Na Wyspie Spichrzów w Elblągu stanie biurowiec \6

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 7 662 NR 125 (20 546)

ŚRODA-CZWARTEK
|02-03|06|2021|

DZIENNIK ELBLĄSKI .pl

cena 2,90 zł (w tym 8% VAT)

20 LAT

strefa 3 młodości

Ministrze, gdzie są obiecane miliony? \3

Fot. Kamil Foryś

eprasa.pl a36995da5c

Wiara nie może zostać zamknięta

OBYCZAJE || W czwartek ulicami miast i wsi przejdą wierni. Uroczyste procesje to element święta popularnie zwanego Bożym Ciałem. Skąd się wzięła ta uroczystość kościelna? – pytamy księdza dr. Wojsława Czupryńskiego.

– Skąd wzięła się potrzeba wprowadzenia święta ciała i krwi Chrystusa do kościelnych uroczystości? Czy wpływ na to miały objawienia św. Julianny z Cornillon?

— Cały XII wiek to czas gorących dyskusji na temat tego, co to znaczy, że Jezus jest obecny w Eucharystii oraz w jaki sposób. Zaangażowali się w nie najwięksi teologowie tamtych czasów: Bernard z Clairvaux, Hugo od św. Wiktora. Równolegle zaczął się budzić coraz żywszy kult Najświętszego Sakramentu. Właśnie w obecnej Belgii, a dokładnie w okolicach Liège, gdzie w latach dziewięćdziesiątych XII wieku urodziła się i mieszkała Julianna, bardzo żywe były wspólnoty, które skupiały się wokół czci dla Chrystusa Eucharystycznego, wówczas wyrażającej się głównie w jego regularnym przyjmowaniu.

Kiedy Julianna miała 23 lata, IV sobór laterański wprowadził obowiązek przyjmowania komunii przynajmniej raz w roku. Wszystkie te wydarzenia przyczyniły się do odnowy świadomości, jak wielki dar stanowi Chrystusowa obecność w ciele i krwi na ołtarzu.

Brakowało jednak jednego elementu. I tego właśnie dotyczyła wizja Julianny. Jeszcze jako 16-letnia dziewczyna zobaczyła księżyc w pełni, którego jasną tarczę wyraźnie szpeciła czarna kreska biegnąca wzdłuż średnicy. Tarcza księżyca symbolizowała rok liturgiczny, zaś czarna linia – brak ważnej uroczystości. Jezus chciał, by wprowadzono święto, podczas którego będzie się oddawało cześć tajemnicy Ciała i Krwi Pańskiej. Słowa z Ewangelii św. Mateusza stały się mottem jej życia: „Oto Ja jestem z wami przez wszystkie dni, aż do skończenia świata” (Mt 28,20). Siły czerpała z adoracji Ciała Pańskiego, co wówczas było nową praktyką. Ogłoszenie wspomnianej uroczystości zabiegała przez długie

Fot. Zbigniew Woźniak

lata. Najpierw święto i związaną z nim procesję wprowadzono w diecezji Julianny. Po jej drugim wygnaniu wydawało się, że ta praktyka zostanie znów zapomniana, jednak kolejni biskupi wprowadzali ją u siebie w diecezjach. Zaczęły się dziać też cuda eucharystyczne, które dla papieża Urbana IV stały się motywacją wprowadzania uroczystości Bożego Ciała dla całego Kościoła (1264).

– W Polsce święto pojawiło się na początku XIV wieku, ale powszechnie obowiązuje od 1420 r. Od tego czas wypracowaliśmy wiele tradycji...

— Elementem obchodów Bożego Ciała jest uroczysta procesja, która zwykle przechodzi głównymi ulicami miejscowości. Procesja udaje się do czterech ołtarzy, które symbolizują cztery strony świata i czterech ewangelistów. Przy każdym z ołtarzy czytana jest jedna ewangelia. Ołtarze są dekorowane kwiatami, gałązkami brzozowymi. Wierni zrywają gałązki brzozowe, umieszczone przy ołtarzach i zabierają je do domów, by uchronić je przed letnimi burzami.

Sama procesja nie jest tylko zwykłym pochodem. Na jej początku idą dzieci komunijne, ubrane w odświętne stroje, które sypią kwiaty. Barwne kwiaty tworzą dywan na cześć Jezusa obecnego w Najświętszym Sakramencie. W uroczystościach biorą udział także chorągwie czy figury świętych.

Na drodze procesji można dostrzec udekorowane okna, elementami liturgicznymi, kwiaty. To także wyraz szacunku i wyznanie wiary wobec Najświętszego Sakramentu.

Oprócz kwiatów i gałązek, jeszcze jedna tradycja roślinna wiąże się z Bożym Ciałem. W ostatnim dniu oktawy święta, w kościołach święci się wianki, przygotowywane z polnych kwiatów i ziół. Poświęcone wianki wiesza się w domach nad drzwiami czy oknami. Mają chronić domowników przed burzami, wszelkimi nieszczęściami.

– Boże Ciało najczęściej postrzegamy przez pryzmat praktyk i wspomnianych tradycji. Ale co jest istotą tego święta?

— Najświętszy Sakrament jest niesiony obok naszych domów, sklepów, szkoły, przystanku. Obok tych wszystkich miejsc, w których przychodzi nam się na co dzień spotykać, przebywać. Procesja Bożego Ciała przypomina, że nasza wiara nie może pozostać zamkniętą i schowaną w przestrzeni murów świątyni. Wiara ma się rozlewać na całe życie, na wszystkie przestrzenie, w których żyjemy. Tak jak msza święta ma owocować w naszym życiu. I tak się dzieje, kiedy ktoś wobec człowieka załamanego, pogrążonego w smutku mówi: (tak jak ksiądz podczas mszy świętej): „W górę serca!” (sursum corda!). To znaczy po prostu: „Nie martw się! Pan Bóg jest z Tobą! On Cię nie zostawi samego z żadnym problemem!”

Msza święta trwa dalej, gdy ludzie mówią: „Przepraszam, nie gniewaj się” i podają sobie dłonie i przekazują sobie znak pokoju. Eucharystia bez tych ważnych gestów w naszej codzienności byłaby jakąś kulturową otoczką, sztucznym rytuałem.

– Mówi się, że Boże Ciało to wyjątkowy dzień manifestacji wiary. Czy takie dowody związku z Kościołem są dzisiaj jakoś szczególnie potrzebne?

— Ważne jest, aby procesja Bożego Ciała nie była jedynie kulturowym, świątecznym dodatkiem do naszej codzienności, ale tę codzienność przemieniała. W piątek, a już na pewno po niedzieli wrócimy do szarej codzienności. Ale Jezus będzie chciał dalej przemierzać przez nasze ulice, chce być obecny w naszym życiu, w miejscu pracy, w domu, na osiedlu. To my mamy być dla niego żywą monstrancją. Jezus będzie chciał przez nas pocieszać, pomagać, a jeśli trzeba, to i sprzeciwiać się złu. Rozbierzemy ołtarze, pochowamy chorągwie i feretrony. Ale procesja Bożego Ciała ma trwać dalej. Bez baldachimu, chorągwi, sypanych kwiatów i bez monstrancji. Niech znakiem obecności Chrystusa będzie nasza dobroć, wzajemna życzliwość i otwartość na siebie.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA

W czwartek 3 czerwca msza św. w archidiecezji warmińskiej zostanie odprawiona w konkatedrze św. Jakuba w Olsztynie o godz. 10.
Liturgii będzie przewodniczył arcybiskup Józef Górzyński, metropolita warmiński. Po liturgii odbędzie się tradycyjna procesja do czterech ołtarzy z zachowaniem obowiązujących przepisów sanitarnych, czyli w odstępach 1,5 m.

Centralna procesja w Olsztynie
Wyruszy z katedry św. Jakuba w Olsztynie ulicami: Staszica, Staromiejską, 11 listopada, placem Jana Pawła II, Piłsudskiego i Kopernika.
Ołtarze będą ustawione: przy Starym Ratuszu, na placu Jana Pawła II, na placu Dunikowskiego i przy kościele Najświętszego Serca Pana Jezusa.

REDAKTORZY WYDANIA
Beata Brokowska wydawca@gazetaolsztynska.pl
Artur Dryhynycz sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Bartosz Orliński
Dawid Zmuda

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

PRENUMERATA
89 539 76 65
prenumerata@gazetaolsztynska.pl

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

REDAKCJA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82–300 Elbląg
tel. 55 611 46 00
fax 55 236 17 51

REKLAMA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
tel./fax 55 236 16 99
reklamy@dziennikelblaski.pl

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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 a36995da5c

200 mln dla Warmii i Mazur? Premier powiedział nie

POLITYKA || Kiedy i czy w ogóle samorządy z Warmii i Mazur otrzymają obiecane przez wicepremiera Gowina 200 milionów złotych rekompensaty za lockdown? Minęły prawie dwa miesiące, a obiecanych pieniędzy nie ma. Czy politycy zadrwili sobie z nas?

Kto jeszcze pamięta o 200 mln zł, które obiecał samorządom z Warmii i Mazur wicepremier Jarosław Gowin? 8 kwietnia w Olsztynie lider Porozumienia w obecności posłów Michała Wypija i Wojciecha Maksymowicza zapowiedział, że wystąpi do Rady Ministrów z projektem uchwały w sprawie 200 mln zł pomocy dla samorządów z Warmii i Mazur. To miała być rekompensata za straty poniesione przez warmińsko-mazurskie samorządy w wyniku lockdownu, którym rząd objął Warmię i Mazury jako jedyny region w Polsce. Zdaniem wicepremiera te straty gospodarcze, które ponoszą nie tylko przedsiębiorcy, ale także samorządy, powinny być rekompensowane.

— Dlatego w przyszłym tygodniu przedstawię Radzie Ministrów projekt uchwały, która przewiduje przeznaczenie dla samorządów województwa warmińsko-mazurskiego dodatkowej kwoty 200 mln zł — zapowiedział w Olsztynie wicepremier Gowin.

Tyle że poza deklaracjami jak na razie ma żadnych konkretów. Dlatego posłanka PSL Urszula Pasławska wystąpiła z interpelacją do wicepremiera Gowina, pytając go co się stało z obiecaną przez niego pomocą dla Warmii i Mazur? Z odpowiedzi jaką dostała wynika, że Ministerstwo Rozwoju, Pracy i Technologii opracowało koncepcję wsparcia dla województwa warmińsko-mazurskiego, które jest wzorowana na pomocy, która była zaadresowana do gmin położonych na terenach górskich (dostały od rządu w sumie 672 mln zł - red).

— Projekt wymaga jednak konsultacji wewnątrzrządowych, ostateczna decyzja w tej sprawie należy do Rady Ministrów — napisał w odpowiedzi Andrzej Gut-Mostowy, wiceminister rozwoju.

Fot. archiwum GO

Iwona Arent: Trzeba pytać wicepremiera Gowina, gdzie są te pieniądze

Fot. archiwum prywatne

Urszula Pasławska: Będę ponownie interweniować w tej sprawie

Czyli wciąż nic nie wiadomo, ale posłanka nie zamierza odpuszczać.

— Jeśli przez najbliższy miesiąc nie zostaną podjęte konkretne decyzje, będę ponownie interweniować w tej sprawie, do skutku — zapowiada posłanka Pasławska.

Zapytaliśmy polityków PiS z regionu, czy coś wiedzą o 200 mln dla regionu?

—Trzeba pytać posła Wypija — mówi Iwona Arent, poseł PiS. — Nie ja obiecywałam te pieniądze.

Fot. Zbigniew Woźniak

Michał Wypij: Wierzymy jednak, że uda nam się przekonać premiera Morawieckiego i PiS

Trzeba pytać wicepremiera Gowina, gdzie są te pieniądze. Trzeba zapytać, czy miał to uzgodnione z premierem. Ja mówiłam, że nie ma szansy na te 200 milionów, na dodatkową pomoc, bo są uruchomione inne programy, z których będziemy czerpać.

Po lockdownie, którym rząd objął pod koniec lutego Warmię i Mazury, padły zapowiedzi pomocy finansowej dla regionu. Na początku była mowa, że to będzie aż 300 milionów, tak przynajmniej wieścił na Twitterze poseł Porozumienia Michał Wypij, ale wicepremier zapowiedział, że będzie to 200 mln zł. Jednak dobre i to, tyle że to wciąż wirtualne pieniądze. Czy staną się realne? Doczekamy się tej pomocy?

— Liczę, że będzie — wciąż ma nadzieję Michał Wypij, poseł Porozumienia. — Na posiedzeniu rządu zgodnie z zapowiedziami wicepremiera Gowina, został zgłoszony wniosek, który został poparty przez ministra Zbigniewa Ziobrę, lidera Solidarnej Polski. Niestety premier Morawiecki odmówił tej pomocy. Wierzymy jednak, że uda nam się przekonać premiera Morawieckiego i PiS, żeby wesprzeć najbiedniejszy region w Polsce bardzo potrzebną pomocą finansową. Nie odpuszczamy tej sprawy.

Jeszcze nigdy się nie zdarzyło, żeby Warmia i Mazury dostały coś ekstra, więcej niż inni, a wręcz przeciwnie. Dlatego czując pismo nosem od razu na kwietniowej konferencji zapytaliśmy wicepremiera, co będzie, jak rząd powie „nie" dla 200 mln dla Warmii i Mazur? Odparł wtedy:

— Oczywiście jest to projekt uchwały RM, wymaga akceptacji całego rządu — zaznaczył wicepremier Gowin. — Ja jestem dobrej myśli. Uważam, że argumenty wysunięte przez parlamentarzystów Porozumienia ziemi warmińsko-mazurskiej, ale także przez innych parlamentarzystów ZP z tego regionu, wyliczenia, które przygotowało MRPiT, to wszystko to są bardzo poważne argumenty przemawiające za tym, żeby RM przychyliła się do tego wniosku. Ja jestem dobrej myśli.

ANDRZEJ MIELNICKI

ZDANIEM AUTORA

A nam została nadzieja, że wicepremier polskiego rządu wywiąże się ze złożonej obietnicy mieszkańcom Warmii i Mazur, bo też politycy muszą być świadomi, że łaska wyborców na pstrym koniu jeździ.

eprasa.pl a36995da5c

Pisanie było dla mnie wielką frajdą

WOKÓŁ NAS || Jakub Józefowicz, uczeń klasy III b z lidzbarskiej SP4, zdobył prestiżowy tytuł laureata w ogólnopolskim konkursie literackim „Popisz się talentem". Jego opowiadanie znalazło się wśród 30 nagrodzonych tekstów spośród 4023 nadesłanych prac.

Organizatorem konkursu było wydawnictwo „Nowa Era". Tak zachęcało do wzięcia w nim udziału: „Wyobraź sobie, że stacja „Jutro TV" wysyła Cię w przyszłość. Masz za zadanie napisać relację z tego, co tam zastałeś. Dlaczego napisać? Ponieważ kamery i twarde dyski źle znoszą podróż w czasie – tylko tekst pisany jest w stanie ją przetrwać! Do dzieła zatem! Zrelacjonuj, co przeżyłeś w świecie jutra, kogo spotkałeś, w jakich zdarzeniach uczestniczyłeś, co zaobserwowałeś. Koniecznie dodaj także własny komentarz – jak prawdziwy reporter!"

Z Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Lidzbarku Warmińskim w tym konkursie wzięło udział kilkoro uczniów, ale tylko praca Jakuba Józefowicza z kl. III b została dostrzeżona i wyróżniona. Zapytaliśmy jej autora skąd wziął do niej inspiracje.

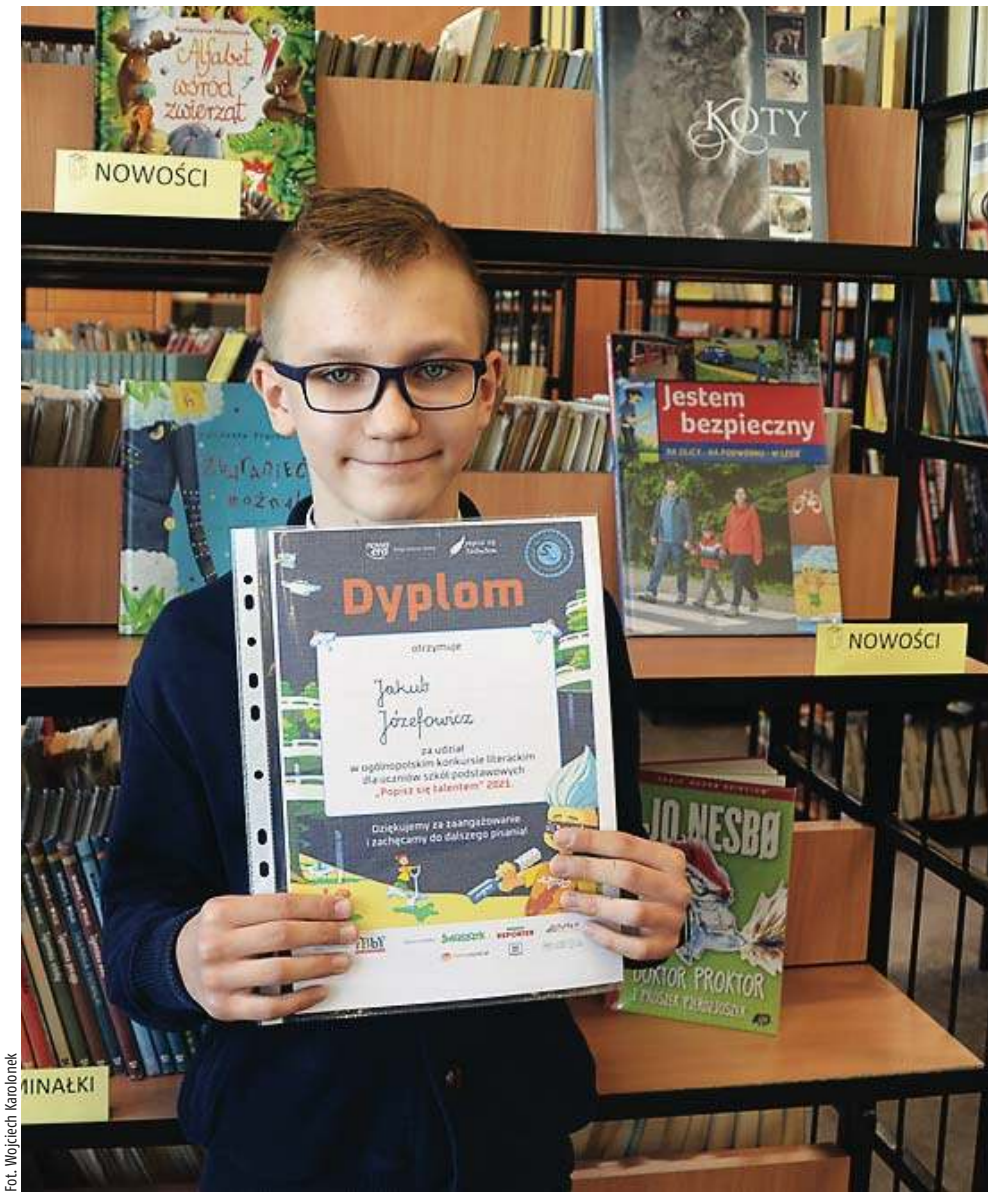
— Pomysł na moje opowiadanie wziął się tak naprawdę z zabawy – tłumaczy Kuba. – W domu często bawiłem się figurkami robotów i jednego z nich uczyniłem bohaterem mojej pracy konkursowej. Spotykam się z nim i przenosimy się w przyszłość, by zobaczyć, co się stanie za kilka dziesiątków lat z Ziemią; jak będą wyglądali wówczas ludzie, jakie będą żyły zwierzęta, w jakiej formie będą funkcjonować wtedy szkoły. Więcej nie zdradzę, odsyłam do książki, w której będzie zamieszczone moje opowiadanie. Dodam tylko, że pisanie było dla mnie wielką frajdą. Lubię czytać i wiadomości z książek też wplotłem w swoją pracę konkursową. Jestem bardzo dumny z tytułu laureata! – kończy Kuba.

Rodzice Kuby, państwo Laura i Rafał Józefowicz, wytrwale pracują z synem, aby pomóc mu rozwinąć jego talenty i zainteresowania.

— Kuba dużo czyta, fascynują go literaccy bohaterowie i interesuje się wszystkim, co związane z książkami a zwłaszcza z tematyką kosmosu i przyszłości — mówią. — Lektura tego typu pozycji wzbudza jego największe zainteresowanie i prowokuje do szukania odpowiedzi na pytania, które nurtują nas wszystkich np., jak będzie wyglądał świat za kilkanaście stuleci?

— Otrzymaliśmy ze szkoły informację, że organizowany jest konkurs literacki dla dzieci — dodają rodzice Kuby. — I okazało się, że temat pracy konkursowej odpowiadał czytelniczym zainteresowaniom syna. Uczestnicząc w tym konkursie mógł popuścić wodze wyobraźni. Pomogliśmy mu najpierw zrobić szkic, następnie Kuba wypunktował pomysły, na których chciałby się skupić i potem zaczął je rozwijać. W ten sposób powstało jego opowiadanie, które wszyscy będą mogli przeczytać jesienią.

— Praca naszego syna została doceniona przez znakomite jury złożone z pisarzy i specjalistów literatury dziecięcej. Byliśmy bardzo mile zaskoczeni, że niemały trud dziesięciolatka spotkał się aż z takim uznaniem — cieszą się jego rodzice.



Fot. Wojciech Karolonek

Jakub Józefowicz: Bawiłem się figurkami robotów i jeden z nich został bohaterem mojej pracy konkursowej

Na konkurs zostały nadesłane

4023 prace

Wychowawczyni Kuby, Krystyna Żuk uważa, że jej uczeń ma w sobie ukryty potencjał: — Zaobserwowałam, że ten kwiatuszek jego talentu powoli się rozwija. I to w różnych dziedzinach: w wiedzy ogólnej, matematyce czy przyrodzie. Ale najbardziej lubi pisać. Widzę jak wyróżnienie w tym konkursie pomogło mu bardzo uwierzyć w siebie. W ciągu tych trzech lat zaprezentował się tak, ze mogę o nim mówić tylko w samych superlatywach. Zawsze aktywny, jego ręka ciągle w górze.

Jeden z jurorów Rafał Witek, autor książek dla dzieci i młodzieży w ten sposób podsumował konkurs na stronie wydawnictwa „Nowa Era":

— Kręci mi się w głowie od pomysłowości młodych autorów! Ich wizje przyszłości są tak różnorodne, ciekawe i zaskakujące, że trudno było wybrać jedną ulubioną. Na szczęście miejsc na podium mamy aż trzydzieści. Jako juror pragnę powiedzieć, że każde z nich zostało obsadzone w sposób absolutnie zasłużony, a dyskusja poprzedzająca ostateczny wybór laureatów była naprawdę gorąca!

Czekamy na pokonkursową książkę z tekstem Jakuba.

WOJCIECH KAROLONEK

eprasa.pl a36995da5c

Vivat Universitas! Święto UWM!

NAUKA || 1 czerwca to bardzo ważna data w życiu Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego. Jest to święto całej wspólnoty, ponieważ tego dnia, 22 lata temu, uniwersytet powołano do życia.

Przypomnijmy: 1 czerwca 1999 r. rząd przyjął projekt ustawy w sprawie powołania do życia Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie. 1 czerwca stał się świętem uniwersyteckim. — Jest to święto całej naszej wspólnoty, tej wspólnoty, którą tworzymy nieprzerwanie od 22 lat, kontynuując tradycje i spuściznę uczelni, z których uniwersytet się wywodzi i którą wspólnie budujemy każdego dnia na nowo — mówi rektor dr hab. Jerzy Przyborowski, prof. UWM.

Z okazji święta rektor uniwersytetu opublikował przemówienie skierowane do społeczności akademickiej. Jak czytamy, wyznaczono sześć głównych celów strategicznych, obejmujących wszystkie sfery życia i funkcjonowania uczelni. — Zależało mi na tym, byśmy tę strategię mogli traktować jako trasę na mapie rozwoju, plan ambitny, z wieloma trudnymi celami operacyjnymi i zadaniami do wspólnego zrealizowania za pomocą wskazanych narzędzi i osób odpowiedzialnych. O jego skali niech świadczy fakt, że choć jest rozpisany na całą dekadę, już tylko na ten rok wyznaczyliśmy sobie 110 zadań — kontynuuje.

Z punktu widzenia uniwersytetu najważniejszym celem jest spełnienie kryteriów konkursu „Inicjatywa doskonałości - uczelnia badawcza". — Obok utrwalonych i dobrze rozwiniętych dyscyplin naukowych, zależy nam także na rozwoju nowych dyscyplin, perspektywicznych z punktu widzenia potrzeb regionu i kraju. Kluczem do tego są m.in. doskonałe kadry — dodaje rektor. — Nadal ważnym celem o znaczeniu strategicznym dla regionu i kraju jest rozwój oferty dydaktycznej.

Dr hab. Jerzy Przyborowski nie krył zadowolenia ze studentów. — Powodów do dumy dostarczali nam nasi studenci i doktoranci, którzy w tych nietypowych dla wszystkich warunkach zdalnego nauczania stanęli na wysokości zadania. Samorząd studencki, pomimo braku studentów na miejscu, nie tracił z oczu swojego najbliższego otoczenia, organizując i współtworząc wiele wydarzeń przeznaczonych dla społeczności nie tylko uniwersyteckiej, ale także lokalnej. Rada Uczelniana Samorządu Studenckiego podjęła ogromny wysiłek aktywizacji i konsolidacji środowiska studenckiego przez liczne akcje prowadzone online, jak choćby Akademia Ciekawości. Wielu studentów postanowiło w tym niełatwym czasie skupić się na swoim rozwoju, co zaowocowało kolejnymi sukcesami w postaci np stypendiów ministra edukacji i szkolnictwa wyższego.

Fot. Janusz Pająk

Rektor prof. Jerzy Przyborowski z członkami Kolegium Rektorskiego złożył wczoraj kwiaty pod żelaznym krzyżem, upamiętniając ofiary tragicznych wydarzeń, które rozegrały się w Kortowie w czasie II wojny światowej

Jak zaznacza rektor, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie rozrasta się o kolejne budynki. Są one (...) materialnym potwierdzeniem starań o poprawę warunków kształcenia studentów. — Ale są i dowodem na to, że myśląc o naszym uniwersytecie, wybiegamy myślą na kilka lat do przodu — dodaje dr hab. Jerzy Przyborowski.

Uczelnia posiada obecnie uprawnienia do nadawania stopnia doktora w 22 dyscyplinach naukowych i doktora habilitowanego w 16 dyscyplinach.

Z okazji święta, które co roku obchodzono bardzo uroczyście, przygotowano kilka niespodzianek. Po ponad rocznej przerwie wymuszonej pandemią, 29 maja Zespołu Pieśni i Tańca „Kortowo" powrócił na scenę, dając występ w Centrum Konferencyjnym UWM. To wydarzenie jest jednym z elementów obchodów Święta Uniwersytetu. 31 maja natomiast na scenie Centrum Konferencyjnego na zamkniętym koncercie wystąpiły zespoły Akademickiego Centrum Kultury UWM – Akademicka Orkiestra Dęta, Studio Wokalne, teatr Kloszart oraz ponownie ZPiT „Kortowo".

„Studentom, ale także nam wszystkim życzę przede wszystkim powrotu do normalności, do żywych relacji na zajęciach, w realizowaniu pasji, w przyjaźniach, przygodach i zabawie. Tęsknimy za normalną pracą ze studentami i doktorantami, tęsknimy za Wami. Cieszy nas każda pozytywna informacja o Waszych sukcesach i aktywnościach, bo to właśnie Wy i troska o Waszą przyszłość są głównymi motorami napędowymi zmian zaplanowanych na najbliższe lata. Chcemy, żeby studiowanie na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim kojarzyło się z jeszcze większym prestiżem i było dla Was źródłem osobistej satysfakcji. Vivat Universitas!" — zakończył przemowę rektor. K

eprasa.pl a36995da5c

Na Wyspie Spichrzów stanie biurowiec

INWESTYCJA || Wyspa Spichrzów zostanie zabudowana. Projekt, który ma być realizowany, pochłonie ponad 90 milionów złotych. — To przedsięwzięcie da możliwość stworzenia nowych miejsc pracy — mówił Witold Wróblewski, prezydent Elbląga.

Jak ma wyglądać biurowiec, który będzie nosił nazwę „Porta Mare"? Jego powierzchnia ma wynosić ponad 6 tys. mkw. Mają się tam znajdować wysokiej klasy biura, ale także powierzchnie przeznaczone pod działalność aparthoteli oraz przestrzenie handlowo – usługowe. Będzie on zlokalizowany przy ul. Warszawskiej na malowniczym nabrzeżu rzeki Elbląg, która dzieli teren przyszłej inwestycji od miejskiej starówki. Inwestycja będzie realizowana w ramach Programu Fabryka, który poprzez budowę nowoczesnych przestrzeni biurowych ma pobudzać potencjał średnich miast.

— Tą inwestycją zaczynamy zagospodarowywać kolejny fragment Starego Miasta — kontynuował prezydent. — Mam nadzieję, że dzięki miejscom pracy, które powstaną w nowoczesnym biurowcu na Wyspie Spichrzów, Elbląg stanie się jeszcze bardziej atrakcyjnym miejscem do życia. Co do samej lokalizacji to przestrzeń Wyspy Spichrzów wymaga rewitalizacji oraz szeroko pojętego przystosowania do współczesnych potrzeb. Inwestycja Porta Mare, której propozycja architektoniczna zawiera kod identyfikujący ją z dawną zabudową spichlerzową i tworzy wokół bardzo atrakcyjną publiczną przestrzeń nadwodną jest pierwszym krokiem w tym kierunku

— Program Fabryka powstał z myślą o takich miastach jak Elbląg — mówił Mariusz Domeradzki, prezes zarządu spółki Operator ARP. — Są to miasta, w których tkwi olbrzymi potencjał, a które potrzebują dodatkowych impulsów rozwojowych. Te spowodują w przyszłości powstanie nowoczesnych miejsc pracy i napływ podmiotów z sektora nowoczesnych usług dla biznesu. Jestem przekonany, że dzięki realizacji tego projektu miasto i jego mieszkańcy zyskają bardzo atrakcyjną przestrzeń, która może stać się wizytówką Elbląga. Nie bez znaczenia jest też impuls gospodarczy, który będą niosły za sobą nowoczesne powierzchnie biurowe odpowiadające potrzebom nawet najbardziej wymagających najemców. Chcemy ruszyć z budową obiektu na przełomie 2021 i 2022 roku

Fot. UM Elbląg

Wizualizacja biurowca

Elbląska Wyspa Spichrzów to obszar, który stanowił gospodarcze zaplecze miasta. Pierwsze zabudowania pojawiły się na niej na początku XIV wieku. Na wyspie lokowano urządzenia konieczne do obsługi dalekosiężnego handlu, portu, stoczni, a także warsztaty rzemieślnicze i spichrze

— Przeszłość tego miejsca zainspirowała nas do zaprojektowania obiektu, który będzie się wpisywał w historyczne założenia zabudowy Wyspy Spichrzów — zaznaczała Małgorzata Golenko z pracowni architektoniczna PAS Projekt. — Po pierwsze poprzez to, że będzie się on składał z siedmiu segmentów, które inspirowane były zabudową historyczną. Będą miały spadziste dachy, zwrócone w kierunku rzeki. Po drugie sam graficzny układ elewacji o charakterze horyzontalnym nawiązującym do konstrukcji ryglowej, a ukośne elementy mają nawiązywać do szachulców.

— To jest coś, czego Elbląg potrzebował — zauważył Marcin Faleńczyk, szef biura JLL — Od dawna mówi się na rynku, szczególnie w kontekście rozwoju nowoczesnych usług dla biznesu, że średnie miasta są coraz atrakcyjniejszym miejscem do lokowania takiej działalności. Budowanie obiektu klasy A w tym mieście jest pierwszym krokiem na drodze ku ściągnięciu tu tego typu inwestycji. Wydaje mi się, że jest to projekt skazany na sukces.

Elbląg jest jednym z pierwszych miast, które zostało wytypowane do realizacji Programu Fabryka. Program został stworzony z myślą o wsparciu miast średnich, które w wyniku odpływu wykwalifikowanych kadr tracą funkcje gospodarczo-społeczne. Obecnie, poza Elblągiem, prace projektowe trwają także w Stalowej Woli i Włocławku. K

eprasa.pl a36995da5c

Dwie prawdy o przetargu na Głowackiego

WRACAMY DO TEMATU || O co poszło w sporze o działkę przy ulicy Głowackiego w Olsztynie? Warszawski inwestor, który wylicytował ją za 21 mln zł twierdzi, że o żaby. Teraz miasto musi zjeść przysłowiową tę „żabę" i ogłasza nowy przetarg na działkę.

Prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz ogłosił w poniedziałek, że miasto zorganizuje nowy przetarg na działkę, a inwestor, który ją wylicytował na początku roku, traci ponad 710 tys. zł wadium. Powód? Jak wyjaśnił prezydent miasta, wspomniany inwestor nie przyszedł podpisać aktu notarialnego, ani nie wpłacił brakującej kwoty ponad 20 mln zł.

— Przetarg był przeprowadzony z najwyższą starannością, a potencjalni nabywcy mieli wystarczająco dużo czasu do zapoznania się z możliwościami inwestycyjnymi, jakie oferuje działka przeznaczona do sprzedaży — mówił dziennikarzom, których zaprosił do ratusza, Piotr Grzymowicz.

Prezydent Olsztyna poinformował też, że nie było żadnych przeszkód, które uniemożliwiałyby wystąpienie o decyzję określającą warunki zabudowy dla tej działki. Jego zdaniem uczestnicy przetargu zostali poinformowani o stanie prawnym działki i uwarunkowaniach urbanistyczno-architektonicznych potencjalnej inwestycji.

„Gazeta Olsztyńska" dotarła do wersji wydarzeń warszawskiego dewelopera Wojciecha Musiała, który wylicytował działkę przy ulicy Głowackiego. Prezes warszawskiej spółki developerskiej mówi: — Wbrew temu, co ogłosił pan prezydent, byłem na podpisaniu aktu. Kiedy spisywaliśmy protokół rozbieżności, to prezydent Olsztyna prowadził konferencję prasową i ogłaszał, że nie przyszedłem podpisać aktu notarialnego — powiedział nam Wojciech Musiał.

W rozmowie z dziennikarzem Gazety podkreślił, że będzie domagał się przed sądem nie tylko zwrotu 710 tys. zł wadium, ale także poniesionych kosztów, a te wylicza już na około 1 mln 200 tys. zł. Na tym jeszcze nie koniec.

Fot. Stanisław Kryściński

Sporna działka przy ulicy Głowackiego w Olsztynie. Miasto chce ogłosić nowy przetarg

— Złożę pozew o utracone zyski, a te wyceniam na 100 mln zł — mówi „Gazecie Olsztyńskiej" Wojciech Musiał.

Jak już pisaliśmy, powodem, dla którego nie doszło do zakupu działki za 21 mln złotych, były... żaby.

— Na tej działce są chronione prawem płazy. Są wpisane do czerwonej księgi przyrody i nie można nic na tym placu robić. To uniemożliwia inwestycję, a miasto nie chciało nic pomóc w rozwiązaniu problemu, o którym nie zostałem przed przetargiem poinformowany — przekonuje Wojciech Musiał.

I faktycznie. Inwestor nie otrzymał od miasta warunków zabudowy i nie miał pozytywnej opinii z wydziału zajmującego się ochroną przyrody. Teraz Wojciech Musiał twierdzi, że działka z płazami pod ochroną nie jest nic warta.

— W poniedziałek, kiedy pisaliśmy u notariusza protokół rozbieżności, podałem te wszystkie argumenty — mówi warszawski inwestor. — Myślę, że miasto nie znajdzie już nikogo, kto chciałby zapłacić tak duże pieniądze, szczególnie że prezydent nie pomaga inwestorom — dodaje.

Innego zdania jest prezydent Olsztyna. Zapytany przez dziennikarza Gazety o perspektywy sprzedania działki zapewnia, że znajdą się chętni.

— Na pierwszym przetargu byli inwestorzy, którzy licytowali do 14 mln zł — powiedział nam Piotr Grzymowicz.

Sprzedaż działki przy ulicy Głowackiego ma też drugie i trzecie dno sprawy. Działka nie ma przyjętego planu zagospodarowania przestrzennego. Kilku olsztyńskich radnych już ponad pół roku temu wskazywało, że to błąd, który może odstraszać inwestorów.

Trzeci, najważniejszy dla miasta aspekt, to pieniądze, których brakuje w kasie. Olsztyn zbiera fundusze na wkład własny na remont Uranii. To blisko 30 mln zł. Na domiar złego wybrany przez Olsztyn wykonawca prac chce kolejne 20 mln zł więcej niż na początku planowano wydać na prace. Teraz to już 195 mln zł, a nie 175 jak wcześniej.

Jeśli miasto nie uzbiera pieniędzy, to straci dotację unijną na blisko 130 mln zł. Zapytaliśmy prezydenta Olsztyna, jak widzi perspektywę zgromadzenia wkładu własnego na remont Uranii po fiasku sprzedaży działki przy Głowackiego za 21 mln zł.

— Damy radę — odpowiedział Piotr Grzymowicz.

W swoich komentarzach bezlitośni dla prezydenta są radni opozycyjni.

— Cała sprawa jest wielce frapująca. Prezydent Olsztyna udaje twardziela i twierdzi, że wszyscy wszystko wiedzieli. Czeka nas więc chyba długi proces? Jakkolwiek się to zakończy, myślę, że potencjalni inwestorzy jeszcze większym łukiem będą omijali Olsztyn — uważa opozycyjny wobec prezydenta Olsztyna radny Jarosław Babalski. — Wypada więc pogratulować prezydentowi, który twierdzi, że ma wyłączność na słuszność swojej interpretacji całej sytuacji — dodaje.

STANISŁAW KRYŚCIŃSKI

eprasa.pl a36995da5c

Dzieci debatują z politykami o systemie edukacji

EDUKACJA || W poniedziałek (31 maja) w niepublicznej szkole podstawowej „Piątka" w Olsztynie odbyła się debata na temat systemu szkolnictwa w Polsce. W rozmowie wzięli udział m.in. wiceprezydent Olsztyna Ewa Kaliszuk, wicemarszałek Miron Sycz, eksperci, wykładowcy, nauczyciele i przede wszystkim same dzieci.

Uczniowie „Piątki" podjęli temat, który ich bezpośrednio dotyczy. Podczas debaty prawo głosu miał każdy, niezależnie od wieku – wypowiadali się zarówno profesorowie, jak i dzieci. Wydarzenie było podzielone na kilka części, w czasie których poruszano tematy dotyczące systemu szkolnictwa w Polsce.

Nie bez znaczenia była organizacja nowoczesnej debaty: uczestnicy spotkania otrzymali tablety, na których mogli wpisywać swoje skojarzenia związane z aktualnie poruszanym tematem, które były później wyświetlane na ekranie widocznym dla wszystkich. Uczniowie na potrzeby debaty przeprowadzili w swojej szkole ankietę, której wyniki stały się punktem wyjścia do dyskusji.

Fot. Karol Grosz

Głos zabierali m.in. uczniowie i nauczyciele

Fot. Karol Grosz

Miron Sycz, Ewa Kaliszuk i dr Jacek Poniedziałek

KTÓRE PRZEDMIOTY SZKOLNE PRZYDAJĄ SIĘ W ŻYCIU?

Uczestnicy debaty wypowiedzieli się na temat przedmiotów szkolnych, jakie przydają się w dorosłym życiu. Wiceprezydent Olsztyna Ewa Kaliszuk, zwróciła uwagę, że nawet te lekcje, które na pozór wydają się nam kompletnie nieprzydatne w wymarzonym zawodzie, mogą przydać się nam w życiu. Podobne zdanie miał dr Jacek Poniedziałek, który przypomniał, że plany na dorosłe życie często się bardzo zmieniają, a duża różnorodność przedmiotów szkolnych pozwala dzieciom odkryć swoje zdolności.

PROBLEM RELIGII W SZKOLE

Uczestników debaty szczególnie poruszył temat o najmniej przydatnych przedmiotach w szkole. Uczniowie „Piątki" za takie uznają plastykę, muzykę, religię czy technikę. Temat ten został podjęty przez niemal wszystkich uczestników spotkania. Większość głosów była przeciwna nauczaniu religii w szkołach, jednak nie wykluczaniu jej z systemu edukacji. Doktor Jacek Poniedziałek z Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu stwierdził, że „w ciągu ostatnich 30 lat nic tak nie przyczyniło się do dechrystianizacji Polski, jak wprowadzenie religii do szkół". Jednocześnie podkreślał rolę religii, historii i kultury Polski, której nie da się zrozumieć bez podstawowej wiedzy religii chrześcijańskiej. Niektórzy z uczestników debaty zwracali uwagę na wybór między religią i etyką oraz na to, że podczas takich lekcji powinniśmy zdecydowanie bardziej otwierać dzieci na obce kultury i wierzenia. Uczniowie stwierdzili, że takie zajęcia powinny być prowadzone, jednak jako lekcje dodatkowe.

BŁĘDY W... PODRĘCZNIKACH

Ten temat szczególnie poruszali rodzice, którzy zwracali uwagę na dużą szczegółowość niektórych tematów, oraz chaotyczność w realizacji tematów. Przedstawicielka rady rodziców zwróciła uwagę na sposób nauczania historii, która powinna być ciągiem przyczynowo-skutkowym, natomiast jest prezentowana wyrywkowo i chaotycznie. Uczniowie z kolei poruszyli temat błędów w podręcznikach do matematyki, które bywają szczególnie uciążliwe w nauce.

SZKOŁA ZAANGAŻOWANA

Debatę dotyczącą systemu edukacji w Polsce zorganizował zespół Niepublicznej Szkoły „Piątka" w składzie: uczniowie klasy 8 a: Oliwia Szul, Kajetan Kulesza i Szymon Wnuk pod opieką pani Moniki Jaworskiej.

— Celem spotkania było poznanie opinii profesjonalistów, osób związanych z polskim systemem edukacji, wyciągnięcie wniosku i nagłośnienie w mediach, problemów nurtujących polską młodzież — powiedziała nam Monika Jaworska, opiekunka grupy i nauczycielka historii w „Piątce".

— Niepubliczna Szkoła „Piątka" angażuje uczniów obywatelsko. — mówi Monika Jaworska. — W ciągu całego roku udało nam się zorganizować trzy projekty w ramach programów: Młodzi w Akcji, Historionauci, Młodzi w Akcji+. Młodzi w Akcji+ to ogólnopolski program, realizowany przez Centrum Edukacji Obywatelskiej w partnerstwie z Uniwersytetem SWPS, współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Celem programu jest zachęcenie uczniów do podejmowania działań na rzecz swojego najbliższego otoczenia przez realizacje projektów społecznych. Zespoły uczniowskie podczas trwania programu wybierają ścieżkę tematyczną, zgodnie z którą tworzą własny projekt. Uczniowie w ramach programu uczestniczyli w warsztatach i webinariach online.

KAROL GROSZ

eprasa.pl a36995da5c

Pieszy z pierwszeństwem, kierowcy z obowiązkami

PRAWO || Wczoraj weszły w życie nowe przepisy prawa o ruchu drogowym. Mają zwiększyć bezpieczeństwo na drogach i przybliżyć Polskę do standardów europejskich. Część przepisów wydaje się trudna w egzekwowaniu.

Zmian jest w zasadzie niewiele, ale w tym przypadku liczy się ich znaczenie. A to jest naprawdę niemałe. Najmniej chroniona grupa uczestników ruchu drogowego zyska chyba najbardziej wyczekiwane i jednocześnie najtrudniejsze do egzekwowania uprawnienia.

Fot. Zbigniew Woźniak

PIESZY Z PIERWSZEŃSTWEM, ALE...

Pieszy wchodzący na przejścia dla pieszych będzie miał bowiem pierwszeństwo przed pojazdem, z wyjątkiem tramwaju. Przed tramwajem pierwszeństwo będzie obowiązywać wyłącznie, gdy pieszy znajduje się już na przejściu.

Z kolei kierowca musi zmniejszyć prędkość tak, by nie narazić na niebezpieczeństwo pieszego znajdującego się na tym przejściu czy wchodzącego na to przejście

A także ustąpić pierwszeństwa pieszemu znajdującemu się przejściu i wchodzącemu na to przejście

Jednak piesi też muszą pamiętać o swoich obowiązkach. W tym przypadku mówimy o obowiązku zachowania szczególnej ostrożności podczas wchodzenia i przechodzenia przez jezdnię lub torowisko oraz korzystania z przejścia dla pieszych. Pieszy nie może też wchodzić na jezdnię bezpośrednio przed jadący pojazd. Dotyczy to również przejść dla pieszych. Pieszemu nie będzie również wolno korzystać z telefonu podczas przechodzenia przez jezdnię.

W NOCY TYLKO PIĘĆDZIESIĄT

Oprócz ustępowania pierwszeństwa pieszym kierowcy muszą pamiętać o ujednoliceniu dopuszczalnej prędkości w obszarze zabudowanym — zmieni się nocny limit prędkości, więc jazda „sześćdziesiątką" przez miasto będzie wykroczeniem. Do 1 czerwca za jazdę w nocy z prędkością 105 km/h groził mandat. Od 1 czerwca stracimy za to prawo jazdy na 3 miesiące. Wraz z początkiem obowiązywania nowych przepisów z terenów zabudowanych znikać będą znaki ograniczające prędkość do 50 km/h. Co ciekawe — do tej pory nasze przepisy były ewenementem w Europie, bo np w Niemczech w nocy obowiązuje dodatkowe ograniczenie prędkości związane z nadmierną emisją hałasu.

PAMIĘTAJ O DYSTANSIE

Kierowcy będą też mieli dodatkowy obowiązek na autostradach i drogach ekspresowych — zachowanie odpowiedniego dystansu od poprzedzającego pojazdu. Odstęp wyrażono w metrach i określa się go, jako nie mniejszy niż połowa liczby określającej prędkość pojazdu. Przy prędkości 100 km/h odstęp musi zatem wynosić 50 m. Przy 140 km/h już 70 metrów. Zasada nie obowiązuje podczas wyprzedzania. Oczywiście nikt nie ma w oczach urządzenia pomiarowego, więc warto skorzystać ze słupków przy drodze, lub reguły 3 sekund.

LUBIMY TWORZYĆ PRZEPISY

O ocenę zmian poprosiliśmy Andrzeja Markowskiego, psychologa transportu.

— Problem polega na tym, że najwięcej zarabia się i najwięcej mówi się o organizowaniu bezpieczeństwa ruchu drogowego. Nie na zorganizowaniu tego ruchu, a właśnie na organizowaniu — podkreśla. — Nie da się precyzyjnie zdefiniować pojęcia „wchodzącego" czy „oczekującego" na przejście. W mojej opinii to radosna twórczość, żeby uspokoić tych, którzy sądzą, że same przepisy zmienią bezpieczeństwo na drogach. A tak nie jest, bo to można zrobić tylko zmianą mentalności. Mamy zakodowane, że ruch drogowy to pole bitwy, na którym ktoś musi zwyciężyć. Brakuje współpracy, która zakłada szacunek do innych uczestników ruchu drogowego. Zmiana mentalności przebiega powoli — zauważa Andrzej Markowski. — Ona jest związana z tym, co jest ogółem w społeczeństwie. Jeśli nie ma chęci współpracy, to przekłada się to także na ruch drogowy. Reguły są tu (w przepisach) na tyle nieprecyzyjne, że można to dowolnie interpretować. Szczególne pole do popisu mają tu osoby niedojrzałe emocjonalnie. Same przepisy nie poprawiają bezpieczeństwa — podkreśla.

— W przypadku konieczności zachowania odpowiedniego dystansu na drogach szybkiego ruchu można mówić o dobrym pomyśle. I jest dosyć prosty do zastosowania. Z całą przykrością trzeba jednak stwierdzić, że to zachowanie (brak zachowania dystansu – red.) jest efektem braku rzetelnej nauki w szkołach nauki jazdy — uważa Andrzej Markowski. — Od wielu lat nie stosuje się zasady doszkalania kierowców po pierwszych 5-7 miesiącach od uzyskania uprawnień. A powinno tak być. W trakcie tego szkolenia powinno się omawiać właśnie tego typu sytuacje. Praktyczne zastosowanie wiedzy nabytej w trakcie szkolenia. Mamy dobre zapisy prawa, ale problem polega na braku ich realizacji. Czkawką odbija nam się pewna niechlujność w traktowaniu norm prawnych. Mnożymy je po prostu, bo później jest źle. Tak, jak w przypadku tych zmian — dodaje.

PAWEŁ JASZCZANIN

eprasa.pl a36995da5c

Zafascynowana ulotnym wdziękiem akwareli

PASJA || Akwarela ujęła mnie swoją subtelnością i ulotnością. Maluję tą techniką prawie dwa lata. Daje mi to dużo satysfakcji – opowiada Bożena Wilga z Nowego Miasta Lubawskiego.

Bożena Wilga urodziła się w Nowym Mieście Lubawskim. Jest do niego ogromnie przywiązana. I tu tworzy swoje ukochane akwarele. Przyznaje, że malarstwo interesowało ją od dawna.

— Czytałam, analizowałam, śledziłam różne techniki i jako samouk próbowałam malarstwa akrylowego, suchych pasteli i węgla. Akwarela ujęła mnie dwa lata temu temu. Zaczęłam od lektury, a tajniki tej techniki zdobywam na warsztatach stacjonarnych z Tomaszem Wełną ze Szkoły Rysunku Malarstwa i Grafiki w Krakowie oraz innymi akwarelistami — opowiada pani Bożena.

Malarka uwielbia akwarelę za jej subtelność, ulotność, oraz możliwość wydobywania niesamowitych efektów. Jak sama mówi: — bawi się plamą. Wielką frajdę sprawia jej także tworzenie w technice mieszanej — akwarela, tusz i relief, która zaprowadziła ją, do fascynacji ilustracją.

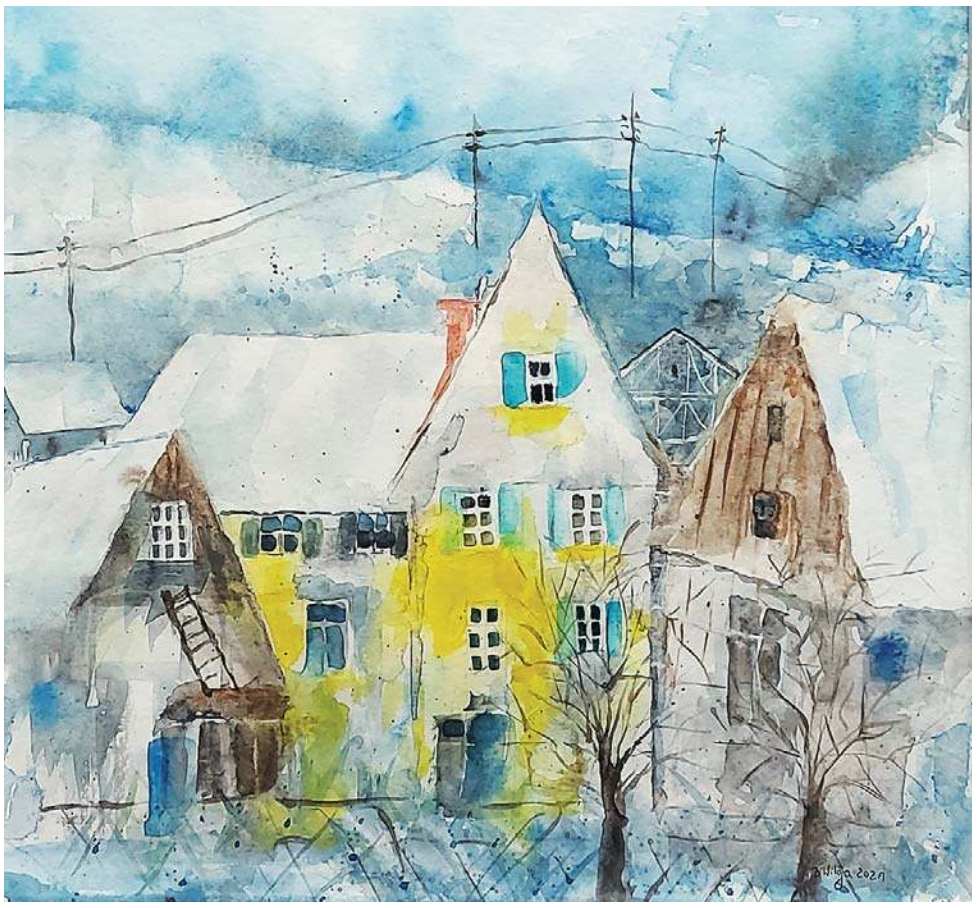
Akwarele charakteryzują się delikatną kolorystyką. Praca w akwareli nie toleruje żadnych błędów, bowiem technika ta nie daje prawie żadnej możliwości dokonywania poprawek ani retuszy.

Bożena Wilga chętnie wystawia swoje prace na lokalnych wystawach. Pomimo ograniczeń związanych z pandemią, w styczniu tego roku artystka postanowiła pokazać swoje prace w Miejskiej Bibliotece Publicznej im. Marii Bogusławskiej w Nowym Mieście Lubawskim.

— Tematyka jej prac była szeroka. Zima, to ulubiona pora każdego typowego twórcy. Obrazy zaprezentowane na wystawie, wykonane w technice akwareli, oddawały piękno i klimat zimowej scenerii. Drugim tematem wystawy były anioły. Pani Bożena jest zafascynowana akwarelą, ponieważ jest to bardzo subtelna, ulotna i eteryczna technika malowania. Malowanie akwarelą nie jest łatwe, ale daje autorce wystawy dużo satysfakcji, poczucie relaksu i odpoczynku — ocenia Daniela Kowalska, dyrektorka nowomiejskiej biblioteki.

Fot. archiwum prywatne

Bożena Wilga robi to, co ją uszczęśliwia



Kolejnym projektem, do którego zaproszono Bożenę Wilgę, były prezentacje zatytułowane „Twórcy Nowomiejscy ON-LINE". Inicjatywa realizowana była online na stronie i fanpage'u Miejskiego Centrum Kultury — Manufaktury Zawodów Dawnych w Nowym Mieście. Akwarele pani Bożeny można było oglądać w internecie i w mediach społecznościowych.

„Rób to, co cię uszczęśliwia" — to hasło kiedyś towarzyszyło jednej z wystaw rękodzieła pani Bożeny. Koresponduje ono idealnie z jej artystyczną duszą.

STANISŁAW R. ULATOWSKI

eprasa.pl a36995da5c

Hortiterapia w giżyckim lesie miejskim

WOKÓŁ NAS || Wiosna, a więc giżyccy seniorzy wyruszyli w plener. Coraz częściej słuchacze Giżyckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku spotykają się na łonie natury. Tym razem odbyli wyjątkową terapię w lesie miejskim.

Fot. Arkadiusz Sprung

Las miejski w Giżycku był miejscem kolejnego spotkania aktywizującego studentów Giżyckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Z inicjatywy Ewy Ostrowskiej, dyrektora Centrum Profilaktyki Uzależnień i Integracji Społecznej zorganizowane zostało spotkanie z hortiterapeutką Zofią Wojciechowską.

– Hortiterapia, czyli leczenie ogrodem, wykorzystanie roślin w terapii jest metodą wykorzystywaną w pracy z dziećmi i młodzieżą oraz seniorami przez Centrum Profilaktyki Uzależnień i Integracji Społecznej już od kilku lat i daje bardzo pozytywne rezultaty – mówi dyrektor Ewa Ostrowska. – Seniorzy, w zdecydowanej większości panie, w pięknych okolicznościach przyrody tworzyli bukiety, ozdabiali kapelusze i pletli wianki, wykorzystując kwiaty przeniesione z własnych ogródków, ale także korzystając z roślin rosnących na polanie w lesie. Okazało się, że nawet z pozoru niezbyt efektowne leśne kwiatki, mogą tworzyć piękne kompozycje i stanowić prawdziwą ozdobę. Zajęcia w plenerze dają możliwość korzystania z walorów przyrodniczych, oddychania świeżym powietrzem, ale także spotkania się ze znajomymi studentami w bezpiecznych warunkach. A takich kontaktów po bardzo długiej izolacji bardzo wszystkim brakuje.

Stąd też coraz więcej działań kadry Centrum Profilaktyki Uzależnień i Integracji Społecznej skierowanych do seniorów, na razie w plenerze, w niedużych grupach i z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. – Seniorzy dwa razy w tygodniu korzystają z „kąpieli leśnych", rozpoczęły się marsze nordic walking, plenerowe „Czytanie w altanie", wkrótce spływ kajakowy i wycieczka do Biebrzańskiego Parku Narodowego — wylicza Ewa Ostrowska.

RS

Fot. Arkadiusz Sprung

REKLAMA

komunikat

Płoskinia, dnia 02.06.2021 r.

OGŁOSZENIE
WÓJTA GMINY PŁOSKINIA
o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla działki nr 3/12, obręb Pierzchały, arkusz mapy 2, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17 pkt 9 i pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jednolity Dz.U. z 2021 r. poz. 741 ze zm.) oraz uchwały nr XVII/145/2016 Rady Gminy Płoskinia z dnia 30 sierpnia 2016 r. sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla działki nr 3/12, obręb Pierzchały, arkusz mapy 2,

zawiadamiam

o drugim wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla działki nr 3/12, obręb Pierzchały, arkusz mapy 2, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko w dniach od 9 czerwca 2021 r. do 2 lipca 2021 r. Obszar ww. planu obejmuje działkę nr 3/12, obręb Pierzchały, arkusz mapy 2, która obecnie stanowi teren rolniczy. Działka położona jest pomiędzy drogą krajową S22, drogą wojewódzką 506 i linią kolejową o znaczeniu państwowym. Projekt planu wyłożony do publicznego wglądu zawiera zmiany wynikające z uwzględnienia uwag, które wpłynęły do projektu planu przy jego pierwszym wyłożeniu do publicznego wglądu. Projekt miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla działki nr 3/12, obręb Pierzchały, arkusz mapy 2, oraz prognoza oddziaływania na środowisko w trakcie wyłożenia do publicznego wglądu będą dostępne: – w siedzibie Urzędu Gminy Płoskinia, pokój nr 6, w dni robocze w godzinach pracy Urzędu; wgląd do wyłożonych dokumentów odbywać się będzie na aktualnie obowiązujących zasadach funkcjonowania Urzędu, – w wersji elektronicznej na stronie internetowej http://ploskinia-ug.bip-wm.pl/, w zakładce Ogłoszenia/Ogłoszenia urzędowe 2021 rok.
Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu rozwiązaniami odbędzie się 29 czerwca 2021 r. o godz. 12.00. w sali USC Urzędu Gminy Płoskinia z uwzględnieniem wszelkich wymogów wynikających z aktualnych obostrzeń oraz ograniczeń sanitarnych. Zgodnie z art. 18 ust. 1 oraz art. 8c ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu, wyłożonym do publicznego wglądu, może wnieść uwagi. Uwagi należy wnosić do Wójta Gminy Płoskinia z podaniem swojego imienia i nazwiska albo nazwy oraz adresu zamieszkania albo siedziby w formie papierowej na adres Wójta Gminy Płoskinia lub w formie elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, na adres e-mail: ugploskinia@braniewo.net.pl lub za pomocą platformy ePUAP (adres skrzynki do doręczeń /bbnqn51836/skrytka), w nieprzekraczalnym terminie do dnia 16 lipca 2021 r. Jednocześnie informuję, że zgodnie z art. 46 pkt 1 oraz art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2020 r. poz. 283 z późn. zm.), w związku z prowadzonym postępowaniem w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko w miejscu i czasie wyłożenia projektu ww. planu miejscowego do publicznego wglądu można zapoznać się z niezbędną dokumentacja sprawy, tj. projektem miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego, prognozą oddziaływania na środowisko do tego planu, opinią Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Braniewie, opinią Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska w Olsztynie. Zainteresowani udziałem w postępowaniu w sprawie strategicznej oceny oddziaływania ww. projektu planu na środowisko mogą składać do ww. dokumentacji uwagi i wnioski, które mogą być wnoszone w formie papierowej na adres Wójta Gminy Płoskinia, ustnie do protokołu lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności za pomocą poczty elektronicznej na adres e-mail: ugploskinia@braniewo.net.pl lub za pomocą platformy ePUAP (adres skrzynki do doręczeń /bbnqn51836/skrytka), w nieprzekraczalnym terminie do dnia 16 lipca 2021 r. Uwagi i wnioski złożone po upływie wyżej podanego terminu pozostaną bez rozpatrzenia. Uwagi do projektu planu oraz wnioski i uwagi w postępowaniu w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko są rozpatrywane przez Wójta Gminy Płoskinia w terminie 21 dni od dnia upływu terminu ich składania.

Wójt Gminy Płoskinia

9221sezr-A-G

eprasa.pl a36995da5c

Wilczy Szaniec zmienia się dla turystów

PRZED SEZONEM || Wilczy Szaniec w Gierłoży nie przestaje inwestować w często odwiedzaną przez turystów kwaterę Hitlera. Sprawujące nad nią opiekę Nadleśnictwo Srokowo zaczęło budowę budynku obsługi turystów. 26 maja wmurowano tam akt erekcyjny.

Fot. Wojciech Caruk (2)

Punkt obsługi turystów ma być gotowy przed sezonem w 2022 roku

Wmurowano akt erekcyjny pod nowy budynek w Wilczym Szańcu

Byłą kwaterę Hitlera w podkętrzyńskiej Gierłoży odwiedza rocznie kilkaset tysięcy turystów. To zmusza właściciela — Nadleśnictwo Srokowo — do ciągłego inwestowania w obiekt i wprowadzania nowości, które ułatwią zwiedzającym korzystanie z oferty Wilczego Szańca. — Oprócz drewnianych budynków zaplecza gospodarczego i parkingu dla dużych samochodów uruchomiliśmy również budowę przyszłego punktu obsługi turystów — mówi nadleśniczy Zenon Piotrowicz.

To ma być jedno z najważniejszych zadań realizowanych w Wilczym Szańcu. Budynek ma być gotowy przed sezonem turystycznym w 2022 roku. Jego powierzchnia ma mieć kilkaset metrów kwadratowych. Zgodnie z planem mają tam się mieścić: hala główna, sklep z wydawnictwami, biuro i zaplecze obiektu, informacja turystyczna, miejsce dla przewodników, toalety, natryski, pomieszczenie dla matek z małymi dziećmi, kawiarenka z tarasem oraz miejsce obsługi technicznej kamperów. — Niezwykle potrzebny obiekt zastąpi wiele już dawno wyeksploatowanych budynków — zapewnia nadleśniczy.

Z udziałem parlamentarzystów i samorządowców z Warmii i Mazur 26 maja wmurowano akt erekcyjny pod powstającą budowlę. — Las jest świadkiem bardzo wielu wydarzeń historycznych. Zadaniem leśników jest przypominanie tej historii. Mam nadzieję, że w tym miejscu jego opiekunowie zadbają o to, żeby przekazywać czym była wojna i jej tragizm. Trzeba przypominać ludziom ku przestrodze wydarzenia, które miały miejsce podczas II wojny światowe — powiedział Edward Siarka, wiceminister środowiska.

Kętrzyński starosta Michał Kochanowski stwierdził: — Pokuszę się o stwierdzenie, że Wilczy Szaniec to największa atrakcja historyczno-turystyczna po polach Grunwaldu. I o ile te pola to przestrzeń, piękne muzeum i plany rozwojowe, to Wilczy Szaniec to miejsce, w którym przez ponad 800 dni zapadały najważniejsze decyzje dla Europy i świata. Musimy mieć tego świadomość. Powiedział też, że powiat kętrzyński wraz z gminą wiejską Kętrzyn mają już gotową dokumentację techniczną i pozwolenie na budowę ścieżki rowerowej z Kętrzyna do Gierłoży. — Na realizację brakuje trochę środków. Stąd mój ukłon do Lasów Państwowych, władz centralnych i regionalnych, abyśmy w tym roku rozpoczęli jej budowę. Ścieżka będzie dodatkowym elementem zachęcającym turystów do odwiedzenia, Kętrzyna, Wilczego Szańca i powiatu kętrzyńskiego — podkreślił.

Nadleśnictwo Srokowo — przypomnijmy — odzyskało władzę nad Wilczym Szańcem koło Kętrzyna w 2017 roku, po niemal dwuletniej batalii sądowej ze spółką Wilcze Gniazdo. Spółka dzierżawiła obiekt od Lasów Państwowych od 2012 roku, jednak leśnicy w 2015 roku wypowiedzieli umowę zawartą wcześniej na 20 lat. Powodem były m.in. zaległości finansowe spółki czy brak zapisanych w umowie remontów. Od 4 kwietnia 2017 roku srokowskie nadleśnictwo ponownie sprawuje opiekę nad jednym z najpopularniejszych obiektów turystycznych Warmii i Mazur.

Przy okazji wizyty w Wilczym Szańcu wiceminister Edward Siarka, wojewoda Artur Chojecki, marszałek Gustaw Marek Brzezin symbolicznie przecięli wstęgi na nowo wyremontowanych ścieżkach. Zarządcy obiektu odnowili i utwardzili prawie 2 kilometry turystyczno-edukacyjnego szlaku.

Z powodu trwającej w Wilczym Szańcu inwestycji leśnicy proszą zwiedzających o wyrozumiałość z uwagi na niedogodności związane z budową. Wartość realizowanego zadania to kwota 2 646 tys. złotych.

WOJCIECH CARUK

eprasa.pl a36995da5c

Pomożesz im przez dobrą zabawę

Od soboty trwa Charytatywny Festiwal Dmuchańców Bartbo 2021. Potrwa do 9 czerwca. Park czynny jest w godz. 11-19. W tym czasie każdy, kto weźmie w nim udział, kupując bilet wspomoże Fundację „Przyszłość dla Dzieci". Z każdego biletu 10 zł powędruje na konto fundacji by wesprzeć chore dzieciaki z naszego regionu. Już teraz serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy zdecydowali się na takie ich wsparcie. Podopieczni Fundacji bardzo potrzebują pomocy. Miniony rok był przecież dla nich szczególnie trudny. Dzięki inicjatywie Fundacji i właściciela parku ich życie stanie się łatwiejsze.

W dniach 3-9 czerwca będą dostępne letnie atrakcje parku.

Sam wstęp na teren parku jest bezpłatny, płatne są atrakcje, ale zawsze możecie wspomóc fundację i wrzucić coś od siebie do jednej z puszek.

Park Bartbo to 18 ha terenu rekreacyjnego i 16 stałych atrakcji. Zapraszamy do Butryn — 20 km od centrum Olsztyna, to 15 min. jazdy. LW

REKLAMA

BTM biznes starter

PROWADZISZ FIRMĘ LUB MASZ POMYSŁ NA START-UP?

wejdź na:

www.btmstarter.pl

I OTRZYMAJ BEZPŁATNE WSPARCIE

CO ZYSKUJESZ?

- pełen dostęp do pakietu inkubacyjnego przez okres do 1,5 roku
- wsparcie m.in. przy budowie modelu biznesowego, określeniu strategii rynkowej, sprzedażowej, tworzeniu identyfikacji wizualnej czy prowadzeniu działań marketingowych
- przestrzeń biurową i/lub usługę wirtualnego biura w Olsztynie
- obsługę księgową, kadrową, prawną i ICT
- dostęp do sieci kontaktów m.in. kancelarii prawnych, patentowych, ekspertów wyceny IP, uczelni, naukowców i funduszy inwestycyjnych różnych specjalizacji

Fundusze Europejskie Program Regionalny
Rzeczpospolita Polska
Zdrowe życie, czysty zysk
Unia Europejska Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego

43121otbr-a-M

CZWARTEK i PIĄTEK TWÓJ LOKALNY TYGODNIK

eprasa.pl a36995da5c

O piwoniach, co pachną i leczą

WARTO WIEDZIEĆ || Piwonie to dla mnie tęsknota za sielskim dzieciństwem i ogrodem dziadka, w którym wprawdzie wszystkie kwiaty rosły i wegetowały bujnie, ale piwonie co roku biły własne rekordy...!

Wielkie, różowe kule — gdy rozkwitały, stawały się tak ciężkie, że łodygi nie dawały rady ich utrzymać. Kładły się więc i ścieliły do nóg, gdy jako kilkuletnia dziewczynka biegłam z samego rana sprawdzić, czy jest nowa rosa...! Któż by jednak pomyślał, że te piękne, w Chinach i Japonii uważane za królewskie kwiaty — to także lekarstwo...?

Fot. pixabay.com

GATUNKI I WYGLĄD

Piwonia lekarska (paeonia officinalis) należy do gatunków z rodziny piwoniowatych i jest dość popularnym kwiatem ozdobnym. Na całym świecie naliczymy aż 35 gatunków piwonii! Te najbardziej znane to piwonia drzewiasta, piwonia krzewiasta, piwonia Witmanna, piwonia chińska oraz piwonia — w sensie ścisłym — lekarska. W ścisłym — bo to właśnie ta ostatnia wykazuje właściwości lecznicze, z czego niewiele osób zdaje sobie sprawę. A, sądząc po okolicznych ogródkach i wspominając ogród dziadka — miłośników hodowli piwonii wciąż nie brak...

Pochodzi z Europy południowej i wschodniej. Jej naturalne środowisko to tereny od Francji po Albanię. Rośnie na wysokość ok. 70-90 cm. Jej liście są intensywnie zielone i błyszczące, trójdzielne, korzenie bulwiaste. Piwonia lekarska słynie ze swych pięknych, dużych i rozłożystych kwiatów. Najczęściej występują te w kolorze różowym, czerwonym lub głębokiej purpury. Mogą być też białe. Piwonia lekarska to roślina długowieczna. Może żyć kilkadziesiąt, a nawet sto lat!

Dzięki właściwościom leczniczym piwonia ma dość szerokie grono zwolenników metod leczenia i profilaktyki opartych na składnikach roślinnych: jest wykorzystywana przede wszystkim w postaci leczniczych naparów, nalewek czy odwarów. A także w kuchni — jako dodatek i ozdoba do deserów, ciast czy drinków.

WSZYSTKIE WŁAŚCIWOŚCI

Piwonia lekarska leczy zarówno korzeniem, jak i kwiatami. Obie części tego królewskiego kwiatu bogate są we flawonoidy, antocyjany (peonina), kwasy fenolowe, garbniki, alkaloidy oraz skrobię. Zawierają także magnez, sód, potas, żelazo i chrom.

Piwonie mają właściwości moczopędne. Oprócz tego działają także rozkurczowo i poprawiają trawienie. Pozytywnie wpływają na serce, dzięki czemu poleca się piwonie przy chorobie wieńcowej. Wykazują także działanie uspokajające. Piwonia lekarska pozytywnie wpływa ponadto na skórę. Wykazuje działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybiczne.

Nalewka z piwonii lekarskiej
Bardzo łatwa do sporządzenia. Wystarczy 100 g korzeni (mogą być świeże lub suche) zalać 500 ml alkoholu wysokoprocentowego. Tak sporządzony roztwór należy odstawić na dwa tygodnie, a po upływie tego czasu przefiltrować przez gazę.

NA PĘCHERZ

Ponieważ wykazuje właściwości moczopędne — piwonię lekarską poleca się jako środek wspomagający przy leczeniu infekcji układu moczowego, zwłaszcza zapalenia pęcherza i kamicy nerkowej.

NA SKÓRĘ

Piwonię można również stosować zewnętrznie na skórę. Ponieważ piwonia lekarska wykazuje właściwości przeciwgrzybiczne i antybakteryjne — wspomaga wszystkich walczących z leczeniem skóry atopowej oraz trądzikowej. Łagodzi także podrażnienia. A okłady z naparu piwoniowego przyniosą też ulgę zmęczonym oczom i można je stosować w przypadku bólów reumatycznych.

NA UKŁAD POKARMOWY

Piwonię lekarską warto stosować w przypadkach problemów z układem pokarmowym. Wspomaga pracę żołądka i wątroby, przyspiesza perystaltykę jelit oraz pomaga na niestrawność.

REKLAMA

Gabinet Urologiczny
USG układu moczowego
(pełny zakres badań urologicznych)
lek. med.
RYSZARD MAREK
Olsztyn, ul. Żytnia 74
pon. 16.00-18.00
tel. 89 527-81-48
tel. 604 552 518
155820otbr-A-G

Lech Mickiewicz
GINEKOLOG
• sonda pochwowa
• cytologia
• antykoncepcja
Olsztyn
ul. Barcza 48/1
poniedziałki, czwartki od godz. 15.00
rej. tel. kom. 601-952-165
155520otbr-a-M

Moda Optyk E.R. Wójcik
OPTYKA OKULISTYKA OPTOMETRIA
rok założenia 1966
Z NAMI ZOBACZYSZ WIĘCEJ
NOWE KOLEKCJE OPRAW
www.modaoptyk.pl
ul. Warmińska 17, tel. 89 527 02 01
ul. Mickiewicza 4, tel. 89 542 43 17
pl. Konstytucji 3 Maja 3, tel. 89 533 42 39
wieżowiec vis à vis dworca
154820otbr-a-M

REKLAMA

DERMATOLOG
lekarz Ewa Kibiłda
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (I piętro, pok. 2)
czwartki od 14.30
Rej. tel. 502 656 345
w godz. 19.00-20.00
Rejestracja internetowa
www.dermatolog.biz.pl
154620otbr-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
152120otbr-A-C

eprasa.pl a36995da5c

Fot. pixabay.com

Fot. pixabay.com

NA UKŁAD NERWOWY

Dzięki zawartości magnezu piwonia lekarska pozytywnie wpływa też na układ nerwowy. Łagodzi choćby nerwobóle oraz objawy padaczki. Działa również uspokajająco i odprężająco. Odwar z piwonii warto spożywać w sytuacjach stresowych i stanach nerwowości.

NA SERCE

Z powodu swoich właściwości rozkurczowych piwonia lekarska wspomaga pracę serca oraz zapobiega jego chorobom. Pomaga obniżyć ciśnienie krwi oraz poprawia krążenie.

PRZECIWWSKAZANIA

Piwonii pod różnymi postaciami nie powinny spożywać kobiety w ciąży lub karmiące piersią. Niewskazane jest także stosowanie piwonii w czasie menstruacji.

Jak uprawiać piwonię lekarską?

Ten gatunek najlepiej rośnie na glebach żyznych, lekko gliniastych, lecz niezbyt mokrych. Lubi stanowisko słoneczne. Piwonie lekarskie sadzi się głównie w niewielkich grupach, choć można także pojedynczo. Kwitną w maju. By kwitły naprawdę pięknie — należy je regularnie nawozić, najlepiej nawozami naturalnymi: kompostami lub dobrze sfermentowanym obornikiem.

Warto wiedzieć, że piwonia źle znosi ulewne deszcze: zmoczone kwiaty pod wpływem wody stają się ciężkie i mogą skutkować złamaniami delikatnych łodyg lub liści. A mówiłam, że z rana, pewnie pod wpływem rosy, ścieliły mi się do stóp...!

Kwiaty piwonii lekarskiej zbiera się zwykle w czerwcu. Należy je suszyć w temperaturze pokojowej, najlepiej w zacienionym miejscu. Korzenie piwonii lekarskiej należy natomiast wykopywać wiosną lub jesienią — można je suszyć w lekko nagrzanym piekarniku.

CZY PIWONIA TRUJE?

Piwonia, mimo właściwości leczniczych, jest także rośliną trującą. Należy więc zachować szczególną ostrożność podczas jej spożywania. Wszystkich domorosłych znachorów uprzedzam też, że piwonią nie powinni próbować leczyć siebie i innych samodzielnie. Stosowanie nalewek, naparów czy odwarów najlepiej skonsultować z lekarzem. Przedawkowanie piwonii lekarskiej może bowiem doprowadzić do zatrucia!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

Odwar z piwonii lekarskiej

Kilka gramów rozdrobnionych korzeni należy zalać 150 ml wody. Mieszaninę należy gotować przez ok. 15 minut, a następnie przecedzić.

Napar z piwonii lekarskiej

Małą garstkę rozdrobnionych kwiatków należy zalać ok. 300 ml wrzącej wody. Napar należy przykryć i odstawić na ok. 30 min. do zaparzenia. Po odcedzeniu jest gotowy do spożycia.

CIEKAWOSTKI

Piwonie całkiem słusznie kojarzą się z krajami Dalekiego Wschodu. Wielbicielami tych roślin są zwłaszcza Chińczycy i Japończycy. W kulturze chińskiej piwonia jest królową kwiatów (hua wang). Jest także symbolem wiosny, obok innych kwiatów symbolizujących pozostałe pory roku (symbolem lata jest lotos, jesieni — chryzantema, a zimy — śliwa). Także w Chinach można spotkać się z określeniem „kwiat dobrobytu i czci" (fuguihua) — tam piękne kwiaty piwonii oznaczają bowiem szczęście, pomyślność, dostojeństwo i bogactwo, a także wzniosłe uczucie miłości. W tradycyjnej medycynie chińskiej od wielu wieków stosuje się piwonię drzewiastą (Paeonia suffruticosa). Miejscem szczególnie oddanym piwoniom jest chińskie miasto Heze, z pięknym parkiem, który każdej wiosny przyciąga rzesze turystów, spragnionych widoku efektownie kwitnących peonii. Piwonie są roślinami długowiecznymi, bowiem czas ich życia wynosi przeciętnie kilkadziesiąt lat, a rekordowe okazy dożywają nawet ponad stu lat. Płatków piwonii używa się do dekoracji potraw, głównie deserów, ale można się też spotkać z praktyką spożywania ich (np. jako dodatku do konfitur). Piwonia jest też, obok tulipanowca, roślinnym symbolem amerykańskiego stanu Indiana.

REKLAMA

Lek. med.
Artur ZALEWSKI
specjalista chirurg
Chirurgia Ogólna
LANCET, Olsztyn
ul. Wojska Polskiego 39
środa 17⁰⁰-19⁰⁰
tel. rej. 89 535-72-80
po 13⁰⁰ codziennie
152820otbr-A -C

OLSZTYŃSCY LEKARZE SPECJALIŚCI
rej. codziennie w godz. 8⁰⁰-18⁰⁰
89 535 25 48
502 323 935
NEUROCHIRURG
dr n. med. Mirosław Smółka
Olsztyn, ul. Kopernika 1
poniedziałki 15.00-18.00
155320otbr-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
152520otbr-A -C

dr n. med. MACIEJ BIERNACKI
SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ
•chirurgia ogólna •chirurgia onkologiczna
•żylaki •przepukliny •usuwanie drobnych zmian skórnych •leczenie chorób piersi
•leczenie nowotworów przewodu pokarmowego
Olsztyn, al. Wojska Polskiego 39 (Lancet)
89 535 72 80 od godz. 13⁰⁰, 508 36 26 52
156020otbr-A-G

CENTRUM REHABILITACJI NIEBIESKI HAMAK
dr n. med. Agnieszka Biernacka
Specjalista rehabilitacji medycznej:
■ konsultacje rehabilitacyjne dzieci i młodzieży
■ diagnostyka neurorozwojowa niemowląt
Informacja i rejestracja codziennie w godzinach 9:00-19:00 pod nr telefonu
665-282-412
Olsztyn, ul. Leśna 2
151120otbr-a-M

eprasa.pl a36995da5c

Naukowcy radzą: wstawaj godzinę wcześniej

NAUKA || Amerykańscy badacze odkryli, że wstawanie nawet godzinę wcześniej może znacznie obniżyć ryzyko wystąpienia depresji. Badanie zostało przeprowadzone na grupie 840 tys. osób.

Budzenie się o wcześniejszej porze pomaga zapobiegać depresji – dowodzą amerykańscy naukowcy, opierając się na wynikach badań genetycznych przeprowadzonych na próbie 840 tys. osób. – Odkryliśmy, że wstawanie nawet godzinę wcześniej może znacznie obniżyć ryzyko wystąpienia depresji – wskazuje Celine Vetter, adiunkt na Uniwersytecie Kolorado w Boulder. Nie oznacza to jednak, że krótszy sen jest korzystny – zalecane jest wcześniejsze kładzenie się spać i przeniesienie apogeum aktywności na godziny, w których najsilniej operuje światło słoneczne.

Aktywność fizyczna, obok suplementacji witaminy D, jest również jednym ze sposobów zapobiegania depresji w regionach, w których występuje zjawisko nocy polarnej.

– Od pewnego czasu wiemy, że istnieje związek między czasem snu a nastrojem, ale często słyszymy od lekarzy pytanie, o ile wcześniej powinniśmy się budzić, aby zauważyć korzyści – wskazuje Celine Vetter. – Odkryliśmy, że wstawanie nawet godzinę wcześniej może znacznie obniżyć ryzyko wystąpienia depresji.

Fot. pixabay

Naukowcy zalecają przeniesienie apogeum aktywności na godziny, w których najsilniej operuje światło słoneczne.

Badanie naukowców zostało przeprowadzone na grupie 840 tys. ludzi. Dotychczas wiadomo było, że ponad 340 powszechnie występujących wariantów genetycznych wpływa na chronotyp człowieka. Podłoże genetyczne tymczasem wpływa na 12 do nawet 42 proc. preferencji dotyczących snu. 10 proc. osób poddanych badaniu nosiło urządzenia do monitorowania snu przez siedem dni.

Na podstawie modelowania statystycznego naukowcy spróbowali określić, czy osoby z wariantami genetycznymi, które predysponują je do wczesnego wstawania, również mają mniejsze ryzyko depresji. Badania zdecydowanie potwierdziły tę tezę. Jeśli osoba, normalnie kładąca się spać o godzinie 1 w nocy, położy się do łóżka wcześniej o godzinę, to zmniejsza ryzyko depresji o 23 proc. Przyspieszenie zaśnięcia o dwie godziny to nawet o 40 proc. mniejsze ryzyko depresji.

– Żyjemy w społeczeństwie zaprojektowanym dla rannych ptaszków, natomiast nocne marki często czują się tak, jakby ciągle nie pasowali do tego społecznego zegara – tłumaczy główny autor badania Iyas Daghlas, absolwent Harvard Medical School. – Nasze badanie zdecydowanie udowadnia, że to, kiedy się kładziemy spać, o której wstajemy i ile czasu śpimy, ma związek z depresją.

Z badania przeprowadzonego przez lekarzy z oddziału psychiatrii Massachusetts General Hospital i Georgetown University Medical School wynika, że czas ekspozycji na światło słoneczne ma związek z kondycją psychiczną. Okazuje się, że 6 proc. populacji USA cierpi na w pełni zgodną z opisem klinicznym depresję sezonową, kolejnych 14 proc. doświadcza jej łagodniejszej wersji. 80 proc. cierpiących na to zaburzenie osób korzysta ze światłoterapii. W krajach skandynawskich, w których występuje zjawisko nocy polarnej, popularne są natomiast suplementacja witaminy D oraz zwiększenie aktywności fizycznej.

CELINE VETTER:
DZIEŃ JEST WTEDY, GDY JEST JASNO, ZAŚ SPAĆ POWINNIŚMY WÓWCZAS, GDY JEST CIEMNO. PORANNA KAWA NA WERANDZIE, SPACER LUB PODRÓŻ ROWEREM DO PRACY CZY PRZYCIEMNIANIE ELEKTRONIKI WIECZORAMI POMOŻE PRZESTAWIĆ SIĘ NA WCZEŚNIEJSZE WSTAWANIE.

Ile godzin snu nam potrzeba ?

Amerykanie przeanalizowali też ponad 300 badań poświęconych snowi. Określili długość snu najodpowiedniejszą dla osób w poszczególnych grupach wiekowych:

Noworodki (do 3 miesięcy) — 14-17 godzin
Niemowlęta (4-11 miesięcy) — 12-15 godzin
Małe dzieci (1- 2 lata) — 11-14 godzin
Dzieci w wieku przedszkolnym: (3-5 lat) — 10-13 godzin
Dzieci w wieku szkolnym (6-13 lat) — 9-11 godzin
Nastolatki (14-17 lat) — 8-10 godzin
Młodsze osoby dorosłe (18 - 25 lat): 7-9 godziny
Dorośli (26-64) — 7-9 godzin
Dorośli (65 lat+) — 7-8 godziny

OPR. BAR, INF. NEWSERIA.PL

REKLAMA

przetarg

Spółdzielnia Mieszkaniowa „JAROTY” w Olsztynie, ul. Wańkowicza 9
tel. 89 543-55-03, fax 89 543-55-45

ogłasza przetarg nieograniczony na wykonanie robót remontowo-budowlanych w budynkach mieszkalnych Spółdzielni Mieszkaniowej „Jaroty” w Olsztynie, polegających na

wymianie kaset domofonowych na cyfrowe w 61 budynkach – 174 szt., wymianie drzwi wejściowych do 35 budynków – 85 szt., wymianie gablot na klatkach schodowych w 93 budynkach – 213 szt.

Pełne ogłoszenie o przetargu zostało zamieszczone na stronie internetowej Spółdzielni www.smjaroty.pl.

60121otbr-a-M

REKLAMA

KANCELARIA NOTARIALNA Joanna Woźniak
RADA IZBY NOTARIALNEJ w Białymstoku
informuje, iż **od 1.06.2021 r.** rozpoczyna działalność
Kancelaria Notarialna Joanna Woźniak ul. Warszawska 4/3, Dobre Miasto
www.notariuszdobremiasto.pl
kancelaria@notariuszdobremiasto.pl
tel. 505 407 701

58621otbr-A-G

komunikat

Burmistrz Miasta Braniewa

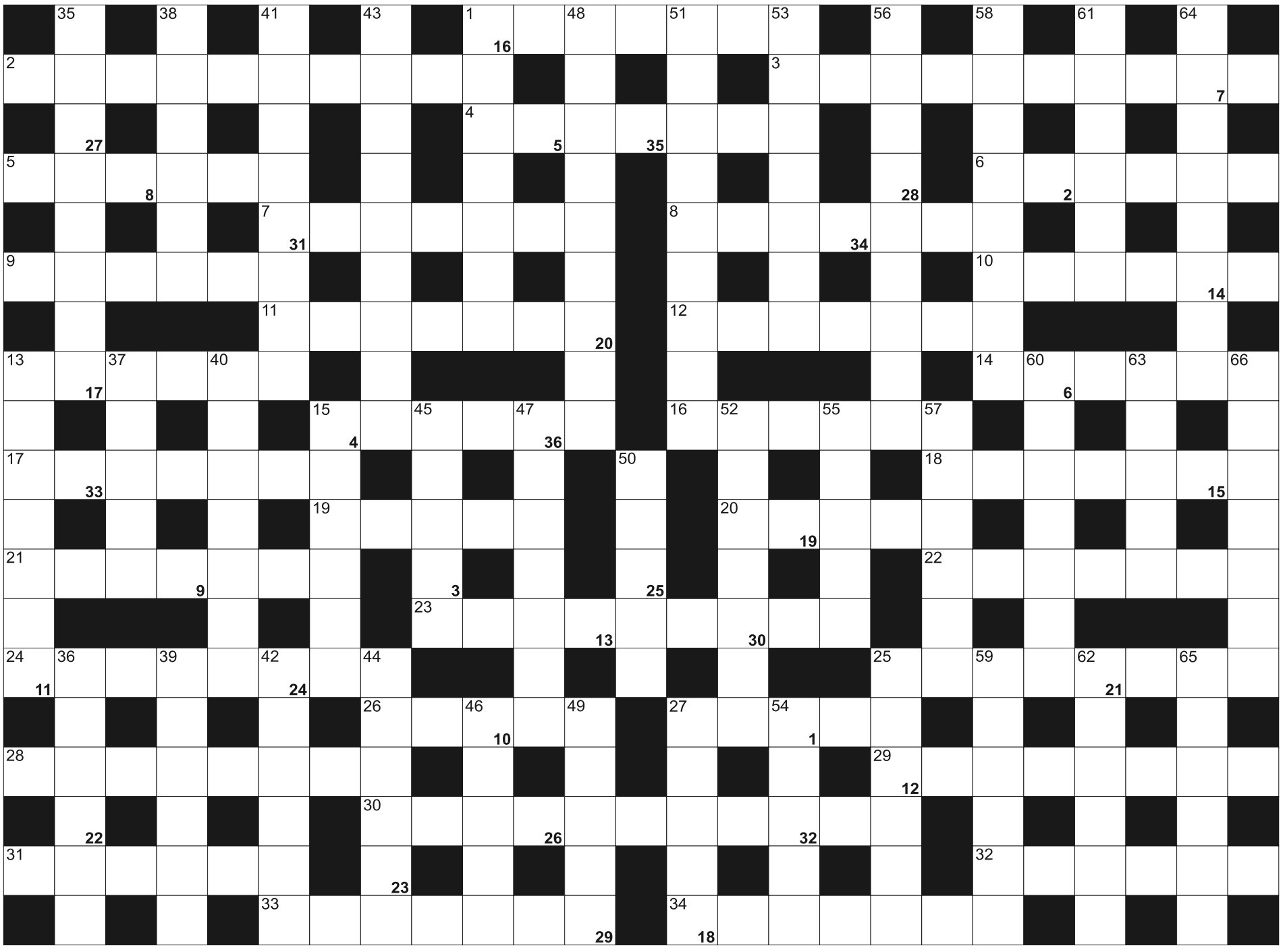
informuje, że w siedzibie Urzędu Miasta Braniewa, ul. Kościuszki 111, oraz na stronie www.bip.braniewo.pl na okres 21 dni zostało podane do publicznej wiadomości Zarządzenie nr 73/2021 Burmistrza Miasta Braniewa z dnia 28 maja 2021 r. w sprawie ogłoszenia wykazu nieruchomości lokalowych przeznaczonych do sprzedaży w drodze bezprzetargowej.

9121sezr-A-G

SOBOTA

eprasa.pl a36995da5c

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 36, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

1	2	3		4	5	6	7	8		9	10	11		12	13	14	15	16	17		18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28		29	30	31		32	33	34	35	36							

POZIOMO: 1) stolica Kirgistanu; 2) Tadeusz, polski i amerykański generał, bohater narodowy; 3) pracuje na wyższej uczelni; 4) małżonka hrabiego; 5) kosmiczny lub powietrzny; 6) dokonywane w sklepie; 7) miękka, jedwabna tkanina; 8) wady sprzętu; 9) Archibald Joseph, pisarz "Klucze Królestwa"; 10) statek, na którym podróżował Karol Darwin; 11) autor sielankowych utworów; 12) sylaba; 13) jedyny stan USA leżący wyłącznie na wyspach; 14) producent gitar; 15) w mitologi greckiej siedziba muz i Apollina; 16) pogrzebowy lub Trzech króli; 17) region włoski z Genuą; 18) Bareja i Wajda; 19) taniec latyno-amerykański z karaibów; 20) chart hiszpański w oryginale; 21) decyzja sędziowska; 22) największe szkockie miasto na wyspie Skye; 23) naukowiec prowadzący wykopaliska; 24) brytyjska wyspa na M. Karaibskim z The Valley; 25) największa wyspa arch. Wysp Sarońskich; 26) lodowy dom eskimosa; 27) motocyklowe lub samochodowe; 28) krótka przechadzka; 29) dawna samodzielna twierdza do obrony miasta; 30) atrybuty orkiestry; 31) poobiednia drzemka; 32) msza odprawiana w adwencie wczesnym rankiem; 33) imię Staffa, poety; 34) spodnie z teksasu

PIONOWO: 1) Hrabal, wybitny czeski pisarz; 13) futsal, odmiana piłki nożnej; 15) farba artystyczna w postaci miękkiej kredki; 25) rodzinna wieś Jana Kochanowskiego; 27) polska marka rowerowa; 35) powtórzenie; 36) chłodzące lub wyskokowe; 37) animusz, zapał, werwa; 38) uniwersalny rozpuszczalnik; 39) towarzyskie podanie ręki; 40) ptaki przypominające jaskółki; 41) wybieranie groszków ze strąka; 42) światowy koncern kosmetyczny z Clichy; 43) dzika róża na ludowo; 44) sztuka walki wykorzystująca siłę atakującego; 45) mała epizodyczna rola w filmie; 46) sznur kowbojski; 47) rodzinne miasto Napoleona Bonaparte; 48) rzymski niewolnik, przywódca powstania niewolników; 49) działka zasadzona kwiatami; 50) materiał na bałwana; 51) Czesław, franciszkanin, słynny zielarz i wizjoner; 52) symbole władzy królewskiej; 53) czwarta część roku; 54) Jan dla przyjaciół; 55) komedia dokumentalna Woody'ego Allena z Mią Farrow; 56) hodowca ryb i roślin akwariowych; 57) znak mnożenia; 58) Tanzańska wyspa nazywana też Unguja; 59) tworzą napisy; 60) gruzińska republika ze stolicą w Batumi; 61) największe miasto Rosji; 62) portugalska wyspa u wybrzeży Afryki; 63) ciasto po obiedzie; 64) port i kurort w Meksykańskim stanie Guerrero; 65) ataki lotnicze; 66) Manuel, generał, były dyktator Panamy

eprasa.pl a36995da5c

GDZIE ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE DROBNE?

www.nadajogloszenie.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
Olsztyn, plac Józefa Bema 5
tel. (89) 539-74-80 , tel. (89) 539-74-81
b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl
czynne pon.-pt. godz. 7.00-15.00, sob. **nieczynne**

Barczewo, ul. Wojska Polskiego 7
tel./fax (89) 674-04-90, czynne pn.-pt. 9.00-17.00
sob. 9.00-13.00

Bartoszyce, pl. Konstytucji 3 Maja 29
(Biuro turystyczne IKAR)
tel./fax (89) 762-27-11, czynne pn.-pt. 9.00-17.00,
sob. 9.00-15.00

Biskupiec, ul. Topiel 2
tel./fax (89) 715-32-50, kom. 509-520-160
czynne pn.-pt. 800-16.00, sob. 8.15-12.30

Elbląg, ul. Rybacka 35
tel./fax (55) 236-16-99, czynne pn.-pt. 8.00-16.00,
soboty nieczynne

Miłakowo, ul. Olsztyńska 16 (Urząd Miasta)
tel. (89) 757-83-31, czynne pn., wt., czw.: 8.00-15.00
śr. 8.00-17.00, pt. 8.00-13.00, soboty nieczynne

Mrągowo, ul. Ratuszowa 5
(Mrągowska Agencja Turystyczna „MAT")
tel./fax (89)741-81-51, czynne pn.-pt. 9.00-16.00,
soboty nieczynne

Nidzica, ul. Traugutta 20 (Gminna Spółdzielnia „SCh")
tel. (89) 625-21-20, fax (89) 625-26-98
czynne pn.-pt. 7.00-15.00, soboty nieczynne

Olsztynek, ul. Chopina 29 (Miejski Dom Kultury)
tel./fax (89) 722 38-76, czynne pn.-pt. 8.00-16.00,
soboty nieczynne

Szczytno, ul. Odrodzenia 18 (PTU „Mazur-Pol")
tel./fax (89) 624-31-48, (89) 624 55 74
czynne pn.-pt. 8.00-17.00, sob. nieczynne

Ogłoszenia drobne zamieszczone
w „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ" i „DZIENNIKU ELBLĄSKIM"
ukazują się równocześnie na stronie
www.drobniak.pl

Nekrologi i kondolencje zamieszczone
w „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ" i „DZIENNIKU ELBLĄSKIM"
oraz tygodnikach lokalnych ukazują się równocześnie
na stronie **www.pozegnania.net**
ZAPAL WIRTUALNĄ ŚWIECZKĘ

61617opb1-AH-K

ZWIERZĘTA

kupię

!!! SKUP BYDŁA, GOTÓWKA, SZYBKI ODBIÓR, 512-235-693

sprzedam

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

kupię

KUPIĘ nieruchomość, może być do remontu lub zadłużona, pomogę w spłacie długu, zapłacę 3000zł za informację o takiej nieruchomości. 661-435-785

do wynajęcia

DWUPOKOJOWE ładne centrum Olsztyna, 505-669-918

PRACA

dam pracę

KIEROWCA CE, B, 503-103-703

POMOCNIKÓW budowlanych, 667-947-124

PRACOWNIKA do prac wykończeniowych, tel. 789-123-630

PRACOWNIKA na budowę, 501-464-840

RUKOLA Dywity zatrudni kucharza, pomoc kuchenną, kelnera (umowa o pracę) tel. 793-227-814

TRAKTORZYSTĘ, 602-593-321

ZATRUDNIĘ do robót drogowych i ziemnych. Zakwaterowanie, obiad, praca w delegacji, tel. 729-839-727

ZATRUDNIĘ mężczyznę w gospodarstwie rolnym- krowy mleczne woj. maz., tel. 662-027-250

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 601-772-124

ZBROJARZ betoniarz, 604-905-460

USŁUGI

budowa | remont

ELEKTRYCZNE, 602-705-618

GLAZURA, hydrauliczne, 669-336-031

HYDRAULIK, 501-209-794

SZPACHLOWANIE, malowanie, 500-549-432

BIZNES

POŻYCZKI, (89) 535-30-78

RÓŻNE

sprzedam

DŁUŻYCĘ tartaczną, 604-165-790

ROLNICTWO

produkty rolne

KUPIĘ: ZBOŻA paszowe, konsumpcyjne. FHU ANIMAR. Tel.694-508-207

SKUP ZBÓŻ KUPI: zboża paszowe, konsumpcyjne. Tel. 606-505-511

TU ZLECISZ ZAMIESZCZENIE NEKROLOGU LUB KONDOLENCJI W „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ" I „DZIENNIKU ELBLĄSKIM"

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
- na sobotę – do czwartku do godz. 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

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

www.pozegnania.net

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

28919opb1-C-K

Szukasz klientów?

docieramy do 1400000 odbiorców

wykorzystujemy zaawansowane sposoby emisji i targetowania reklam

dostarczymy Twoją ofertę do potencjalnych klientów na najpopularniejszych nośnikach

zapewniamy pełne raportowanie efektów przeprowadzonych działań

wybierz profesjonalistów, wybierz nas

GAZETA OLSZTYŃSKA.pl

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

mp-otbr-7488-M

eprasa.pl a36995da5c

31419opb1-a -C

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 31 maja 2021 r.
odszedł od nas nasz kochany
Mąż, Tata, Teść i Dziadek

ś. † p.

Jerzy Raszkowski

Uroczystość pogrzebowa rozpocznie się
4 czerwca 2021 r. (piątek) o godz. 13.30
Mszą Świętą Żałobną w kościele
pw. Wniebowzięcia NMP i św. Wojciecha
w Raciążu, po której nastąpi wyprowadzenie
na cmentarz parafialny w Raciążu.

Pogrążona w smutku i żalu rodzina

233021opb1-A-G

Spieszmy się kochać ludzi, tak szybko odchodzą,
żeby widzieć naprawdę, zamykają oczy…
Kochamy wciąż za mało i stale za późno…

Ks. J. Twardowski

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 31 maja 2021 r. odszedł od nas na zawsze
Nasz Najukochańszy Mąż, Ojciec, Ojczym i Dziadek

ś. † p. **Bogusław Antoni Szut**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
4 czerwca 2021 r. (piątek) o godz. 13.00
mszą św. żałobną w kościele (dolnym)
pw. Chrystusa Odkupiciela Człowieka
przy ul. Wyszyńskiego.
Ceremonia pochowania urny z prochami odbędzie się
na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Pogrążona w bólu i żałobie rodzina
Prosimy o nieprzynoszenie kwiatów
i nieskładanie kondolencji.

232621opb1-A-G

Naszej Koleżance

Ewie Karolczyk

wyrazy szczerego współczucia, żalu
oraz słowa otuchy i wsparcia
z powodu śmierci

Mamy

składają Dyrektor wraz z Koleżankami i Kolegami
z Zespołu Placówek Edukacyjnych w Olsztynie

233321opb1-a-M

Z głębokim smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Bogusława Szuta

wieloletniego pracownika
Wydziału Budownictwa i Infrastruktury
w Starostwie Powiatowym w Olsztynie.

Rodzinie i Bliskim Zmarłego

składamy
szczere wyrazy współczucia.

Andrzej Abako, Starosta Olsztyński,
oraz współpracownicy

232421opb1-A-G

Koleżance

Bożennie Wencław

wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają pediatrzy i neurolodzy dziecięcy, zespół pielęgniarski
oraz psycholodzy ze szpitala dziecięcego w Olsztynie

233221opb1-a-M

Koleżance dr **Agnieszce Oponowicz**
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Taty

składają koleżanki i koledzy
z Katedry Fizjologii i Patofizjologii Człowieka
Wydziału Lekarskiego UWM w Olsztynie

232321opb1-A-G

Koledze

Łukaszowi Kondrackiemu

wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci

Taty

składają koleżanki i koledzy z Departamentu
Polityki Regionalnej Urzędu Marszałkowskiego
Województwa Warmińsko-Mazurskiego

232021opb1-a-M

Koledze **Robertowi Koczkodan**
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają
Komendant oraz Koleżanki i Koledzy
ze Straży Miejskiej w Olsztynie

233421opb1-A-G

Boże, po stokroć święty, mocny i uśmiechnięty...
dzisiaj, gdy mi tak smutno i duszno, i ciemno –
uśmiechnij się nade mną.

Ks. Jan Twardowski

Łączymy się w smutku po stracie
Mamy
Naszej Koleżanki

Anny Macikowskiej

Dyrekcja oraz Koleżanki i Koledzy
z III Liceum Ogólnokształcącego
im. Mikołaja Kopernika w Olsztynie

233121opb1-A-G

SACRUM
KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE
ANDRZEJ DĄBROWSKI
Olsztyn, ul. Limanowskiego 18/2
89 67 77 100, kom 530 308 308
GODNIE – SOLIDNIE – Z SZACUNKIEM
Całodobowy przewóz zmarłych
320520opb1-a-M

ARKA
USŁUGI POGRZEBOWE
ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska
OLSZTYN (Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A
89 534 72 42, 605 635 908
OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24
(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka")
89 526 66 01, 605 665 909
www.arkaolsztyn.pl
Całodobowy przewóz zmarłych
614619opb1-g-M

Warmiński
ZAKŁAD POGRZEBOWY
1987
dawniej market
OLSZTYN ul. Lengowskiego 18-20 895 355 300 602 327 277
BISKUPIEC ul. Armii Krajowej 4 897 152 093 608 680 642
POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09
Pomożemy Ci godnie pożegnać
614219opb1-E-G

ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85
tel. 89 526 67 53, 665 175 125
całodobowe przewozy zmarłych
Zbigniew Jarmużewski kom. 602 514 880
Joanna Kamińska kom. 691 410 360
Andrzej Domasiewicz kom. 602 514 888
Gwarantujemy godną
i kulturalną posługę
614419opb1-a -K

eprasa.pl a36995da5c

O PIŁCE

FORBET IV LIGA\\\ Warmińsko-Mazurski Związek Piłki Nożnej zweryfikował wynik meczu Motor Lubawa – Zatoka Braniewo (0:0) z 29. kolejki jako walkower na korzyść gospodarzy. Powód? W zespole z Braniewa zagrał zawodnik (Piotr Lewandowski), który akurat w tamtym pojedynku powinien pauzować za cztery żółte kartki otrzymane w lidze (ostatnią żółtą kartką został ukarany tydzień wcześniej). Zatoce przysługuje prawo odwołania się od decyzji związku. „Możemy zatem dopisać dwa punkty na nasze konto, co daje nam 60 oczek i tylko jeden punkt straty do podium!" — podkreśla oficjalna strona internetowa Motoru.
A tymczasem już dzisiaj zostanie rozegrana 31. kolejka, w której m.in. lubawianie podejmą Warmię Olsztyn. Jednak oczy kibiców będą zwrócone zwłaszcza na Giżycko i Mrągowo, gdzie liderujące Mamry i druga w tabeli Mrągowia stoczą korespondencyjnie kolejny etap walki o awans do III ligi. „Na stadionie w Giżycku powitamy 8. w tabeli Zatokę Braniewo, która po świetnym początku roku (trzy wygrane i dwa remisy) boryka się ze sporymi problemami" — awizuje środowe spotkanie portal GKS Mamry. „Dość powiedzieć, że po raz ostatni braniewianie punktowali 1 maja. To jednak nie nasze zmartwienie. My jesteśmy liderem, GieKSa niezmiennie spisuje się znakomicie, krok po kroku podążając do trzeciej ligi. I kto wie, kto wie, czy... No dobra, cicho sza! Zapraszamy na stadion w środowe popołudnie. Pierwszy gwizdek o godz. 17.30".
Na cztery kolejki przed końcem sezonu Mamry mają siedem punktów przewagi nad wiceliderem, a to oznacza, że już dzisiaj mogą zapewnić sobie mistrzostwo forBET IV ligi, a tym samym awans do III ligi. Do tego niezbędne są jednak dwa warunki: po pierwsze, giżycczanie powinni ograć Zatokę, a po drugie — Mrągowia musi przegrać u siebie z Tęczą Biskupiec...
*** forBET IV liga, 31. kolejka (wszystkie mecze dzisiaj):** Mamry Giżycko – Zatoka Braniewo (godz. 17.30), Motor Lubawa – Warmia Olsztyn (17.30), Granica Kętrzyn – Błękitni Pasym (17.30), Mazur Ełk – Delfin Rybno (17.30), Stomil II Olsztyn – Olimpia II Elbląg (17.30 w Jezioranach), Błękitni Orneta – Olimpia Olsztynek (17.30), Tęcza Biskupiec – Mrągowia Mrągowo (18 w Mrągowie), Pisa Barczewo – MKS Korsze (18), Polonia Lidzbark Warmiński – Jeziorak Iława (18).

PO 30 KOLEJKACH

1. Mamry	73	113:37
2. Mrągowia	66	69:35
3. Polonia	61	88:41
4. Motor	60	60:32
5. Jeziorak	50	82:54
6. Granica	48	57:46
7. Korsze	45	59:51
8. Zatoka	45	62:60
9. Błękitni P.	43	61:67
10. Pisa	43	65:66
11. Olimpia II	41	51:48
12. Mazur	40	50:42
13. Błękitni O.	31	39:45
14. Tęcza	30	44:93
15. Warmia	29	40:85
16. Delfin	26	49:86
17. Stomil II	17	41:85
18. Olimpia O.	16	41:98

LIGI REGIONALNE\\\ Również w pierwszą środę czerwca zostanie odrobiona część zaległości (spowodowanych pandemią) w niższych klasach rozgrywkowych, w tym m.in. trzy spotkania klasy okręgowej.
*** Dzisiaj grają**. **Klasa okręgowa**, **grupa 1**: SKS Szczytno – Czarni Olecko; **grupa 2:** LKS Różnowo – Polonia Pasłęk, Polonia Iłowo – Start Nidzica. **Klasa A**, **grupa 2:** Zatoka II Braniewo – KS Tyrowo, Pomowiec Gronowo Elbląskie — Zagłada Lisów, Piast Wilczęta – MKS Miłakowo, Polonia Markusy – Agat Jegłownik (wszystkie mecze o godz. 18), Syrena Spomlek Młynary – Zalew Frombork (18.30).

I LIGA KOBIET\\\ Wygrywając u siebie z Resovią, Stomilanki zakończyły ligowe rozgrywki w sezonie 2020/2021. Piłkarki z Olsztyna rzutem na taśmę awansowały na trzecie miejsce w tabeli, wyprzedzając rezerwy SMS Łódź, które raczej niespodziewanie zgubiły punkty w Tczewie. Awans do Ekstraligi już wcześniej zapewniły sobie Tarnovia i Rekord Bielsko-Biała.

*** KKP Stomilanki Olsztyn – Resovia Rzeszów 3:2 (2:0)**
1:0 – Mazurkiewicz (12), 2:0 – Kałużna (25), 2:1 – Florek (47), 3:1 – Macleans (65), 3:2 – Bednarz (77)
STOMILANKI: Aleksandra Szczerbaczewicz – Paula Krech (84 Natalia Lenard), Lena Trofimiuk, Kristina Siwakowa, Paula Mazurkiewicz, Katarzyna Kałużna, Wioleta Tkaczyk, Katarzyna Grzesik (84 Paula Zawistowska), Daria Augustyniak, Chinonyerem Macleans (86 Dominika Cichowska), Adrianna Rosiak

*** Inne mecze 22. kolejki:** Czwórka Radom – Praga Warszawa 3:0, Trójka Staszkówka/Jelna – SWD Wodzisław Śląski 5:2, Polonia Środa Wielkopolska – Tarnovia Tarnów 2:1, Pogoń Tczew – UKS SMS II Łódź 3:2, Rekord Bielsko-Biała – Piastovia Piastów 3:0 vo.

I LIGA KOBIET

1. Tarnovia	50	83:32
2. Rekord	49	70:21
3. Stomilanki	**42**	**47:38**
4. SMS II	40	54:30
5. Radom	40	46:25
6. Pogoń	34	39:33
7. Trójka	32	56:59
8. Polonia	29	29:35
9. Resovia	27	51:56
10. Wodzisław	26	38:50
11. Praga	5	17:81
12. Piastovia	2	9:79

LIGI MŁODZIEŻOWE\\\ W siódmej kolejce Centralnej Ligi Juniorek U-15 piłkarki Akademii Sportu Stomil wygrały na wyjeździe z Pragą Warszawa, zapewniając sobie pierwsze miejsce w swojej grupie CLJ oraz awans do ósemki najlepszych drużyn w Polsce! Warto dodać, że juniorki młodsze z Olsztyna nie przegrały żadnego meczu w rozgrywkach, tracąc w siedmiu meczach tylko 5 goli.

CLJ U-15
*** MUKS Praga Warszawa – AS Stomil Olsztyn 2:5 (1:2)**
1:0 – Podpora (15), 1:1 – Dukat (35), 1:2 – Gliszczyńska (37), 2:2 – Łoniewska (50), 2:3 – Farelnik (52), 2:4 – Gliszczyńska (58), 2:5 – Żukowska (75)
AS STOMIL: Kornelia Czasnojć – Wiktoria Fidurska, Justyna Dukat, Wiktoria Farelnik, Paulina Wolak (77 Agata Pankiewicz), Blanka Żukowska, Małgorzata Milewska, Wiktoria Kowalczyk, Julia Wółkiewicz (73 Weronika Dłuska), Oliwia Kamińska, Anna Gliszczyńska

– Dla nas to był najważniejszy mecz w sezonie, który rozstrzygnął to, kto awansuje do ćwierćfinałów mistrzostw Polski – podkreśla Małgorzata Milewska, jedna z podopiecznych trenera Marka Maleszewskiego. – Jestem bardzo dumna z całej drużyny. Od pierwszego meczu w tym sezonie wiedziałyśmy, na co nas stać i do każdego kolejnego spotkania podchodziłyśmy z pełną powagą, co – jak widać – przyniosło efekty.
Już w niedzielę o g. 16 na Dajtkach Stomilanki zmierzą się w ćwierćfinale MP z UKS Trójka Staszkówka/Jelna.
W czołowej ósemce znalazły się również: Ząbkovia Ząbki z „olsztyńskiej" grupy B, a także AP Lotos Gdańsk, Warta Poznań, UKS SMS Łódź, GKS Katowice i Perły Lublin.

*** Forty Piątnica – KKP Stomilanki Olsztyn 3:1 (1:1)**
1:0 – Kowalczyk (2), 1:1 – Szymczuk (36), 2:1 – Maksymiuk (64), 3:1 – Lubak (79)
STOMILANKI: Maja Popławska – Aleksandra Kulesza (41 Lidia Gajewska), Julia Dymczyk, Julia Dobrowolska, Natalia Dąbrowska, Wiktoria Czajko, Lena Szczepkowska, Marlena Raczyńska (68 Oliwia Masłowska), Agnieszka Panek, Zuzanna Frydrych, Anastazja Szymczuk

*** Inne wyniki:** SPS 11 Ursus – Ząbkovia Ząbki 2:0, Tęcza Bydgoszcz – Włókniarz Białystok 3:0.

GRUPA B CLJ U-15

1. Stomil	**19**	**36:5**
2. Ząbkovia	16	49:10
3. Praga	13	34:16
4. Tęcza	13	25:9
5. Ursus	12	21:10
6. Forty	6	11:43
7. Włókniarz	1	0:28
8. Stomilanki	**1**	**3:58**

eprasa.pl a36995da5c

SPRINTEM

Fot. warmiaenerga.pl

Dawid Reichel został nowym zawodnikiem Warmii Energi Olsztyn

PIŁKA RĘCZNA\\\ Do drużyny Warmii Energi Olsztyn, mistrza pierwszej ligi (grupa A), dołączył kolejny absolwent Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Gdańsku – niespełna 19-letni Dawid Reichel. Pochodzący z Kościerzyny, lewy rozgrywający przez ostatnie trzy lata grał w pierwszoligowym SMS ZPRP Gdańsk, a jednocześnie reprezentował w rozgrywkach juniorskich Wybrzeże Gdańsk, z którym zdobył mistrzostwo i wicemistrzostwo Polski. Dawid Reichel jest także reprezentantem Polski juniorów, w której rozegrał już parę meczów międzynarodowych.
Przebojowym rozgrywającym interesowały się zespoły Superligi, jednak młody szczypiornista wybrał ofertę Warmii Energi. Co na tym zaważyło? – Warmia Olsztyn jest klubem, który daje mi duże perspektywy na przyszłość. Czuję, że w Olsztynie moje umiejętności zostaną docenione. Słyszałem też, że atmosfera w klubie jest świetna, dlatego chcę kontynuować swoją karierę właśnie w Warmii – przyznaje Dawid Reichel, który podpisał dwuletni kontrakt w stolicy Warmii i Mazur. Tu ciekawostka: ojciec Dawida, 40-letni Maciej Reichel, były zawodnik superligowej Spójni Gdynia, od wielu lat występuje w Sokole Kościerzyna, dla którego zdobył ponad 1000 bramek w I lidze!
Jak podkreśla klubowa strona Warmii Energi, największymi atutami absolwenta SMS-u (którego sportowym idolem jest... tata) są ambicja i ciąg na bramkę. Widać to m.in. po dobrych statystykach: nowy zawodnik warmiaków rzucił 108 bramek w 20 meczach I ligi (średnio 5,4 trafienia na mecz). Trzeba się cieszyć, że kolejny perspektywiczny zawodnik, reprezentant Polski juniorów i wicemistrz kraju z Wybrzeżem Gdańsk, wybrał klub z Olsztyna na dalszy rozwój swojej kariery. Przypomnijmy, że w składzie Warmii Energi są też m.in. Cezary Kaczmarczyk i Michał Safiejko, którzy również otrzymują regularne powołania do kadry narodowej juniorów.
Jak informowaliśmy, olsztynianie w weekend bez powodzenia walczyli w barażowym turnieju o awans do Superligi.

SIATKÓWKA\\\ Po zwycięstwie nad Włoszkami (3:2) oraz przegranych z Serbią i Turcją (po 1:3), polskie siatkarki wygrały swój drugi mecz w tegorocznej Lidze Narodów, która jest rozgrywana – tak jak u panów – w formule jednego turnieju przeprowadzanego w tzw. „bańce" we włoskim Rimini. Zespół trenera Jacka Nawrockiego planowo pokonał bez straty seta Koreę Południową, tyle że w następnej kolejce niespodziewanie przegrał po tie-breaku z Belgijkami.

*** Polska – Korea Płd. 3:0 (15, 20, 22)**
POLSKA: Nowicka (4), Łukasik (8), Alagierska (6), Smarzek (18), Stysiak (17), Efimienko-Młotkowska (4), Stenzel (libero) oraz Łazowska, Różański (4), Fedusio, Gryka, Jagła (libero)

*** Belgia – Polska 3:2 (15, -17, 19, -22, 12)**
POLSKA: Nowicka (1), Fedusio, Alagierska (12), Smarzek (19), Stysiak (21), Efimienko-Młotkowska (8), Stenzel (libero) oraz Jagła (libero), Łukasik, Czyrniańska (1), Łazowska, Górecka (1), Różański
Dla Belgii najwięcej punktów: Herbots (20), Janssens (19), Van Gestel (15)

*** Inne mecze LN siatkarek:** Tajlandia – Holandia 0:3 (-20, -9, -18), Belgia – Dominikana 3:2 (-31, -19, 20, 16, 11), Chiny – Niemcy 3:2 (-20, -19, 25, 21, 9), Brazylia – Japonia 3:0 (15, 19, 21), Kanada – Turcja 2:3 (-23, 19, 22, -23, -12), Serbia – USA 0:3 (-20, -16, -12), Rosja – Włochy 3:0 (24, 23, 25), Turcja – Niemcy 3:0 (20, 20, 22), Dominikana – Korea Płd. 3:0 (23, 26, 18).

LN SIATKAREK

1. Turcja	13	15:5
2. USA*	12	12:1
3. Holandia*	10	11:4
4. Japonia*	9	9:3
5. Brazylia*	9	10:4
6. Rosja*	8	10:5
7. Chiny*	8	9:6
8. Serbia*	7	8:8
9. Dominikana	7	8:10
10. Polska	**6**	**10:11**
11. Niemcy	6	8:11
12. Belgia	5	8:13
13. Korea Płd.	3	4:13
14. Kanada*	1	4:12
15. Włochy*	1	3:12
16. Tajlandia*	0	1:12

* mecz mniej

PIŁKA NOŻNA\\\ Klasa B (19. kolejka), grupa 1: KS Łęgajny – Tempo II Ramsowo Wipsowo 4:0, Pogoń Ryn – Warmianka Bęsia 1:0, GKS II Szczytno – Błękitni Stary Olsztyn 5:0, Salęt Boże – Mini Soccer Academy Mrągowo 3:2, Juksty Muntowo – Szansa Reszel 5:0, pauzował CWKS 2020 Lamkowo.

GRUPA 1

1. Błękitni	16*	42	87:19
2. Łęgajny	18	39	52:28
3. Pogoń	16	33	55:35
4. Mrągowo	17	28	44:39
5. Lamkowo	16	23	33:49
6. Szczytno	17	23	43:49
7. Salęt	16	22	33:39
8. Juksty	16	19	28:41
9. Szansa	17	15	37:62
10. Bęsia	17	14	24:39
11. Tempo II	18	10	31:67

* liczba rozegranych meczów

*** Grupa 2:** Mewa Smykowo – Czarni Małdyty 1:4, Warmiak Łukta – Kormoran Bynowo 0:2, Dąb Kadyny – Pogrom Aniołowo 16:0 (7 goli Daniela Barana!), Grom Zwierzno – Warmia Elbląg 0:4, Granica Zagaje – Sparta Kwietniewo 0:3, pauzował Młody Piłkarz Jonkowo.

GRUPA 2

1. Warmiak	16*	42	69:24
2. Kormoran	16	38	53:21
3. Dąb	17	37	76:32
4. Sparta	15	33	45:19
5. Jonkowo	17	31	74:36
6. Mewa	16	21	38:37
7. Czarni	16	20	40:52
8. Granica	15	16	30:44
9. Grom	18	12	20:64
10. Pogrom	15	6	27:91
11. Warmia	15	3	18:70

* liczba meczów

*** Grupa 3:** Drewneks Sampława – Torpeda Rożental 5:3, WEL BRATIAN – Żak Jamielnik 3:5, Osa Ząbrowo – ORZYC JANOWO 5:1, LZS FIJEWO – Vel Dąbrówno 2:4, Huragan Byszwałd – KS Mroczno 1:3, Zamek Szymbark – Olimpia Kisielice 0:3.

GRUPA 3

1. Mroczno	50	87:22
2. Osa	45	63:20
3. Vel	34	44:34
4. Żak	34	48:38
5. Olimpia	32	55:31
6. Zamek	29	43:31
7. Wel	24	45:59
8. Drewneks	23	36:50
9. Orzyc	17	24:52
10. Torpeda	15	33:61
11. Fijewo	14	26:65
12. Huragan	8	25:66

SPORT W TV\\\ **Siatkówka**. Liga Narodów kobiet: Belgia - Korea Płd., Niemcy - Kanada (9:50, 12:50 Polsat Sport), Tajlandia - USA, Japonia - Rosja (11:50, 14:50 Polsat Sport Extra), Chiny - Turcja, Holandia - Serbia (15:50, 19:20 Polsat Sport News), Polska - Dominikana (17:50 Polsat Sport, TVP Sport), Brazylia - Włochy (20:50 Polsat Sport Extra)
*** Paralekkoatletyka.** Mistrzostwa Europy w Bydgoszczy (10 TVP Sport)
*** Tenis**. French Open w Paryżu (10:55, 13, 15, 17, 19, 20:55 Eurosport 1; 11, 13, 16:05, 17, 19 Eurosport 2)
*** Kolarstwo**. Critérium du Dauphiné, 4. etap (14:20 Eurosport 2)
*** Piłka ręczna**. Superliga mężczyzn: Piotrkowianin Piotrków Tryb. - SPR Tarnów (20:10 TVP Sport)
*** Piłka nożna**. 2. liga hiszpańska, półfinał play-off: Girona - Almería (20:55 Eleven Sports 1); mecze towarzyskie: Niemcy - Dania (20:55 Polsat Sport Premium 1), Francja - Walia (21 Polsat Sport), Anglia - Austria (21 Polsat Sport Premium 2)
*** Hokej**. Liga NHL, II runda play-off (1:35 śr./czw., TVP Sport). PES

eprasa.pl a36995da5c

Wicemistrzyni Polski motywacji dodawało

KULTURYSTYKA || Czuję się doceniona – uśmiecha się Aleksandra Kłosek z Leśnego Rowu (gm. Srokowo). Z wicemistrzynią Polski

– Przed naszą rozmową trochę obgadałem cię z twoimi znajomymi. Żartują, że możesz mieć ADHD...

— (śmiech) Tak, zdecydowanie nie należę do ludzi normalnych i przyznaję, że trudno usiedzieć mi w miejscu. Lubię mieć dobrze zorganizowany czas i wykorzystywać go aktywnie.

– Cofając się w czasie: byłaś typem dziecka, które zgarnia wszystkie puchary?

— Nie, w podstawówce i gimnazjum należałam raczej do sportowych przeciętniaków. Co prawda, jeździłam na zawody międzyszkolne, ale więcej uwagi poświęcałam wówczas muzyce. Głównie wokalowi, choć mile wspominam i przygodę z keyboardem.

– W takim razie co sprawiło, że wzięłaś się za kulturystykę?

— Początki były skromne: w liceum postanowiłam popracować nad sylwetką, tak typowo amatorsko, organizując sobie treningi w domu. No, ale ten sportowy świat zaczął mnie fascynować, a motywacji dodawało mi coraz bardziej wyrzeźbione ciało. Na siłownię systematycznie zaczęłam jednak chodzić dopiero zaraz po 18. urodzinach. Mój znajomy podarował mi miesięczny karnet i... nie było już odwrotu (uśmiech).

DZIŚ TRENINGI SĄ NIEROZERWALNĄ CZĘŚCIĄ MOJEGO ŻYCIA I, NA SZCZĘŚCIE, UDAJE MI SIĘ JE POGODZIĆ Z ZAJĘCIAMI NA UCZELNI, PRACĄ I INNYMI OBOWIĄZKAMI. CO NIE JEST TAKIE ŁATWE, BO MAM CO NAJMNIEJ PIĘĆ TRENINGÓW TYGODNIOWO. NO, ALE PODOBNO TRUDNOŚCI HARTUJĄ.

Fot. Sylwester Szymczuk

Aleksandra Kłosek, nowa wicemistrzyni Polski w kat. bikini fitness

– Na siłowni radzisz sobie świetnie. A jak w kuchni?

— Nie jest źle, choć żadnego programu kulinarnego raczej bym nie wygrała (śmiech). Głównie dlatego, że moja dieta wygląda inaczej niż posiłki przeciętnej osoby. Muszę dbać o to, aby mieć określoną liczbę makroskładników...

– Czyli tradycyjny schabowy nie wchodzi w grę?

— Zdecydowanie nie (śmiech). Nie mam jednak w kuchni dwóch lewych rąk, bo na przykład uwielbiam piec ciasta, a zwłaszcza serniki. Poza tym dość wymagająca dieta sprawia, że — siłą rzeczy — rozwija się kreatywność. Nawet przy zwykłym pożywnym omlecie można tak pokombinować, żeby wciąż potrafił zaskoczyć.

– Czego najbardziej ci brakuje, gdy musisz „ciąć" kilogramy?

— Zdecydowanie naleśników. Kiedyś potrafiłam się nimi zajadać, a dziś mogę sobie na nie pozwolić bardzo rzadko.

– Kulturystyka to wciąż jedynie hobby czy może patrzysz na nią już przez pryzmat zawodowy?

— Oczywiście, że fajnie by było, gdyby kiedyś dało się na niej zarabiać. Nie jest to jednak moim priorytetem. Po prostu kulturystyka sprawia mi przyjemność i — bez względu na finanse — chciałabym, aby ten sport towarzyszył mi w dalszym życiu (uśmiech). Zawodowo bardziej widzę się w przyszłości w roli prawnika. Powoli kończę pisać pracę magisterką i mam nadzieję, że w obecnych niełatwych realiach uda się ją obronić w założonym terminie.

– W której „drużynie" chciałabyś grać? Adwokaci, sąd, prokuratura...

— Zdecydowanie w pierwszej z nich.

– No tak, w końcu należysz do „mafii" Truszkowskiej...

— Fakt, coś w tym jest (śmiech). To ekipa skupiona wokół trenera Rafała Truszkowskiego, który jest świetnym fachowcem i prawdziwą kopalnią wiedzy. To, w którym miejscu dziś jestem na scenie fitness, ten ostatni tytuł wicemistrzyni Polski, jest jego zasługą. Dużo mu zawdzięczam, chociażby to, że w ogóle mogłam zacząć trenować na bardziej profesjonalnym poziomie.

– Mogłabyś rozwinąć tę myśl?

— Kiedy w przeszłości szukałam trenera, żaden nie odważył się prowadzić kobiety-wegetarianki.

eprasa.pl a36995da5c

coraz bardziej wyrzeźbione ciało

w kat. bikini fitness rozmawiamy m.in. o jej wyczynach na scenie, siłowni i rurze, kuchni oraz przygodzie z... mafią.

Z jednej strony, nie dziwię się, bo w tym sporcie o efekty łatwiej jest — przynajmniej takie są stereotypy — facetom-mięsożercom. Z drugiej jednak, było to trochę przykre. Na szczęście, to już daleko za mną. Rafał postanowił podnieść tę rękawicę, dogadujemy się świetnie i wierzę, że wspólnie sięgniemy po jeszcze niejeden tytuł.

– Wegetarianizm jest utrudnieniem na wyższym poziomie kulturystyki?

— I tak, i nie. Dysponując produktami mięsnymi, faktycznie, łatwiej jest zapewnić organizmowi wystarczającą ilość wartościowego białka. Jednak jeśli się czegoś bardzo chce, to żadne z takich utrudnień nie stanie na przeszkodzie. Czasem trzeba po prostu popracować nieco dłużej i ciężej. A mi uporu ani motywacji nie brakuje (uśmiech).

– Na mistrzostwach Polski zgarnęłaś srebro. Jest niedosyt?

— Czuję się doceniona, bo drugie miejsce na tak prestiżowych zawodach to dla mnie ogromny sukces. Wprawdzie pojawiły się opinie, że mogłam być wyżej, ale ja na pewno nie będę ujmowała niczego żadnej z rywalek. Każda z nas, medalistek jest dowodem na to, że poziom był naprawdę wysoki.

– Kiedy szykują się kolejne zawody?

— Najprawdopodobniej w przyszłym roku i myślę, że dobrze by było dać sobie nieco czasu na regenerację, poprawienie słabszych punktów. Przygotowania do ostatnich mistrzostw w Kielcach wciąż się przedłużały, co miało wpływ na organizm. Za sprawą obostrzeń termin wciąż się zmieniał, a my musieliśmy być w ciągłej gotowości. To jest o tyle trudne, że np nie da się tkwić wiecznie w fazie redukcji. Na pewno gdyby nie opracowany przez trenera plan, nie udałoby mi się...

– Wiele kobiet wyznaje niepisaną zasadę „ciężarów nie ruszam, nie chcę wyglądać jak facet". Ile w tym racji?

— Niewiele. Jeśli się trenuje z głową, to nic takiego nie grozi. Ciężary wręcz pomagają podkreślić kobiece atuty. Wyrzeźbić fajną kobiecą sylwetkę... Czasem jednak, nawet pod moimi zdjęciami, zdarzają się komentarze w tym stylu. Zazwyczaj pisane przez kobiety, choć i facetom się zdarza wytykać mi „zbyt duże mięśnie".

– Rusza cię to?

— W żaden sposób. Jeśli któryś chciał mi tym „dowalić", to zwykle sam obrywał rykoszetem już przez samo to, że porównywał swoje mięśnie z kobiecymi...

– Głosy w Internecie to jedno, a co z plażą, basenem?

— Kilka spojrzeń się przytrafiło, ale z komentarzami wygłoszonymi wprost się nie spotkałam. A jeśli nawet pojawiają się takie za plecami, to tym bardziej nie ma powodu, żeby się nimi przejmować.

– O kobiecy wygląd dbasz także poprzez pole dance. „Rura" kojarzy się wciąż wieloznacznie, rodzina nie miała nic przeciw?

— Nie. Myślę, że w Polsce zmieniło się naprawdę wiele w podejściu do pole dance. Coraz więcej ludzi dostrzega, że to nie tylko pokazywanie ciała, a sztuka i prawdziwie wymagający sport. Choć oczywiście zdarzają się wyjątki, które widzą to inaczej.

– Jak konkretnie?

— KILKA MIESIĘCY TEMU, W PAŹDZIERNIKU, WRZUCIŁAM DO SIECI ZDJĘCIE Z ZAJĘĆ POLE DANCE. JEDEN Z KOMENTUJĄCYCH STWIERDZIŁ, ŻE POKAZAŁAM ZA DUŻO CIAŁA I... PROWOKUJĘ TYM DO GWAŁTU. KTOŚ INNY Z KOLEI STWIERDZIŁ, ŻE TAKIM ZDJĘCIEM... ODWRACAM UWAGĘ OD COVIDA. NIE ZDĄŻYŁAM NAWET ZAREAGOWAĆ, BO MOMENTALNIE RUSZYŁA CAŁA „FALA OBRONNA" ZE STRONY ZNAJOMYCH ORAZ INNYCH INTERNAUTÓW.

– Czym dla ciebie jest pole dance?

— Dobrym urozmaiceniem treningów, które przy okazji pozwala mi poczuć się bardziej kobieco. Dodatkowo dodaje później i pewności na scenie podczas zawodów.

– Jesteś singielką?

— Aktualnie tak.

– Kulturystyka nie ułatwia nawiązywania poważniejszych relacji?

— Przyznaję: druga osoba musi również rozumieć ten sport. Być z kulturystką na pewno nie jest łatwo. Tę sferę życia chciałabym jednak zostawić dla siebie. Może następne pytanie?

– Następne też zahacza o miłość. Do zwierząt. Wolisz koty czy konie?

— Jestem i kociarą, i koniarą, więc generalnie nie byłabym w stanie między nimi wybierać. Mieszkając i studiując w Olsztynie, siłą rzeczy, mam tylko kota. Konia trudno by mi było trzymać w mieszkaniu...

– Lata temu w Grajewie znaleźli na to sposób. Trzymali konia na balkonie.

— (śmiech) Tak, widziałam to zdjęcie. Nie zamierzam jednak próbować. Miłością do koni zaraził mnie mój tata. Gdy byłam mała, kupił mi kucyka. Spodobało mi się na tyle, że nie mogłam się doczekać aż urosnę, żeby móc samodzielnie jeździć na większym koniu. Obecnie nadal jeżdżę, ale typowo rekreacyjnie. Mamy małą hodowlę, na własne potrzeby. Uwielbiam wyjeżdżać w teren, do lasu.

Fot. archiwum zawodniczki

Podbija Polskę, ale nigdy nie zapomina o tym, skąd pochodzi

– Wolisz zwierzęta czy ludzi?

— Na szczęście, potrafię odnaleźć się i w świecie zwierząt, i wśród ludzi. Zwierzę nigdy nie okłamie, czego nie można powiedzieć o ludziach, jednak nie wyobrażam sobie życia bez relacji, wspólnych wyjść ze znajomymi. Od wielu z nich nauczyłam się sporo dobrego, bliscy byli oparciem w trudnych chwilach i to dzięki nim jestem taka, jaka jestem. I dobrze mi z tym.

KAMIL KIERZKOWSKI

eprasa.pl a36995da5c

SPORT.wm.pl

Trzy kluby mają szansę na dodatkową kasę

PIŁKA NOŻNA || W kończącym się sezonie trzy kluby z naszego województwa mają szansę na wywalczenie premii finansowej w programie Pro Junior System. Są to Stomil Olsztyn (I liga), Olimpia Elbląg (II liga) i Kaczkan Huragan Morąg (III liga).

1. Program Pro Junior System zachęca kluby do stawiania na młodzieżowców - w tym sezonie są to piłkarze urodzeni w 2000 roku lub młodsi. Jednak żeby zawodnik liczył się w klasyfikacji, w sezonie musi spędzić na boisku minimum 270 minut w pięciu meczach. Jeżeli jest wychowankiem, wtedy liczbę rozegranych przez niego minut mnoży się razy dwa.

O ile w Ekstraklasie premia za wygranie klasyfikacji PJS starcza jedynie na przysłowiowe waciki (3 miliony złotych brutto), o tyle w I lidze, gdzie klubowe budżety są wielokrotnie niższe, premia ta stanowi solidny zastrzyk finansowy. Nic więc dziwnego, że Michał Brański, właściciel Stomilu, apelował, by w końcówce nieudanego sezonu klub skupił się na zajęciu jak najwyższego miejsce w Pro Junior System.

Oto wysokość nagród w I lidze: 1. miejsce - 1,6 mln zł; 2. m - 1,3 mln; 3. m - 1,1 mln; 4. m - 800 tys.; 5. m - 600 tys.; 6. m - 400 tys.; 7. m - 200 tys. Jest tylko jedna uwaga - klub, który spadnie (dotyczy to wszystkich poziomów rozgrywkowych), otrzyma połowę premii.

Do końca rozgrywek zostały tylko dwie kolejki, więc sprawa pierwszego miejsca w PJS rozstrzygnie się między Puszczą Niepołomice (9148 punktów) a Sandecją Nowy Sącz (9036). Poza tym zmiana może jeszcze być na miejscach 6-7., bo między Tychami i Bełchatowem jest tylko 29 punktów różnicy. A że szanse Bełchatowa na pozostanie w I lidze wynoszą „mniej niż zero", więc klub ten w dwóch ostatnich meczach może postawić na młodzieżowców.

Fot. Artur Szczepański

Dwie kolejki przed końcem sezonu Stomil Olsztyn zajmuje piąte miejsce w Pro Junior System

*** Pierwszoligowa czołówka PJS: 1. Puszcza Niepołomice - 9148; 2. Sandecja Nowy Sącz - 9036; 3. Resovia Rzeszów - 8136; 4. Korona Kielce - 7531; 5. Stomil Olsztyn - 6977; 6. GKS Tychy - 5500; 7. GKS Bełchatów - 5471.**

Wszystko więc wskazuje na to, że Stomil dostanie 600 tys. zł (brutto).

2. W II lidze w PJS zdecydowanie prowadzą rezerwy Lecha, jednak premii... nie dostaną. - Jeden klub może dostać tylko jedną premię, a poznanianie wygrali już PJS w Ekstraklasie, za co otrzymali trzy miliony złotych - wyjaśnia Emil Wojda z Warmińsko-Mazurskiego Związku Piłki Nożnej. W tej sytuacji w II lidze nagrodę otrzyma klub, który zajmie nawet ósme miejsce. Oto drugoligowa czołówka PJS: 1. Lech II Poznań - 41 176; 2. Śląsk II Wrocław - 24 617 (1,1 mln zł); 3. Skra Częstochowa - 14 812 (800 tys.); 4. Olimpia Elbląg - 13 041 (700 tys.); 5. Stal Rzeszów - 11 361 (500 tys.); 6. Błękitni Stargard - 10 690 (400 tys.); 7. Wigry Suwałki - 8558 (300 tys.); 8. Garbarnia Kraków - 8414 (200 tys.); 9. Znicz Pruszków - 8350 (...) 12. Sokół Ostróda - 7397.

3. W III lidze w każdej grupie na nagrody przewidziano milion złotych, który zostanie rozdzielony następująco: 1. m - 400 tys.; 2. m - 300 tys.; 3. m - 200 tys., 4. m - 100 tys. zł. W grupie 1 zdecydowanie prowadzą rezerwy Jagiellonii Białystok (32 169) przed rezerwami warszawskiej Legii (23 002), Legionovią (13 130) i Kaczkanem Huraganem (12 383). Tuż za klubem z Morąga są Ursus Warszawa (12 262) i Sokół Aleksandrów Łódzki (12 112). Jeśli Kaczkan Huragan utrzyma czwarte miejsce, wtedy na jego konto wpłynie 50 tys. złotych (jako spadkowicz otrzyma tylko połowę premii).

ARTUR DRYHYNYCZ

eprasa.pl a36995da5c