Zapraszamy na wędrówkę

OKOLICE SZLAKU ŚWIĘTEJ WARMII

w każdy czwartek w „Gazecie Olsztyńskiej"

Kolejny przystanek (15): SZĄBRUK | **PIĘKNO ZACHOWANE W ARCHITEKTURZE I MALARSTWIE**

POWIAT OLSZTYŃSKI GAZETA OLSZTYŃSKA.

1421otbp-J-K

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 066 NR 223 (20 641)

ŚRODA 06|10|2021

GAZETA OLSZTYŃSKA.pl

135 LAT

strefa 3 młodości

cena 3,20 zł (w tym 8% VAT)

NASZA AKCJA

ODKORKUJMY OLSZTYN

\5

INFLACJA ZAGLĄDA DO KIESZENI \2

CZY POLICJANT JEST WINNY? \3

ROLNIK SZUKA ŻONY \7

SPORT CODZIENNIE \21-24

40
9 770137 912033

eprasa.pl c4c8875aa5

MASZ PROBLEM - ZADZWOŃ DO NAS 89 539 76 43

Inflacja zagląda coraz głębiej do kieszeni

Coraz większym problemem Polaków jest rosnąca inflacja. Z listem otwartym wystąpili byli prezesi NBP i byli członkowie Rady Polityki Pieniężnej, apelując do obecnej RPP o zduszenie inflacji i ochronę wartości polskiej złotówki.

Przez ostatnie lata zapomnieliśmy niemal o inflacji, ale ta nagle wystrzeliła i sięga już prawie 6 proc.

Według szacunków GUS, we wrześniu inflacja wyniosła 5,8 proc. wobec 5,5 proc. w sierpniu. Problem w tym, że zdaniem niektórych ekonomistów inflacja będzie jeszcze wyższa i na koniec roku może zbliżyć się do 7 proc. A to były już spory kłopot dla gospodarki i portfeli Polaków, bo oznaczałby, że za te same pieniądze można byłoby kupić dużo mniej. Choć starsi pamiętają czasy, jak w Polsce szalała nie inflacja, a już hiperinflacja. Najtrudniejszy był rok 1990, w którym roczna inflacja wyniosła ponad 585 proc. A porównując np. luty 1990 r. do lutego 1989 r. wzrost cen towarów i usług konsumpcyjnych wyniósł ponad 1183 proc. Oczywiście powrót do tego nam nie grozi, ale byli prezesi NBP i byli członkowie Rady Polityki Pieniężnej uważają, że nie można już dłużej odwlekać zmian w polityce pieniężnej. Wystąpili z listem otwartym do obecnej Rady Polityki Pieniężnej pod jednoznacznym tytułem: „Zdusić inflacje, chronić wartość złotego ”.

— RPP nie może dłużej ich odwlekać. Im do wyższej inflacji dopuści, tym większe będą koszty nie tylko samej inflacji, ale i jej tłumienia. Dalsza zwłoka byłaby sprzeniewierzeniem się podstawowemu celowi banku centralnego. Łamana byłaby zarówno konstytucja, jak i ustawa o NBP — piszą autorzy listu do ekonomistów z Rady Polityki Pieniężnej.

Czego oczekują od RPP?

— Przede wszystkim teraz NBP i RPP trudniej będzie zdusić inflacje niż jeszcze kilka miesięcy temu — podkreśla prof. Andrzej Buszko, ekonomista z UWM. — NBP ma instrumenty, do tego w postaci stóp procentowych. I te stopy procentowe należy podnieść, co spowoduje, że kredyt stanie się droższy i tym samym będzie mniej pieniędzy na rynku. I to będzie impuls do zdławienia inflacji. Tylko trzeba pamiętać, że obok polityki monetarnej jest jeszcze polityka fiskalna, która dotyczy budżetu państwa. Tu z jednej strony obserwujemy podnoszenie podatków, a z drugiej widzimy wzrost wydatków z budżetu, które głównie związane były z walką z pandemią. Dlatego, jeśli NBP podniesie stopy, to bez ograniczenia przez rząd wydatków z budżetu, niewiele to da. Prezes NBP Adam Glapiński wywodzi się z obozu rządzącego, co na pewno ułatwi tę współpracę rządu i banku centralnego.

Fot. arch. GO

Prof. Andrzej Buszko, ekonomista z UWM

Fot. arch. GO

Poseł PiS Zbigniew Babalski

Fot. Beata Szymańska

Poseł KO Janusz Cichoń

Co zrobi prezes NBP? Czy RPP zdecyduje się na podwyżkę stóp procentowych, bo dziś te w Polsce są rekordowe niskie. Stopa kredytu referencyjnego NBP wynosi 0,1 proc. Podwyżka stóp w dużym uproszczeniu określa, ile zapłacimy za kredyt lub zarobimy na oszczędnościach.

— Mam zaufanie do prezesa Glapińskiego i nie dlatego, że opcja polityczna jest taka, a nie inna — mówi poseł PiS Zbigniew Babalski. — W finansach siedzi od lat i swoimi działaniami pokazał, szczególnie w tym trudnym pandemicznym roku, nam, ale też Europie, że jego działania były korzystne, decyzje trafione. Dlatego ufam prezesowi NBP, że potrafi dać sobie z tym radę na korzyść Polaków. Jestem przekonany, że jeżeli zapadną jakiekolwiek decyzje, to będą przemyślne i trafione. Nic na siłę, bo nie walczyłbym na siłę z inflacją, bo to za chwileczkę może się nam w drugą stronę odbić. Ale trzeba być czujnym.

Zdaniem posła KO Janusza Cichonia, rosnąca inflacja, drożyzna musi budzić niepokój.

— I problem, niestety, narasta — podkreśla poseł Cichoń. — Zlekceważone zostały pierwsze sygnały przez prezesa NBP i RPP. Ten brak reakcji mści się dzisiaj. RPP ma swoje instrumenty, a NBP ma swoje zdanie. Już od dłuższego czasu inflacja wymyka się poza ten korytarz, którym powinna się poruszać. Widać brak działań i brak współdziałania z rządem w tym zakresie, bo sam prezes NBP mówi, że za wzrost cen w dużej mierze odpowiada rzad, który podwyższa podatki, mnoży nowe opłaty i to powoduje wzrost cen. Ale z kolei sam NBP nie podejmuje żadnych działań, a powinien.

Jak zauważa prof. Buszko, presja inflacyjna bierze się też z rosnących kosztów produkcji wynikających choćby ze wzrostu cen energii. Przedsiębiorcy przerzucają je na ceny swoich towarów i usług. Co z kolei może prowadzić do spadku konkurencyjności polskich firm.

Profesor Buszko nie wyklucza, że inflacja może osiągnąć nawet dwucyfrowy poziom. Uzależnia to od od tego, czy popłyną pieniądze z Brukseli i trzeba trzymać kciuki, by tak się stało. Po drugie, czy będą inwestycje, które obok konsumpcji są czynnikiem napędzającym gospodarkę? A także: czy wzrosną podatki.

Dlaczego więc NBP i RPP nie sięgną po ten instrument, jakim jest podwyżka stóp procentowych?

Sprawa nie jest tak prosta, bo jak są argumenty „za” tak też „przeciw”, bo przecież tani pieniądz napędza wzrost gospodarczy. Ekonomiści zwracają uwagę, że konsekwencja podwyżki stóp są duże wyższe raty kredytów, w tym kredytów hipotecznych. A tysiące Polaków ma zaciągnięty taki kredyt. Wiele osób mogłoby mieć problemy ze spłatą wyższych rat i tego też trzeba być świadomym, myśląc o podwyżce stóp procentowych.

List otwarty ekonomistów ukazał się wczoraj w mediach, a data jego publikacji nie jest przypadkowa. Dziś zbiera się RPP, a na jutro została zapowiedziana konferencja prasowa prezesa NBP Adama Glapińskiego.

ANDRZEJ MIELNICKI

REDAKTORZY WYDANIA
Beata Brokowska wydawca@gazetaolsztynska.pl
Igor Hrywna
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
Maciej Matera

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 c4c8875aa5

Sąd ustali, dlaczego zginął motocyklista

Dziś rano Sąd Rejonowy w Olsztynie ma ogłosić wyrok w głośnej sprawie policjanta z olsztyńskiej drogówki. Jest oskarżony o spowodowanie wypadku drogowego, w którym zginął 23-letni motocyklista z Dobrego Miasta.

Na ten dzień czekają już dwa i pół roku. Chcą tylko jednego sprawiedliwego wyroku — To nie był wypadek — uważa Zbigniew Ostaszewski, ojciec 23-letniego Daniela, który zginął w Wielkanoc 2019 roku. — Staramy się żyć normalnie, ale nie ma dnia, abyśmy nie myśleli o Danielu. Policjant wrócił do służby, a naszym zdaniem nie powinien już nosić munduru. Nie wiem, jaki będzie wyrok, ale syna nam już nie zwróci.

Choć akt oskarżenia w tej sprawie wpłynął do sądu pod koniec 2019 roku, to proces ruszył dopiero w sierpniu ubiegłego roku. Termin procesu był przekładany, bo wybuchła pandemia, a potem zachorowała sędzia. Dziś Sąd Rejonowy w Olsztynie ma ogłosić wyrok w sprawie policjanta z Komendy Miejskiej Policji w Olsztynie. Jest oskarżony o spowodowanie wypadku drogowego, w którym zginął 23-letni motocyklista z Dobrego Miasta. Policjant nie przyznaje się do winy.

Policjantowi grozi do 8 lat więzienia.

NA ŁAWIE OSKARŻONYCH ZASIADA TYLKO JEDEN Z POLICJANTÓW Z RADIOWOZU KAROL S., KTÓRY KIEROWAŁ POLICYJNYM BMW PODCZAS POŚCIGU ZA MOTOCYKLISTĄ.

Tę tragedię opisywaliśmy już na naszych łamach, ale przypomnijmy. Do dramatu doszło w drugi dzień Wielkanocy 2019 roku. Rodzina Ostaszewskich z Dobrego Miasta zjadła świąteczny obiad. Daniel, ich 23-letni syn, powiedział, że idzie przejechać się motocyklem. Iwona i Zbigniew Ostaszewscy też wybrali się na przejażdżkę za miasto. Pojechali do Glotowa. Nikt nie mógł przewidzieć, że z synem widzą się po raz ostatni.

Fot. Andrzej Mielnicki

Rodzice Daniela z fotografią syna

Chłopak pojechał swoją Yamahą na pobliską stację paliw, żeby zatankować swoje enduro. Do stacji na wylocie w kierunku Olsztyna miał tyle, co rzut beretem, bo Ostaszewscy mieszkają niedaleko. Daniel zatankował, pogawędził jeszcze chwilę ze znajomą.

Dochodziła godzina 16, kiedy wyjeżdżającego ze stacji motocyklistę zobaczyli policjanci z nieoznakowanego bmw. Stali pod drugiej stronie drogi nr 51, niemal naprzeciwko stacji paliw. Motocyklista pojechał w stronę miasta. Policjanci ruszyli za nim.

Nagranie, które zarejestrowała kamera policyjnego bmw, trwa niecałe dwie minuty. Zaczyna się, jak policjanci ruszają w pościg za motocyklistą, który — jak zobaczyli — nie miał tablic rejestracyjnych.

Ponieważ stali po prawej stronie drogi nr 51, to minęła chwila, zanim bmw ruszyło za motocyklistą, bo radiowóz musiał przepuścić przejeżdżające auta. Z nagrania słychać tylko słowa: „Bierz go", a potem: „Dawaj go".

Policjanci nie od razu włączyli syrenę. Na nagraniu słychać dźwięk syreny dopiero, kiedy bmw było na wysokości cmentarza i starej stacji paliw. Radiowóz skręcił w uliczkę przy kaplicy cmentarnej, a dalej w ulicę Garnizonową. Na filmie widać, że motocyklista był daleko przed policjantami. Bmw przyspieszyło, pędziło ulicą Garnizonową. Na skrzyżowaniu Garnizonowej z jedną z uliczek prowadzących do osiedla policjanci próbowali zajechać drogę motocykliście, który zwolnił na widok pieszych. Jednak motocyklista ominął ich samochód i pojechał dalej. Bmw pędziło za nim.

Nagle skończył się asfalt i zaczęła już droga szutrowa. Tu doszło do tragedii.

Na filmie widać, jak bmw z prędkością 112 kilometrów na godzinę dogoniło motocyklistę, auto było tuż za jego plecami. I nagle zapadła cisza. Po chwili tylko słychać trzask zamykanych drzwi bmw.

Co się stało? To wiemy już z ustaleń śledczych. BMW uderzyło w tylne koło motocykla, co spowodowało upadek Daniela pod auto. Samochód przejechał po nim prawymi kołami, powodując rozległe obrażenia wewnętrzne, co doprowadziło do jego śmierci.

Dlaczego Daniel nie zatrzymał się, widząc za sobą pościg? Tego już nie dowiemy się nigdy. Z ustaleń śledczych wynika, że policjant nie powiadomił oficera dyżurnego Komendy Miejskiej Policji o podjęciu pościgu i jego przyczynach oraz czynnościach zmierzających do zatrzymania osoby ściganej.

AUTO BYŁO TUŻ ZA PLECAMI MOTOCYKLISTY. I NAGLE ZAPADŁA CISZA. PO CHWILI TYLKO SŁYCHAĆ TRZASK ZAMYKANYCH DRZWI BMW.

Na ławie oskarżonych zasiada tylko jeden z policjantów z radiowozu, który kierował policyjnym bmw podczas pościgu za motocyklistą. Tak jak w trakcie śledztwa, tak też w sądzie funkcjonariusz nie przyznał się do dokonania zarzucanego mu czynu.

Tłumaczył w sądzie, że podczas pościgu jego zamiarem nie było uderzenie w motocykl, lecz wyprzedzenie motocyklisty w możliwie dogodnym miejscu i zajechanie mu drogi w celu spowolnienia i zatrzymania tego pojazdu. Oskarżony wyjaśniał, że kiedy w pewnym momencie pomiędzy radiowozem a motocyklem raptownie zmniejszyła się odległość, próbował wyhamować auto, ale niestety nie udało mu się uniknąć zderzenia.

ANDRZEJ MIELNICKI

eprasa.pl c4c8875aa5

Policja już wie, kim są oprawcy bezdomnych

Gołdapska policja ustaliła już sprawców znęcania się nad dwójką bezdomnych. Głowy podpalali im 13- i 14-latek. O tym, jaką poniosą karę, zdecyduje sąd rodzinny.

Wracamy do sprawy, która w poniedziałek 4 października, wstrząsnęła nie tylko mieszkańcami Gołdapi. Grupa chłopców znęcała się nad dwójką bezdomnych mężczyzn, co uwieczniła na wideo.

We wtorek 5 października Komenda Powiatowa Policji w Gołdapi oficjalnie poinformowała, że ustalono już sprawców znęcania się nad bezdomnymi.

— Jak wynika z wstępnych ustaleń, nieletni napastnicy na swoje ofiary wybrali osoby borykające się z bezdomnością. Znęcając się nad nimi, podpalili im włosy oraz kopali po ciele. Na szczęście obrażenia 59- i 62-latka okazały się niegroźne — zapewnia w swoim komunikacie KPP w Gołdapi. — Policjanci natychmiast zaczęli ustalać, kim są osoby zarejestrowane na filmie. Funkcjonariusze dotarli do osób poszkodowanych (...). Po rozmowie z policjantami mężczyźni złożyli stosowne zawiadomienia o podejrzeniu popełnieniu przestępstwa. Policjanci szybko ustalili wstępne dane osób, które tego czynu dokonały. Jak się okazało były to osoby małoletnie w wieku od 13 do 14 lat. Ich tożsamość została potwierdzona.

Fot. Ada Romanowska

Sprawa znęcania się nad bezdomnymi wzburzyła mieszkańców Gołdapi, jak dotąd spokojnego uzdrowiska

Dokumentacja i materiały z postępowania zostały przekazane do sądu rodzinnego i to on zadecyduje, jakie konsekwencje poniosą 13- i 14-latek.

O komentarz poprosiliśmy Bożenę Kalinowską, nauczycielkę i dyrektorkę SP 5 w Gołdapi. O sprawie znęcania się chłopców nad bezdomnymi słyszała, ale samego nagrania nie oglądała. Zapewnia jednak, że to nie są podopieczni jej placówki.

— Dla mnie to zbyt drastyczne (nagranie wideo — red.) i współczuję każdemu. Tu należałoby karać w zarodku. Znęcanie się nad zwierzątkiem to już dla mnie dramat, a znęcanie się nad człowiekiem to patologia — mówi. I dodaje, że w jej placówce zostały wypracowane mechanizmy karzące podobne zachowania.

O sprawę znęcania się nad bezdomnymi zapytaliśmy również przedstawicielkę gminy jako organu prowadzącego szkoły podstawowe. Ta jednak jest oszczędna w słowach.

— Nie chciałabym się za bardzo wypowiadać na ten temat, ponieważ jest to dla nas wszystkich trudna sytuacja, z którą musimy się zmierzyć, więc wszystkie procedury, które są w szkołach wprowadzone, mają w tej chwili zastosowanie. Ale jest jeszcze za wcześnie, więc nie chciałabym ujawniać żadnych informacji. A co do reakcji społecznej... to nie jest pytanie do organu prowadzącego. Myślę, że pan śledzi media, więc wie, jaka jest reakcja — mówi Anna Poczciborska, kierowniczka wydziału oświaty i spraw społecznych Urzędu Miasta w Gołdapi.

MACIEJ CHROŚCIELEWSKI

Sąd uniewinnił działaczkę strajku kobiet

Iławski Sąd Rejonowy podczas drugiego posiedzenia uniewinnił Dominikę Kasprowicz, aktywistkę Ogólnopolskiego Strajku Kobiet. Jedynym świadkiem był radny miejski, który działaczkę oskarżał także prywatnie (sprawa została umorzona wcześniej). Wyrok jest nieprawomocny.

Zarzuty dotyczyły organizowania przez Dominikę Kasprowicz — pomimo zakazu — strajku kobiet 25 i 26 października 2020 r. w Iławie; organizowania zgromadzenia bez wymaganego zezwolenia oraz używania słów nieprzyzwoitych w miejscu publicznym. Na wczorajszą, drugą, rozprawę wezwano świadka, radnego miejskiego z Prawa i Sprawiedliwości Dariusza Rozborskiego. Ten chciał dołączyć dowód w postaci trzech nagrań wystąpień Dominiki Kasprowicz przed budynkami prokuratury i starostwa w Iławie. Sędzia Tomasz Charzewski pouczył go, że świadek nie jest uprawniony do składania dowodów.

Fot. Edyta Kocyła-Pawłowska

Dominika Kasprowicz przed budynkiem Sądu Rejonowego w Iławie

– Gdybym mogła cofnąć czas, zrobiłabym wszystko to samo, co zrobiłam – podsumowała przed sądem Dominika Kasprowicz. – Mamy prawo protestować.

Sędzia Tomasz Charzewski ogłosił wyrok uniewinniający. Koszty postępowania poniesie Skarb Państwa. W uzasadnieniu sędzia mówił m.in., że nie można ograniczać wolności obywatelskich, a przepisy ograniczające możliwość organizowania zgromadzeń stoją niżej od konstytucji. Jeśli mowa o zarzucie dotyczącym używania słów wulgarnych w miejscu publicznym, to nie wskazano, jakie to miałyby być słowa. Sąd wziął tu pod uwagę szerszy kontekst (...).

Dominika Kasprowicz czeka jeszcze na rozstrzygnięcie kilku innych swoich spraw, które się toczą. Zarzuty dotyczą m.in. organizacji nielegalnych zgromadzeń czy blokowania ruchu na ulicy.

EKP

eprasa.pl c4c8875aa5

Olsztyn: razem możemy więcej

Dość gadania. Czas na konkretne rozwiązania. Szukamy pomysłów na to, jak zmniejszyć korki. Nie ma złych pomysłów. Złe jest tylko pogodzenie się z korkami. Ruszamy z akcją „Odkorkujmy Olsztyn".

Codziennie mieszkańcy Olsztyna w drodze do i z pracy „gryzą" z nerwów kierownice swoich aut. Najgorzej mają mieszkańcy olsztyńskich sypialni i podolsztyńskich wsi. Chwilę po tym, gdy wyjadą ze swoich osiedlowych uliczek, wpadają w poranny lub popołudniowy korek. Budowa nowej linii tramwajowej tylko spotęgowała korki. Bo te mamy przecież na co dzień. Spróbujemy je choć trochę ograniczyć. Razem możemy więcej.

Wasze pomysły będziemy wysyłać na skrzynki mailowe olsztyńskich radnych. I odpytamy ich z tego, co o nich myślą.

Już teraz mamy pierwsze propozycje od naszych czytelników. Oto one:

1. Udostępnienie buspasów nie tylko dla autobusów i taksówek, ale również dla kierowców, którzy mają w aucie 3-4 pasażerów.
2. Wprowadzenie ruchu w obie strony na drodze łączącej osiedle Generałów i Brzeziny.
3. Bardziej elastyczne sterowanie światłami, do ich wyłączenia włącznie.
4. Uruchomienie biegnącej wzdłuż torów betonowej drogi z Likus do Redykajn, tak jak to miało miejsce w czasie remontu Bałtyckiej.
5 Wprowadzenie stałych ulgowych przejazdów komunikacją miejską w godzinach szczytu.
6. Sprawdzenie, czy na czas budowy linii tramwajowej można wykorzystać którąś z dróg prowadzących przez Las Miejski.
7. Wprowadzenie jednokierunkowego przejazdu z ulicy Jagiellońskiej w al. Wojska Polskiego przez Oficerską.
8. Popularyzację mniej znanych dróg, np. wyjazdu z Zatorza przez Nikielkowo do Wójtowa.
9. Uelastycznienie pracy urzędów znajdujących się w centrum miasta, tak, by praca w nich zaczynała się i kończyła w 15-minutowych odstępach.

Co można jeszcze zrobić? Zapytaliśmy o to kogoś, przed kim olsztyńskie ulice nie mają tajemnic, czyli taksówkarzy.

— Musimy skończyć z przyzwyczajeniami. Wiele ludzi ma swoją ulubioną trasę przejazdu i mimo utrudnień za nic nie chcą z niej zrezygnować. Jeżdżę po Olsztynie codziennie i jestem zadziwiony. Dlaczego ludzie cały czas tak licznie jeżdżą po ulicy Dworcowej czy Piłsudskiego, skoro można jechać naprawdę innymi drogami. Są możliwości, gdzie można ominąć zakorkowane ulice. Przykładem może być dawna ulica Artyleryjska. Po prostu trzeba szukać najlepszych dla siebie dróg. Możemy sobie założyć, że każdego dnia pojedziemy trochę inaczej i w końcu znajdziemy odpowiednią trasę, dzięki której nie utkniemy w korkach — mówi Sławomir Kałwianiec, przedstawiciel taksówkarzy w olsztyńskiej Komisji Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego.

— Był pomysł wyłączenia sygnalizacji świetlnej na skrzyżowaniu Kościuszki - Piłsudskiego w pobliżu Skweru Wakara. Miasto się zakorkowało, a będzie jeszcze gorzej. Gdyby włodarze miasta na to przystali, to ludzie mogliby jechać, powoli, ale jednak. Naprawdę wystarczy wyłączyć to jedno skrzyżowanie i ulica Kościuszki będzie mogła przyjąć znacznie więcej samochodów. Dodatkowym ułatwieniem byłoby wprowadzenie ruchu w dwie strony na ulicy Opolskiej. Bez tego nie ruszymy dalej i to dosłownie — wyjaśnia Arkadiusz Trzeciak z Green Taxi.

Zależy nam, aby nasza akcja nie skończyła się tylko na koncepcji. Dlatego, zapytaliśmy i będziemy pytać o ich zdanie i pomysły naszych radnych. Na początek, o to jak można odkorkować Olsztyn, zapytaliśmy Łukasza Łukaszewskiego oraz Mirosława Arczaka. ALICJA KOWALCZYK

Łukasz Łukaszewski

— Myślę, że pomóc mogłoby wprowadzenie przez firmy oraz instytucje ruchomego czasu pracy dla pracowników mieszkających na osiedlach objętych pracami drogowymi. Sam mieszkam w takim miejscu i wiem, jak trudno jest dojechać rano, aby być w umówionym miejscu np. na 8. Dzięki temu część mieszkańców mogłaby wyjeżdżać do pracy np. trochę później lub wcześniej, co rozluźniłoby zator komunikacyjny. Dodatkowo, zwłaszcza w miesiącach wiosennych i letnich, operator hulajnóg mógłby wprowadzić rozszerzenie strefy np. o Pieczewo, skąd mieszkańcy mogliby podjechać hulajnogami do następnego przystanku.

Mirosław Arczak

— Widzę wielką rezerwę w racjonalizowaniu przemieszczania się po mieście. Przede wszystkim zachęcam do tego, żeby dwa razy zastanowić się, czy musimy jechać samochodem w dane miejsce i każdego dnia. Póki co mamy jeszcze piękną pogodę, która zachęca do jazdy na rowerze albo hulajnodze. Warto też pomyśleć, czy nie możemy pójść pieszo, aby załatwić swoje sprawy. Często odległości, które mamy pokonać, nie są takie duże. Od lat obserwuję, że wiele podróży po mieście odbywamy w pojedynkę. A przecież nie każda podróż wymaga samochodu, jeżeli będziemy bezrefleksyjnie z niego korzystać, to nie dziwmy się potem, że na ulicach jest duży tłok.

REKLAMA

Prezydent Olsztyna

informuje, że w siedzibie Urzędu Miasta w dniach **od 6 października 2021 r. do 27 października 2021 r.** podane zostały do publicznej wiadomości wykazy nieruchomości przeznaczonych do ***zbycia lub oddania w użytkowanie, dzierżawę lub użyczenie.***
Wykazy znajdują się w Biuletynie Informacji Publicznej, prowadzonym przez Urząd Miasta Olsztyna, pod adresem **bip.olsztyn.eu.**

PREZYDENT OLSZTYNA

102221otbr-A-P

Prezydent Olsztyna

OBWIESZCZENIE

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu dokumentu

Analiza kosztów i korzyści związanych z wykorzystaniem przy świadczeniu usług komunikacji miejskiej na terenie miasta Olsztyna autobusów zeroemisyjnych oraz innych środków transportu, w których do napędu wykorzystywane są wyłącznie silniki, których cykl pracy nie powoduje emisji gazów cieplarnianych

Prezydent Olsztyna, realizując obowiązek wynikający z art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. 2021 r., poz. 247), informuje o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu dokumentu ***Analiza kosztów i korzyści związanych z wykorzystaniem przy świadczeniu usług komunikacji miejskiej na terenie miasta Olsztyna autobusów zeroemisyjnych oraz innych środków transportu, w których do napędu wykorzystywane są wyłącznie silniki, których cykl pracy nie powoduje emisji gazów cieplarnianych***. Konieczność opracowania dokumentu wynika z art. 37 ust. 1 ustawy z dnia 11 stycznia 2018 r. o elektromobilności i paliwach alternatywnych (t.j. Dz.U. z 2021, poz. 110).

Z dokumentem można zapoznać się w dniach od 4 do 25 października 2021 r. w siedzibie Urzędu Miasta Olsztyna oraz na stronie internetowej www.olsztyn.eu. **W związku z sytuacją epidemiologiczną zapoznanie się z dokumentem w siedzibie Urzędu Miasta wymaga wcześniejszego umówienia pod numerem tel. 89 527 52 46.**

Zainteresowane osoby i jednostki organizacyjne mogą składać wnioski i uwagi do dokumentu w okresie jego wyłożenia. Uwagi należy składać w formie elektronicznej na adres wskazany na stronie internetowej **www.olsztyn.eu** albo w formie pisemnej w siedzibie Urzędu Miasta lub przesłanej pocztą na adres Urzędu Miasta Olsztyna, plac Jana Pawła II 1, 10-101 Olsztyn. Organem właściwym do rozpatrzenia wniesionych uwag i wniosków jest Prezydent Olsztyna.

102521otbr-a-M

eprasa.pl c4c8875aa5

Pola Pietrzak z nagrodą starosty

PASJE || Ma tylko osiem lat, ale już w ślad za swoją starszą siostrą odnosi kolejne jeździeckie sukcesy. Pola Pietrzak z Czosnowa, jeżdżąc na Pannie Migotce, udowadnia, że wiek nie ma znaczenia. To, co liczy się najbardziej, to pasja.

Pola Pietrzak ma zaledwie 8 lat, a już może pochwalić się sukcesami w skokach przez przeszkody w kategorii młodzicy na kucach do 131 centymetrów.

— W tym roku Pola brała udział w Mistrzostwach Polski Amatorów w skokach przez przeszkody i była ich najmłodszą uczestniczką. Poza tym ma na swoim koncie już kilka ogólnopolskich konkursów. W tej chwili prowadzony jest ranking, w którym Pola bierze udział, to kwalifikacje do Cavaliady Future — ogólnopolskich zawodów dzieci i młodzieży, odbywających się w Sopocie. Najnowszym sukcesem, którym może pochwalić się Pola, to tytuł mistrzyni Warmii i Mazur w skokach przez przeszkody, który zdobyła, jadąc na swoim kucyku o wdzięcznym imieniu Panna Migotka — mówi mama utalentowanej dziewczynki.

Pani Kasia przyznaje, że rozwój pasji związanej z jeździectwem u jej córki, wiąże się po części z tym, że rodzina prowadzi własną stadninę we wsi Czosnowo, oddalonej o 13 km od Braniewa i o około 45 km od Elbląga.

— Siostra Poli — 16-letnia Kaja — posiada już II klasę sportową i srebrną odznakę jeździecką — jest

fot. archiwum prywatne

mistrzynią Polski i kilkukrotną mistrzynią Warmii i Mazur. Przy tym wszystkim i Pola nauczyła się jeździć — zauważa Katarzyna Pietrzak.

I dodaje: — Można nawet powiedzieć, że to nasza rodzinna pasja — na razie traktujemy ją po części poważnie, a po części jak zabawę — co będzie dalej? Przekonamy się w przyszłości. Warto podkreślić, że nasze dziewczyny zdobyły wszystkie dotychczasowe nagrody, jeżdżąc na naszych koniach, które wychowują i szkolą od samego początku. Dlatego te sukcesy radują nas jeszcze bardziej i udowadniają, że koń nie musi kosztować fortunę i cieszyć się najlepszym z możliwych pochodzeniem, by można było osiągać dobre wyniki.

Jak często trenuje Pola?

— Gdyby mogła, to by jeździła całe dnie — śmieje się mama dziewczynki. — Pola spędza mnóstwo czasu ze swoim kucykiem. Prawdę mówiąc, czasami bywa tak, że musimy ją stopować, bo nie zsiadałaby z konia — odpowiada Katarzyna Pietrzak.

A czy rodzicom podczas zawodów towarzyszy stres?

— Są obawy, ale Kaja zaczęła jeździć, kiedy miała zaledwie pięć lat, więc trochę nas uodporniła. Wiadomo jednak, że jest to niebezpieczny sport, uczymy więc dziewczynki w taki sposób, by zminimalizować to ryzyko, którym obarczona jest niemal każda dyscyplina — wyjaśnia pani Kasia.

Dlaczego warto rozwijać pasje swoich dzieci?

— Życie naszej rodziny tak naprawdę toczy się wokół stajni — nasze dzieci — razem z nami — są w tę działalność zaangażowane od najmłodszych lat. To wszystko tak pięknie się potoczyło, że zarówno swoim dzieciom, jak i tym,

które przyjeżdżają do naszej szkółki, poświęcaliśmy dużo czasu i tak jakoś niechcący wyszło, że dziewczynki zaangażowały się w ten sport bardzo poważnie. Człowiek się zwyczajnie cieszy, obserwując ich sukcesy i przyjemność, którą sprawia im ta pasja.

Pola, która na co dzień, tak jak jej starsza siostra, reprezentuje Młodzieżowy Klub Jeździecki Nenia z Pasłęka, otrzymała właśnie nagrodę ufundowaną przez starostę elbląskiego Macieja Romanowskiego — gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów.

KAMILA KORNACKA

Kiedy ulica Zamkowa w Pasłęku będzie otwarta?

Trwa przebudowa zabytkowego mostu przy ulicy Zamkowej w Pasłęku. W związku z tym trzeba było całkowicie zamknąć ulicę. Kiedy zostanie otwarta?

Jak informował nas ZDP w Pasłęku, przez lata użytkowania na moście powstały liczne ubytki oraz spękania w ceglanym sklepieniu mostu, które powodują osłabienie obiektu. Dlatego też zdecydowano o modernizacji mostu. Na czym naprawa ma polegać? Na wykonaniu remontu sklepienia. Ze wzmocnieniem konstrukcji płytą

fot. k

odciążającą. Wykonana zostanie także nowa nawierzchnia oraz chodnik na moście.

Na realizację zadania przeznaczono prawie 2 mln zł., z czego prawie 1 mln pochodzi z dofinansowania, otrzymanego w ramach środków rezerwy subwencji ogólnej Ministerstwa Finansów. Pozostałe środki pochodzą z budżetu powiatu.

W tej chwili „prace na zabytkowym moście w ciągu ul. Zamkowej w Pasłęku prowadzone są zgodnie z harmonogramem. Ukończona została płyta mostu zewnętrznego. Prowadzone są prace renowacyjne od strony cieku wodnego oraz pod mostem.

Niebawem zostaną rozpoczęte prace brukarskie, celem odtworzenia kamiennej nawierzchni ulicy Zamkowej.

Planowane zakończenie prac przy zabytkowym moście to 15.11.2021 r.

Podczas prowadzenia prac konserwatorskich nie natrafiono na żadne trudności, ale też nie znaleziono żadnych zabytków z poprzednich czasów.

Prace renowatorskie prowadzone są zgodnie z programem konserwatorskim, pod nadzorem Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków w Olsztynie, Delegatura w Elblągu." — wyjaśnia ZDP w Pasłęku.

K

eprasa.pl c4c8875aa5

Rolnik szuka żony w telewizji

55-letni Krzysztof z powiatu ełckiego zgłosił się do programu „Rolnik szuka żony", bo czuł się samotny i chciałby znaleźć kobietę, z którą spędzi resztę życia. – Idealna partnerka to taka, która będzie dla mnie wsparciem, uczciwa, o dobrym sercu – mówi.

Pan Krzysztof ma 55 lat, emanuje pozytywną energią, ma ogromne poczucie humoru i dystans do samego siebie. Jego dom położony jest w malowniczej okolicy, wśród przepięknych mazurskich jezior i lasów. Po wielu latach mieszkania w bloku wrócił na ojcowiznę. W swoim gospodarstwie zajmuje się hodowlą bydła mięsnego, ma też kury, kaczki i konia, a dodatkowo prowadzi działalność agroturystyczną.

– NATURA, PRZYRODA, LASY, JEZIORA. KTOŚ, KTO RAZ TU PRZYJEDZIE, TO BĘDZIE TU WRACAŁ – OPOWIADA KRZYSZTOF, KTÓRY JEST MIESZKAŃCEM WSI KRZYWE W POWIECIE EŁCKIM W GMINIE PROSTKI I DODAJE: – NIGDZIE INDZIEJ NIE CHCIAŁBYM MIESZKAĆ, TYLKO NA MAZURACH.

Krzysztof jest po rozwodzie, ma trójkę dzieci i czuje, że jeszcze tak wiele mógłby zaoferować drugiej osobie. Postanowił wziąć sprawy w swoje ręce – zawalczyć, bo samotność dokucza mu coraz bardziej. Latem zachwyca się pięknem mazurskiej przyrody, pływa łódką, łowi ryby, zimą korzysta z sauny i morsuje w jeziorze, aby wzmocnić odporność. Krzysztof wziął udział w telewizyjnym programie „Rolnik szuka żony". Mężczyzna to jeden z najstarszych uczestników tej edycji.

– W tej chwili poszukuję kobiety. Jestem trzy lata po rozwodzie. Podniosłem się po tym i wyszedłem na prostą. Wszystko jest, tylko kobiety brak – mówi w programie Krzysztof. – Idealna partnerka dla mnie to taka, która każdego dnia będzie dla mnie wsparciem, kobieta uczciwa, prawdomówna, o dobrym sercu. Ważna jest dla mnie wiara, a podstawa związku to całkowita akceptacja drugiej osoby. Jestem wrażliwy na punkcie kobiecych kształtów, nie chciałbym, aby partnerka była bardzo szczupła. Nałogi to coś, co może mnie skutecznie odepchnąć. Czekam na optymistkę, z którą będę mógł łapać chwile i korzystać z życia.

Krzysztof spotkał się z pięcioma kobietami. Kasią, Bogusławą, Anetą i Moniką oraz Swietą – z ostatnią z nich dzięki połączeniu online.

Fot. Materiały TVP1 Rolnik szuka żony

Pani Katarzyna z Morąga walczy o uczucia Krzysztofa

Uczestniczki, które Krzysztof zaprosił do swojego domu

Krzysztof czuje się samotny i szuka kobiety w programie „Rolnik szuka żony"

W odcinku niedzielnym 3 października kandydatki musiały się wykazać kulinarnymi umiejętnościami. Krzysztof gotował z wybranymi paniami. Po degustacji potraw wybrał trzy kandydatki, które najbardziej przypadły mu do gustu i zaprosił do swojego domu.

Jedną z kandydatek, która pojawi się w domu Krzysztofa, jest Katarzyna z Morąga. Kobieta jest nauczycielką, której największą pasją są góry. Zawsze uśmiechnięta, dzieli się z innymi swoją energią, potrafi we wszystkim znaleźć pozytywne aspekty. Gotuje, piecze, szyje. W partnerze szuka przede wszystkim bratniej duszy, chciałaby, aby był to ktoś z poczuciem humoru, honorowy, lojalny, pracowity i szczery. Jeśli chodzi o życie na gospodarstwie, niczego się nie obawia, wspierałaby partnera w pracy, ale byłaby bardzo szczęśliwa, jeśli mogłaby spełniać się także zawodowo.

Czy spośród kandydatek Krzysztof odnajdzie swoją miłość? Czy telewizyjna znajomość zakończy się ślubem? Przekonamy się o tym w kolejnych odcinkach. Program można oglądać w każdą niedzielę o godz. 21:15 w TVP 1.

JOANNA KARZYŃSKA

„Rolnik szuka żony" to program rozrywkowy typu reality show emitowany w TVP1. W programie występuje grupa rolników-singli, którzy poprzez udział w programie chcieliby znaleźć towarzyszkę/towarzysza życia. Wybrana grupa pań/panów zapraszana jest do wizyty w gospodarstwie rolnika. Tam też rolnik wybiera tę jedyną. Nie jest to jednak zakończenie programu. Rolnicy u boku swoich wybranek/wybranków odwiedzają też ich rodziny i odbywają romantyczną podróż.

eprasa.pl c4c8875aa5

Studenci III wieku rozpoczęli naukę

Ponad 270 seniorów zrzeszonych wokół Uniwersytetu III Wieku w Iławie rozpoczęło w poniedziałek nowy rok akademicki. W Olsztynie dziś rok akademicki rozpoczynają studenci Warmińsko-Mazurskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz Jarockiej Akademii Trzeciego Wieku.

Byliśmy już spragnieni bezpośredniego kontaktu — zauważył Ryszard Ławrynowicz, prezes stowarzyszenia Uniwersytet III Wieku. — Studenci – seniorzy wysłuchali utworu „Gaudeamus Igitur" w wykonaniu chóru Vivat, składającego się z członków stowarzyszenia.

Jeszcze przed inauguracją przyjmowano zapisy w grono studentów, więc jest ich już na pewno więcej, niż 272 dotychczasowych.

— Utrzymujemy się ze składek wynoszących 35 zł za semestr, ale coraz częściej otrzymujemy dofinansowania od samorządów na zadania publiczne – z dumą mówi prezes Ławrynowicz.

— Jesteśmy mile zaskoczeni tak dużą frekwencją, ale to chyba „zasługa" pandemii, która spowodowała, że bardzo nam do siebie było tęskno – mówili nam ci seniorzy, którzy od lat uczestniczą w zajęciach uniwersytetu. Niektórzy już od 15 lat! Aktualnie uniwersytet to nie tylko wykłady, ale także sekcja żywego słowa, teatralna, rękodzielnicza, nauki języków, komputerowa. Przed pandemią studenci wyjeżdżali na spektakle do teatrów. Były także wyjazdy za granicę.

Fot. Edyta Kocyła-Pawłowska

Grupa teatralna Arlekin przygotowuje się do kolejnego widowiska bożonarodzeniowego. – Na szczęście próby odbywają się na żywo – cieszą się aktorki - studentki. Wykłady w trybie on-line nie cieszyły się zbytnią popularnością.

– Uniwersytet trzyma się dobrze – cieszy się Ryszard Ławrynowicz. – Aktywizujemy starszych, kształcimy, propagujemy kulturę i dobre obyczaje.

Wykład inauguracyjny „Problemy i zagrożenia współczesnej cywilizacji" przedstawił dr Henryk Goryszewski, prorektor Szkoły Wyższej im. Pawła Włodkowica. Później wystąpili uczniowie Państwowej Szkoły Muzycznej w Iławie pod okiem i z akompaniamentem Alicji i Wojciecha Szymańskich.

Teraz studenci trzeciego wieku będą się spotykać na cotygodniowych wykładach czwartkowych w auli iławskiej filii płockiej Szkoły Wyższej im. Pawła Włodkowica. EDYTA KOCYŁA-PAWŁOWSKA

• **Warmińsko-Mazurski Uniwersytet Trzeciego Wieku** rok akademicki rozpoczyna 6 października o godz. 15.00 wykładem profesora UWM — księdza doktora Zbigniewa Stępniaka. Oprócz wykładu organizatorzy przekażą najważniejsze informacje dotyczące roku akademickiego. Miejsce: UWM, aula im. prof. Mariana Gotowca, UWM, ul. Oczapowskiego 5.

• Także 6 października o godz. 11.00 rozpoczną zajęcia słuchacze **Jarockiej Akademii Trzeciego Wieku** wykładem pt. „Jedyne takie kino w mieście-Awangarda 2", który wygłosi Konrad Lenkiewicz, właściciel kina. Miejsce: Sala Kameralna MOK w Olsztynie, ul. Dąbrowszczaków 3.

• 26 października wystartuje również **Akademia Trzeciego Wieku przy Miejskim Ośrodku Kultury** w Olsztynie. Koła zainteresowań mają działać wcześniej.

REKLAMA

PONIEDZIAŁEK

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

dodatek praca.wm.pl

Fundusze Europejskie Program Regionalny

Rzeczpospolita Polska

Zdrowe życie, czysty zysk

Unia Europejska Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego

mp-otbr-7105

43221otbr-A-G

eprasa.pl c4c8875aa5

Herbata z jabłkiem i... historią dworu

Dawniej na Kresach chętnie pijano herbatę z jabłkiem. Najczęściej była to herbata parzona w samowarze, podawana do podwieczorku z pysznymi kresowymi konfiturami – opowiada Agata Grzegorczyk-Wosiek z Olsztyna, pasjonatka dawnej kuchni.

– Jaką herbatę piła pani prababcia?

— Oficerską! W trudnych czasach prababcia nazywała tak herbatę, na którą było stać oficera ze skromnego żołdu. Dodawała do niej jabłko, które wzmacniało smak i dostarczało różnych składników. Miłośnicy tego napoju nie zawsze jednak czekali do popołudnia i raczyli się nią w różnych porach dnia.

– Z herbatą wiąże się pewna historia rodzinna?

— O zrobienie takiej właśnie herbaty z jabłkiem pradziad Stanisław poprosił swoją synową Zofię z samego rana, we wtorek, 1 października 1907 roku.

1 października był dla niego niezwykle ważną datą, od tego dnia, jednakże 1807 roku Wiazyń — majątek, w którym mieszkali, znalazł się w posiadaniu rodziny. Wybudowany przez jego ojca Walentego jako „parterowy, jedenastoosiowy, drewniany dwór na planie prostokąta, kryty czterospadowym dachem podbitym gontami. Od frontu, czyli od południa, dom miał głęboki portyk o czterech murowanych kolumnach, służący jako kryty podjazd dla zaprzęgów. Ściana północna wznosiła się na wysokich fundamentach, mieszczących kuchnie oraz izby czeladne. Była zupełnie gładka. Przy ścianie zachodniej występowała późniejsza dobudówka, mieszcząca sionkę gospodarczą. Od strony zewnętrznej dwór nie był tynkowany. Tylko skromne obramienia i okiennice ośmiotaflowych okien lakierowane były na kolor biały. Pokoje miały tynki gładkie wyklejone tapetami. Podłogi ułożone były z szerokich, woskowanych desek. Jedynie w salonie pomalowano je na kolor jasnego mahoniu. We wszystkich pokojach znajdowały się piece z gładkich zielonych kafli. W pokoju stołowym był nadto narożny kominek."(frag. „Opisu dworu" z Romana Aftanazego.)

– Czyli była to okrągła rocznica przejęcia dworu?

— Tak, na tę chwilę czekał Stanisław i właśnie chciał uczcić ten dzień. Od samego rana ubrał się odświętnie w białą koszulę, wysokie spodnie na szelkach i, rozmyślając, przechadzał się po pokoju. Zobaczywszy krzątającą się synową, poprosił o zaparzenie herbaty z jabłkiem. To wymagało rozpalenia samowara i zagotowania w nim wody, co zajmowało sporo czasu. Zanim więc Zofia zdołała przygotować mu gorący napój, Stanisław przysiadł w fotelu stojącym w pokoju bawialnym koło zielonego pieca, na fotelu, z którego więcej już nie wstał... Zmarł w wieku 83 lat. Jednak doczekał dnia, gdy majątek był od 100 lat w posiadaniu rodziny!

Fot. archiwum prywatne Agaty Grzegorczyk-Wosiek (2)

Wiazyń – kresowy dwór rodziny Zambrzyckich, na 100-lecie posiadłości czekał prapraprapradziad Stanisław

– Skąd zna pani tę historię?

— Spisała to jego wnuczka, moja prababcia, a moja mama ocaliła tę opowieść, notując na kawałku kartki. Oto ta historia:

„W Wiazyniu zamieszkaliśmy u mego dziadka w 1906 roku, kiedy to mój ojciec Józef Zambrzycki stracił posadę na kolei. Dziadek sam Wiazyniem nie zajmował się, a przeważnie oddawał w dzierżawę, ponieważ był kaleką, miał sztywną nogę prawą, więc to utrudniało w chodzeniu i doglądaniu. Z chwilą, kiedy mój ojciec zajął się gospodarstwem w Wiazyniu, dziadek był już starszy i więcej czasu poświęcał nam – wnukom. Założycielem Wiazynia i Hurnowicz był Walenty Zambrzycki w roku 1807. Walenty był ożeniony z Józefiną Jasińską, z którą miał dwoje dzieci: Stanisława i Walentynę Zambrzyckich. Walenty zmarł w 1831 r., a małe dzieci chowały się czasowo w Dekszpinanach u Włodkowiczów. Młody Stanisław Zambrzycki, jak zamieszkał w Wiazyniu ożenił się z Olimpią z Czekotowskich, z którą miał sześcioro dzieci: Marię, Walentynę, Józefa – mój ojciec, Władysław, Jadwiga i Michał. Natomiast Walentyna Zambrzycka, siostra Stanisława zamieszkała w Hurunowiczach i wyszła za mąż za Romanowskiego. Dziadek mój był wspaniały, lubił wnuki i z przyjemnością opowiadał nam historie, a najwięcej to lubił opowiadać bajki, nawet pamiętam: o przygodach Robinsona, albo o Kopciuszku itp. Lubił swój Wiazyń, znał każdy jego kurhan, strumyk, lasek i piechotą, z kijem w ręku przemierzał okolicę. Lubił odwiedzać sąsiadów, wtedy jeździł ulubioną „kałamaszką" do krewnych i znajomych, a swoje spostrzeżenia notował wierszem po polsku i po białorusku. Marzeniem mego dziadka było dożyć chwili, kiedy Wiazyń będzie sto lat w ręku Zambrzyckich. Tego dnia poprosił matkę, żeby mu dała gorącej herbaty z jabłkiem, a sam poszedł do łóżka i położył się (być może chodziło o fotel). Matka czekała, aż woda w samowarze będzie gorąca, przyniosła herbatę, a dziadek już nie żył. Było to 1 października 1907 r."

Stanisław Zambrzycki z żoną Olimpią z Czekotowskich. Zdjęcie prawdopodobnie z 1900 roku

– Pije pani taką herbatę z jabłkiem?

— Tak i gdy szykuję sobie ten aromatyczny napój na jesienne chłody, zawsze wraca do mnie ta opowieść, a pijąc ją potem przy akompaniamencie kropli padającego deszczu, mam wrażenie, jakby te wspomnienia były też moimi wspomnieniami.

BB

AROMATYCZNA HERBATA Z JABŁKIEM NA JESIENNE CHŁODY

Szklanka zaparzonej, niezbyt mocnej herbaty tzw. oficerskiej
Parę plasterków jabłek
Można dodać tłuczony cynamon lub goździki, miód
Do szklanki z herbatą włożyć parę plasterków jabłek oraz przyprawy. Pozostawić do naciągnięcia aromatu.

ŹRÓDŁO: PRZEPISYZESPIEWNIKA.WORDPRESS.COM

eprasa.pl c4c8875aa5

Przestałam pić i zaczęłam żyć

Pani Agnieszka piła prawie 20 lat, od prawie 20 nie wzięła alkoholu do ust. By zerwać z nałogiem musiało dojść do tragedii — by zacząć normalnie żyć potrzeba wielu lat, cierpliwości, odwagi i wiary. I gdy przychodzą trudne dni, to nigdy nie wolno sięgnąć po alkohol.

Kiedy człowiek sięga pamięcią w swoją przeszłość, nie zawsze jest dumny z tego, co robił i jaki był — mówi pani Agnieszka. — Ja dziś jestem dumna z siebie, z tego, że się nie poddałam, że zawalczyłam o swoje życie i że od tylu lat nie wzięłam alkoholu do ust.

Agnieszka ma 56 lat, po alkohol sięgnęła pierwszy raz jeszcze w szkole podstawowej. Miała 15 lat. Nie piła sama, większość kolegów i koleżanek piła, więc nie widziała w tym niczego złego. Zaczęło się od piwa, potem było wino, a jak starczało pieniędzy, to coś mocniejszego. Świat nabierał po pijaku innych barw, a problemy wydawały się mniejsze.

— Miałam 9 lat, kiedy zmarł mój tata. To była dla mnie tragedia. Zabrakło kochanego człowieka, osoby, która była dla mnie wzorem — opowiada. — Długo nie mogłam zrozumieć, dlaczego ojca już nigdy nie zobaczę. Wewnątrz mnie bardzo długo tkwił smutek. Miałem żal, że większość moich koleżanek i kolegów ma ojców, z którymi mogą pobawić się, pojechać na wycieczkę, ubrać wspólnie drzewko świąteczne czy po prostu naprawić rower. Kiedy piłam, nie myślałam już o tym.

Z każdym rokiem Agnieszka piła coraz więcej. Nawet kolejna ogromna tragedia nie spowodowała, że alkohol przestał „gościć" w jej życiu.

Miała 18 lat, kiedy zdarzył się wypadek. Rozpędzone auto, które prowadził pijany kierowca uderzyło na pasach w jej mamę. To był kolejny cios. I choć Agnieszka nie chciała przyznać się przed sobą, ta strata bardzo ją zabolała. Matka to przecież najważniejsza osoba w życiu człowieka. Bywało różnie, ale sercem każdego domu jest właśnie matka. Agnieszka wraz z młodszymi siostrami została sama w domu. Każdy kąt przypominał jej o bliskich, którzy zbyt szybko odeszli...

Fot. pixabay.com

Najważniejsze, że udało mi się odzyskać córkę

— BYŁO TRUDNO. NIE BYŁO JUŻ W MOIM ŻYCIU TYCH NAJWAŻNIEJSZYCH OSÓB — WSPOMINA. — NIE UMIAŁAM ODNALEŹĆ SIĘ W TEJ SYTUACJI. NIEJEDNOKROTNIE CZŁOWIEK W SAMOTNOŚCI PŁAKAŁ Z BEZSILNOŚCI I ŻALU.

A gdy samotność doskwierała, zawsze znalazł się ktoś chętny do wypicia. Alkohol zawładnął moim życiem. Nic już nie było ważne, tylko on. Nawet gdy urodziłam córkę nie przestałam pić. Miałam kilku partnerów, ale każdy związek się rozpadał. Po raz pierwszy przestałam pić, gdy zabrano mi córkę do domu dziecka. Miała zaledwie 6 lat... Jednak nie potrafiłam na długo przestać... Mała mieszkała tam ponad 8 lat.

Przez prawie 20 lat Agnieszka piła. Raz więcej, raz mniej. Nigdy jednak nie myślała o sobie jak o alkoholiczce. Dopiero w 2002 roku stało się coś, co zmieniło jej dotychczasowe życie. Była pod wpływem alkoholu, wsiadła na rower i wszystko potoczyło się tak szybko, że nic nie pamięta.

— Ocknęłam się na chwilę i widziałam kilka osób wokół mnie. Karetka zabrała mnie do szpitala, w którym spędziłam ponad miesiąc. Źle się czułam. To wtedy pojawiła się myśl, że nie będę już piła — mówi.

— ZACZĘŁAM CHODZIĆ NA DŁUGIE SPACERY, POSZŁAM DO PRACY I STARAŁAM SIĘ NIE ZWRACAĆ UWAGI NA OTOCZENIE. UNIKAŁAM SPOTKAŃ Z DAWNYMI ZNAJOMYMI, ZAPISAŁAM SIĘ DO KLUBU ANONIMOWYCH ALKOHOLIKÓW. SIŁĘ JEDNAK CZERPAŁAM PRZEDE WSZYSTKIM Z WIARY.

Chodziłam do kościoła, wsłuchiwałam się w kazania i szukałam wskazówek, jak żyć bez nałogu. Przechodziłam przez to wszystko po to, aby móc w pełni zrozumieć ogrom zniszczeń, jakie zasiał alkohol w moim życiu. Wtedy naprawdę wiele sobie uświadomiłam, dużo chciałam zmienić, ale do zmiany musiałam być w pełni trzeźwa i kontrolować swój nałóg. Nie było łatwo, ale wytrwałam. Najważniejsze, że udało mi się odzyskać córkę. Długo musiałam pracować nad tym, żeby mi zaufała, żeby uwierzyła, że nie sięgnę już po alkohol... Bardzo żałuję, że zmarnowałam tyle życia na picie i zniszczyłam dzieciństwo mojemu dziecku. Czasu nie cofnę, staram się teraz być dobrą mamą i cudowną babcią.

Agnieszka jest trzeźwa od 20 lat. W tym roku obchodzić będzie 20-lecie trzeźwości. Uśmiechnięta, zawsze chętna do rozmowy i pomocy. Wieczorami siada z córką, zięciem i dwiema wnuczkami w ogrodzie i rozmawiają. Cieszy się z każdego dnia, który jest jej dany. Wnuczki to jej „oczka w głowie". Nie wyobraża już sobie bez nich życia.

— DOŚWIADCZYŁAM W ŻYCIU WIELE, CAŁY CZAS MUSZĘ NAD SOBĄ PANOWAĆ I CZUWAĆ — MÓWI AGNIESZKA. — W CISZY ZAWSZE PROSZĘ BOGA, BY CZUWAŁ NADE MNĄ. NIE CHCIAŁABYM NIGDY JUŻ WRÓCIĆ DO TEGO, CO BYŁO. MINĘŁO TYLE LAT, KIEDY OSTATNI RAZ MIAŁAM W USTACH ALKOHOL. SPOTYKAM SIĘ ZE ZNAJOMYMI, CHODZĘ NA WESELA, IMPREZY. I ZAWSZE ZDARZA SIĘ KTOŚ, KTO MNIE NAMAWIA DO WYPICIA „KIELICHA". JEDNAK UMIEJĘTNIE SIĘ WYKRĘCAM.

Teraz na trzeźwo świat wydaje się taki piękny. Każdy dzień cieszy. Bo, jak człowiek pije, nie widzi tego, co go otacza. Nie dostrzega małych cudów dnia codziennego. Kiedy patrzę w oczy swojej córki i wnuczek, widzę ich wielką miłość i zaufanie. Nie chciałabym tego zniszczyć. Na trzeźwo każdy dzień jest piękny.

JOANNA KARZYŃSKA

eprasa.pl c4c8875aa5

Mają Kargula, Pawlaka i kota w ogrodzie

Jako młody chłopak postanowił zostać stolarzem i z tym zawodem się związał. Zenon Knorps z Kącików w powiecie nowomiejskim terminował u mistrza pod Brodnicą i dostał dobrą szkołę. Teraz jest emerytem. Nie może jednak usiedzieć na miejscu i szuka zajęcia.

Stolarstwo było bardzo popularnym zawodem w Nowym Mieście Lubawskim i okolicach. Sprzyjała temu dostępność surowca, bowiem wokół rozciągały się lasy i okoliczne tartaki pracowały pełną parą. Przyciągało to wielu młodych ludzi do stolarskiego fachu. Zenon Knorps wychował się na wsi i postanowił też uczyć się stolarstwa. Wybrał znany w okolicy zakład mistrza Ćwiklińskiego z Pokrzydowa pod Brodnicą i tam pilnie uczył się zawodu. Majster specjalizował się w stolarce budowlanej, był wymagający i dokładny, bo wiedział dobrze, że źle wykonane drzwi czy okno wywołać mogło niezadowolenie klienta.

Po zakończeniu nauki pan Zenon w 1974 roku pomyślnie zdał egzamin czeladniczy w bydgoskiej Izbie Rzemieślniczej i sposobił się do założenia własnego zakładu stolarskiego. Na początek, wraz z żoną Ireną, kupili mały domek na skraju lasu w Kącikach, niedaleko Kurzętnika.

— Budynek wymagał remontu i gruntownej modernizacji. Pokryty był betonową ciężką dachówką, a szczyty domu były zrobione z ciosanego kamienia. Wzięliśmy pożyczkę i we własnym zakresie rozpoczęliśmy remont. Przy tym budynku powstała pierwsza, niewielka stolarnia — wspomina Zenon Knorps.

WIEŚCI, ŻE PAN ZENON ROBI DOBRĄ I DOKŁADNĄ ROBOTĘ, SZYBKO SIĘ ROZCHODZIŁY I PORTFEL ZAMÓWIEŃ BYŁ ZAWSZE PEŁNY. WTEDY TRZEBA BYŁO POMYŚLEĆ O ROZBUDOWIE FIRMY I POSTAWIENIU DOMU Z PRAWDZIWEGO ZDARZENIA.

Tak też się stało. Z nowego zakładu wychodziła solidnie wykonana stolarka budowlana — okna drzwi, a nawet trumny. Okazało się, że mistrz z Kącików nie ma problemów ze zrobieniem mebli zdobionych rzeźbami.

Fot. Stanisław R. Ulatowski

Irena i Zenon Knorpsowie mają w domu swój kącik, gdzie gromadzą zdobyte trofea

W swojej stolarni pan Zenon dotrwał do zasłużonej emerytury. Z zadowoleniem oblicza, że wyuczył w swoim zakładzie 42 uczniów, za co w 1999 roku otrzymał cechowe wyróżnienie — Złotą Odznakę Mistrza. Opowiada, że jeszcze dziś zajeżdżają do jego domu dawni klienci i wspominają, że okna z jego firmy mają 40 lat i są jeszcze teraz w bardzo dobrym stanie.

— Jeszcze prowadząc zakład, tak 25 lat temu, pan Wiśniewski, leśnik z pobliskiego leśnictwa Tęgowiec, zachęcił mnie do pszczelarstwa. Najpierw częstował mnie miodem, potem zaproponował, że da mi dwie pszczele rodziny. Zgodziłem się i takie były początki mojej pszczelarskiej drogi, która stała się, szczególnie teraz na emeryturze, absorbującym zajęciem. Pokochałem pszczoły, chociaż mnie już pożądliły. Jak otworzę ul, mówię do nich: moje dzieci — opowiada pan Zenon. — Właśnie dzięki leśniczemu Wiśniewskiego zdobyłem spore doświadczenie. Przyjeżdżał do mojej pasieki i robił mi „wykłady" o życiu

Pan Zenon otwiera ul i mówi do swoich pszczół: moje dzieci...

pszczół, pożyczał sprzęt. Potem sporo mi też pomagał jeden z pszczelarzy z Lekart. Teraz moją wiedzą staram się dzielić z innymi hodowcami pszczół z niedawno powstałej grupy w Kurzętniku — dodaje.

Niedawno, podczas powiatowego konkursu, miód z pasieki Zenona Knorpsa zdobył uznanie jurorów — przyznali mu pierwsze miejsce. Zwycięzca uważa, że cała tajemnica pozyskania dobrego miodu tkwi w dbaniu o pszczoły i usytuowaniu pasieki pod lasem w ustronnym miejscu, z dala od dróg, spalin i trującego smogu.

Żona pana Zenka, bo tak do niego zwracają się znajomi, jest sołtysem Kącików, które są niewielką wioską na obrzeżu Pojezierza Brodnickiego, liczącą 25 domów. Jednak oprócz sołtysowania i prowadzenia domu, pani Irena zajmuje się ogrodem, który jest prawdziwą oazą do rodzinnego wypoczynku. Gości wchodzących na posesję witają znane postacie Kargula i Pawlaka, wyrzeźbione przez pana Zenka. Jest też drewniany kot, przy którym się kręci żywy kociak, domownik państwa Knorpsów. Ogród jest wyjątkowy, bo został doceniony w wojewódzkim konkursie „Ogród przyjazny rodzinie i turystom", zorganizowanym przez wojewódzki Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Olsztynie. Pani Irena z dumą pokazuje dyplom za uzyskanie pierwszego miejsca w regionie warmińsko – mazurskim.

W domu państwa Knorpsów pachnie jesiennymi zaprawami, bo pani Irena to gospodyni doskonała. Do niedawna była szefową miejscowego Koła Gospodyń Wiejskich. Okoliczne lasy są znane z dorodnych grzybów i panie wraz z przewodniczącą przygotowywały z nich prawdziwe przysmaki.

—Teraz jest dobry czas na zbiór żurawiny. Znam podmokłe, bagienne miejsca, gdzie ona owocuje. Mówią, że żurawina jest prawdziwą bombą witaminową. Jeżdżę z mężem i czasami udaje nam się zebrać pokaźną porcję owoców. Na zimę do herbaty będzie jak znalazł — opowiada pani Irena.

— Emerytura powinna być czasem wypoczynku. Niestety w moim przypadku tak nie jest. Nie mogę spokojnie usiedzieć na miejscu i ciągle szukam jakiegoś zajęcia — kończy nasz rozmówca.

STANISŁAW R. ULATOWSKI

eprasa.pl c4c8875aa5

Czarne Pantery wracają na lód

Jazda na łyżwach poprawia kondycję, koordynację, dotlenia organizm i rozwija mięśnie – mówi Zdzisław Maliszewski, inicjator, pomysłodawca i współzałożyciel Giżyckiego Stowarzyszenia Łyżwiarskiego „Czarne Pantery".

– Czarne Pantery rozpoczęły już kolejny sezon?

— U nas sezon rozpoczyna się w październiku a kończy w marcu. Wracamy na lód z radością.

– Poprzedni sezon był udany?

- Warunki lodowe nam sprzyjały. Odbyły się trzy edycje pucharowe w Tomaszowie Mazowieckim, Sanoku, i Zakopanem. Ostatnia odbyła się w Tomaszowie i połączona była z Mistrzostwami Polski. Zdobyliśmy 12 medali w Pucharze Polski. W Mistrzostwach Polski 16 złotych medali, 12 srebrnych i 4 brązowe. W Tomaszowie Mazowieckim jest najlepszy obiekt w Polsce. Tam robi się najlepsze czasy, osiąga najlepsze wyniki i zdobywa najwięcej medali.

– Słaba konkurencja czy niewielu mastersów uprawia łyżwiarstwo szybkie?

- Każdego roku jest silna konkurencja. Są kategorie wiekowe. Zawodnikiem masters może zostać sportowiec od 35 roku życia, który nie bierze czynnie udziału w kategorii seniorskiej. Nie może być też czynnym zawodnikiem kadry narodowej.

– Ile mają lat Czarne Pantery?

- Najmłodszy zawodnik ma 50 lat, najstarszy 65+. W naszym stowarzyszeniu mamy 32 zawodników, a w zawodach aktywnie uczestniczy około 16 osób. Natomiast trenują wszyscy.

– Giżycko miało wielu zdolnych łyżwiarzy...

- W Giżycku łyżwiarstwo zamarło na wiele lat, chociaż w latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych ubiegłego wieku była tu wspaniała grupa łyżwiarzy. Niektórzy zdobywali spore osiągnięcia, swoimi wynikami udowadniali łyżwiarską potęgę Giżycka.

– Jak doszło do reaktywacji giżyckich panczenistów?

- W 2004 roku odbył się w Giżycku maraton lodowy na zamarzniętym Niegocinie. Ponownie spotkali się łyżwiarze, którzy kiedyś – przed trzydziestu laty - razem trenowali. Maraton się skończył, przyszła odwilż. Udział w maratonie bardzo mnie zdopingował. Następnej zimy zrobiłem na Niegocinie tor pomiędzy pomostami. Zaczęli pojawiać się łyżwiarze. Razem jeździliśmy, zaprzyjaźniliśmy się. Postanowiliśmy założyć klub.

Fot. facebook.com/GSLCZARNEPANTERY

Zdzisław Maliszewski w wieku 50 lat powrócił na lodowisko i do łyżwiarstwa szybkiego jako masters

Czarne Pantery na lodzie

– Skąd się wzięła nazwa „Czarne Pantery"?

- Jadąc na zawody w 2010 roku, pomyśleliśmy, żeby powrócić do tradycji. W latach siedemdziesiątych, jak giżycczanie startowali, to mieli czarne dresy, kombinezony z czerwonym pasem. Okrzyknęli nas wszyscy Czarnymi Panterami i tak zostało. Pokazaliśmy się w jednakowych kombinezonach jako team, zespół. Czasami organizatorzy zawodów czy inni zawodnicy w żartach nazywają nas srebrnymi panterami ze względu na nasze siwe włosy.

– W 2011 powstało w Giżycku Mazurskie Centrum Sportów Lodowych. Czarne Pantery urosły w siłę?

- Powstanie lodowiska było strzałem w dziesiątkę. Dzięki lodowisku są Czarne Pantery. Stowarzyszenie ma wielu nowych członków. Zaczęliśmy nawiązywać kontakty z byłymi zawodnikami, kolegami ze szkoły. Rozpoczęliśmy wspólne treningi, każdy z nas zorganizował sobie panczeny, tak zwane długie łyżwy.

– A kto trenuje Czarne Pantery?

— Nie mamy trenera. Trenujemy sami. Każdy z nas jest obserwatorem, sam powinien wyciągać wnioski. Każdy z nas chciałby jeździć jak mistrz olimpijski. Tylko, że nie da się. Miedzy innymi dlatego, że nasze predyspozycje są nieco ograniczone. Sześćdziesięciolatek nie będzie ślizgał się na lodzie, jak trzy razy młodszy kolega. Każdy z nas ma jakieś doświadczenia, wypracowaną technikę, a nowi zawodnicy muszą obserwować, uczyć się i systematycznie trenować.

– Czarne Pantery lubią wyzwania. 2015 rok maraton lodowy w Austrii. Impreza na wysokogórskim jeziorze Weissensee w Alpach. 1400 zawodników na starcie i 200 km do pokonania bez przerw.

- Być łyżwiarzem, to znaczy, że trzeba podejmować nowe wyzwania. Musieliśmy spróbować. Ja, Leszek Lachowicz i Ania Stankiewicz, która była jedyną Polką startującą w maratonie. Jezioro było tylko w połowie zamarznięte, więc organizatorzy przygotowali zawodnikom pętlę długości 12,5 kilometra, którą należało przejechać szesnaście razy. Pomimo wyczerpania, upadków, udało się. Wielki szacunek dla członków naszej grupy. Maraton pokonałem w czasie 8 godzin 12 minut po przejechaniu 212 kilometrów. Przez pomyłkę zrobiłem o jedną pętlę więcej.

– A co robiły Czarne Pantery w sezonie letnim?

- Latem zmieniamy łyżwy na rolki i trenujemy na torze dla rolkarzy i na lokalnych mało uczęszczanych drogach poza miastem. Jeździmy też rowerami. Pracujemy nad kondycją i sportową formą. A w październiku ponownie wchodzimy na lód.

RENATA SZCZEPANIK

eprasa.pl c4c8875aa5

Mistyczna aura muzyki cerkiewnej

XX edycja Międzynarodowych Koncertów Muzyki Cerkiewnej odbyła się 2–3 października w Giżycku i okolicznych miejscowościach. W cerkwiach i kościołach rozbrzmiewała muzyka cerkiewna w wykonaniu artystów z Ukrainy oraz Polski.

Życie cerkwi, której członkami jesteśmy, jest niemożliwe bez śpiewu cerkiewnego. Byliśmy świadkami niezwykłej duchowej uczty, która stała się możliwa dzięki chórom, które zechciały wziąć udział w wydarzeniu — powiedział Adam Całka, prezes Zarządu Mazurskiego Oddziału Związku Ukraińców w Polsce, organizator wydarzenia.

— CIESZĘ SIĘ, ŻE WSZYSCY ZAPROSZENI ARTYŚCI DOTARLI, SZCZEGÓLNIE GOŚCIE Z ZAPRZYJAŹNIONEGO DUBNA ORAZ OBROSZYNA. CHÓR Z OBROSZYNA WYSTĄPIŁ U NAS PO RAZ PIERWSZY, CHOĆ NIEKTÓRE JEGO CZŁONKINIE, NA CO DZIEŃ WYKŁADOWCZYNIE W SZKOLE SZTUK PIĘKNYCH, GOŚCIŁY W GIŻYCKU WIELOKROTNIE.

Jestem pod wielkim wrażeniem ich talentu. Obroszyn to miasteczko niedaleko Lwowa z ogromnym potencjałem i zapleczem kulturalnym.

„Akwarel" – Kruklanki

„Kryłos" – Banie Mazurskie

Fot. Renata Szczepanik

„Commendo" – Warszawa

Chór Soboru Opieki Matki Boskiej Prawosławnej Cerkwi Ukrainy z Dubna

„Horycwit" chóru wykładowców Szkoły Sztuk Pięknych w Obroszynie na Ukrainie

— Muzyka cerkiewna to muzyka liturgiczna Kościoła prawosławnego, którą charakteryzuje śpiew solowy lub chóralny zazwyczaj bez towarzyszenia instrumentów i dlatego jest taka wyjątkowa – dodaje Marta Dąbrowska, dyrektor Giżyckiego Centrum Kultury. — Dzięki wspaniałym artystom muzyka ta brzmi nadzwyczajnie. Podczas tegorocznych koncertów prezentowane były najbardziej mistyczne utwory cerkiewne w wykonaniu chórów.

Artystycznych i duchowych wrażeń dostarczył koncert Chóru Soboru Opieki Matki Boskiej Prawosławnej Cerkwi Ukrainy z Dubna oraz występ formacji „Horycwit" - chóru wykładowców Szkoły Sztuk Pięknych w Obroszynie na Ukrainie. Ukraińskim artystom towarzyszyły polskie chóry parafialne: „Akwarel" – Kruklanki, „Kryłos" – Banie Mazurskie, „Sursum Corda" – Żabin, „Kamerton" – Giżycko, „Commendo" – Warszawa, „Moderato" – Węgorzewo.

Koncerty odbyły się w cerkwiach greckokatolickich m.in. w Giżycku oraz kościołach rzymskokatolickich z udziałem chórów parafialnych i artystów z Ukrainy i Polski. RENATA SZCZEPANIK

REKLAMA

CZWARTEK i PIĄTEK
TWÓJ LOKALNY TYGODNIK

BURMISTRZ MIŁAKOWA INFORMUJE

że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Miłakowie przy ul. Olsztyńskiej 16, na tablicy ogłoszeń oraz na stronie internetowej http://bip.milakowo.eu został umieszczony na okres 21 dni, tj. od dnia 06.10.2021 r. do dnia 27.10.2021 r., wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy.

358221opb1-a-M

przetarg

BURMISTRZ MIŁAKOWA — WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

ogłasza I przetarg ustny ograniczony na dzierżawę nieruchomości stanowiącej własność Gminy Miłakowo

Lp.	Opis nieruchomości	Księga wieczysta	Cena wywoławcza	Termin przetargu	Uwagi
1.	Część działki niezabudowanej o nr. 91/6 i pow. 1 000,00 m² położonej w Miłakowie	EL2O/00013543/2	120,00 zł	08.11.2021 r. godz. 9.00	Przetarg ograniczony do wnioskodawców

Pełna treść ogłoszenia o przetargu dostępna jest na stronie internetowej http://bip.milakowo.eu oraz na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Miłakowie. Bliższe informacje dotyczące ww. nieruchomości można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Miłakowie, w pok. nr 10 oraz pod nr. telefonu 89 757 83 46 lub 89 757 83 35.

358121opb1-a-M

Burmistrz Miasta Iławy

informuje, że w siedzibie Urzędu Miasta Iławy przy ulicy Niepodległości 13 na tablicy ogłoszeń wywieszono do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości gruntowych, przeznaczonych do oddania w drodze bezprzetargowej do wydzierżawienia i użyczenia, położonych w Iławie przy ul. Jagiełły, Kopernika, Skłodowskiej, Kościuszki, Sienkiewicza i Lipowy Dwór.
Wykaz znajduje się również w Biuletynie Informacji Publicznej, prowadzonym przez Urząd Miasta Iławy pod adresem: http://bip.umilawa.pl oraz na stronie internetowej Urzędu Miasta Iławy pod adresem: www.miastoilawa.pl

32021ilzi-a-M

PREZYDENT MIASTA ELBLĄG

podaje do publicznej wiadomości wszystkich zainteresowanych, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Elblągu oraz w siedzibie Zarządu Budynków Komunalnych od 6 października 2021 roku do 26 października 2021 roku został wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonych do najmu, dzierżawy lub użyczenia z zasobów Gminy Miasto Elbląg.

39621see1-a-M

Burmistrz Miasta i Gminy Frombork

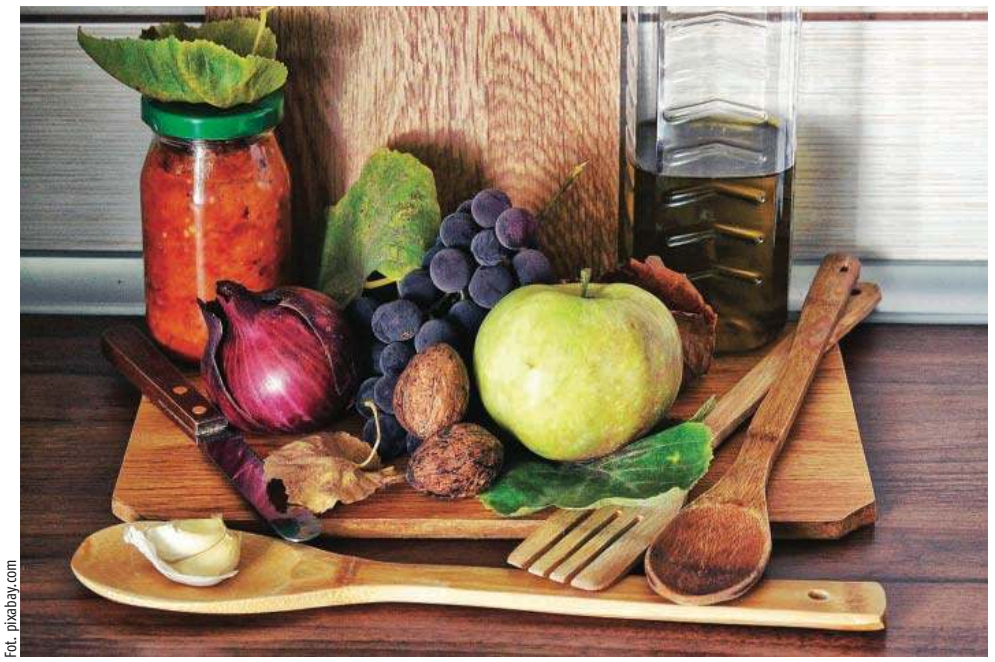
podaje do publicznej wiadomości, że zostały wywieszone na tablicach Urzędu Miasta i Gminy we Fromborku wykazy przeznaczonych do dzierżawy i najmu oraz użyczenia nieruchomości stanowiących własność Gminy Frombork. Wykazy te znajdują się również na stronie internetowej Urzędu Miasta i Gminy Frombork oraz w Biuletynie Informacji Publicznej pod adresem www.frombork.samorzady.pl.

16421sezr-a-M

eprasa.pl c4c8875aa5

Dieta na jesienne słoty

CZY WIESZ, CO JESZ || To nie będzie dieta na chudnięcie, spalanie, detoks i różne takie. Ta dieta ma nas przede wszystkim rozgrzewać w coraz chłodniejsze, deszczowe i bardzo wietrzne dni. I budować naszą odporność, chroniąc jednocześnie przed katarem, bólem gardła, gorączką i innymi oznakami przeziębienia. Czy wiesz, co jesz?



Fot. pixabay.com

Nie ma co mówić — mamy prawdziwą kuchenną rewolucję! Bo jesień naprawdę znacząco wprowadza zmianę dekoracji na talerzu. Odchodzą chłodnik i zimne desery, arbuz i owocowe koktajle. Z całą feerią barw i smaków wjeżdżają za to na nasz stół ciepłe zupy, gotowane warzywa i nieco więcej mięsa. Bo jesienna dieta musi być bardziej treściwa niż letnia i bogatsza w zdrowe kalorie i składniki odżywcze. Musi dawać energię, której tak bardzo zaczyna się domagać nasz organizm. Musi rozpieszczać smakiem i w ten sposób zwalczać ewentualną chandrę. I to ona musi gwarantować, że szerokim łukiem ominą nas wszelkie jesienne chłody i infekcje. A przy tym nie wolno jej ingerować w naszą sylwetkę i zwiększać masy tłuszczowej!

BUDUJEMY ODPORNOŚĆ

Zjadane jesienią posiłki powinny dostarczać nam składników utrzymujących nasz układ odpornościowy na naprawdę najwyższych obrotach. A ponieważ aż 80 proc. komórek odpowiedzialnych za tzw. odpowiedź immunologiczną organizmu znajduje się w jelitach — to tam należy stale starczać duże dawki witamin i minerałów.

W JESIENNEJ DIECIE PRZEDE WSZYSTKIM KRÓLOWAĆ POWINNY WIĘC PRODUKTY I POTRAWY BOGATE W WITAMINĘ D, BO TO WŁAŚNIE ONA ODGRYWA OGROMNĄ ROLĘ W PODTRZYMYWANIU SPRAWNOŚCI NASZEGO UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO.

Niedobór witaminy D powoduje natomiast, że komórki niszczące i usuwające bakterie i wirusy po prostu działają słabo lub wcale. Dlatego witamina D jest dla naszej jesiennej odporności nawet ważniejsza od C. Dieta bogata w witaminę Do to przede wszystkim ryby morskie — najwięcej mają jej śledź i makrela, taki łosoś już o połowę mniej, a jeszcze mniej ma tuńczyk. Trochę witaminy D mają jajka i ser żółty.

Wspomniana witamina C, choć nieco mniej ważna, też ma niebagatelne znaczenie: to ona pomoże nam wyprodukować glutation — najsilniejszy utleniacz, który działa w naszym organizmie. Razem z rybami stawiamy więc jesienią na kiszoną kapustę, szpinak, żurawiny i jabłka oraz na konfitury z dzikiej róży.

Na odporność przydaje się też witamina A. Dlatego w naszych kuchniach i potrawach jesienią nigdy nie powinno brakować marchwi, świeżej kapusty, brokułów, pomidorów i papryki. Do tego dokładamy jeszcze sporo fasoli, kiełki, pestki i orzechy — to kolejne obfite źródło wielu witamin. A cenne minerały — cynk, selen, żelazo czerpiemy choćby z natki pietruszki wyhodowanej na kuchennym oknie. Żelaza najwięcej zawiera mięso. Cynk jest w rybach i owocach morza, roślinach strączkowych, pestkach dyni oraz w jajkach i soi. Selen znajdziemy w brokułach.

PODSTAWA: CIEPŁE ŚNIADANIE

Jesienią do lamusa idą też upstrzone nowalijkami kanapki. Nie wiem jak kogo, ale mnie musli z jogurtem na zimno niestety, też nie rozgrzewa. Trzeba pomyśleć o czymś treściwszym i przede wszystkim cieplejszym. Dlatego bardzo dobrym pomysłem

REKLAMA

Lecznica Chirurgiczno-Ortopedyczna „ESKULAP"
10-177 Olsztyn, ul. Brzozowa 14
tel. 89 523 91 31, tel./fax 89 523 52 44
Lekarze specjaliści:
Witold Kołtun
Robert Surus
Andrzej Wencław
Danuta Orłowska-Kołtun
Damian Deresiewicz
Krystian Kaźmierczak
Artur Makowski
Poradnie:
• urazowo-ortopedyczna
• preluksacyjna z USG
• zabiegi artroskopowe
Zabiegi operacyjne w ramach „chirurgii jednego dnia"
Rejestracja telefoniczna pn.-czw. 10.00-16.00
Umowa z NFZ
152220otbr-A-C

Roman Łesiów UROLOG
• leczenie zachowawcze i operacyjne
• USG układu moczowego
• cystoskopia, zabiegi operacyjne
• uroflometria
rejestracja Olsztyn, od godz. 13⁰⁰
Lancet 89 535 72 80
al. Wojska Polskiego 39
153120otbr-A-C

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

STOMATOLOG
LEK. EWA MICKIEWICZ
specjalista protetyki stomatologicznej
Olsztyn, ul. Barcza 48/1
tel. 89 542 67 40
tel. 512 506 756
• pełny zakres stomatologii zachowawczej • protetyka
• RTG zębów • laseroterapia
• wybielanie zębów
• licówki porcelanowe
155420otbr-A-G

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 „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

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

eprasa.pl c4c8875aa5

na jesienne śniadanie będzie zawsze jajecznica. Kto sobie może pozwolić — przygotuje ją na bekonie. Kto powinien nieco bardziej zadbać o linię — używa do tego celu jajek i patelni do smażenia bez tłuszczu. Kto pragnie odmiany — alternatywą są zupy, tyle że nie warzywne, a śniadaniowe. Przygotowujemy więc płatki owsiane lub mieszankę płatków z dodatkiem suszonych owoców, a wszystko to okraszone sporymi szczyptami rozgrzewających przypraw: imbiru, cynamonu i goździków. Dla jeszcze wyraźniejszego zaostrzenia smaku i jeszcze lepszego rozgrzania można do takiej zupy dodać nawet szczyptę chili.

JESIEŃ TO TEŻ CZAS, KIEDY NATURA SZCZEGÓLNIE MOCNO PCHA NAS W STRONĘ ZGUBY — SŁODYCZY. ALE JEST NA TEN POCIĄG SPOSÓB: CIEPŁA PORCJA KASZY JAGLANEJ Z DUSZONYMI JABŁKAMI, RODZYNKAMI, ODROBINĄ ORZECHÓW LUB MIGDAŁÓW I WYŻEJ WYMIENIONYMI PRZYPRAWAMI ROZGRZEWAJĄCYMI, PRZEDE WSZYSTKIM Z CYNAMONEM.

Kasza jaglana, super-jedzenie, które da się smacznie przyrządzić i na słodko, i do dań jarskich — zawiera cenne witaminy B i E oraz minerały, jest zasadotwórcza i nie zawiera glutenu,

Fot. pixabay.com

a w przypadku takich łasuchów jak ja swoim lekko słodkim smakiem łagodzi głód na wszystkie inne słodycze.

ZUPY RZĄDZĄ!

Pikantne, korzenne, aksamitne... Jesienne zupy to pierwszy i najlepszy sposób, by rozgrzać się od środka. Ale nie tylko o nasze wewnętrzne ciepło zupy zadbają. Zapobiegną też napadom głodu na słodycze — a te mogą nas nękać i z powodu stale spadającej temperatury, i z powodu niewypowiedzianej tęsknoty za słońcem. Owszem, można oczywiście grzać się herbatą lub kawą, nawet takimi, które temperaturą mają blisko do wrzątku — ale to nie to. Energia i ciepło z takiego rosołu lub krupniku pozostanie w nas znacznie dłużej.

DODATKOWO, ZUPY W JESIENNEJ DIECIE POWINNIŚMY PRZYGOTOWYWAĆ PRZEDE WSZYSTKIM Z WARZYW KORZENIOWYCH: PORA, CEBULI, BURAKÓW — A CAŁE TE PĘCZKI W OBOWIĄZKOWYM TOWARZYSTWIE MARCHWI, SELERA I PIETRUSZKI.

W jesiennej zupie wiele dobrego uczyni nam fasola i soczewica. Szczególnie delikatna czerwona soczewica świetnie sprawdzi się jako zagęstnik — nowoczesne gospodynie z mąki do zagęszczania zup już dawno zrezygnowały. Ja szczególnie polecam rozgrzewającą i na wskroś jesienną zupę dyniową, koniecznie z wyraźnym dodatkiem imbiru. A jak komu tych specjałów mało i chciałby jakiejś odmiany wśród zup — to polecam chińską Kuchnię Pięciu Przemian, o której pisałam ostatnio, i tzw. zupę mocy. Jest to ni mniej, ni więcej — tylko energetyczny rosół na drobiu i cielęcinie, który gotujemy przynajmniej 4 do 6 godzin, a teoria pięciu przemian gwarantuje, że powstanie zupa o zwiększonej wartości energetycznej. A ponieważ Chińczycy posługują się nieco inną koncepcją energii — zupa energetyczna jednocześnie nie będzie kaloryczna.

ZDROWE TŁUSZCZE

Jeśli mamy naszym organizmom zapewnić spore i regularne dawki energii — bez tłuszczów nie da rady. Pamiętajmy jednak, by stawiać wyłącznie na te zdrowe, których bogatym źródłem jest bogata w jednonienasycone kwasy tłuszczowe oliwa z oliwek i obniżające stężenie złego cholesterolu we krwi awokado. Nienasycone kwasy tłuszczowe omega 3 znajdziemy w rybach, orzechach włoskich i oleju lnianym. Wysoka podaż zdrowych tłuszczów da nam wiele potrzebnej energii, ale i ustrzeże przed wzrostem masy ciała.

PRODUKTY ZAKAZANE

Choć z pewnością nie można im odmówić sporej zawartości witaminy C, jesienią owoce cytrusowe warto jednak odstawić. Wszystkie pomarańcze, mandarynki, grejpfruty i im podobne, prócz witaminy C mają też właściwości chłodzące. Dlatego polecam poczekać z nimi na lato. Nasz organizm całkiem skutecznie wychładzają też jogurty i wszystkie produkty przygotowane z białej mąki. Dlatego białe pieczywo najlepiej zastąpić pełnoziarnistym chlebem i bułkami. Z kolei wszelkie przetworzone produkty mleczne działają i chłodząco, i nawilżająco — mogą więc zwiększyć ryzyko wystąpienia infekcji.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

REKLAMA

dr n. med. Sławomir Piotrowski
specjalista otolaryngolog
KONSULTACJE I ZABIEGI OPERACYJNE DOROŚLI I DZIECI
rejestracja codziennie od poniedziałku do piątku 8.00-18.00
Olsztyn, ul. Hallera 4B
tel. 89 543 09 94
kom. 603 608 196
152320otbr-A -C

Prywatny Gabinet Laryngologiczny
dr n. med. Bogdan Kibilda
LARYNGOLOG
videoskopia krtani, uszu i nosa
Olsztyn, ul. Kopernika 30, p. 1 (I piętro)
Przyjęcia: wtorki i czwartki od 15.30
Rejestracja telefoniczna: w godz. 9-14 tylko pod nr. 505-518-043
w godz. 19.00-19.30 501-518-111
rejestracja przez internet
www.laryngolog.olsztyn.pl
154720otbr-a-M

GABINET MEDYCYNY PRACY
specjalista medycyny pracy, internista
Elżbieta Kalinowska
Wojwódzki Zespół Lecznictwa Psychiatrycznego
Olsztyn, al. Wojska Polskiego 35, pok. 16
wt., czw. 16.00-17.00
tel. kom. 605-201-410
• badania profilaktyczne pracowników
• badania kierowców
• porady internistyczne
155620otbr-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

REKLAMA

PRYWATNA PRZYCHODNIA LEKARSKA
BINPOL S.C.
10-527 Olsztyn
ul. Partyzantów 80
• ginekologia • stomatologia dzieci i dorysłych
• ortodoncja • chirurgia stomatologiczna
• USG dorośli i dzieci (pełny zakres)
• VIDEO GASTROSKOPIA
NFZ
Prosimy o rejestrację telefoniczną w godz. 8⁰⁰ do 18⁰⁰
tel. 89 535-12-77
151320otbr-A-G

Bogdan Krasucki
Ginekolog — USG
sonda br zuszna i pochwowa
Nowy adres: Olsztyn
ul. Kazimierza Jagiellończyka 10/4L
pn., pt. 15.00-18.00
rejestracja 89-533-59-15
(8.00-16.00)
tel. kom. 604-077-239
155120otbr-a-M

eprasa.pl c4c8875aa5

Choroba Alzheimera: jak od niej uciec?

Szacuje się, że już w tej chwili choroba Alzheimera dotyka ok. 5 proc. osób w wieku 65 lat i wzwyż.

Neuropsycholog kliniczny dr Anna Barczak wskazuje, że w zapobieganiu zaburzeniom związanych z tą chorobą kluczową rolę odgrywają m.in. zdrowy tryb życia, aktywność, dbałość o pozytywny nastrój i kontakty społeczne. Naukowcy od lat poszukują też substancji, która może pomóc w utrzymaniu jak najdłuższej sprawności umysłowej. Jako jedna z najbardziej perspektywicznych wskazywana jest kawa, która może nie tylko redukować ryzyko alzheimera, ale ma też właściwości przeciwzapalne, przeciwwirusowe i pobudzające.

Zaburzenia zdolności poznawczych występują zwłaszcza w starszym wieku, tymczasem już w tej chwili średnio co piąty mieszkaniec UE ma 65 lat i więcej. To zaś oznacza, że blisko 100 mln ludzi w samej Europie może mierzyć się z takim ryzykiem.

– Specyficznym rodzajem są zaburzenia, które pojawiają się w wyniku procesu chorobowego, występującego najczęściej na etapie dorosłości i w wieku podeszłym – mówi dr Anna Barczak. – Po ukończeniu 65. roku życia istnieje np. ryzyko rozwoju jednego z typów otępień, mianowicie choroby Alzheimera. Jest to stan, w którym pacjent traci zdolność do samodzielnego funkcjonowania w bardziej złożonych, codziennych czynnościach.

– Po ukończeniu 65. roku życia mamy ok. 10 proc. pacjentów, u których rozpoznajemy otępienie. W tej grupie 60 proc. cierpi właśnie z powodu choroby Alzheimera, więc jest to częsta choroba wieku podeszłego. Ale oczywiście nie każde zaburzenia poznawcze w podeszłym wieku oznacza obecność tej choroby. Mogą one wynikać też z naturalnego procesu starzenia się, zaburzeń nastroju, przeżyć albo chorób ogólnoustrojowych — podkreśla ekspertka.

– Cukrzyca, nadciśnienie czy otyłość – stanowią ryzyko pojawienia się otępienia, niezależnie od jego typu. Dlatego zapobieganie nadciśnieniu tętniczemu, utrzymanie prawidłowego obwodu w pasie, właściwej masy ciała i pilnowanie właściwego metabolizmu cukrów bezpośrednio spowalnia rozwinięcie się objawów otępienia – mówi dr Anna Barczak.

Kolejnym bardzo istotnym czynnikiem jest również nastrój. Wszelakie zaburzenia nastroju, które są dość powszechne w podeszłym wieku, także stanowią ryzyko rozwoju wcześniejszego otępienia.

– Czynnikami, które mają tu największe znaczenie, jest coś, co fachowo nazywamy rozbudowaniem rezerwy poznawczej, czyli uzupełnianie naszej wiedzy i doświadczenia poprzez coraz nowsze informacje, np. w ramach formalnego kształcenia, naszych zainteresowań, podróży, języków, których się uczymy, czy poprzez rozwijanie szerokiej sieci znajomości. Im więcej znamy osób, im częściej się z nimi spotykamy, im więcej wymieniamy informacji i korzystamy z emocjonalnych czynników, które wiążą się z takimi spotkaniami, tym lepiej dla naszego mózgu – podkreśla neuropsycholog kliniczny.

Czynników i substancji, które mogą wydłużyć sprawność umysłową, od lat poszukują też naukowcy. Jedną z najbardziej obiecujących jest kawa.

– Kawa jest najczęściej spotykaną substancją psychoaktywną. Naukowcy nie są do końca zgodni, czy traktować kawę jako wroga i używkę, czy jednak ma ona pozytywne działanie. Coraz więcej prac naukowych przychyla się jednak do tej drugiej tezy. Kofeina zawarta w kawie stymuluje nas do tego, abyśmy podejmowali działania poznawcze. Po kawie jesteśmy bardziej ożywieni, lepiej pamiętamy, potrafimy się lepiej skupić i przyjąć znacznie więcej informacji, niż miałoby to miejsce bez tej dawki środka pobudzającego – wyjaśnia specjalista psychologii klinicznej.

ŹRÓDŁO: NEWSERIA.PL

KAMPANIA INFORMACYJNA

Październik miesiącem świadomości raka piersi

Październik od 1985 r. jest „Miesiącem świadomości raka piersi", to zatem dobra okazja, by przypomnieć o tym, jak ważne jest wykonywanie profilaktycznych badań mammograficznych.

Rak piersi to nadal najczęściej występujący nowotwór złośliwy u kobiet. Co roku na tę chorobę zapada 16 000 Polek. Połowa z nich przegrywa walkę z przeciwnikiem, ponieważ zbyt późno zgłosiła się do lekarza. Pamiętajmy – każda zmiana, nawet nowotworowa, wcześnie wykryta jest niemal w 100% wyleczalna.

KWADRANS DLA SIEBIE

Znajdź czas teraz, żeby w przyszłości nie okazało się, że jest go za mało. Jeśli masz chwilę na wyjście do fryzjera, kosmetyczki, na zakupy czy spotkanie ze znajomymi, uwierz nam, że znajdziesz też dodatkowe 15 min. na uratowanie sobie życia – właśnie tyle średnio trawa badanie mammograficzne, które da Ci pewność, że jesteś zdrowa. Mammografia jest bardzo dobrą metodą rozpoznania zmian w obrębie piersi. Badanie jest krótkie, bezpłatne, bezbolesne i w ramach programu nie wymaga skierowania.

Program profilaktyki raka piersi skierowany jest do kobiet w wieku 50-69 lat, które nie miały wykonanej mammografii od dwóch lat. Zgodnie ze statystykami jest to grupa najbardziej narażona na zachorowanie. Panie z pozostałych grup wiekowych profilaktyczne badanie mammograficzne lub USG piersi mogą wykonać w ramach NFZ zgodnie ze wskazaniami medycznymi. Teraz wiesz już wszystko, więc wystarczy tylko, że podejmiesz właściwą decyzję i umówisz się na wizytę w mobilnym lub stacjonarnym punkcie wykonującym mammografię. Konic z wymówkami, zostań swoją własną bohaterką!

MAMMOGRAFIA NA KÓŁKACH I NIE TYLKO

Mammobusy, które odwiedzają warmińsko-mazurskie gminy, od lat cieszą się dużym zainteresowaniem. Co miesiąc przemierzają kolejne kilometry, aby dotrzeć do nawet najmniejszych miejscowości naszego województwa, dając możliwość skorzystania z badania Paniom zamieszkującym nie tylko miasta, ale również małe miasteczka i wsie.

W tym roku profilaktyczne badanie mammograficzne powinno wykonać jeszcze ok. 61 tys. mieszkanek woj. warmińsko-mazurskiego. Pamiętajmy, nie są to tylko liczby. Za każdą z nich kryje się kobieta, być może nasza mama, babcia, przyjaciółka, która powinna podjąć decyzję o badaniu i mieć pewność, że jest zdrowa. Dlatego zachęcamy do poddania się bezpłatnym badaniom mammograficznym – mówi Daria Cieśluk z Zespołu Profilaktyki Zdrowotnej NFZ.

Comiesięczny harmonogram postojów mammobusów oraz adresy placówek stacjonarnych na terenie naszego województwa znajdą Państwo na stronie www.nfz-olsztyn.pl. Obowiązuje rejestracja przed wizytą.

BADANIA MAMMOGRAFICZNE Z COVIDEM W TLE

Należy podkreślić, iż zarówno placówki mobilne (mammobusy), jak i stacjonarne posiadają szczegółowe procedury dotyczące wykonywania badań

w dobie pandemii i ściśle ich przestrzegają. Wszystkie urządzenia, włącznie z długopisami, są dezynfekowane po każdej pacjentce. Badania odbywają się z zachowaniem wszelkich zasad ostrożności. Bez wątpienia nie należy ich odkładać na później.

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

81221otbr-f-M

eprasa.pl c4c8875aa5

SPOTKANIE AUTORSKIE Z JERZYM SZCZUDLIKIEM OLSZTYN, 6 PAŹDZIERNIKA

Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Olsztynie zaprasza na spotkanie autorskie z Jerzym Szczudlikiem, pisarzem, poetą, dramaturgiem, felietonistą. Urodził się w 1951 roku w Sanoku, ukończył SGPiS. Mieszka na Warmii. Spotkanie środa 6 października o godz. 17:30, sala konferencyjna w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej (ul. 1 Maja 5). Prowadzenie: Andrzej Fabisiak. Liczba miejsc ograniczona.

BASIA KAWA: WYJĄTKOWY GŁOS I JEDYNE TAKIE SKRZYPCE OLSZTYN, NIEDZIELA 10 PAŹDZIERNIKA, GODZ. 18:00, GALERIA SOWA

Basia Kawa, wokalistka i skrzypaczka elektryczna, autorka piosenek, jedyna osoba w Polsce, która gra na specjalnie skonstruowanych dla niej 5-strunowych skrzypcach elektrycznych z USA. Jej muzyka to mieszanka pełnego pobudzającej kofeiny muzycznego balsamu dla duszy. Koncert artystki w niedzielę 10 października, godz. 18:00 w Galerii Sowa w Olsztynie. Wstęp biletowany.

Zagrają: Basia Kawa - wokal, elektryczne skrzypce, Hubert Baumann - gitara, W programie koncertu są autorskie piosenki z pogranicza softrocka, popu i bluesa oraz znane covery (m.in. Bovska, Jopek, Lindsey Stirling, Mrozu).

W 2013 r. Basia Kawa wydała ze swoim zespołem pierwszą płytę „Małe szczęście" zawierającą 11 autorskich piosenek, z którą koncertowała m.in. podczas Witamina Jazz Festiwalu w Sandomierzu czy na Olsztyńskich Nocach Bluesowych. Występowała m.in. w TVP 1, TVP Polonia, TVP3 Lublin, TVP3 Rzeszów, Radio Wawa, Radio Gdańsk, Polskie Radio Katowice, Polskie Radio Lublin. Obecnie promuje drugą autorska płytę: „Zdobyłeś".

Bilety: https://www.kupbilecik.pl

NOC BIBLIOTEK 2021 OLSZTYN, SOBOTA 9 PAŹDZIERNIKA

Fot. organizator

Planeta 11 zaprasza na Noc Bibliotek, która odbędzie się w sobotę 9 października pod hasłem „Czytanie wzmacnia".

16:00 – pokaz filmu familijnego „Operacja Człowiek w czerni" z 2018 roku + popcorn dla widzów

18:00 – spotkanie autorskie z pisarką Katarzyną Bester

19:30 – konkurs z nagrodami dla dzieci i młodzieży — z wiedzy o świecie Harry'ego Pottera

ok. 20:00 – pokaz filmu "Fantastyczne zwierzęta i jak je znaleźć"

Także kącik z malowankami, łamigłówkami.

Wstęp wolny.

KONKURS PLASTYCZNY LIDZBARK WARMIŃSKI, DO 25 PAŹDZIERNIKA

Miejska Biblioteka Pedagogiczna - Oranżeria Kultury zaprasza do udziału w 7. edycji Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego Słowem malowane 2021. Konkurs skierowany jest do dzieci, młodzieży, podopiecznych szkół i placówek specjalnych oraz uczniów liceów plastycznych. Poświęcony jest twórczości Joanny Papuzińskiej, która była gościem Oranżerii latem tego roku. Uczestnicy proszeni są o przygotowanie ilustracji na podstawie dowolnie wybranych utworów pisarki (wiersz, opowiadanie lub fragment dłuższego utworu) i dostarczenie prac do 25.10.2021 r. Prace będą oceniane w 6 kategoriach: przedszkola, klasy I – III, IV – VIII, szkoły ponadpodstawowe, licea plastyczne, podopieczni szkół i placówek specjalnych. Każdy uczestnik może przygotować po jednej pracy. Technika jest dowolna (poza materiałami sypkimi i klejącymi). Format — A4 lub A3. Każda praca musi być podpisana na odwrocie (m.in. tytuł, nazwisko autora, kategoria, adres, wiek).

Oceni je komisja konkursowa. Uroczyste zakończenie konkursu odbędzie się w listopadzie, a wystawa prac laureatów będzie prezentowana w siedzibie Miejskiej Biblioteki Pedagogicznej w Lidzbarku Warmińskim.

Kontakt – mail: oranzeria@lidzbarkw.pl, tel. 517 262 146.

KOLEKCJA WALDEMARA ANDZELMA OLSZTYN, BWA GALERIA SZTUKI

Fot. BWA Galeria Sztuki

Jeszcze do 10 października w BWA Galeria Sztuki można oglądać wystawę współorganizowaną z Waldemar Andzelm Collection - w salach głównej i kameralnej galerii. Jest to kolekcja Waldemara Andzelma, w której są prace takich artystów, jak Jan Berdyszak, Marcin Berdyszak, Andrzej Dłużniewski, Viktor Hulík, Zygmunt Januszewski, Jerzy Kałucki, Kata Kissoczy, Koji Kamoji, Erna Masarovičová, Ryszard Winiarski i Patrik Kovačovský.

CZWARTKI WILEŃSKIE OLSZTYN, 14 PAŹDZIERNIKA

Miejski Ośrodek Kultury w Olsztynie oraz Towarzystwo Przyjaciół Wilna i Ziemi Wileńskiej zapraszają na kolejne spotkanie z cyklu „Czwartki wileńskie". Gościem towarzystwa w czasie najbliższego czwartkowego spotkania będzie dr Kinga Raińska (Muzeum Warmii i Mazur w Olsztynie). Tytuł wykładu: „Bez rachunku ni żalu" – refleksje na temat życia prywatnego Elizy Orzeszkowej. Czwartek wileński: 14.10.2021, godz. 17:00, Kamienica Naujacka, ul. Dąbrowszczaków 3.

Wstęp wolny.

XX MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL MUZYKI CHÓRALNEJ IM. F. NOWOWIEJSKIEGO BARCZEWO, 14, 15, 16 PAŹDZIERNIKA

Festiwal, który przez wiele lat odbywał na przełomie maja i czerwca, w tym roku odbędzie się (z powodu pandemii) od 14 do 16 października. Wydarzenie organizuje od samego początku Stowarzyszenie Inicjatyw Obywatelskich w Barczewie.

W ramach tegorocznego jubileuszowego festiwalu odbędą się przesłuchania konkursowe chórów, konferencja naukowa oraz koncerty towarzyszące m.in. w placówkach oświatowych, kościołach, placówkach zamkniętych i salach koncertowych powiatu olsztyńskiego. Festiwal zakończy się koncertem galowym. Jest to wydarzenie, które łączy pokolenia i mieszkańców całej Polski. Udział w festiwalu biorą zarówno dzieci, młodzież, studenci i osoby starsze. Honorowymi gośćmi festiwalu jest rodzina Feliksa Nowowiejskiego.

Festiwal w Barczewie został wyróżniony jako jeden z sześciu najstarszych i uznanych polskich konkursów chóralnych, którego wygrany corocznie chór bierze udział w Grand Prix Polskiej Chóralistyki im. Stefana Stuligrosza w Poznaniu.

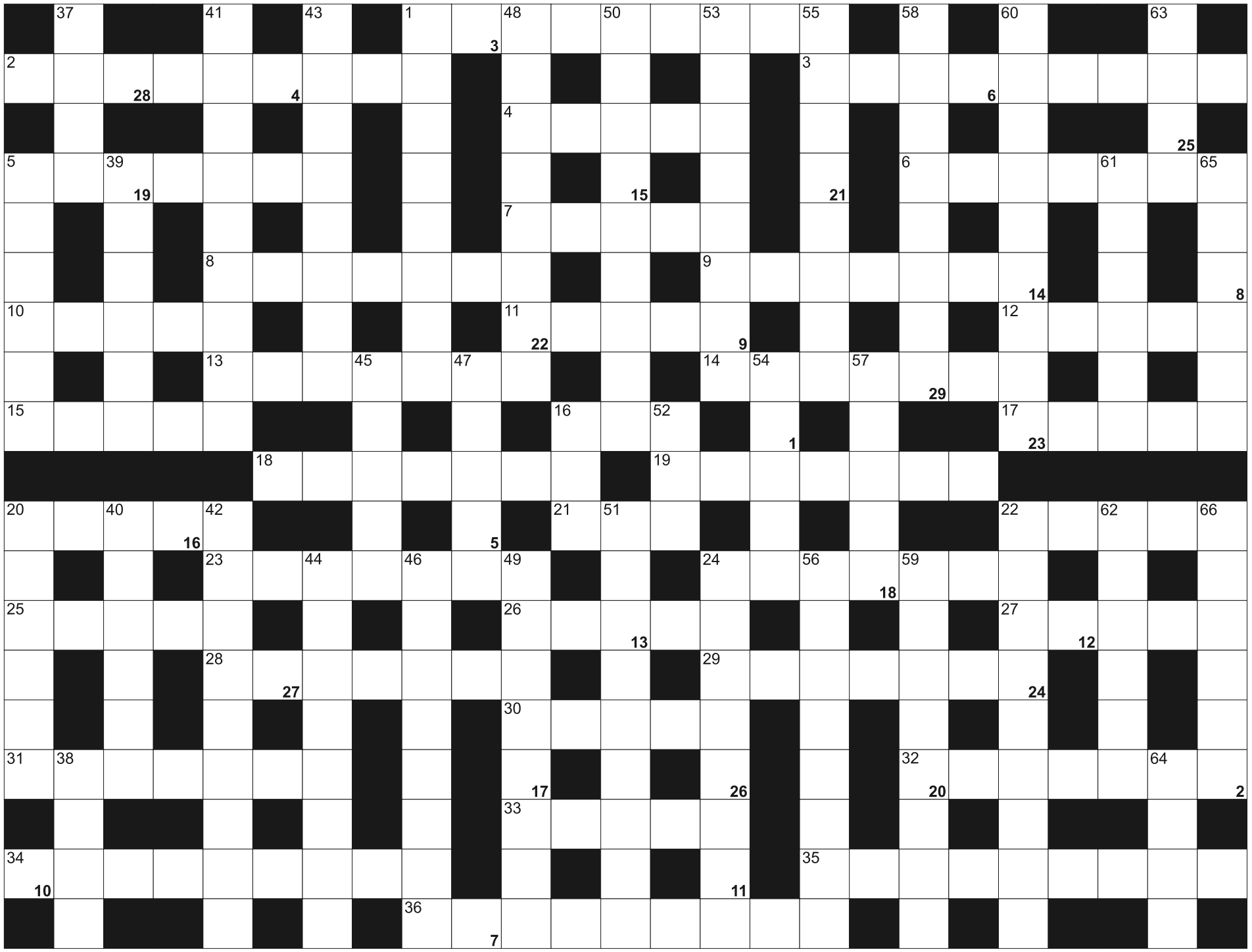
HELIOS tel. 89 535 20 30 44720otbs-A -C

HELIOS Olsztyn

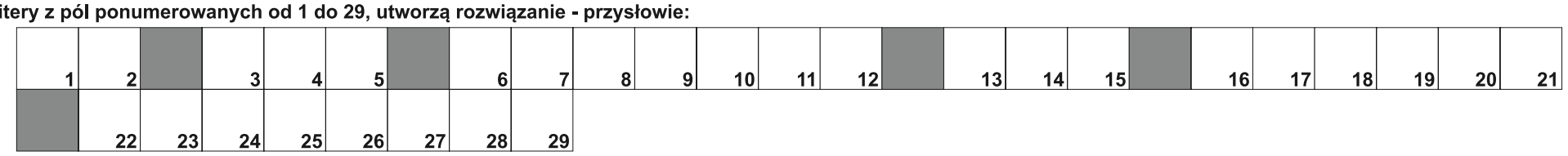
Nie czas umierać 10:00, 11:00, 12:30, 13:30, 14:30, 16:00, 17:00, 19:30, 20:00, 20:30,21:00; **Dzieciak rządzi** 10:40, 13:15, 15:45, 17:30, 18:40; **Psi Patrol Film** 10:15, 11:50, 14:00, 15:20; **Żeby nie było śladów** 11:00, 15:10, 19:45; **Jak rozmawiać z psem 09:00, 10:30, 13:00, 15:30; Najmro. Kocha, kradnie, szanuje** 18:00, 19:00, 21:30; **Teściowie** 10:50, 17:45, 21:15; **Fatima (film 2020)** 12:45, 18:15; **Small World** 16:15, 20:50; **Shang-Chi i legenda dziesięciu pierścieni** 09:00.

eprasa.pl c4c8875aa5

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 29, utworzą rozwiązanie - przysłowie:



POZIOMO: 1) przystosowanie się do nowych warunków; 2) obszar lądu wsuwający się w morze; 3) większe od poziomek; 4) jordańskiemiasto nad Zatoką Akaba; 5) zdawany przez studenta; 6) księżniczka z "Aidy" Giuseppe Verdiego; 7) siła rozpędu; 8) Nele, niemiecka pisarka "Przyjaciele po grób"; 9) wkłady wspólników do majątku spółki; 10) trzecie co do wielkości jezioro w Finlandii; 11) zaprasza na spektakle; 12) płynie przez Bamako; 13) państwo z Kijowem; 14) obszar z Grenlandią; 15) sygnał ostrzegawczy; 16) można ją uronić; 17) kursuje w wieżowcu; 18) kręcone przez łyżwiarzy; 19) sygnał drogowy; 20) na ścianach z książkami; 21) szczeliwo szklarza; 22) Po, pierwiastek chemiczny; 23) stary, zdezelowany samochód potocznie; 24) producent Raffaello i Nutelli; 25) ma stolicę w Chartumie; 26) klawisz akceptujący w komputerze; 27) płaska gitara bez gryfu z około 50 strunami; 28) miasto w Nigerii, stolica stanu Osun; 29) gorczyca polna inaczej; 30) graniczy z Syrią i Izraelem; 31) Giza, założyciel i lider kabaretu Limo; 32) pęd do utrzymywania korzystnej opinii o sobie; 33) włoski dom mody założony we Florencji; 34) dawny członek szlachty; 35) cieśnina łącząca Morze Egejskie z morzem Marmara; 36) wyspa w Zatoce Wszystkich Świętych

PIONOWO: 1) gimnastycy wyczynowcy; 5) symfonia bohaterska w reżyserii Andrzeja Munka; 16) haust; 20) z mielonką wewnątrz; 22) dać buzi; 24) Arturo, były prezydent Argentyny; 37) wybija się z niego Kubacki; 38) ciastka z ubitych białek; 39) choroba występująca masowo, epidemia; 40) napędzane wiosłami; 41) glin, metal Al; 42) osoby niekompetentne, laicy w danym temacie; 43) Konrad, długoletni kanclerz Niemiec; 44) uciekł z kraju przed wojną; 45) imię Goldfingera, wroga Jamesa Bonda; 46) nazwa francuskich kalwinistów; 47) na nim obłoki; 48) specjalista w zakresie arabistyki; 49) nauka o Bogu; 50) początkujący piłkarz; 51) wprowadzenie rurki do tchawicy; 52) nagi obraz; 53) mało ambitne dodatkowe zajęcie artystyczne; 54) płacą nimi Irańczycy; 55) mieszkaniec Aten; 56) **...** ulena, odmiana śliwy; 57) rodzaj broni, paralizator; 58) gwałtowne i porywiste wiatry; 59) przepędzanie byków ulicami miasta na arenę; 60) norweg i duńczyk; 61) Ronald, były prezydent USA; 62) tworzą napisy; 63) Ben, nigeryjski pisarz "Drogi bez dna"; 64) Emil, autor "Nany" i "Germinalu"; 65) S dla chemika; 66) stolica dystryktu Akuapim South w Ghanie

eprasa.pl c4c8875aa5

Około
100 tys.
unikalnych użytkowników miesięcznie

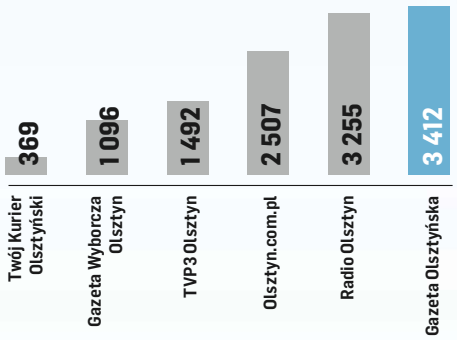
ZASIĘG
(unikalni użytkownicy)
Dane: Google Analytics

GO

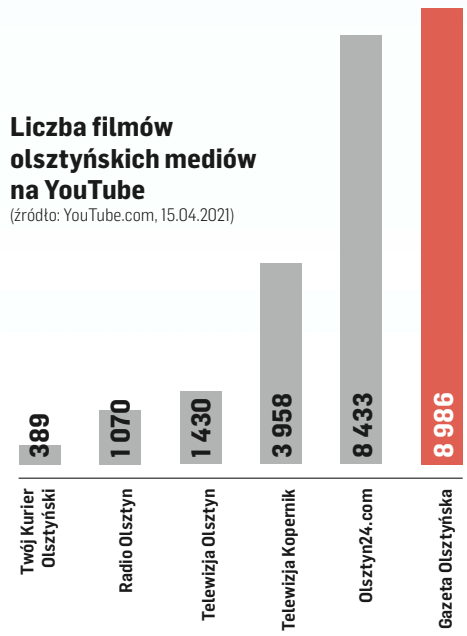
GazetaOlsztynska.pl

Największy serwis informacyjny w Olsztynie i całym województwie

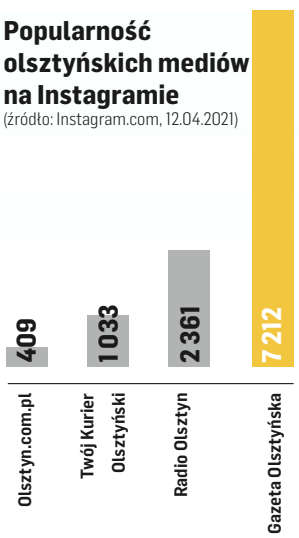
Popularność olsztyńskich mediów na Twitterze
(źródło: Twitter.com, 12.04.2021)



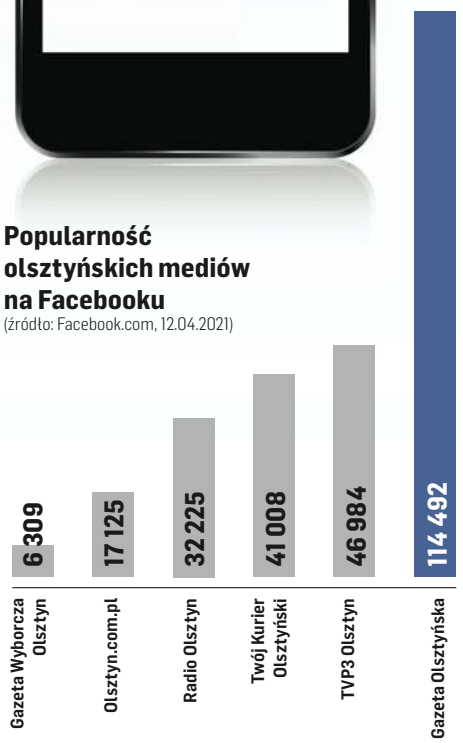
Liczba filmów olsztyńskich mediów na YouTube
(źródło: YouTube.com, 15.04.2021)



Popularność olsztyńskich mediów na Instagramie
(źródło: Instagram.com, 12.04.2021)



Popularność olsztyńskich mediów na Facebooku
(źródło: Facebook.com, 12.04.2021)



6210TBP-F-k

eprasa.pl c4c8875aa5

ZWIERZĘTA

kupię

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

CERKIEWNIK działki, 602-313-371

MIESZKANIE własnościowe 31,2m2, dwa pokoje, 780-033-629

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

do wynajęcia

1 MAJA 13 lokale, 602-313-371

PRACA

dam pracę

KIEROWCA CE, 503-103-703

POMOCNIKA budowlanego, tel. 789-123-630

POMOCNIKA elektryka bądź elektryka, 505-783-503

POMOCNIKA spawacza, 503-130-692

PRACA w gospodarstwie rolnym, okolice Przasnysza, 668-720-794

PRACOWNIK fizyczny, Dorotowo, 503-103-703

PRACOWNIKA do prac budowlanych - wykończeniowych z doświadczeniem, tel. 789-123-630

PRACOWNIKÓW ogólnobudowlanych, 667-947-124

USŁUGI

budowa | remont

DACHY, 579-112-988

GLAZURA, hydrauliczne, 795-820-780

HYDRAULIK, 501-209-794

REMONTY mieszkań kompleksowe, 572-320-332

inne

SZYCIE kołder, 665-434-450

BIZNES

POŻYCZKI (89) 535-30-78

RÓŻNE

sprzedam

RYBY sprzedaż: karpia kroczka, amura i karasia żółtego, 669-483-895

ROLNICTWO

produkty rolne

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

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

mp-xxpo-7491-c-2x3cb-M

mp-otbr-6791a-M

Łącząc się w żałobie i smutku, składamy kondolencje naszej Koleżance

Marzenie Zduńczyk

z powodu śmierci

Taty

Koleżanki i Koledzy z Oddziału 2 PKO Banku Polskiego

359621opb1-A -P

Z wielkim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Pana **Wiktora Chartanowicza**

Emerytowanego Wicedyrektora Stacji Badawczej PAN w Popielnie.

Rodzinie i Bliskim

wyrazy głębokiego współczucia
składają Dyrektor i pracownicy
Oddziału Biura Urządzania Lasu i Geodezji Leśnej w Olsztynie

360421opb1-a-M

Doktor

Beacie Boczkowskiej

wyrazy współczucia z powodu śmierci

Matki

składa zespół lekarski
Oddziału Ginekologiczno-Położniczego w Biskupcu

360921opb1-A -P

Wiesławowi Zawadzie

wyrazy głębokiego współczucia i żalu
z powodu śmierci

Siostry

składają koleżanki i koledzy z TVP3 Olsztyn
Jesteśmy z Tobą.

361021opb1-A -P

Koleżance

Krystynie Jaśkiewicz

wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają dyrekcja i pracownicy
Szkoły Podstawowej nr 29 im. Jana Liszewskiego
w Olsztynie

361121opb1-A -P

Pani **Agnieszce Zachei**

i Jej Rodzinie

wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia
z powodu śmierci

Mamy

składają współpracownicy z NZOZ EDA-MED Olsztyn

360721opb1-a-M

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

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

WWW.POZEGNANIA.NET

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

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

28919opb1-C-K

Warmiński
1987
ZAKŁAD POGRZEBOWY
dawniej market

OLSZTYN 895 355 300
ul. Lengowskiego 18-20 602 327 277
BISKUPIEC 897 152 093
ul. Armii Krajowej 4 608 680 642

POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09

Pomożemy Ci godnie pożegnać

614219opb1-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

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

eprasa.pl c4c8875aa5

Węgierski test olsztyńskich szablistów

SZERMIERKA || Po prawie dwuletniej przerwie zorganizowano pierwsze zawody Pucharu Europy kadetów w szabli. Na Węgrzech rywalizowało 332 młodych zawodników z 22 krajów, wśród których nie mogło zabraknąć reprezentantów olsztyńskiego Hajduczka.

Z Hajduczka na Węgry pojechali: Aniela Kozłowska, Oskar Kusak, Krzysztof Dowgierd i Paweł Zastawny. No i trzeba przyznać, że dla naszych szablistów był to bardzo udany start, bowiem Aniela i Oskar doszli do walk o ćwierćfinał.

– TO NAJLEPSZY DOWÓD NA TO, ŻE POZIOM SZKOLENIA W NASZYM KLUBIE STOI NA BARDZO WYSOKIM POZIOMIE. TA DWÓJKA TO OBECNIE NAJLEPSI ZAWODNICY W POLSCE W SWOJEJ KATEGORII WIEKOWEJ. UDOWODNILI, ŻE W TYM SEZONIE BĘDĄ SIĘ RÓWNIEŻ LICZYĆ NA ARENIE MIĘDZYNARODOWEJ – PODKREŚLA PREZES HAJDUCZKA ADAM SOBCZYK.

Fot. archiwum klubu

Aniela Kozłowska (na pierwszym planie) zakończyła rywalizację na 12. miejscu

Kadetki swoją rywalizację rozpoczęły od turnieju drużynowego (25 zespołów). Drużyna, której kapitanem była Aniela Kozłowska, występowała jako Polska I i na początek pokonała 45:25... Polskę III, by w walce o najlepszą ósemkę spotkać się z reprezentacją Węgier, wygrywając 45:42. Niestety, w walce o ćwierćfinał Polki musiały uznać wyższość Rumunek, przegrywając 41:45. - Niewiele zabrakło do zwycięstwa. Przeciwniczki były do pokonania. Początkowo przegrywałyśmy wysoko, później nadrabiając straty i przejmując prowadzenie. Końcówka jednak należała do Rumunek - opowiada Aniela Kozłowska. Ostatecznie jej drużyna zajęła 8. miejsce.

Natomiast w turnieju indywidualnym startowało 139 najlepszych w Europie kadetek. - Po dwuletniej przerwie spowodowanej pandemią w końcu mogłam zmierzyć się z rywalkami z innych krajów. Od początku turnieju czułam się dobrze. Wygrałam wszystkie walki w grupie i awansowałam od razu do drugiej fazy części pucharowej turnieju - opowiada Aniela. Olsztynianka pokonała 15:6 Ukrainkę Sofiję Golovkinę i 15:10 Rumunkę Anastasię Fuseę, ale w walce o ćwierćfinał przegrała 11:15 z reprezentantką gospodarzy Dorottyą Szaniszlo, zajmując ostatecznie 12. miejsce, co jest jej najlepszym jak do tej pory wynikiem w rywalizacji międzynarodowej. - Przegrałam, bo w pierwszej połowie starcia nie zachowałam odpowiedniej koncentracji, przegrywając 1:8. Później - przy tak niewielkiej różnicy klas - trudno jest nadrobić taką stratę. Takie porażki uczą, jak ważne jest odpowiednie wejście w pojedynek, odpowiednie pobudzenie i koncentracja - wyjaśnia Aniela, którą wspiera olsztyńska firma Sprint SA.

Z kolei w turnieju indywidualnym kadetów wystartowało 183 zawodników, w tym olsztynianie Oskar Kusak, Krzysztof Dowgierd i Paweł Zastawny. Wszyscy awansowali do fazy pucharowej, w której Paweł przegrał 9:15 z Nikolayem Georgievem (Bułgaria), Krzysztof pokonał 15:14 Biernego Lucasa (Gruzja), by kolejne starcie przegrać 11:15 z Hubą Biro (Węgry). Natomiast Oskar pokonał 15:7 Bułgara Nikolaya Georgieva i 15:9 Czecha Matyasa Cacka, by w walce o ćwierćfinał przegrać 6:15 z Włochem Cosimo Bertinim, kończąc rywalizację na 11. miejscu.

– TO BYŁ DOBRY START. KAŻDY TAKI TURNIEJ JEST BARDZO WYMAGAJĄCY, BO PRZECIEŻ REPREZENTUJESZ POLSKĘ, A TO ZOBOWIĄZUJE. JESTEM ZADOWOLONY Z WYNIKU, W KOŃCU TO MÓJ NAJLEPSZY START W PUCHARZE EUROPY – KOMENTUJE OSKAR KUSAK.

W turnieju drużynowym najlepiej wypadł team z Krzysztofem Dowgierdem w składzie. W pierwszym meczu polski zespół pokonał 45:39 zawodników z Niemiec, a w walce o najlepszą ósemkę turnieju wygrał 45:27 z Węgrami IV. W ćwierćfinale Polacy przegrali 29:45 z Turcją, zajmując ostatecznie 8. miejsce.

- To dla nas wyjątkowy rok - nie ma wątpliwości prezes Sobczyk. - Robimy pokazy szermierki w szkołach, zachęcamy dzieci do podejmowania aktywności fizycznej. Dzięki wsparciu sponsorów możemy cztery razy w tygodniu prowadzić zajęcia dla początkujących, a już dziś jest to grupa ponad 30 osób. Uzupełniamy sprzęt, by rodzice nie musieli na początku martwić się, skąd wziąć choćby szablę dla swojego dziecka. Dziękujemy za wsparcie fundacjom, dzięki którym dzieci mają szanse na wyjście z domów, na ruch i aktywność, a zawodnicy zaawansowani otoczeni są profesjonalną kadrą trenerską, opieką psychologa sportowego i fizjoterapeuty - podkreśla Sobczyk.

Warto dodać, iż Aniela Kozłowska i Oskar Kusak - uczniowie XIII LO w Olsztynie - to obecnie najlepsi juniorzy młodsi w Polsce.

Odpowiednie szkolenie w UKS Hajduczek Olsztyn jest możliwe dzięki wsparciu od Fundacji Orlen, Fundacji Lotto im. H. Konopackiej i Fundacji Agencji Rozwoju Przemysłu. KRZYK

Wyniku Puchar Europy

- **Kadetki (139 zawodniczek):** 1. Csenge Konya – Węgry; 2. Kalina Atanasova – Bułgaria; 3. Konstantina Kefala – Grecja, Amalia Stan – Rumunia (...) 12. Aniela Kozłowska
- **Kadeci (183 zawodników):** 1. Colin Heathcock – Niemcy; 2. Lars Geiger – Niemcy; 3. Tolga Aslan – Turcja, Cosimo Bertini – Włochy (...) 11. Oskar Kusak (...) 36. Krzysztof Dowgierd (...) 132. Paweł Zastawny

eprasa.pl c4c8875aa5

Alfabet trenera Andrzeja Grygołowicza (8)

SIATKÓWKA || Olsztyński szkoleniowiec wspomina pracowitego, ale niezbyt rozmownego Piotra, kochającego kino i filmy Witka oraz Romka – człowieka od czarnej roboty, który po zakończeniu przygody z siatkówką zrobił karierę w przemyśle spożywczym.

Poskrobko Piotr (7.07.1973 roku w Białymstoku) - przygodę ze sportem zaczął w Jagiellonii, trenując siatkówkę i piłkę nożną. Do Olsztyna przybył w 1988 roku jako uczeń trzeciej klasy III Liceum Ogólnokształcącego, a już dwa lata później z juniorami młodszymi AZS zdobył srebrny medal mistrzostw Polski. Natomiast już jako junior z olsztyńskim klubem dwukrotnie wywalczył mistrzostwo kraju (1991 i 1992). Zagrał też w juniorskiej reprezentacji kraju, z którą w 1992 roku zajął siódme miejsce w mistrzostwach Europy. Dwa lata później otrzymał powołanie do kadry seniorów, która przygotowywała się do mistrzostw Europy w 1995 roku.

Utalentowanym siatkarzem szybko zainteresowały się bogatsze kluby, ale Poskrobko pozostał w Olsztynie, gdzie z pierwszym zespołem AZS był związany od 1991 do 2004 roku (w I lidze zadebiutował w meczu z Czarnymi Radom), z krótką przerwą na grę w Stolarce Wołomin (sezon 2001-02).

W TYM CZASIE ZOSTAŁ MISTRZEM KRAJU (1992), DWA RAZY WICEMISTRZEM (1993, 2004) ORAZ ZDOBYŁ PUCHAR POLSKI (1992). POZA TYM JEST CZTEROKROTNYM AKADEMICKIM MISTRZEM KRAJU (1997–2000). ALE Z OLSZTYŃSKIM KLUBEM PRZEŻYŁ TEŻ CHWILE SMUTKU, GDY AZS W 1994 ROKU SPADŁ DO I LIGI B (ODPOWIEDNIK DZISIEJSZEJ I LIGI), A W NASTĘPNYM SEZONIE NAWET DO II LIGI (TRZECI POZIOM ROZGRYWKOWY!).

Mimo to został w klubie i w 1997 roku cieszył się z powrotu do siatkarskiej elity.

Fot. archiwum GO

Piotr Poskrobko grał w Olsztynie w latach 1991–2004

W 2004 roku - po 15 latach gry w Olsztynie - przeniósł się do Trefla Gdańsk (2006-08), z którym wywalczył awans do I ligi. W 2009 roku po zakończeniu kariery został asystentem trenera w Treflu, po czym przeniósł się do Ślepska Suwałki.

W 2011 roku wraca do Olsztyna, gdzie jest asystentem Tomaso Totolo (2011/12) i Radosława Panasa (2012/13).

Jako zawodnik Piotr był bardzo dobrze wyszkolonym technicznie przyjmującym, ale pod koniec kariery grał jako libero. Nie gorzej spisywał się w ataku - na przykład w decydującym o mistrzostwie Polski meczu w Częstochowie niezbyt znany rywalom Piotrek kończył praktycznie każdą piłkę, przyczyniając się do zdobycia złotego medalu.

Był zamknięty w sobie, bezkonfliktowy, ale zarazem dokładny, systematyczny, wytrwały i pracowity. Można go było nawet nazwać milczkiem, ale jak już coś powiedział, to często dosadnie i z humorem.

Roman Witold (6.03.1967 roku w Warszawie) - „Wicia" zabawę ze sportem zaczął od tenisa stołowego, ale po pół roku zrezygnował, bo na jakimś turnieju zorientował się, że nie dorównuje najlepszym. Wtedy przerzucił się na pływanie, ale znowu zrezygnował - tym razem po... sześciu miesiącach. Znudziło mu się ponoć ciągłe pływanie pieskiem. W efekcie na treningi siatkarskie zaczął chodzić dopiero jako ósmoklasista, jednak w pewnym momencie - co za niespodzianka - z siatkówki też chciał zrezygnować!

TO, ŻE PO LATACH MOGLIŚMY JEDNAK PODZIWIAĆ WITKA JAKO CZOŁOWEGO ŚRODKOWEGO POLSKIEJ REPREZENTACJI, ZAWDZIĘCZAMY JEGO MAMIE. PO PROSTU PEWNEGO DNIA JEGO TORBĘ ZE SPRZĘTEM SPORTOWYM WYRZUCIŁA ZA DRZWI, MÓWIĄC PRZY TYM: „MAM DOŚĆ TWOICH ZMIAN! MASZ IŚĆ NA TRENING".

No i Witek poszedł, po czym w 1982 roku trafił do MKS MDK Warszawa, z którym zdobył złote medale mi-

Fot. archiwum klubu

AZS Olsztyn – mistrz Polski w sezonie 1991/92. W zespole trenera Andrzeja Grygołowicza (stoi drugi z lewej) grali wtedy m.in. Witold Roman (nr 9), Roman Roszewski (drugi z lewej w pierwszym rzędzie) i Piotr Poskrobko. Niestety, tego ostatniego nie ma na zdjęciu, bo w tym czasie musiał... trenować z olsztyńskimi juniorami

eprasa.pl c4c8875aa5

strzostw Polski we wszystkich kategoriach wiekowych (oczywiście poza seniorami).

Nic więc dziwnego, że w 1986 roku został powołany do reprezentacji kraju juniorów, z którą w mistrzostwach Europy zajął ósme, a dwa lata później czwarte miejsce.

Karierę ligową zaczął od Stilonu Gorzów, z którym w 1986 roku awansował do I ligi. Po trzech sezonach przeniósł się do Olsztyna, gdzie grał w latach 1989-92.

W tym czasie odnosi największe sukcesy - dwukrotnie zostaje mistrzem Polski (1991, 1992), a w 1990 roku zdobył jeszcze brązowy medal MP.

Poza tym z akademicką reprezentacją kraju, która była oparta przede wszystkim na AZS Olsztyn, został złotym (1991, Sheffield) i srebrnym (1993, Buffalo) medalistą uniwersjady.

Fot. archiwum GO

Roman Roszewski (drugi z lewej) znalazł się wśród dziesięciu najpopularniejszych sportowców województwa 1992 roku

Po wyjeździe z Olsztyna kontynuuje karierę za granicą - najpierw w Belgii (1993, Knack Roeselare), a potem we Włoszech (1994-95, Banca di Sassari Egalitarian).

Wraca do Polski i w 1996 roku z Legią Warszawa zostaje wicemistrzem kraju. Przez następne pięć sezonów reprezentuje barwy Morza Szczecin, z którym zdobywa brązowy (1997) i srebrny (1998) medal MP. Natomiast karierę zakończył w 2002 roku w Stolarce Wołomin.

W latach 1987-97 w reprezentacji Polski rozegrał 259 meczów, w tym czasie zaliczył cztery mistrzostwa Europy (7. miejsce w 1989, 1991 i 1993 roku oraz 6. miejsce w 1995 roku). Poza tym wziął udział w olimpiadzie w Atlancie (1996), gdzie Polacy zajęli 11. lokatę.

Witek na środku siatki grał niekonwencjonalnie. Był prekursorem - wraz z rozgrywającym Mariuszem Szyszko - ataków z głębi pola z wystaw na środek siatki. Niestety, jego problemem były liczne kontuzje.

Po zakończeniu kariery był menedżerem reprezentacji (2005-11), w której współpracował z Raulem Lozano (drugie miejsce w mistrzostwach świata w 2006 roku) i Danielem Castellanim (mistrzostwo Europy w 2009).

Poza tym udzielał się w zarządzie PZPS - w 2012 roku pełnił nawet funkcje wiceprezesa związku oraz szefa Wydziału Szkolenia. Jednocześnie był prezesem Mazowiecko-Warszawskiego Związku Piłki Siatkowej.

Jego pozasportowym hobby są kino i filmy. Pewnie gdyby nie grał w siatkówkę, wtedy studiowałby filmoznawstwo.

Obecnie można go zobaczyć w telewizji jako komentatora i siatkarskiego eksperta. Ostatnio było o Witku głośno, bowiem kandydował w wyborach na prezesa PZPS. Ostatecznie wycofał się, a prezesem został Sebastian Świderski, wicemistrz świata z 2006 roku, który klubową karierę zaczynał - tak jak Roman - w Stilonie Gorzów.

Roszewski Roman (25.10.1965 roku w Łodzi) - jest wychowankiem Wifamy Łódź, w której grał w latach 1981-84. Potem przeszedł do pierwszoligowej łódzkiej Resursy, po czym po jednym sezonie przeniósł się do Olsztyna, gdzie występował od 1985 do 1993 roku. W tym czasie zdobył aż pięć medali mistrzostw Polski: dwa złote (1991, 1992), dwa srebrne (1989, 1993) i brązowy (1990). Poza tym na swoim koncie ma dwa Puchary Polski (1991, 1992).

Na jego talencie poznali się także trenerzy kadry, w której w latach 1989-93 Romek zagrał 45 razy. M.in. był uczestnikiem mistrzostw Europy w 1989 roku w Sztokholmie, gdzie Polacy zajęli siódme miejsce.

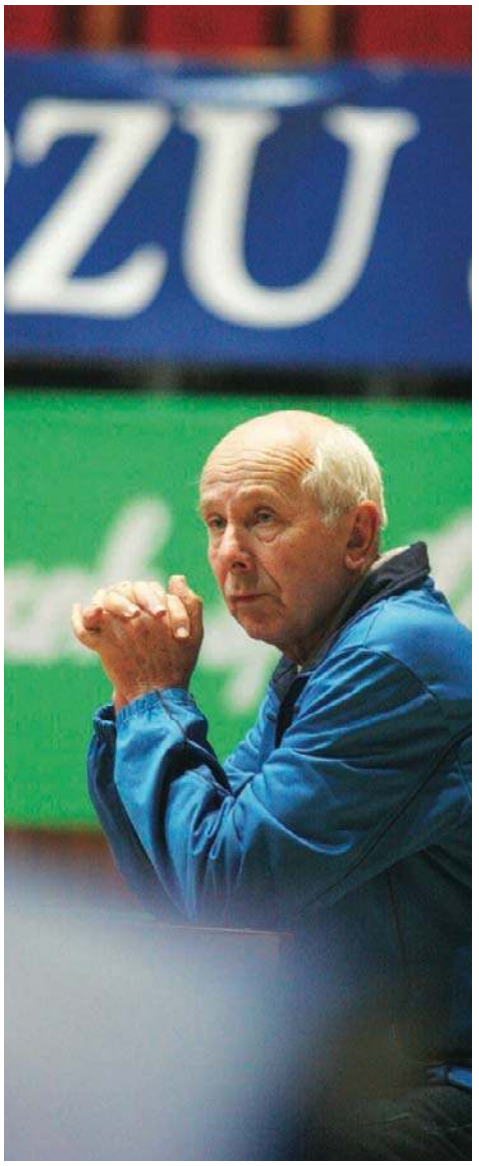
W 1992 roku skończył studia na wydziale technologii żywności, a rok później wyjeżdża do francuskiego AS Grenoble, gdzie gra do 1995 roku. Wtedy kończy karierę i wraca do Łodzi.

Obecnie jest wicedyrektorem w polskim oddziale światowego potentata z branży spożywczej.

ROMEK BYŁ WSZECHSTRONNIE WYSZKOLONY – JEGO SPECJALNOŚCIĄ BYŁO PRZYJĘCIE ZAGRYWKI, ALE ŚWIETNIE TEŻ SOBIE RADZIŁ W ATAKU KOMBINACYJNYM. BYŁ BARDZO PRACOWITY, PRAWDZIWY MOTOR ZESPOŁU I CZŁOWIEK OD CZARNEJ ROBOTY. JEDNOCZEŚNIE BYŁ SPOKOJNY I ZDYSCYPLINOWANY, A ZŁOŚĆ Z NIEPOWODZENIA DUSIŁ W SOBIE.

W wolnych chwilach lubił wędkować i słuchać muzyki rockowej z lat 60. XX wieku.

ANDRZEJ GRYGOŁOWICZ



eprasa.pl c4c8875aa5

Pierwsze śliwki... i tak dalej

Nie takiego początku sezonu w PlusLidze oczekiwali siatkarze Indykpolu AZS, którzy – mimo niezłej chwilami gry – przegrali do zera z Asseco Resovią. Po nieudanej inauguracji rozgrywek w Iławie, teraz czekają olsztynian dwa trudne wyjazdy.

1 Dużo więcej emocji niż w sobotę w iławskiej hali przy ul. Niepodległości 11 B, przyniósł na przykład mecz w Lubinie, który zakończył pierwszą kolejkę sezonu 2021/22, a w którym zagrał najbliższy rywal Indykpolu AZS. Mowa o Skrze, prowadzonej od tego sezonu przez trenera reprezentacji Serbii, Slobodana Kovaca. Obyło się bez niespodzianki, bo bełchatowianie wygrali w hali Cuprum za trzy punkty, choć niewiele brakowało, a doszłoby do tie-breaka. Ostatecznie goście wygrali 3:1 (22, 19, -22, 25), ale gospodarze – wśród których błyszczeli byli zawodnicy Indykpolu AZS, Marcin Waliński (19 pkt), Remigiusz Kapica (16) i Wojciech Ferens (13) – pozostawili po sobie dobre wrażenie.

Olsztyńskich „śladów" było zresztą więcej, bo w ekipie Cuprum zagrali też (w różnym wymiarze czasowym) byli środkowi Indykpolu AZS Paweł Pietraszko i Dawid Gunia, a także rozgrywający Przemysław Stępień, który po ostatnim sezonie – razem z Kapicą – zamienił stolicę Warmii i Mazur na Lubin. Z kolei w Skrze na zmiany wchodził były atakujący olsztynian Damian Schulz.

2 Skoro o personaliach mowa, warto przytoczyć cały skład Skry z Lubina. Choćby po to, żeby mieć jakieś pojęcie, co czeka Indykpol AZS w niedzielę w Bełchatowie (godz. 17:30; transmisje m.in. w Polsacie Sport i Radiu UWM FM). Trener Kovac wystawił do gry taką oto drużynę: na rozegraniu Grzegorz Łomacz i po przekątnej – wracający po ośmiu latach do Skry i PlusLigi – serbski atakujący Aleksandar Atanasijević (19 pkt), na przyjęciu – Irańczyk Milad Ebadipour (15) i Holender z włoskim paszportem Dick Kooy (14), który w latach

Fot. Artur Kijewski

Olsztyńscy siatkarze czekają na pierwsze wygrane sety i pierwsze punkty w nowym sezonie

2013-15 grał w ZAKSIE Kędzierzyn, na środku siatki – Mateusz Bieniek (12) i Karol Kłos (10), a na libero Kacper Piechocki. Na krótkie zmiany wchodzili tylko Schulz (1) i Mihajlo Mitić, serbski zmiennik Łomacza.

– Czekamy na pierwszy mecz przed własną publicznością po prawie dwóch latach – powiedział Kooy (dostał statuetkę dla MVP), nawiązując do tego, że cały poprzedni sezon rozgrywano przy pustych trybunach. – Jasne, że się cieszymy na ligowe granie w Energii z kibicami. No i liczymy na gorący i głośny doping – dodał Mateusz Bieniek.

3 Już pierwsza kolejka zasygnalizowała to, o czym się mówi co roku: że PlusLiga będzie mocna, jak nigdy wcześniej. W każdym razie, jeszcze silniejsi są mistrzowie Polski z Jastrzębia, którzy pozyskali m.in. trzech Francuzów, w tym dwóch mistrzów olimpijskich z Tokio – Benjamina Toniuttiego i Trevora Clevenota oraz Stephane'a Boyera, a także – świetnie znanego w Olsztynie – Jana Hadravę. Ekipa Andrei Gardiniego na dzień dobry zepsuła plusligowy debiut beniaminkowi z Lublina (3:1).

Jeszcze pewniej, bo w trzech setach, załatwiła sprawę w derbach Opolszczyzny „srebrna" ostatnio ZAKSA Kędzierzyn, którą prowadzi teraz Gianni Cretu, trener, który 10 lat temu uratował dla Olsztyna ekstraklasę... Zwycięzcy Ligi Mistrzów muszą załatać „dziury" po odejściu trzech kluczowych graczy – Toniuttiego oraz mistrzów świata Jakuba Kochanowskiego i libero Pawła Zatorskiego, a temu „łataniu" mają służyć transfery, odpowiednio, Marcina Janusza, Norberta Hubera i Amerykanina Erika Shojiego. W Nysie ta nowa ZAKSA sobie poradziła, ale jak będzie w potyczkach z innymi kandydatami do medali?

Wśród nich można chyba wymienić przebudowaną Wartę Zawiercie, która wygrała twardy bój ze Ślepskiem Suwałki (3:1). Pozyskanie takich zawodników, jak przyjmujący – Serb Uros Kovacević (25 pkt, statuetka MVP) i Argentyńczyk Facundo Conte, czy atakujący Dawid Konarski, wyraźnie pokazuje, że „Jurajscy Rycerze" chcą zapomnieć o ostatnich sezonach (10. i 8. miejsce), zamierzając nawiązać do rozgrywek 2018/19, kiedy to otarli się o podium mistrzostw Polski (byli czwarci).

Warto odnotować, że w Ślepsku – poza Bartłomiejem Bołądziem (26 pkt), pierwszym liderem rankingu najlepszych punktujących PlusLigi – rej wodził Piotr Łukasik. Oby tylko, wciąż niestarego przecież (rocznik 1994), wychowanka Salosu Ostróda wreszcie omijały szerokim łukiem problemy ze zdrowiem...

4 Wracając do Indykpolu AZS, który na początek ulokował się na przedostatniej pozycji w tabeli (tylko przed Czarnymi Radom, a za Stalą Nysą, które też nie wygrały seta): przed podopiecznymi trenera Marco Bonitty kolejne trudne zadania. Tydzień po niedzielnym meczu w Bełchatowie, ze Skrą, która – tak jak Resovia – zamierza wrócić na podium MP, olsztynianie zagrają w Suwałkach z zawsze niewygodnym Ślepskiem (niedziela 17 października, godz. 20:30). Później do Iławy przyjedzie wspomniana już Warta (sobota 23.10, godz. 17:30), a październikowe granie Indykpolu AZS zakończy wyjazd do Katowic (30.10), gdzie w pierwszej kolejce dość niespodziewanie przegrał Trefl Gdańsk (2:3). Jak widać, nigdzie nie będzie łatwo o punkty. Choć to akurat powinno być znakiem rozpoznawczym PlusLigi 2021/22...

• **2. kolejka PlusLigi, piątek:** Jastrzębski Węgiel – Stal Nysa (g. 17:30), Projekt Warszawa – Cuprum Lubin (20:30); **sobota:** Czarni Radom – ZAKSA Kędzierzyn-Koźle (14:45), GKS Katowice – Resovia Rzeszów (17:30), Ślepsk Malow Suwałki – LUK Politechnika Lublin (20:30); **niedziela:** Trefl Gdańsk – Aluron CMC Warta Zawiercie (14:45), PGE Skra Bełchatów – Indykpol AZS Olsztyn (17:30).

PES

eprasa.pl c4c8875aa5