się okazuje, to był strzał w dziesiątkę.

— ZACZĄŁEM POZNAWAĆ NOWYCH LUDZI, ODNOWIŁY SIĘ TEZ STARE ZNAJOMOŚCI. PO PARU LATACH ŻONA TEŻ „ZARAZIŁA" SIĘ UNIWERSYTETEM — MÓWI EŁCZANIN.

Uniwersytet Trzeciego Wieku to przede wszystkim ludzie. Seniorzy razem spotykają się, organizują różne wydarzenia takie jak senioriady, które odbywały się w Olsztynie w Ełku w Wydminach w Ostródzie. Miały być kolejne, ale plany pokrzyżowała pandemia. Jeżdżą też na różne wycieczki, zarówno te jednodniowe w kraju, jak i za granicę. Byli w Barcelonie, Hiszpanii, Grecji.

Ale UTW to nie tylko. To też szansa dla seniorów na rozwijanie się i zdobywanie nowej wiedzy umiejętności.

— JAK POSZEDŁEM NA UNIWERSYTET NIE ZNAŁEM SIĘ NA KOMPUTERACH, INTERNECIE. ALE DZIĘKI ZAJĘCIOM TO SIĘ ZMIENIŁO. TROCHĘ NAUCZYŁEM SIĘ TEŻ SAM I DZIŚ NIE WYOBRAŻAM SOBIE ŻYCIA BEZ KOMPUTERA. PROWADZĘ FUNPAGE NASZEGO UNIWERSYTETU, A TAKŻE STRONĘ INTERNETOWĄ.

Komputer tak mnie pochłonął, że w tym roku nie miałem za bardzo czasu na zajmowanie się swoim ogrodem — opowiada 75-latek.

Oprócz wielu przyjaźni czy nauki obsługi komputera, Uniwersytet Trzeciego wieku dał panu Mirosławowi jeszcze coś. To pasja do bocci.

Fot. Archiwum Mirosława Mikiewicza

— Jest to gra wywodząca się jeszcze z czasów rzymskich. Legioniści grali wówczas kamiennymi kulami. Zasady są prawie takie same teraz jak i wtedy. Można grać kulami metalowymi, wtedy są to bulle, albo plastikowymi - i wtedy gramy w boccie. My gramy w boccie. Kule plastikowe są dużo lżejsze, można nimi grać zarówno na piasku, betonie, na trawie, ale też na hali czy korytarzu. Metalowymi kulami tylko na odpowiedniej nawierzchni. Jest to gra dla wszystkich. Można grać indywidulanie, parami i drużynowo. Nawet 6 osób jednocześnie. Piłeczki są koloru niebieskiego i czerwonego. Jest też jednak biała piłeczka. I nią rzucamy najpierw. Potem rzucamy kolorowymi kulkami na przezmian i zwycięża ten, czyja kula będzie najbliżej tej białej — opowiada instruktor.

— GRA WYDAJE SIĘ PROSTA, DZIECINNA, ALE TO POZORY. ZA KAŻDYM RAZEM KULE INACZEJ SIĘ UKŁADAJĄ. JEST TO TEŻ GRA TAKTYCZNA. A DO TEGO WYMAGA OD NAS TROCHĘ RUCHU I GIMNASTYKI.

Jak tłumaczy Mirosław Mikiewicz, jest to gra międzypokoleniowa. Ełczanie jeżdżą na różne zawody, są zapraszani z grą do przedszkoli, gdzie razem z maluchami dobrze bawią się i jednocześnie uczą ich nowej gry.

— Kiedyś nie mieliśmy żadnego pucharu. Teraz mamy ich ponad 20 — śmieje się pan Mirosław. — Mamy regularne treningi - dwa razy w tygodni, i udaje mi się zachęcać kolejne osoby do gry. To cieszy.

Jak podkreśla, gra ma być zabawą i okazja do wspólnego spędzenia czasu. Choć odrobina rywalizacji nigdy nie zaszkodzi.

eprasa.pl 8b8400fcc2

SZALONA IRENKA PODBIJA EKRANY TELEWIZORÓW

– Nie czuję się na te 80 lat – mówi Irena Dudzin. Jedna z najbardziej znanych twarzy Orzysza niedawno gościła na okładce naszej gazety. Popularna „Szalona Irenka" wciąż nie zwalnia tempa i zaczyna podbijać... ogólnopolskie telewizje!

To postać, którą trudno opisać słowami. Bo można mówić wiele, ale to, po prostu, nasza „Szalona Irenka" – przyznają ze śmiechem znajomi niezwykle aktywnej seniorki. Co ciekawe, a z drugiej strony smutne, nie zawsze w życiu pani Ireny było tak kolorowo.

– Miałam czas w życiu, w którym, choć z zewnątrz wszystko wyglądało OK, to... nie miałam na chleb. Teraz, gdy pieniędzy mi nie brak, nie zapomniałam o tamtych chwilach. Jak i o tym co wtedy czułam. Nie życzę nikomu, by przez to przechodził. Jeśli mogę zrobić przy tym trochę dobrego, to to robię. Bo tego dobrego wciąż za mało na świecie, oj za mało... – zdradziła nam orzyska seniorka, której sława już dawno przestała mieć charakter lokalny. „Za ciasno" jej także w granicach regionu. Niewiele po wywiadzie, którego udzieliła naszej redakcji, do jej drzwi zastukali także reporterzy stacji TVN.

Widzowie w całej Polsce mieli więc okazję, by zobaczyć ją w akcji. A akcja to... właściwie jej drugie imię.

fot. Kamil Kierzkowski

Pani Irena „mikołajuje" w Orzyszu już 9 lat

Wciąż w biegu

Bo i wszędzie jej pełno. A to pokonuje przeszło 100 km rowerem (trasa wokół jeziora Śniardwy – przyp. red.), a to skacze ze spadochronem z wysokości 3 tys. metrów, a to zdobywa górskie szczyty, a to lata paralotnią, a to startuje w triatlonie... W tym ostatnim zawsze wygrywa. Może niekoniecznie złoto w kat. OPEN, ale statuetkę dla najstarszego uczestnika? Obowiązkowo.

Próbowała nawet jazdy psim zaprzęgiem, z czego m.in. słynny jest jej syn, Dariusz „Biegnący Wilk" Morsztyn.

– Te wyścigi to piękna sprawa. Ale te 13 psów, bo tyle akurat liczył ten zaprzęg, to za dużo jak na moją głowę. Po prostu tego wszystkiego nie ogarniam – zdradziła nam z rozbrajającą szczerością.

Jedną z nowszych jej pasji jest czytanie książek szerszemu gronu dzieci. – Kręci mnie ot jak nie wiem!

Na celowniku jej marzeń znajdują się to obecnie m.in. lot balonem, skok na bungee oraz... tatuaż.

– Chodzi za mną od dłuższego czasu. Początkowo myślałam, by wytatuować sobie pająka. Czarną wdowę, na piersi. Albo różyczkę. Lekarz jednak stwierdził, że byłoby to niewskazane. Zrobię więc sobie na ramieniu. Jaskółkę. Bo to symbol wolności, a ja jeszcze chcę dużo polatać – przekonywała.

– BIERZE UDZIAŁ WE WSZYSTKICH AKCJACH CHARYTATYWNYCH, KTÓRE ORGANIZUJEMY. FUNDUJE NAGRODY W KONKURSACH. JEJ TORTY SĄ SŁAWNE W CAŁYM ORZYSZU. A PIECZE JE TAKIE... NAPRAWDĘ „NA WYPASIE" – STWIERDZIŁA W MATERIALE TELEWIZYJNYM JOANNA KAMIENIECKA, DYREKTOR ORZYSKIEJ POLANY KULTURY.

– To kobieta, z którą można i góry przenosić, i można z nią popłakać, porozmawiać o ważnych rzeczach.

Pani Irena z wielkim przejęciem (nie mylić z brakiem uśmiechu!) dba również o to, by jej miasta nie ominął Święty Mikołaj. „Mikołajuje" na orzyskich ulicach, jak sama to określa, już od 9 lat. Odziana na czerwono, z sięgającą do pasa brodą i workiem łakoci, pojawiła się na niedawnym gminnym spotkaniu opłatkowym. Od pozowania do wspólnych zdjęć z dziećmi miała pełne prawo odczuwać następnego dnia zakwasy.

Miejscowi nie tylko widzą jej działania, ale i je doceniają. Podczas ostatniego plebiscytu „Na skrzydłach orzyskich kobiet" na scenę wskoczyła dwukrotnie (w kategoriach „Wyjątkowa seniorka" oraz „Kobieta uśmiechu").

Kolorowy arsenał

– To nasz mazurski, kolorowy ptak – zdradzili nam z kolei jej znajomi z Klubu Seniora. I trudno się dziwić. Zwłaszcza gdy zobaczy się kolorowy arsenał kiecek i butów kryjący się w jej szafach.

– Mam 108 sukienek. Wszystko przez te „szmatlandy" (śmiech). Można w nich kupić bardzo tanio jakąś oryginalną kieckę. A ja, jako krawcowa z zawodu, umiem je jeszcze odpowiednio przerabiać. I to też robię. Nic nie poradzę, że lubię się ładnie uczesać i ubrać. Latem, gdy wychodzę do miasta, za każdym razem ruszam w innej kreacji – mówi „Szalona Irenka", której wydaje się, że brakuje tylko i wyłącznie jednej rzeczy. Wolnego miejsca w grafiku.

– Czasem zdarza się sytuacja, że gdzieś musimy wyjechać i dzwonimy do mamy z pytaniem o opiekę nad naszym 9-latkiem – opowiadał przed kamerą Dariusz, jej syn. – Nim odpowie, musi najpierw spojrzeć w swój grafik. Tu paralotnia, tam wycieczka, bal... Trudno nam się w niego wstrzelić, ale rozumiemy to, że mama i babcia może „nie mieć dla nas czasu" – podsumował ze śmiechem „Biegnący Wilk".

KAMIL KIERZKOWSKI
k.kierzkowski@gazetaolsztynska.pl

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

fot. Zbigniew Woźniak

Furorę w Polsce zrobiła m.in. skacząc ze spadochronem

fot. Kamil Kierzkowski

Podczas plebiscytu w Orzyszu doceniona tytułami „Wyjątkowa seniorka" oraz „Kobieta uśmiechu"

eprasa.pl 8b8400fcc2

POLSKA BRIGITTE BARDOT MIESZKA NA MAZURACH

Irena Karel zagrała w około 50 filmach. Znamy ją z ról Ewy Nowowiejskiej w „Panu Wołodyjowskim", dwórki Zuzanny Myszkowskiej z „Królowej Bony", Teresy z „Chłopów" oraz wielu innych popularnych filmów i seriali. Można ją spotkać na spacerze w lesie na Mazurach, gdzie aktywnie spędza czas.

Aktorka w latach 60. nazywana była polską Brigitte Bardot. Od pięknej, długonogiej blondynki o piwnych oczach, trudno było oderwać wzrok, gdy pojawiała się na ekranie. Dziś pracuje mało, rzadko można ją zobaczyć w filmie, ale za to można ją spotkać na spacerze w lesie na Mazurach koło Starych Jabłonek albo na zakupach w Ostródzie.

Irena Karel zapytana o to, gdzie mieszka, odpowiada: w Warszawie i Dłużkach.

— Mój mąż przywiózł mnie tu jeszcze na początku lat 70. ubiegłego wieku, pokazał dom w Dłużkach i zapytał, czy chcę ten dom, czy pierścionek zaręczynowy — mówi Irena Karel.

Wybrała dom nad brzegiem jeziora. Od tego czasu spędza tu niemal każde lato. Ta niewielka miejscowość i jej malownicza okolica położona przy trasie Olsztyn-Ostróda, na pograniczu gmin Ostróda i Gietrzwałd, ma wielu sławnych mieszkańców. Obok swój letni dom ma Marek Kondrat, a do niedawna miał Krzysztof Kowalewski.

fot. Barbara Chadaj-Lamcho

Irena Karel na spotkaniu w lasach koło Starych Jabłonek

Zna wszystkich mieszkańców wsi

Pani Irena zna wszystkich mieszkańców Dłużek. Pewnego letniego dnia zebrali się nawet u niej w domu. Okazją był powrót po latach przyjaciół z Niemiec. Stąd pochodzili i postanowili tu wrócić.

— Wtedy zajrzała do mnie jedna z sąsiadek i zapytała, czy może przynieść ciasto, po chwili przyszła druga z sałatką, a po jakimś czasie mieliśmy już wszystkich w komplecie mieszkańców Dłużek na naszym przyjęciu powitalnym — wspomina aktorka. — Takich chwil się nie zapomina.

Przez te lata zżyła się z mieszkańcami, ma swoje ulubione ścieżki i miejsca, które chętnie odwiedza.

— Pamiętam jeszcze czasy, gdy rządowe wtedy lasy łańskie oddzielała wysoka na 2,5 metra siatka i gdzie nie mogli wchodzić zwykli śmiertelnicy, ale to nigdy nie było dla mnie przeszkodą – wspomina pani Irena. — Zniknęły ostatnio paśniki i lizawki dla dzikich zwierząt, które traktowałam jako punkty orientacyjne. Poproszę leśników, może je znów postawią, bo jeszcze kiedyś zabłądzę — dodaje ze śmiechem.

Jej stary dom nad jeziorem niewiele się zmienił przez te lata. Może tylko trochę oddalił od tafli wody, bo poziom wody w jeziorze znacznie się obniżył.

— Kiedyś gdy wychodziłam na taras, od wody oddzielał mnie tylko płot — mówi aktorka. — Miałam psa, bokserkę, która przeskakiwała przez ten płot i szalała z łabędziami, które podpływały do brzegu. Z tarasu moja mama zawsze trzęsła się nade mną, gdy płynęłam na drugą stronę jeziora. Zawsze lubiłam pływać, chętnie robię to do dziś. Ostatnio miałam nawet niebezpieczną przygodę, bo chciałam popłynąć na drugą stronę jeziora, by z wody obejrzeć dom Marka Kondrata. A to jakieś dwieście metrów! I podpłynęłam już pod drugi brzeg, gdy nagle z trzcin ruszył w moim kierunku łabędź. Nie miał dobrych zamiarów. Natychmiast zawróciłam i ruszyłam z powrotem. Płynęłam ile sił i chyba wtedy pobiłam swój życiowy rekord — opowiada pani Irena.

Dom otwarty dla wszystkich

Jej dom był chętnie i często odwiedzany przez znajomych i przyjaciół. Oprócz koleżanek i kolegów aktorów, bywała tu często Wanda Chotomska. Tu, na tarasie domu w Dłużkach, napisała wiele ze swoich dzieł. Ta polska pisarka, autorka wierszy i opowiadań dla dzieci i młodzieży, autorka cyklu programów telewizyjnych dla dzieci Jacek i Agatka, zmarła w 2017 roku roku w Warszawie.

— Dla mnie to była ogromna strata, bo przyjaźniłyśmy się z Wandą i mieszkałyśmy drzwi w drzwi przez 30 lat — wspomina pani Irena. — Ale jej ostatnie pożegnanie było bardzo pogodne, takie właśnie jak sama Wanda. Zaśpiewał harcerski zespół „Gawęda", dla którego przecież pisała teksty piosenek.

Pani Irena niechętnie udziela wywiadów, stroni od tzw. showbiznesu, rzadko ją można zobaczyć na „ściankach", jak sama mówi, nie chce odcinać kuponów od popularności sprzed lat. Kilka lat temu jednak dała się przekonać kolegom z planu i odwiedziła Olsztyn razem z bohaterami „Stawki większej niż życie", by uhonorować miejsce, gdzie kręcony był kultowy serial. Nie przepada też za dzisiejszą telewizją, unika programów informacyjnych, ale chętnie ogląda programy przyrodnicze, jak na mieszkankę Mazur przystało.

W zgodzie z przyrodą

Przyznaje, że tęskni za aktorstwem. Ale jak mówi, producenci nie bardzo są nią zainteresowali przy obsadzaniu ról, które ona chciałaby zagrać, a jej nie interesują te propozycje, które otrzymuje.

— JAK NAPISAŁ KIEDYŚ WOJCIECH MŁYNARSKI „TRZEBA WIEDZIEĆ, KIEDY W SZATNI PŁASZCZ POZOSTAŁ PRZEDOSTATNI" I GO W PORĘ ZABRAĆ — MÓWI AKTORKA.

Będąc w swoim domku na Mazurach korzysta z uroków otaczającej go przyrody. Spacer i pływanie sprawiają, że kondycję ma znakomitą. Zaprzyjaźniona z leśnikami ze Starych Jabłonek chętnie przyjmuje zaproszenia na spotkania edukacyjne w lesie. Dzieci, młodzież, artyści, turyści, przewodnicy, prawnicy i dziennikarze zostali kiedyś zaproszeni przez Nadleśnictwo Stare Jabłonki do poznania lasu i ludzi, którzy w nim pracują. Żeby skonfrontować wyobrażenia, z tym, co się w nich naprawdę dzieje. Na takim spotkaniu spotkaliśmy panią Irenę.

— POMYSŁ NA TAKIE SPOTKANIE NARODZIŁ SIĘ GŁÓWNIE Z TEGO POWODU, ŻE POJAWIA SIĘ DUŻO INFORMACJI O LESIE I MYŚLISTWIE, KTÓRE NIEWIELE MAJĄ WSPÓLNEGO Z RZECZYWISTOŚCIĄ — MÓWILI LEŚNICY.

— Lasy Państwowe zapoczątkowały ponad 20 lat temu edukację dzieci, a trzeba raczej postawić na dorosłych, bo to oni kształtują w znacznej mierze ich wiedzę o otaczającym świecie. Chcemy zweryfikować wyobrażenia z tym, co naprawdę dzieje się w lesie. Wynika to często z powielania nieprawdziwych stereotypów i jest często szkodliwe dla myśliwych i leśników. Teraz wiele osób wypoczywa w naszym regionie i chcemy to wykorzystać żeby pokazać, jak las wygląda od naszej strony.

Obserwowanie, jak żyje las, jest zawsze fascynujące, o każdej porze roku. I - jak widać - można tam spotkać wielu ciekawych ludzi.

fot. Arch. prywatne

BARBARA CHADAJ-LAMCHO
b.chadaj@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 8b8400fcc2

ZABIEGI „WYDŁUŻAJĄCE ŻYCIE" NIE SPOWALNIAJĄ STARZENIA

— Trzy popularne i cieszące się dobrą opinią podejścia, mające na celu spowolnienie procesów starzenia, w tym post przerywany, okazały się w dużej mierze nieskuteczne — informują naukowcy na łamach „Nature Communications".

W najnowszym badaniu naukowcy z Niemieckiego Centrum Chorób Neurodegeneracyjnych oraz instytutu badawczego Helmholtz Zentrum Munich przyjrzeli się bliżej trzem metodom leczenia, o których powszechnie uważa się, że spowalniają proces starzenia. Jednak podczas testów na myszach zabiegi te okazały się prawie zupełnie nieskuteczne. — Nie mamy w sobie wewnętrznego zegara, który można regulować za pomocą prostego przełącznika. A przynajmniej przełącznikiem takim nie jest żaden z badanych przez nas zabiegów — mówi dr Dan Ehninger, główny autor i inicjator badania.

Zespół opracował też własne, nowe narzędzie do mierzenia procesów starzenia. Badacze podkreślają, że uwzględniona w nim została cała złożoność tych procesów.

— Do naszej analizy wybraliśmy trzy zabiegi, które zdaniem wielu ekspertów faktycznie spowalniają starzenie — opowiada współautor publikacji dr Martin Hrabě de Angelis. — Jednym z nich jest post przerywany, drugi celuje w centralny węzeł metabolizmu komórkowego (mTOR), a trzeci zaburza uwalnianie hormonu wzrostu.

Swoje eksperymenty badacze prowadzili na myszach. W tym celu musieli stworzyć narzędzie do pomiaru starzenia. — W ostatnich dziesięcioleciach wielu naukowców uważało, że pośrednią miarą starzenia się może być po prostu długość życia — wyjaśnia dr Ehninger. — Na przykład patrzymy na to, ile żyją myszy i zakładamy, że te, które żyją dłużej od innych także wolniej się starzeją. Problem polega jednak na tym, że gryzonie, tak samo jak wiele innych organizmów, nie umierają „ze starości", ale z powodu bardzo specyficznych chorób. Aż do 90 proc. z nich umiera na nowotwory, które rozwijają się w ich ciałach w zaawansowanym wieku.

— Gdybyśmy więc przeszukali cały genom pod kątem czynników sprawiających, że myszy stają się długowieczne, musielibyśmy skupić się na całej puli tych, które hamują rozwój guza. A niekoniecznie są to te same geny, które odgrywają ogólną rolę w starzeniu się — dodaje.

Niemieccy badacze wybrali inne podejście - takie, które nie kładzie nacisku na długość życia, za to skupia się na kompleksowym badaniu zmian związanych z wiekiem w najróżniejszych aspektach funkcjonowania organizmu. — Można powiedzieć, że to taka pełna ankieta stanu zdrowia, obejmująca setki czynników z wielu dziedzin fizjologii — mówią naukowcy. Służy do dokładnego opisania stanu zwierzęcia w momencie badania.

Narzędzia tego użyto do oceny zwierząt poddanych jednemu z trzech przeciwstarzeniowych podejść terapeutycznych. Na różnych etapach życia gryzoni naukowcy analizowali i porównywali, jak bardzo każdy parametr zmienia się na danym etapie życia i czy zmiana ta spowalnia, gdy zastosuje się spowalniająca starzenie terapię.

Wyniki były jednoznaczne: chociaż badaczom udało się zidentyfikować pojedyncze przypadki, w których stare myszy wyglądały młodziej, niż wskazywał na to ich wiek, „szybko stało się jasne, że efekt ten nie był spowodowany spowolnieniem starzenia, a innymi czynnikami niezależnymi od wieku".

— Fakt, że zastosowane leczenie miało wpływ już na młode myszy, czyli przed pojawieniem się zmian zależnych od wieku, dowodzi, że są to efekty kompensacyjne, ogólnozdrowotne, a nie celowanie w mechanizmy starzenia się — podkreśla Dan Ehninger.

KATARZYNA CZECHOWICZ/PAP

LUBIĘ DRESY I SPORTOWE OBUWIE

Grażyna Wolszczak jest bardzo aktywna zawodowo, wiele godzin spędza na planach zdjęciowych i na teatralnej scenie, dlatego na co dzień najbardziej swobodnie czuje się w luźnych ubraniach i w sportowych butach. Czasem lubi też przełamać ten styl i do adidasów zakłada na przykład coś z cekinami. Jeśli natomiast chodzi o aktywność fizyczną, to podstawą jest dla niej półgodzinny poranny trening EMS.

Grażyna Wolszczak przyznaje, że odwykła już od eleganckich strojów, choć nigdy zbytnio w nich nie gustowała.

– Sukienki traktuję już tylko wizytowo, natomiast na co dzień bardzo w użyciu jest styl sportowy. Dresy i sportowe obuwie to jest coś, co zawsze lubiłam, a pandemia nam jeszcze ten styl podkreśliła i wspaniale, że projektanci to wykorzystują – mówi.

Aktorka lubi także łączyć ze sobą różne style, na przykład sportowy z casualowym, a nawet sportowy z glamour. Dzięki temu nawet zwyczajnym stylizacjom można dodać charakteru i oryginalności.

– Super, jak są szpilki do dresów, to też jest fajne, ale ja jednak unikam, raczej wolę sportowe obuwie do cekinów – dodaje.

Grażyna Wolszczak przyznaje, że nie jest miłośniczką szpilek. Buty na wysokim obcasie wybiera tylko na czerwony dywan czy też na inne oficjalne wyjścia.

– Szpilki na wysokim obcasie zakładam na góra dwie godziny, później się ich pozbywam – mówi.

Na co dzień szpilki są mało wygodne, a aktorka ze względu na napięty grafik zawodowy w ciągu dnia jest wiele godzin na nogach. Mimo nawału obowiązków zawsze jednak stara się znaleźć czas na ulubione ćwiczenia.

– Regularnie trenuję, chodzę na treningi o 7.30-8.00, przed pracą. Zdecydowanie wolę ćwiczyć wcześnie rano, bo wieczorem już nie jestem w stanie zmusić się do niczego. Teraz chodzę na EMS, czyli electrical muscle stimulation. To są krótkie treningi w kamizelce pod prądem i rzeczywiście to daje niesamowite efekty, a poza tym zajmuje mało czasu – podkreśla.

Fot. pixeria

Regularnie trenuję, chodzę na treningi o 7.30-8.00, przed pracą. Zdecydowanie wolę ćwiczyć wcześnie rano, bo wieczorem już nie jestem w stanie zmusić się do niczego – mówi Grażyna Wolszczak

Grażyna Wolszczak zapewnia, że takie treningi pomagają jej w utrzymaniu szczupłej sylwetki i dobrej kondycji. Nie stosuje żadnej szczególnej diety, stara się kontrolować to, co trafia na jej talerz. **NEWSERIA.PL**

NIE LUBIĘ SIĘ MĘCZYĆ, ALE CODZIENNIE ĆWICZĘ

Izabela Kuna uważa, że już nawet pół godziny ćwiczeń w domu potrafi zdziałać cuda. Niezależnie od tego, jak dużo ma pracy, zawsze stara się znaleźć czas na jakąś aktywność. Nie preferuje morderczych treningów, ale za to bardzo lubi jogę i ćwiczenia rozciągające.

Nie chodzi na siłownię, rzadko też odwiedza kluby fitness, ale mimo to nie zaniedbuje regularnej aktywności fizycznej. Porcja ćwiczeń stała się już dla niej codzienną rutyną.

— Ćwiczę codziennie i wszystkich do tego namawiam. Nie jestem jednak taką sportsmenką, która się musi pocić, spalać kalorie, w ogóle mnie to nie interesuje. Ja się nie lubię męczyć, więc jakieś bieganie, wysiłkowe rzeczy czy sale fitness kompletnie mnie nie interesują. Ale codziennie ćwiczę w domu jogę, ewentualnie robię dobre ćwiczenia rozciągające. Trzeba ćwiczyć, żeby się po prostu dobrze czuć — mówi.

Aktorka uważa, że ćwiczenia w domu pozwalają jej na duży komfort. Nie jest bowiem od nikogo zależna, nie musi się umawiać na konkretne godziny, może wykonywać dany trening o dowolnej porze dnia i tak długo, jak tylko ma na to ochotę.

Fot. newseria.pl

Lubię ćwiczyć, kiedy nikt mnie do niczego nie przymusza i nie leje się ze mnie pot — mówi Izabela Kuna.

— Lubię ćwiczyć, kiedy nikt mnie do niczego nie przymusza i nie leje się ze mnie pot. Choć oczywiście zdarza mi się, że chodzę czasem na grupowe zajęcia jogi, bo to też lubię, ale najchętniej ćwiczę w domu. Idę o 6.00 z psem, potem rozmawiam z moim mężem, bo on na 7.00 idzie do pracy, a potem godzinę czy chociaż pół godziny ćwiczę — mówi.

Taka regularna aktywność wzmacnia jej kondycję, poprawia samopoczucie i pozwala utrzymać zgrabną sylwetkę.

— Czuję się dobrze, nawet czasami bardzo dobrze, na pewno ćwiczenie i dbałość o ciało i o zdrowie bardzo mi pomaga – podkreśla aktorka.

Izabela Kuna nie może pozwolić sobie na niedyspozycję, bo jej kalendarz pęka w szwach. Jednocześnie jest zaangażowana w kilka nowych projektów zawodowych, a ich efekty będzie można zobaczyć niebawem.

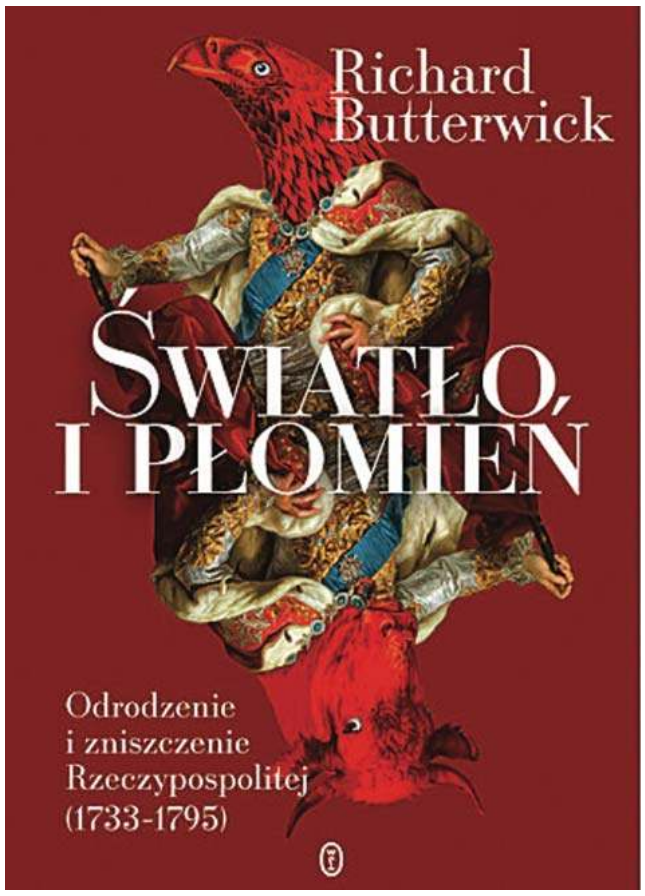
— Jest bardzo dużo nowych rzeczy, o których oczywiście nie mogę mówić, ale zrobiłam trzy filmy i dwa seriale, jestem przed kolejnymi projektami, gram cały czas w teatrze, więc bardzo się cieszę, że tak się dzieje — dodaje.

NEWSERIA.PL

eprasa.pl 8b8400fcc2

„ŚWIATŁO I PŁOMIEŃ" JUŻ W KSIĘGARNIACH

Mimo upływu czasu Polacy nadal nie uporali się z syndromem rozbiorów. Wciąż oceniają dawną Rzeczpospolitą przez rozbiorowy pryzmat — mówi historyk prof. Richard Butterwick, autor książki „Światło i płomień. Odrodzenie i zniszczenie Rzeczypospolitej (1733–1795)". Tytuł trafił właśnie do księgarń.



Książka „Światło i płomień. Odrodzenie i zniszczenie Rzeczypospolitej (1733–1795)" ukazuje się nakładem Wydawnictwa Literackiego.

W ocenie prof. Richarda Butterwicka, mimo upływu czasu Polacy nadal nie uporali się z syndromem rozbiorów. — Wciąż oceniają dawną Rzeczpospolitą przez rozbiorowy pryzmat. Czasem przesadnie krytykują Rzeczpospolitą, lecz czasem ją idealizują w reakcji na krytykę lub ignorancję, tym samym tracąc z oczu właściwą jej kondycję, szczególnie w ostatnich jej latach istnienia — wyjaśnił.

— W SWOJEJ KSIĄŻCE CHCIAŁEM POKAZAĆ, W JAKIM KIERUNKU ZMIERZAŁA RZECZPOSPOLITA, JAKA BYŁA TRAJEKTORIA TEGO KIERUNKU. OCZYWIŚCIE TO PROWADZI DO PEWNEGO RODZAJU GDYBANIA, BO WSKAZUJĘ NA KIERUNEK KU LEPSZEMU XIX WIEKOWI NIŻ TEN, KTÓRY FAKTYCZNIE NASTĄPIŁ W WYNIKU ROZBIORÓW — POWIEDZIAŁ HISTORYK.

— Nie jest jednak łatwo stworzyć alternatywny scenariusz dziejów dyplomacji oraz wojen, w których Rzeczpospolita jakimś cudem przetrwałaby agresję rosyjską i pruską, a w pewnej mierze również austriacką. Niełatwo również stworzyć scenariusz, w którym hipotetycznie ocalała Rzeczpospolita w wyniku kongresu wiedeńskiego byłaby nieco okrojonym, ale jednak niepodległym i dobrze rządzonym państwem — zaznaczył historyk. — Nie mam jednak wątpliwości, że gdyby polsko-litewskie elity miały taką szansę, to potrafiłyby sprawnie rządzić państwem w XIX w. — dodał.

Zdaniem autora książki warto także wyraźnie zaznaczyć, kto w sytuacji rozbiorów był faktycznym sprawcą, a kto ofiarą. — Sprawcami byli sąsiedni monarchowie, ponieważ szybko odnawiająca się Rzeczpospolita zagrażała coraz bardziej ich interesom – geopolitycznym, demograficznym i ideologicznym. Ostateczną decyzję o wszystkich trzech rozbiorach podjęła Katarzyna II, na co wyraźnie wskazuje rozwój badań polskich historyków w archiwach rosyjskich — powiedział historyk. — Od połowy XVIII w. Rzeczpospolita wychodziła z długiego i głębokiego kryzysu – najpierw w gospodarce i kulturze, dopiero później w sądownictwie i polityce, cały czas nękana przez ingerencję ościennych mocarstw, zainteresowanych hamowaniem lub odwróceniem jej rozwoju. Nie piszę więc o +upadku+ Rzeczypospolitej, lecz o jej zniszczeniu — podkreślił prof. Butterwick.

Punkt zwrotny na drodze Rzeczypospolitej do utraty suwerenności historyk wskazuje pod koniec wielkiej wojny północnej. — Nie jest to zatem osławiony Sejm Niemy w 1717 r., ale była to kulminacja pewnego procesu utracenia możliwości bycia podmiotem, a nie przedmiotem w europejskiej polityce" – wyjaśnił badacz. — W 1720 r. carowi Piotrowi I Wielkiemu udało się ponownie zamknąć polskiego króla Augusta II Mocnego w klatce za pomocą hetmanów oraz liberum veto. Od tego momentu powrót do podmiotowości Rzeczypospolitej w polityce stawał się coraz trudniejszy. Był możliwy tylko przez krótkie okresy, kiedy Imperium Rosyjskie było zajęte wojnami z innymi mocarstwami, szczególnie z Imperium Osmańskim — wskazał prof. Butterwick w rozmowie z PAP.

Wyjaśnianie przyczyn każdego z trzech rozbiorów nie powinno przesłaniać potencjału, który w połowie XVIII w. – za panowania Augusta III Sasa – zaczął coraz bardziej dawać o sobie znać w społeczeństwie, narodzie, wspólnocie obywatelskiej. — Swoją kulminację osiągnął podczas Sejmu Wielkiego. Rzeczpospolita w roku po uchwaleniu Konstytucji 3 maja naprawdę miała dobre pespektywy — wyjaśnił prof. Butterwick. — Ponownie, choć w nieco inny sposób, ten potencjał społeczeństwa ujawnił się w czasie Insurekcji Kościuszkowskiej — dodał. — Ten potencjał sprawił, że XIX w. zaborcy nie przekreślili całkowicie szans na przetrwanie, przebudowanie i rozwoju narodu polskiego, ale także innych narodów, które wchodziły w skład Rzeczypospolitej — wskazał badacz.

W swojej pracy naukowej prof. Butterwick Sejm Wielki postrzega jako „polską rewolucję". — To określenie może wydawać się szokujące, ponieważ przywykliśmy traktować rewolucję jako bardzo gwałtowne wywrócenie porządku politycznego, społecznego, kulturowego, a do tego najczęściej z towarzyszącym rozlewem krwi. Mamy w pamięci rewolucję francuską czy dwie rewolucje rosyjskie. Warto jednak przypomnieć, że Hugo Kołłątaj mówił o nim jako o „łagodnej rewolucji" — tłumaczył historyk. — Jeśli rewolucję rozumiemy jako szybką i znaczącą zmianę jakości polityki, to w czasie Sejmu Wielkiego mieliśmy waśnie do czynienia z bardzo znaczącą, silną i szybką zmianą, zarówno jeśli chodzi o instytucje państwowe, jak i pojęcie samego narodu polskiego — powiedział. W rozmowie z PAP badacz zaznaczył, że koronnym dowodem dla określenia „polska rewolucja" jest to, że zagraniczni dyplomaci, którzy podczas obrad sejmu przebywali w Warszawie, pisali o tym wydarzeniu już jesienią 1788 r. właśnie jako o polskiej rewolucji.

Na kartach książki „Światło i płomień" osobą najczęściej występującą jest król Stanisław August Poniatowski. — Przypuszczam, że osobą, która występuje zaraz po nim, jest caryca Katarzyna II. W pewnym sensie mamy tragicznego bohatera oraz antybohaterkę — podkreślił prof. Butterwick. Polskiego króla oraz carycę najpierw łączył związek osobisty, choć w swojej książce historyk nie skupiał na tym wątku aż nadto, uważając, że nie jest to biografia tych dwóch postaci, a kluczowym bohaterem książki jest jednak Rzeczpospolita. — Dla zrozumienia losów ostatnich chwil istnienia Rzeczpospolitej jest natomiast ważny ich polityczny związek, który cechuje pewien tragizm — zaznaczył.

Tragizm Stanisława Augusta i Katarzyny polega na wzajemnym niezrozumieniu. — Katarzynie wydawało się, że Poniatowski będzie uległą marionetką, posłusznie wykonującą wszystkie jej zachcianki. Okazało się, że Poniatowski był jednak zdeterminowanym i wytrwałym reformatorem, który próbował działać przeciwko niej i przeciwko Rosji — ocenił prof. Butterwick. W książce został zacytowany m.in. list carycy Katarzyny do Nikołaja Repnina, który jako gubernator ziem litewskich stał się w Grodnie strażnikiem króla, który został zmuszony do opuszczenia Warszawy w asyście uzbrojonej eskorty 7 stycznia 1795 r. — Liczne doświadczenia upewniły nas o tym, że władca ten był zawsze przeciwny naszym interesom, że nie było w Polsce żadnego wymierzonego przeciwko nam wydarzenia, na którego czele on by nie występował lub w którym nie miał udziału. Zarówno to, jak i dawna pańska znajomość jego charakteru winny nakazywać Panu wobec niego jak najdalej posuniętą ostrożność — pisała caryca. — Ten list możemy uznać za jedno z najlepszych świadectw, jakie kiedykolwiek wystawiono Stanisławowi Augustowi, i to jeszcze przez kobietę, która się srodze na nim zawiodła, myśląc, że polski król będzie posłusznym wykonawcą jej woli — prof. Butterwick.

Historyk ocenił, że jeszcze gorszym złudzeniem było to, jakim Poniatowski kierował się stosunkiem względem Katarzyny. — Kiedy zrozumiał, że ona go jednak nie kocha, wciąż myślał, że skoro ona jest oświeconą reformatorką swojego imperium, to będzie wspierać także oświeconą reformę Rzeczypospolitej. Stanisław August miał nadzieję na polsko-rosyjski sojusz, aczkolwiek bardzo nierówny, który będzie w interesie jednego i drugiego państwa — wskazał prof. Butterwick. Ta koncepcja nie była jednak pozbawiona sensu. — Poniatowski po prostu nie zdawał sobie sprawy z tego, że caryca mogła zaakceptować tylko i wyłącznie bezwzględną posłuszność. W imperialnym interesie – który być może postrzegała nawet ostrzej niż inni rosyjscy politycy – nie można było dopuścić do istotnego wzmocnienia Rzeczypospolitej. W razie potrzeby caryca nie miałaby żadnych skrupułów, aby nie tylko ośmieszyć, skorumpować oraz osłabić Rzeczpospolitą – co zresztą było dotychczasową polityką Rosji wobec Polski – ale ostatecznie ją zniszczyć — powiedział badacz.

— Trzeba jednak pamiętać, że to nie król pomógł Rosji dokonać agresji na Rzeczpospolitą, lecz garstka niewątpliwych zdrajców. W Koronie Polskiej przewodzili im Szczęsny Potocki, Ksawery Branicki i Seweryn Rzewuski, a w Wielkim Księstwie Litewskim – bracia Szymon i Józef Kossakowski. Targowiczanie i ich odpowiednicy na Litwie mieli znikome poparcie w narodzie. Wojna 1792 r. nie była – jak utrzymywała rosyjska propaganda – wojną domową między Polakami, w której caryca wspierała +zdrowszą część narodu+, lecz regularną wojną między Imperium Rosyjskim a Rzecząpospolitą. Wiadomo, kto napadł i kto się bronił — podsumował prof. Butterwick.

ANNA KRUSZYŃSKA/PAP

eprasa.pl 8b8400fcc2

PRZESTAŃCIE SPAĆ ZE SMARTFONEM

— Pamiętajmy, że internet i media społecznościowe to nie jest jedyna rozrywka, którą możemy sobie zapewnić. Warto zastanowić się, czy to jest jedyny świat, w którym chcemy funkcjonować — przekonuje prof. Monika Przybysz.

Przeciętny użytkownik klika w smartfon średnio 2617 razy dziennie. Silne uzależnienie powoduje wzrost wydzielania adrenaliny, dopaminy i serotoniny, czyli hormonów odpowiedzialnych za poczucie szczęścia, pobudzenia i aktywności. Badania dowiodły, że nadmierne korzystanie z urządzeń elektronicznych ma jednak wiele negatywnych następstw – nie tylko zaburza nasze relacje w świecie rzeczywistym, prowadzi do zaburzeń nastroju, stanów depresyjnych, ale też destrukcyjnie wpływa na naszą gospodarkę hormonalną.

— Niebieskie światło LED, które jest w smartfonach, komputerach, tabletach wpływa na wytwarzanie melatoniny, która odpowiada na zdrowy sen. Zaburzone zostaje także wydzielanie dopaminy, która odpowiada za poczucie odprężenia i relaksu towarzyszące nam pod koniec dnia. Korzystanie ze smartfonów przed snem skutkuje tym, że mamy kłopot z zaśnięciem. Światło LED aż pięciokrotnie hamuje wydzielanie melatoniny, dlatego warto, aby dwie godziny przed snem w ogóle nie korzystać z urządzeń, które oświetlane są diodami LED — mówi prof. Monika Przybysz z Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego.

Za krótko śpią

— Nastolatek śpi średnio sześć i pół godziny, a powinien spać osiem, dziewięć godzin. Ale problem niedospania nie dotyczy tylko młodych ludzi. W jednym z medycznych czasopism w tym roku ukazało się badanie, w którym wskazano, że osoby w wieku 50, 60, 70 lat także potrzebują więcej snu. Szacuje się, że u osób, które nie dosypiają, ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych wzrasta nawet o 40 proc. — mówi prof. Przybysz. I dodaje, że niebieskie światło LED wpływa także destrukcyjnie na proces widzenia, bo przenika przez barierę ochronną, dociera do fotoreceptorów bardzo głęboko w oku i uszkadza je.

— Pierwszym krokiem, aby ograniczyć korzystanie ze smartfona przed snem jest zabranie go z sypialni. Śpimy nawet półtorej godziny dłużej, gdy w pokoju nie ma telefonu. Możemy robić różne inne rzeczy: czytać książkę, rozmawiać, przytulać się, ale nie korzystać z telefonów — podkreśla ekspertka.

— Kolejny zalecany krok to kupienie budzika. Kiedy potrzebujemy trzech drzemek – kupmy trzy budziki. Zegarek na ręku – to prosta, a bardzo przydatna rzecz. Telefon dotykamy średnio 2617 razy w ciągu dnia, m.in. po to, aby, sprawdzić godzinę czy pogodę. Nawet kilkaset razy dziennie sięgamy po telefon tylko po to, żeby zobaczyć, która jest godzina. Wszystkie te czynności możemy po prostu przenieść na inną aktywność — powiedziała prof. Przybysz. Wskazała także, jak istotne w całym procesie wyjścia z uzależnienia od smartfonów jest wyłączenie wszystkich powiadomień. Mają one nieprzypadkowo

pixabay

kolor czerwony, który postrzegany jest nawet cztery szybciej.

— Zwykle osiem na dziesięć informacji z powiadomień nas nie dotyczy, nie mają dla nas żadnej wartości — zaznaczyła.

Wyłączajmy internet w telefonach

Profesor zaleciła również wyłączenie internetu w telefonie, kiedy z niego nie korzystamy. — Nie musimy być ciągle na tzw. stand-by'u – czuwać, kiedy ktoś do nas coś napisze. Jeżeli ta osoba będzie chciała się z nami skontaktować, to napisze SMS lub zadzwoni — podkreśla.

Jej zdaniem, dzieci szczególnie szybko uzależniają się od internetu i mediów społecznościowych. Proces ograniczenia korzystania ze smartfonu u 13-18 latka jest dużo trudniejszy niż u dziecka w wieku 8-10 lat. Ma to związek z procesem dojrzewania i dynamicznymi zmianami, które zachodzą w mózgu nastolatka.

W ocenie profesor z dziećmi najlepiej ustalić zasady korzystania ze smartfona na wczesnym etapie, najlepiej w momencie wręczania go po raz pierwszy.

— Kiedy dziecko zaniedbuje naukę, przestaje spotykać się z rówieśnikami, to sygnał dla rodziców, że pojawił się poważny problem — powiedziała ekspertka. — Stąd mój apel do rodziców, aby zapraszali do domu znajomych, przyjaciół dziecka, aby ta relacja odbywała się także w świecie rzeczywistym. Kiedy dziecko traci zainteresowanie spotkaniami z przyjaciółmi, to powinno być dla nas czerwone światło — wskazała prof. Przybysz.

Odniosła się również do kwestii zakładania małym dzieciom kont w mediach społecznościowych. Jej zdaniem warto najpierw zapytać dziecko, co chce w nim robić, i jak z niego korzystać.

— Odnosząc się do własnego doświadczenia, moje dziecko po raz pierwszy zapytało mnie, czy może mieć konto na Facebooku, nie mając jeszcze 13 lat, a to jest wiek, w którym legalnie możemy założyć konto dziecku. Uważam, że warto rozważyć taką prośbę, poprosić o czas na zastanowienie — mówi prof. Przybysz.

— Możemy zaproponować dziecku umowę, że przez rok będzie korzystało z naszego konta, na jednym urządzeniu, pod naszą kontrolą. Zrozumiałe są oczywiście zastrzeżenia rodziców, że dziecko będzie miało przecież dostęp do naszej prywatnej korespondencji. Dlatego prowadźmy nasze media społecznościowe i nasze czaty w taki sposób, aby kilkunastoletnie dziecko mogło z tego skorzystać. Zadbajmy o czystość tych komunikatorów, usuwajmy korespondencję, nie przechowujmy naszych prywatnych danych w sieci. Tutaj też chodzi o nasze bezpieczeństwo — tłumaczy profesor.

Groźny TikTok

Prof. Przybysz wskazała również, jak poważnym problem jest uzależnienie dzieci od TikToka. — Zupełnie nie odróżniają fikcji od efektów, które są tam nakładane. Dzieciom miesza się świat rzeczywisty z fikcją. Warto w przypadku także tej aplikacji przestrzegać wiekowego ograniczenia — wyjaśnia ekspertka. I dodaje: — Np. YouTube jest przeznaczony dla osób od 16. roku życia. Do tego okresu dostępny jest YouTube Kids. Czytanie regulaminów może nam pomóc w podjęciu decyzji.

Specjalistka zwróciła uwagę, że u młodych ludzi, którzy korzystają ze smartfona powyżej trzech godzin dziennie, o 35 procent wzrasta ryzyko prób samobójczych.

— Pokazuje to, jak bardzo internet wpływa na nasze poczucie wartości i przyczynia się do rozwoju depresji, myśli i prób samobójczych — mówi. — Facebook przeprowadził wewnętrzne badania, które wykazały, że jedna na trzy dziewczynki, które aktywnie działają w sieci, ma problemy psychiczne — dodaje (badania dotyczyły destrukcyjnego wpływu Instagrama na młode osoby).

Profesor tłumaczy, że z jednej strony producenci aplikacji wydają miliardy dolarów na udoskonalanie swoich urządzeń, które stają się dla nas coraz bardziej atrakcyjne i pomocne w codziennym funkcjonowaniu. Z drugiej – mają przydatne funkcjonalności, które mogą nam pomóc w użytkowaniu. Dlatego warto zapoznać się z instrukcją.

— Media społecznościowe oparte są na systemie algorytmów, uczą się naszych zachowań, tzw. feedy, strumień wyświetlanych informacji odpowiada na nasze reakcje w sieci. Nie trzeba już nawet lajkować, komentować czy udostępniać treści. Algorytm uczy się zatrzymania – zapamiętuje treść, przy której się zatrzymujemy — wyjaśnia ekspertka.

W ocenie profesor w korzystaniu ze smartfonów potrzebna jest autorefleksja i przyjrzenie się temu, w jaki sposób i ile czasu my oraz nasi najbliżsi korzystają ze smartfonów. — Pamiętajmy, że internet i media społecznościowe to nie jest jedyna rozrywka, którą możemy sobie zapewnić. Warto zastanowić się, czy to jest jedyny świat, w którym chcemy funkcjonować — przekonuje prof. Monika Przybysz.

MILENA MOTYL/PAP

JEŚLI CHCESZ ZWRÓCIĆ NIEUDANY PREZENT...

Nieudany prezent kupiony on-line można zwrócić bezwarunkowo w 14 dni licząc od momentu otrzymania przesyłki — przypomina Małgorzata Cieloch z Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów. O możliwości zwrotu rzeczy zakupionej stacjonarnie decyduje sprzedawca — dodała. Zdarza się, że Mikołaj nie trafi z prezentem w gust obdarowanego, albo nie uda mu się dopasować rozmiaru lub pomyli kolor, w takiej sytuacji prawo daje pewne rozwiązania. Ekspertka podkreśla, że ze zwrotem nietrafionego podarunku nie ma problemu, jeśli był on kupiony przez internet tuż przed Gwiazdką. — Na zwrot rzeczy kupionych w sklepie internetowym z mocy praca mamy co najmniej 14 dni od daty otrzymania przesyłki. W tym okresie nawet nie trzeba podawać przyczyny zwrotu, wystarczy wypełnić oświadczenie o odstąpieniu od umowy dołączyć je do poprawnie zapakowanego przedmiotu i odesłać — wyjaśnia. — Nieco inaczej sytuacja wygląda w przypadku prezentów kupionych w sklepach stacjonarnych. Przy sprzedaży stacjonarnej, sprzedawca nie ma bowiem obowiązku przyjmowania zwrotu niewadliwego towaru tylko dlatego, że klient się rozmyślił albo rzecz przestała mu się podobać. Wynika to z faktu, że w sklepie stacjonarnym klient ma możliwość obejrzenia wybranego przedmiotu, zapoznania się z jego właściwościami, a przypadku ubrań również ich przymierzenia — dodaje.

O możliwości ich zwrotu decyduje sprzedawca. — To od dobrej woli sprzedawcy zależy, czy możliwa będzie wyłącznie wymiana czy również zwrot danego przedmiotu. „Sprzedawca może, ale nie musi określić również w regulaminie sklepu termin, w którym można dokonać wymiany lub zwrot towaru. Może to być tylko 7 dni, 14, 30 dni, a może być również aż 90 dni — przypomina.

Radzi też, żeby jeszcze przed zakupem dopytać o możliwość zwrotu lub wymiany towaru, i na jakich warunkach można tego dokonać. Warto również wiedzieć, że w sytuacji zwracania do sklepu stacjonarnego niechcianej rzeczy – sprzedawca może również zaproponować nam bon podarunkowy. Jasne też, że zwracany towar nie może nosić śladów użytkowania.

LONGINA GRZEGÓRSKA-SZPYT/PAP

eprasa.pl 8b8400fcc2

31 GRUDNIA

Sylwestrowe przeboje w filharmonii

Olsztyn
Sylwestrowe szaleństwo nawiązujące do najlepszych tradycji muzyki rozrywkowej. Magdalena Tul, Patrycja Kunert oraz Martin Fitch - rozpoznawalni z telewizji bywalcy scen polskich wzbogaceni o perkusję i wyjątkowy fortepian Rafała Stępnia. Wszystko to otulone ciepłą kołderką brzmienia olsztyńskich wiolonczelistów ALL4Cello.
Filharmonia Warmińsko-Mazurska, ul. Głowackiego 1, godz. 20. Wstęp płatny

5 STYCZNIA

Koncert Marszałkowski z Orkiestrą Symfoniczną Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej

Olsztyn
Szymon Stec – dyrygent, Małgorzata Kulińska – sopran, Magdalena Tokajuk – sopran, Aleksandra Gudzio – mezzosopran, Paweł Żak – tenor, Arkadiusz Anyszka – baryton, Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej, Janusz Ciepliński – prowadzenie koncertu | W programie najpiękniejsze arie z oper i operetek.
Godz. 18:00 sala koncertowa Filharmonii.

7 STYCZNIA

Noworoczny Koncert Wiedeński - Orkiestra Księżniczek

Olsztyn
Pierwszy taki projekt na Świecie! Koncert Wiedeński – gwiazdorska obsada, Orkiestra Księżniczek, soliści, międzynarodowy balet, przepiękne głosy oraz projekcje multimedialne.
Koncert Wiedeński to także zapierające dech w piersiach, bajkowe kostiumy, które przeniosą widzów do magicznego, wiedeńskiego świata Króla Walca – Johanna Straussa. Nie zabraknie muzycznych żartów, niespodzianek i skeczów.
Godz. 17.00/20.00, sala koncertowa filharmonii.

9 STYCZNIA

Koncert Noworoczny Operetki Kijowskiej

Olsztyn
Ile jest rodzajów karnawału? Rzymski, wenecki, nadreński, brazylijski, a swoje tradycje zabaw karnawałowych mają jeszcze Wiedeń, Paryż, Nowy Orlean... Wszystkie te odmiany łączy jedno: dobra zabawa przy muzyce, dająca radość i pozytywne emocje u progu nowego roku. Filharmonia zaprasza w taką właśnie podróż, znaczoną muzyką rodziny Straussów, kankanem, arią operetkową, piosenkami z różnych stron świata, jazzowymi rytmami i estradowym szykiem.
Godz. 19:00 sala koncertowa filharmonii.

13 STYCZNIA

Muzyka pod Gwiazdami

Olsztyn
Karnawałowe nastroje w el-muzyce
Olsztyńskie Planetarium, Al. Piłsudskiego 38, godz. 18. Wstęp płatny

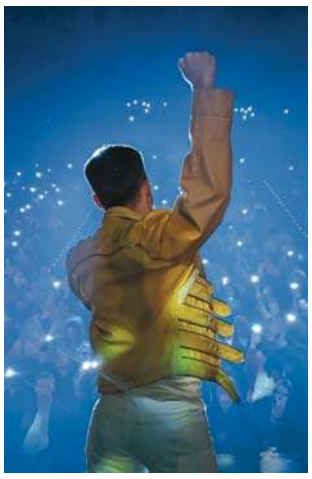
14 STYCZNIA

Baby Filharmonia

Olsztyn
Fily Diakite-Mikulska – prowadzenie, altówka | Cykl koncertów skierowany do najmłodszego grona słuchaczy, których celem jest wprowadzenie dzieci w naturalny język muzyczny, poprzez śpiew i ruch – podstawowe środki ekspresji dziecka. Koncerty chociaż przybierają formę interaktywno-warsztatową, prowadzone są bez słów, tak aby dziecko mogło w pełni doświadczyć pięknego języka, jakim jest muzyka.
Godz. 9.30/10.30/11.30, sala kameralna Filharmonii.

14 STYCZNIA

QUEEN SYMFONICZNIE



Olsztyn
Niezwykłe koncerty łączące nieśmiertelną muzykę zespołu QUEEN z symfonicznymi aranżacjami w wykonaniu chóru i orkiestry Alla Vienna już od 10 lat zachwycają fanów twórczości legendarnej grupy. QUEEN SYMFONICZNIE to absolutny fenomen – zaplanowany pierwotnie jednorazowy występ przerodził się w wielką trasę koncertową w największych salach w kraju.
Godz. 16:00/19/00 sala koncertowa filharmonii.

15 STYCZNIA

Transmisja z Metropolitan Opera – Giordano „Fedora"

Olsztyn
„Fedora", porywający dramat Giordana, powraca do Met po 25 latach, z Sonyą Yonchevą w tytułowej roli dziewiętnastowiecznej księżniczki, która zakochuje się w mordercy swojego narzeczonego. W roli zbrodniarza, Lorisa Ipanowa, wystąpi tenor Piotr Beczała. Zobaczymy także sopranistkę Rosę Feolę w roli hrabiny Olgi, powiernicy Fedory oraz barytona Artura Rucińskiego jako dyplomatę De Siriexa. Atutem inscenizacji jest wyjątkowa scenografia, która ukaże m.in. pałac w Petersburgu, modny paryski salon i willę w szwajcarskich Alpach.
Godz. 18:00 sala koncertowa Filharmonii.

20 STYCZNIA

Operetki, opery, musicale

Olsztyn
Mirosław Jacek Błaszczyk – dyrygent, Iwona Handzlik – sopran, Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej | W programie: Verdi, Gounod, Rossini, Strauss II, Kálmán, Bernstein.
Godz. 19:00 sala koncertowa Filharmonii.

21 STYCZNIA

Waldemar Malicki - Naga prawda o klasyce

Olsztyn
Czteroosobowy zespół zaprasza na muzyczne widowisko obfitujące w abstrakcyjny humor, krótkie obserwacje obyczajowe i mnóstwo dystansu do samego siebie i otaczającego nas świata. Co nowego pokaże nam Waldemar Malicki w swojej Nagiej prawdzie o klasyce? Przekonajcie się sami!
Godz. 17:30 i 19:30, sala koncertowa Filharmonii. Wstęp płatny

22 STYCZNIA

Koncert rodzinny ze Smokiem Kwintusiem i Fermatką

Olsztyn
Pełne humoru, a także wartości edukacyjnych koncerty zarówno dla małych jak i dużych słuchaczy
Godz. 11:00, sala koncertowa Filharmonii. Wstęp płatny

25 STYCZNIA

Olka Szczęśniak - W nowym programie, „Skąpiec poznawczy" (stand up)

Olsztyn
Aula Widowiskowo-Konferencyjna im. Anny Wasilewskiej, godz. 17:30 i 20:30. Wstęp płatny

27 STYCZNIA

Gooral - Wolno 2 Tour

Olsztyn
Gooral wyrusza w solową trasę koncertową promującą jego nową płyę "Wolno 2". Artysta po raz kolejny zabierze nas worganiczno-downtempową podróż, podczas której zaprezentuje zupełnie nowe utwory. Agencja Perspektywy zaprasza na cztery wyjątkowe koncerty w ramach trasy Wolno 2 Tour, podczas których ponownie doświadczymy magii downtempowego live actu, w jedynym i niepowtarzalnym klimacie Goorala.
Browar Warmia, godz. 20. Wstęp płatny

27 STYCZNIA

Tajemnice Wszechświata

Olsztyn
Poszukiwanie cywilizacji pozaziemskich.
Olsztyńskie Planetarium, al. Piłsudskiego 38, g. 18. Wstęp płatny (1 zł)

28 STYCZNIA

Telewizja Kłamie

Olsztyn
„Telewizja kłamie" to wybuchowa mieszanka teatru i kabaretu. Cała prawda o kłamstwach telewizji w doborowej obsadzie: Tamara Arciuch jako Ania Lawendowska, Adam Fidusiewicz jako Krzysztof Wybisz, Bartek Kasprzykowski jako Maciej Dobor, Bartosz Opania jako ojciec Tadeusz.
Aula Auditorium Maximum, godz. 16 i 19:15. Wstęp płatny

4 LUTEGO

Raz Dwa Trzy - Człowiek czasami serce otworzy

Olsztyn
Organizatorzy zapraszają na wyjątkową trasę grupy Raz Dwa Trzy - Człowiek czasami serce otworzy z piosenkami Agnieszki Osieckiej i Wojciecha Młynarskiego. Raz Dwa Trzy - Człowiek czasami serce otworzy.
Filharmonia Warmińsko-Mazurska, godz. 18. Wstęp płatny

HELIOS REPERTUAR

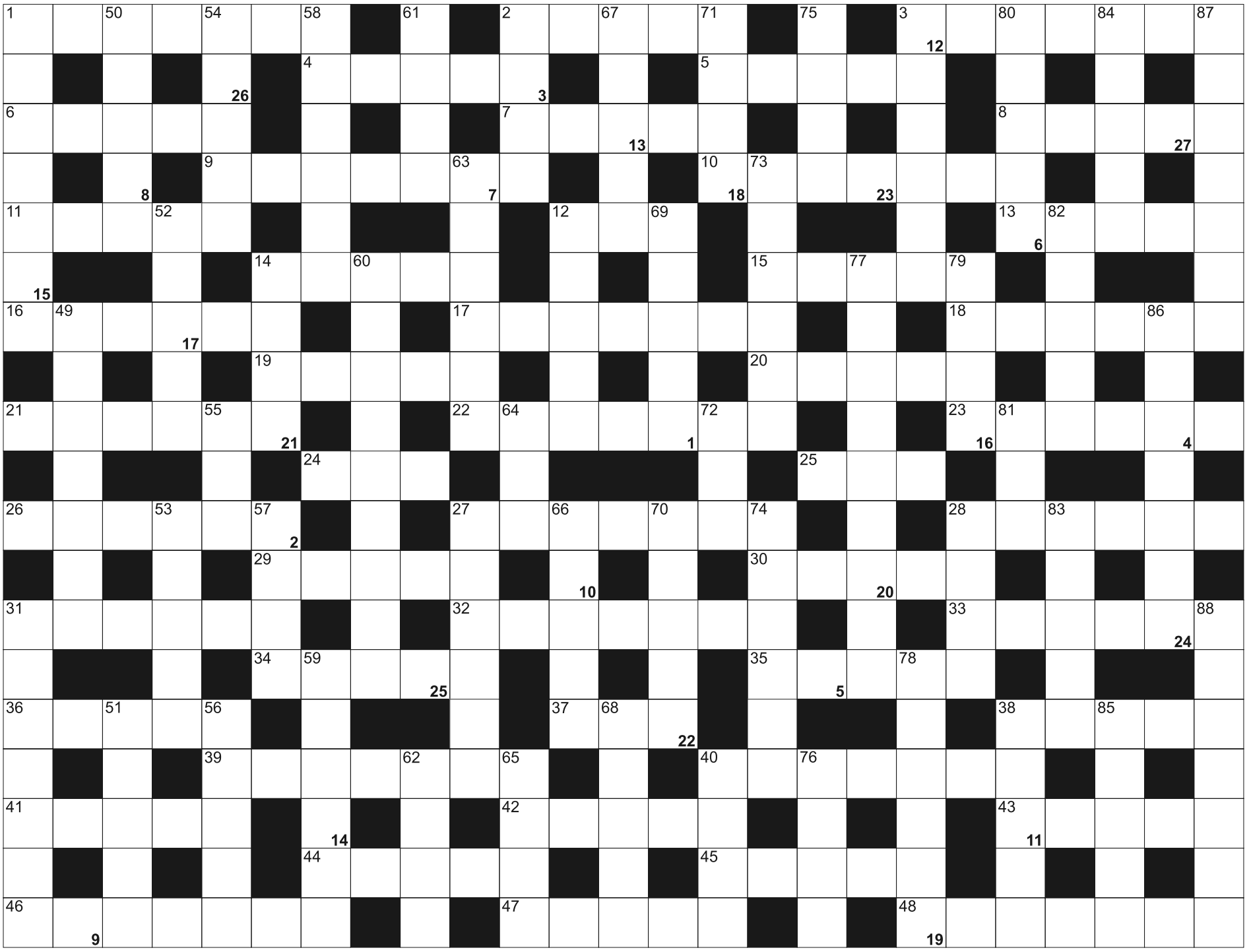
Centrum Handlowe Aura, Olsztyn, al. Piłsudskiego 16

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

KOT W BUTACH. Ostatnie życzenie / familijny / od 6 lat / dubbing: 12:00, 14:30, 17:00; WHITNEY HOUSTON: I Wanna Dance With Somebody / napisy: 12:40, 15:00, 15:50, 17:30, 19:30, 20:45; TERRIFIER 2. Masakra w Święta: 14:00, 17:15, 20:15; AVATAR: Istota wody; AVATAR: Istota wody / dubbing: 12:30, 13:00, 18:00, 19:15; AVATAR: Istota wody / napisy: 14:45, 16:30, 20:30; AVATAR: Istota wody / dubbing / 3D: 12:10; AVATAR: Istota wody / napisy / 3D: 16:00, 18:45, 20:00; Wielki zielony KROKODYL DOMOWY / familijny / od 7 lat / dubbing: 12:15; LISTY DO M. 5: 12:15

eprasa.pl 8b8400fcc2

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27, utworzą rozwiązanie

1	2	3		4	5	6		7	8	9		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		21
22	23	24		25	26	27																		

POZIOMO:
1) niewielki grzejnik elektryczny; 2) skórzany z klamrą; 3) zeznaje w sądzie; 4) do chwytania bydła; 5) bardzo gorąca woda; 6) wyżyna z Lhasą; 7) pojazd kolarza; 8) angielska Agnieszka; 9) odmiana, modyfikacja wersja; 10) wisi obok firany; 11) odprowadza wodę z dachu; 12) duża, barwna papuga; 13) wóz bojowy na gąsienicach; 14) przyucza się do zawodu; 15) śląskie miasto z rogiem w herbie; 16) miasto z Muzeum Powozów i Pałacem Lubomirskich; 17) akacjowa, biała; 18) uniwersalny rozpuszczalnik; 19) półwysep na wyspie Kiusiu w Japonii; 20) gulgoczący ptak w zagrodzie; 21) jadło, strawa, pożywienie; 22) przylądek w Maroku, dawniej Espartel; 23) surowiec na meble; 24) wśród banków; 25) cechuje wiersz; 26) poprzedza Boże Narodzenie; 27) zespół zabytkowych chat; 28) elewatory; 29) pasmo górskie w Górach Skalistych, w USA; 30) miękka tkanina jedwabna; 31) zawodowiec w siodle; 32) typ reflektora samochodowego; 33) poetycka nazwa Anglii; 34) sukulent z Meksyku o kolczastych liściach; 35) koń siwej maści; 36) Beauforta lub Fahrenheita; 37) ojczyzna Mandeli; 38) cenna staroć; 39) przerażający sen; 40) czeska kluska; 41) religijne malowidło; 42) lodowy domek Eskimosów; 43) gwałtowna burza; 44) rewanż, zemsta; 45) radar podwodny; 46) jądrowy z prętami; 47) dusi alergika; 48) stolica Kamerunu

PIONOWO:
1) pokrowiec, etui; 2) morski lub lotniczy; 3) lubi dużo spać; 12) owoc o czerwonym miąższu; 14) cząstka pierwiastka; 27) afrykańska pustynia; 28) i delfin, i człowiek; 31) dokumentacja dotycząca danej osoby lub sprawy; 38) rzeka na granicy Etiopii i Sudanu; 40) narzędzie żniwiarza; 49) dawny system walki na morzu; 50) duchowny z synagogi; 51) dodatnia elektroda; 52) potocznie trzecia zmiana; 53) twórca węgierskiego hymnu narodowego; 54) między Polską a Łotwą; 55) niemiecka rzeka; 56) motyw zdobniczy w architekturze; 57) parkowy krzew wiecznie zielony; 58) imię Nobla; 59) naczynie na wino; 60) fiński parlament; 61) malowane szminką; 62) oskarżycielska w sądzie; 63) hodowlane zwierzę futerkowe; 64) szkopuł w desce; 65) Hayworth - aktorka amerykańska; 66) Alfred, uczeń Freuda; 67) miejski zieleniec; 68) automatyczny w samolocie; 69) Adam, autor sonetów "Nad głębiami"; 70) znak sumy w matematyce; 71) pył na meblach; 72) marka męskich kosmetyków; 73) najjaśniejsza gwiazda w Orle; 74) Fridtjof (zm.1930), norweski polarnik; 75) autor "Lalki" i "Faraona"; 76) włoski wulkan; 77) w nim cytat; 78) ciastka z parzonego ciasta, z bitą śmietaną; 79) angielski "metr"; 80) Newton, słynny fizyk; 81) włoska telewizja; 82) "angielskie" wśród przypraw; 83) państwo z Bejrutem; 84) dziki australijski pies; 85) himalajski pustorożec; 86) rozpalony stos pod gołym niebem; 87) lis morski, gatunek rekina; 88) dręczenie, dokuczanie, prześladowanie

SUDOKU

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

806

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

807

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

808

eprasa.pl 8b8400fcc2

ZWIERZĘTA

sprzedam

OWCZAREK niemiecki długowłosy, 4-miesięczny z rodowodem, 506-10-90-11

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

PRACA

dam pracę

KIEROWCA CE , 503-103-703

W gospodarstwie mlecznym, 534-920-987

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 601-772-124

USŁUGI

inne

PACZKOMATY poszukuję nowych miejsc, 737-164-200

SZYCIE kołder, 665-434-450

RÓŻNE

sprzedam

DREWNO, 502-811-658

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

Panu

Wojciechowi Papierzyńskiemu

z powodu śmierci

Taty

wyrazy głębokiego współczucia
składają Dyrekcja oraz Pracownicy Generalnej Dyrekcji
Dróg Krajowych i Autostrad Oddziału w Olsztynie

313422opb1-A -P

Pani

Bożenie Fidurskiej

najszczersze wyrazy współczucia
z powodu śmierci

Ojca

składają dyrekcja oraz pracownicy
Oddziału ZUS w Olsztynie

313822opb1-A-G

Łącząc się w bólu i żałobie, pragniemy przekazać
wyrazy głębokiego współczucia oraz słowa wsparcia
Koleżance

Danucie Kulis

z powodu śmierci

Mamy

Zarząd, pracownicy oraz koleżanki i koledzy
ze Stowarzyszenia „Strzał w 10"

313322opb1-A-G

Nie umiera ten,
kto pozostaje w sercach bliskich

Pani

Agnieszce Kwaśnej

wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia
w tych trudnych chwilach po stracie

Taty

składają Koleżanki i Koledzy
z Oddziału Neonatologii
i Intensywnej Terapii Noworodka
Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego
w Olsztynie

313522opb1-A -P

380-31419opb1-b-M

Z wielkim bólem, smutkiem i żalem zawiadamiam,
że 26 listopada 2022 r. o godz. 18.20 przestało bić serce
mojego Drogiego Męża

Sławomira Ambrożewicza

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
30 grudnia 2022 r. o godz. 10.00 Mszą Świętą
w kościele pw. Chrystusa Króla przy ul. Wyspiańskiego,
po której nastąpi wyprowadzenie
na cmentarz komunalny przy ul. Poprzecznej.

Pogrążona w żałobie żona z rodziną

314022opb1-A-G

Nie odchodzi się tak naprawdę i zupełnie, bo mimo wszystko
pozostaje się w czyjejś pamięci i czyimś czekaniu

Pogrążeni w głębokim smutku zawiadamiamy,
że 26 grudnia 2022 r. odeszła od nas
nasza najukochańsza
Żona, Mama, Teściowa i Babcia

ś. † p.

Halina Piotrowska

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
29 grudnia 2022 r. o godz. 9.00
w kaplicy przy ul. Poprzecznej,
skąd o godz. 9.30 nastąpi wyprowadzenie
do kościoła pw. Chrystusa Króla
przy ul. Wyspiańskiego, a następnie
na cmentarz komunalny w Dywitach.

Rodzina

313622opb1-A-G

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

W drogę bez powrotu
odszedł od nas zbyt wcześnie
w wieku 76 lat
nasz ukochany Tata i Dziadek

ś. † p.

Sławomir Ambrożewicz

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
30 grudnia 2022 r. o godz. 10.00
Mszą Świętą w kościele pw. Chrystusa Króla
przy ul. Wyspiańskiego,
po której nastąpi wyprowadzenie
na cmentarz komunalny przy ul. Poprzecznej.

Pogrążona w smutku rodzina

313722opb1-A -P

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

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

WWW.POZEGNANIA.NET

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

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

28919opb1-C-380-M

Warmiński
1987
ZAKŁAD POGRZEBOWY

dawniej market

OLSZTYN 895 355 300
ul. Lengowskiego 18-20 602 327 277

BISKUPIEC 897 152 093
ul. Armii Krajowej 4 608 680 642

POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09

Pomożemy Ci godnie pożegnać

614219opb1-g-M

ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85

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

Zbigniew Jarmużewski **kom. 602 514 880**
Joanna Kamińska **kom. 691 410 360**
Andrzej Domasiewicz **kom. 602 514 888**

Gwarantujemy godną
i kulturalną posługę

614419opb1-f-M

SACRUM

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

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

GODNIE – SOLIDNIE – Z SZACUNKIEM

Całodobowy przewóz zmarłych

320520opb1-d-M

ARKA
USŁUGI POGRZEBOWE

ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

OLSZTYN (Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A
89 534 72 42, 605 635 908

OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24
(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka")
89 526 66 01, 605 665 909

www.arkaolsztyn.pl

Całodobowy przewóz zmarłych

614619opb1-i-M

eprasa.pl 8b8400fcc2

JAK TO JEST BIEGAĆ POZA EUROPĄ?

PRZEWODNIK PO BIEGANIU Świat biegaczy jest inny. Statycy życia nie rozumieją potrzeby tego zmęczenia. Zaprzęgnięte w kilometry wnętrze nie pozostawia żadnej komórki leżącej odłogiem, odbiera wszystkie odczucia w podwyższonym sygnale.

Zmieniająca się przestrzeń sprawności steruje zachowaniami. Potrzeba wysiłku staje się wówczas nadrzędna. Można pogubić się w tej prośbie. Doświadczam tego każdego dnia. Podobnie jak wielu moich znajomych, ulegam „nałogowi". Zakładam biegowe ciuchy w domu, w hotelowych luksusach, lub na przydrożnych ławkach. W biegu w setkach kilometrów poznaję świat inaczej.

Polskie bieganie zachwiało się nie tylko w popandemicznej ilości uczestników imprez biegowych. Jakby mniej nas na treningowych trasach. W zachodniej demokracji ślady pandemii nie zostawiły takich rys. Pozdrawiający się biegacze są podobni w reakcjach. Biegając poza Europą można doświadczyć zaskakujących reakcji.

MŁODZI TUNEZYJSCY LEKKOATLECI PO WSPÓLNYCH SZYBKICH RYTMACH I ZDRADZENIU IM NIE TYLKO BIEGOWEGO STAŻU, ODPOWIEDZIELI Z UŚMIECHEM: U NAS W TYM WIEKU, TO JUŻ SIĘ TYLKO KARMI WIELBŁĄDY. GRUZIŃSKI PASTERZ W GÓRACH KAUKAZU NA PYTANIE, CZY MOGĘ BEZPIECZNIE POCZŁAPAĆ ŚCIEŻKĄ POD GÓRĘ ODPARŁ: NO MOŻESZ, TYLKO PO CO? PRZECIEŻ BĘDZIESZ I TAK MUSIAŁ WRÓCIĆ...

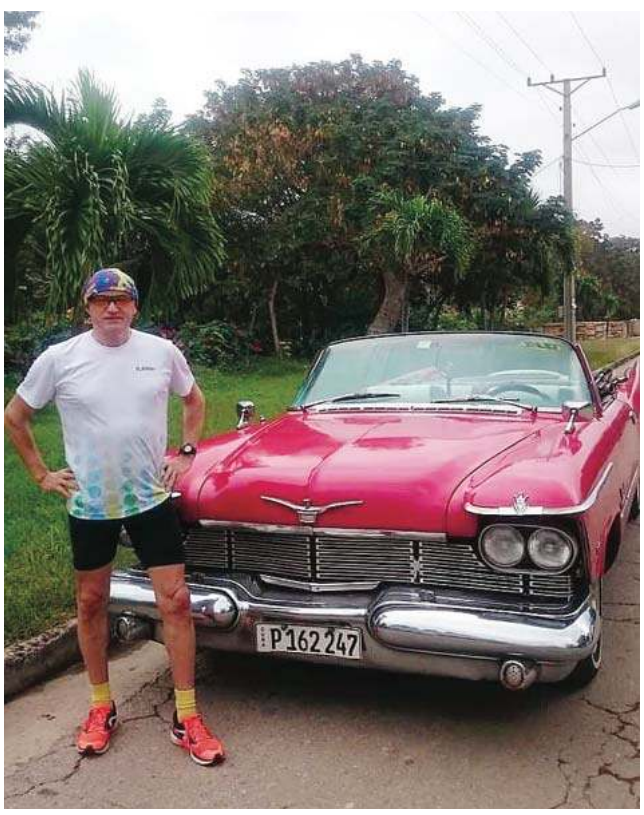
Zakręciłem się mocno na mostkach i ścieżkach w Kambodży. Policyjna drogówka pomogła mi znaleźć drogę do hotelu. 52-letnia średnia życia w tym kraju uzasadniała troskę o biegową starszyznę. Poziom życia w tym biednym społeczeństwie obarczonym wyczuwalną traumą ludobójstwa Khmerów nie pozwala na amatorską sportową radość.

Zatrzymaną w dżungli na kilkanaście sekund melodię cykad usłyszy każdy. Dziwny stan ciszy niepokoi, nie wróży nic dobrego. Dobrze, że nie byłem w niej sam na treningu. Słyszę do tej pory Birmańczyka, który po prostu stwierdził: Musisz być bardzo bogatym człowiekiem, jeżeli marnujesz energię, którą można przeznaczyć na pracę.

Fot. archiwum Pawła Hofmana

Zakręciłem się mocno na mostkach i ścieżkach w Kambodży. Policyjna drogówka pomogła mi znaleźć drogę do hotelu — wspomina Paweł Hofman (z lewej)

Jednak dzieci spotykane na treningu nigdy nie zawodzą. Biegną czasami ze mną w naturalnej ciekawości. Doceniam inaczej polski poziom życia po takich spotkaniach. Cywilizacja dobrobytu stała się faktem także u nas. Człowiek w wysiłku jest dobrze oceniany przez innych. Zdaniem wielu zasługuje na szacunek i... na poczęstunek rakiją na serbskiej prowincji w wiejskich zaroślach przez produkujących ją mieszkańców. Nie myślałem, że może być... aż tak mocna! Ta gościnność zmieniła mój rytm.



Wszędzie są ludzie bardzo ciekawi innego człowieka. Każdy wyjazd jest inny. Każdy jest poznawczy. Ruchome ścieżki na lotniskach czasami zastępują treningowe trasy i pozwalają znieść następne godziny lotu.

Na obrzeżach indyjskiego miasta bardzo wczesnym porankiem wpadłem na Korima trenującego tylko rano ze względu na upał. Poprowadził mnie sobie znanymi ścieżkami 12 km. Ten młody chłopak biegał tylko po to, aby osiągnąć poziom wytrzymałości na potrzeby indyjskiej armii gwarantującej mu ucieczkę do poprawy bytu. Nic nie wiedział o zasadach treningu, ale miał w sobie instynkt jak to robić. Zaskakujące było to, że wiedział na jak długo zanurzać się w zakresy, aby sobie nie zaszkodzić.

Z młodym Amerykaninem biegnąc po chińskim murze dotarliśmy do miejsc dla zwykłych turystów nieosiągalnych. Zaskoczeni tubylcy, co chwilę chcieli sobie z nami robić zdjęcia. O poranku po nocnym tropikalnym huraganie V kategorii w Hawanie zobaczyłem dramat zniszczeń na żywo. Obok Meksyk wymagający rozwagi przy wyborze biegowych uliczek.

Po drugiej stronie przyjazna Turcja. Aleja Snajperów w bośniackim Sarajewie, po której można spokojnie pobiec obserwując otaczające ją wzgórza, z których 30 lat temu strzelano do ludzi, przypomina jak mało potrzeba, aby emocje ludzkich ułomności wybuchły nienawiścią.

BIEGANIE POMAGA W KONTAKTACH. SZYBCIEJ PĘKAJĄ BARIERY. TRAKTUJĄ CIĘ JAK RÓWNEGO SOBIE, KIEDY SIĘ DO NICH UŚMIECHNIESZ, ZAPYTASZ. NIKT CIĘ NIE ODBIERA JAKO ZAGROŻENIE. TO OKAZJA DO POTWIERDZENIA INFORMACJI MEDIALNYCH, TAKŻE O NAS. WSZYSCY WIEDZĄ WSZYSTKO, O WSZYSTKICH. TYLKO NIE KAŻDY MA MOŻLIWOŚĆ WERYFIKACJI TEGO.

Informacje zdobywane w taki sposób są bezcenne w ocenie świata. Uczą tolerancji i szacunku. Im dalej jesteś od komina własnego domu, tym trudniej ulegasz manipulacji. Internet zbliżył i zmienił świat. Zakręcił nami w odbiorze społecznym i fake-newsowym przekazie. Dotknięcie świata przez okienko smartfona jest jednak często odmienne od rzeczywistości.

Nie wiem, ile jeszcze uda mi się tupać po tych ścieżkach. Wiem jak smakuje skwar pustyni ze słońcem zabierającym każdą kroplę potu zanim ją zauważysz. Pamiętam w płucach trzydzieści na minusie w rozbieganiu bez termo-bielizny. Za mną kubańskie bezpieczne klimaty i meksykański hałas. Skandynawski obowiązek dbania o formę. Karzące spojrzenia wyznawców Tory w Jordanii i Izraelu. Pustynne piaski w afrykańskim skwarze. Tajskie przyjazne zakresy. Szum ulic śródmieścia metropolii i skromność ich przedmieść. Smak pekińskiego smogu, daleko inny od naszych zadymionych miast. Olimpijskie greckie i bałkańskie wybiegania, twarde plaże Omanu i Dubaju i wiele innych poutykanych w pamięci widoków. Także dziesiątki tysięcy kilometrów po naszych lasach i parkach z widokiem, którego z przyzwyczajenia nie zauważamy. Zawsze wracam do niego z radością.

PAWEŁ HOFMAN,
TRENER LEKKIEJ ATLETYKI

eprasa.pl 8b8400fcc2

SPRINTEM

PIŁKA NOŻNA\\\ • Szef argentyńskiego futbolu Claudio Tapia jest przekonany, że Lionel Scaloni będzie nadal trenerem drużyny narodowej, która w finale mistrzostw świata w Katarze pokonała po karnych Francję. Umowa ma zostać przedłużona do końca 2026 roku.

>> Kontrakt Scaloniego wygasa 31 grudnia, ale Argentyński Związek Piłki Nożnej (AFA) chce zatrudnić 44-latka na kolejną czteroletnią kadencję po tym, jak niedawno w Katarze poprowadził zespół z Ameryki Południowej do trzeciego tytułu mistrza świata.
— Nie mam wątpliwości, że on nadal będzie trenerem reprezentacji Argentyny — powiedział dziennikarzom prezes AFA Tapia osiem dni po zwycięstwie w rzutach karnych „Albicelestes" nad Francją w finale MŚ w Lusajl.
— Obaj dotrzymujemy słowa, uścisnęliśmy sobie ręce, powiedzieliśmy sobie: tak. Obecnie jest w podróży, ale jak tylko wróci, zamierzamy to sfinalizować — dodał.
Szkoleniowiec udał się na Majorkę, gdzie mieszka z rodziną. Selekcjoner wkrótce ponownie odwiedzi ojczyznę.
W 2018 roku 44-letni wówczas Scaloni przejął reprezentację po zwolnieniu Jorge Sampaoliego, dla którego mundial w Rosji okazał się nieudany. Wówczas Argentyna została w 1/8 finału wyeliminowana przez Francję. — Dziewięćdziesiąt dziewięć procent ludzi uważało, że nie wybraliśmy dobrze, a nawet, że oszaleliśmy. Ale drużyna z tym trenerem sprawiła kibicom wiele radości — stwierdził Tapia.
Były skrzydłowy Deportivo La Coruna jest obecnie postrzegany jako niezastąpiony, ponieważ w ciągu ostatnich 18 miesięcy poprowadził „Albicelestes" do triumfu w Copa America i mistrzostwach świata. Pół roku temu na Wembley jego drużyna pokonała Włochy 3:0 w Finalissimie, czyli starciu najlepszych zespołów Ameryki Południowej i Europy.

• Argentyńczycy rzucili się do zakupu w przedsprzedaży nowej koszulki piłkarskiej reprezentacji z trzema gwiazdkami, symbolizującymi liczbę tytułów mistrza świata. Ostatni zdobyli 18 grudnia pokonując w finale mundialu w Katarze Francję w rzutach karnych.

Fot: PAP/EPA/JUAN IGNACIO RONCORONI

>> Przedsprzedaż zakończyła się po zaledwie kilku godzinach, gdy wszystkie „trzygwiazdkowe" trykoty przygotowane na tę okazję znalazły już nabywców na specjalnej stronie przygotowanej przez producenta sprzętu.
— Pierwsza partia dostępnych koszulek została błyskawicznie wyprzedana – podała firma Adidas w oświadczeniu i przekazała, że w styczniu i lutym można się spodziewać kolejnych dostaw. Jednocześnie nie poinformowano, ile koszulek zostało sprzedanych w poniedziałek.
Sympatycy „Albicelestes" próbowali nabyć też koszulki bezpośrednio w sklepach, ale sprzedawane były wyłącznie online. — Wstałem wcześnie, bardzo wcześnie, i poprosiłem mojego pracodawcę o dzień wolny, abym mógł kupić nową koszulkę, już z trzema gwiazdkami, ale najwyraźniej nie jest dostępna w sklepach naziemnych — powiedział Franco Vastalegna, 20-latek z Buenos Aires, który chciał kupić narodowy trykot w centrum handlowym.
W turnieju w Katarze Argentyna grała w koszulkach z dwiema gwiazdkami za tytuły wywalczone w 1978 i 1986 roku.

TENIS\\\ Była znakomita polska tenisistka Agnieszka Radwańska od czwartku sprawdzać się będzie w roli współkapitana reprezentacji Polski na turnieju drużyn mieszanych w Australii, United Cup. — Przede mną wielkie wyzwanie — nie ukrywa była wiceliderka światowego rankingu.

>> Turniej odbędzie się w dniach 29 grudnia - 8 stycznia w trzech miastach: Perth, Brisbane i Sydney. W każdym z nich rywalizować będą po dwie trzyzespołowe grupy. Najlepsze drużyny grup z tego samego miasta zagrają później o awans do Final Four w Sydney, a stawkę uzupełni najlepszy z przegranych tych meczów.
Rozstawiona z numerem drugim Polska zagra w Brisbane w grupie B ze Szwajcarią i Kazachstanem. W tym mieście rywalizować będzie też grupa E: Włochy, Brazylia i Norwegia. Faza grupowa toczyć się będzie systemem każdy z każdym, a na jeden mecz składać się będą po dwa pojedynki singlowe mężczyzn i kobiet oraz mikst.
— To bardzo ekscytujące. Jest wiele dobrych, wielkich zespołów. To będzie duże wydarzenie, nie możemy się doczekać. W takich turniejach wzrasta radość z tenisa, wszyscy są na jednej ławce, kibicują sobie nawzajem, skaczą... To też świetna rozgrzewka przed Australian Open. Takie imprezy są idealne szczególnie na początek sezonu — oceniła Radwańska w wywiadzie opublikowanym na oficjalnej stronie internetowej WTA.
Polskę reprezentować będą m.in. liderka kobiecego rankingu Iga Świątek oraz 10. w zestawieniu ATP Hubert Hurkacz. — Dla mnie wyzwaniem będzie prowadzić tak znakomitych zawodników, jak Iga i Hubert. Gra na korcie to jedno, ale siedzenie na ławce — to zupełnie co innego. Nie wiem, co jest trudniejsze, pewnie dowiem się już na miejscu — powiedziała Radwańska.
Finalistka wielkoszlemowego Wimbledonu dekadę temu, sama ma doświadczenie z turniejami drużyn mieszanych. W 2015 roku triumfowała w Pucharze Hopmana wspólnie z Jerzym Janowiczem. — Cieszę się, że nie mamy żadnej przerwy między pokoleniami. Polski tenis w ostatnich latach stał się lepszy. Dzieci, ich rodzice i ogólnie ludzie wierzą, że można dobrze grać i zajść wysoko. Ja chyba zapoczątkowałam ten wzrost popularności tenisa, a Iga i Hubert to kontynuują, więc lepiej być nie może — wskazała 33-letnia Polka, która zakończyła karierę w 2018 roku.
Radwańska obowiązki kapitańskie dzielić będzie ze swoim mężem Dawidem Celtem.

KOSZYKÓWKA\\\ Jeremy Sochan zdobył sześć punktów, a jego zespół San Antonio Spurs wygrał we własnej hali z Utah Jazz 126:122 w poniedziałkowym meczu ligi NBA. Z bilansem 11 zwycięstw i 22 porażek „Ostrogi" są przedostatnie w Konferencji Zachodniej.

>> Reprezentant Polski rozpoczął spotkanie w podstawowej piątce i łącznie spędził na parkiecie 31 minut. Na jego dorobek złożyło się sześć punktów, pięć zbiórek, trzy asysty i jeden przechwyt.
Do zwycięstwa Spurs poprowadzili Devin Vassell, zdobywca 24 punktów i Keldon Johnson, który dodał 21 „oczek". Gospodarze pod koniec trzeciej kwarty prowadzili już 20 punktami. Finisz rywali okazał się spóźniony.
W szeregach Utah wyróżniał się fiński skrzydłowy Lauri Elias Markkanen, który rzucił 32 punkty. Dobrze go wspierał inny podstawowy gracz Jazz, występujący na pozycji obrońcy Jordan Clarkson (25 punktów).
— Wciąż jesteśmy młodą grupą, ale mamy mądrych graczy, młodych chłopaków, którzy chcą się uczyć, aby stać się lepszymi — powiedział Josh Richardson ze Spurs, który decyzją sztabu szkoleniowego mecz oglądał z wysokości ławki. — Mam nadzieję, że któregoś dnia naprawdę się zacznie wielkie granie. Wystarczy nam rozegrać razem kilka gier, w których zagramy pełne 48 minut, aby zobaczyć, jak to wygląda, zobaczyć, jak ciężko trzeba grać przez cały mecz. Mam nadzieję, że stanie się to standardem — dodał.
Spurs z bilansem meczów 11-22 wciąż zajmują 14. przedostatnie miejsce w Konferencji Zachodniej. Gorszy dorobek mają jedynie Houston Rockets (10-23).

HOKEJ\\\ Na oświęcimskim lodowisku od środy do piątku rozegrany zostanie finałowy turniej Pucharu Polski. Trofeum będzie bronić Comarch Cracovia Kraków.
>> Wystąpią drużyny, które uplasowały się na czterech czołowych miejscach w tabeli ekstraligi po rozegraniu dwóch rund spotkań, czyli: GKS Katowice, Tauron Re-Plast Unia Oświęcim, Comarch Cracovia Kraków i GKS Tychy.
W przeciwieństwie do ubiegłego roku spotkania półfinałowe nie odbędą się w tym samym dniu. W środę zmierzą się ze sobą drużyny z Katowic i Tychów, zaś dzień później odbędą się derby Małopolski. Finał zaplanowano na piątkowy wieczór.
W 2021 r. Comarch Cracovia — po raz trzeci w historii — wywalczyła PP. W rozegranym w Bytomiu finale pokonała KH Energę Toruń (która nie awansowała do tegorocznego turnieju) 3:0.
Hokeiści o Puchar Polski zagrają po raz 25. Rywalizację zainaugurowano w 1969 roku. Później odbyła się jeszcze jedna edycja. Zmagania wznowiono dopiero w 2000 r. Od 2013 toczyła się w formule turnieju z udziałem czterech zespołów. Wyjątek stanowiły zmagania na przełomie 2020 i 2021 r. Wówczas w grudniu rozegrano półfinały, a dopiero w lutym finał (ze względu na szczyt zachorowań będących konsekwencją pandemii Covid-19 i związane z tym obostrzenia).

Program turnieju finałowego:
środa, 28 grudnia - półfinał
GKS Katowice – GKS Tychy, 20.30
czwartek, 29 grudnia - półfinał
Re-Plast Unia Oświęcim - Comarch Cracovia Kraków, 20.30

ŹRÓDŁO: PAP

eprasa.pl 8b8400fcc2

JEDYNKA IDZIE JAK PO SWOJE!

PIŁKA RĘCZNA\\\ Co najmniej do 18 lutego Jedynka będzie wiceliderem II ligi. W ostatnim spotkaniu zespół z Morąga ograł dotychczasowego lidera, AZS UKW Bydgoszcz.

Radość Jedynki Kodo Morąg i jej kibiców po ostatnim meczu, w którym zespół trenera Krzysztofa Farjaszewskiego pokonał AZS UKW Bydgoszcz, dotychczasowego lidera

• Jedynka Kodo Morąg — AZS UKW Bydgoszcz 31:29 (16:14)

JEDYNKA: Plak 1, Majek, Zalewski — Kozłowski 9, Buluk 8, Frydrychowicz 3, Sowiński 2, Cudzewicz 2, Rogala 2, Robak 2, Giżyński 1, Idzikowski 1, Deptuła, Golon,

Bez dwóch zdań — jest to zdecydowanie najlepszy sezon Jedynki Kodo Morąg w II lidze! Zespół trenera Krzysztofa Farjaszewskiego w 11 rozegranych meczach I rundy przegrał tylko raz, na inaugurację rozgrywek z Samborem Tczew (obecny lider). W pozostałych meczach to morążanie byli górą.

Ostatni ligowy pojedynek w 2022 roku Jedynka rozegrała na swoim terenie. Rywal był nie byle jaki — do Morąga przyjechała ekipa AZS UKW Bydgoszcz, a więc ówczesny lider. Ale akurat w tym sezonie drużyna trenera Farjaszewskiego jest na tyle rozpędzona i mocna, że nawet ligowa — nomen omen — „jedynka" nie jest jej straszna. Bydgoszczanie po pierwszej połowie przegrywali dwiema bramkami, po zmianie stron Jedynka nie dała sobie wydrzeć z rąk zwycięstwa, a na koniec na tablicy wyników dystans dzielący oba zespoły był identyczny, jak po I części meczu. Najwięcej bramek dla gospodarzy rzucił Grzegorz Kozłowski, który wraz z Filipem Tokarzem (BSMS Bartoszyce) jest ex aequo liderem klasyfikacji najskuteczniejszych zawodników w II lidze.

Tuż po meczu z akademikami z Bydgoszczy odbyło się wigilijne spotkanie integracyjne szczypiornistów z Morąga ze swoimi kibicami, którzy na kolejne ligowe emocje muszą teraz trochę poczekać.

— Do gry wracamy dopiero 18 lutego i to od razu kolejnym meczem z gatunku tych o wszystko. Wówczas do Morąga przyjedzie Sambor Latocha Agropom Tczew — rzut oka na tabelę i już wiecie jak ważne będzie to spotkanie. Mimo, że do meczu z Tczewem daleko to nie martwcie się, zapewniamy, że w czasie przerwy w rozgrywkach nie damy o sobie zapomnieć — informuje klub z Morąga w swoich social mediach.

— Z całego serca Wam dziękujemy za fantastyczny doping, wsparcie zbiórki dla zwierząt ze schroniska, tłumne stawienie się na imprezie z okazji zakończenia rundy i generalnie za niesamowite wsparcie jakim nas obdarzacie. UKS Jedynka Kodo Morąg to coś więcej niż klub — czytamy na facebooku II-ligowca, który już ma opracowany plan przygotowań do drugiej części sezonu.

— Ledwie zakończyła się pierwsza runda rozgrywek, a my już działamy z organizacją mocnego grania sparingowego w przerwie zimowej. Bardzo miło nam ogłosić, że 14 stycznia nasza drużyna uda się na jednodniowy turniej do Wejherowa. Tam będziemy mieli okazję zmierzyć się z bardzo mocnymi przeciwnikami. Gospodarze zawodów, Tytani Wejherowo to obecnie piąta drużyna 1 ligi grupy A, natomiast Autoinwest Żukowo to dziewiąta siła zaplecza PGNiG Superligi, czyli Ligi Centralnej. Szykuje się naprawdę mocne granie, pięknie dziękujemy za zaproszenie — podkreśla Jedynka.

MATEUSZ PARTYGA

Fot. Julka Grunwald Photography

Grzegorz Kozłowski (Jedynka Morąg) jest - ex aequo - liderem klasyfikacji najskuteczniejszych zawodników w II lidze

POZOSTAŁE WYNIKI 11 KOLEJKI:

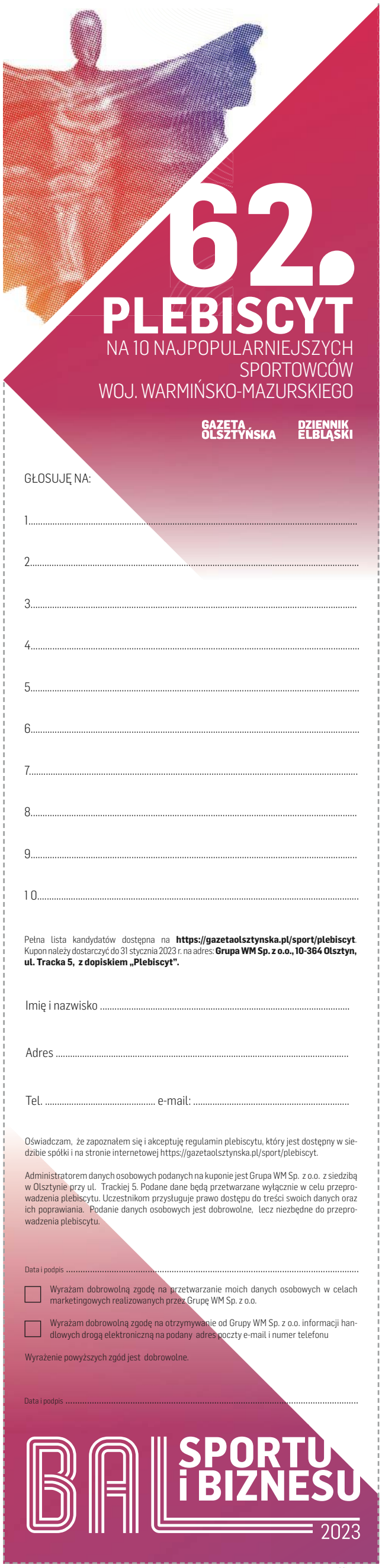
• NLO SMS ZPRP II Kwidzyn — MTS Kwidzyn 27:31 (13:16)
• SPR Wybrzeże Gdańsk — Sambor Latocha Agropom Tczew 29:34 (17:15)
• BSMS Bartoszyce — Pogoń Handball Szczecin 25:30 (9:11)
• AZS Fahrenheit Gdańsk — Szczypiorniak II Olsztyn 34:31 (17:16)
• Handball Czersk — Czarni Olecko 39:17 (17:9)

PO I RUNDZIE

1. Sambor	30	382:289
2. Jedynka	**29**	**374:291**
3. AZS UKW	28	405:312
4. Pogoń	24	358:323
5. MTS	20	311:285
6. SMS II	18	370:331
7. Wybrzeże	12	367:356
8. Handball	12	313:308
9. Bartoszyce	10	288:311
10. Fahrenheit	9	277:338
11. Szczypiorniak II	3	275:417
12. Czarni	3	289:448

NAJSKUTECZNIEJSI PO I RUNDZIE

Grzegorz Kozłowski (Jedynka) — 94 bramki
Filip Tokarz (Bartoszyce) — 94
Adam Biały (Pogoń) — 77
Kornel Romotowski (Czarni) — 75
Mikołaj Stefaniak (AZS UKW) — 63



4622otbp-A -K

eprasa.pl 8b8400fcc2

TO BYŁ MÓJ NAJLEPSZY ROK

KAJAKARSTWO Anna Puławska żyje na walizkach. Mrągowianka, mistrzyni świata i Europy, medalistka olimpijska na nasze pytania odpowiadała dosłownie w drodze powrotnej ze zgrupowania kadry narodowej we włoskim Livigno.

WOJCIECH CARUK
w.caruk@gazetaolsztynska.pl

Anna Puławska opowiedziała nam m.in. o swoich marzeniach i przygotowaniach do kolejnych igrzysk, a także zdradziła, czego nie mogło zabraknąć na jej wigilijnym stole. Rozmowę przeprowadziliśmy bowiem tuż przed świętami Bożego Narodzenia.

W ubiegłym roku medale olimpijskie, w tym roku medale mistrzostw świata i Europy. To pokazuje chyba, że o obniżce formy nie ma mowy?

— Tak, to prawda. Forma tak naprawdę na każde międzynarodowe zawody w tym roku była bardzo wysoka, co bardzo cieszy i napawa pozytywnie na nadchodzące kwalifikacje olimpijskie, które już w tym sezonie startowym.

Tegoroczny sezon znowu był wypełniony sukcesami i radością kibiców. A jak pani ocenia mijający rok?

— Jakbym tak miała go podsumować ze strony sportowej to uważam, że był to mój najlepszy rok w dotychczasowej karierze, ponieważ wszystko co było do wygrania w tym sezonie zostało wygrane, także wspaniały rok - pełen radości, emocji i pozytywów.

Można chyba powiedzieć, że obok lekkiej atletyki to właśnie kajakarstwo stało się naszym sportem „eksportowym". Przez lata była w tej dziedzinie posucha...

— Zgadza się. Kajakarstwo to dyscyplina, która według mnie stała się potęgą sportu, mimo że dalej nie jest aż tak bardzo popularna jak sobie marzę. Natomiast mam nadzieję, że niedługo się to zmieni i będzie o nas głośniej i przede wszystkim zostaniemy bardziej docenione ponieważ uważam, że powtarzalność z każdych zawodów spokojnie nas do tego upoważnia.

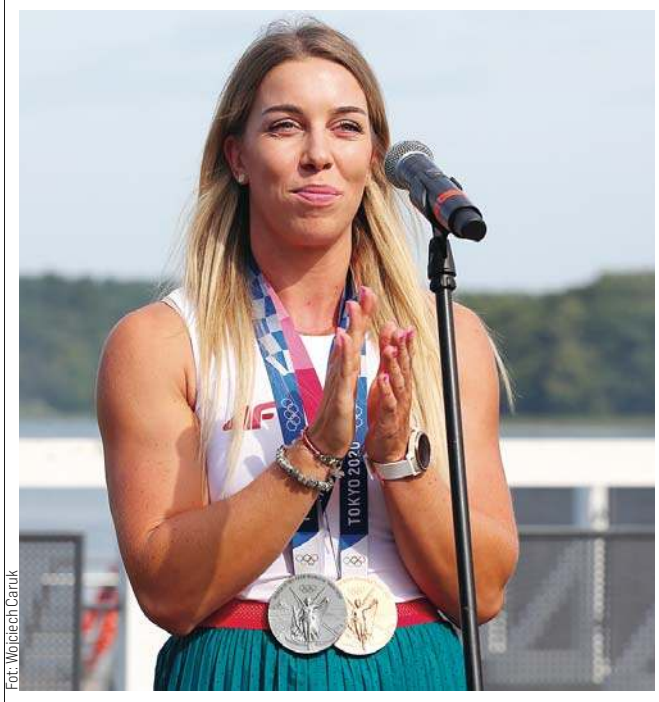
Praktycznie od kilku lat z prestiżowych imprez sportowych przywozi pani trofea. To już stało się normą. Jeśli tak dalej pójdzie to oczekiwania względem IO w Paryżu mogą być bardzo wysokie.

— Jak już wspomniałam wcześniej - jesteśmy powtarzalne. Nie lubię słowa norma, ponieważ my z każdym rokiem robimy bardzo dużo, aby być jeszcze lepsze, aby spełnić swoje marzenia, aby dawać radość kibicom. Nasz trener stworzył i tworzy wspaniały, zgrany i przede wszystkim świadomy team, Women's Polish Canoe Team. Marzy mi się, aby ta nasza ciężka, wieloletnia praca w końcu ujrzała światło dzienne i by cała Polska wiedziała, że kajakarstwo to nie wioślarstwo i że polskie kajakarki przywożą z każdych międzynarodowych zawodów medale.

Najbliższy cel strategiczny – Paryż 2024. Jak wyglądają przygotowania do największej sportowej imprezy na świecie?

— Igrzyska Olimpijskie tuż tuż, natomiast ja stosuję metodę małych kroków. Zaczęłyśmy po igrzyskach w Tokio. Tak naprawdę przygotowania do Paryża to miałyśmy już w głowach po zejściu z podium. Natomiast w tym momencie patrzę na ten sezon z ogromnym optymizmem. Ponieważ ubiegły to już historia, to teraz zaczynamy pisać nową. Najpierw przygotowania a potem po kolei zawody od maja po sierpień. Sezon zakończymy kwalifikacjami do igrzysk, także będzie się działo.

Pani codzienność to niemal życie na walizkach. Zawody, obozy treningowe itp. Ma pani w tym wszystkim czas dla siebie, dla bliskich?



Fot. Wojciech Caruk

Mrągowianka Anna Puławska — mistrzyni świata i Europy, medalistka olimpijska

— Tak trenuję już od 17 lat. Moje życie to kajakarstwo i kocham to, co robię. Jest to dla mnie najważniejsze i godzę się na to każdego dnia ponieważ nie wyobrażam sobie bez tego mojego życia. Na razie jest to moja codzienność, ale tak jak wspomniałam, lubię to. Ciągle coś się dzieje, nie ma nudy. Wiadomo, że są lepsze i gorsze dni. Natomiast moi najbliżsi są również przyzwyczajeni, że tak właśnie wygląda moje życie i bardzo mnie w tym wspierają, za co im ogromnie dziękuję. Czas dla siebie znajduję między zgrupowaniami, natomiast ten czas również zawsze staram się podarować moim bliskim i czerpać z niego jak najwięcej. To jest dla mnie priorytet.

Często zdarza się pani odwiedzać rodzinne strony?

— Tak, zdarza się. Niestety dość rzadko, ponieważ aktualnie mieszkam w Poznaniu, a do rodzinnego miasta przyjeżdżam jedynie na święta. Jest to bardzo ważny okres dla mnie. Wtedy korzystam z tego w 100 procentach by jak najwięcej czasu spędzić z bliskimi.

Wraca jeszcze pani do takich wspomnień jak pierwszy kajak, pierwsze zawody itp.?

— Zdarza mi się wracać do takich wspomnień i często zastanawiam się: gdyby nie kajaki, to co? Myślę, że wybrałabym muzykę, ponieważ jest mi ona bardzo bliska od dziecka. Natomiast wierzę, że jeśli moja kariera sportowa dobiegnie końca, to zacznie się kolejna historia, ale tego na razie nie chcę obiecywać, ponieważ — póki co — nie zamierzam odkładać wiosła.

Spełniło się pani największe sportowe marzenie – debiut na Igrzyskach Olimpijskich i medal. O czym więc teraz pani marzy? Czy jest to...?

— Poniekąd spełniłam swoje marzenie, natomiast dalej mam niedosyt. Dalej brakuje tego najważniejszego krążka z Igrzysk Olimpijskich, którego w kobiecych kajakach jeszcze nie było. Dlatego to jest moje ogromne marzenie na ten moment. Kolejnym jest, aby zdrowie mi dopisywało tak jak dopisuje, ponieważ wiem, że jak to będzie poukładane, to resztę wypracuję ciężką i świadomą pracą.

Czym zajmuje się Anna Puławska, kiedy nie siedzi w kajaku?

— Kiedy nie siedzę w kajaku, to oczywiście sport jest w moim życiu, ale spędzam ten czas z rodziną oraz z moim partnerem, który cierpliwie i wytrwale czeka kiedy wrócę ze zgrupowań i będę mogła w końcu spędzić z nim te ważne chwile w domku. Korzystam z życia, załatwiam swoje prywatne sprawy, ale głównie czas spędzony z rodziną jest dla mnie bardzo wartościowy i cenny.

Rozmawiamy tuż przed świętami. Jak będą wyglądały tegoroczne święta w pani domu?

— Wyczekane Święta Bożego Narodzenia spędzę na pewno w gronie najbliższej rodziny, w domu rodzinnym w Mrągowie. Będzie wspólne kolędowanie, gry planszowe, długie rozmowy. Oczywiście czas na świąteczny trening również się znajdzie. Na pewno nie będziemy się nudzić. Już nie mogę się doczekać tego czasu.

Jakiej potrawy nie może zabraknąć na wigilijnym stole?

— Myślę, że na moim wigilijnym stole nie może zabraknąć śledzia w cebulce mojej mamy, ponieważ to jedna z moich ulubionych potraw wigilijnych i zawsze czekam na nią z utęsknieniem.

Czego życzy pani sobie, kibicom i czytelnikom Gazety Olsztyńskiej?

— Wszystkim czytelnikom oraz kibicom życzę dużo zdrowia, bo to jest najcenniejsze - tego nie można kupić. Życzę też dużo wytrwałości w dążeniu do życiowych celów oraz pogody ducha, samych pozytywnych dni, by te święta napełniły się miłością w gronie najbliższych nam osób.

ANNA PUŁAWSKA
(ur. 7 lutego 1996 w Mrągowie) – polska kajakarka, wicemistrzyni olimpijska i brązowa medalistka igrzysk olimpijskich, srebrna medalistka mistrzostw świata, mistrzyni Europy. Wychowanka Bazy Mrągowo, obecnie reprezentująca klub AZS AWF Gorzów Wielkopolski.

NAJWIĘKSZE SUKCESY:

Igrzyska Olimpijskie
Tokio 2020 (rozegrane w 2021) - srebro, K2 500m
Tokio 2020 - brąz, K4 500m

Mistrzostwa świata
Darthmouth 2022 - złoto, K2 500m
Darthmouth 2022 - złoto, K4 500m
Segedyn 2019 - srebro, K2 500m
Segedyn 2019 - brąz, K4 500m
Montemor-o-Velho 2018 - brąz, K4 500m

Igrzyska Europejskie
Mińsk 2019 - brąz, K4 500m

Mistrzostwa Europy
Monachium 2022 - złoto, K2 500m
Monachium 2022 - złoto, K1 500m
Monachium 2022 - złoto, K4 500m
Belgrad 2018 - brąz, K1 500m
Płowdiw 2017 - brąz, K2 500m
Płowdiw 2017 - srebro, K4 500m

W sierpniu 2021 została odznaczona Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski. Wspólnie z Karoliną Nają zajęła 9. miejsce w 87. Plebiscycie Przeglądu Sportowego na najlepszego sportowca 2021 roku.

eprasa.pl 8b8400fcc2