Prezes odchodzi, ale ze Stomilem w sercu \24

ŚRODA |08|12|2021|

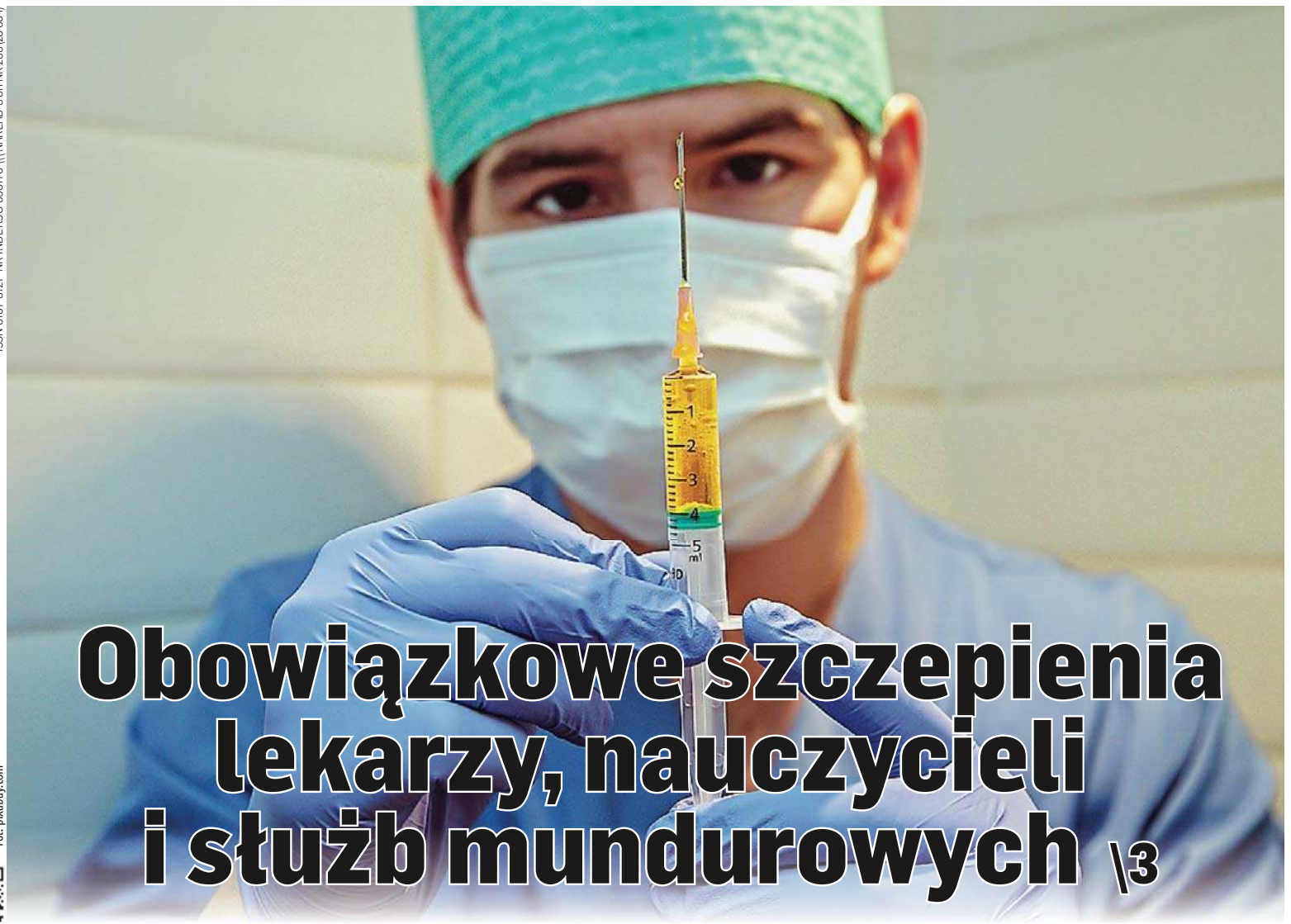
DZIENNIK ELBLĄSKI.pl

20 LAT

cena 3,20 zł (w tym 8% VAT)

strefa 3 młodości

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 011 NR 266 (20 684)



Fot. pixabay.com

Obowiązkowe szczepienia lekarzy, nauczycieli i służb mundurowych \3

GIŻYCKO I EŁK BĘDĄ „BLIŻEJ" OLSZTYNA \4

PÓŁ TYSIĄCA KARTEK DLA ŻOŁNIERZY \7

BO KOCHAMY PISANIE \11

SPORT CODZIENNIE \21-24

Dron zajrzy do olsztyńskich kominów \5

49

9 770137 912132

eprasa.pl d35470db83

MASZ PROBLEM - ZADZWOŃ DO NAS 89 539 76 43

Lokalny patriota kupuje lokalne produkty

70 debat i ponad 800 uczestników. Tak najkrócej można podsumować VI Europejski Kongres Samorządów, który odbył się w Mikołajkach. Jego uczestnicy dyskutowali między innymi o tym, jak odbudowywać lokalne gospodarki.

Chociaż Europejski Kongres Samorządów odbywał się po raz szósty, to po raz pierwszy zawitał w Warmińsko-Mazurskie, konkretnie do Mikołajek. W poniedziałek i wtorek (6 i 7 grudnia) ten znany mazurski kurort na dwa dni stał się centrum wymiany myśli i doświadczeń przedstawicieli europejskich regionów. Uczestnicy kongresu starali się wspólnie odpowiedzieć na pytanie, które przyświecało jego tegorocznej edycji, czyli „Jak odbudować lokalną gospodarkę?".

Kongres to na pewno świetna promocja tego miasta, ale też całych wschodnich Mazur. Udział w imprezie wzieli znani politycy i samorządowcy, naukowcy i biznesmeni.

Drugiego dnia kongresu, chwilę po dziewiątej rano, rozpoczął się panel „Patriotyzm lokalny w gospodarce. Czy biznes regionalny może być alternatywą względem wielkich przedsiębiorstw?". Jego uczestnicy rozmawiali o lokalnym biznesie, który w ostatnich latach spotyka się z wieloma przeszkodami na drodze szybkiego rozwoju. Pomimo problemów, często to właśnie lokalni przedsiębiorcy oferują ciekawe i innowacyjne rozwiązania, które przyczyniają się do lepszego rozwoju gospodarki regionalnej. Goście uczestniczący w panelu szukali rozwiązań m.in. na takie problemy jak promocja lokalnych przedsiębiorców a konkurencja z wielkimi graczami czy opłacalność lokalnego patriotyzmu w gospodarce.

Fot. mat. organizatora

— Gospodarki nie da się rozwijać nie tworząc wartości w postaci nowych produktów, produkowanych przez lokalne społeczności. Lokalny patriota gospodarczy najpierw powinien nabywać lokalne, regionalne produkty, a dopiero w drugiej kolejności te od znanych producentów krajowych — mówił profesor Fabrico Zucca z Uniwersytetu Bocconi w Mediolanie.

Drugiego dnia kongresu odbył się również panel „Cyfrowy samorząd — w poszukiwaniu szansy na rozwój". Jednym z prelegentów był Andrzej Maciejewski, ekspert w dziedzinie samorządu terytorialnego i polityki regionalnej, który zwrócił uwagę na cyberbezpieczeństwo, które jest ważne także dla urzędów. Czas pandemii udowodnił, że na cyberataki narażeni są wszyscy. — Małe urzędy to dla hakerów również okazja zdobycia danych osobowych, które można potem sprzedać — zaznacza Andrzej Maciejewski. I dodaje — Przez dwa lata samorządy, instytucje publiczne itp. miały okazję przekonać się, czy gromadzone i przechowywane przez nie dane są bezpieczne.

Jego zdaniem z cyberbezpieczeństwem w urzędach nie jest najlepiej. Okazuje się, że 90 procent polskich instytucji publicznych nie jest bezpiecznych. Jak zaznacza Andrzej Maciejewski, praktycznie w każdym województwie w Polsce doszło do cyberwłamania do urzędu i sparaliżowania jego pracy.

Pandemia zdecydowanie przyśpieszyła wprowadzenie wielu technicznych rozwiązań, a cyfryzacja naszego życia „dzięki" covidowi nabrała zawrotnego tempa. Jednak czy w związku z tak dużą zmianą czeka nas masowa cyfryzacja, która spowoduje koniec ery człowieka? Andrzej Maciejewski wyjaśniał, że paradoksalnie może być odwrotnie. Człowiek będzie jeszcze bardziej ważny, a technologiczne rozwiązania to jedynie narzędzia obsługiwane przez niego. Ostatnie dwa lata udowodniły, że obok potrzebnych przedmiotów, takich jak telefon czy komputer, relacje międzyludzkie są nie do zastąpienia. — Te za pośrednictwem internetu nigdy nie będą oddawały w pełni tych na „żywo" — podsumował Andrzej Maciejewski. Na koniec wspomnijmy o olsztyńskim wątku kongresu, który pojawił się na panelu „Autobusy, samochody, skutery, hulajnogi – dlaczego miejski transport powinien być elektryczny?".

— Czy elektryczny transport miejski to tylko chwilowy trend czy kierunek przyszłości? — od tego pytania dyskusję rozpoczął jej moderator, Arkadiusz Miętkiewicz, publicysta portalu internetowego Ekorynek.com.

Jako pierwszy głos w dyskusji zabrał Piotr Grzymowicz, prezydent Olsztyna, informując, że od 2006 roku, przygotowując studium wykonalności dla rozwoju miejskiego w Olsztynie, miasto postawiło na tramwaj. Prezydent podkreślił, że Olsztyn nie tylko zakupił tabor nowoczesnych tramwajów, a także zrealizował inne działania w tym zakresie, np. wybudował „buspasy".

Dzisiaj Olsztyn realizuje kolejną inwestycję związaną z tramwajami. W związku z tym wprowadzono szereg nowoczesnych instrumentów służących do wdrażania infrastrukturalnych rozwiązań wykorzystywanych w miastach (np. systemy ITS). Olsztyn może się również pochwalić dużą liczbą nowoczesnych ścieżek rowerowych, ścieżek spacerowych, a także niemałą powierzchnią zieleni miejskiej. Młodsi mieszkańcy, jak nadmienił prezydent Grzymowicz, z entuzjazmem wykorzystują elektryczne hulajnogi.

ALICJA KOWALCZYK

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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
m.matera@gazetaolsztynska.pl

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Igor Hrywna
Dawid Żmuda
Bartosz Orliński

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

WYDANIE ONLINE internet@gazetaolsztynska.pl
89 539 74 83

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

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

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

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

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

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

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

NAKŁAD KONTROLOWANY
ZWIĄZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY

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

eprasa.pl d35470db83

Covid zabił w naszym regionie 25 osób

Minister zdrowia Adam Niedzielski ogłosił, że rząd wprowadzi obowiązkowe szczepienia dla medyków, nauczycieli i służb mundurowych. Czasowo wróci też nauka zdalna dla uczniów. Czy kolejne obostrzenia zatrzymają rozwój pandemii?

ADA ROMANOWSKA
A.ROMANOWSKA@GAZETAOLSZTYNSKA.PL

Od półtora tygodnia średnia dzienna liczba zakażeń jest na poziomie 23 tys. Jednak nie widać wyraźnych spadków tych statystyk. Dodatkowo bardzo ryzykownym elementem jest nowy wariant Omikron. Ze względu na niepokojącą sytuację związaną z COVID-19 zdecydowaliśmy się na podjęcie stanowczych działań. Od 15 grudnia wprowadzamy dodatkowe zasady bezpieczeństwa — powiedział minister zdrowia Adam Niedzielski podczas wtorkowej konferencji prasowej.

Na pewno największą zmianą jest zapowiedź wprowadzenia obowiązku szczepień dla trzech grup zawodowych. — Będziemy chcieli od 1 marca wprowadzić taki obowiązek dla medyków, nauczycieli i służb mundurowych — stwierdził Adam Niedzielski. — Od 1 marca będzie to już szczepienie, które jest wymagane jako warunek spełnienia warunków pracy — dodał.

W sieci pojawiło się sporo komentarzy, w których często pisano, że wprowadza się przymus szczepień.

— Szanowni Państwo, w związku z licznymi pytaniami kierowanymi do Ministerstwa Zdrowia wyjaśniamy, że obowiązek szczepień jest czym innym niż przymus szczepień. Nikt nie wprowadza przymusu szczepień — informowało wieczorem Ministerstwo Zdrowia.

Interia poprosiła nawet o opinię wybitnego językoznawcę, prof. Jerzego Bralczyka. — Przymus zakłada pewne fizyczne działania, a obowiązek jest tylko kategorią prawną. Oczywiście, mogą być jakieś sankcje wobec tych, którzy obowiązku nie dopełniają. Może być tak, że ktoś, kto nie podda się obowiązkowi, poniesie za to karę. Przymusowi nie można się nie poddać — wyjaśnił jeden z najlepszych znawców języka polskiego.

Minister Adam Niedzielski zapowiedział też wczoraj, że zmodyfikowany został projekt ustawy klubu PiS mówiący wcześniej o weryfikacji zaszczepienia pracowników przez pracodawcę. — Pracodawca będzie mógł oczekiwać od pracownika wyniku darmowego testu na COVID-19 — przekazał minister.

Jerzy Szmit, przewodniczący olsztyńskiego okręgu PiS
Każde obostrzenie jest dotkliwe dla wszystkich Polaków. Jesteśmy jednak w takiej sytuacji, że pewne ograniczenia są niezbędne. Wprowadzamy tylko takie obostrzenia, jakie są konieczne by zatrzymać pandemię. Nasz rząd robi wszystko, co jest potrzebne, aby dbać o nasze wspólne bezpieczeństwo. Kieruje się tą właśnie troską. Wierzę, że wszyscy rozumiemy powagę sytuacji, wierzę w mądrość naszego społeczeństwa.

Jacek Protas, przewodniczący PO w woj. warmińsko-mazurskim
Moim zdaniem rząd zaniedbał szczepienia. Uważam, że szczepienia powinny być obowiązkowe dla każdego. Bez szczepień masowych nie wyjdziemy z pandemii. Ludzie będą ciężko chorować i umierać. Obostrzenia są skutkiem zaniedbań. Pokazują, że Polacy, jako społeczeństwo, są niewystarczająco zaszczepieni. Dlatego uważam, że presja powinna być skierowana przede wszystkim na szczepienia.

JEŚLI DWIE OSOBY, ZDROWA I ZAKAŻONA, OBIE NIEZASZCZEPIONE, PRZEBYWAJĄ W JEDNYM ZAMKNIĘTYM POMIESZCZENIU I OBIE MAJĄ ZAŁOŻONE CIASNO DOPASOWANE MASECZKI FFP2, TO RYZYKO ZAKAŻENIA WYNOSI ZALEDWIE 0,1 PROC. NAWET PO 20 MINUTACH WSPÓLNEGO PRZEBYWANIA. NAUKOWCY PODKREŚLAJĄ, ŻE JEŚLI NIEZARAŻONA OSOBA JEST ZASZCZEPIONA, TO RYZYKO ZAKAŻENIA SPADA JESZCZE BARDZIEJ. TAKIE SĄ WYNIKI BADAŃ PRZEPROWADZONYCH PRZEZ NAUKOWCÓW Z INSTYTUTU MAXA PLANCKA W NIEMCZECH.

OBOSTRZENIA WPROWADZANE OD 15 GRUDNIA:

1. Obniżone zostają limity w lokalach: w restauracjach, barach, kinach, teatrach, obiektach sakralnych, obiektach sportowych do 30 proc. Organizator, przedsiębiorca będzie musiał wykazać, że weryfikuje certyfikaty.
2. Zamknięcie klubów, dyskotek oraz innych obiektów przeznaczonych do tańczenia.
3. Maksymalnie 100 klientów w lokalach zamkniętych, z wyłączeniem osób zaszczepionych.
4. Limit dla transportu zbiorowego zostaje obniżony do 75 proc.
5. Zakaz konsumpcji w kinach.
6. Obowiązkowe testy dla współdomowników osób chorujących na COVID-19, bez względu na posiadany certyfikat covidowy.
7. Nauka zdalna w szkołach podstawowych i średnich od 20 grudnia do 9 stycznia. Przedszkola i żłobki będą otwarte bez zmian.
8. Przed przylotem do Polski spoza strefy Schengen będzie obowiązywał test wykonany nie wcześniej niż 24h przed przekroczeniem granicy.

Wczoraj Ministerstwo Zdrowia poinformowało o 19 366 nowych i potwierdzonych przypadkach zakażenia koronawirusem i 504 zgonach. W naszym regionie było to odpowiednio 901 zakażeń i aż 25 zgonów.

Liczba zakażonych w poszczególnych powiatach, w nawiasie liczba zgonów.

— bartoszycki 22
— braniewski 11
— działdowski 43
— elbląski 4
— ełcki 43 (3)
— giżycki 53
— iławski 46 (1)
— kętrzyński 38
— lidzbarski 26 (1)
— mrągowski 49 (2)
— nidzicki 13 (1)
— nowomiejski 33
— olecki 10 (1)
— olsztyński 120 (3)
— ostródzki 69 (1)
— piski 47
— szczycieński 49 (5)
— gołdapski 5
— węgorzewski 19
— Elbląg 45 (2)
— Olsztyn 156 (5)

eprasa.pl d35470db83

Giżycko i Ełk będą „bliżej" Olsztyna

Pociągi z Olsztyna do Ełku już niedługo pomkną z prędkością 160 km/h. Kolej rozpoczyna elektryfikację linii na trasie Ełk–Korsze. Na pierwszy ogień poszedł odcinek Giżycko–Ełk.

RENATA SZCZEPANIK
R.SZCZEPANIK@GAZETAOLSZTYNSKA.PL

Firma Aldesa podpisała z PKP PLK umowę o wartości ponad 314 mln zł na pierwszy etap przebudowy linii kolejowej Ełk – Korsze. Umowa dotyczy przebudowy fragmentu jednotorowej linii kolejowej o długości około 50 km (Ełk–Giżycko). Inwestorem są PKP Polskie Linie Kolejowe S.A. Umowę dotyczącą nadzoru inwestorskiego podpisano na giżyckim dworcu PKP we wtorek, 7 grudnia.

— Inwestycja jest niezwykle ważna dla mieszkańców Mazur, a także Warmii — mówi Ireneusz Merchel, prezes zarządu PKP Polskie Linie Kolejowe SA. — Podpisaliśmy umowę na realizację odcinka Ełk-Giżycko. W przyszłym roku planujemy modernizację i przebudowę linii kolejowej do Korsz.

O elektryfikacji tego odcinka mówiono „od zawsze". Wreszcie się jej doczekamy. Prace na wspomnianym odcinku potrwają ponad dwa lata. W końcu nie będziemy musieli zmieniać lokomotywy w Ełku i Korszach.

fot. Renata Szczepanik

— Po modernizacji linii kolejowej pociąg będzie jechał z prędkością 160 km/h — mówi Ireneusz Merchel, prezes zarządu PKP Polskie Linie Kolejowe SA

— Jeżeli podczas realizacji inwestycji pojawią się jakiekolwiek utrudnienia dla mieszkańców, to będziemy je wspólnie z koleją rozwiązywać — informuje Wojciech Karol Iwaszkiewicz, burmistrz Giżycka. — Korzyści dla miasta to szybsza, sprawniejsza komunikacja ze światem. Powstanie też bezpieczne przejście pod torami — tunel, który połączy miasto z plażą.

Budowa tunelu to jedno z przedsięwzięć, które ucieszy mieszkańców Giżycka oraz gości odwiedzających miejską plażę nad jeziorem Niegocin. Dzięki elektryfikacji trasy o długości około 94 km czas podróży z Olsztyna do Ełku skróci się o około pół godziny: z 2 godzin 24 minut obecnie do 1,50 h.

— Po modernizacji linii kolejowej pociąg będzie jechał z prędkością 160 km/h — mówi Ireneusz Merchel. — Radykalnie skrócimy czas przejazdu. Szybkim pociągiem po około dwudziestu minutach dojedziemy z Giżycka do Ełku. Pociągiem regionalnym podróż potrwa około trzydziestu minut. Podobnie będzie w kierunku Korsz. Około godziny potrwa podróż do Olsztyna. Szybciej niż samochodem.

W ramach całości projektu zmodernizowanych ma zostać siedem stacji. Wszystkie obiekty będą dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych. Poza elektryfikacją planowana jest także kompleksowa wymiana torów i 61 rozjazdów – ważnych elementów linii kolejowej, a także przebudowa 78 przejazdów kolejowo-drogowych i przejść dla pieszych. Prace obejmą 145 obiektów inżynieryjnych, m.in. mosty i wiadukty kolejowe.

— Nasz rząd walczy z wykluczeniem komunikacyjnym, nie tylko kolejowym, ale i drogowym (Rail Baltica, Via Baltica). Na tę inwestycję na trasie Ełk-Giżycko nasz region otrzymał 1,5 mld zł. Bardzo ważny jest dla mnie rozwój gospodarczy naszego województwa, ale przede wszystkim bezpieczeństwo mieszkańców i komfort ich życia w naszym regionie. Modernizacja naszej kolei to - dzięki usprawnieniu komunikacji - także zwiększenie potencjału turystycznego Warmii i Mazur — mówi senator Małgorzata Kopiczko.

Siatkarze AZS-u wręczyli paczki podopiecznym fundacji

Jak co roku, Fundacja „Przyszłość dla Dzieci" organizuje świąteczną akcję charytatywną. W ramach akcji Gwiazdka z Przyszłością można dołożyć się do zbiórki prowadzonej przez fundację, a ta przekaże swoim podopiecznym aż 500 paczek. Wczoraj do dwóch rodzin w Iławie przyjechali dwaj siatkarze AZS -u: Mateusz Poręba i Karol Jankiewicz z menadżerem Marcinem Zarębskim i oficerem prasowym Mateuszem Lewandowskim. Fundacja od lat współpracuje z klubem Indykpol AZS Olsztyn.

Ze względów epidemiologicznych były to bardzo krótkie spotkania. Podopiecznym jest Mateusz Sadłowski, który zmaga się z ciężką odmianą małopłytkowości immunologicznej. Po prezenty wyszedł także malutki Adrian, który z zainteresowaniem patrzył na wysokich siatkarzy. Tylko najstarszy z rodzeństwa Wojtek nie mógł spotkać się, bo akurat był na lekcjach. Na szczęście mama Emilia zebrała w jego imieniu autografy. Paczki dostali wszyscy. Następnie siatkarze odwiedzili Anielkę Wojciechowską, która całe życie walczy z mukowiscydozą. Na spotkanie założyła piękną świąteczną sukienkę oraz mikołajową czapkę! Nie mogła się nadziwić, jak wysoki jest Mateusz Poręba. Tato Anielki dopytywał o wzrost i złapał się za głowę, gdy usłyszał, że siatkarz ma 206 cm. A mama Anielki, Iwona, żałowała, że siatkarze nie mogą wejść na kawę. — Boimy się o jej stan zdrowia i dlatego uczy się w domu – mówił pan Krzysztof. Paczkę dostała nie tylko dziewczynka, ale też jej brat Damian, który był w szkole. Radość ze spotkania była obopólna. — To było niesamowite: spojrzeć w oczy tych dzieci i zobaczyć w nich tyle szczęścia – powiedział nam Marcin Zarębski. Wszyscy życzyli sobie wesołych Świąt oraz dużo zdrowia, co jest szczególnie istotne w przypadku dzieci chorujących przewlekle.

Fot. Edyta Kocyła-Pawłowska (2)

Od lewej: Marcin Zarębski, Emilia Sadłowska z Mateuszem i Adrianem, Mateusz Poręba i Karol Jankiewicz

Od lewej: Marcin Zarębski, Iwona i Krzysztof Wojciechowscy z Anielą, Mateusz Poręba i Karol Jankiewicz

EDYTA KOCYŁA-PAWŁOWSKA

eprasa.pl d35470db83

Dron zajrzy nam do komina

Nie wszyscy o tym wiedzą, ale mamy obowiązek wpuścić na swoją posesję strażników miejskich, którzy przyszli skontrolować czym palimy w naszym piecu. Za niewpuszczenie ich grozi do trzech lat więzienia. Teraz w Olsztynie będzie łatwiej ścigać palacych byle czym.

ADA ROMANOWSKA
A.ROMANOWSKA@GAZETAOLSZTYNSKA.PL

W Olsztynie w walce ze smogiem pomoże dron. Już niedługo ma się wzbić w powietrze, żeby badać zanieczyszczenie. Stanie się tak dzięki zwycięskiemu projektowi OBO „Czyste powietrze nad Olsztynem", który będzie realizowany z miejskiej kasy. Jednak nadal będą potrzebne wizyty strażników i kontrola pieców na miejscu.

— Ustawodawstwo nie jest aż tak daleko posunięte, żeby móc wystawiać mandaty na podstawie odczytów z drona. I tak niezbędna w takiej sytuacji jest kontrola straży miejskiej. Musi wejść do domu i sprawdzić, czym ktoś palił w piecu — wyjaśnia Łukasz Łukaszewski, radny i przewodniczący Komisji Gospodarki Komunalnej i Ochrony Środowiska Urzędu Miasta Olsztyna.

JAKIE ZADANIE MA DRON?

— Urządzenie analizuje skład wydobywającego się z komina dymu i określa, czym dany mieszkaniec pali w piecu — mówi Radosław Bielicki, naczelnik Wydziału Zabezpieczenia Miasta z olsztyńskiej Straży Miejskiej.

W przypadku przekroczenia ustalonych norm na wyświetlaczu pojawia się czytelna informacja, która będzie sygnałem dla strażników do jakiej furtki mają zastukać. Teraz wykrycie spalania odpadów w piecach nie jest łatwe. Strażnikom miejskim nie zawsze udaje się złapać na gorącym uczynku osób, które palą w piecach plastikowe butelki czy kawałki mebli, sygnały nie zawsze też potwierdzają się.

— Tylko w tym roku otrzymaliśmy 282 zgłoszenia od mieszkańców, którzy proszą o interwencje i wskazują konkretne posesje, na terenie których może dochodzić do spalania w piecach substancji niedozwolonych — mówi Radosław Bielicki. — Nie zawsze te zgłoszenia się potwierdzają. Jednak, gdy okazuje się, że faktycznie dochodziło do palenia odpadów w piecach, wówczas wystawiamy mandaty.

fot. Zbigniew Woźniak

— Urządzenie analizuje skład wydobywającego się z komina dymu i określa czym dany mieszkaniec pali w piecu — mówi naczelnik Wydziału Zabezpieczenia Miasta z olsztyńskiej Straży Miejskiej, Radosław Bielicki.

ART. 225 KK § 1
KTO OSOBIE UPRAWNIONEJ DO PRZEPROWADZANIA KONTROLI W ZAKRESIE OCHRONY ŚRODOWISKA LUB OSOBIE PRZYBRANEJ JEJ DO POMOCY UDAREMNIA LUB UTRUDNIA WYKONANIE CZYNNOŚCI SŁUŻBOWEJ, PODLEGA KARZE POZBAWIENIA WOLNOŚCI DO LAT 3

Od początku roku Straż Miejska wystawiła 66 mandatów i 33 pouczenia. Ale jeśli właściciele terenu, co do których są podejrzenia nielegalnego spalania odpadów nie chcą wpuścić na swoją posesję funkcjonariuszy, muszą liczyć się nawet z karą więzienia.

— Zgodnie z artykułem 225 kodeksu karnego udaremnianie lub utrudnianie kontroli podlega karze pozbawienia wolności do lat trzech — przestrzega Bielicki.

W olsztyńskiej Straży Miejskiej czterech funkcjonariuszy zostało przeszkolonych do obsługi drona. Urządzenie jest już ubezpieczone, a pierwsze kontrole rozpoczną się jeszcze w tym tygodniu.

CZY POMIARY BĘDĄ MIARODAJNE?

Tu możemy wrócić do wypowiedzi radnego Łukasza Łukaszewskiego, który zwrócił uwagę na niedostosowane ustawodawstwo w tej kwestii. Sam dron nie wystarczy, żeby wystawić mandat. Problem z pomiarami wykonanymi przez drona polega na tym, że wynik stosowanej w dronach metody pomiarowej może być podważony. Dlaczego? Profesjonalne urządzenia pomiarowe gabarytowo są o wiele większe i cięższe niż te, które można przymocować do drona.

Pomiar dronem może być więc podstawą ukarania, ale osoba ukarana może próbować podważyć wyniki badań w sądzie. Dlatego strażnicy miejscy po zdiagnozowaniu zanieczyszczeń w dymie muszą dodatkowo odwiedzić taki dom i pobrać próbkę oraz dokonać wizji lokalnej. Właśnie wizja lokalna w wielu przypadkach pozwala stwierdzić, czy w danym palenisku spalane są odpady komunalne.

W sytuacjach spornych strażnicy mogą także pobrać próbki popiołu po tym, jak dron wykaże obecność szkodliwych substancji w powietrzu. Później są one przesyłane do laboratorium w celu przeprowadzenia dokładnej analizy składu popiołu. Jeżeli właściciel posesji nie umożliwi przeprowadzenia kontroli, czyli nie wpuści na teren nieruchomości strażnika, narusza właśnie art. 225. Wówczas na miejsce wzywana jest policja.

Przypomnijmy, że o jakości powietrza w Olsztynie informuje na bieżąco 25 czujników Airly, które mierzą stężenie pyłów PM 2,5, PM 10, wilgotność powietrza, ciśnienie atmosferyczne i temperaturę, czyli wszystkie składniki mające wpływ na tworzenie się smogu(airly.org/pl).

47 tys. osób przedwcześnie umiera w Polsce z powodu smogu (dane Europejskiej Agencji Środowiska)

eprasa.pl d35470db83

Wiek to dla nich tylko cyfra

Metryka jest nieważna, a wiek to tylko cyfra. Liczy się stan ducha i to, co mamy w sercu – mówi Antoni Czyżyk, dyrektor elbląskiego Światowida, w którym po rocznej przerwie znów odbyły się targi zorganizowane specjalnie dla seniorów.

KAMILA KORNACKA
K.KORNACKA@DZIENNIKELBLASKI.PL

Występy artystyczne, ciekawe prelekcje, pokaz gotowania na żywo, badania profilaktyczne, sesje w komorze hiperbarycznej i porady dotyczące makijażu dla pań – to i jeszcze więcej atrakcji czekało wczoraj na elbląskich seniorów podczas kilkugodzinnych targów „Teraz My!".

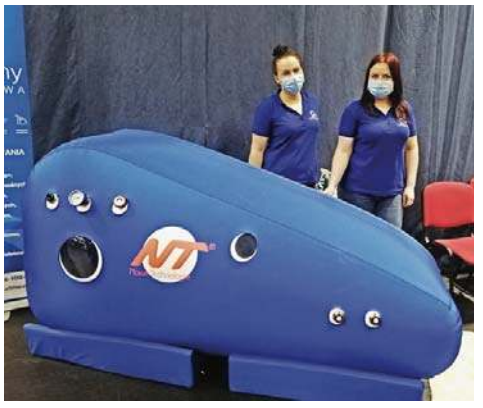
– Nasza komora służy do hiperbarycznej terapii tlenowej. Dzięki temu, że podajemy czysty tlen w warunkach podwyższonego ciśnienia, dotleniamy wszystkie komórki ciała. W takich warunkach tlen przenoszony jest nie tylko przez hemoglobinę, ale też rozpuszcza się w płynie mózgowo-rdzeniowym, w osoczu i limfie – mówi pani Hanna, która opowiedziała uczestnikom targów o zaletach terapii tlenowej.

– Tlen jest dla organizmu źródłem energii – pozwala na przyspieszenie zachodzących w nim procesów regeneracyjnych. Dzięki niemu poprawia się nasza koncentracja, jakość snu, a rany i zmiany na skórze goją się szybciej. Komora działa również przeciwbólowo, jej spektrum działania jest więc bardzo szerokie. W komorze spędza się jednorazowo 80 minut – można czytać, rozwiązywać krzyżówki lub po prostu się zdrzemnąć – miejsca w środku jest sporo – zdradza moja rozmówczyni.

Podczas targów nie mogło zabraknąć tematu dotyczącego aktywności fizycznej, która – przypominamy – wskazana jest w każdym wieku.

– Przez pięć lat zajmowałam się grupą seniorów w jednej z elbląskich siłowni, a od roku prowadzę własną salę ćwiczeń. Uważam, że seniorzy są grupą mocno ostatnio poszkodowaną. Zdarza się, że przez sytuację epidemiczną boją się wychodzić, a to właśnie aktywność fizyczna sprawia, że przybywa im energii i stają się sprawniejsi – zaznacza Anna Ślusarczyk.

fot. kk (4)



Trenerka przyznaje: – Dzięki ćwiczeniom seniorzy mają szansę spotkać się ze znajomymi i poznać nowych ludzi. W moich grupach jest maksymalnie dziesięć osób, można więc powiedzieć, że ćwiczenia dobierane są indywidualnie – tak, by każdy mógł sobie poradzić. Pierwsze spotkanie jest zawsze darmowe, dzięki czemu możemy bez ponoszenia żadnych kosztów sprawdzić, czy zajęcia do nas trafiają.

Na temat pielęgnacji dojrzałej skóry opowiedziała Monika Kiełek – makijażystka, wizażystka i stylistka fryzur.

– Zaprezentowałam seniorkom makijaż cery dojrzałej i pokazałam, w jaki sposób dobrać odpowiednie produkty do naszej cery, tak, by zniwelować niedoskonałości. Najlepszą bazą pod makijaż jest bowiem dobrze przygotowana i wypielęgnowana skóra. Pokazałam paniom włoskie kosmetyki, które idealnie sprawdzą się do cery dojrzałej – napinają i ujędrniają skórę, a także spłycają zmarszczki – relacjonuje pani Monika.

I radzi: – Kobiety powinny pamiętać o codziennym używaniu kremów z filtrem przeciwsłonecznym. Warto, by panie w dojrzałym wieku sięgały po produkty lekkie o satynowym wykończeniu. Starajmy się delikatnie podkreślić naszą urodę, ale nie bójmy się kolorów – zawsze trzeba być sobą i czuć się dobrze we własnej skórze.

eprasa.pl d35470db83

Pół tysiąca kartek dla żołnierzy

Na zorganizowany przez Gminne Centrum Kulturalno-Biblioteczne w Samborowie konkurs na najpiękniejszą kartkę mikołajkową w ramach akcji „Murem za Polskim Mundurem" wpłynęło ponad 500 kartek wykonanych przez dzieci, młodzież i dorosłych z gminy Ostróda.

Autorzy najpiękniejszych prac otrzymali nagrody. Wyłoniono 45 laureatów konkursu, którym nagrody wręczył wójt gminy Ostróda Bogusław Fijas. Oto zwycięzcy w poszczególnych kategoriach:

* kategoria przedszkole: I miejsce — Maciej Kopański 5 lat, ZS Samborowo, II miejsce — Franciszek Zgliński 6 lat, SP Idzbark, III miejsce — Zoja Waliszewska 3 lata, PS Stare Jabłonki

* kategoria I-III: I miejsce — Oliwia i Wiktoria Bergman 6 lat, Turznica, II miejsce — Tomasz Kwiatkowski kl.III ZS Samborowo, III miejsce - Adrianna Brzózka, kl.III SP Lipowo i Martyna Sobierajska, kl.II SP Zwierzewo

* kategoria IV-VI: I miejsce — Filip Wierszewski, kl. IV SP Idzbark, II miejsce — Paulina Brzozowska, kl.V SP Szyldak, III miejsce — Michał Stobniak, kl. V SP Lipowo

* kategoria VII-VIII: I miejsce — Amelia Ptaszyńska, kl. VIII SP Brzydowo, II miejsce - Patrycja Gutferska, kl.VII SP Durąg, III miejsce - Lena Neumann, kl. VII ZS Samborowo

* dorośli: I miejsce — Elza Schielmann, II miejsce Teresa Strychalska, III miejsce Eugeniusz Kander — wszyscy ze Środowiskowego Domu Samopomocy Bratek.

Kartki wraz z upominkami pojadą teraz do funkcjonariuszy służb mundurowych strzegących polskich granic. BCL

Fot. GCK-B Samborowo

Laureaci konkursu z wójtem Bogusławem Fijasem i pracownikami GCK-B w Samborowie

Autor: archiwum organizatora

Na konkurs wpłynęło ponad pół tysiąca kartek

Autor: archiwum organizatora

Praca Alicji Cieszyńskiej, lat 7, z miejscowości Smykówko

Dziękuję za włączenie się w akcję

W całej Polsce trwa akcja „Murem za Polskim Mundurem". O inicjatywie, której celem jest udzielenie poparcia żołnierzom i pracownikom innych służb, które bronią polsko -białoruskiej granicy, rozmawiamy z rzecznikiem prasowym 20. Bartoszyckiej Brygady Zmechanizowanej st. chor. sztab. Mikołajem Błogostawskim.

fot. arch.

Dochodzą do nas sygnały o przygotowaniu kartek i paczek — mówi st. chor. sztab. Mikołaj Błogostawski. — Dziękuję za włączenie się szkół i przedszkoli, ale również samorządów w akcję. Dziękujemy za to, że stoicie państwo „Murem za mundurem", nie tylko żołnierzy zawodowych, ale również służby granicznej oraz policji. Jest to dla nas bardzo ważne. Cieszymy się, że tak duża grupa ludzi stoi za osobami, które bronią polskiej granicy.

– Jak jest zorganizowane przekazywanie kartek i przesyłek?

— Kartki oraz przesyłki trafiają do nas, a następnie wojskowymi kanałami będą przekazywane żołnierzom pełniącym służbę przy granicy polsko-białoruskiej.

Jak informuje st. chor. sztab. Mikołaj Błogostawski, przygotowywane są nie tylko kartki świąteczne, ale również rysunki dziecięce i wiele innych rzeczy.

— Z góry dziękuję za wszystkie wyrazy solidarności. Jeżeli chodzi o słodycze, jest to całkowicie niepotrzebne, ponieważ nasze zabezpieczenie logistyczne jest bardzo dobre. Nie ma więc potrzeby, aby je do nas przesyłać. Słodycze, które już do nas wpłynęły, przekażemy do bartoszyckiego domu dziecka.

– Ile osób z naszej jednostki uczestniczy w działaniach na granicy?

— Przykro mi, ale nie mogę na to pytanie odpowiedzieć. Na granicy przebywają przede wszystkim żołnierze, jednak również pracownicy cywilni mogą przebywać na granicy. Nie są natomiast bezpośrednio zaangażowani w ochronę granic, mogą brać udział w zabezpieczeniu jednostki. Takie sytuacje już się zdarzają.

Akcję realizuje również Poczta Polska pod hasłem „Wyślij kartkę mundurowym na granicy". Kurier Poczty Polskiej bezpłatnie odbiera paczki i przesyłki. DOP

„Murem za Polskim Mundurem" także w Iławie

Do akcji społecznościowej #MuremZaPolskimMundurem przyłączyli się uczniowie klasy Va ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Iławie. Akcja polega na wsparciu żołnierzy oraz funkcjonariuszy straży granicznej i policji, którzy obecnie pełnią służbę na granicy polsko-białoruskiej, strzegąc naszego wspólnego bezpieczeństwa. Uczniowie własnoręcznie wykonali kartki oraz prace plastyczne wyrażające symboliczne wsparcie i podziękowanie za pełnioną służbę, a następnie za pośrednictwem Poczty Polskiej przesłali je do funkcjonariuszy i żołnierzy chroniących naszej granicy. MATERIAŁY SP3 IŁAWA

Prosimy przedstawicieli szkół i przedszkoli o przysyłanie zdjęć i informacji o akcji „Murem za Polskim Mundurem". Chcemy je opublikować w Gazecie. Adres: redakcja@ gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl d35470db83

Wesprzyj dzieciaki wspólnie z żołnierzami

Po raz kolejny żołnierze Wojsk Obrony Terytorialnej z 43. batalionu lekkiej piechoty w Braniewie organizują świąteczną zbiórkę dla dzieci z placówki „Mój Dom" w Ornecie.

Akcja MoroMikołaje odbywa się już po raz drugi. Do 20 grudnia każdy może wspomóc żołnierską zbiórkę i dołożyć swoją bożonarodzeniową cegiełkę.

Co będzie szczególnie mile widziane? Mogą to być słodycze, nowe gry, puzzle, zabawki edukacyjne czy środki higieny oraz wszystko to, co może sprawić radość małym wychowankom „Mojego Domu". Zebrane prezenty zostaną umieszczone w paczkach i przekazane 22 grudnia dzieciom z orneckiej placówki.

— MoroMikołaje to bezinteresowna, cykliczna potrzeba wsparcia dzieci i młodzieży, której celem jest przygotowanie i przekazanie paczek świątecznych i sprawienie uśmiechu na twarzach podopiecznych placówki „Mój Dom" — mówi kpr. Krzysztof Caban, koordynator zbiórki. — MoroMikołaje to nie tylko żołnierze braniewskiego batalionu, ale także ich rodziny, bliscy, przyjaciele, znajomi. Cieszy nas fakt, że odbiór akcji jest pozytywny i dociera ona do szerszej grupy darczyńców. Jest wiele różnych akcji, form i ruchów pomocy drugiemu człowiekowi i to jest piękne. MoroMikołaje są jednym z nich. Nie ma nic piękniejszego jak radość dziecka. Wielkim czynem jest udział w akcji, bo sam jeden człowiek niewiele zdziała, ale jak będzie nas chociaż kilka osób, to możemy wspólnie bardzo dużo. Zachęcam wszystkich do wsparcia naszego działania.

Każdy, kto chciałby wspomóc żołnierską zbiórkę, może skontaktować się z koordynującym akcję kpr. Krzysztofem Cabanem. Telefon: 668 914 257. E-mail: cabankrzysztof@wp.pl

INF. PRASOWA 43 BATALIONU LEKKIEJ PIECHOTY W BRANIEWIE

Pandemia przemocy — wojewódzka konferencja online

Fundacja Instytut Badań i Edukacji Społecznej w Olsztynie zaprasza w piątek 10 grudnia na wojewódzką konferencję online pt. „Pandemia przemocy" w ramach kampanii „Biała wstążka". Konferencja będzie wymianą wiedzy i doświadczeń związanych z przeciwdziałaniem przemocy wobec kobiet, szczególnie w okresie pandemii.

Program:

10:00 - 10.20 — przemówienie marszałka województwa warmińsko-mazurskiego Gustawa Marka Brzezina i odznaczenie Kawalerów Białej Wstążki

10.20 - 10:50 — Przemoc w czasach pandemii - z czym borykały i borykają się kobiety?
Ewa Koziatek-Maślanka, psycholog kliniczny, certyfikowany psychoterapeuta Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego

10:50 - 11:20 — Jak pomóc kobiecie, która doświadczyła traumy?
Patrycja Plewka, psychotraumatolog

11:20 - 11:50 — Edukacja społeczna - jak rozpoznać osobę doświadczającą przemocy i stosującą przemoc?
Błażej Gawroński, dyrektor Miejskiego Ośrodka Profilaktyki i Terapii i Uzależnień w Olsztynie, pedagog, trener, superwizor, coach, wykładowca

11:50 - 12: 20 — Budowanie poczucia własnej wartości - czyli jak siebie chronić przed przemocą.
Wioletta Przybyszewska, psycholog, psychoterapeuta, mediator rodzinny

12:20 - 13:15 — Panel dyskusyjny: Pomoc w czasie pandemii - dobre praktyki i wyzwania.
Edyta Koczot, kierownik Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Olecku;
ks. Paweł Zięba, dyrektor Caritas Archidiecezji Warmińskiej, która prowadzi Ośrodek Interwencji Kryzysowej dla Kobiet i Ich Dzieci Ofiar Przemocy w Rodzinie;
Ryszard Michowski, certyfikowany psychoterapeuta w międzynarodowym Stowarzyszeniu NEST (The New Experience for Survivors of Trauma) z zakresu psychoterapii dla osób z doświadczeniem traumy i przemocy.

13:20 - 13:30 — Reaguj na przemoc - rozmowa z Danielem Romańczykiem, psychologiem policyjnym.

13:30. - 13:35 — Podsumowanie

Moderator konferencji:
Dawid Zmuda, zastępca redaktora naczelnego „Gazety Olsztyńskiej"

Transmisja dostępna bezpłatnie na stronach:
https://www.facebook.com/GazetaOlsztynska
https://gazetaolsztynska.pl
https://www.youtube.com/user/gazetaolsztynska

Dodatkowe informacje:
Anna Wysocka, tel. 514 800 506
fundacja@fundacja-ibies.org

Konferencja jest finansowana ze środków Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego
patronat medialny: „Gazeta Olsztyńska"

eprasa.pl d35470db83

Korzenne sucharki przyjechały z Kresów

W moim domu zawsze piekłyśmy korzenne sucharki z przepisu prababci. Już szykuję się do przygotowania tych tradycyjnych ciasteczek – mówi Agata Grzegorczyk-Wosiek z Olsztyna, pasjonatka dawnej kuchni.

– Najwyższy czas na pieczenie pierniczków?

— Zrobiliśmy z córką i synem ciasteczka aż z dwóch porcji i niestety już prawie ich nie ma. Tak więc czeka nas jeszcze jedno pieczenie. U nas w domu piekło się w przedświątecznym czasie korzenne sucharki – ciasteczka o niewyszukanym kształcie małych kromek i mocno korzennym aromacie. Rulony z ciasta formowane były przed pieczeniem na całą długość blachy, a już po upieczeniu — krojone w centymetrowe kromeczki. Ten przepis pochodził ze „śpiewnika", w którym moja prababcia zapisywała receptury. Myślałam, że przepis jest jedyny, archaiczny. Nigdy nie spotkałam się z podobnym wypiekiem. Do czasu, aż poznałam włoski przysmak o nazwie cantuccini lub cantucci. Jak wyczytałam, wyraz „cantuccini" pochodzi od „canto", czyli część całości lub też „cantellus", co z kolei po łacinie oznacza kawałek lub w tym wypadku kromkę. Cantuccini mają długą historię, gdyż należą do produktów opatrzonych certyfikatem nadawanym włoskim produktom regionalnym. Podobno wypiekano je już w XVI wieku, a dzisiejsza receptura, która określa procentową zawartość migdałów, stała się znana na całym świecie w XX wieku.

– Co mają wspólnego sucharki prababci i włoskie cantuccini?

— Wyglądają niemal identycznie, a i robi się je podobnie. Po prześledzeniu wielu receptur zobaczyłam, że i skład mają właściwie identyczny. Z wyjątkiem dodatków. Cantuccini to migdały i skórka cytrynowa. Nasze rodzinne sucharki – to przyprawy korzenne i rodzynki. Cantuccini znane właściwie wszędzie, o sucharkach nigdzie nie znalazłam ani śladu. Oprócz jednego! I to w Olsztynie!

– Jakiego?

— Kilka lat temu odwiedziłyśmy z mamą panią Wandę, znajomą rodziny jeszcze z czasów kresowych, która

Fot. archiwum prywatne Agaty Grzegorczyk-Wosiek

Agata Grzegorczyk-Wosiek z mamą i córką pieką pierniki

do herbaty podała nam sucharki. Trzymała je w specjalnym pudełku. Pamiętam moje zdziwienie, widoczne też dla innych gości i gospodyni. Zapytałam: „Sucharki? To ktoś jeszcze, oprócz nas zna i piecze?". Gospodyni z uśmiechem odpowiedziała: „A tak, to przedwojenny przepis jeszcze z Sarn!". Moja prababcia i pani Wanda mieszkały przed wojną — w latach 30. — w Sarnach koło Równego (obecna Ukraina) na Kresach. Prababcia Maria Ay z domu Zambrzycka przyjaźniła się z późniejszą teściową pani Wandy i mieszkały na pobliskich ulicach. Pradziadek Henryk Ay pracował na stanowisku agronoma w urzędzie ziemskim w Sarnach. Potem dostał pracę w urzędzie w Łucku. Po wojnie rodziny zamieszkały na olsztyńskim Zatorzu, również w sąsiedztwie. Sąsiadki prababci, idąc na zakupy, często stawały przed domem i wołały „pani Aniołowa", gdy chciały coś powiedzieć prababci lub zajść do niej. Kresowa przyjaźń przetrwała. Nic więc dziwnego, że miały te same przepisy na sucharki.

– Piekła pani sucharki z migdałami?

— Mam taki zamiar. Wydaje mi się, że nasze, z rodzynkami, są bardziej miękkie niż cantuccini. BB

DZIŚ KORZENNE SUCHARKI Z KRESOWEGO PRZEPISU

3 całe jaja
1 szklanka cukru
10 dkg topionego masła (wziąć więcej masła)
10 dkg siekanych rodzynek
1 łyżeczka sody do pieczenia
1 łyżeczka cynamonu
1/2 laski wanilii siekanej drobno albo 2 cukry waniliowe
50 dkg mąki

Zagnieść ciasto jak na kluski. Z tego zrobić 3 wałki. Kłaść na blachę w odstępach, bo rosną. Natychmiast po upieczeniu pokroić i posuszyć jeszcze w ciepłym piekarniku.

TRADYCYJNE PIERNICZKI NA MIODZIE

Oprócz sucharków robiło się również w domu tradycyjne pierniczki na miodzie. Przepis jest bardzo prosty:
50 dkg mąki
200 dkg miodu
200 dkg cukru pudru
120 dkg tłuszczu + tłuszcz do wysmarowania blachy
1 jajko
10 g sody
1 op. gotowych przypraw korzennych lub zmieszanych samodzielnie wedle uznania.

Mąkę przesiewamy z sodą na stolnicę. W mące robimy wgłębienie, wlewamy miód, mieszamy z częścią mąki, aby się nie rozlewał. Dodajemy przyprawy korzenne, cukier puder, tłuszcz oraz wbijamy jajo. Zagniatamy ciasto jak na pierogi i wyrabiamy je tak długo, dopóki nie będzie lśniące i jednolite. Blachę smarujemy tłuszczem i oprószamy mąką. Ciasto wałkujemy na grubość 0,5 cm. Wykrawamy foremką kształty i układamy na blasze. Pieczemy w nagrzanym piekarniku do ok. 180 stopni Celsjusza przez 8-10 min.
Pierniczki przechowują się znakomicie, z czasem kruszeją i nabierają smaku.

eprasa.pl d35470db83

Pierwszy wiersz napisałam w nocy

Ewa Pietrzak skończyła niedawno 18 lat. Urodziny obchodziła wspólnie z kolegami z grupy przysposobienia do pracy z Ośrodka Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczego przy Polskim Stowarzyszeniu na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Nidzicy.

– Dlaczego zaczęłaś pisać wiersze?

— Bo pisanie wierszy daje mi poczucie mojej własnej wartości. Czuję się szczęśliwa, bo wiem, że wiele mogę. Pisanie daje mi też motywację do dalszego rozwoju.

– Co było impulsem do napisania pierwszego?

— Zaczęłam pisać, jak przeczytałam tomik wierszy autorstwa pani Ewy Ekiert Jaworskiej. Pierwszy wiersz, jaki napisałam ma tytuł „Noc". Jest to wiersz o cioci, która odeszła. Była noc, leżałam już w łóżku, słuchałam muzyki. Zobaczyłam przez okno gwiazdy. Przypomniała mi się ciocia. Była bardzo dobra. Bardzo przeżyłam jej śmierć. Poczułam, że muszę napisać wiersz, w którym wyrażę swój smutek. Od tamtej pory piszę wiersze prawie codziennie. Zawsze, gdy męczy mnie jakieś uczucie, o którym chcę opowiedzieć. Piszę wtedy, gdy poczuję natchnienie lub gdy coś się dzieje, albo gdy muszę rozwiązać jakiś trudny problem.

– O czym są twoje wiersze?

— O życiu, przyrodzie, przyjaźni. Są odzwierciedleniem mojego życia, reakcją na to, co się obecnie dzieje. To jest taki mój poetycki pamiętnik. W wierszach wyrażam swoje uczucia: radość, smutek, złość. Zależy to od nastroju, w jakim jestem.

fot. Halina Rozalska

W tym zeszycie Ewa zapisuje swoje wiersze

– Jakich uczuć jest więcej: negatywnych czy pozytywnych?

— Są i negatywne, i pozytywne. Czasami jest mi smutno, czasami jestem szczęśliwa. Piszę o tym, co mnie boli lub cieszy. Są też wiersze o przyjaźni. Jestem ostrożna w zawieraniu znajomości i zaprzyjaźnianiu się. Dużo czasu musi upłynąć, zanim komuś zaufam. Zaufałam swoim kolegom i koleżankom z grupy przysposobienia do pracy. Ich znam od dawna. Dobrze się dogadujemy i im ufam. Moją najlepszą przyjaciółką jest Monika. Moimi przyjaciółmi są także pieski, które są bardzo oddane. Na nie zawsze można liczyć. Zaufałam również nauczycielom, którzy mnie uczyli. Dzięki ich cierpliwości bardzo wiele się nauczyłam. Od klasy IV uczę się w Ośrodku Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczym. Teraz jestem wychowanką grupy przysposobienia do pracy. Bardzo dużo się tutaj nauczyłam i nadal uczę. Potrafię szyć. Zawdzięczam to bardzo cierpliwej pani Teresce. Potrafię wypalać obrazki w drewnie i wiele innych rzeczy. Poza tym uczę się tutaj zwykłego życia. W grupie jest bardzo dobra atmosfera. Czuję się tutaj jak w domu. Wszyscy się lubimy, przyjaźnimy. Nic mi tu nie grozi. Czuję się bezpiecznie.

– Co daje ci pisanie wierszy?

— Przede wszystkim satysfakcję z tego, że coś mi się udało. Chciałabym, aby moje wiersze zostały kiedyś wydane.

– Czym jeszcze się interesujesz oprócz pisania wierszy?

— Taekwondo i muzyką. Słucham muzyki i lubię piosenki Lady Gagi. Czytam w internecie dużo artykułów o tematyce pedagogicznej. Interesuje mnie także moda. Lubię kupować ciuchy. Oglądam również seriale „Barwy szczęścia" i „Promyk nadziei" i przyglądam się strojom bohaterów. Są one dla mnie wskazówką co jest modne. Na facebook'u oglądam filmiki z modą i poradami. Najbardziej lubię sukienki, spódnice, bluzeczki i marynarki. Wolę ubrania klasyczne. Często chodzę w spodniach, bo jest wygodnie.

– Jak wyobrażasz sobie przyszłość?

— Chciałabym się całkowicie usamodzielnić i żyć na własny rachunek. Znaleźć pracę, mieć własne mieszkanie i pracować. Najbardziej odpowiadałaby mi praca w schronisku dla zwierząt. Mogłabym pracować w domu seniora, w Caritasie. Odpowiada mi praca, która polega na pomaganiu innym. Po cichu marzę o założeniu własnej firmy, np. zajmującej się sprzątaniem.

HALINA ROZALSKA

Noc

Wieczór zapada. Na niebie błyszczy gwiazda.
Moja dusza wciąż płacze. Serce biegnie do Ciebie.
Pozostaje jednak nadzieja, że znów zasiądziemy
razem do stołu.

Przyjaciel

W życiu nie ma prawdziwych przyjaciół.
Najlepsze są psy, bo one nigdy Cię nie zawiodą.
Będą z Tobą do końca swoich dni.
One poprawią Ci nastrój.
Zawsze będą mieć czas dla Ciebie.

Poezja

Poezja jest poezją.
Poezja jest nadzieją.
Poezja jest promieniem.
Poezja jest wiarą.
Poezja jest czymś przyjemnym.
Poezja jest dziennikiem,
Który spisuje wszelkie dla nas wiadomości.

EWA PIETRZAK

REKLAMA

Olsztyńska Spółdzielnia Mieszkaniowa w Olsztynie

ogłasza przetarg ofert na sprzedaż

działki nr 57 o powierzchni 6021 m² w obrębie 141 (ul. Heleny) w Olsztynie-Gutkowie.

Dla terenu, na którym leży przedmiotowa działka, przygotowano plan zagospodarowania przestrzennego – teren oznaczony jako MN (mieszkalnictwo niskie jednorodzinne). OSM opracowała wstępny projekt zagospodarowania działki, z którego wynika, iż na przedmiotowej działce może być zlokalizowanych 11 budynków bliźniaczych.
Dla inwestycji uzyskano warunki przyłączenia do instalacji gazowej, podłączenia do sieci wodociągowo-kanalizacyjnej oraz warunki podłączenia do sieci elektroenergetycznej. Uzyskano warunki techniczne odprowadzenia wód opadowych oraz opracowano plan zagospodarowania terenu działki.
SIWZ do nabycia w OSM w cenie 123 zł brutto.
Ofertę z napisem **„Przetarg na kupno działki"** należy złożyć w siedzibie Spółdzielni przy ul. Szarych Szeregów 5 (p. 101) do dnia **29.12.2021 r. do godz. 9⁰⁰. Otwarcie ofert 29.12.2021 r. godz. 10⁰⁰.** Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.
Informacja telefoniczna w sprawie przetargu:
89-523-03-24 lub 663-404-075 (Sławomir Milewski).

126021otbr-a-M

REKLAMA

Zarząd Dróg, Zieleni i Transportu w Olsztynie

podaje do publicznej wiadomości informację o wywieszeniu **wykazu nieruchomości przeznaczonych do oddania w dzierżawę.** Wykaz wywiesza się na okres 21 dni, tj. od dnia 08.12.2021 r. do dnia 28.12.2021 r., w siedzibie ZDZiT w Olsztynie przy ul. Szrajbera 9/10, a także zamieszcza w Biuletynie Informacji Publicznej pod adresem http://www.bip.zdzit.olsztyn.eu/dzierawa-nieruchomoci (dzierżawa nieruchomości).
Dyrektor ZDZiT w Olsztynie

119721otbr-a-M

eprasa.pl d35470db83

Bo my kochamy pisanie

W ciągu 10 lat członkowie Kuźni wydali kilkadziesiąt książek – zarówno poetyckich, jak i prozatorskich, także literaturę dla najmłodszych. Ich twórczość zaistniała również na antenie radiowej. Działdowska Kuźnia Słowa wciąż inspiruje.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
K.JANKOW@NASZOLSZTYNIAK.PL

Są niezwykle kreatywni, o czym świadczy chociażby fakt, że powstają też płyty z piosenkami do tekstów autorów Kuźni. Od 9 lat Działdowska Kuźnia Słowa współorganizuje Powiatowe Spotkania z Poezją, podczas których znani aktorzy recytują utwory napisane przez działdowskich literatów. Od kilku lat w skład zarządu stowarzyszenia wchodzą: Renata Buczyńska, Ewa Sotomska i Jadwiga Smółka.

— To jest nasza pasja, robimy to w naszym czasie wolnym, to wolontariat. A to, co wymyślamy, w jaki sposób chcemy pokazywać twórczość lokalnych poetów i pisarzy społeczności, jest różnorodne i budzi zainteresowanie — ocenia Renata Buczyńska, prezes stowarzyszenia.

Działdowo jest ewenementem na skalę kraju. W tym mieście, które ma niewiele ponad 20 tysięcy mieszkańców, swoją twórczą pasję realizuje wielu artystów, liczni są poeci, pisarze, ale też realizują się twórczo ludzie innych talentów.

— Część osób działających w stowarzyszeniu to ludzie, którzy nas po prostu wspierają — dodaje prezes stowarzyszenia. — Wśród nich jest na przykład Ewa Sotomska, która jest byłą dyrektor biblioteki miejskiej. Redaguje przed wydrukiem książki, skrupulatnie odnotowuje wszystkie wydarzenia w Działdowskiej Kuźni Słowa. W Zarządzie wspólnie tworzymy scenariusze wydarzeń. Jadwiga Smółka pasję fotografowania wykorzystuje, utrwalając każde wydarzenie na zdjęciach, akceptując każdy istotny szczegół. Elżbieta Zakrzewska od lat z wielkim sercem prowadzi kronikę wydarzeń. Dbamy o zachowanie pamięci o naszej działalności.

Może też pomysłowość autorów sprawia, że zaskakują kolejnymi wydarzeniami, o których głośno jest w całej Polsce. Przykładem może być realizacja w Teatrze Polskiego Radia słuchowiska „Druciany krzyżyk" według scenariusza należącej do Działdowskiej Kuźni Słowa Krystyny Sztramskiej. Dziś stowarzyszenie skupia ponad 40 twórców.

Działdowska Kuźnia Słowa. Od lewej Ewa Sotomska – sekretarz, w środku Jadwiga Smółka – skarbnik, po prawej Renata Buczyńska – prezes

— Mamy siedzibę w Centrum Aktywności Organizacji Pozarządowych, ale lubimy spotykać się w kawiarni czy restauracji, gdzie panuje swobodna atmosfera — opowiada Renata Buczyńska. — U nas nikt nikogo nie ocenia, każdy ma możliwość zaprezentowania swojej twórczości osobom, które podobnie myślą, czują i mają taką samą wrażliwość.

Działdowska Kuźnia Słowa skupia nie tylko literatów.

— Tak chcieliśmy, by obecne w naszej nazwie słowo nie było tylko wyrazem twórczości związanej z poezją czy inną twórczością literacką. Chcemy utrwalać dorobek lokalnych twórców, ale także malarzy i innych. Tak się jednak złożyło, że w czasie naszych spotkań, które odbywają się co miesiąc, najwięcej jest piszących — tłumaczy pani prezes.

W czasie Powiatowych Wieczorów z Poezją odbywają się więc również wernisaże malarstwa, fotografii, rzeźby. Zawsze też jest oprawa wokalna, bo w stowarzyszeniu były również osoby, które śpiewają, mamy też kontakt z zaprzyjaźnionymi wokalistami. Tutaj członkom stowarzyszenia wciąż nie brakuje zapału. Dlatego pojawiają się w różnych miejscach, z wielostronnymi projektami.

— Za sukces można uznać fakt, że stowarzyszenie istnieje od dziesięciu lat, wciąż dołączają nowe osoby, jest nas więcej niż wtedy, kiedy zaczynaliśmy — ocenia prezeska. — Oczywiście skład zmienia się, niektóre osoby wyjeżdżają, inne je zastępują. Mamy też to szczęście, że w Działdowie mamy swoją publiczność.

Twórcy Kuźni są rozpoznawalni w Działdowie.

— Ja sama przez 33 lata pracowałam w bibliotece naszego liceum ogólnokształcącego, więc młodzież mnie kojarzy — mówi Jadwiga Smółka z Działdowskiej Kuźni Słowa. — Nasze stowarzyszenie aktywnie działa na rzecz lokalnej społeczności, wnosimy swój wkład w życie miasta. Nasi twórcy odwiedzają seniorów, ale także dzieci i młodzież, ponieważ Kuźnia wydaje również literaturę dla najmłodszych. W szkołach podstawowych i średnich prowadzimy od lat „Spotkania z żywym poetą". Historia tej nazwy jest dość ciekawa, bo inspiracją była wypowiedź uczniów. Po zakończonym spotkaniu nasza autorka usłyszała, jak dzielą się wrażeniami: „wiesz, a my mieliśmy spotkanie z żywym poetą". I tak już zostało (śmiech).

Jak mówi pani Jadwiga, nie są Związkiem Literatów Polskich, a stowarzyszeniem ludzi, którzy kochają pisanie.

— U nas swoją twórczość może prezentować każdy, kto czuje poezję, literaturę. Ja w stowarzyszeniu jestem osobą, która nie pisze, ale zawsze kochałam poezję. To było dla mnie niezmiernie ważne — dodaje. — Obecnie tworzą u nas osoby w różnym wieku. Mamy młodzież, ale i pana, który skończył 80 lat. Wydaje właśnie trzeci tomik poezji. W nas jest duża różnorodność.

Pośród tej różnorodności ważne jest wspólne działanie.

— Przed Kuźnią większość pisała do tzw. szuflady. Stowarzyszenie dało im możliwość wydania swojej twórczości, zaprezentowania jej światu — opowiada skarbnik. — Cały czas współpracujemy z innymi stowarzyszeniami, ośrodkami. Działamy z naszym samorządem, nasz burmistrz Działdowa wydaje nasze „Zeszyty Literackie". Tak, mamy przychylność lokalnych władz, co nas bardzo cieszy, a jednocześnie jest bardzo ważne.

Za nimi 10 lat twórczości, ale podkreślają, że nie powiedzieli jeszcze ostatniego słowa. W końcu tutaj powstaje wiele zdań, które potem łączą społeczność.

eprasa.pl d35470db83

Zwierzyniec Wilkonia w bajkach Krasickiego

W niedzielę 5 grudnia w Lidzbarku Warmińskim miała premierę niezwykła książka. Wszyscy znamy „Bajki o zwierzętach" Ignacego Krasickiego, ale w tym wydaniu ilustracje do nich stworzył Józef Wilkoń. Dawna książka zyskała nowe życie.

Tom zawiera 42 zilustrowanych bajek oraz słowo o twórczości poety prof. Krystyny Stasiewicz. Sam mistrz ilustracji Józef Wilkoń był gościem honorowym premierowego spotkania w Oranżerii Kultury w Lidzbarku Warmińskim.

Biskup Ignacy Krasicki to postać historyczna Warmii, mieszkał i pracował w Lidzbarku Warmińskim, jeden z najwybitniejszych twórców literackich polskiego oświecenia. Józef Wilkoń to ikona polskiej ilustracji, współczesny artysta malarz znany na całym świecie, rzeźbiarz oraz historyk sztuki. Nazywany jest „malarzem zwierząt". Swój zwierzyniec tworzy w różnych technikach: od delikatnych akwareli i pasteli po monumentalne rzeźby z drewnianych bali i blachy. W recenzjach jego twórczości czytamy: „Wilkoniowe portrety zwierząt przenika czułość – począwszy od niewielkich szkiców po rzeźby pasażerów monumentalnej Arki".

W spotkaniu wzięli udział przedstawiciele kultury, samorządów, partnerzy projektu, miłośnicy literatury, sztuki oraz twórczości Józefa Wilkonia.

Edycja „Bajki o zwierzętach" Ignacy Krasicki & Józef Wilkoń przeznaczona jest zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci.

Fot. Zofia Puszcz (3)

Józef Wilkoń był gościem premierowego spotkania w Oranżerii Kultury w Lidzbarku Warmińskim

Publikacja powstała z inicjatywy Stowarzyszenia Kobiet „Miej Marzenia" oraz Oranżerii Kultury – Miejskiej Biblioteki Pedagogicznej w Lidzbarku Warmińskim. MP

eprasa.pl d35470db83

szynakameble

Mikołaj ROZDAJE UPUSTY

do -60%*

*promocja obowiązuje do 24.12.2021 r.

MEBLE DOSTĘPNE OD RĘKI !

Śpiesz się! Ilość mebli ograniczona!

SALONY FIRMOWE

LUBAWA
ul. 19 Stycznia 25 | **tel. 693 540 096**
pn - pt: 09:30 - 17:00 | sobota: 09:30 - 12:00

IŁAWA | BUDYNEK EUROPA CENTER
ul. Ostródzka 54 | **tel. 609 089 247**
pn-pt: 10:00- 18:00 | sobota: 10:00-14:00

38821otbs-A -P

eprasa.pl d35470db83

Dieta, by zatrzymać włosy!

Jesień i zima naszym włosom nie sprzyjają. Przyczyny osłabienia i wypadania mogą być bardzo różne, ale bez względu na ich naturę, dieta bogata w przyjazne włosom składniki – aminokwasy siarkowe, witaminy A, C i E, kwasy tłuszczowe omega-3 czy cynk i miedź – pomoże zawsze.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
M.BUKOWIECKA@GAZETAOLSZTYNSKA.PL

LEKI Z NASZEJ KUCHNI

Czasem zewnętrza pielęgnacja i najlepsze nawet kosmetyki — to jednak nie wszystko. Szczególnie, gdy dopadają nas jesienno-zimne chłody, dzikie wichry i musimy nasze głowy chować pod czapki, berety — właściwy stan włosów i skóry głowy zapewnią nam stosowane wewnętrznie produkty z półki w sklepie spożywczym, a niekoniecznie z drogerii. Bo grube i lśniące włosy, które nie wychodzą z naszej głowy w zastraszającym tempie — to w dużej mierze zasługa prawidłowej diety. Ale od razu muszę niektóre z pań, niestety, odrzeć ze złudzeń: jeśli całe życie wasze włosy są delikatne, cienkie i rzadkie — zmiana sposobu odżywiania, choćbyśmy z najbardziej żelazną konsekwencją ją stosowali, nie spowoduje, że na głowie nagle pojawi nam się bujna czupryna i grzywa jak u tarpana. Mimo to, na pewno odżywi skórę naszej głowy, włosy zyskają dostawę składników odżywczych, dzięki którym staną się mocniejsze i bardziej lśniące.

Fot. pixabay.com

Gęste włosy – to w dużej mierze zasługa prawidłowej diety

PRZYCZYNY

Wypadanie włosów może nas dopaść z powodu zaburzeń w funkcjonowaniu organizmu oraz chorób, ale też nieprawidłowej diety i czynników zewnętrznych. Ogólne czynniki, które powodują nadmierną utratę włosów, to przede wszystkim stres, choroby zakaźne, choroby skóry głowy, choćby grzybica, a także nieprawidłowa dieta, palenie papierosów. Czasem włosy wypadają, bo nasz organizm cierpi z powodu choroby ogólnoustrojowej — może to być toczeń rumieniowaty, nadczynność i niedoczynność tarczycy, leki cytostatyczne, immunosupresyjne, tarczycowe, przeciwzakrzepowe, stosowane w chorobach serca, antykoncepcja hormonalna. Nie pomaga włosom promieniowanie UV, słona i chlorowana woda, wiatr i piasek, wahania wilgotności powietrza, niska temperatura i śnieg.

Pamiętajmy też, że z wiekiem zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn, zachodzą zmiany hormonalne powodujące łysienie — a tego procesu też nie da się powstrzymać zmianą diety. Można go jedynie spowolnić wzmacniając i odżywiając włosy. Dodatkowo, jeśli włosy zaczęły wypadać nagle i nie można tego powiązać z żadną chorobą lub naturalnymi procesami zachodzącymi w organizmie — należy tym bardziej bacznie przyjrzeć się swojemu sposobowi odżywiania i wprowadzić produkty bogate w witaminy i składniki mineralne odpowiedzialne za kondycję włosów i skóry głowy.

WE WŁOSY WITAMINAMI!

WITAMINA A

To w kontekście włosów po prostu podstawa. Pobudza mieszki włosowe do wzrostu, a jej niedobór sprawia, że włosy stają się suche, łamliwe i podatne na rozdwajanie końcówek. W skrajnych

REKLAMA
MILLER DENTAL
PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA
lek. stom. Katarzyna Miller
specjalista periodontolog
lek. stom. Adam Miller
lek. stom. Anna Miller
• leczenie w ramach NFZ i prywatnie • pełen zakres usług stomatologicznych • RTG
Olsztyn, ul. Piotrowskiego 16 lok. C
tel. 502-071-870, 89 539 96 38
115721otbr-a-M

REKLAMA
CHIRURG NACZYNIOWY
lek. med. Mariusz Błoniecki
specjalista chirurgii naczyniowej
specjalista chirurgii ogólnej
Przyjmuje w PONIEDZIAŁKI po godz. 16
Olsztyn, ul. Kopernika 30 „ARTERIA"
Rejestracja tel. 532 256 233 po 16
lub 608 053 505 do 16
154920otbr-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

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl d35470db83

wypadkach niedobór witaminy A może doprowadzić do zmiany skóry głowy i wywołać tzw. skórę ropuchy, czyli hiperkeratozę, objawiającą się zgrubieniami i zrogowaceniami na powierzchni skóry głowy. Witamina A poprawia też skład chemiczny lipidów wytwarzanych przez gruczoły łojowe, których rolą jest nawilżanie włosów i ochrona przed czynnikami atmosferycznymi. Najbogatsze źródła witaminy A to brokuły, dynia, owoce dzikiej róży, jarmuż, kapusta, lucerna, marchewka, morele, natka pietruszki, oleje z ryb, pieprz zielony i czerwony, pomarańcze, pomidory, rzeżucha, seler, bataty, szpinak, masło, produkty mleczne i wątróbka.

WITAMINY Z GRUPY B

Witamina B1 (tiamina), B2 (ryboflawina) i B6 (pirydoksyna) są niezbędne dla wielu procesów metabolicznych, które właśnie w skórze, włosach i paznokciach zachodzą. Odgrywają też istotną rolę w produkcji aminokwasów: składników budulcowych włosa. Uczestniczą w procesach wytwarzania energii, dzięki czemu komórki rozrodcze macierzy włosów mogą inicjować przyrost łodygi włosa. Najwięcej witaminy B1 znajdziemy w botwince, burakach, mniszku lekarskim, grejpfrucie i szpinaku. Z kolei witaminę B2 znajdziemy też w botwince, marchwi, selerze, zielonym pieprzu, jarmużu, pietruszce i szpinaku. A najbogatsze źródła witaminy B6 to marchew, cytryna, gruszki, ziemniaki i nieodzowny szpinak.

Z kolei witamina B5 (kwas pantotenowy) pobudza komórki budujące łodygę włosa, czyli keratynocyty, do szybszego wytwarzania keratyny — białkowego budulca włosów. Umożliwia im codzienny wzrost, bo bierze czynny udział w pozyskiwaniu energii umożliwiającej mnożenie się komórek macierzy włosa. Odpowiada również za sprężystość włosów, ich zdolność absorpcji wody i utrzymanie niezbędnej wilgotności. Najwięcej witaminy B5 znajdziemy w fasoli, kapuście, kalafiorze, warzywach zielonych, pyłku i mleczku pszczelim, w grejpfrutach, pomarańczach i rybach morskich.

Witamina B7 (biotyna) ma zdolność kumulowania cząsteczek siarki dostarczanej z pożywieniem i transportu jej do macierzy budującej włosy. W macierzy wytwarzane są silne i elastyczne wiązania między cząsteczkami siarki, które spajają łodygę włosa na całej długości. Już nieduże niedobory biotyny wywołują wypadanie włosów. Poza tym biotyna normalizuje tłuszczową przemianę materii, co zapobiega łojotokowi oraz łupieżowi. Znajdziemy ją w drożdżach piwowarskich, brązowym ryżu, kalafiorze, żółtku jajka, podrobach, drobiu, owocach morza, soi, szpinaku i w grejpfrutach.

Nie wiem, jak wy — ale ja wyraźnie widzę, że szpinak i grejpfruty rządzą...

WITAMINA C

Ta z kolei odgrywa bardzo ważną rolę w syntezie kolagenu. Poprawia też krążenie w skórze głowy, a jako silny przeciwutleniacz zapobiega niszczącemu wpływowi wolnych rodników generowanych m.in. przez stres i zanieczyszczenia środowiska. Jej niedobór być może nie prowadzi bezpośrednio do natychmiastowego wypadania włosów, lecz pogarsza funkcjonowanie cebulek włosa, gdzie powstaje białko — keratyna: niezwykle istotny budulec włosów. Z braku witaminy C produkcja białek keratynowych ulega zaburzeniom, a to wpływa na ich wadliwą strukturę, co w konsekwencji powoduje łamliwość i rozdwajanie włosów.

Najbogatsze źródła witaminy to czarna porzeczka, jagody, maliny, owoce cytrusowe, papryka, kapusta kiszona, natka pietruszki, jarmuż i oczywiście szpinak.

WITAMINA E

Witamina E przyspiesza wzrost włosów, bo stymuluje podziały komórkowe macierzy włosa, które budują jego łodygę. Jako silny przeciwutleniacz zabezpiecza wydzielinę gruczołów łojowych przed jełczeniem, co poprawia jakość nawilżenia włosów.

Najbogatsze źródła witaminy E to jajka, masło, orzechy, nasiona roślin oleistych, np. słonecznika, soi, dyni, a także pieczywo pełnoziarniste i warzywa zielone.

A MIKROELEMENTY?

Najważniejsze dla kondycji naszych włosów są cynk, miedź i żelazo. Niedobór cynku wywołuje hiperkeratozę skóry i zwiększa wypadanie włosów. Niedobór miedzi powoduje zmiany strukturalne włosów i ich odbarwianie, a zbyt małe ilości żelaza u kobiet wywołują łysienie. Najwięcej cynku mają ostrygi, kiełki pszenicy, ziarna sezamu, nasiona dyni, orzeszki ziemne, wołowina, jagnięcina podroby, gorzka czekolada i arbuz. Najwięcej miedzi znajdziemy w kakao, nasionach słonecznika, pestkach dyni, orzechach laskowych, wątrobie wieprzowej, naci pietruszki, płatkach owsianych, kaszy gryczanej, groszku zielonym, żytnim chlebie razowym, orzechach włoskich i gorzkiej czekoladzie. A żelazo to wołowina, podroby, sardynki z puszki, gotowana fasola, kakao, mak, soja, soczewica, kasza jaglana i zielone warzywa.

KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA-3

To budulec wielu komórek organizmu i istotnie wpływają na prawidłową budowę mieszka włosowego i łodygi włosa. Odpowiadają za odżywienie włosów, ich wzmocnienie i nawilżenie. Kto chce więcej kwasów — niech zjada tłuste ryby morskie, np. łososia, tuńczyka, makrelę, śledzie, sardynki, owoce morza, migdały, orzechy włoskie, olej rzepakowy, olej lniany i olej arachidowy.

METODĄ ELIMINACJI

Zjadać korzystne składniki to jedno — ale wyeliminować z diety te szkodliwe — to druga strona medalu. A zatem dieta korzystna dla stanu włosów i skóry głowy to też maksymalne ograniczenie czynników wspierających wypadanie włosów i osłabiających je. Dieta bogata w przetwory białej mąki i cukier przyczynia się do niedoborów witamin z grupy B. I co nam po tym szpinaku i grejpfrutach spożywanych na tony? Dalej idzie palenie papierosów, picie dużej ilości kawy i alkoholu, a także częste spożywanie produktów pochodzenia zwierzęcego, przyczyniających się do wysokiego poziomu cholesterolu. Negatywnie na włosy wpływa także niedobór i nadmiar białek, czyli podstawowego budulca włosów. Warto zatem picie kawy ograniczyć do minimum, a cukier zastąpić naturalnym słodzikiem, np. stewią, ksylitolem lub erytrytolem. Przynajmniej dwa razy w tygodniu warto jeść wołowinę — bo to źródło żelaza, cynku i białka. Używajmy też zdrowych tłuszczów: oleju rzepakowego, lnianego lub oliwy z oliwek. Na przekąski wybieramy orzechy i nasiona roślin oleistych.

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

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

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

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 Narodowy Fundusz Zdrowia
Prosimy o rejestrację telefoniczną w godz. 8⁰⁰ do 18⁰⁰
tel. 89 535-12-77
151320otbr-A-G

REKLAMA

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

152120otbr-A-C

eprasa.pl d35470db83

ŚRODA 8 GRUDNIA

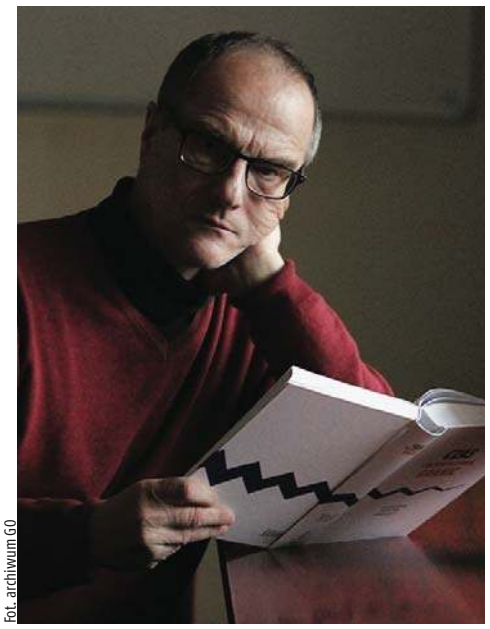
Spotkanie z Kazimierzem Brakonieckim

Olsztyn

Centrum Polsko-Francuskie zaprasza w środę 8 grudnia o godz. 17.30 na spotkanie „Bouvier // Brakoniecki // rozmowa o poezji" z Kazimierzem Brakonieckim, poetą, krytykiem literackim, tłumaczem wierszy Nicolasa Bouviera.

Będzie to rozmowa o książce poetyckiej Nicolasa Bouviera „Na zewnątrz i wewnątrz" (fr. „Le dehors et le dedans") w przekładach Kazimierza Brakonieckiego (Wyd. Forma, 2021). Spotkanie poprowadzi Frédéric Constant, dyrektor mediateki Instytutu Francuskiego w Warszawie.

Nicolas Bouvier (1929 -1998) – szwajcarski podróżnik, fotograf i pisarz tworzący w języku francuskim. Studiował literaturę i prawo. Na początku lat 50. XX wieku wyruszył w podróż do Azji, docierając przez Turcję, Iran, Afganistan i Indie na wyspę Cejlon, gdzie mieszkał dwa lata. Potem wyjechał do Japonii. Zafascynowany Azją, a zwłaszcza Japonią, wielokrotnie wracał na ten kontynent. Jego proza jest autobiograficzna i nie jest tradycyjną literaturą podróżniczą. „Na zewnątrz i wewnątrz" (Le dehors et le dedans) to jedyny jego tom poetycki.



Fot. archiwum GO

Kazimierz Brokoniecki

Kazimierz Brakoniecki — autor ponad trzydziestu książek, w tym głównie tomów wierszy, esejów, prozy autobiograficznej, antologii literackich, tłumaczeń, wystaw sztuki polskiej XX wieku z katalogami. Za twórczość literacko-kulturalną otrzymał liczne nagrody.

Miejsce: Centrum Polsko-Francuskie w Olsztynie, ul. Dąbrowszczaków 39, I p.

ŚRODA 8 GRUDNIA

Spotkanie autorskie „Olsztyńska scena muzyczna"

Olsztyn

W środę o godzinie 18.00 w Centrum Edukacji i Inicjatyw Kulturalnych w Olsztynie odbędzie się spotkanie autorskie poświęcone książce „Olsztyńska scena muzyczna: zespoły i soliści" autorstwa Moniki Szczygło.

To pierwsza na rynku wydawniczym publikacja prezentująca wywiady z szerokim gronem artystów olsztyńskiej estrady. Znajdują się w niej rozmowy z muzykami, którzy na stałe wpisali się w pejzaż stolicy Warmii. Książka prezentuje 37 wywiadów, które autorka przeprowadziła w latach 2016 – 2021.

Są rozmowy z reprezentantami takich gatunków jak: poezja śpiewana, folk, rock, metal, piosenka żeglarska, country, jazz, pop, dance czy blues. Wśród bohaterów książki odnajdziemy między innymi zespoły: Big Day, Czerwony Tulipan, Enej, Harlem, Vader, czy Łydka Grubasa, wśród solistów: Anię Brodę, Cezarego Makiewicza, Norbiego i wielu innych wykonawców.

8 –11 GRUDNIA

Festiwal Mendelsohna

Olsztyn

Kończy się Festiwal Mendelsohna organizowany przez Stowarzyszenie Borussia.

ŚRODA 8 GRUDNIA GODZ. 17:00–19:00

— warsztaty plastyczne „Świąteczne kartki i dekoracje" - Dom Mendelsohna, ul. Zyndrama z Maszkowic 2

Warsztaty prowadzone przez Ewę Pohlke, w czasie których będzie okazja przygotować wspólnie kartki i dekoracje świąteczne. Udział w spotkaniu jest możliwy tylko na podstawie imiennych wejściówek - wyłącznie po otrzymaniu potwierdzenie od organizatora.

Zainteresowani udziałem — są proszeni o wypełnienie formularza zgłoszeniowego.

PIĄTEK 10 GRUDNIA GODZ. 17:00

spotkanie literackie z udziałem Wojciecha Orlińskiego, autora biografii „Lem. Życie nie z tej ziemi" - Dom Mendelsohna, ul. Zyndrama z Maszkowic 2 oraz online na Facebooku stowarzyszenia Borussia oraz jej kanale YouTube.

Osoby zainteresowane — są proszone o wypełnienie formularza zgłoszeniowego do 9 grudnia.

CZWARTEK 9 GRUDNIA GODZ. 18:00–20:00

wieczór kuchni syryjskiej z Amal

SOBOTA 11 GRUDNIA GODZ. 17:00–19:00

Fot. WBP

Ewa Pohlke poprowadzi dziś warsztaty plastyczne

wieczór kuchni wietnamskiej z Thu Thuy

„Gotowanie z Przyjaciółmi z Emilienstrasse" online

Udział w warsztatach jest możliwy po wcześniejszym przesłaniu zgłoszenia za pośrednictwem formularza Google.

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

HELIOS Olsztyn

Dziewczyny z Dubaju 11:20, 15:15, 18:20, 19:30, 20:50; **Clifford. Wielki czerwony pies** 12:15, 13:00, 14:40, 17:15, 18:30; **Nasze magiczne Encanto** 10:15, 11:45, 12:45, 13:40, 16:15, 17:00; **Dom Gucci** 14:30, 18:00, 19:45; **Chłopiec z chmur** 11:00, 13:50, 17:30; **Resident Evil: Witajcie w Raccoon City** 11:10, 18:50, 21:30; **King Richard: Zwycięska rodzina** 09:30, 15:20, 19:15; **Lokatorka** 16:30, 20:10, 21:20; **Wilk, lew i ja** 10:50, 15:00; **Pogromcy duchów. Dziedzictwo** 14:20; **Diuna** 09:00; **Gwiazdka Klary Muu** 13:15.

eprasa.pl d35470db83

DO 18 GRUDNIA

Warmińska opowieść wigilijna – Pora jeziora w filharmonii

Olsztyn

„Warmińska opowieść wigilijna – Pora jeziora" to spektakl musicalowy inspirowany tradycją i kulturą Warmii i Mazur, który można oglądać w Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej w Olsztynie do 18 grudnia. Za kanwę musicalu posłużyły dwie najbardziej znane opowieści z regionu – legendy o Łynie i Kirsnie oraz o Królu Sielaw. Historia o miłości, dobroci serca i poświęceniu, zanurzona w atmosferze świąt Bożego Narodzenia, niesie uniwersalne wartości. W pełnych rozmachu scenach ukazano tańce rusałek czy poszukiwanie magicznego ziela. Przedstawiono m.in. mitycznego Króla Sielaw, kłobuka oraz parę: Ojca Mazura i Matkę Warmię. Zetknięcie lokalnego folkloru z disneyowskimi wręcz melodiami sprawia, że spektakl ten skierowany jest do szerokiego grona odbiorców.

Fot. materiały FWM

Autorką scenariusza jest Ałbena Grabowska – współczesna polska powieściopisarka. Teksty piosenek napisał Daniel Wyszogrodzki. Twórcą muzyki jest Tomasz Szymuś – kompozytor i aranżer, znany ze współpracy z wieloma programami telewizyjnymi, choreografię musicalu opracowała Iwona Pavlović – tancerka, jurorka programu Polsat „Taniec z gwiazdami". Całość reżyseruje Jerzy Połoński – reżyser spektakli telewizyjnych, teatralnych – w teatrach dramatycznych, operowych, muzycznych i lalkowych. Kierownictwo muzyczne — Piotr Sułkowski, dyrektor Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej. Solistami są aktorzy teatralno-musicalowi związani z czołowymi polskimi teatrami muzycznymi. W musicalu wzięły udział również olsztyńskie grupy: Zespół Pieśni i Tańca Kortowo oraz Pracownia Tańca „Pryzmat".

Musical napisany został na specjalne zamówienie i stworzony od początku do końca przez Filharmonię Warmińsko-Mazurską.

Informacja o biletach w kasie filharmonii.

GRUDZIEŃ

Nowa wystawa w muzeum „Utkana opowieść"

Olsztyn

Muzeum Warmii i Mazur w Olsztyn, ul. Zamkowa 2, zaprasza w grudniu na nową wystawę „Utkana opowieść. Warmińskie i mazurskie tkaniny ludowe ze zbiorów Muzeum Warmii i Mazur". Ekspozycja to kolekcja tkanin ludowych i została przygotowana w całości ze zbiorów własnych muzeum. Tkactwo na Warmii i Mazurach było zajęciem powszechnym. Jako rzemiosło uprawiane na własne potrzeby przetrwało jeszcze w czasach upowszechniania się tkanin produkcji fabrycznej.

Fot. MWiM

Ekspozycja ukazuje wiejskie tkactwo regionu w sposób szeroki wraz z zagadnieniami związanymi z obróbką surowca i przygotowaniem przędzy. Zostaną zaprezentowane zarówno te dekoracyjne jak i odzieżowe: charakterystyczne dla regionu „płachty", tkaniny podwójne, pościelowe, kolorowe szmaciaki i uszyte z samodziałów elementy ubioru. Poprzez prezentację tych eksponatów pragniemy ukazać specyfik dawnego ludowego rzemiosła i piękno tkanin charakterystycznych dla Warmii i Mazur. Kuratorem wystawy jest kustosz Anna Czachorowska.

Muzeum od 1 października do 30 kwietnia jest czynne od 9 do 16 (w poniedziałek zamknięte).

SOBOTA 11 GRUDNIA

Przedświąteczne warsztaty w bibliotece

Olsztyn

Miejska Biblioteka Publiczna — Planeta 11, al. Piłsudskiego 38 — zaprasza mieszkańców Olsztyna na wspólne przedświąteczne przygotowania w duchu warmińskim.

godz. 10.00-13.00 – świąteczna strefa rękodzielnicza – przestrzeń warsztatowa, gdzie każdy będzie mógł wykonać kartki i dekoracje bożonarodzeniowe

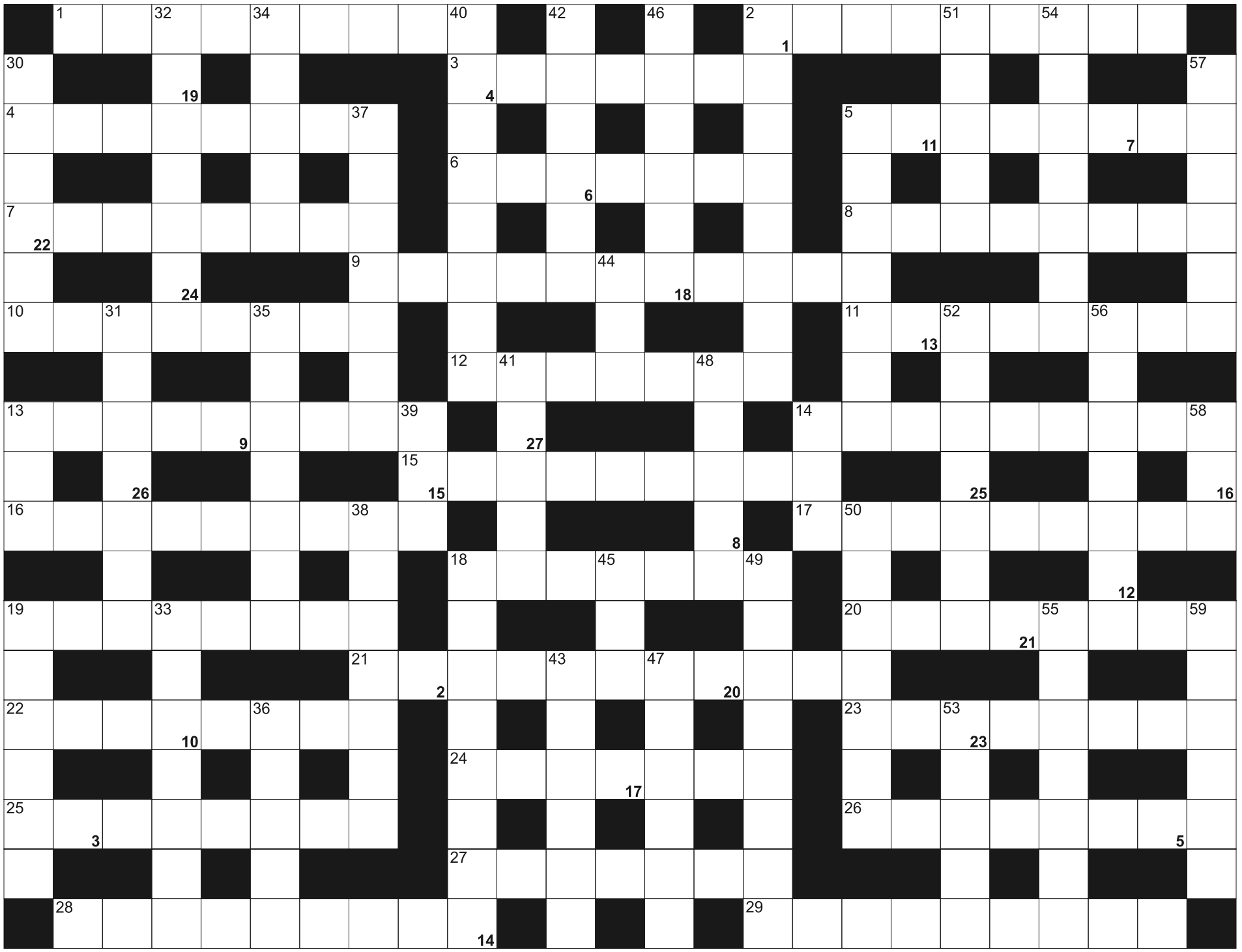
godz. 12.15 – warsztaty florystyczne prowadzone przez Joannę Nakielską z Pracowni Florystycznej „Floriferia", podczas których uczestnicy będą tworzyć stroiki świąteczne w nawiązaniu do warmińskiej tradycji ozdabiania domostw na Boże Narodzenie. Liczba miejsc ograniczona, obowiązują zapisy: kasia.tomaszewicz@planeta11.pl

Wiele innych wydarzeń — online. Wszystkie materiały będą zamieszczane na fanpage'u Miejskiej Biblioteki Publicznej oraz na stronie www.mbp.olsztyn.pl:

* „Opowieść wigilijna" Charlesa Dickensa w aktorskiej interpretacji Teatru Nowego w Olsztynie
* Prelekcja Joanny Piotrowskiej pt. „Boże Narodzenie w sztuce na Warmii"
* Koncert „Swing pod choinkę" w wykonaniu kwartetu jazzowego MC Kwadrat w składzie: Mateusz Cwaliński – pianino/wokal, Stefan Kulawczuk – saksofony, Jacek Pikora – kontrabas, Konrad "Domino" Wieteska – perkusja
* Gawęda o Godach Edwarda Cyfusa – pisarz oraz gawędziarz, popularyzator gwary i kultury warmińskiej opowie o tradycjach bożonarodzeniowych na Warmii
* Występ bożonarodzeniowy dzieci z zespołu Kłobuczki oraz grupy teatralnej „Teatr Pierwsze Kroki" z pracowni Magdaleny Marek z Pałacu Młodzieży w Olsztynie
* Spektakl w formie teatru kamishibai na podstawie „Baśni gwiazdkowej" Marii Zientary-Malewskiej w wykonaniu Miry Linga-Cieleckiej.

eprasa.pl d35470db83

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

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

POZIOMO: 1) rząd połączonych ze sobą kolumn; 2) słodka tabliczka; 3) struny w gardle; 4) Bułat, słynny rosyjski bard; 5) dodatkowe owiewki na samochodach; 6) miasto w USA znane z incydentu z UFO; 7) bielactwo; 8) koszone przed domami; 9) dęte lub smyczkowe; 10) 10 metrów; 11) nazwisko Prusa; 12) imię żeńskie; 13) ptaki, lekarze drzew; 14) przepowiada przyszłość z kart; 15) znaczki klubowe; 16) wyścigi motocyklowe na specjalnych torach; 17) osoby pracujące przy żniwach; 18) z sonetu Mickiewicza; 19) państwo ze stolicą w Gaborone; 20) żona Aleksandra Wielkiego; 21) podnosi ciężary; 22) Turnau lub Schetyna; 23) hinduistyczne święto światła; 24) Ludomir, polski kompozytor i dyrygent; 25) film do piosenki; 26) rodzaj ręcznej harmonii; 27) bolą w butach; 28) salon samochodowy; 29) graficzny zapis badania słuchu

PIONOWO: 2) mieszka na Cejlonie; 5) kierownik w kopalni; 13) budynek mieszkalny; 14) przeciwieństwo niżu; 18) Gemma, aktorka "Tamara i mężczyźni"; 19) stolica Kolumbii; 30) Tusk i Trump; 31) zespół pięciu muzyków; 32) imię żony Putina; 33) szmer, szum; 34) duże miasto na Florydzie; 35) trójkąt do wykreślania kątów; 36) czarny minerał; 37) generał w marynarce; 38) Stanisław dla kolegów; 39) angielskie "tak"; 40) Nibylis pampasowy inaczej; 41) część czosnku; 42) Gołota lub Szpilka; 43) do cięcia blachy; 44) rodzaj złącza komputerowego; 45) zbieg ulic; 46) zawieszenie broni; 47) kazirodztwo; 48) najdłuższa rzeka Francji; 49) producent żywności dla niemowląt; 50) zatyczka do długopisu, pióra; 51) mózgowa lub samochodowa; 52) wzmacnia włosy; 53) zboże na kaszę jaglaną; 54) stolica stanu Georgia w USA; 55) sąsiaduje z Kolumbią i Peru; 56) "... pancerni i pies"; 57) rezultaty sportowe; 58) córka Zeusa i bogini niezgody Eris; 59) jony ujemne

eprasa.pl d35470db83

Szukasz klientów?

Wybierz nas!

Wybierz profesjonalistów

docieramy do 1400000 odbiorców

wykorzystujemy zaawansowane sposoby emisji i targetowania reklam

dostarczymy Twoją ofertę do potencjalnych klientów na najpopularniejszych nośnikach

zapewniamy pełne raportowanie efektów przeprowadzonych działań

GAZETA OLSZTYŃSKA.pl

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

mp-xxpo-7491-2x8a-M

ZWIERZĘTA

sprzedam

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

kupię

ZIEMIĘ, 502-646-575

PRACA

dam pracę

ZATRUDNIĘ pomoc do kuchni w bufecie w śródmieściu, praca poniedziałek piątek od 8.00-16.00, 508-594-633

AUTO-MOTO

kupię

CIĄGNIKI, auta , 502-646-575

KUPIĘ Junaka, WFM, OSA, SHL, WSK, Simson, motorynka+ części, 504-631-626

USŁUGI

budowa | remont

HYDRAULIK, 501-209-794

NAPRAWA okien, rolet, 89 541-35-00; 504-720-494

HANDEL

KACZKI i gęsi z własnego chowu, sprawione lub żywe, 669-483-895

RÓŻNE

kupię

KUPIĘ zabawki z PRL-u, autka na kabel- fiat, polonez, 504-631-626

inne

HOTEL Wileński zaprasza na BAL SENIORA 2021 r., który odbędzie się 29 grudnia 2021 r. od godz. 20.00 przy Knosały 5 w Olsztynie. Cena za 1 osobę 175zł, zapewniamy jedzenie i muzykę, bilety pod nr. tel. 513-001-783

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

!!! SKUP BYDŁA(KAŻDEGO), GOTÓWKA, SZYBKI ODBIÓR, 512-235-693

produkty rolne

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

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

mp-otbr-6791a-M

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

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć*:
- na poniedziałek – do piątku do godz. 15.00
- na wtorek, środę, czwartek, piątek – dnia poprzedniego w godz. 7.00-15.00

* Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, plac Józefa Bema 5

KONDOLENCJE

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

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

www.pozegnania.net

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

28919opb1-C-K

Można odejść na zawsze, by stale być blisko. Ks. Jan Twardowski

Pani

Urszuli Kucińskiej

Zastępcy Dyrektora Departamentu Finansów i Skarbu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Warmińsko-Mazurskiego

oraz Jej Bliskim

wyrazy szczerego współczucia, słowa otuchy oraz wsparcia w trudnych chwilach po stracie

Taty

składają Dyrekcja i Pracownicy Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Olsztynie

432421opb1-A -P

Szanownej Pani

Urszuli Kucińskiej

Dyrektorowi Departamentu Finansów i Skarbu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Taty

składają:

Rada Nadzorcza

Prezes Zarządu Wiktor Wójcik, kierownictwo i pracownicy

Portu Lotniczego Olsztyn-Mazury

432921opb1-A -P

Bo wszystko, co się kończy, jest za krótkie.
Ks. Jan Twardowski

Pani

Annie Zdaniukiewicz

wyrazy współczucia oraz słowa wsparcia i otuchy z powodu śmierci

Taty

składają
Warmińsko-Mazurski Kurator Oświaty oraz koleżanki i koledzy z Kuratorium Oświaty w Olsztynie

433521opb1-A -P

Panu

Prof. dr. hab.

Stanisławowi Milewskiemu

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają współpracownicy z Katedry Hodowli Owiec i Kóz UWM w Olsztynie

433921opb1-a-M

eprasa.pl d35470db83

Zawiadamiamy, że 2 grudnia 2021 r. zmarła
Nasza Kochana Żona, Mama, Babcia i Prababcia

ś. † p.

Teresa Wagner

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
10 grudnia 2021 r. (piątek) w parafii Świętego
Józefa przy ul. Jagiellońskiej: o godz. 9.30 modlitwa
różańcowa, o godz. 10.00 msza święta pogrzebowa.
Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Pogrążona w żałobie rodzina

430621opb1-a-M

Serce złote miałaś, od życia dużo nie chciałaś,
zawsze z czułością o nas dbałaś i zawsze mocno nas kochałaś...

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 6 grudnia 2021 r.
w wieku 92 lat odeszła do Domu Ojca
nasza najukochańsza Mamusia, Babcia i Prababcia

ś. † p.

Franciszka Śliwa

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 10 grudnia 2021 r.
o godz. 9.30 modlitwą różańcową w kościele
pw. Bogurodzicy Dziewicy Matki Kościoła przy ul. Jarockiej,
po czym o godz. 10.00 zostanie odprawiona msza św. żałobna.
Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym w Dywitach.

Pogrążeni w żałobie
córka Barbara i syn Zbigniew z rodzinami

433821opb1-A -P

Z głębokim smutkiem zawiadamiamy,
że 6 grudnia 2021 r. odszedł do Wieczności
nasz Kochany Mąż, Tata i Dziadek

ś. † p.

dr n. hum.

Alojzy Adam Zdaniukiewicz

językoznawca,
wieloletni wykładowca akademicki.

Uroczystość pożegnania rozpocznie się
9 grudnia 2021 r. o godz. 13.00 Mszą Świętą
w kościele pw. Najświętszej Maryi Panny
Królowej Polski i Świętych Archaniołów
Michała, Rafała i Gabriela przy ul. Kromera.
Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu parafialnym w Gutkowie.

Pogrążona w żałobie rodzina

EZ_8.12_M

Wyrazy głębokiego żalu i współczucia oraz słowa wsparcia

Rodzinie i Bliskim

zmarłego

Tomasza Kurzyńskiego

Członka Wspólnoty Mieszkaniowej ul. Artyleryjska 3 w Olsztynie,
składają Zarząd i Członkowie Wspólnoty Mieszkaniowej
ul. Artyleryjska 3 oraz Zarządca – MGN Nieruchomości

433021opb1-A -P

Z głębokim smutkiem zawiadamiamy, że 3 grudnia 2021 r.
odeszła od nas w wieku 76 lat Nasza Kochana Mama, Teściowa i Babcia

ś. † p. **Grażyna Piotrowska**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w piątek, 10 grudnia 2021 r.,
o godz. 10.30 pożegnaniem w kaplicy przy ul. Poprzecznej,
skąd o godz. 11.00 nastąpi wyprowadzenie na cmentarz komunalny
przy ul. Poprzecznej, gdzie urna z Prochami zostanie złożona do grobu.
Pogrążona w żałobie rodzina

433421opb1-A -P

Zawiadamiamy, że 4 grudnia 2021 r.
zmarła Nasza Kochana Mama, Teściowa i Babcia

ś. † p. **Elżbieta Maćkowiak**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 9 grudnia 2021 r. (czwartek)
o godz. 13.30 w kaplicy przy ul. Poprzecznej,
skąd o godz. 14.00 nastąpi wyprowadzenie na mszę świętą pogrzebową
do parafii NSPJ przy ul. Kopernika. Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym w Dywitach.
Rodzina

AR_10.12-M

Z głębokim żalem i smutkiem zawiadamiamy,
że 4 grudnia 2021 r. odszedł od nas w wieku 83 lat
nasz kochany Tata, Mąż, Brat, Wujek i Dziadek

ś. † p.

Jan Białoszewski

Uroczystość pogrzebowa rozpocznie się
10 grudnia 2021 r. o godz. 11.15
w kaplicy przy ul. Poprzecznej, skąd o godz. 11.45
nastąpi wyprowadzenie na mszę świętą żałobną
do kościoła św. Józefa przy ul. Jagiellońskiej,
a następnie na cmentarz komunalny
przy ul. Poprzecznej

Pogrążona w smutku i żałobie rodzina

432721opb1-A -P

Koledze

Dominikowi Szczepańskiemu

wyrazy głębokiego współczucia oraz słowa wsparcia i otuchy
w trudnych chwilach po stracie

Taty

składają Koleżanki i Koledzy
z Zakładu Gospodarki Ściekowej oraz Laboratorium

430821opb1-a-M

Bożenie Jackiewicz

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają koleżanki i koledzy
z Biura Obsługi Klienta Urzędu Miasta Olsztyna

433321opb1-a-M

Elżbiecie Kucińskiej-Miękus

wyrazy głębokiego współczucia i żalu
z powodu śmierci

Taty

składają pracownicy Wydziału Ekonomicznego
Urzędu Statystycznego w Olsztynie

433721opb1-B -P

Elżbiecie Kucińskiej-Miękus

wyrazy głębokiego współczucia i szczerego żalu
z powodu śmierci

Taty

składają Dyrekcja oraz Koleżanki i Koledzy
z Urzędu Statystycznego w Olsztynie

433721opb1-A -P

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

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

eprasa.pl d35470db83

SPRINTEM

SIATKÓWKA\\\ Na zakończenie 10. kolejki PlusLigi Projekt Warszawa w czterech setach ograł Zawiercie.

*** Projekt Warszawa – Aluron CMC Warta Zawiercie 3:1 (-31, 23, 19, 24)**
MVP: Igor Grobelny

Już pierwszy set pokazał, że będzie to długi mecz, no i taki też był, chociaż warszawianie zdołali wygrać w czterech, a nie w pięciu setach. Przegrali tylko w pierwszym, chociaż prowadzili 24:22, z kolei w czwartej partii to goście wygrywali 18:15, ale w tym momencie zderzyli się z warszawską ścianą. I tak trzy punkty zostały w stolicy, co oznacza, że Aluron nie zdołał wyprzedzić Indykpolu AZS w tabeli.

TABELA PLUSLIGI

1. ZAKSA	11-0	31	33:5
2. Jastrzębski	8-3	26	28:11
3. Projekt	8-3	24	26:16
4. Skra	7-3	20	26:16
5. Indykpol AZS	**7-3**	**20**	**23:13**
6. Zawiercie	7-3	19	22:16
7. LUK	5-5	14	19:21
8. Resovia	4-6	13	16:19
9. Cuprum	3-7	12	17:23
10. Trefl	3-7	10	13:21
11. Katowice	4-6	10	14:23
12. Czarni	3-9	8	11:25
13. Ślepsk	2-8	6	9:25
14. Stal	0-11	3	10:33

PIŁKA NOŻNA\\\ Na zakończenie 17. kolejki Ekstraklasy Warta zremisowała 1:1 z Wisłą Kraków (Zrelak 66 - Frydrych 90). W Grodzisku Wielkopolskim, gdzie Warta wystąpiła w roli gospodarza, klub z Poznania bliski był zdobycia trzech cennych punktów, jednak w końcówce „Biała Gwiazda" zdołała doprowadzić do remisu. W efekcie cztery najsłabsze zespoły mają po 12 punktów, w tym Legia...

PO 17 KOLEJKACH

1. Lech	38	34:10
2. Pogoń	35	32:13
3. Lechia	33	32:20
4. Raków*	29	29:20
5. Radomiak*	28	21:13
6. Górnik Z.*	24	22:21
7. Śląsk	24	29:26
8. Stal	24	24:25
9. Wisła P.	23	27:26
10. Cracovia	23	23:24
11. Piast*	21	23:22
12. Jagiellonia	21	22:25
13. Wisła K.	18	17:28
14. Zagłębie*	17	17:29
15. Legia**	12	15:26
16. Warta	12	11:22
17. Bruk-Bet*	12	20:28
18. Górnik Ł.	12	15:35

* mecz zaległy ** 2 mecze zaległe

*** W zaległym meczu I ligi Sandecja Nowy Sącz niespodziewanie przegrała 1:2 z Odrą Opole** (Osyra 15 - Mikinič 43 k, 70 k). Myśląca o Ekstraklasie Sandecja była faworytem, jednak przegrała z Odrą, która oba gole zdobyła z rzutów karnych. Inna sprawa, że ekipa z Nowego Sącza od 69. min grała w osłabieniu, bo czerwoną kartką został ukarany Rafał Kobryń. Mimo to Sandecja mogła doprowadzić do remisu, ponieważ w 87. min olsztyński sędzia Wojciech Krztoń podyktował jedenastkę dla gospodarzy, ale Damir Sovsić trafił w słupek.

PO 20 KOLEJKACH

1. Miedź	44	36:15
2. Widzew	39	35:21
4. Korona	35	27:19
3. Podbeskidzie	32	35:24
5. Sandecja	31	24:21
6. GKS Tychy	30	21:21
7. Chrobry	29	22:18
8. Odra	29	28:28
9. Arka	29	31:19
10. ŁKS Łódź*	29	22:19
11. Resovia	27	22:22
12. Skra	27	13:19
13. Katowice	23	25:33
14. Zagłębie	21	27:30
15. Puszcza*	19	21:28
16. Stomil*	**16**	**21:35**
17. Jastrzębie*	13	15:33
18. Górnik	13	17:37

* mecz mniej

*** Tuż przed zimową przerwą Stal Rzeszów, lider II ligi, na wyjeździe przegrała 1:2 z Chojniczanką Chojnice** (Mikołajczak 28, Karbowy 36, Góra 64 s, 3:1 - Michalik 90).
Sędziował Damian Krumplewski z Olsztyna. Mimo porażki Stal pozostała liderem II ligi, mając aż siedem punktów przewagi nad... Chojniczanką i zaległy mecz z Garbarnią.

PO 20 KOLEJKACH

1. Stal*	45	40:15
2. Chojniczanka	38	44:20
3. Ruch	36	29:20
4. Radunia	32	35:29
5. Lech II*	32	20:17
6. Olimpia	**32**	**23:20**
7. Motor	30	32:19
8. Garbarnia*	30	28:23
9. Wigry	28	23:23
10. Śląsk II	26	31:33
11. Wisła	26	35:32
12. Pogoń	24	26:37
13. Kalisz	24	21:25
14. Znicz*	23	22:27
15. Pogoń	18	20:31
16. Bełchatów	18	17:32
17. Hutnik	15	17:33
18. Sokół	**12**	**12:39**

* mecz zaległy

KICKBOXING\\\ W Lidzbarku Welskim Adrian Durma (Silvant Kajak Elbląg) był jedną z gwiazd XXIII Ogólnopolskiego turnieju Duet Fight Night, w którym walczyło ponad 300 zawodników. Durma rywalizował w formułach kick-light i light-contact w kategorii do 74 kg i 79 kg. Elblążanin stoczył dziewięć walk i wszystkie wygrał przed czasem, nic więc dziwnego, że został uznany za najlepszego zawodnika w formule kick-light.
- To były pierwsze moje krajowe zawody po zdobyciu w październiku brązowego medalu mistrzostw świata we Włoszech - wyjaśnił Adrian Durma. - Cóż, musiałem trochę odpocząć i poświęcić się pracy zawodowej. Wygrałem wszystkie walki przed czasem. co oznacza, że nadal jestem w formie. Teraz przede mną nowe wyzwania, bo w 2023 roku w Krakowie odbędą się Letnie Igrzyska

Fot. archiwum domowe

Adrian Durma na najwyższym stopniu podium w Lidzbarku Welskim

Europejskie, o które będę chciał powalczyć podczas przyszłorocznych kwalifikacji. Poza tym już w styczniu i w lutym wystąpię w Pucharze Europy we Włoszech, Chorwacji i Słowacji, a w marcu będę reprezentował Polskę w Pucharze Świata w Dublinie.

SPORT W TV\\\ **Koszykówka.** Puchar Europy FIBA: Legia Warszawa - Parma Perm (17.55 TVP Sport); Eurocup: Śląsk Wrocław - Hamburg Towers (18.45 Polsat Sport Extra); Liga Mistrzów: Lenovo Tenerife - MHP Riesen Ludwigsburg (20.25 nSport+)
*** Piłka nożna.** Liga Mistrzów: Bayern Monachium - FC Barcelona (20.55 TVP 1), skróty meczów 6. kolejki LM (22.55 TVP Sport)
*** Siatkówka.** Liga Mistrzyń: ZOK UB - Chemik Police (17.50 Polsat Sport); klubowe mistrzostwa świata: Cucine Lube Civitanova - UPCN San Juan (20.50 Polsat Sport Extra); liga włoska: Gas Sales Bluenergy Piacenza - Sir Safety Conad Perugia (18 Polsat Sport News)
*** Snooker.** Turniej Scottish Open (13.45, 16, 19.45, 22 Eurosport 1)

DRYH, JK

eprasa.pl d35470db83

Puchar Polski to wielka szansa dla małych

PIŁKA NOŻNA || Mecze 1/8 finału Fortuna Puchar Polski stały na wysokim poziomie, więc teraz kibice czekają na marcowe ćwierćfinały, w których m.in. Legia zagra z Górnikiem Łęczna. To idealny moment, żeby wziąć pod lupę kilka pucharowych faktów.

1. 5303 DNI OD GOLA DO GOLA

Pomiędzy ostatnim golem Piotra Włodarczyka w barwach Legii i pierwszym trafieniem w barwach wojskowych jego syna Szymona minęły dokładnie 5303 dni. Tata odszedł z drużyny (jeszcze) aktualnych mistrzów Polski w 2007 roku, a ostatnią bramkę w jej barwach zdobył 26 maja tamtego roku w starciu z Zagłębiem Lubin. Po blisko 15 latach po raz pierwszy z gola dla Legii mógł się ucieszyć Szymon Włodarczyk, który w momencie pożegnania taty z Legią miał zaledwie 4,5 roku! O ile jednak bramka Piotra w meczu z Zagłębiem była niespecjalnie wartościowa, to syn - pojawiając się na boisku w końcówce spotkania 1/8 finału Fortuna Pucharu Polski w Lublinie z Motorem - dając Legii wygraną 2:1, zaliczył prawdziwe wejście smoka!

– Emocje są ogromne, marzyłem o tym momencie – przyznawał przed kamerami wyraźnie wzruszony młody napastnik. Młodzieżowiec wziął na siebie odpowiedzialność w kluczowym momencie, kiedy dalsza gra Legii w rozgrywkach pucharowych stała pod dużym znakiem zapytania. A pamiętajmy, że dla będącej w strefie spadkowej Ekstraklasy Legii wygranie Fortuna Pucharu Polski to jedyna droga do gry w przyszłym sezonie w Europie i uratowania budżetu. W ćwierćfinale, zaplanowanym na początek marca, Legia zmierzy się na własnym stadionie z Górnikiem Łęczna. Czy będzie to starcie dwóch zespołów ze strefy spadkowej ekstraklasy?

Fot. materiały prasowe

W Lublinie w meczu z Motorem Szymon Włodarczyk zdobył zwycięskiego gola dla Legii

2. KOPCIUSZEK NA BALU

Fortuna Puchar Polski to rozgrywki, w których dla neutralnych kibiców najciekawsze i najpiękniejsze są historie Kopciuszków z niższych lig, które ucierają nosa bogatszym klubom z elity. W obecnej edycji rozgrywek takim zespołem może być Olimpia Grudziądz, zespół z czwartego poziomu rozgrywkowego, który awansował do najlepszej ósemki pucharu i powalczy o sprawienie jeszcze większej sensacji w ćwierćfinałowym meczu z Wisłą Kraków. Losy awansu rozstrzygały się aż do ostatniej minuty dogrywki w spotkaniu 1/8 z innym trzecioligowcem – Świtem Nowy Dwór Mazowiecki. Olimpia przegrywała już 0:2, żeby ostatecznie doprowadzić do dogrywki i w serii rzutów karnych wyeliminować rywala, zapewniając sobie przepustkę do gry wiosną w rozgrywkach pucharowych.

– To był rollercoaster w trudnych warunkach. W pierwszej połowie, może poza pierwszymi piętnastoma minutami, nic nie szło po naszej myśli. Straciliśmy dwa gole. Po przerwie odrobiliśmy straty i doprowadziliśmy do dogrywki. W niej znowu straciliśmy gola. Goniliśmy wynik i w końcówce znowu strzeliliśmy gola na remis, który dał nam rzuty karne. W nich emocje sięgnęły zenitu – mówił o meczu ze Świtem trener Olimpii Marcin Płuska.

Olimpia w tej edycji Fortuna Pucharu Polski udowodniła już, że umie skutecznie walczyć z wyżej notowanymi rywalami, w pierwszej rundzie wygrywając 2:0 z ekstraklasową Wartą Poznań i dorzucając tym samym 2000 złotych do budżetu projektu Puchar 1000 Goli.

3. SPACERKI LOKOMOTYWY

Lider Ekstraklasy Lech Poznań jest jedyną drużyną spośród ćwierćfinalistów, która w Fortuna Pucharze Polski nie straciła jeszcze gola. W pierwszej rundzie „Kolejorz" wygrał 2:0 ze Skrą w Częstochowie, w 1/16 finału 2:0 z Unią w Skierniewicach, a w 1/8 finału bez problemu ograł 4:0 Garbarnię w Krakowie. Fakt, że do tej pory w losowaniach sprzyjała zespołowi Macieja Skorży fortuna – raz mierzyli się z pierwszoligowcem, raz z trzecioligowcem i raz z drugoligowcem. Patrząc na ligowe tabele, od Unii Skierniewice i Garbarni Kraków mocniejsze są nawet rezerwy Lecha, nic więc dziwnego, że pierwszy zespół także sobie z nimi poradził. Czy w ćwierćfinale czeka go trudniejsze zadanie? Na początku marca Lech zmierzy się ze zwycięzcą meczu Piast Gliwice - Górnik Zabrze, który został przełożony ze względu na COVID w zespole z Gliwic.

4. DUŻA KASA DLA KLUBÓW

Od początku obecnej edycji rozgrywek PZPN wystartował z „Pucharem 1000 Goli". W ramach tego projektu każdy gol czarnego konia, teoretycznie słabszego zespołu wyznaczanego w każdym meczu na podstawie kursów Fortuny, przekłada się na 1000 złotych (a w przypadku „Meczów Rundy" 2000) do budżetu obywatelskiego. Po trzech jesiennych rundach na koncie jest już 61 tysięcy złotych! Te pieniądze zgarną kluby z niższych lig, które złożą najbardziej kreatywne projekty na stronie internetowej www.puchar-1000goli.pl. Zgłoszenia ruszyły na początku grudnia, a przedstawiciele klubów od IV ligi w dół prześcigają się w niesztampowych pomysłach na

eprasa.pl d35470db83

klubów

pożyteczne wykorzystanie środków z projektu. Wiosną kibice wybiorą po dwóch finalistów z każdej kategorii w głosowaniu online, dostaną zaproszenia na wyjazd VIP na finał Fortuna Pucharu Polski. W trakcie wielkiego finału jury wręczy czeki zwycięzcom, którzy otrzymają kasę na realizację stworzonych projektów. Warto pogłówkować i zaangażować swoich kibiców do głosowania!

5. TURBO W PUCHARACH

W ostatniej parze ćwierćfinałowej Fortuna Pucharu Polski Arka Gdynia zmierzy się z broniącym tytułu Rakowem Częstochowa. W teorii powinien to być spacerek dla zespołu prowadzonego przez Marka Papszuna, bo Raków to czołówka ekstraklasy, a żółto-niebiescy są jedyną poza Olimpią Grudziądz pozostałą w stawce drużyną spoza elity – zajmują obecnie dziewiąte miejsce w Fortuna I Lidze. Nie można jednak zapominać o tym, że gdynianie nawet jak są w przeciętnej formie ligowej, to włączają turbodoładowanie na mecze pucharowe. W 2017 roku po dogrywce pokonali w finale Lecha Poznań, wywalczając swój drugi Puchar Polski w dziejach, a w 2018 roku i 2021 zatrzymali się dopiero na finale. Trzy lata temu przegrali w nim 1:2 z Legią Warszawa, a w ostatniej edycji rozgrywek ulegli... właśnie Rakowowi. Arka zresztą aż do 81. minuty była na prowadzeniu, dając sobie je wyrwać w końcówce spotkania. Marcowy ćwierćfinał będzie więc dla Arki szansą na rewanż za niedawną porażkę i sposobem na udowodnienie po raz kolejny kibicom, że gdyby w piłkę grało się wyłącznie metodą pucharową, to gdynianie byliby w piłkarskiej elicie. MB

1/4 finału PP (2 marca)

* Legia Warszawa - Górnik Łęczna
* Arka Gdynia - Raków Częstochowa
* Olimpia Grudziądz - Wisła Kraków
* Lech Poznań - Piast Gliwice/Górnik Zabrze

To był nawet całkiem niezły debiut

RUGBY || Po debiucie Res Energy Rugby Team Olsztyn w rozgrywkach II ligi zadowolenia nie ukrywa Henryk Pach, działacz klubu i zarazem prezes Warmińsko-Mazurskiego Okręgowego Związku Rugby.

Zacznijmy jednak od początku. Po wielu latach nieobecności na krajowej arenie rugby piętnastoosobowego do rywalizacji wrócili olsztyńscy zawodnicy. Rok temu po zmianach, jakie nastały w zarządzie klubu (prezesem został były zawodnik Budowlanych Tomasz Fijałkowski), zdecydowano, że priorytetem jest utworzenie zespołu, który będzie w stanie rywalizować w rugby na dużym boisku - do tej pory zawodnicy z Olsztyna jeździli jedynie na turnieje siedmioosobowe.

Do współpracy zaproszono Leszka Borsa, ojca największych sukcesów Budowlanych Olsztyn (występy na najwyższym szczeblu rozgrywek i na jego zapleczu). Znany z zawziętości oraz ciężkiej pracy trener nie odmówił i zbudował zespół na miarę rywalizacji w II lidze.

RES ENERGY RUGBY TEAM OLSZTYN BARDZO DOBRZE ZACZĄŁ SEZON, BO OD DWÓCH ZWYCIĘSTW. NAJPIERW NA WŁASNYM TERENIE OLSZTYNIANIE POKONALI RUGBY RUDA ŚLĄSKĄ, A NASTĘPNIE NA WYJEŹDZIE MIEDZIOWYCH LUBLIN.

Końcówka rundy jednak nie była już tak udana, bo podopieczni Borsa doznali dwóch porażek. Najpierw dość nieoczekiwanie u siebie z Hegemon Mysłowice, co prawda rywale zakończyli rundę z kompletem zwycięstw, ale w sparingu rozegranym latem to olsztyński zespół wygrał zdecydowanie. Natomiast roku Rugby Team zakończył porażką w Zielonej Górze.

- Zawodnicy spełnili nasze oczekiwania - komentuje Henryk Pach, działacz klubu i zarazem prezes Warmińsko-Mazurskiego Okręgowego Związku Rugby. - Debiut nie mógł w żaden sposób wystrzelić, przecież dopiero wchodzimy do II ligi. Jest to nowość dla naszej drużyny, więc najpierw musimy złapać trochę ogrania i doświadczenia. Mimo to - jak na nasze warunki - zawodnicy zagrali dobrze. Warto przypomnieć, że w trakcie rundy było sporo zachorowań, co też wpłynęło na naszą formę i wyniki. Poza tym cieszę się, że dobre oceny dostawaliśmy od drużyn, które w Olsztynie gościliśmy.

Fot. Emil Marecki

Debiutancki sezon olsztynianie rozpoczęli od dwóch zwycięstw, ale potem już tak dobrze nie było

Res Energy Rugby Team Olsztyn swoje domowe spotkania rozgrywa na boisku przy ulicy Gietkowskiej. - Obecnie pracujemy nad przygotowaniem trawy na rundę wiosenną - mówi Pach. - Pierwotnie planowaliśmy budowę boiska ze sztuczną nawierzchnią, jednak musieliśmy zweryfikować nasze plany po tym, jak nie mogliśmy wziąć udziału w Olsztyńskim Budżecie Obywatelskim, bo nasze projekty odrzucił prezydent, więc nie zostały dopuszczone do głosowania. W tej sytuacji musieliśmy reanimować trawę na naszym boisku, co kosztowało wiele pieniędzy i jeszcze więcej pracy. Wszystko po to, żeby wiosną grać jeszcze w lepszych warunkach. Liczę, że dzięki tym wszystkim naszym działaniom trawa będzie gęstsza kończy Henryk Pach, który na początku grudnia planował organizację meczu charytatywnego na boisku pod balonem w okolicach lotniska Dajtki. Chodziło o integrację środowiska i zebranie pieniędzy na oddziały psychiatrii dziecięcej. Niestety, z powodów sanitarnych impreza została odwołana.

*** Wyniki:** Res Energy Rugby Team Olsztyn - Rugby Ruda Śląska 29:17 (10:12), Miedziowi Lubin - Olsztyn 10:14 (3:8), Olsztyn - Hegemon Mysłowice 17:41 (5:14), Wataha RC Zielona Góra - Olsztyn 19:15 (12:10).

EM

TABELA II LIGI

1. Hegemon	19	156:49
2. Wataha	11	151:75
3. Olsztyn	**10**	**75:87**
4. Ruda Śl.	10	102:82
5. Miedziowi	1	17:208

eprasa.pl d35470db83

Prezes odchodzi, ale ze Stomilem w sercu

PIŁKA NOŻNA || W ostatnich latach stołek prezesa Stomilu jest bardzo gorący. Od 2018 roku funkcję tę pełniło już sześciu działaczy, a już wkrótce poznamy nazwisko siódmego, bo w poniedziałek z kierowania klubem zrezygnował Łukasz Puciłowski.

ARTUR DRYHYNYCZ
A.DRYHYNYCZ@GAZETAOLSZTYNSKA.PL

Łukasz Puciłowski - tuż po tym, jak w lipcu został prezesem Stomilu - przyznał, że od dawna marzył, „by zarządzać w obszarze sportowym". Trzeba jednak przyznać, że trafił na bardzo trudny „obszar", bo olsztyński pierwszoligowiec właśnie mocno podupadł na finansowym zdrowiu. I to tak bardzo, że z marzeń o Ekstraklasie pozostała jedynie rozpaczliwa obrona przed spadkiem. Prezes Puciłowski - mimo ponoć najmniejszego budżetu w I lidze - zdołał uporządkować wiele spraw, w poniedziałek postanowił zrezygnować z funkcji prezesa Stomilu.

Fot. Emil Marecki

Łukasz Puciłowski prezesem olsztyńskiego pierwszoligowca był jedynie od lipca do grudnia, ale w tym czasie sporo dla Stomilu zrobił

– Jakie są powody tej zaskakującej decyzji?

- Jedynie osobiste. I na tym chciałbym zakończyć odpowiedź, bo są to moje prywatne sprawy. Wyjeżdżam z Olsztyna, ale Stomil cały czas będę miał w sercu. Klub ma teraz dwa i pół miesiąca na przygotowanie do rundy jesiennej. Zresztą okres przygotowawczy jest już zaplanowany, na pewno w tym czasie dojdą jeszcze jacyś nowi zawodnicy, bo drużynie potrzebne są wzmocnienia. Nie rewolucja w składzie, a wzmocnienie trzema lub czterema piłkarzami. Myślę, że pan Brański, Arkadiusz Tymiński i cała rada nadzorcza podołają wyzwaniu i wiosna będzie dobrym czasem dla Olsztyna. Ich zaangażowanie jest na tyle duże, że żadna krzywda klubowi się nie przydarzy.

– Twierdzi pan, że potrzebne są wzmocnienia, a co z obecnymi zawodnikami Stomilu? Na przykład Jonatanowi Strausowi kontrakt wygasa z końcem grudnia.

- Właśnie przedłużyliśmy z nim umowę do końca sezonu. Nie ukrywam, że jest to jeden z naszych ważniejszych zawodników, dlatego bardzo się cieszę, że zostaje w Olsztynie.

– Przejął pan klub w bardzo trudnym momencie, bo – jak sam pan przyznał – z budżetem mniejszym o połowę. Jaka jest więc obecnie sytuacja finansowa Stomilu?

- Nie jest rewelacyjna, ale i nie tragiczna. Po prostu pozwala nam funkcjonować na obecnym poziomie.

NIE MAMY ŻADNYCH DŁUGÓW, WYWIĄZUJEMY SIĘ ZE WSZYSTKICH BIEŻĄCYCH ZOBOWIĄZAŃ, A ZAWODNICY MAJĄ PŁACONE W TERMINIE. DO KOŃCA SEZONU SYTUACJA FINANSOWA JEST ZABEZPIECZONA, CO UWAŻAM ZA DUŻY SUKCES KLUBU I WSZYSTKICH LUDZI Z NIM ZWIĄZANYCH. JEDNOCZEŚNIE MUSZĘ JASNO STWIERDZIĆ, ŻE NIE JEST TO BUDŻET - JAK NA PIERWSZĄ LIGĘ - ZADOWALAJĄCY, BO JEST TO BUDŻET NA TYM POZIOMIE ROZGRYWKOWYM NAJNIŻSZY.

Dlatego cały czas szukaliśmy nowych sponsorów, ale jednocześnie klub nauczył się w tych warunkach finansowych funkcjonować, co oznacza szanowanie dosłownie każdej złotówki.

– Według nieoficjalnych wyliczeń wychodziło, że Stomil ma na ten sezon około trzech milionów złotych...

- Nie, budżet jest większy, bo wynosi ponad cztery miliony, ale z tego koszty stałe klubu wynoszą około milion osiemset tysięcy, więc dla sztabu szkoleniowego i piłkarzy zostaje stosunkowo niewiele. A przecież chcąc ściągnąć jakichś niezłych zawodników, trzeba też im nieźle zapłacić. I to jest obecnie największe wyzwanie, jakie stoi przed działaczami Stomilu. Swoją drogą znam w pierwszej lidze kluby, których miejska dotacja wynosi więcej niż nasz cały budżet...

* Wkrótce odbędzie się posiedzenie Rady Nadzorczej, na którym zostanie ustanowiony nowy skład zarządu Stomilu. Do tego momentu prawdopodobnie klubem będzie kierował Arkadiusz Tymiński, dotychczasowy zastępca Puciłowskiego.

PREZESI STOMILU (2015-21)
*** Mariusz Borkowski (marzec 2015-lipiec 2018)**
*** Maciej Radkiewicz (lipiec 2018-lipiec 2019)**
*** Robert Jurga lipiec (2019-grudzień 2019)**
*** Wojciech Kowalewicz (grudzień 2019-wrzesień 2020)**
*** Grzegorz Lech (wrzesień 2020-lipiec 2020)**
*** Łukasz Puciłowski (lipiec 2020-grudzień 2021)**

eprasa.pl d35470db83