ŚRODA |29|10|2025|

DZIENNIK ELBLĄSKI

24 LATA

cena 3,99 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\ NR 168 (21 538)

ZDROWIE
STREFA 3 MŁODOŚCI

PO POŻARZE NIKT NIE STRACI PRACY

Fot. OSP

Rozbiórka pustostanu na Zatorzu. Nareszcie! \3

Pomagają bezdomnym, ubogim i uzależnionym \4

Strażnik pamięci historycznego cmentarza \7

Krychowiak mówi: „Dość” \14

ISSN 0137-9127

PROMOCJA

Już w piątek 31 października
z Gazetą Olsztyńską i Dziennikiem Elbląskim – dodatek
BIZNES WARMII i MAZUR SAMORZĄDY

3525OTBP-c-K

eprasa.pl b274defe86

RZĄD PRZYJĄŁ PROJEKT USTAWY O ASYSTENCJI OSOBISTEJ

Projekt przewiduje, że z usług asystenta będą mogły korzystać osoby z niepełnosprawnościami w wieku od 18 do 65 lat, które uzyskały co najmniej 80 punktów w skali potrzeby wsparcia, a od 2030 roku również młodzież od 13. roku życia.

Rada Ministrów przyjęła projekt ustawy o asystencji osobistej osób z niepełnosprawnościami - poinformował we wtorek rzecznik rządu Adam Szłapka. Według projektu, od 1 stycznia 2027 r. będzie można składać wnioski o ustalenie prawa do asystencji, a świadczenie usług rozpocznie się od kwietnia 2027 r.

Zgodnie z regulacją przygotowaną w resorcie rodziny, asystent może udzielać wsparcia osobie z niepełnosprawnością przy czynnościach związanych z higieną, czynnościach medycznych zleconych przez lekarza, czynnościach domowych, przemieszczaniu się, komunikowaniu się z innymi osobami, w pracy, w podejmowaniu aktywności społecznych.

Fot. pixabay

Projekt przewiduje, że z usług asystenta będą mogły korzystać osoby z niepełnosprawnościami w wieku od 18 do 65 lat, które uzyskały co najmniej 80 punktów w skali potrzeby wsparcia, a od 2030 roku również młodzież od 13. roku życia.

Według projektu, ustawa wejdzie w życie 1 stycznia 2027 roku. Od tego dnia będzie można składać wnioski o ustalenie prawa do asystencji osobistej. Świadczenie usług asystenckich rozpocznie się od kwietnia 2027 roku.

Obecnie usługi asystenckie MRPiPS realizuje w ramach czasowych programów kierowanych do samorządów i organizacji pozarządowych. Nie ma systemowego uregulowania usług asystenckich tak, by każda osoba potrzebująca miała do nich dostęp. **PAP**

UBIEGAJĄCY SIĘ O AZYL TRAFIĄ DO KOSZAR

Około 900 mężczyzn ubiegających się o azyl w Wielkiej Brytanii zostanie przeniesionych do dwóch baz wojskowych – podało wczoraj brytyjskie ministerstwo spraw wewnętrznych (Home Office). W ten sposób rząd chce ograniczyć korzystanie z hoteli dla azylantów.

Mężczyźni mają zostać przeniesieni do koszarów Cameron w Inverness, w północnej Szkocji, oraz do obozu szkoleniowego Crowborough w East Sussex, w południowo-wschodniej Anglii. Źródła rządowe, na które powołała się BBC, poinformowały, że wszystkie obiekty będą spełniały standardy bezpieczeństwa i higieny.

Według doniesień stacji Sky News rząd ma nadzieję, że przesiedlenie migrantów do tych miejsc rozpocznie się wraz z końcem listopada. Obecnie w 210 hotelach zakwaterowanych jest około 32 tys. osób ubiegających się o azyl, co stanowi spadek w porównaniu z rekordowym poziomem ponad 56 tys. w 2023 r., ale jest to o około 2,5 tys. więcej niż w roku ubiegłym. Łączna liczba azylantów przebywających w Wielkiej Brytanii wynosi prawie 103 tys. osób.

W poniedziałek parlamentarna Komisja Spraw Wewnętrznych opublikowała raport, w którym napisano, że przewidywane koszty kontraktów z hotelami dla azylantów na lata 2019-29 wzrosły z 4,5 mld funtów do 15,3 mld funtów. Oceniono, że przyczyną tego było zawieranie wadliwych umów oraz „niedostateczny nadzór" nad ich realizacją w okresie rządów Partii Konserwatywnej, która straciła władzę po przegranych wyborach w 2024 r. **PAP**

REKLAMA

przetarg

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

informuje, że dnia **12.11.2025 r. o godz. 13.00** w siedzibie Spółdzielni, pok. 222, odbędzie się ustny przetarg na zawarcie umowy o ustanowienie i przeniesienie odrębnej własności lokalu mieszkalnego w budynku przy **ul. Wyszyńskiego 28/71, powierzchnia użytkowa 32,30 m², I piętro, cena wywoławcza 257 000,00 zł. Trwa postępowanie administracyjne w sprawie wymeldowania osób z lokalu.**
Bliższych informacji o przetargu udziela sekcja członkowsko-mieszkaniowa, pok. 111, tel. (89) 537-33-32.

92625otbr-a-M

CO DALEJ Z DOMEM W WYRYKACH?

– Ministerstwo Obrony Narodowej zaproponowało rodzinie z uszkodzonego przez rakietę domu w Wyrykach poza budową nowego na koszt państwa dodatkowe 200 tysięcy złotych zadośćuczynienia – przekazał wiceszef MON Cezary Tomczyk. Dodał, że poszkodowani wybrali opcję budowy nowego domu, nie zaś wyremontowania tego obecnego. Zapewnił, że sprawa zadośćuczynienia dla poszkodowanych jest pod pełną kontrolą lubelskiego urzędu wojewódzkiego, jak również MON. Przekazał, że rodzina otrzymała zadośćuczynienie oraz lokal zastępczy o powierzchni około 80 metrów kwadratowych; ponadto zdecydowała się, żeby starego domu nie remontować, a w zamian oczekuje budowy nowego domu na koszt państwa. – I tak będzie – zadeklarował wiceszef MON.

Przypomnijmy. W nocy z 9 na 10 września polską przestrzeń powietrzną wielokrotnie naruszyły drony w trakcie nocnego ataku Federacji Rosyjskiej na Ukrainę. Drony, które stanowiły bezpośrednie zagrożenie, zestrzeliło polskie i sojusznicze lotnictwo. W Wyrykach-Woli (woj. lubelskie) został zniszczony dach domu mieszkalnego i uszkodzony samochód osobowy. Śledztwo w tej sprawie prowadzi Prokuratura Okręgowa w Lublinie.

W ubiegłym tygodniu radni lubelskiego sejmiku zdecydowali o wsparciu poszkodowanej rodziny kwotą 70 tysięcy złotych. **PAP**

MIELI WYŁUDZIĆ PONAD 12 MILIONÓW Z TARCZ COVIDOWYCH

Pięć osób zostało oskarżonych o wyłudzenie ponad 12 mln zł z tzw. tarcz covidowych w śledztwie Prokuratury Okręgowej w Krakowie. Główny beneficjent oszustwa Tomasz W. został aresztowany.

Akt oskarżenia trafił we wrześniu do Sądu Okręgowego w Krakowie. Według informacji biura prasowego sądu nie wyznaczono jeszcze terminu rozpoczęcia procesu.

Zgodnie z ustaleniami śledczych oskarżeni nielegalnie skorzystali z mechanizmów pomocy w ramach przeciwdziałania negatywnym skutkom ekonomicznym wywołanym pandemią COVID-19. Jak poinformowała wczoraj rzeczniczka prasowa Prokuratury Okręgowej prok. Oliwia Bożek-Michalec, proceder polegał na tzw. wstecznym zgłaszaniu do ZUS rzekomych pracowników, co skutkowało przyznaniem dofinansowań każdemu z nich. Chodziło o około 120 osób.

W ten sposób od stycznia 2020 r. do lipca 2021 r. oskarżeni mieli wyłudzić 12 mln 200 tys. zł. Główny oskarżony, a zarazem główny beneficjent oszustwa, Tomasz W., dodatkowo został oskarżony o celowe wyzbywanie się majątku podlegającego zajęciu w wysokości 3,5 mln zł. Zarzucono mu również pranie brudnych pieniędzy i tzw. zbrodnię vatowską. Wobec niego stosowane jest tymczasowe aresztowanie.

Śledztwo prowadził II Wydział do Spraw Przestępczości Gospodarczej Prokuratury Okręgowej w Krakowie. **PAP**

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

REDAKTOR NACZELNY Maciej Matera zarzad@gazetaolsztynska.pl

DYREKTOR ZARZĄDZAJĄCY Agnieszka Weder-Grygielewicz

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO Michał Podolak, Igor Hrywna, Barbara Barczuk

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

WYDANIE ONLINE internet@gazetaolsztynska.pl 514 800 549

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

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

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

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ tel. 514 800 517

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

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

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

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

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

eprasa.pl b274defe86

CORAZ WIĘKSZE PROBLEMY MIEJSKIEGO SZPITALA

Sytuacja może w przyszłości spowodować trudności w dostawach leków i wyrobów wykorzystywanych w prowadzonej działalności — wynika z oceny finansowej Miejskiego Szpitala Zespolonego w Olsztynie.

Miejski Szpital Zespolony to najstarsza taka placówka w Olsztynie. Obecnie ma 14 oddziałów, na których znajduje się ponad 300 łóżek. W strukturach szpitala działa też kilkanaście poradni specjalistycznych. Niestety placówka ta boryka się z bardzo poważnymi problemami. Potwierdzają to wyniki „Raportu o sytuacji ekonomiczno-finansowej Miejskiego Szpitala Zespolonego w Olsztynie za 2024 rok oraz prognoza na lata 2025-2027".

Na jego podstawie przygotowano ocenę finansowej sytuacji tej placówki. A ta wypada źle. „Sytuację ekonomiczno-finansową Miejskiego Szpitala Zespolonego w Olsztynie oceniono jako trudną. Rok 2024 zamknął się stratą 9 201 049,62 zł (w 2023 roku strata wyniosła około 4,7 mln zł) i stanowi o dalszym pogorszeniu sytuacji finansowej szpitala" — czytamy w dokumencie, z którymi zapoznali się już radni.

Wynika z niego, że „utrwalenie tendencji wzrostowej wskaźników zadłużenia wpływa na spadek wiarygodności szpitala dla partnerów zewnętrznych i banków". Znaczącym problemem jest także ryzyko związane z utratą zdolności do regulowania przez szpital zobowiązań, które „może ujawnić się szczególnie w sytuacji zawahania poziomów przychodów".

Fatalne wskaźniki

Przygotowując tę ocenę, pod uwagę wzięto kilka wskaźników: zyskowności, płynności, efektywności i zadłużenia.

„Miejski Szpital Zespolony w Olsztynie wskaźniki zyskowności osiąga w wartościach ujemnych, czyli koszty jego działalności przekraczają wartości przychodów" — to pierwszy wniosek.

Źle jest też w przypadku wskaźnika płynności finansowej szpitala. „Analiza wskaźników płynności Miejskiego Szpitala Zespolonego w Olsztynie za rok 2024 uwidacznia pogłębiający się problem, jakim jest ograniczona płynność finansowa jednostki" — czytamy w przygotowanej ocenie.

A zdaniem jej autorów, jeżeli poziom tego wskaźnika obniża się, „to występuje ryzyko utraty przez podmiot zdolności do terminowego regulowania zobowiązań".

Fot. UM Olsztyn

Szpital miejski w Olsztynie

„Zdolność do terminowego wywiązywania się ze swoich zobowiązań wiąże się z wiarygodnością podmiotu jako partnera w transakcjach gospodarczych. (...) Taka sytuacja może w przyszłości spowodować trudności w dostawach leków i wyrobów wykorzystywanych w prowadzonej działalności" — czytamy w dokumencie.

Wpływ na obecną sytuację szpitala ma również rosnące zadłużenie. To powoduje określone konsekwencje, bo „podmiot staje się mniej wiarygodny dla instytucji finansowych".

Wnioski są jednoznaczne: należy dążyć do poprawy sytuacji ekonomiczno-finansowej, i to w możliwie jak najkrótszym czasie.

Działania, która mają wyprowadzić szpital na prostą, zawarte zostały w prognozie na lata 2025-27.

„Podstawowym założeniem jest wykonywanie umowy ryczałtowej na minimalnym poziomie, a efektywniejsze wykorzystanie zasobów w umowach pozaryczałtowych. Dla poprawy płynności finansowej oraz rentowności niezbędne są inwestycje w sprzęt oraz infrastrukturę szpitala. Wiązać się to będzie z pozyskiwaniem środków finansowych z programów i projektów celowych" — to główne założenia przygotowanej prognozy.

Do sprawy odniosła się Ewa Zakrzewska, radna z komisji zdrowia, opieki społecznej i polityki senioralnej rady miasta, zasiadająca w radzie społecznej Miejskiego Szpitala Zespolonego z ramienia samorządu. — Są szpitale, i to w naszym regionie, które mają długi sięgające około 100 mln zł — mówi radna Zakrzewska. — Z jednej strony mamy nieodpowiadające realiom stawki za prowadzone działania z Narodowego Funduszu Zdrowia, z drugiej ustawową konieczność podnoszenia kosztów wynagrodzeń. Dlatego jest, jak jest. Mimo tego w grę nie wchodzi ani zamykanie oddziałów, ani tym bardziej upadłość naszej placówki.

Nieudane próby

Władze Olsztyna próbowały na wiele sposobów poprawić kondycję placówki. Finansowym kłopotom miał zaradzić plan naprawczy. Jego autorzy wskazali kilka działań, które zamierzali podjąć. Pierwsze z nich to m.in. zakup sprzętu medycznego i dostosowanie pomieszczeń do wykonywania zabiegów i badań w ramach działalności ambulatoryjnej. Szpital planował także sięgnąć po środki z Krajowego Planu Odbudowy. W ten sposób chciał sfinansować zakup robota operacyjnego. Kolejne działania to utworzenie kilku poradni. Kierownictwo szpitala chciało jednocześnie zlikwidować łóżka na oddziałach ginekologii, ginekologii onkologicznej i położnictwa. Niestety, do tej pory żadne działania nie zaradziły złej kondycji finansowej placówki. Nie widząc szans na poprawę, do dymisji podał się Rafał Laszczak, dyrektor Miejskiego Szpitala Zespolonego w Olsztynie.

Strategicznym ratunkiem dla olsztyńskiego szpitala ma być fuzja z Wojewódzkim Szpitalem Specjalistycznym i Uniwersyteckim Szpitalem Klinicznym. Docelowo ma powstać Szpital Kliniczny w Olsztynie. W tej sprawie podpisano list intencyjny. Jego sygnatariusze zobowiązali się m.in. do współdziałania w zakresie pozyskania środków finansowych na fazę projektową, pokrycie kosztów budowy i wyposażenia nowej siedziby szpitala oraz zapewnienia ciągłości opieki zdrowotnej w prowadzonych przez siebie podmiotach leczniczych w trakcie procesu konsolidacji.

GRZEGORZ SZYDŁOWSKI
g.szydlowski@gazetaolsztynska.pl

ROZBIÓRKA PUSTOSTANU NA ZATORZU. NARESZCIE!

Budynek przy ulicy Poprzecznej 20 w Olsztynie od lat wymagał kapitalnego remontu. Nim do niego doszło, wydarzenia z października 2022 roku przesądziły o losie budowli.
7 października po godzinie 22 straż pożarna otrzymała zgłoszenie o pożarze pustostanu. Ogień objął niemal cały obiekt. W środku znaleziono śpiącego mężczyznę, który na szczęście nie odniósł obrażeń; został ewakuowany.
W akcji brało udział 10 zastępów straży pożarnej i 44 strażaków. Po pożarze budynek został wyłączony z użytkowania.
Zniszczone stropy, nadpalona konstrukcja i naruszona statyka sprawiły, że obiekt nie nadawał się do remontu. Z czasem stał się miejscem nielegalnych wejść i interwencji służb.
Po przeprowadzeniu analiz technicznych i decyzji nadzoru budowlanego miasto wydało zgodę na rozbiórkę. Na miejscu pojawił się ciężki sprzęt, który doprowadził do usunięcia całej konstrukcji.
Na razie nie wiadomo, co powstanie w miejscu dawnego budynku.
Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego teren może zostać przeznaczony na nową zabudowę mieszkaniową lub obiekty usług publicznych.

RED.

Fot. Zbigniew Woźniak

eprasa.pl b274defe86

POMAGAJĄ BEZDOMNYM, UBOGIM I UZALEŻNIONYM

Zaczyna robić się zimno. W Olsztynie wolontariusze fundacji Dzieło Miriam proszą o ciepłe kurtki, buty, śpiwory i koce dla osób w kryzysie bezdomności. Co sobotę pod młynem koło dworca rozdają gorące posiłki i podstawową pomoc. Każdy może dołączyć.

Fundacja Dzieło Miriam działa przy parafii Chrystusa Króla na Zatorzu w Olsztynie. To oddolna inicjatywa, dzięki której od kilku lat świadczona jest najprostsza, a jednocześnie najważniejsza pomoc: zupy w termosach, kanapki, herbata, ciepłe ubrania, buty, śpiwory, a także zwykła rozmowa. Zimą jednak staje się to kwestią życia i zdrowia.

Nie wszyscy potrzebujący znajdują miejsce w noclegowniach — aktywnie uzależnione osoby często koczują w altankach, przy torach, w zaułkach. Dla nich liczy się to, co można unieść, zwinąć, zabrać. Stałym punktem wsparcia jest sobotnie wydawanie posiłków pod młynem niedaleko dworca. O godzinie 14 na stoliku pojawiają się garnki z gorącym jedzeniem, pieczywo, owoce i odzież.

— Pomagamy przede wszystkim osobom bezdomnym, ubogim i uzależnionym, które przychodzą do nas po pomoc pod olsztyński młyn w każdą sobotę o godzinie 14. Jest dużo ludzi: przychodzi mniej więcej 30, 40, czasami 100 osób — mówi prezes i założyciel fundacji Kamil Piotrowski. Wolontariusze podkreślają, że posiłek to dopiero początek; przy stole łatwiej zapytać, co dalej, gdzie się ogrzać, jak dotrzeć do lekarza czy do ośrodka terapii.

Zimowy apel Dzieła Miriam jest konkretny. Priorytetem są buty (zwłaszcza większe rozmiary, 42 i większe), poza tym ciepłe kurtki zimowe, najlepiej puchowe i w rozmiarach od XL wzwyż, czapki, spodnie i rękawiczki.

— Do bardzo ważnych rzeczy należą u nas śpiwory, bo niestety te osoby śpią gdzieś na dworze, w różnych nieciekawych miejscach i potrzebują czegoś, co można zwinąć i z tym pójść dalej. Śpiwory są u nas na wagę złota — dodaje prezes.

Przydają się również koce, karimaty, namioty, termosy, latarki i powerbanki oraz bielizna termiczna. Każda rzecz powinna być czysta i sprawna — tak, by od razu mogła być użytkowana.

Fot. FB / Dzieło Miriam

Czasem na gorącą zupę przychodzi nawet **100** osób

Jak pomagać w praktyce?

Najprościej — rzeczowo. Rzeczy można przynosić do klasztoru Franciszkanów przy ulicy Wyspiańskiego 4 i zostawić przy schodach z dopiskiem „Na Dzieło Miriam". Organizacja przyjmuje też nadwyżki żywności (pieczywo, warzywa, owoce) oraz wsparcie finansowe na zakup produktów i utrzymanie magazynu.

— Można zadzwonić pod numer, który jest na naszym profilu na Facebooku, albo po prostu zawieźć dary do klasztoru na Wyspiańskiego 4 — wskazuje Kamil Piotrowski. Bieżące prośby publikowane są w mediach społecznościowych; tam również pojawiają się alerty o brakujących rozmiarach, butach czy śpiworach.

Dzieło Miriam nie ogranicza swojej misji do rozdawania posiłków. Kieruje też potrzebujących do noclegowni czy łaźni, informuje o dyżurach pomocowych, pomaga kontaktować się z ośrodkami leczenia uzależnień, a gdy ktoś poprosi, wspiera także modlitwą. Fundacja łączy praktyczną pomoc z doświadczeniem wspólnoty parafialnej.

Zimą potrzeby rosną

W poprzednich miesiącach dzięki wsparciu mieszkańców i lokalnych firm w soboty wydawano po kilkadziesiąt porcji ciepłego jedzenia, a czasem ponad 100. Fundacja podkreśla, że każda pomoc ma znaczenie: pojedyncza para butów w dużym rozmiarze, puchowa kurtka, termos, ciepłe skarpety. Ważne są też udostępnienia apeli i poczta pantoflowa — tak informacje o zbiórkach najszybciej docierają do tych, którzy mogą pomóc.

— Posiłków wydajemy sporo, a ludzi jest coraz więcej — mówi prezes fundacji Kamil Piotrowski. — Chcemy, by nikt zimą nie został bez pomocy. Dlatego prosimy olsztynian o rzeczy, które sami włożyliby na spacer w mróz: dobre buty, ciepłą kurtkę, czapkę, rękawiczki — ponawia apel.

Zima dopiero się zaczyna. Dla wielu z nas to sezon na łyżwy i gorącą czekoladę. Dla bezdomnych i ubogich to często walka o zdrowie, a czasem o życie. Od lat Dzieło Miriam przypomina, że miasto jest wspólne. A wspólne miasto to odpowiedzialność – podzielona między tych, którzy proszą, i tych, którzy mogą odpowiedzieć. Jeśli możemy zrobić coś małego, zróbmy to dziś.

JAN BERDYCKI

Jeśli możesz — przejrzyj szafę. Oddaj to, co ciepłe, mocne i nadające się do natychmiastowego użycia. Jeśli wolisz, wesprzyj zbiórkę finansowo. A jeżeli masz wolną godzinę w sobotę, po prostu przyjdź pod młyn i zapytaj, w czym możesz pomóc. Zima jest dla bezdomnych próbą przetrwania. Kontakt i przekazywanie darów: fundacja Dzieło Miriam, ulica W. Trylińskiego 2 (siedziba), Olsztyn. Rzeczy dla osób w kryzysie bezdomności: klasztor Franciszkanów, ulica Wyspiańskiego 4 (z dopiskiem „Na Dzieło Miriam"). E-mail: fundacjadzielomiriam@gmail.com. Aktualne apele i godziny sobotnich akcji: profil „Dzieło Miriam" na Facebooku.

NAJSTARSZE UPAMIĘTNIENIE BOHATERÓW

Fot. arch. IPN

O tym, że kapliczka maryjna w Dąbrównie jest najstarszym w kraju upamiętnieniem powstania warszawskiego, przypominają m.in. strony internetowe gminy Dąbrówno i IPN w Gdańsku. Została odsłonięta 1 sierpnia 1946 roku, w drugą rocznicę wybuchu powstania.

Inskrypcja, którą umieszczono poniżej niszy z figurą Matki Bożej, głosi: „W drugą rocznicę Powstania Sierpniowego 1944 roku w Warszawie ku uczczeniu pamięci poległych. Dąbrówno 1946". Poniżej inskrypcji, w niszy, umieszczono krzyż.

IPN podaje, że inicjatorem i fundatorem poświęconej powstańcom kapliczki był Mikołaj Wasik, żołnierz Armii Krajowej, ps. Wąsaty. Wraz z córką Zofią (ps. Zosia) podczas powstania służyli w kompanii rezerwowej w I obwodzie Radwan zgrupowania Chrobry II w Śródmieściu. Córka była łączniczką; zginęła w powstaniu. Wasik po powstaniu wyjechał z Warszawy i w latach 1945-1948 piastował funkcję wójta w Dąbrównie. Zmarł w 1977 roku. Spoczywa na cmentarzu Bródnowskim w Warszawie.

Lokalni miłośnicy historii twierdzą, że kapliczka powstała bez zezwolenia, w jedną noc. W ostatnich latach została wyremontowana. Mieszkańcy Dąbrówna od lat 1 sierpnia o godzinie 17 spotykają się przy tej kapliczce, by oddać hołd powstańcom.

Do walki z Niemcami w 1944 roku stanęło około 50 tysięcy powstańców. Powstanie trwało 63 dni. W walkach w Warszawie zginęło od 16 do 18 tysięcy żołnierzy AK i od 150 do 180 tysięcy cywilów. Pozostałych przy życiu mieszkańców Niemcy wypędzili z miasta, a potem niemal doszczętnie zniszczyli stolicę.

BCL

eprasa.pl b274defe86

KARETKA STANĘŁA, ALE SERCE BIJE DALEJ

To był wyścig z czasem. Liczyła się każda sekunda. W Gdańsku czekał w szpitalu pacjent na przeszczep serca. Karetka, którą transportowano serce, miała awarię na S7. Dzięki błyskawicznej reakcji i doskonałej współpracy służb serce wciąż bije...

Fot. Policja

Serce dotarło na czas

Około godziny 9:00 w niedzielę, oficer dyżurny Komendy Powiatowej Policji w Ostródzie otrzymał zgłoszenie o awarii karetki pogotowia, do której doszło na S7 na wysokości Ostródy. Pojazdem medycznym z Olsztyna do Gdańska transportowano serce przeznaczone do przeszczepu.

Zdając sobie sprawę z ogromnej wagi sytuacji, policjanci ostródzkiej drogówki natychmiast udali się we wskazane miejsce. Po przejęciu pojemnika transportowego z organem, funkcjonariusze zapewnili jego szybki i bezpieczny przewóz do Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego w Gdańsku. W policyjnym radiowozie przetransportowana została również załoga karetki, która uczestniczyła w przewozie organu.

— Dzięki błyskawicznej reakcji i doskonałej współpracy służb – policjantów, lekarzy, ratowników medycznych oraz personelu Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego w Gdańsku – udało się dotrzymać krytycznego czasu niezbędnego do przeprowadzenia przeszczepu. Operacja zakończyła się powodzeniem, a pacjent jest obecnie pod opieką lekarzy — poinformowała ostródzka Policja.

Czasami to sekundy decydują o wszystkim. Tego dnia liczył się każdy kilometr, gest i każda decyzja. Dzięki wspólnemu wysiłkowi, dziś serce bije dalej. **BCL**

PO POŻARZE NIKT NIE STRACI PRACY

Fot. UM Elbląg

W sobotnim pożarze doszczętnie spłonęła hala sortowni oraz park maszynowy. Wielogodzinna akcja ratowniczo-gaśnicza zakończyła się w niedzielę po południu. W kulminacyjnym momencie z żywiołem walczyło 18 zastępów straży pożarnej, czyli ponad 100 strażaków

Odpady będą odbierane na bieżąco, a pracownicy zakładu unieszkodliwiania odpadów zachowają swoje miejsca pracy i wynagrodzenia – zapewnia elbląski ratusz po sobotnim pożarze sortowni.

– Odpady będą odbierane od mieszkańców miasta na bieżąco, a wszyscy zatrudnieni na stałe pracownicy ZUO utrzymają zatrudnienie i wynagrodzenia. Szukamy rozwiązań, które zapewnią racjonalną gospodarkę odpadami w najbliższych miesiącach oraz analizujemy możliwości finansowe i prawne związane z budową nowej sortowni – informuje Joanna Urbaniak, kierownik zespołu prasowego Biura Prezydenta Miasta Elbląga. W sobotnim pożarze doszczętnie spłonęła hala sortowni i park maszynowy. Wielogodzinna akcja ratowniczo-gaśnicza zakończyła się w niedzielne popołudnie. – Aktualnie trwają prace porządkowe, rozpoczęły się także działania odpowiednich służb związane z zabezpieczeniem terenu i ustaleniem przyczyn pożaru – dodaje.

Pomimo zniszczeń zakład zapewnia ciągłość odbioru śmieci.

– Zgodnie z zapowiedziami zakład utylizacji odpadów zapewnia ciągłość odbioru odpadów od mieszkańców miasta. Śmieci komunalne są odbierane na bieżąco i przyjmowane w ZUO w godzinach od 8 do 16. Obecnie prowadzone są rozmowy z najbliżej położonymi zakładami na temat dowożenia odpadów do sortowania. Szukamy również możliwości zakupu mobilnych linii do sortowania – informuje rzeczniczka.

Jak informuje ratusz, sytuacja pracowników zakładu jest stabilna.

– Wszyscy zatrudnieni na stałe pracownicy ZUO utrzymają zatrudnienie i dotychczasowe wynagrodzenia. Osoby, które będą chciały zmienić pracę, otrzymają taką możliwość w innych firmach komunalnych – zaznacza Joanna Urbaniak.

Rzeczniczka podkreśla również zaangażowanie służb, które przez wiele godzin walczyły z ogniem.

– Jeszcze raz dziękujemy strażakom z całego regionu, pracownikom ZUO i wszystkim zaangażowanym w akcję gaśniczą. Wiele osób narażało swoje zdrowie i życie, pomagając służbom. Dzięki ich poświęceniu udało się uratować obiekt biurowy i pobliską kompostownię – stwierdza.

EWELINA GULIŃSKA

NOWE ŻYCIE OLSZTYŃSKICH RZEŹB

Blisko 80 tysięcy złotych kosztowało oczyszczenie i zakonserwowanie czterech rzeźb autorstwa związanego z Olsztynem od lat 60 XX wieku Huberta Maciejczyka. Prace stoją na terenie Starego Miasta i Zatorza.

Rzeźby, wykonane z betonu z domieszką białego marmuru, oczyszczono z glonów i porostów oraz zabezpieczono przed wnikaniem w nie wilgoci. „Pingwiny", które stoją u zbiegu alei Wojska Polskiego i ulicy Radiowej na Zatorzu, pierwotnie były wodopojem – dziś woda z dziobków ptaków nie tryska, a instalacja stanowi wyłącznie ozdobę miejskiej przestrzeni.

Odnowiono też „Trzy Gracje", które ustawione są na placu Jedności Słowiańskiej, oraz „Koniki" i „Rycerzy" – obie rzeźby cieszą oko w parku Podzamcze.

Hubert Maciejczyk jest absolwentem zakopiańskiego liceum plastycznego i warszawskiej ASP. Jego autorstwa jest też wiele tablic pamiątkowych w Olsztynie.

Odnowienie rzeźb było możliwe dzięki wsparciu Centrum Rzeźby Polskiej w Orońsku. Projekt zrealizowała Miejska Biblioteka Publiczna w Olsztynie. **PAP/RED.**

Fot. Zbigniew Woźniak

eprasa.pl b274defe86

CMENTARZ DLA ZWIERZĄT. NA JAKIM ETAPIE SĄ PRZYGOTOWANIA?

Planowany cmentarz dla zwierząt będzie miał hektar powierzchni. Działka, na której zostanie urządzony, znajduje się w sąsiedztwie krematorium na dywickiej nekropolii.

W Polsce pogrzebać zwierzę można jedynie na przeznaczonym do tego celu cmentarzu-grzebowisku. Ich wykaz dostępny jest na stronie internetowej Głównego Inspektoratu Weterynarii. Żaden taki punkt nie znajduje się na terenie Warmii i Mazur. Są jednak miejsca, gdzie zwierzęta są chowane nieformalnie, czyli mówiąc precyzyjnie, niezgodnie z prawem.

W Olsztynie kilka lat temu okazało się, że opiekunowie urządzili nieformalny cmentarz dla zwierząt pod masztem telewizyjnym na Pieczewie. Na większości miejsc, w których pochowane zostały zwierzęta, leżały płyty z imionami oraz datami urodzenia i śmierci. Jednak grzebiący swoich pupili musieli wszystko zagrabić, bo było to wbrew przepisom sanitarnym. W Olsztynie zgodnie z prawem martwe zwierzęta trzeba przekazać do utylizacji, tak jak śmieci komunalne. Taka usługa jest odpłatna.

Sprawą urządzenia cmentarza dla zwierząt zajął się radny KO Marek Fabianowicz. Interweniował w ratuszu pod koniec 2024 roku. „Zwierzęta to wyjątkowi towarzysze naszego życia, niejednokrotnie są jedynymi przyjaciółmi w jesieni naszego życia. To wierni, oddani i pełni miłości przyjaciele. Dotrzymują nam towarzystwa, zapewniając cudowne chwile pełne miłości. Odejście przyjaciela to zawsze przeżycie smutne, a niejednokrotnie traumatyczne" — czytamy w złożonej interpelacji.

Fot. Zbigniew Woźniak

Nielegalne grzebowisko na Pieczewie

Zdaniem radnego Fabianowicza „brak w naszym mieście godnego miejsca pochówku — grzebowiska dla naszych pupili w XXI wieku jest niezrozumiałe". Pomysłodawca zwraca uwagę na fakt, że taka nekropolia wcale nie musi być finansowana z miejskiego budżetu, ale pomoc miasta bardzo ułatwiłaby rozwiązanie problemu. Władze Olsztyna w końcu się zgodziły na stworzenie takiego miejsca. Na jakim etapie są przygotowania? — Teren o powierzchni jednego hektara został już wyznaczony w planie zagospodarowania Olsztyna i posiada strefę ochronną pozwalającą na jego bezpieczne wykorzystanie. Na cmentarzu znajdą się zarówno indywidualne miejsca, jak i zbiorowa mogiła. Dzięki temu każdy opiekun będzie mógł wybrać formę pochówku — mówi Zbigniew Kot, dyrektor Zakładu Cmentarzy Komunalnych w Olsztynie. — Niektórzy preferują funkcję czysto utylizacyjną. Jest też mnóstwo mieszkańców, którzy uczuciowo związani są ze swoimi pupilami i będą oczekiwali takiej formy pochówku, która będzie im pozwalała odwiedzić to miejsce.

Działka, na której zostanie urządzony cmentarz dla zwierząt, znajduje się w sąsiedztwie krematorium na dywickiej nekropoli. Obecnie mocno pagórkowaty teren jest równany. Te prace wykonano już w trzech czwartych. — Hektar powinien w zupełności wystarczyć na wiele lat. Pochówki zwierząt zajmują mniej miejsca niż tradycyjne groby, a dodatkowo planowana jest większa rotacja. Miejsca będą udostępniane na okres około pięciu lat, podobnie jak w innych miastach w Polsce — dodaje dyrektor Zbigniew Kot.

Kiedy można spodziewać się otwarcia cmentarza dla zwierząt? — W grę wchodzi druga połowa 2026 roku. Obecnie czekamy na wykonanie projektu budowlanego. Wskaże on nam zakres prac, które trzeba wykonać, a także koszty inwestycji. Wtedy też zajmiemy się opracowaniem cennika pochówku zwierząt — zapowiada dyrektor ZCK w Olsztynie. **GS**

Pierwszy cmentarz dla zwierząt w Polsce powstał w 1991 roku w miejscowości Konik Nowy pod Warszawą. „Świadczymy usługi, które obejmują pochówek zwierząt domowych oraz ich dowóz na cmentarz. Zwierzęta dowozimy z terenu całego kraju. Jesienią 2013 roku otworzyliśmy nowy cmentarz, który znajduje się w tej samej miejscowości" — informują jego właściciele.

DROŻSZY NIŻ BUDOWA PARYSKIEJ WIEŻY EIFFLA

Fot. arch. Kanał Elbląski

Śluza w Miłomłynie

28 października 1844 roku rozpoczęto budowę jednego z najbardziej niezwykłych zabytków hydrotechniki na świecie – Kanału Oberlandzkiego (dziś Elbląski – red.). Pierwszą łopatę wbito w Miłomłynie, a zrobił to jego twórca Georg Jacob Steenke.

To wyjątkowe dzieło inżynierii wciąż zachwyca swoim systemem pochylni, dzięki którym statki mogą „płynąć po trawie". Kanał łączy Jeziorak z Zalewem Wiślanym, a jego malownicze okolice przyciągają miłośników historii, techniki i natury z całego świata.

Realizacja tego projektu nastręczała wiele trudności, ponieważ różnica poziomów między Druznem i Drwęcą wynosi kilkaset stóp. Dlatego stale słyszało się głosy powątpiewania, chociaż potrzebę komunikacji wodnej Ostródą, Iławą i okolicami, a Elblągiem, uważano za pilną....

Pan Steenke z Elbląga na szczęście wiedział, jak usunąć przeszkody, projektując urządzenia (tzw. pochylenie), jakich jeszcze nie było w naszej ojczyźnie, a być może i na kontynencie. Gdy cały plan przedsięwzięcia spotkał się z uznaniem wyższych i najwyższych władz Jego Królewska Mość raczył nakazać jak najszybsze rozpoczęcie budowy — czytamy w "Kronice Miasta Miłomłyna", którą cytujemy za książką "100 lat żeglugi pasażerskiej Ostróda-Iława-Elbląg" autorstwa Ryszarda Kowalskiego i Cezarego Wawrzyńskiego. I dalej: — Łopata, którą wykonano pierwszy sztych, ma być zaopatrzona w odpowiedni napis i przechowywana w tutejszym archiwum.

Niestety nie wiadomo jaki los ją spotkał...

Kanał powstawał jeszcze przez wiele lat. Liczy sobie 83,5 km długości z czego 47,5 km to sztuczne drogi wodne i łączy w jeden system 17 jezior z żuławskim jeziorem Druzno. W momencie rozpoczęcia budowy kanału różnica poziomu wód pomiędzy najwyżej położonymi jeziorami Samród i Piniewo a najniżej położonym Druznem wynosiła co najmniej 104 metry. W trakcie budowy obniżono poziom jezior o 5 metrów. Do zniwelowania różnic twórca kanału zastosował śluzy oraz pochylnie. Najdłuższa pochylnia - licząca ok. 490 metrów - jest w Buczyńcu i pozwala na pokonanie ok. 20 metrów różnicy poziomów wody.

Dziś Kanał Elbląski i jego urządzenia stanowią cud ówczesnej techniki i są zabytkiem sztuki hydrotechnicznej. Eksperci wyliczyli, że inwestycja kosztowała równowartość 2,4 ton złota i była droższa, niż budowa paryskiej wieży Eiffla. Choć kanał powstał, by spławiać nim towary, obecnie służy wyłącznie turystyce i rekreacji. Dziś to turystyczna wizytówka naszego regionu. **BCL**

eprasa.pl b274defe86

STRAŻNIK PAMIĘCI HISTORYCZNEGO CMENTARZA FAMILII FRIEDRICHA LANGEGO

We wsi Łąkorek koło Biskupca Pomorskiego znajduje się niewielki, trochę zapomniany cmentarzyk. To właśnie tam spoczywa dr Friedrich Lange, znany chirurg i filantrop. Od 2011 roku tym miejscem opiekuje się Waldemar Modrzewski, mieszkaniec Bielic w gminie Biskupiec, którego nazywają strażnikiem pamięci tego miejsca. Mała nekropolia została po raz kolejny wysprzątana przez seniora-wolontariusza. Doktor Lange był fundatorem dwóch szpitali na terenie powiatu nowomiejskiego.

Doktor Lange cały swój majątek zapisał szpitalowi w Nowym Mieście Lubawskim, który od 2008 roku nosi jego imię

— Od niemal piętnastu lat opiekuje się pan tym miejscem. Jak zaczęła się ta historia?

— Zawsze fascynowała mnie postać doktora Friedricha Langego i historia majątku w Łąkorku. Cmentarz, na którym został pochowany, był zaniedbany i wymagał uporządkowania. W 2011 roku, po rozmowie z ówczesnym wójtem gminy Biskupiec Pomorski, postanowiłem wziąć sprawy w swoje ręce. Dwa lata później otrzymałem oficjalne zezwolenie na prowadzenie prac porządkowych od warmińsko-mazurskiego wojewódzkiego konserwatora zabytków. Okazało się, że miejsce to figuruje w ewidencji zabytków i posiada nawet własną kartę cmentarza.

— Co skłoniło pana do podjęcia tej wolontariackiej pracy? To przecież sporo wysiłku i czasu....

— Jestem mocno związany z tym terenem. Mój ojciec pochodzi z pobliskiego Rywałdzika, a dziadek Maksymilian Modrzewski był kierownikiem szkoły powszechnej w Glaznotach koło Lubawy. Ten region to część mojej rodzinnej historii. Cmentarzyk w Łąkorku ma dla mnie szczególny urok i historyczne znaczenie. Czuję, że w ten sposób mogę się realizować i robić coś pożytecznego.

— Jak obecnie wygląda to miejsce?

— Do cmentarza prowadzi aleja starych lip, która kończy się na wzgórzu z pięknym widokiem na jezioro. Jest on oddalony od drogi powiatowej o około sto metrów. Na skraju drogi stoi tablica informacyjna, która ostatnio została zniszczona, ale Urząd Gminy Biskupiec obiecał ustawić nową. Sam cmentarzyk jest niewielki . To dawne miejsce spoczynku rodziny Langów. Na środku znajduje się jeden nagrobek, postawiony z inicjatywy Stowarzyszenia Ludności Pochodzenia Niemieckiego z Nowego Miasta Lubawskiego. To czarny granit z nazwiskiem doktora Friedricha Langego i datami 1849-1927. Staram się, by to miejsce zawsze wyglądało godnie: regularnie wycinam zakrzaczenia, usuwam gałęzie, grabię liście. Szczególnie dbam o porządek przed dniem Wszystkich Świętych.

— Kim był Friedrich Lange, którego pan tak ceni i którego pamięć pielęgnuje?

— To niezwykła postać. Był synem Edwarda Langego, administratora domeny rządowej w Łąkorku. Studiował medycynę w Królewcu, potem pracował w Kilonii i w Królewcu jako chirurg. W 1891 roku wyjechał do Nowego Jorku, gdzie został starszym lekarzem na oddziale chirurgicznym, a później konsultantem w Presbyterian Hospital. Założył własną klinikę i był uznawany za pioniera niemieckiej chirurgii w Ameryce. Według starych dokumentów to właśnie dr Lange pomógł Ignacemu Janowi Paderewskiemu odzyskać sprawność dłoni po kontuzji. Dzięki niemu ten znany muzyk mógł wrócić na scenę. To imponująca, choć mało znana historia.

fot. Stanisław R. Ulatowski

Waldemar Modrzewski porządkuje od niemal piętnastu lat miejsce pochówku doktora Friedricha Langego, znanego chirurga i fundatora szpitali w Nowym Mieście i Biskupcu Pomorskim

— A jak potoczyły się losy doktora po powrocie do Polski?

— Po zakończeniu praktyki w USA Lange wrócił do rodzinnego Łąkorka. Był człowiekiem o wielkim sercu: z własnych środków ufundował szpital w Nowym Mieście Lubawskim oraz dom dla osób psychicznie chorych i niepełnosprawnych w Biskupcu Pomorskim. Ten budynek z czerwonej cegły pełni teraz funkcję mieszkalną i stoi do dziś. Miejscowi nazywają go kryplem. Doktor Lange zmarł po udarze mózgu w sanatorium w Babelsbergu. Spoczywa w Łąkorku, obok swojej żony Adele. Cały swój majątek zapisał szpitalowi w Nowym Mieście Lubawskim, który od 2008 roku nosi jego imię.

— Od dawna fascynowała mnie postać doktora Friedricha Langego. Cmentarz, na którym został pochowany, wymagał uporządkowania — mówi pan Waldemar Modrzewski

— Wiem, że pana działania zostały docenione nawet poza Polską...

— Tak, moja inicjatywa została zauważona w Watykanie, dokąd pisałem o innej sprawie, lecz wspomniałem na marginesie o mojej inicjatywie. Otrzymałem podziękowanie z sekretariatu papieża Franciszka za troskę o cmentarz. Asesor Roberto Campisi napisał w imieniu Jego Świątobliwości, że dziękuje za gesty szacunku wobec godności osoby ludzkiej, pamięci o zmarłych oraz miejsc pochówku. To było dla mnie bardzo wzruszające i motywujące.

— Jak często odwiedza pan cmentarz w Łąkorku?

— Regularnie. Staram się, by przez cały rok panował tam porządek. To miejsce nie może znów popaść w zapomnienie. Od wielu lat przed dniem Wszystkich Świętych zapalam znicze na nagrobku doktora Langego, zazwyczaj z przedstawicielami dyrekcji Szpitala Powiatowego w Nowym Mieście. Tak będzie również teraz: odwiedzę tę historyczną nekropolię wraz z dyrektorem szpitala jego imienia.

— Dziękuję za rozmowę.

STANISŁAW R. ULATOWSKI
s.ulatowski@gazetaolsztynska.pl

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

eprasa.pl b274defe86

MUZYKA JEST DLA MNIE CAŁYM ŻYCIEM

Irena Sitarz jest emerytką, która wreszcie ma czas, aby czytać, pisać i komponować. Ma 75 lat i zawsze była wierna swoim marzeniom. Całe jej życie płynie w rytm muzyki...

Już w Szkole Podstawowej w Korszach przez kilka lat grała na mandolinie. W pięcioletnim Liceum Pedagogicznym w Lidzbarku Warmińskim grała już na mandolinie i skrzypcach. Z babską klasą w liceum dużo też śpiewała. W dwuletnim Studium Nauczycielskim w Ostródzie większość przedmiotów dotyczyła muzyki i to był jej żywioł!

— W Wyższej Szkole Pedagogicznej w Olsztynie nadrabiałam muzyczne zaległości. Zdobyłam tytuł magistra wychowania muzycznego — wspomina Irena Sitarz. — Zaczęłam grać na klawiszach, co bardzo przydało mi się do kompozycji i akompaniamentu.

Potem była praca w szkołach w Szczepankowie i Ostródzie — oczywiście były to lekcje związane z muzyką — a także praca w ogniskach muzycznych i Szkole Muzycznej „Res Facta Musica". Równolegle prawie przez 25 lat grała na ukochanych skrzypcach i śpiewała w kapeli ludowej „Ostródzianie". Kapela występowała wtedy w całym kraju, a także w Rosji, Niemczech, na Litwie i Ukrainie. Pani Irena prowadziła też zajęcia muzyczne w Klubie Garnizonowym w Ostródzie, gdzie uczyła dzieci i młodzież. Jednostka wojskowa wysyłała te grupy na różne eliminacje i konkursy, za co do dziś jest wdzięczna.

W 1999 r. wygrała konkurs na dyrektora Centrum Kultury i Sportu w Ostródzie. Musiała wtedy zrezygnować z pracy w szkołach i ognisku muzycznym, z prowadzenia zajęć w Klubie Garnizonowym w Ostródzie i grania w kapeli.

Pracując jako nauczycielka muzyki, zaszczepiła w niektórych uczniach, a były ich setki, miłość do gry na instrumencie lub śpiewu. Jest dumna z tego, że jej działania dały też takie muzyczne rezultaty.

Fot. prywatne archiwum Ireny Sitarz

Emerytura tak, ale z muzyką

Od 2001 r. jest na emeryturze. Ale z muzyki nie zrezygnowała. Przez ponad 3 lata prowadziła zespół ludowy „Mozaika" w Miłomłynie, a przez 10 lat chór Uniwersytetu Trzeciego Wieku „Złota Jesień" w Ostródzie. Znalazła też czas na prowadzenie kościelnego chóru.

— Od 2020 r. już nie gram i nie śpiewam ze względu na stan zdrowia, ale jeszcze do dziś ludzie kojarzą mnie z kapelą ludową „Ostródzianie" i ze skrzypcami — mówi pani Irena. — Kocham śpiew i nie tylko ludowy. Przysłuchuję się wykonawcom w ramach programów TV i widzę, jak z biegiem lat zmieniają się muzyczne gusty.

Sama komponować zaczęła dopiero w XXI wieku za namową pana Eugeniusza Orłowa. Efektem są 44 książki i śpiewniki, w których zaistniała, często komponując piosenki do tekstów pana Eugeniusza. ZAiKS (stowarzyszenie autorów — red.) zarejestrował 17 dramatów muzycznych i 243 piosenki o różnej tematyce.

— Cieszę się, gdy ktoś wykonuje moje lub nasze wspólne z Eugeniuszem utwory — dodaje Irena Sitarz. — Pewnie tym pisaniem pocieszam swoje serce, gdyż od 2001 r. już nie występuję na scenie, ale jeszcze mogę komponować. Występy dają nieprawdopodobną adrenalinę i pewnie teraz mi tego brakuje, bo tyle lat na scenie uzależnia.

Fot. Jan Liberacki

Muzyka jak misja...

Muzyka jest dla niej całym życiem, pasją, a może nawet misją.

— Przez całe życie byłam wierna marzeniom: muzyce w różnej postaci, czego dowodem jest liczba przepracowanych lat z muzyką — mówi pani Irena.

Najdłużej, 25 lat, związana była z kapelą „Ostródzianie". Z kolei w Szkole Podstawowej w Szczepankowie spędziła 16 lat. Również przez kilkanaście lat współpracowała z Ogniskiem Muzycznym w Ostródzie czy Specjalnym Ośrodkiem Szkolno-Wychowawczym w Ostródzie.

— Dziś na pewno za mało jest w szkołach lekcji muzyki — dodaje. — Od dawna nie słyszałam, aby młodzież na przerwach śpiewała. Kiedyś było to na porządku dziennym.

Jakiej muzyki słucha?

— Obecnie jestem jeszcze pod wrażeniem XIX Konkursu Chopinowskiego — mówi Irena Sitarz. — Obejrzałam i wysłuchałam z wielkim podziwem dla wirtuozów fortepianu niemal wszystkie wzbudzające u mnie zachwyt recitale. Bo jeżeli fortepian śpiewa, to jest to już najwyższego lotu sztuka, choć moim ulubionym instrumentem są, jak wiadomo, skrzypce.

Doczekała się też, że Polacy wreszcie śpiewają cztery zwrotki hymnu państwowego, piosenki powstańcze, warszawskie. Nie tęskni natomiast za disco polo, choć sama kiedyś takie piosenki napisała.

— Jeżeli piosenki proste, to niech będą ludowe, oparte na przekazywanej tradycji — mówi. — Może dlatego zaczęłam poznawać gwarę mazurską przez płytę Moniki Wierzbickiej „Dusa" czy czytając mazurską wersję Piotra Szatkowskiego „Mali Princ" („Mały Książę" Antoine'a de Saint-Exupéry'ego — red.).

Wyszłam nawet z propozycją, aby jeden dzień w roku w Ostródzie był poświęcony gwarze mazurskiej, bo Ostróda to Mazury. Takie dni są już w Giżycku, Działdowie, Kętrzynie czy Barczewie.

Książki i śpiewniki

Ponieważ od pięciu lat jest już na prawdziwej emeryturze, ma czas na to, by pisać, wydawać śpiewniki i książki. Tylko w tym roku ukazały się „Moje autorskie piosenki — dzieciom" — śpiewnik z elementami gwary mazurskiej, dwa tomy „Pięciu pokoleń rodu Mikulskich" (kolejny już powstaje) oraz zarys monografii „Irena Sitarz — autor, kompozytor, wykonawca".

Książki te prezentuje na spotkaniach z czytelnikami i słuchaczami. 20 października takie spotkanie odbyło się w Osiedlowym Domu Kultury w Ostródzie. Była to pierwsza promocja zarysu monografii. Spotkaniu towarzyszyła druga już wystawa wszystkich książek i śpiewników pani Ireny. Pierwsza miała miejsce w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Ostródzie.

— Pragnę podziękować wszystkim organizatorom promującym moją twórczość oraz przybyłym uczestnikom. Zabrakło mi tylko chóru UTW „Złota Jesień" i kapeli ludowej „Ostródzianie", ale poza tym spotkanie było udane — podsumowuje.

W monografii „Irena Sitarz — autor, kompozytor, wykonawca" opowiada o swoim bogatym życiu artystycznym. Książka jest nie tylko kroniką wydarzeń, ale, jak to w życiu, pojawiają się wcale nieplanowane wątki humorystyczne lub wręcz kabaretowe. One też są tam opisane. Monografia powstała dzięki dotacji Oddziału Warmińsko-Mazurskiego Funduszu Popierania Twórczości. Książka liczy 236 stron i zawiera opis muzycznych i literackich wydarzeń, wspomnienia z występów oraz dużo zdjęć. Jest napisana w formie wywiadu przeprowadzonego przez prezesa Rady Głównej Stowarzyszenia Autorów Polskich z Ireną Sitarz, członkinią SAP, w ramach serii wydawniczej „Twórcy i artyści w kręgu ZAiKS". Jak podkreśla autorka, czuje się spełniona w tej muzycznej przygodzie. A czy została doceniona?

— Tak! Kwiatami, oklaskami, aplauzem, stosem dyplomów oraz medalami — kończy Irena Sitarz.

Odznaki i medale

Irena Sitarz za swoją pracę i działalność muzyczną otrzymała odznakę „Zasłużony Działacz Kultury" (2005 r.), odznakę „Zasłużony dla Kultury Polskiej" (2011 r.), Medal 100-lecia Odzyskania przez Polskę Niepodległości (2018 r.), Medal Edukacji Narodowej (2019 r.) oraz brązowy medal „Zasłużony Kulturze Gloria Artis" (2021 r.).

BARBARA CHADAJ-LAMCHO
b.chadaj@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl b274defe86

STUDENCI UTW W AKADEMII POLICJI W SZCZYTNIE

Wiek nie determinuje możliwości pogłębiania swojej wiedzy – o tym doskonale są przekonani studenci Uniwersytetu III Wieku „Seniorzy" w Szczytnie, którzy swoją ambicją i ciekawością świata mogą zawstydzić o wiele młodszych od siebie żaków.

Fot. Akademia Policji w Szczytnie

Tylko tu, w naszej gromadzie, jest radość i życia sens. Tu uwierzysz wszak, że miłość nie kończy się. Tutaj są fajni ludzie, tu marzenia spełnisz swe, tu się nigdy nie nudzisz, bo wiele dzieje się" – to słowa jednej ze zwrotek uniwersyteckiego hymnu, który w refrenie nawołuje do cieszenia się pełnią życia, niepoddawania się i kierowania się maksymą „Carpe diem". Przedstawiają one doskonale serdeczność, zainteresowanie i młodzieńczy wigor, którymi odznaczali się seniorzy w trakcie wizyty w Akademii Policji w Szczytnie.

Harmonogram wycieczki obejmował między innymi prezentację środków bezpośredniego przymusu stosowanych przez funkcjonariuszy policji oraz zajęć z taktyki i technik interwencji prowadzonych przez instruktorów Zakładu Wychowania Fizycznego Instytutu Służby Prewencyjnej Wydziału Bezpieczeństwa i Nauk Prawnych: kom. Adama Artycha i podkom. Wojciecha Stępniaka.

Duże zainteresowanie towarzyszyło także wizycie w budynku Policyjnego Centrum Analityczno-Badawczego, gdzie podkom. dr hab. Krzysztof Idzik z Zakładu Studiów nad Przestępczością Instytutu Służby Kryminalnej WBiNP pokazał studentom specjalistyczne pracownie, w których szkoli się w zakresie przeciwdziałania przestępstwom dla okupu czy fałszerstwom pieniędzy. Szczegółowo omówiono również przestępczość narkotykową, jednocześnie prezentując pomieszczenia, w których zgromadzono aparaturę stosowaną przez środowiska przestępcze.

Nie zabrakło także zwiedzania strzelnicy Akademii Policji w Szczytnie. Komisarz Łukasz Mierzejewski zapoznał seniorów z zasadami bezpieczeństwa panującymi na terenie obiektu oraz bronią będącą na jego wyposażeniu, w tym pistoletem szkolnym Walther P-99 służącym do doskonalenia umiejętności w ramach treningu bezstrzałowego – tak istotnego dla bezpieczeństwa funkcjonariuszy w obliczu zagrożenia.

Zwieńczeniem pobytu w APwS była grywalizacja z zakresu pierwszej pomocy (z wykorzystaniem fantomów i aplikacji służącej do analizy głębokości i częstotliwości ucisku klatki piersiowej) pod przewodnictwem kom. Macieja Janickiego. Wykształcenie tego nawyku jest niezmiernie istotne w życiu codziennym, czego studenci Uniwersytetu Trzeciego Wieku są w pełni świadomi. Na ten punkt harmonogramu zareagowali więc z ogromnym uznaniem i zaangażowaniem. Może to przyczynić się do zdobycia większej pewności siebie i swoich umiejętności wśród seniorów w przypadku zaistnienia konieczności zastosowania resuscytacji krążeniowo-oddechowej.

AKADEMIA POLICJI W SZCZYTNIE

PIĘTNAŚCIE LAT WSPÓLNOTY SENIORÓW W ZŁOTOWIE

Fot. GOPS Lubawa

W Złotowie świętowano 15-lecie Klubu Senior+. Uroczystość, która zaczęła się mszą świętą, a potem przeniosła się do wiejskiej sali, stała się okazją do wspomnień, wyrażenia wdzięczności i przekazania dobrej energii – dokładnie tego, czym przez lata żyła ta społeczność.

Jubileusz rozpoczął się dziękczynieniem w kościele parafialnym, po czym uczestnicy przeszli do sali, gdzie przewodnicząca Klubu Teresa Licznerska powitała gości i przypomniała, jak wiele zmieniło się przez 15 lat wspólnej aktywności. Podkreśliła, że Klub powstał z potrzeby bycia razem, a trwa dzięki zaangażowaniu mieszkańców i wsparciu samorządu.

Były gratulacje, listy i drobne upominki – każdy z nich niósł to samo przesłanie: uznanie dla pracy, która łączy pokolenia. Goście z Mortąg przygotowali niespodziankę w formie śpiewanych życzeń, które rozbawiły i wzruszyły publiczność. Gospodarze odpowiedzieli z humorem i dystansem: na scenie zaprezentowano skecz oraz piosenkę, a scenka „Dzień z życia Klubu" pokazała żartobliwie i jednocześnie ciepło codzienność seniorów taką, jaką znają. Oklaski długo nie cichły, bo każdy numer miał w sobie urok amatorskiej, a jednocześnie bardzo prawdziwej opowieści.

Po oficjalnych wystąpieniach przyszedł czas na rozmowy przy poczęstunku, a wieczór zakończyły tańce. Wspólna zabawa jeszcze raz dowiodła, że w Klubie Senior+ metryka jest tylko numerem w dowodzie; liczyły się relacje, gotowość do działania i zwykła radość spotkania. W kuluarach wspominano pierwsze zajęcia, wyjazdy, warsztaty i sąsiedzkie inicjatywy, które z biegiem lat złożyły się na historię miejsca uważanego dziś za serce lokalnej wspólnoty.

Jubileusz podsumował 15 lat konsekwentnej pracy: od codziennych zajęć po międzypokoleniowe projekty i wsparcie tych, którzy potrzebowali towarzystwa. W Złotowie udowodniono, że Klub Senior+ nie jest tylko harmonogramem spotkań, ale przede wszystkim przestrzenią, w której dojrzewają przyjaźnie, a mieszkańcy znajdują motywację do aktywności.

Zakończenie uroczystości przyniosło życzenia kolejnych lat w zdrowiu i zapału do nowych pomysłów. To święto już się odbyło, lecz pozostawiło po sobie coś więcej niż wspomnienia: potwierdziło, że wspólnota seniorów w Złotowie potrafiła i potrafi tworzyć miejsce, do którego chce się wracać. **AL**

INTEGRACJA MIĘDZYPOKOLENIOWA W NOWEJ WSI

W Nowej Wsi odbyło się uroczyste spotkanie z okazji Gminnego Dnia Seniora. Uroczystość zgromadziła liczne grono mieszkańców i przedstawicieli instytucji publicznych. Część artystyczna należała do grupy „Pełni Werwy" prowadzonej przez Grażynę Piękos z GOK w Lasecznie. Program, ciepło przyjęty przez publiczność, zgrabnie połączył rozrywkę z lekko nostalgicznym tonem wspomnień. Po występie przyszedł czas na biesiadę przygotowaną przez Koło Gospodyń Wiejskich w Dziarnach. Przy wspólnych stołach odżyły sąsiedzkie rozmowy, a po posiłku parkiet szybko zapełnił się tańczącymi. To była ta część wieczoru, która najdobitniej pokazała, że integracja międzypokoleniowa najlepiej udaje się w prostej, życzliwej atmosferze. Spotkanie stało się także okazją do podsumowania roli seniorów w życiu gminy. Wielu z nich działa w stowarzyszeniach, kołach gospodyń, klubie seniora i zespołach muzycznych, inicjując wydarzenia, które spajają mieszkańców poszczególnych sołectw.

W Nowej Wsi wybrzmiało jasno: bez ich doświadczenia, czasu i gotowości do współpracy trudno byłoby utrzymać tempo rozwoju lokalnych inicjatyw. **AL**

Fot. UG Iława

eprasa.pl b274defe86

Co, gdzie, kiedy?

Olsztyn i okolice

OLSZTYŃSKIE KINA

REPERTUAR MULTIKINO

Środa, 29 października
GDYBY NIE TY / napisy: 17.00, 19:40
SPRINGSTEEN: OCAL MNIE OD NICOŚCI / napisy: 17:50, 20:30
KOCI DOMEK GABI: FILM / familijny / dubbing: 11:20, 13:40, 15:55, 18:15
TEŚCIOWIE 3: 12:50, 15:00, 20:35, 21:35
SEKS DLA OPORNYCH: 15:45, 19:10, 21:35
CZARNY TELEFON 2 / napisy: 13:25, 16:05, 18:40, 21:15
SUPER PIES I KOT ŁOTR / familijny / dubbing: 10:00, 12:15, 14:25, 16:40
SKARBEK I TAJEMNICA SREBERKA / familijny: 10:00, 12:20, 14:40
FRANZ KAFKA / napisy: 18:35
KOSZMAREK / familijny / dubbing: 10:20, 12:35, 14:45, 17:00
BLUEY W KINIE: POBAWMY SIĘ W SZEFA KUCHNI / familijny / dubbing: 10:00
FRIZ & WERSOW. MIŁOŚĆ W CZASACH ONLINE: 10:30, 21:45
LARP. MIŁOŚĆ, TROLLE I INNE QUESTY: 16:20
SMASHING MACHINE / napisy: 21:25
TRON: ARES / dubbing: 10:00, 15:05
ZAMACH NA PAPIEŻA: 21:30
SUPER CHARLIE / familijny / dubbing: 13:00
CHOPIN, CHOPIN: 18:35
JEDNA BITWA PO DRUGIEJ / napisy: 12:20
SKRZAT. NOWY POCZĄTEK / familijny / dubbing: 10:00
TRIUMF SERCA / lektor: 10:00

REPERTUAR HELIOS

Środa, 29 października
SUPER PIES I KOT ŁOTR / familijny / dubbing: 11:45, 15:10, 17:20
GDYBY NIE TY / napisy: 14:00, 18:15, 20:50
SPRINGSTEEN: OCAL MNIE OD NICOŚCI / napisy: 12:30, 19:45
FRANZ KAFKA / napisy: 13:20, 19:30
SKARBEK I TAJEMNICA MAGICZNEGO SREBERKA / familijny / dubbing: 16:30
SEKS DLA OPORNYCH: 14:15, 18:45, 21:00
TEŚCIOWIE 3: 12:00, 16:20, 19:00, 21:20
KOCI DOMEK GABI: FILM / familijny / dubbing: 11:10, 13:30, 15:45
CZARNY TELEFON 2 / napisy: 15:10, 18:30, 20:30
CHOPIN, CHOPIN / napisy: 13:10, 16:45
KOSZMAREK / familijny / dubbing: 11:10
TRON: ARES / dubbing: 13:20
TRON: ARES / napisy: 21:10
FRIZ & WERSOW. MIŁOŚĆ W CZASACH ONLINE: 17:45
LARP. MIŁOŚĆ, TROLLE I INNE QUESTY: 16:00
SMASHING MACHINE / napisy: 16:10
PO POLOWANIU / napisy: 20:15

REPERTUAR AWANGARDA

Środa, 29 października
„Ostatni wiking" - prod. Dania : godz. 17.45
„Caravaggio. Na tropie arcydzieła" - prod. Hiszpania : godz. 17.45
„Teściowie 3" - prod. Polska : godz. 17.45
„Lot nad kukułczym gniazdem" - prod. USA : godz. 19.15
„Franz Kafka" - prod. Polska, Czechy, Niemcy : godz. 19.15
„Po polowaniu" - prod. USA, Włochy : godz. 19.45

29 PAŹDZIERNIKA
Otwarcie lokalu sieci Popeyes w Olsztynie

Olsztyn
Sieć otwiera 24. lokal w Polsce. Podczas otwarcia pierwszego lokalu w mieście na gości czekają roczne vouchery na darmową Chicken Sandwich, poczęstunek dla 100 pierwszych osób w kolejce oraz inne, liczne niespodzianki.
Godz. 10.00, Galeria Warmińska, ul. Tuwima 26.

29 PAŹDZIERNIKA
Promocja książki „Związek Polaków w Niemczech. Historia, pamięć historyczna i tradycje różnych polskich kresów"

Olsztyn
O publikacji opowiedzą: prof. Michał Kokowski – redaktor tomu, prof. dr hab. Stanisław Achremczyk oraz dr Jan Chłosta. Publikacja stanowi wspólne wydawnictwo: Instytutu Śląskiego w Opolu, Polskiej Akademia Umiejętności, Instytutu Historii i Nauki im. L. i A. Birkenmajerów Polskiej Akademii Nauk oraz Instytutu Północnego im. W. Kętrzyńskiego w Olsztynie.
Godz. 11.00, Instytut Północny im. Wojciecha Kętrzyńskiego, ul. Partyzantów 87.

29 PAŹDZIERNIKA
WYKŁAD: Białe złoto z Miśni

Olsztyn
„Środa dla seniora" to propozycja dedykowana dla osób starszych, które chcą poszerzyć swoją wiedzę z zakresu kultury i sztuki. Program spotkań obejmuje tematyczne prelekcje pogłębione dyskusją z uczestnikami. Zapraszamy na opowieść o porcelanie, którą przez wieki nazywano „białym złotem". Skąd wzięła się ta nazwa? Dlaczego porcelana była kiedyś cenniejsza niż złoto? I jak to się stało, że jej tajemnicę udało się odkryć właśnie w Miśni – małym niemieckim miasteczku?
Podczas spotkania poznamy niezwykłą historię pierwszej europejskiej manufaktury porcelany, działającej od 1710 roku. Dowiemy się, kim był młody alchemik, który przypadkiem odkrył sposób na wytwarzanie porcelany, i jak wyglądały pierwsze miśnieńskie filiżanki, talerze i figurki.
Godz. 17.30, BWA Olsztyn | HALA URANIA, al. Marsz. Józefa Piłsudskiego 44.

29 PAŹDZIERNIKA
DZIEWCZYNA W RÓŻOWEJ SUKIENCE

Olsztyn
Film opowiada o historii miłości dwójki nastolatków, wywodzących się z różnych klas społecznych – niezamożnej, choć wyglądającej zawsze modnie Andie (Molly Ringwald) oraz jednego z najbogatszych chłopaków w szkole, Blane'a (Andrew McCarthy). Obydwoje w walce o ocalenie swojego uczucia muszą się przeciwstawić presji rówieśników.
Godz. 19.30, Kochanka Klubokawiarnia, Okopowa 24.

30 PAŹDZIERNIKA
Obchody 25-lecia Banku Żywności w Olsztynie

Wadąg
Podczas uroczystości przedstawiona będzie historia banku, wręczone zostaną wyróżnienia zaprzyjaźnionym samorządom, organizacjom, firmom i osobom fizycznym.
W trakcie obchodów, upływających pod hasłem „Niemarnowanie to sztuka", zaplanowano występy artystyczne, wystawę fotograficzną czy prezentację obrazu, który powstał we współpracy z uczniami z Państwowego Liceum Plastycznego w Olsztynie.
Godz. 17.00, Magazyn Banku Żywności, Wadąg 13a.

ELEKTRYCZNY POSTĘP W KURZĘTNIKU

Do Zespołu Szkół Zawodowych w Kurzętniku dostarczono welektryczne Renault 5 E-Tech. Samochód trafił do placówki w ramach projektu „Elektryczny postęp", który ma podnieść kompetencje uczniów i nauczycieli w obszarze elektromobilności.
„Elektryczny postęp" to nie tylko zakup samochodu. Projekt obejmuje doposażenie pracowni, kursy i szkolenia dla uczniów oraz kadry, a także aktualizację programów nauczania tak, by odpowiadały realiom rynku pracy. Celem jest stworzenie w Kurzętniku regionalnego zaplecza kształcenia mechaników pojazdów elektrycznych do końca 2026 roku. Wybór modelu Renault 5 E-Tech — miejskiego elektryka nowej generacji — pozwoli uczniom pracować na aktualnych rozwiązaniach konstrukcyjnych i systemach wysokiego napięcia, z którymi zetkną się w serwisach i zakładach pracy. **AL**

TYTUŁ NA POŻEGNANIE PROBOSZCZA

Fot. UM

Ojciec Andrzej Albiniak, proboszcz parafii Przemienienia Pańskiego w Iławie i misjonarz oblat, otrzymał tytuł „Zasłużony dla Miasta Iławy". Wyróżnienie wręczono podczas sesji Rady Miejskiej – tuż przed zakończeniem jego posługi w Iławie i przejściem do nowych obowiązków w Poznaniu.
Decyzja radnych była wyrazem uznania dla wieloletniej pracy duszpasterskiej i społecznej o. Andrzeja, jego otwartości na potrzeby mieszkańców oraz konsekwentnej troski o parafię i zabytkowy kościół. Jak podkreślano podczas uroczystości, proboszcz zyskał powszechny szacunek i wdzięczność lokalnej społeczności dzięki działaniom, które łączyły życie parafialne z ważnymi inicjatywami w mieście. **AL**

SPRAWDZIAN GOTOWOŚCI STRAŻAKÓW

Fot. KP PSP Iława

Ponad sześć godzin intensywnych epizodów ratowniczych, kilkanaście zastępów PSP i OSP, sztab doraźny oraz zadania od resuscytacji po przepompowywanie wody na duże odległości — tak przebiegły ćwiczenia przeprowadzone przez Komendę Powiatową PSP w Iławie na terenie byłej żwirowni w Kazanicach (gm. Lubawa).
Scenariusz zakładał sprawdzenie gotowości do działań w czterech kluczowych obszarach: ratownictwa technicznego z elementami KPP, ratownictwa wodnego, wysokościowego oraz organizacji systemów przetłaczania i przepompowywania wody na duże odległości. **AL**

eprasa.pl b274defe86

ZAPACHEM W JESIENNĄ CHANDRĘ!

Może i za oknem listopad nadchodzi naprawdę wielkimi krokami. Ale nie dajmy się złamać: jesień to też czas na nowe odkrycia i doznania, choćby zapachowe. A aromaterapia, zwłaszcza w czas jesiennej słoty, potrafi naprawdę obdarować nas swoją uzdrawiającą mocą. Jak konkretnie?

Jesienne aromaty nie tylko tworzą nastrój — przywołują wspomnienia, poprawiają kiepskie samopoczucie i wprowadzają dobre wibracje do codziennego życia. Dlatego warto już dziś odkryć, jak sezonowe zapachy, takie jak cynamon, sosna i dynia — mogą dać nam poczucie komfortu, spokoju i stworzyć przytulne tradycje.

Nauka nie kłamie: zapach może leczyć

Wyobraź sobie spacer po lesie, gdzie chrupiące liście chrzęszczą pod stopami, a powietrze wypełnia ziemisty aromat jesieni. Te jesienne zapachy nie tylko pięknie pachną — kryją w sobie klucz do uwolnienia potężnych korzyści terapeutycznych dla zdrowia psychicznego. Sezonowe zapachy mogą pobudzać wspomnienia, przenosząc nas do cennych chwil z przeszłości. Chcesz odkryć, jak aromaterapia może poprawić twoje samopoczucie za pomocą zapachów? Najnowsze badania przyniosły obiecujące rezultaty w tym obszarze. Według Harvard Medical School istnieje silny związek między zapachem, pamięcią i zdrowiem, co sugeruje, że znajome zapachy mogą mieć pozytywny wpływ na nasze samopoczucie.

Magia jesiennych zapachów

Rześkie powietrze jesieni niesie ze sobą symfonię zapachów, które mogą przenieść nas w inny czas i miejsce. Przyjrzyjmy się, jak te sezonowe aromaty wpływają na nasz umysł i ciało.

Zapach i przywoływanie wspomnień

Nasz zmysł węchu jest ściśle powiązany z pamięcią, często przywołując żywe wspomnienia z przeszłości. Zjawisko to znane jest jako „pamięć węchowa" i jest szczególnie silne w przypadku zapachów sezonowych.

Aromat przyprawy dyniowej może przypominać przytulne spotkania rodzinne, a zapach opadłych liści może przenieść nas z powrotem do dziecięcych przygód. Te skojarzenia nie są tylko nostalgiczne; mogą mieć realny wpływ na funkcje poznawcze.

Badania przeprowadzone na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles wykazały, że terapie zapachowe mogą pomóc w zachowaniu pamięci. Badania sugerują, że znajome zapachy mogą stymulować ścieżki neuronowe związane z przywoływaniem wspomnień, potencjalnie wspomagając zdrowie poznawcze w miarę starzenia się.

Korzyści sezonowych zapachów dla zdrowia psychicznego

Jesienne zapachy nie tylko łaskoczą nasze nosy; Mogą również poprawić nasz nastrój i samopoczucie psychiczne. Terapeutyczne zastosowanie zapachów, znane jako aromaterapia, ma pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne.

Niedawne badanie opublikowane w Psychology Today wykazało, że aromaterapia może prowadzić do znacznej poprawy funkcji poznawczych. Badania wykazały poprawę w takich obszarach jak pamięć, koncentracja i umiejętności rozwiązywania problemów.

Co więcej, sezonowe zapachy, takie jak cynamon, goździki i sosna, wiążą się z obniżeniem poziomu stresu i poprawą nastroju. Aromaty te mogą tworzyć poczucie komfortu i relaksu, pomagając złagodzić lęk i promować ogólne dobre samopoczucie psychiczne.

Freepik

Terapeutyczne korzyści aromaterapii

Aromaterapia, czyli praktyka stosowania naturalnych ekstraktów roślinnych i olejków eterycznych w celach leczniczych, zyskała popularność dzięki holistycznemu podejściu do dobrego samopoczucia. Przyjrzyjmy się, jak może ona poprawić zarówno zdrowie emocjonalne, jak i fizyczne.

Dobre samopoczucie emocjonalne dzięki zapachom

Zapachy mają wyjątkową zdolność wpływania na nasze emocje i stan umysłu. Dzieje się tak, ponieważ nasz układ węchowy jest bezpośrednio połączony z układem limbicznym, częścią mózgu odpowiedzialną za emocje i wspomnienia.

Niektóre jesienne zapachy są szczególnie skuteczne w promowaniu równowagi emocjonalnej. Na przykład ciepły, korzenny zapach cynamonu może zwiększyć poczucie szczęścia i zmniejszyć zmęczenie. Wanilia, ze swoim słodkim i kojącym aromatem, ma działanie uspokajające i może pomóc w zmniejszeniu lęku.

Badanie opublikowane przez Study Finds sugeruje, że terapia zapachowa może mieć znaczący wpływ na pamięć i nastrój. Badania wskazują, że znajome zapachy mogą wywoływać pozytywne reakcje emocjonalne, a nawet poprawiać funkcje poznawcze.

Korzyści z jesiennych zapachów dla zdrowia fizycznego

Poza korzyściami emocjonalnymi, jesienne zapachy mogą również przyczyniać się do dobrego samopoczucia fizycznego. Wiele sezonowych zapachów ma właściwości, które mogą wspierać różne aspekty zdrowia.

Na przykład olejek eteryczny z igieł sosnowych, klasyczny jesienny zapach, ma właściwości przeciwdrobnoustrojowe. Może pomóc oczyścić powietrze i potencjalnie wzmocnić funkcje odpornościowe. Goździki, kolejny popularny jesienny zapach, znany jest ze swoich właściwości przeciwbólowych i może pomóc złagodzić drobne bóle.

Badania, na które powołuje się magazyn Self, sugerują, że niektóre jesienne zapachy, takie jak dynia, mogą pomóc w regulacji snu. W artykule zauważono, że kojący charakter tych aromatów może sprzyjać relaksowi, co przekłada się na lepszą jakość snu.

Tworzenie przytulnych wspomnień z jesiennymi aromatami

W miarę jak dni stają się krótsze, a powietrze rześkie, naturalnie szukamy komfortu i ciepła. Jesienne aromaty mogą odegrać kluczową rolę w tworzeniu przytulnej atmosfery i pielęgnowaniu cennych wspomnień.

Poprawa atmosfery w domu

Jesienne zapachy mają moc przekształcania twojej przestrzeni życiowej w ciepłą, przytulną oazę. Odpowiedni zapach może stworzyć nastrój sprzyjający relaksowi, kreatywności lub spotkaniom towarzyskim.

Rozważ wprowadzenie do domu sezonowych zapachów, takich jak cydr jabłkowy, cynamon czy dym z drewna. Można je wprowadzić za pomocą świec, dyfuzorów olejków eterycznych, a nawet naturalnych źródeł, takich jak duszące się przyprawy na kuchence.

Raport Happy Neuron Pro sugeruje, że angażowanie wielu zmysłów, w tym węchu, może poprawić zdrowie poznawcze. Stworzenie wielozmysłowego, jesiennego doświadczenia w domu nie tylko poprawia nastrój, ale może również wspierać funkcjonowanie mózgu.

Aromaterapia: wsparcie w pracy

Nawet w biurze, w redakcji — a może zwłaszcza tam jesienna chandra może dać się nam mocno we znaki. Nawet w biurze zatem techniki aromaterapii można stosować — dyskretnie, ale skutecznie. Tutaj polecam szczególnie subtelne metody, które wspomagają koncentrację, jednocześnie redukując stres.

Metody przyjazne dla biura to może być biżuteria aromatyczna o uspokajających zapachach albo lampy zapachowe z funkcją timera. Możemy włożyć sobie pałeczki aromaterapeutyczne do szuflady biurka, a na nadgarstki zastosować rolki antystresowe

Zalecane olejki do stosowania w miejscu pracy to rozmaryn — bo pobudza koncentrację, mięta pieprzowa — bo orzeźwia oraz cytryna — bo poprawia nastrój. A u mnie, w czasie pisania kolejnych artykułów wielkim wsparciem jest zwyczajna świeczka zapachowa — o zapachu truskawki pobudza, a w dobry nastrój wprowadza mnie zapach białych kwiatów.

Pachnące historie i tradycje

Zapachy mogą stać się integralną częścią rodzinnych tradycji i osobistych rytuałów, tworząc trwałe wspomnienia i skojarzenia. Aromat pieczonego w piekarniku ciasta dyniowego może sygnalizować początek świątecznych uroczystości, a zapach pomarańczy nabijanych goździkami może być cenionym rękodziełem.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Korzystałam z materiałów na stronach healthline.com, potionandtwig.com oraz premiummedicalcircle.com.

eprasa.pl b274defe86

ZŁOTE OLSZTYŃSKIE SZTYLETY

SPORTY WALKI Podczas mistrzostw świata w kungfu, których gospodarzem były Chiny, aż trzy medale zdobyli olsztynianie! Beata Engel wywalczyła złoto w konkurencji Broni Podwójnej, poza tym w Formach Ręcznych była druga, a Roman Lichacz trzeci.

Mistrzostwa odbyły się w Emeishan w Chinach i wzięło w nich udział około 5000 zawodników z całego świata, w tym 24-osobowa reprezentacja Polski. Tradycyjnie znaleźli się w niej Beata Engel oraz Roman Lichacz, którzy na co dzień są trenerami w olsztyńskiej Szkole Chińskich Sztuk Walki Shaolin. W sumie Polacy zdobyli cztery złote medale, bo oprócz Beaty Engel na najwyższym stopniu podium stanęli również Tomasz Bilut, Sebastian Oleszczuk i Mieszko Przygoda. Warto podkreślić, że Engel i Bilutowi udało się obronić tytuły mistrzowskie w konkurencji Broni Podwójnej zdobyte na poprzednich MŚ w 2023 roku.

Olsztynianie rywalizowali w kategorii wiekowej 40-59 lat. 42-letnia Engel zajęła pierwsze miejsce w konkurencji Broni Podwójnej, wykonując formę ze sztyletami. Natomiast za swój drugi występ w konkurencji Form Ręcznych została nagrodzona srebrnym medalem.

Na podium stanął także 56-letni Roman Lichacz, który otrzymał jedną z najwyższych not w polskiej kadrze (piąty wynik wśród 48 startów Polaków w Chinach), a nagrodą za to był brązowy medal w konkurencji Form Ręcznych.

Warto wyjaśnić, że obie konkurencje, w których olsztynianie zdobyli medale, są to konkurencje pokazowe, czyli zawodnicy nie walczą z rywalami, tylko prezentują opracowany przez siebie program.

- W kungfu jest wiele różnych stylów, więc żeby w odpowiedni sposób ocenić umiejętności zawodników, na mistrzostwach świata jest wiele kategorii, w tym z bronią, m.in. z mieczem, włócznią lub szablą - wyjaśnia Beata Engel. - Ja w konkurencji Broni Podwójnej korzystałam ze sztyletów, a niektóre moje rywalki robiły formy z podwójnymi mieczami lub wachlarzami.

Fot. archiwum domowe

Roman Lichacz i Beata Engel w Chinach

Natomiast w Formach Ręcznych podczas pokazu zawodnicy wykonują jedynie techniki ręczne i nożne bez użycia broni.

Szkoła Chińskich Sztuk Walki Shaolin prowadzi zajęcia w Olsztynie od 1990 roku. - Oczywiście na treningach uczymy także wszystkich technik walki i samoobrony oraz zastosowania ich w praktyce - dodaje wielokrotna medalistka mistrzostw świata, która w 2010 i 2012 roku zajęła dziewiąte miejsce w organizowanym przez „Gazetę Olsztyńską" Plebiscycie na 10 Najpopularniejszych Sportowców Województwa.

Obecnie w Shaolin trenuje około 60 osób (dorośli i młodzież od 14 lat). Informacje i zapisy: tel. 509 683 627.

* Udział olsztyńskich zawodników w mistrzostwach świata był współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Warmińsko Mazurskiego oraz Gminy Olsztyn. **DRYH**

REKLAMA

33250TBP-H -K

eprasa.pl b274defe86

ŚWIATOWY SUKCES PIĄTKOWSKIEGO

SPORTY WALKI\\\ Szymon Piątkowski (AZS UWM Olsztyn) w chińskim Wuxi zdobył brązowy medal seniorskich mistrzostw świata w taekwondo olimpijskim w kategorii do 87 kilogramów! W tym tak udanym roku Piątkowski został też wicemistrzem Uniwersjady.

24 lata temu na najniższym stopniu podium mistrzostw świata stanął Marcin Chorzelewski (w kategorii do 78 kg), który tym samym osiągnął największy sukces w historii olsztyńskiego taekwondo. Teraz do bardzo elitarnego grona olsztyńskich brązowych medalistów MŚ dołączył Szymon Piątkowski, którego trenerem jest... Marcin Chorzelewski!

Do startu w najważniejszej imprezie poolimpijskiego sezonu Piątkowski przygotowywał się m.in. w Manchesterze. Do Chin poleciał ze sporymi nadziejami na medal - rok rozpoczął przecież jako lider światowego rankingu w swojej kategorii wagowej, był to efekt m.in. dobrych ubiegłorocznych startów w zawodach Pucharu Świata. Obecnie w rankingu zajmuje jednak czwarte miejsce.

Warto też przypomnieć, że w lipcu student administracji na Wydziale Prawa i Administracji Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego wywalczył w Niemczech srebrny medal XXXII Letniej Uniwersjady.

W Chinach awans do strefy medalowej dały olsztynianinowi trzy wygrane pojedynki. Jego rywalami byli kolejno: Chen Liang-hsi (Tajwan), Farzad Mansouri (Afganistan – drużyna uchodźców) oraz Saleh Al-Sharabaty (Jordania). Ostatni z wymienionych zawodników przed rokiem w Paryżu dotarł do olimpijskiego finału!

W Chinach dopiero w półfinale reprezentant AZS UWM Olsztyn musiał uznać wyższość późniejszego mistrza świata. Seif Eissa to brązowy medalista igrzysk olimpijskich w Tokio, który wcześniej dwukrotnie stawał też na podium mistrzostw świata. Egipcjanin z dużymi problemami, ale jednak wyrwał zwycięstwo 2:0 (0:0, 3:4) i to on wraz z Włochem Simone Alessio awansowali do finału. A Polak wspólnie z Ukraińcem Artemem Harbarem musieli zadowolić się brązowymi medalami.

Fot. Polski Związek Taekwondo Olimpijskiego

Szymon Piątkowski i trener Marcin Chorzelewski

- Do półfinału wyszedłem na sporym luzie, co było efektem m.in. odpowiedniej aklimatyzacji, bo do Chin przylecieliśmy cztery dni wcześniej - opowiada Szymon Piątkowski. - Walka była bardzo dobra, lecz, niestety, przegrałem z zawodnikiem z Egiptu, obecnym numerem jeden w rankingu światowym. Jestem jednak bardzo zadowolony, bo jest to historyczny medal. To mój najlepszy rok w karierze. Dziękuję za wsparcie wszystkim, którzy mnie przygotowywali i wspierali. Był to mój drugi start w Chinach, bowiem wcześniej wziąłem udział w Uniwersjadzie. A same mistrzostwa były znakomicie zorganizowane - mieszkaliśmy w hotelu, który był bardzo blisko hali, ale najważniejsze, że poziom sportowy był bardzo wysoki, ponieważ z każdego kraju był tylko jeden najlepszy zawodnik. W mojej kategorii walczyło około 50 taekwondoków, więc droga do podium była bardzo trudna - mówi olsztyński taekwondoka, który w ubiegłym roku miał olbrzymią szansę na olimpijski debiut, niestety, przegrał z kontuzją.

- Mistrzostwa świata to była główna impreza sezonu, więc wszystkie starty, campy treningowe, zgrupowania zagraniczne były po to, by wyciągać wnioski, robić analizę i przygotować się do startu - wyjaśnia trener Marcin Chorzelewski.

- Ten medal jest wielkim wydarzeniem! Pomimo wielkiej wagi turnieju Szymon walczył bardzo spokojnie, cierpliwie, wykorzystywał wszystkie swoje mocne strony i to wszystko przyniosło rezultat - zakończył szkoleniowiec brązowego medalisty MŚ.

Wczoraj Szymon Piątkowski wyleciał z Chin - z międzylądowaniem w Finlandii - do Polski, ale do domu wpadnie jedynie jak po ogień, bo dzisiaj w Warszawie odbędzie się Gala Sportu Akademickiego, podczas której m.in. zostanie podsumowany udział Polaków w ostatniej Uniwersjadzie.

Na udanym starcie w mistrzostwach świata prawdopodobnie Szymon Piątkowski sezonu nie zakończy, bo w planie są jeszcze mistrzostwa Polski i mistrzostwa Europy w kategoriach olimpijskich. - Na krajowe mistrzostwa raczej pojadę, tak na 80 procent, a co do drugich zawodów, to jeszcze nie wiem. Być może je po prostu już sobie odpuszczę - kończy brązowy medalista MŚ.

W Wuxi powalczą jeszcze dwaj inni zawodnicy AZS UWM Olsztyn: Mateusz Chrzanowski (-68 kg) i Łukasz Cudnoch (-74 kg). **DRYH**

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

SPRINTEM

SPORTY WALKI\\\ Z rozegranych w Bydgoszczy Międzywojewódzkich Mistrzostw Młodzików w Taekwondo Olimpijskim z dwoma medalami wrócili zawodnicy UKS Grom Judziki, który funkcjonuje przy Szkole Podstawowej w Judzikach (trener Dorota Miszczak), i LUKS Hidori Olecko (działa przy SP 4 w Olecku, trener Tomasz Miszczak).
W zawodach rywalizowali młodzicy (10-11 lat) z województw: warmińsko-mazurskiego, podlaskiego, kujawsko-pomorskiego, łódzkiego i pomorskiego.
Maja Andruszkiewicz (Grom) zajęła trzecie miejsce w walce sportowej (kategoria do 30 kg), natomiast jej klubowa koleżanka Aleksandra Szyłak była czwarta.
Trzecia w walce sportowej (kategoria do 40 kg) była też Celina Ptaszyńska (Hidori).

Przygotowania oraz wyjazd na zawody był współfinansowany z dotacji Gminy Olecko.

SIATKÓWKA\\\ **Wyniki III ligi mężczyzn:** Huragan Stawiguda - Atak Elbląg 3:2 (25:15, 18:25, 25:21, 19:25, 18:16), Cresovia Górowo Iławeckie - Energa AZS UWM Olsztyn 1:3 (25:23, 14:25, 23:25, 23:25), KPS Gietrzwałd - SMS 4M ENERGY Działdowo 3:2 (22:25, 25:22, 25:22, 23:25, 15:8).

PO 4 KOLEJKACH

1. Atak	9	11:5
2. Huragan	9	11:7
3. Gietrzwałd	8	10:5
4. AZS UWM	7	8:7
5. Panorama	6	9:8
6. Cresovia	5	7:9
7. Działdowo	4	6:9
8. Mrągowo	0	0:12

KOSZYKÓWKA\\\ **Wyniki III ligi mężczyzn, 1. kolejka:** Energa Basketball Elbląg - Gremi Gdańsk 63:90, AZS Politechnika Gdańska - Wilki Ełk 95:77, Arka Gdynia - Polonia Pasłęk 65:44, Defenders Kwidzyn - JBC Olsztyn 85:66, AZS UWM Olsztyn - Orka Iława Basketball 85:47; **2. kolejka:** Politechnika Gdańska - AZS UWM 68:60, Orka - Arka 65:81, Gremi - Wilki 112:58, Polonia - Defenders 66:86, JBC - Elbląg 98:90; **3. kolejka:** Elbląg - Polonia 84:75, Defenders - Orka 91:51, JBC - Gremi 84:70, po oddaniu gazety zakończył się mecz Arka - Politechnika; **31 października:** AZS UWM - Wilki (19). **DRYH**

PO 3 KOLEJKACH

1. Defenders	6	262:183
2. Politechnika	6	242:190
3. JBC Olsztyn	**5**	**248:245**
4. Gremi	5	272:205
5. Elbląg**	**5**	**290:342**
6. Arka*	4	146:109
7. AZS UWM*	**3**	**145:115**
8. Orka	**3**	**163:257**
9. Polonia	**3**	**185:235**
10. Wilki*	**2**	**135:207**

* mecz mniej ** mecz więcej

Fot. Grom Judziki

Trenerka Dorota Miszczak oraz jej podopieczne Maja Andruszkiewicz i Aleksandra Szyłak

eprasa.pl b274defe86

KRYCHOWIAK MÓWI „DOŚĆ”

PIŁKA NOŻNA Grzegorz Krychowiak zakończył karierę. O decyzji w nietypowy sposób poinformował na swoim Instagramie, gdzie zamieścił nagranie, na którym łowi ryby oraz mówi, że jest na emeryturze i nadszedł czas na nowe doświadczenia.

Krychowiak urodził się 29 stycznia 1990 roku w Gryficach i mieszkał w nadmorskim Mrzeżynie. Trenował w Stali Szczecin, a jako 15-latek przeniósł się do szkółki Arki Gdynia. Niedługo później wyjechał do Francji, by szkolić się w akademii Girondins Bordeaux. Szerszej publiczności przedstawił się 30 czerwca 2007, gdy pięknym uderzeniem z rzutu wolnego zdobył gola na wagę zwycięstwa reprezentacji Polski z Brazylią w mistrzostwach świata drużyn do lat 20.

W seniorskiej reprezentacji Polski Krychowiak rozegrał 100 meczów i strzelił w nich pięć goli. W kadrze zadebiutował w 2008 roku za kadencji selekcjonera Leo Beenhakkera. Stał się jednak kluczowym zawodnikiem, gdy drużynę narodową objął trener Adam Nawałka. Wystąpił w Euro 2016, gdy biało-czerwoni dotarli do ćwierćfinału, w którym po rzutach karnych przegrali z Portugalią. 35-latek zagrał też w mistrzostwach świata w Rosji w 2018 roku oraz w mundialu w Katarze w 2022 roku.

Ostatni raz w koszulce z orzełkiem wystąpił 10 września 2023 roku w przegranym 0:2 meczu z Albanią w eliminacjach mistrzostw Europy.

„Przyszedł czas na nowe wyzwania. Piłka nożna ukształtowała mnie nie tylko jako zawodnika, ale przede wszystkim jako człowieka. Jestem spełnionym piłkarzem - niczego nie żałuję i niczego bym nie zmienił. Przyjmuję swoją karierę taką, jaka była: z chwilami pełnymi radości i sukcesów, ale też z tymi trudniejszymi momentami, które mnie wiele nauczyły. Z całego serca dziękuję kibicom, którzy byli ze mną na dobre i na złe, wszystkim piłkarzom, z którymi miałem zaszczyt dzielić boisko, a także każdej osobie, która wspierała mnie na tej drodze. Dziękuję mojej rodzinie i mojej kochającej żonie - bez Was nic z tego nie miałoby sensu. W piłkę warto grać..." - napisał Krychowiak na Instagramie.

W klubach wiodło mu się różnie. W seniorach Girondins Bordeaux zagrał tylko dwukrotnie, został wypożyczony do FC Nantes, a na dobre w dorosłym futbolu zaistniał w barwach Stade Reims - zaliczył w tym zespole 132 mecze i strzelił 12 goli. Wielkim przełomem w jego karierze stał się transfer do Sevilli w 2014 roku. Krychowiak szybko został podstawowym ogniwem tej drużyny, m.in. 27 maja 2015 roku strzelił gola w wygranym 3:2 finale Ligi Europy z Dnipro Dniepropietrowsk w Warszawie, a rok później ponownie zdobył to trofeum.

Dobra postawa w Sevilli w 2016 roku skutkowała transferem do Paris Saint-Germain. Zdobył Puchar Francji i Puchar Ligi Francuskiej, ale nie przebił się do pierwszego składu PSG. W efekcie w sezonie 2017/18 został wypożyczony do West Bromwich Albion, a potem przeniósł się do ligi rosyjskiej. Razem z Maciejem Rybusem grał w Lokomotiwie Moskwa, po czym przeszedł do Krasnodaru. Swoją karierę kontynuował w saudyjskich klubach Al-Shabab i Abha.

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

Z głębokim bólem zawiadamiamy, że 25 października 2025 r. zmarł Nasz Kochany Mąż i Tata

ś. † p. Sławomir Firgolski

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 30 października 2025 r. (czwartek) o godz. 13.30 Mszą Świętą Pogrzebową w kościele pw. Świętego Józefa przy ul. Jagiellońskiej. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej w Olsztynie.

Pogrążona w żałobie rodzina

28.10_AR_M

Z głębokim smutkiem i żalem zawiadamiamy, że 26 października 2025 r. odeszła od nas w wieku 90 lat Nasza Ukochana Mama, Babcia i Prababcia

Marianna Szewczak

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w piątek, 31 października 2025 r., o godz. 10.30 pożegnaniem w kościele pw. Chrystusa Króla Wszechświata przy ul. Wyspiańskiego w Olsztynie, gdzie o godz. 11.00 zostanie odprawiona Msza Święta Pogrzebowa za zmarłą Mariannę.
Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej w Olsztynie.

Pogrążona w smutku rodzina

123525opb1-a-M

NIERUCHOMOŚCI
sprzedam
WWW.DOMKIHOLENDERSKIE.EU, 503-103-703
USŁUGI
budowa | remont
ADAM remonty, 535-657-867
GAZETA OLSZTYŃSKA.
RÓŻNE
sprzedam
BORNITY – NARYBEK karpia i amura, 669-483-895
Szukasz Klientów?
tel. 885 998 201
mp-xxpo-7491b-M

Gdy Matka umiera, umiera coś w każdym z tych, którzy Ją tracą

Niełatwo znaleźć w tych trudnych chwilach słowa pociechy po stracie Kochanej Mamy

Stefanii Stasiewicz

Drodzy Aniu, Mirku, Beatko i Cała Rodzino
jesteśmy z wami.

Przyjaciele: M.S. Brzozowscy, U.K. Czepan, A.Z. Dominik, I.K. Drajkopel, B. Goszczycka, M.P. Kuck, Z.R. Sznytka, L.R. Tracewicz

124325opb1-a-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 27 października 2025 r. odszedł od nas Nasz Ukochany Tata, Teść, Dziadek, Brat i Przyjaciel

ś. † p.

dr inż. Bolesław Pilarek

Odszedł Człowiek Wielkiego Serca i Niezłomnej Pasji, który przez całe życie dzielił się swoją wiedzą, energią i ciepłem.

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 31 października 2025 r. o godz. 11.30 pożegnaniem i modlitwą różańcową w kościele św. Franciszka z Asyżu przy ul. Dybowskiego 2 w Kortowie.
Msza Święta Żałobna zostanie odprawiona o godz. 12.00. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu parafialnym w Bartągu.

Pogrążona w smutku rodzina

124525opb1-a-M

Koleżance

Zofii Gutowskiej

wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci

Brata

składają koledzy i koleżanki z Działu Inwestycji i Informatyki Spółdzielni Mieszkaniowej „Jaroty” w Olsztynie

124025opb1-a-M

Pani

Zofii Gutowskiej

wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci

Brata

składają Zarząd oraz pracownicy Spółdzielni Mieszkaniowej „Jaroty” w Olsztynie

123825opb1-a-M

Panu

Andrzejowi Skibickiemu

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Taty

składają Dyrektor oraz koleżanki i koledzy z Wydziału Kontroli Warmińsko-Mazurskiego Urzędu Wojewódzkiego w Olsztynie

124425opb1-a-M

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

31225otbr-d -G

eprasa.pl b274defe86

PUSZCZA BORECKA ZAPRASZA BIEGACZY

BIEGI 21 listopada rozpocznie się szósta edycja ultramaratonu Borecka Łękuk Trail. Organizatorzy zapowiadają kolejny frekwencyjny rekord oraz przepiękną trasę w Puszczy Boreckiej, jednej z najdzikszych i najczystszych części Mazur.

W trakcie biegu uczestnicy odwiedzą Stację Kompleksowego Monitoringu Środowiska „Puszcza Borecka" w Diablej Górze - miejsce, z którego od lat płyną raporty o najlepszej jakości powietrza w kraju. Idealne warunki, by „oddychać pełną piersią". W tym roku w Folwarku Łękuk będzie można spotkać wyjątkowych gości: Sylvettę Księżniczkę Wiatru, muzykoterapeutkę i artystkę, której twórczość łączy naturę, dźwięk i energię. Kolejnym gościem VIP będzie Jędrzej Maćkowski - redaktor i współtwórca magazynu ULTRA, znany komentator i ambasador środowiska biegów górskich i trailowych. Ich obecność podkreśla, że ten listopadowy weekend to nie tylko bieg, ale również spotkanie wyjątkowych ludzi, pasji, muzyki i energii natury.

W ramach imprezy rozegrane zostaną biegi na czterech dystansach: Róg - 8 km, Wolisko - 21 km, Litygajno - 45 km oraz Piłwąg - 73 km. Na każdym z nich prowadzona będzie dodatkowa klasyfikacja służb mundurowych, a na dystansie półmaratonu również klasyfikacja małżeństw.

Najdłuższa trasa - Piłwąg 73 km - została wytyczona przez tereny gmin Wydminy, Kruklanki i Kowale Oleckie, prowadząc przez malownicze mazurskie wsie: Łękuk Mały, Rogojny, Czerwony Dwór, Szwałk, Zawady Oleckie, Jabłonowo, Dunajek, Diablą Górę, Wolisko, Lipowo, Róg Orłowski, a także przez wyjątkowe odcinki

Fot. Joanna Litwiniuk

Borecka Łękuk Trail odbędzie się od 21 do 23 listopada

takie jak: Zagroda Żubrów w Wolisku, Szlak Świętego Jakuba, Europejski Długodystansowy Szlak Pieszy E-11, Szlak rowerowy Legendy Mazurskie, Szlak Mazur Garbatych oraz historyczny Szlak konny im. Marion Dönhoff. Za ukończenie biegu Piłwąg uczestnikom przyznane zostaną trzy punkty ITRA (International Trail Running Association), liczące się w międzynarodowej klasyfikacji biegów trailowych.

21 listopada (piątek) wydarzenie otworzą charytatywne biegi dziecięce „Borecka Dzieciom". W tym roku całkowity dochód z tego dnia zostanie przekazany na leczenie i rehabilitację rodzeństwa z miejscowości Kruklanki - Justyny i Martyna. Po południu zaplanowano odbiór pakietów startowych, koncert, a wieczorem pasta party, odprawa techniczna i konferencja biegowa, która wprowadzi uczestników w klimat zawodów. 22 listopada to dzień rywalizacji na wszystkich dystansach; od 73 km, przez 45 km i 21 km po 8 km, również w wersji marsz. Na trasach nie zabraknie mocnych wrażeń - biegacze pokonają kultową „Diabelską Prostą", odwiedzą punkt odżywczy w Diablej Górze i pobiegną wzdłuż linii brzegowych kilku mazurskich jezior. Najlepsi zostaną uhonorowani podczas uroczystych dekoracji. Dla chętnych i najwytrwalszych dzień zakończy się Borecka Łękuk Party, czyli tanecznym podsumowaniem sezonu biegowego.

W niedzielny poranek (23 listopada) na wszystkich, którym nadal będzie mało ruchu, czekać będą dwie oferty; tradycyjny „Coffee Run", czyli rozruch ok. 5-7 km, lub Joga z Utupluti.

Sponsorem Głównym tegorocznej edycji Borecka Łękuk Trail został PKO Bank Polski.

Borecka Łękuk Trail jest współfinansowana przez Urząd Marszałkowski i gminę Wydminy.

Regulamin, formularz rejestracyjny i wszystkie szczegóły dostępne są na stronie www.boreckatrail.pl oraz profilach facebook i instagram.

O PIŁCE

KLASA OKRĘGOWA
W grupie 1 Cresovia po pięciu porażkach z rzędu miała olbrzymią szansę na zakończenie fatalnej serii, bowiem do Górowa Iławeckiego przyjechała Węgoria, która w 12 wcześniejszych kolejkach tylko raz wygrała, raz zremisowała i zaliczyła aż 10 porażek.

• Cresovia Górowo Iławeckie - Węgoria Węgorzewo 0:1 (0:0)

0:1 - Markiewicz (63)

Podopieczni trenera Mateusza Wierzbickiego przez 90 minut bili głową w mur, a że ich obrona już tak szczelna nie była, więc ostatecznie przegrali 0:1. - Mecz był słaby, bowiem zagrały dwa słabe zespoły, poza tym nie do końca udane były przeprowadzone zmiany. Naszym problemem jest olbrzymia rotacja kadrowa, bo jedni jako żołnierze służą na granicy i nie mogą grać przez trzy miesiące, a inni studiują w Gdańsku i w Górowie nie pojawiają się co weekend. W efekcie jesteśmy w dołku punktowym i mentalnym. Jednak do końca rundy zostały nam dwa mecze, można więc jeszcze zdobyć sześć punktów - wyjaśnia trener Wierzbicki. - I to jest nasz cel na zakończenie jesieni, po której będę musiał odpocząć. W szatni potrzebna jest nowa „miotła", która wniesie nowego ducha do zespołu. Poza tym w rundzie rewanżowej wrócą nasi zawodnicy-żołnierze, którzy w tej chwili strzegą granicy. A będzie to solidne wzmocnienie, bo mówimy o czterech podstawowych graczach.

• Victoria Bartoszyce - Warmia Olsztyn 3:3 (2:1)

1:0 - Kaplewski (9), **2:0** - Szczygielski (12), **2:1**, **2:2** - Stachowski (40, 53 k), **3:2** - Szczygielski (60), **3:3** - Iwamoto (62)

Gdy po 12 minutach prowadzi się 2:0, wtedy zwycięstwo wydaje się pewne, tymczasem ostatecznie Warmia wróciła do domu z jednym punktem. Mimo połowicznego sukcesu Victoria awansowała z ósmego na szóste miejsce w tabeli.

• Śniardwy Orzysz - Naki Olsztyn 1:3 (0:1)

0:1 - Rutkowski (10), **0:2**, **0:3** - Maruszak (58, 71), **1:3** - Talaga (74)

• Inne wyniki 13. kolejki: Gwardia Szczytno - Mazur Pisz 2:1, Stomil II Olsztyn - Orzeł Janowiec Kościelny 2:4, Czarni Olecko - Błękitni Pasym 3:1, Orlęta Reszel - Mazur Wydminy 3:2, Olimpia Olsztynek - Kłobuk Mikołajki 3:3.

GRUPA 1

1. Naki	31	38:17
2. Gwardia	28	39:16
3. Olimpia	28	27:21
4. Orlęta	25	35:26
5. Orzeł	23	42:26
6. Victoria	19	34:22
7. Mazur W.	19	27:31
8. Mazur P.	19	31:28
9. Stomil II	18	38:32
10. Błękitni	17	30:31
11. Czarni	16	28:26
12. Śniardwy	16	20:21
13. Warmia	13	24:35
14. Cresovia	8	18:39
15. Kłobuk	8	18:51
16. Węgoria	4	14:41

W grupie 2 w Ornecie rozegrano mecz, który będzie miał olbrzymi wpływ na końcowy kształt tabeli.

• Błękitni Orneta - Zatoka Braniewo 2:3 (2:0)

1:0 - Kosobucki (31), **2:0** - Krysiak (45), **2:1** - Kimso (47 k), **2:2** - Wolak (51), **2:3** - Konieczny (87)

Oba zespoły - zdając sobie sprawę z wagi pojedynku - przystąpiły do gry bardzo skoncentrowane. Było przecież wiadomo, że kto zwycięży, ten zostanie samodzielnym liderem i prawdopodobnie zimową przerwę w rozgrywkach spędzi w fotelu lidera. I chociaż Błękitni po pierwszej połowie prowadzili 2:0, to trzy punkty i tak pojechały do Braniewa. Po meczu w mediach społecznościowych jeden z kibiców Zatoki napisał „Karawana jedzie dalej", a Wojciech Kimso, strzelec pierwszego gola, dodał „Po awans".

• Constract Lubawa - Polonia Iłowo 1:1 (1:0)

1:0 - Banach (2), **1:1** - Ciesielski (70)

• Polonia Pasłęk - Dąb Kadyny 5:1 (3:0)

1:0 - Łojeczko (28), **2:0** - Konczewski (36), **3:0** - Aniśkowicz (37), **4:0** - Łojeczko (54), **5:0** - Szawara (65), **5:1** - Mróz (85)

• Inne wyniki: Ossa Biskupiec Pomorski - Motor Lubawa 1:0, MKS Działdowo - Płomień Turznica 4:4, Kormoran Zwierzewo - KS Tyrowo 1:2, Jeziorak Iława - Huragan Morąg 2:1, Czarni Rudzienice - Radomniak Radomno 0:2.

GRUPA 2

1. Zatoka	34	59:16
2. Błękitni	31	46:19
3. Constract	28	40:15
4. Polonia P.	26	34:12
5. Jeziorak	23	26:18
6. Działdowo	22	36:30
7. Płomień	20	25:34
8. Radomniak	19	28:28
9. Ossa	19	35:23
10. Motor	18	27:25
11. Dąb	16	22:34
12. Tyrowo	13	23:33
13. Polonia Ił.	11	23:35
14. Kormoran	7	14:44
15. Huragan	5	16:47
16. Czarni	2	7:48

eprasa.pl b274defe86

Już w piątek 31 października

z Gazetą Olsztyńską i Dziennikiem Elbląskim – dodatek

BIZNES WARMII i MAZUR SAMORZĄDY

GAZETA OLSZTYŃSKA | DZIENNIK ELBLĄSKI

3525OTBP-a -K

eprasa.pl b274defe86