

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 || NAKŁAD 3237 NR 14 (20.439)

ŚRODA
|20|01|2021|

Seniorzy w kolejce na szczepienie. Jak długo? Na razie nie wiadomo 14

DZIENNIK ELBLĄSKI

strefa³
młodości

cena 2,90 zł (w tym 8% VAT)

Prof. Maksymowicz: Budzik czeka na Polaka z Anglii 13



Dwie emerytury więcej

PIENIĄDZE || W dobie pandemii to dobre wieści dla emerytów i rencistów. Dostaną trzynastkę i niewykluczone, że także czternastkę. Choć nie będą to krocie, bo dodatkowe świadczenia mają być w wysokości najniższej emerytury, to i tak wszystkich ucieszą.

Czas pandemii jest trudny dla nas wszystkich, szczególnie jednak dla seniorów, którzy ze względów bezpieczeństwa rzadko wychodzą z domów. Pewną osłodą w tych trudnych dniach może być informacja, że w tym roku emeryci i renciści nie tylko dostaną trzynastkę, ale wszystko wskazuje na to, że także czternastkę.

Trzynastkę po raz pierwszy seniorzy dostali dwa lata temu. Od ubiegłego roku trzynastka jest już stałym świadczeniem i w tym roku też zostanie wypłacona. Jest to świadczenie w wysokości najniższej emerytury. W ubiegłym roku emeryci dostali 1200 zł brutto, czyli 981 zł na rękę. Pieniądze trafiły do nich razem z kwietniową emeryturą lub rentą.

A ile będzie wynosić trzynastka w tym roku?

— Tu wszystko zależy od marcowej waloryzacji świadczeń — odpowiada Anna Ilukiewicz, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa warmińsko-mazurskiego. — Wtedy będziemy wiedzieli, ile wnosi najniższa emerytura, do której mają prawo osoby posiadające minimalny staż pracy. Dla kobiet to 20 lat, a dla mężczyzn 25 lat okresów składkowych i nieskładkowych.

Jak dodaje Anna Ilukiewicz, w tym roku trzynasta emerytura ma trafić do emerytów i rencistów również w kwietniu.

Waloryzacja emerytur i rent to — przypomnijmy — nic innego jak rekompensata za wzrost cen towarów i usług. Chodzi o to, żeby nie spadała siła nabywcza świadczeń. Emerytury i renty podlegają waloryzacji co roku od 1 marca, a jej wysokość za-



Fot. Zbigniew Woźniak

Anna Ilukiewicz: Wszystko zależy od marcowej waloryzacji świadczeń

leży od dwóch czynników. Bierze się pod uwagę średnioroczny wskaźnik cen towarów i usług konsumpcyjnych w poprzednim roku zwiększony o co najmniej 20 proc. realnego wzrostu przeciętnego wynagrodzenia w poprzednim roku.

W TYM ROKU PO RAZ PIERWSZY EMERYCI I RENCIŚCI MAJĄ TEŻ DOSTAĆ CZTERNASTKĘ. JEŻELI SEJM PRZYJMIE USTAWĘ, TO 14. EMERYTURA ZOSTANIE WYPŁACONA W LISTOPADZIE.

Zgodnie z propozycją wszystkie emerytury i renty w tym roku wzrosną o ustawowy wskaźnik waloryzacji (3,84 proc.) z gwarantowaną kwotą podwyżki 50 zł. Tak wynika z projektu ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych.

Co oznacza, że najniższa emerytura wzrosłaby do 1250 złotych brutto i tyle by też wynosiła trzynastka.

O ile ostatecznie wzrosną renty i emerytury w tym roku, będzie wiadomo na początku marca, kiedy GUS poda dane o inflacji i wzroście płac w 2020 r. Jeśli inflacja będzie wyższa od oczekiwanej (2,5 proc.), waloryzacja będzie większa.

W tym roku po raz pierwszy emeryci i renciści mają też dostać czternastkę. Projekt ustawy w sprawie czternastej emerytury obecnie znajduje się w sejmie, a dokładnie w komisji polityki społecznej i rodziny. Jeżeli Sejm przyjmie ustawę, to 14. emerytura zostanie wypłacona w listopadzie.

Zgodnie z projektem ustawy, pełną czternastą emeryturę, także w wysokości minimalnej emerytury, dostaną emeryci i renciści pobierający świadczenie w wysokości nieprzekraczającej 2900 zł brutto. W przypadku emerytów i rencistów, którzy otrzymują świadczenie w wysoko-

ści powyżej 2900 zł, to stosowana będzie zasada: złotówka za złotówkę.

W ubiegłym roku emeryci dostali

1200 zł

brutto trzynastki, czyli

981 zł

na rękę

Jak powiedziała minister rodziny i polityki społecznej Marlena Maląg, czternastą emeryturę otrzyma około 9,1 mln osób. Zdecydowana większość, bo aż 7,9 mln osób, otrzyma świadczenie w pełnej wysokości. Na wypłatę tzw. czternastek dla emerytów rząd przeznaczył ok. 11,4 mld zł.

Dodatkowe świadczenia bardzo się przydadzą seniorom, szczególnie osobom, które mają niskie emerytury. Obecnie już ponad 330 emerytów pobiera świadczenia niższe od minimalnej emerytury, czyli 1200 zł.

Według ekonomistów Federacji Pracodawców Polskich, w 2030 roku będzie to 641 tys. osób. Emerytura jest pochodną dwóch rzeczy: zebranego kapitału i przewidywanej długości życia. Im dłużej pracujemy, tym więcej składek odprowadzimy i tym wyższa będzie nasza emerytura. Każdy rok dłuższej pracy niż wiek emerytalny to wzrost świadczenia o około 8-10 proc. Jednak dane ZUS pokazują, że 90 proc. Polaków przechodzi na emeryturę tuż po osiągnięciu wieku emerytalnego.

ANDRZEJ MIELNICKI

REDAKTORZY WYDANIA
Mirosław Wieczorek
Piotr Sucharzewski
wydawca@gazetaolsztynska.pl
sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Bartosz Orliński

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

PRENUMERATA
89 539 76 65
prenumerata@gazetaolsztynska.pl

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

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 89 539 74 80, 81

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

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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



Budzik chce ratować Polaka z Anglii

SPOŁECZEŃSTWO || Angielski szpital zdecydował, że pan Sławomir może umrzeć. Odłączono aparaturę podtrzymującą życie. Profesor Wojciech Maksymowicz, poseł i założyciel olsztyńskiej kliniki Budzik, chce go ratować. Przygotował mu miejsce w szpitalu w Olsztynie.

O d tygodni twa walka o życie Polaka z Anglii, który leży w śpiączce w Plymouth w Wielkiej Brytanii. Europejski Trybunał Praw Człowieka odrzucił niedawno apelację krewnych pacjenta.

Tymczasem polscy dyplomaci walczą o zgodę na przewiezienie mężczyzny do Polski. Ma szansę na ratunek w Olsztynie. Profesor Wojciech Maksymowicz na specjalnej konferencji prasowej zwołanej we wtorek oświadczył, że Klinika Budzik w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym w Olsztynie jest gotowa, żeby przyjąć Polaka.

SĄD BRYTYJSKI NIE WYRAŻA ZGODY

O tym, że Polak z Anglii rozpaczliwie walczy o życie, jest głośno od kilku dni. Internet obiegiło dramatyczne nagranie, na którym widać poruszonego chorego mężczyznę, po którego policzkach płyną łzy. Reaguje w ten sposób na widok swojej siostry, która przyszła ratować go przed śmiercią, o której zdecydował angielski sąd i angielscy lekarze.

We wtorek pan Sławomir został kolejny raz odłączony od odżywiania. Wcześniej, po interwencjach części rodziny i przyjaciół, zabieg został przerywany na wniosek składany do sądu.

PAN SŁAWOMIR JEST W ŚREDNIM WIEKU. OD KILKUNASTU LAT MIESZKA W ANGLII. 6 LISTOPADA 2020 R. DOZNAŁ ZATRZYMANIA AKCJI SERCA NA CO NAJMNIEJ 45 MINUT. WEDŁUG SZPITALA DOSZŁO PÓŹNIEJ DO POWAŻNEGO I TRWAŁEGO USZKODZENIA MÓZGU.

Dlatego placówka w Plymouth wystąpiła do sądu o zgodę na odłączenie od pokarmu oraz wody. Jednak mężczyzna wybudził się ze śpiączki.



Klinika Budzik w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym w Olsztynie jest gotowa, żeby przyjąć Polaka

Odzyskał przytomność i reaguje na otoczenie.

Z decyzją o odłączeniu mężczyzny od odżywiania zgodziły się mieszkający w Anglii jego żona i dzieci, jednak sprzeciw wyraziły matka, obie siostry i siostrzenica. Europejski Trybunał Praw Człowieka w Strasburgu kilkakrotnie nie przyjął ich skargi, co pozwoliło szpitalowi na kontynuację przyjętej procedury. Władze Polski zapewniły, że pokryją koszty leczenia i transportu. Sąd brytyjski nie wyraża zgody na transport chorego, ponieważ podróż może zagrażać jego życiu.

NIE JEST TO MOMENT NA DYWAGACJE

W akcję ratowania Polaka z Anglii zaangażowało się środowisko związane z Kancelarią Prezydenta RP. Trwają gorące rozmowy z przedstawicielami ambasady brytyjskiej, żeby uzyskać zgodę na ratowanie pana Sławomira w Polsce. Również przewodniczący Konferencji Episkopatu Polski abp Stanisław Gądecki zwrócił się w liście do kard. Vincenta Nichol-

sa, przewodniczącego Konferencji Episkopatu Anglii i Walii, o podjęcie starań w celu ratowania życia Polaka ze szpitala w Plymouth.

NIE MA PROBLEMU Z PRZEWIEZIENIEM PACJENTA DO NAS. NIE JEST POD RESPIRATOREM, NIE WYMAGA PODTRZYMYWANIA ŻYCIA W SPOSÓB NADZWYCZAJ SZTUCZNY.

Profesor Maksymowicz, jak napisał portal Ukiel, uważa, że: — Życie naszego rodaka postanowiono zakończyć w sposób niegodny.

I podkreśla: — Nie jest to moment, żeby dywagować, jaki jest stopień uszkodzenia mózgu: czy jest to minimalny stan świadomości, czy stan wegetatywny. Ale jeżeli ktoś żyje, to w naszym prawodawstwie nie ma możliwości uśmiercania kogoś w ten sposób. I z tego, co wiem, ten mężczyzna, nie jest podłączony do żadnej aparatury.

Krzysztof Szczerski z Kancelarii Prezydenta Polski: — Odbylem długą rozmowę z ambasadorem Wielkiej Brytanii Anną Clunes o sprawie naszego Rodaka. Nie ukrywam, że rozmowa była trudna. Rozmawiałem także z ambasadorem RP w Londynie, jestem cały czas w kontakcie z polskimi konsułami, którzy są na miejscu w Plymouth.

— Mężczyzna żyje, ale został odłączony od pokarmu oraz wody. Nie ma problemu z przewiezieniem pacjenta do nas. Nie jest pod respiratorem, nie wymaga podtrzymywania życia w sposób nadzwyczaj sztuczny. Przekazałem tę informację środowisku Andrzeja Dudy i rozmawiałem z polskim ambasadorem w Londynie Arkadiuszem Rzegockim — poinformował prof. Maksymowicz, twórca Olsztyńskiej Kliniki Budzik.

KLINIKA Z SUKCESAMI

Klinika Budzik — przypomnijmy — specjalizuje się w wybudzaniu pacjentów ze śpiączki i prowadzeniu ich rehabilitacji. Niedawno przyjęła innego pacjenta z zagranicy. Tym razem z Holandii, gdzie nie miałby szans na dalsze życie.

Klinika Budzik dla dorosłych w Olsztynie została założona 4 lata temu. W tym czasie udało się wybudzić ze śpiączki ponad 20 osób. Jest wspierana m.in. przez Fundację Ewy Błaszczak Akogo?

Osiągnięcia olsztyńskiej kliniki przyciągają uwagę neurochirurgów z całego świata.

Twórcą olsztyńskiego Budzika jest profesor Wojciech Maksymowicz, który jest również parlamentarzystą. Niedawno zrezygnował z funkcji wiceministra nauki i wrócił do aktywnej pracy w zawodzie lekarza, bo — jak twierdzi — to w czasie pandemii potrzebniejsze zajęcie.

STANISŁAW KRYSIŃSKI

Seniorzy w kolejce do szczepienia

SZCZEPIENIA || Rejestracja na szczepienia na Covid-19 jest jak rzut kośćmi: albo się uda, albo trzeba będzie czekać na wolny termin. Wielu seniorów, którzy chcą się zaszczepić, odchodzi z kwitkiem. Nikt nie jest w stanie podać im daty szczepienia.

Czy narodowy program szczepień dobrze wygląda tylko na papierze? Seniorzy, którzy do nas dzwonią, są naprawdę wściekli. Bo w telewizji bombardują ich reklamami, żeby się szczepić, a jak idą do przychodni, żeby się zapisać, to tam rozkładają ręce. Odbieramy bardzo dużo telefonów od poirytowanych seniorów, którzy mimo chęci nie mogą się zaszczepić.

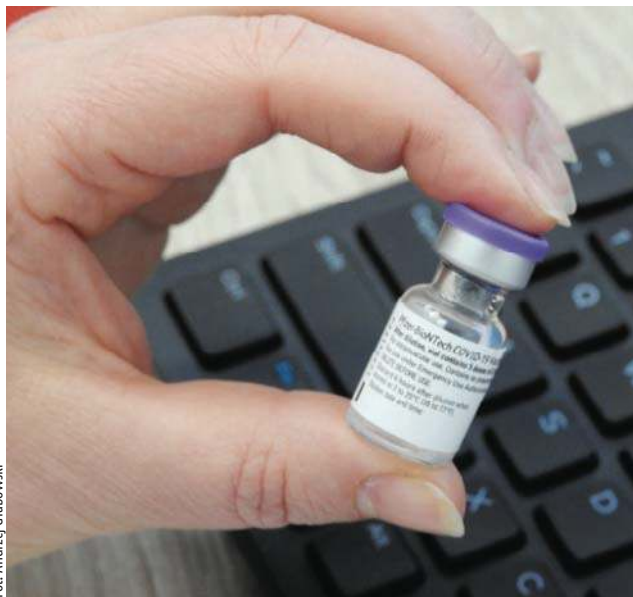
— Bo w przychodniach mają już komplet do końca marca, a na późniejsze terminy nie przyjmują zapisów. To co mamy robić? — pyta zrozpaczona 85-latką z Ostródy. — To już postawili na nas krzyżyk?

86-letni pan Jan z żoną chcieli się zarejestrować na szczepienie w Szpitalu Uniwersyteckim w Olsztynie.

— NIE MA JUŻ WOLNYCH TERMINÓW. WZIĘLI OD NAS NUMERY TELEFONÓW, OBIECALI, ŻE ZADZWONIA, JAK JUŻ COŚ BĘDZIE WIADOMO. TO CO MAMY ZROBIĆ? CZEKAMY — MÓWI OLSZTYNIAK.

I nie tylko oni. Czy najstarsi seniorzy mogą liczyć na to, że zostaną zaszczepieni?

— Oczywiście, że będą zaszczepieni, ale pewnie w późniejszym terminie — zapewnia Krzysztof Kuriata, pełnomocnik wojewody warmińsko-mazurskiego ds. szczepień. — Wszystko zależy od dostaw szczepionek do Polski. Z tego, co słyszę, to wszystkie terminy, a przynajmniej większość na chwilę



Fot. Andrzej Grabowski

Obecnie nie ma możliwości zapisania się na konkretny termin po 31 marca

obecną do końca marca są już pozajmowane. Jeszcze otwierają się kolejne punkty szczepień, które uruchamiają swoje terminy.

Jak podkreśla pełnomocnik wojewody, obecnie nie ma możliwości zapisania się na konkretny termin po 31 marca. Jak tylko pojawi się informacja, że jest więcej szczepionek, to mają być uruchamiane nowe terminy.

DOTYCHCZAS ZAREJESTROWAŁO SIĘ OKOŁO 432 TYS. SENIORÓW POWYŻEJ 80. ROKU SPOŚRÓD GRUPY LICZĄCEJ OK. 1,7 MLN OSÓB. W PIĄTEK MA RUSZYĆ REJESTRACJA SENIORÓW 70 PLUS. A TO OK. 2,8 MLN OSÓB.

— I pewnie od piątku będą otwarte kolejne terminy w tej szczelnie od 22 stycznia do końca marca — dodaje Krzysztof Kuriata.

Czy w tę szczelinę mogą wskoczyć 80-latkowie? — Oczywiście — dodaje pełnomocnik.

Wczoraj w Pałacu Prezydenckim odbyła się debata o realizacji narodowego programu szczepień. Minister zdrowia Adam Niedzielski ocenił, że sprawne działanie narodowego programu szczepień oraz rosnąca liczba zaszczepionych są faktami przekonującymi, które przyczyniają się do wzrostu zainteresowania szczepieniem przeciw Covid-19 w polskim społeczeństwie.

— Nic tak nie przekonuje, jak fakty i liczby, a liczby mówią same za siebie — mówił minister.

Według informacji z poniedziałku, deklarację gotowości do szczepienia wyraziło do tej pory 1 mln 470 tys. osób.

Po zapowiedzi przez koncern Pfizer czasowego zmniejszenia dostaw szczepionek, co ma pozwolić na zmiany organizacyjne i w efekcie na zwiększenie produkcji, do Polski trafo w poniedziałek tylko 176 tys. dawek. Tydzień wcześniej było ich 344 tys. od Pifzera i 29 tys. od Moderny. Po 25 stycznia Pfizer ma zwiększyć już dostaw, bo do poziomu 296 tys. W sumie jednak do połowy lutego dostaniemy od Pfizer o ok. 366 tys. dawek szczepionki mniej. Pfizer zapewnia, że od 15 lutego ma nastąpić wzrost dostaw.

Jak powiedział wczoraj rzecznik Komisji Europejskiej Stefan de Keersmacker, harmonogram dostaw szczepionek zależy od kontraktu, który podpisały poszczególne kraje z firmą Pfizer. Komisja Europejska zawarła z firmą ogólną umowę ramową, natomiast kraje Unii Europejskiej, w tym Polska, składały zamówienia na dostawy. Tak więc konkretną liczbę szczepionek, które Polska otrzymuje tygodniowo, wynegocjowały polskie władze, a nie Komisja Europejska. Niemniej wielkość całej dostawy jest proporcjonalna do liczby mieszkańców.

W związku z ograniczeniem dostaw został też zmieniony harmonogram szczepień. I tak rząd zakłada, że do końca pierwszego kwartału zostanie zaszczepionych 3,1 mln Polaków. Obecnie dziennie podawanych jest około 11,3 tys. dawek.

Niestety codziennie pewna liczba dawek jest utylizowana — w sumie do poniedziałku zniszczonych zostało prawie 1,5 tys. fiolek. Tu najczęściej przyczyną jest błąd ludzki, chwila nieuwagi i zbitcie fiolek.

ANDRZEJ MIELNICKI

Wczoraj Warmia i Mazury miały najwyższy wskaźnik zakażeń w kraju i dużą liczbę zgonów. Odnotowano

354

nowe przypadki (w kraju 4835).
Zmarło

27 osób.

KONDOLENCJE

Pani

Ewie Labes-Kunickiej

Pracownicy Gabinetu Marszałka Urzędu
Marszałkowskiego Województwa
Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie

Jej Rodzinie i Bliskim

wyrazy najgłębszego współczucia
słowa wsparcia i otuchy po śmierci

Mamy

składają Gustaw Marek Brzezin
Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego,
Dyrekcja Gabinetu Marszałka
wraz z koleżankami i kolegami z pracy

286210pb1-A -P

Dlaczego śmiejemy się z morsów?

OBYCZAJE || Morsowałeś? To pytanie święci ostatnio triumfy na portalach społecznościowych. Choć aktywność ta znana jest od wieków, internauci uważają, że teraz jest szczególnie modna. Dlaczego nagle zaczęliśmy się śmiać z morsów?

Jeszcze w ubiegłym roku każdy, kto wszedłby do lodowatej wody w środku zimy, byłby bohaterem. Dziś mors jest obiektem żartów w mediach społecznościowych. Chyba każdy początkujący mors ma to za sobą: zanurzenie pępka w zimnym jeziorze wydaje się zdobyciem górskiego szczytu. Z każdą kolejną kąpielą wchodzi się coraz głębiej i głębiej. I chce się o tym mówić. Bo przecież nie każdy urządza sobie takie lodowe kąpiele. Choć zdaniem twórców memów o morsach, które zawałdnęły w ostatnich tygodniach internetem, jednak każdy.

— Coraz trudniej znaleźć mi na Facebooku znajomego, który nie chwali się morsowaniem w weekend — mówi Agata, moja koleżanka. — Zaraz okaże się, że rzeczywiście tylko ja nie morsuję. Najgorzej jest w weekend, tak po południu. Wtedy na Facebooku zalewana jestem zdjęciami moich morsujących znajomych. Dają zdjęcia wszędzie, gdzie się da. Zresztą ty też.

Pewnie, że wrzucam zdjęcia, choć nie po każdej kąpiel, bo to rzeczywiście może być nudne. Adlaczego dzieję się tym w mediach społecznościowych? Bo właśnie dzięki temu, że ktoś to zrobił przede mną, sama zaczęłam morsować. Kiedy zobaczyłam radość, ekscytację i euforię na twarzach znajomych morsów, poczułam, że ja też tak chcę. Skoro oni mogą, to ja też! Zresztą morsowanie dopełniło moje bieganie, a ten sport uprawiam od lat.

Pierwszego razu się nie zapomina. Zimny, ponury październik 2019 roku. Zanurzam się oczywiście tylko do pępka i natychmiast cały świat się o tym dowiaduje. Czuję wyrzut dopaminy, euforię, po prostu haj. Taki odlot szybko uzależnia. W mojej głowie powstaje hasło: nie ma niedzieli bez kąpiele.

Zaczynam pisać peany na tę okoliczność na FB. Zupełnie inaczej niż moja przyjaciółka, która równolegle ze mną



Morsowanie stało się ostatnio obiektem żartów internautów

zaczęła morsować rok temu. Nie kusi jej, żeby o tym powiadamiać kogokolwiek, oprócz najbliższej rodziny.

— Jeśli coś robi się bardzo modne w mediach społecznościowych, to ja zaraz się z tego wycofuję — uzasadnia. — Tak samo było z bieganiem.

Tak, to przecież Paulina gryzła medal po jednym z półmaratonów, a teraz raz na jakiś czas opublikuje tylko biegową ścieżkę. Bo zdjęcie z medalem po ukończonych zawodach jest teraz faux pas. Czy tak samo będzie z morsowaniem?

— Myślę, że nie — odpowiada. — Ludzie rzeczywiście z tego sobie żartują, ale nie kpią. Mimo że jest śmiesznie, to jednak wciąż jest podziw dla tych osób. Bo wciąż łatwiej jest jednak biegać, niż morsować.

Ale nadal nie wiemy, co w tym zabawnego? — To, że nagle tyle osób zaczęło morsować — odpowiada szybko Paulina, która jakby na przekór akurat w tym roku nie morsuje. Dlaczego? — Jakbym się przeziębila po morsowaniu, to bym panikowała, że to covid. Zresztą dużo czasu poświęcam na treningi biegowe. Ale memy z morsowania mnie śmieszą i jak wpadnę na jakiś ciekawy pomysł, to sama jakiś stworzę.

Morsowanie wpływa pozytywnie nie tylko na ciało, ale też na psychikę. Kto by nie chciał dostać zastrzyku pozytywnej energii i endorfin tak zupełnie za darmo? Zalet jest znacznie więcej: zwiększa się odporność organizmu, poprawia się kondycja skóry, zwiększa się wydolność układu sercowo-naczyniowego i redukuje się stany zapalne.

Morsowanie to z definicji zanurzenie lub krótkotrwała kąpiel w zimnej wodzie jeziora, morza, rzeki. Często przyjmuje formę kąpiele w wyciętym w lodzie przeręblu. Praktykowane jest od jesieni do wiosny, chociaż najbardziej popularne jest zimą. Aktywność ta zwykle ma charakter grupowy.

Morsowanie nie jest niczym nowym. Pływanie w zimnej wodzie ma tradycję sięgającą zarania dziejów. Jednak w ostatnich tygodniach na morsowanie zrobił się prawdziwy boom. Z drugiej strony, czym zająć się w słoneczny, ale mroźny weekend w cieniu pandemii? A u nas tyle wokół jezior, które tak kuszą.

Dlaczego więc śmiejemy się z morsów? Podobno dlatego, że nie da się już morsować nie mając podłączenia do sieci. Jak się morsuje, trzeba być cały czas online, najlepiej nadawać relację na żywo. To właśnie ta nieod-

parta ochota na podzielenie się w social mediach swoją aktywnością rozbawiła wielu internautów. Po drugie, przed wejściem do wody każdy miłośnik lodowej kąpiele powinien się rozgrzać: pobiegać, poskakać, rozruszać mięśnie. Zarzuca się morsom, że część z nich w ogóle tego nie robi. Że dla selfie w przeręblu są w stanie poświęcić swoje zdrowie, a nawet życie. Bo wiadomo, że nie każdy ma organizm przystosowany do tego typu sportu.

— Byłam ostatnio z córką nad Skandą. Widziałam kobietę, która rozbrała się, natychmiast wskoczyła do wody i zaczęła robić sobie selfie — opowiada dalej moja koleżanka Agata. — Bardzo mnie rozśmieszyło. Ja sama chciałabym morsować, ale nie w ten sposób.

Przed nieodpowiedzialnością przestrzega Kasia Dębowska z Olsztyna, która nauczyła mnie spokojnego oddechu w trakcie lodowej kąpiele.

— Do tej aktywności trzeba podejść z rozsądkiem. Trzeba zadbać o swoje bezpieczeństwo. Ono jest najważniejsze — podkreśla.

Kasia ostatnio zanurza także głowę. To tzw. reset, które robią najbardziej doświadczony morsy.

— W żaden sposób nie czuję się dotknięta tymi memami — uśmiecha się. — Mało tego, ja ich nawet nie zauważam. Po prostu robię swoje. A morsy robią coś fajnego, co można naśladować. Więc mam nadzieję, że to, co dzieje się teraz wokół morsowania, może paradoksalnie przyczynić się do czegoś dobrego.

Hashtag #morsowałeś jest ostatnio jednym z najpopularniejszych, a złośliwi mówią, że mimo że dopiero styczeń, to słowo roku już mamy. A ja sobie myślę, że to moda, która — przy odpowiednim przygotowaniu — tylko wyjdzie nam na zdrowie. Ja, odkąd regularnie morsuję, w końcu przestałam chodzić na zwolnienia lekarskie.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA

Spotkali się pomimo pandemii

NAUKA || ETwinning jest dobrodziejstwem, dzięki któremu uczniowie mają okazję poznać swoich zagranicznych rówieśników – mówi Magdalena Szyk-Wojtkiewicz z SP 11 w Elblągu. To właśnie dzięki tej platformie uczniowie zaangażowali się w niezwykle projekt.



Fot. archiwum SP 11



ETwinning to europejska platforma umożliwiająca zdalną współpracę szkół i przedszkoli

Uczniowie elbląskiej SP 11 realizują projekt eTwinningland

ETwinning to europejska platforma umożliwiająca zdalną współpracę szkół i przedszkoli. W programie uczestniczy już 216 943 szkół i 887 971 nauczycieli z całej Europy, którzy wspólnie realizują 116 820 projektów edukacyjnych.

Program nie jest nowością, bo zainaugurowany został w 2005 roku jako główna akcja Programu

eLearning Komisji Europejskiej, od 2014 eTwinning jest ściśle związany z Erasmus+, czyli programem Unii Europejskiej odpowiadającym za wspieranie edukacji, szkoleń, inicjatyw młodzieżowych i sportowych.

ETwinning okazał się świetnym narzędziem w dobie obostrzeń, z którymi dziś przyszło nam się zmierzyć.

— Europejska platforma współpracy szkół eTwinning jest dobrodziejstwem, dzięki któremu uczniowie mają okazję poznać swoich zagranicznych rówieśników i komunikować się z nimi w najbardziej naturalnym środowisku, jakim jest spontaniczna rozmowa podczas realizacji międzynarodowych projektów współpracy szkół bez kosztów i spotkań na żywo — mówi Magdalena Szyk-Wojtkiewicz ze Szkoły Podstawowej nr 11 w Elblągu.

Uczniowie elbląskiej „jedenastki” zaangażowali się w realizację projektu pod nazwą eTwinningland. Jakie są jego cele?

— Przede wszystkim kształcenie kompetencji językowych uczniów, ponieważ językiem projektu jest angielski. Ponadto uczniowie pogłębią umiejętności wykorzystania TIK (technologie informacyjno-komunikacyjne — red.), poszerzą kompetencje miękkie takie jak praca w zespole międzynarodowym, popracują nad kreatywnością, komunikatywnością czy organizacją pracy. ETwinningland to projekt, w którym siły jednoczą szkoły z Polski, Turcji, Ukrainy, Macedonii, Grecji i Serbii — dodaje Magdalena Szyk-Wojtkiewicz.

— Nasz świat cierpi z powodu pandemii Covid-19, szkoły są zamknięte, a kształcenie na odległość lub uczenie hybrydowe zastąpiły w wielu krajach edukację bezpośrednią. Jako partnerzy chcemy, aby nasi uczniowie pozostawali w kontakcie z innymi studentami i poprawiali umiejętności językowe — czytamy na blogu eTwinningland.

Uczniowie klasy czwartej już zalogowali się na platformę Twin Space, gdzie podczas spotkań z opiekunem projektu dokonali autoprezentacji oraz przygotowali kartki świąteczne z własnymi życzeniami napisanymi w języku angielskim.

W sobotę 2 stycznia uczestnicy eTwinningland wzięli udział w międzynarodowym spotkaniu noworocznym online.

— KAŻDY MIAŁ OKAZJĘ POWIEDZIEĆ KILKA ZDAŃ O SOBIE. TO ŚWIETNY SPOSÓB NA ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNYCH W JĘZYKU ANGIELSKIM.

Poza tym zagraliśmy w grę językową związaną ze słownictwem bożonarodzeniowym oraz quiz o uczestnikach projektu, którzy przedstawiali się, wybierając przymiotnik zaczynający się na pierwszą literę imienia. Nasi uczniowie to: Great Gabi, Brave Bartek, Amazing Ala oraz Wonderful Wiktoria — relacjonuje Magdalena Szyk-Wojtkiewicz.

I dodaje: — Noworoczne party nie obyło się bez tańców i śpiewu między innymi Jingle Bells. A najwięcej śmiechu wywołały łamańce językowe wypowiedziane nie tylko przez uczniów, ale i nauczycieli.

KAMILA KORNAKKA

REKLAMA

przetarg

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

Polski Holding Hotelowy sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie

ogłasza przetarg na zbycie prawa własności lokalu mieszkalnego nr 19 o powierzchni użytkowej 92,10 m², położonego w budynku mieszkalnym wielorodzinnym przy ul. Hożjusza 12A w Olsztynie, wraz z przynależną do lokalu piwnicą o powierzchni 17,20 m², dla którego Sąd Rejonowy w Olsztynie VI Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą KW nr OL10/00080579/6, wraz z udziałem 28/1000 w prawie własności gruntu oraz częściach wspólnych budynku, ujawnionych w księdze wieczystej KW nr OL10/00068387/3, prowadzonej przez Sąd Rejonowy w Olsztynie VI Wydział Ksiąg Wieczystych.

1. Cena wywoławcza – 390.000,00 zł. Wysokość wadium 19.500,00 zł. Wadium należy wpłacić w nieprzekraczalnym terminie do dnia 22 lutego 2021 r.
2. Termin i miejsce składania ofert: 26 lutego 2021 r. godz. 12.00 pocztą na adres: Polski Holding Hotelowy sp. z o.o. ul. Komitetu Obrony Robotników 39 G, 02-148 Warszawa lub złożyć osobiście w Sekretariacie Spółki.
3. Informacja o miejscu wywieszenia i publikacji ogłoszenia: strona internetowa: www.phh.pl, www.bipph.pl, <https://www.gov.pl/web/aktywapanstwowe/sprzedaz-aktywow-trwalych>.
4. Dane teleadresowe, pod którymi można uzyskać szczegółowe informacje dotyczące przetargu: tel. + 48 22 264 64 64, 693 080 407, e-mail biuro@phh.pl, adres strony www.phh.pl.

Mróz daje się we znaki zwierzętom

POMOC || Mróz doskwiera wszystkim, ale w taką pogodę cierpią też zwierzęta. W najbardziej dramatycznej sytuacji są te, które nie mają domu. Które są skazane na siebie, a muszą się ogrzać i najeść. Pomóżmy im, bo przecież same nie umieją prosić o pomoc.

Mróz. Aż się z domu nie chce wychodzić. Rano blisko piętnastu na minusie. Zakładamy ciepłą czapkę buty, kurtkę i lecimy do pracy. Gdzieś przemknie nam bezdomny kot, gdzieś jakiś pies przebiegnie. I nawet do głowy nam nie przyjdzie, w tym pędzie, że mrozy mogą być zagrożeniem nie tylko dla ludzi, ale też dla zwierząt. Dlatego wypuścimy je do piwnic czy do kotłowni. Żeby mogły się ogrzać. I spuścimy ze łańcuchów. Żeby mogły się ruszać.

— Nawet w mieście znajdzie się taki, który trzyma psa na łańcuchu. A co dopiero na wsi. Nie mogą tego pojąć, bo to skrajnie nieodpowiedzialne. Zimą przede wszystkim — martwi się Grzegorz Gromadzki, prezes olsztyńskiego Zwierzyńca św. Franciszka. — A pies przecież nie powie, że jest mu zimno. Nie powie, że się męczy. Dlatego jeśli zauważymy, że jakieś zwierze jest na mrozie, przyjrzyjmy mu się uważnie. I jeśli jest taka potrzeba, wezwijmy pomoc.

NIE ZAWSZE UDA SIĘ URATOWAĆ

Bo ile zwierzątek śpi w nieogrzanych budach albo po prostu pod gołym niebem? Imowa nie tylko o małych zwierzętach, ale nawet tych hodowlanych. Trudno zapomnieć historię z okolic Elku. Tam hodowca z Wierzbowa „pasł” krowy na mrozie. Zwierzęta były skarnie wyczerpane. Natomiast kilka dni temu we wsi Jugowa na Dolnym Śląsku znaleziono kundelka, który chciał się ogrzać... wilgotnym kawałkiem materiału. Nie przetrwał nocy. Jego właściciel nawet tego nie zauważył. Z kolei w Złotniku koło Żar pies też żył w makabrycznych warunkach. Animalsom udało się go uratować, choć był przemarznięty. Mieszkał w dziurawej budzie. Właścicielka nie przejmowała się jego losem. Natomiast kilka dni temu w Mosinie znaleziono zamrożonego bezdomnego kota.



Fot. Pixabay



Mróz dla zwierząt bywa zabójczy. Również w większych miastach, gdzie koty lub psy ogrzewają się ciepłem stygnącego silnika. Większość z nich sobie radzi. Bo nie ma innego wyjścia.

— JEŚLI ZWIERZAKI NIE PRZYGOTOWAŁY SIĘ DO ZIMY ALBO MY IM NIE POMOGLIŚMY, MOGĄ ŹŁE ZNOSIĆ MROZY — PODKREŚLA GRZEGORZ GROMADZKI.

— Koty na przykład robią się większe, grubsze. Zmienia im się futro, które staje się gęstsze i nastroszone. Podobnie jest z psami. Natura wie, co robi. Ale tylko wtedy, gdy wszystko idzie dobrze. Dla zwierzaka niezbędna jest właściwa dieta. Dlatego w olsztyńskim schronisku zwracamy na nią uwagę. Już od jesieni podajemy zwierzątom karmę wysokoloryczną. Żeby mogły nabrać sadelka. W sezonie jesienno-zimowym wspomagamy też dokarmiaczy społecznych na terenie Olsztyna. Im również dajemy karmę, która pozwoli zwierzątom przetrwać zimę. Absolutnie nie można zostawiać kotom czy psom resztek z obiadu. Ale to niestety walka z wiatrakami.

CIEPŁA WODA W MISECZCE

Posilek, jaki mamy na stole, zawiera sól. A ta jest groźna dla zwierząt. Między innymi odczuwają większe pragnienie.

— KOTY SĄ JAK CHIPSY. NA JEDNYM SIĘ NIE KOŃCZY. DLATEGO DOKARMIANIE KOTÓW WCIĄGA. W PEWNYM MOMENCIE MOŻNA STRACIĆ KONTROLĘ NAD SWOIMI MOŻLIWOŚCIAMI. A IM WIĘCEJ KOTÓW, TYM TRZEBA IM DAĆ WIĘCEJ JEDZENIA — DODAJE PAN GRZEGORZ.

— Może i łatwiej jest dać zwierzątkom resztki z obiadu, ale na pewno na zdrowie im to nie wyjdzie. Może więc lepiej kupować im właściwą i treściową karmę? Na jednym opakowaniu się nie skończy, a to może szarpnąć nas po kieszeni. Dlatego róbmy to, co możemy. I na pewno dawajmy zwierzętom wodę do picia. Może i ona za jakiś czas zmieni się w bryłę lodu, ale na pewno ugasi pragnienie zwierzętom.

Zachęcam, aby każdy, kto może, na przykład wychodząc z psem na spacer, nalał do miseczki trochę ciepłej wody. Niech każdy zrobi to winnym czasie,

a już żyjące na wolności zwierzęta będą zaopiekowane. Niech każdy zrobi drobną rzecz. Jeden wyniesie wodę, inny zrobi budkę, trzeci sypnie karmą... Zwierzęta będą nam wdzięczne — apeluje.

Zimą cierpią też ptaki. Często przez ludzką głupotę.

TRUDNO ZAPOMNIEĆ HISTORIĘ Z OKOLIC ELKU. TAM HODOWCA Z WIERZBOWA „PASŁ” KROWY NA MROZIE.

— Ptaki warto dokarmiać zimą, ale nie chlebem, zwłaszcza przetworzonym. Bo ten po pierwsze napuchnie w brzuchu, więc da uczucie sytości, ale nie dostarczy niezbędnych składników odżywczych. Po drugie ptakom zaczną chorować skrzydła — podkreśla Grzegorz Gromadzki.

— Zatem dokarmiając je w taki sposób podcinamy ptakom skrzydła zamiast pomóc. Chcemy dobrze, a szkodzimy. Dlatego również nie dokarmiajmy kotów obiadem. Zwierzęta to nie śmietniki. Nie możemy traktować ich jako sposobu na utylizację domowych odpadków.

ADA ROMANOWSKA

Moja Pani Maria...

URODZIŁAM SIĘ STANOWCZO ZA PÓŻNO! ZA PÓŻNO NA BEATLESÓW I ROLLING STONESÓW, ZA PÓŻNO NA KABARET OLGI LIPIŃSKIEJ I NA TEY. ZA PÓŻNO NA FESTIWALE SOPOCKIE I OPOLSKIE, NA WSZYSTKIE WYSTĘPY BONEY M. I DEMISA ROUSSOSA, NA WALCE EMBARRASS. I STANOWCZO ZA PÓŻNO NA MARIĘ KOTERBSKĄ... W CZORAJ ZMARŁA JEDNA Z NAJPOPULARNIEJSZYCH PIOSENKAREK LAT 50. I 60., LEGENDA POLSKIEJ PIOSENKI.

Co tu dużo mówić, jak już ktoś powinien odpowiedzieć za te moje tęsknoty, za te moje pretensje o zbyt wysoki numer pesel, jest to wyłącznie i bezdyskusyjnie moja mama. To ona w swoich czasach nastoletnich i we wczesnej młodości żywo zainteresowana była muzyką polską i światową, także filmem, o kryminałach nie wspominając, skutkiem czego, gdy tylko została matką ukochanej jedyńaczki, od samego zarania zaczęła konsekwentnie wszystkie te swoje pasje i zamiłowania przeszczepiać.

CO NAM Z TEGO WYSZŁO?

Przy czym przeflancowywała to wszystko o tyle bez opamiętania, co jednak z wystarczającą tolerancją, żeby sobie też dawać flancować idoli i pasje nastolatki urodzonej o ponad ćwierć wieku później. Co nam z tego w międzyczasie wyszło?

Dość powiedzieć, że ja wskażę kolejne przeboje Ireny Santor, a mama świetnie orientuje się w dyskografii i kolejach życia duetu Wham! i George'a Michaela; ja doskonale z marszu i ku wielkiej uciechy mamy oraz jej rówieśniczek zaśpiewam połowę repertuaru Zdzisławy Sośnickiej, a mama z łatwością odróżni Prince'a od Michaela Jacksona



Maria Koterbska, 1924–2021

OT, KOBIETA, ŻONA, MATKA – ODESZŁA NA TROCHĘ OD DOMOWYCH PIELESZY, POJECHAŁA SOBIE NA PRZEJAŻDŻKĘ Z BIELSKA DO OPOLA, WBIEGŁA NA SCENĘ, CHWYCIŁA ZA MIKROFON I ZAŚPIEWAŁA TAK, ŻE PUBLICZNOŚĆ NATYCHMIAST ZAŻĄDAŁA BISÓW.

i jaką taką angielszczyzną wymieni większe przeboje ich obu, bez pudła trafiając, który z panów wylansował „Billie Jean”, a który dla odmiany „Purple Rain”. A do tego tak się akurat składa, że płyta Zdzisławy Sośnickiej była pierwszym winylem mojej mamy i razem ze starodawnym adapterem posiadamy ją do dziś, ale i kasetą magnetofonową „Aleja Gwiazd”, z repertuaru tej samej Sośnickiej była moją pierwszą kasetą i grałam ją na swoim Kasprzaku do zdarcia, na zmianę z przebojami Whitney Ho-

uston, zespołu Bon Jovi i Krzysztofa Antkowiaka.

Do końca życia nie zapomnę wzruszenia mamy, gdy w wieku lat 12 płynnie i bez zająknięcia wyśpiewałam jej piosenkę „Help!” Beatlesów, jedną z jej najbardziej ulubionych piosenek nie tylko tego zespołu, ale zgoła całego świata — przy czym akurat dwujęzyczność z pewnością zawdzięczam z jednej strony własnemu uporowi i pracowitości, ale z drugiej — właśnie mamie i jej wsparciu, w tym także finansowemu.

PANI MARIA

W całym tym muzyczno-pokoleńowym galimatiasie Pani Maria to jest postać na osobny, bardzo obszerny rozdział, może nawet dwa, a każde słowo musiałabym kaligrafować jakimś najcenniejszym atramentem, najlepiej z drobinkami szczerzego złota!

POCHODZIŁA Z MUZYCZNEJ RODZINY. TATA WŁADYSŁAW BYŁ SKRZYPKIEM I UCZYŁ W KRAKOWSKIM KONSERWATORIUM, A MAMA, JADWIGA Z DOMU MIEROWSKA, BYŁA PIANISTKĄ. NA ŚWIAT PRZYSZŁA 13 LIPCA 1924 R. W BIELSKU, GDZIE DORASTAŁA I GENERALNIE SPĘDZIŁA WIĘKSZOŚĆ SWOJEGO PRAWIE 96-LETNIEGO ŻYCIA.

Była druga z trójki rodzeństwa. Wojna przerwała beztroskie lata nastoletniej już wtedy Marii: tata musiał uciekać przed aresztowaniem, a Maria wspólnie z rodzeństwem przetrwała okupację pod skrzydłami mamy w ukochanym Bielsku. I cały czas marzyła o karierze artystki, o szkole aktorskiej, teatrze i estradzie.

Kiedy już wojenna pożoga wypaliła się do cna i można już było zacząć jakoś urządzać się w tym nowym

świecie, młoda Maria Koterbska powróciła do swoich dawno skrywanych pragnień. Tyle że szkoła teatralna była daleko, w rodzinie nigdy się jakoś nie przelewało, a za to blisko domu świetnie prosperowały dwie apteki, wtedy jeszcze prywatne. Prowadziły je zresztą ciotki Pani Marii. Decyzja zapadła zatem jedyna słusza: Maria jedzie studiować farmację do Katowic. No, to pojechała.

Krótko potem, bo już w noc sylwestrową katowicki oddział radia organizował koncert „Studenci i aktorzy na odbudowę Warszawy”. Pani Maria stolicę postanowiła uhonorować piosenką „Stary młyn”. Wiele lat później w swoich wspomnieniach zapisała: „nawet w najśmielszych snach nie przypuszczałam, że to początek nowego, pełnego niespodzianek życia, pierwszy krok w karierze zawodowej piosenkarki”.

**SZCZĘŚLIWIE „STARY MŁYN”
W WYKONANIU PANI MARI
USŁYSZAŁ W TĘ SYLWESTROWĄ
NOC STANISŁAW BURSA,
DYREKTOR MUZYCZNY
KATOWICKIEGO RADIA. Z MIEJSCA
ROZPOZNAŁ JEJ WIELKI TALENT
I ZAPROPONOWAŁ SPOTKANIE
Z JERZYM HARALDEM, SZEFEM
ORKIESTRY ROZGŁOŚNI ŚLĄSKIEJ
POLSKIEGO RADIA.**

Kilka dni później Harald poprosił Panią Marię, żeby zaśpiewała jakąś piosenkę. Życzeniu jego stało się zażość, poprosił o drugą — Pani Maria znów zaśpiewała... Harald podumał chwilę w ciszy, wstał, podziękował i wyszedł.

Ale po kilku dniach do Bielska z Katowic nadszedł suchy w treści, acz pełen emocji w przekazie telegram: „Prosimy o natychmiastowy kontakt z Jerzym Haraldem”. Traf chciał, że jedna z piosenek tercetu Nas-Troje zachorowała, a tercet już wcześniej zaangażował Leonard Buczkowski, reżyser filmu „Skarb”, i trzeba było szybko nagrać piosenkę do ścieżki dźwiękowej.

Pani Maria zadaniu sprostała tak — nomen omen — śpiewając, że po powrocie do domu Harald w emocjach relacjonował jej występ swojej żonie Krystynie Wnukowskiej, swojej muzie i autorce większości tekstów do jego piosenek, a relację zakończył słowami: „Odkryłem skarb”.

I to Pani Marii krótko potem Jerzy Harald zaproponował wykonanie piosenki „Brzydula i rudzielec”, po czym — cześć pieśni! — Harald komponował, a Wnukowska pisała teksty. Tak powstały „Srebrna mucha i ja”, „Rumba nocą”, „Żaby i sport” i „Mój chłopiec piłkę kopie”. Ta ostatnia na stałe wpisała się w mój życiorys, bowiem był czas, że ze zmiennym szczęściem uganiałam się za piłkarzem reprezentacji Szwecji oraz AC Parma i — oczywiście! — mamunia odgrzebała pocztówkową płytę z tym akurat utworem!

Inna rzecz, że duet Harald- Wnukowska napisał też Pani Marii „Wrocławską piosenkę”, czyli słynne „tramwaje, co to mkną przez wrocławskich ulic sto”, a Pani Maria wykonała ją z takim sercem, że ja sama przez pół życia byłam przekonana, że Pani Maria jest rodowitą wrocławianką!

Potem było już tylko lepiej. „Do grającej szafy grosik wrzucić”, „Serduszko puka w rytmie cza-cza”, „Parasolki”, „Zagraj na banjo”, „Chłopcy z obcych mórz”, „Deszcz”, „Mówiłeś, Mario”. I ukochane „Augustowskie noce” mojej mamy, przy czym mama do dziś słucha ich z dziwnym błyskiem w oku, a ja mam wrażenie, że akurat jej ta piosenka kojarzy się rzeczywiście z jakimiś nocami, może gdzieś pod Augustowem, może w okolicach Warszawy, ale że nie w samotności moja mama widokiem gwizd na firmamencie się napawała, to więcej niż pewne!

KARUZELA Z PANIĄ MARIĄ

Mało jest piosenek do dziś kiedykolwiek napisanych i skomponowanych ludzką ręką, na które reaguję równie żywiołowo, jak na „Karuzelę” z repertuaru Marii Koterbskiej. Wszystko

jedno, drożdżówkę zagniatać, spać, zęby myć czy zgoła pod prysznicem się pucować, wylatuję stamtąd jak oparzona i gnam czym prędzej wokół telewizora, cofam program, głośność daję na maksa. I śpiewam razem z Panią Marią, płasając jednocześnie po całej szerokości salonu, abywa, że zahaczając nawet o kuchnię i przedpokój!

Przy okazji śpiewania podziwiam też Panią Marię: bo moje ulubione wykonanie tego utworu pochodzi z festiwalu w Opolu w roku 1979. Pani Maria ma tam — nie wypominając wieku — lat 55, bardzo ładną sukienkę w kolorze złoczonej oliwki oraz imponujące szpilki, pewnie równe tym moim 12-centymetrowym, a jeśli nawet niższe, to chyba tylko o grubość fleka! Bóg raczy wiedzieć, komu ile pisane i czy covid albo inna zaraza nie wykończy nas wszystkich skutecznie już w najbliższych miesiącach, ale jak akurat marzę o tym, żeby dożyć lat 55 i poruszać się, tańczyć, oczywiście na tych szpilkach, z takim wdziękiem, w dodatku śpiewając na żywo jak Pani Maria!

**W CZASIE TEGO WYSTĘPU
JEST PANI MARIA DLA MNIE
KWINTESENCJĄ KOBIECOCI
I HOŁDEM ZŁOŻONYM WSZYSTKIM
TYM KOBIECIOM, KTÓRE NIE
ODMŁADZAJĄ SIĘ NA SIŁĘ, DZIĘKI
CZEMU NAWET W NAPRAWDĘ
POWAŻNYM JUŻ WIEKU EMANUJĄ
PIĘKNEM, PROSTOTĄ I TYM
CZAREM, KTÓREGO NIE ZAŁATWI
ANI ŻADNA MAKIJAŻYSTKA,
ANI NAJDROŻSZA OPERACJA
PLASTYCZNA!**

Ot, kobieta, żona, matka — odeszła na trochę od domowych pieleszy, pojechała sobie na przejażdżkę z Bielska do Opola, wbiegła na scenę, chwyciła za mikrofon i zaśpiewała tak, że publiczność natychmiast zażądała bisów. Na żywo, bez ulepszaczy, poprawiaczy i całej tej elektroniki — a mnie dech zapiera jeszcze dziś!

Inna rzecz, że generalnie chciałabym też dożyć takiego festiwalu w Opolu, na którym ktoś z równą pasją zaśpiewa piosenkę na miarę „Żegnaj lato na rok”, co wtedy Zdzisława Sośnicka; ktoś prześcignie Grupę Pod Budą i ich „Balladę o ciotce Matyldzie”; i ktoś przebiję „Miód i sól” Krystyny Prońko. No, to mówię, że za późno na ten świat przyszedłam!

**A CO DO „KARUZELI”
— PIOSENKĘ ORYGINALNIE
WYKONAŁA JUŻ W ROKU 1953
IRENA KOWALSKA. POTEM
TRAFIŁA NAWET NA ŚCIEŻKĘ
DŹWIKOWĄ FILMU „IRENA, DO
DOMU” Z ROKU 1955. ALE TO
PANI MARIA ZAWSZE KOJARZYĆ
MI SIĘ BĘDZIE I Z KARUZELĄ, I Z
TYM DAWNO GDZIEŚ ZGUBIONYM
CZAREM ELEGANCJI, KLASY,
NIEWYMUSZONEGO WOKALU
I TAKIEJ KOBIECOCI.**

Bo to nie była piosenkarka. A już na pewno i Boże broń! — jakaś tam celebrytka znana głównie z tego, że jest znana.

To była prawdziwa Pierwsza Dama Polskiej Piosenki.

POŻEGNANIE

Do końca życia nie powiem też o Marii Koterbskiej inaczej niż Pani Maria właśnie. Ale do końca życia pozostanie we mnie żal i niedosyt, a nawet złość na własną opieszałość — bo do wywiadu z Panią Marią przysięgałam się przynajmniej od roku! Nie zdążyłam...

Pani Mario, na tym lepszym łóżku padole życzę Pani mnóstwa wzruszeń, wielu cudownych występów — może Władysław Szpilman coś Pani skomponuje, może Agnieszka Osiecka jakiś ładny tekst napisze? Proszę odpoczywać i cieszyć się — i augustowskimi nocami, i każdą niebiańską karuzelą, na jaką Pani wsiądzie. „A muzyczka, muzyczka niech gra!”.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

Pan Miodzio: zakręcony szachista

PASJE || Czy mecz szachowy może trwać aż 4 lata? Feliks Stachowicz, mieszkaniec wsi Nawra koło Nowego Miasta Lubawskiego mówi, że jak najbardziej tak. Kiedyś grało się korespondencyjnie i takie potyczki trwały nawet kilka lat. W królewską grę pan Feliks został „wkręcony” 60 lat temu. I ta pasja towarzyszy mu do dzisiaj.

Feliks Stachowicz, kiedy był uczniem małej, wiejskiej szkoły w Nawrze koło Nowego Miasta Lubawskiego, z początku nie wiedział, że szachy staną się jego życiową pasją. Młodego chłopaka w arkana szachowej gry zaczął wtajemniczać nauczyciel Stanisław Korycki. Już wówczas okazało się, że ziarno padło na podatny grunt i uczeń robi spore postępy.

KAFLOWY PIEC W MAGISTRACIE

— Nadszedł dzień, kiedy doszło do konfrontacji i pojechaliśmy do Nowego Miasta na mistrzostwa powiatu wszechach. Dla nas, uczniów małej szkoły, była to nobilitacja. Mogliśmy zasiąść do stołów whi-

storycznej sali nowomiejskiego magistratu, gdzie stał ogromny, kaflowy piec robiący na młodych uczestnikach ogromne wrażenie. Nie zapomnę tej chwili, gdy wygrałem te zawody. Byłem dumny i ten sukces jeszcze bardziej pobudził mnie do dalszej gry w szachy — wspomina Feliks Stachowicz.

Po ukończeniu podstawówki absolwent szkoły w Nawrze trafił do Technikum Kolejowego w Olsztynie. Tam również nie rozstawał się z szachownicą i przez pięć lat chodził na szachy do Klubu Kolejjarza. Pan Feliks wspomina, że wówczas jednym z większych jego sukcesów było zwycięstwo w Pierwszych Mistrzostwach Polski Techników Kolejowych, które odbyły się w Poznaniu. Potem przyszedł czas dwuletniej służby wojskowej.

UCIECZKA Z POLIGONU

— W wojsku również przychylnie patrzono na moje szachowe hobby. Właśnie przez szachy miałem ułatwioną służbę. Umożliwiano mi udział w zajęciach i start w turniejach. Pamiętam jedną z zim, kiedy panował siarczysty mróz. Cała jednostka wyjeżdżała na poligon do Drawska. Akurat w tym czasie przypadały ważne zawody i mistrzostwa okręgowe w szachach. Ucieszyłem się, bo dowódca zdecydował, że zostaję w jednostce, żeby wziąć udział w imprezach — śmieje się nasz rozmówca.

Kiedy komputeryzacja była jeszcze w przyszłowiowych powijakach, szachista z Nawry oddawał się grze korespondencyjnej. Trudno dziś sobie wyobrazić, ale długość partii korespondencyjnej mogła trwać, w przypadku wykorzystania tradycyjnej poczty, nawet kilka lat. Feliks Stachowicz wspomina, że rozegrał ponad dwadzieścia takich partii z zawodnikami z różnych krajów, również za oceanem.

NAUKA GRY W SZACHY, SZCZEGÓLNIE DLA MŁODEGO CZŁOWIEKA Z MAŁEJ MIEJSCOWOŚCI, OTWIERA ŚWIAT, POSZERZA HORYZONTY I POKAZUJE, ŻE WSZYSTKO JEST MOŻLIWE!

— Czasami mecz trwał cztery lata, bo poszczególne posunięcia przysyłało się listownie — opowiada. — Sporo czasu to trwało i trochę wcześniej urodzeni pamiętają, jak długo szły zagraniczne przesyłki. Ogólnie partie z nieznanymi osobami były ciekawe, ale zdarzały się sytuacje niezręczne i trochę



Fot. Stanisław R. Ulatowski (2)

Feliks Stachowicz był organizatorem wielu turniejów szachowych dla najmłodszych

bulwersujące. Przykładem może być mecz, który rozgrywałem z pewnym Brytyjczykiem. Kiedyś przyznał mi się, że jest naukowcem i ma do dyspozycji komputer. Napisałem do niego, że z komputerem nie będę grał i przerwałem partię. Potem się już do mnie nie odezwał — pamięta pan Feliks.

Ciągnąc temat gry korespondencyjnej, szachista wspominał mecz, który rozgrywał z Estończykiem. Dodał, że spotkanie z tym zawodnikiem było swego rodzaju znakiem czasu. Mecz rozpoczął się w czasach, kiedy Estonia była w granicach Związku Radzieckiego i trwał kilka lat. Posunięcia obu szachistów opisywane były po rosyjsku. Kiedy nadeszły zmiany ustrojowe i Estonia uzyskała suwerenność, obaj szachiści od razu zaczęli korespondować w języku angielskim.



— Trudno byłoby zliczyć turnieje, które sędziowałem i współorganizowałem. Cieszę się z każdego udanego przedsięwzięcia, bo cechuje mnie życiowy optymizm i pozytywne patrzenie w przyszłość — podsumowuje pan Feliks.

REKLAMA

komunikat

OGŁOSZENIE Wójt Gminy Gronowo Elbląskie

podaje do publicznej wiadomości wszystkich zainteresowanych, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy w Gronowie Elbląskim przy ulicy Łączności 3 od dnia 19 stycznia 2021 r. przez okres 21 dni oraz na stronie internetowej Urzędu: www.gminagronowo.pl oraz www.bip.gminagronowo.pl został wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonych do użyczenia.

WÓJT GMINY
Marcin Ślęzak

2921see1-A-G

SPRZEDAŻ WIERZYTELNOŚCI

Syndyk masy upadłości Fabryki Okien KONAL Spółki Akcyjnej w Wielkim Łęcku, sygn. akt V GUp 47/18

zaprasza do składania ofert cenowych na zakup wierzytelności przysługującej masie upadłości.

Wierzytelność wynika z nakazu zapłaty w postępowaniu upominawczym wydanym przez Sąd Rejonowy w Płocku V Wydział Gospodarczy z dnia 14 kwietnia 2015 roku, sygn. akt V GNC 69/15, które stało się prawomocne 17 lutego 2016 roku.

Szczegółowe informacje dotyczące wierzytelności oraz posiadanych dokumentów źródłowych są dostępne w Kancelarii Syndyka – Centrum Doradztwa Restrukturyzacyjnego Sp. z o.o., ul. Zacisze 2, 82-300 Elbląg i zostaną udostępnione podmiotom, które złożą oświadczenie o zachowaniu poufności, zgodnie ze wzorem stanowiącym załącznik nr 1 do regulaminu konkursu ofert zamieszczonego na stronie syndyka www.syndyk24.pl. Oświadczenie winno być złożone pisemnie (także elektronicznie w formie skanu do pliku PDF za pośrednictwem e-mail na adres – kancelaria@cdres.pl).

Oferty sporządzone w języku polskim należy złożyć lub przesłać listem poleconym w zapieczętowanej kopercie, oznaczonej dopiskiem „KONKURS OFERT – wierzytelność w postępowaniu Fabryki Okien KONAL Spółki Akcyjnej w Wielkim Łęcku, sygn. akt V GUp 47/18”, do dnia 09 lutego 2021 r. do godz. 15:00 w Kancelarii Syndyka – Centrum Doradztwa Restrukturyzacyjnego Sp. z o.o., ul. Zacisze 2, 82-300 Elbląg. O terminie złożenia decyduje data odebrania oferty w Kancelarii Syndyka.

Składający ofertę powinien uiścić w terminie składania ofert wadium w wysokości 500,00 zł (pięćset złotych 00/100) na rachunek syndyka masy upadłości nr 80 8309 0000 0064 5280 2000 0010 prowadzony przez Bank Spółdzielczy w Sztumie Oddział w Elblągu.

Protokolarne otwarcie i rozpoznanie ofert nastąpi pod nadzorem Syndyka w dniu 10 lutego 2021 roku o godzinie 10:00 w Kancelarii Syndyka – Centrum Doradztwa Restrukturyzacyjnego Sp. z o.o., ul. Zacisze 2, 82-300 Elbląg.

Ze stanem prawnym wierzytelności można się zapoznać codziennie w dni robocze, po uprzednim kontakcie telefonicznym z syndykiem masy upadłości pod nr (55) 641 64 44 oraz nr 517 37 37 44, e-mail: kancelaria@cdres.pl.

Szczegółowe warunki konkursu ofert znajdują się na stronie internetowej syndyka www.syndyk24.pl.

www.dawro.pl

14020tba-e-M

SZACHISTA PSZCZELARZEM

Feliks Stachowicz jest od 12 lat emerytem. Przez całe życie związany był z kolejnictwem i jako kolejarz przeszedł wszystkie szczeble kariery zawodowej — od stażysty do naczelnika sekcji. Mówi o sobie, że szachy opanowały jego życie i jest wręcz zakręcony na punkcie królewskiej gry. Już w 1966 roku zdobył uprawnienia sędziowskie i instruktora szachów, a następnie certyfikaty z zakresu metodyki nauki gry w szachy i warcaby.

— PRZEZ CAŁY CZAS STARAM SIĘ PRZEKAZAĆ MOJĄ PASJĘ I ZAINTERESOWAĆ GRĄ W SZACHY I WARCABY MŁODYM LUDZI. TŁUMACZĘ MŁODYM ADEPTOM TEJ KRÓLEWSKIEJ GRY, ŻE GRA W SZACHY POSZERZA HORYZONTY I OTWIERA ŚWIAT. JEST TO DOSKONAŁA OKAZJA DO POZNANIA WIELU CIEKAWYCH LUDZI.



Pan Feliks podczas meczu z młodym adeptem królewskiej gry

Przez kilkadziesiąt lat prowadziłem Klub Szachowy Hetman w Miejskim Centrum Kultury w Nowym Mieście Lubawskim i mam satysfakcję, że udało mi się wychować mistrzów województwa, a także zdo-

bywców czołowych miejsc w mistrzostwach kraju i uczestników turniejów zagranicznych — podkreśla.

I dodaje: — Trudno byłoby zliczyć turnieje, które sędziowałem organizowałem i współorganizowałem. Cieszę się z każdego udanego przedsięwzięcia, bo cechuje mnie życiowy optymizm i pozytywne patrzyenie w przyszłość — podsumowuje pan Feliks.

Tu trzeba wspomnieć o drugiej pasji Feliksa Stachowicza — pszczelarstwie. Posiada własną pasiekę i pełni funkcję wiceprezesa Wojewódzkiego Związku Pszczelarskiego w Olsztynie.

STARA SIĘ PROPAGOWAĆ PSZCZELARSTWO WŚRÓD MIESZKAŃCÓW, A W GŁÓWNEJ MIERZE W ŚRODOWISKACH MŁODZIEŻOWYCH. JEST OSOBĄ ROZPOZNAWALNĄ I ZYSKAŁ WŚRÓD ZNAJOMYCH PRZYDOMEK PAN MIODZIO.

— Wcale się z tego powodu nie obrażam, a wręcz odwrotnie, jest mi miło, gdy tak ktoś o mnie mówi — odpowiada pan Feliks.

STANISŁAW R. ULATOWSKI

REKLAMA

Wygodniejsze podróże koleją z DZIAŁDOWA DO OLSZTYNA

**KRÓTSZE PODRÓŻE**

Najszybsze pociągi z Działdowa do Olsztyna pojadą w 59 minut.

Nowoczesne stacje i przystanki to:

lepszą dostępność dla osób o ograniczonych możliwościach poruszania się



wyższe perony, ułatwiające wsiadanie i wysiadanie z pociągów



większy komfort obsługi dzięki nowym ławkom i wiatom



pełna i aktualna informacja pasażerska



nowe oświetlenie zapewniające bezpieczniejsze poruszanie się po peronach także po zmroku

OLSZTYN ŚRÓDMIEŚCIE



Nowy Przystanek

OLSZTYN ŚRÓDMIEŚCIE

OLSZTYN

OLSZTYN DĄTKI

BARTĄG

GĄGLAWKI

STAWIGUDA

GRYŻLINY

OLSZTYNEK

BUJAKI

Przed Po

WAPLEWO

BUJAKI

DOBRZYŃ

NIDZICA

KOZŁOWO

ZAKRZÓW SARNOWO

DZIAŁDOWO

NIDZICA

Przed Po



ZAKRZÓW SARNOWO

Przed Po



Być babcią, dziadkiem to radość i szczęście

NASZA SONDA || Dzień Babci i Dziadka to dzień niezwykły, nie tylko dla dzieci, ale przede wszystkim dla samych solenizantów. To dzień pełen uśmiechów, wzruszeń i radości. Babcia i Dziadek to bardzo ważne osoby w życiu każdego człowieka, a wnuki to szczęście naszych seniorów.

JANINA, 68 LAT

— Mam 4 wnuków, z których jestem bardzo dumna. Są moją radością, szczęściem i motywacją, żeby wciąż być aktywną. Te cudowne iskry życia, wszystkiego ciekawe, wiecznie pytające, ciągle czegoś chcące, reagujące miłością na miłość polegającą na cieszeniu się z tego, że... jesteś ty.

Wnuki na powrót wnoszą słońce w moje życie. Czasem umęczą. Zamęczą. A to sobie krzywdę zrobi, a to coś zbroi... Ale to wszystko nic, bo dla wnuków dziadkowie i babcie to tacy „jakby” rodzice, a dla dziadków i babć wnuki to takie „jakby” dzieci.

TE DOBRE RELACJE I TA ROLA MAŁYCH DZIECI W ŻYCIU DOJRZAŁYCH JUŻ LUDZI ORAZ NA ODWRÓT, CZYLI RELACJE WNUKÓW I DZIADKÓW, POKAZUJĄ NAM WAGĘ I ZNACZENIE WIĘZI MIĘDZY LUDŹMI I POKOLENIAMI.

Tego elementu, który świat z uporem chce przerwać, pozbyć się jako zaważającego i przeszłego. Rodzice cieszą się, że mają oddech od dzieci, a dzieciaki cieszą się, bo nie ma jak u babci i dziadka. No i dla babć i dziadków to radość, dlatego poświęcamy im całe swoje serce i uwagę.

ADAM, 71 LAT

— W czasach internetu, tabletów, smartfonów trudno być ciekawym dziadkiem. Myślę, że czas to coś najcenniejszego, co możemy podarować swoim wnukom. W naszym domu tak jest. Wnuki wiedzą, że zawsze i z każdym problemem mogą do nas przyjść, poradzić się, szukać wsparcia. Czasem z rodzicami nie chcą rozmawiać, wstydzą się czy boją. A do nas mogą przyjść i swobodnie porozmawiać. My zawsze mamy dla nich czas.



Fot. Pixabay

W czasach internetu, tabletów, smartfonów trudno być ciekawym dziadkiem czy babcią. Czas to coś najcenniejszego, co można podarować wnukom

Myślę, że właśnie to jest piękne, że wnuki chcą mieć z nami kontakt, są w naszym życiu. Zawsze pamiętają o naszych urodzinach i świętach. Nasz dom jest zawsze dla nich otwarty, tak jak i nasze ramiona.

DANUTA, 77 LAT

— Bycie babcią to rola wprost stworzona dla mnie! Moje wnuki są już dorosłe, jestem już prababcią, ale kocham wszystkie dzieci — duże i małe. Kiedy po raz pierwszy 32 lata temu wzięłam na ręce swojego pierwszego wnuka, to poczułam taki ogrom miłości do tego maleństwa. To była chwila, która wciąż tkwi w mojej pamięci.

Mam 6 wnuków: 4 wnuczki i 2 wnuków, jestem też prababcią dla 2 maluchów. Kocham ich wszystkich jednakowo. Razem przeżywamy chwile radości, wspieramy się w chwilach trudnych. Wiem, że zawsze mogę na nich liczyć, bo ja też przez lata pokazałam im, że mogą mi zaufać i zawsze przyjść z problemem. Kiedyś to

oni potrzebowali mnie, teraz jest na odwrót. Ale piękne jest to, że zawsze pamiętają, odwiedzają, robią zakupy, zawiozą do lekarza. I wciąż przychodzą po poradę. Łączy mnie cudowna więź z nimi.

Dzień Babci obchodzę nie tylko 21 stycznia ale za każdym razem, gdy moje wnuki mnie odwiedzają. Czas, który spędzamy razem, to najpiękniejszy prezent, jaki mogą mi dać!

BARBARA, 62 LATA

— Mam 3 wnuków, kocham je, choć widzimy się rzadko, bo mieszkają w Anglii. Przez pandemię już ponad rok nie widzieliśmy się. Tęsknię za nimi bardzo, bo jednak rozmowy telefoniczne to nie to samo. Bardzo mi ich brakuje, chciałabym ich przytulić, przygotować ulubione danie czy po prostu wyjąć stare albumy ze zdjęciami i opowiedzieć im o przodkach.

Wydaje mi się, że wnuki zazwyczaj sądzą, że dziadkowie już dawno prze-

żyli okres bycia rodzicem i nieustannej edukacji. Ale przecież niezależnie od różnicy wieku tworzą wspólnie więź, stając się dla nas, dziadków czy babć, światłem i źródłem szczęścia. Zadaniem nas, dziadków i babć, jest zaszczepienie we wnukach wartości i dziedzictwa emocjonalnego. To pozwoli im stać się lepszymi ludźmi w późniejszym życiu.

Wnuki tworzą nową generację, która dostarcza radości i nadziei każdemu z członków rodziny. Czekam na koniec pandemii, żeby w końcu je uściskać, wycalać i przytulić. Na Dzień Babci też pewnie porozmawiamy przez telefon, będą życzenia, wierszyki. Nie wyobrażam sobie życia bez moich wnuków.

ANDRZEJ, 66 LAT

— Uwielbiam dzieci, więc swoje wnuki traktuję jako dar od Boga. Odkąd jestem na emeryturze, z chęcią poświęcam im każdą wolną chwilę. Mam dwóch wnuków w wieku 10 i 7 lat. Chłopaki uwielbiają wspólnie spędzony aktywnie czas. Lubimy razem wybrać się na spacer do lasu, wykonywać prace przy domu, pomagają mi przy karmieniu zwierząt. Razem potrafimy nawet przygotować jakieś danie w kuchni. Cieszę się, że są chętni do działania i lubią przebywać ze mną.

Często opowiadam im, jak się żyło za moich młodych lat, o swojej rodzinie, pracy, szkole. Słuchają z zainteresowaniem. Miło mi, że chętnie spędzają ze mną czas. Kiedyś wnuczek powiedział mi, że chciałby w przyszłości być taki jak ja. To dla mnie najpiękniejsza nagroda. Bycie z nimi to najlepiej spędzony czas. Być dziadkiem to radość i szczęście.

WYSLUCHAŁA JOANNA KARZYŃSKA

DZIEŃ BABCI OBCHODZIMY 21 STYCZNIA, DZIEŃ DZIADKA — 22 STYCZNIA.

Dziękuję Bogu, że mi zesłał Julitkę

OBYDWAJE || Ma trójkę dorosłych dzieci i wnuki. Jedną z wnuczek wychowała sama. Pani Wanda nie żałuje tej decyzji, bo dziewczyna wyrosła na dobrego i mądrego człowieka. — Dziękuję Bogu, że mi ją zesłał, bo jest dla mnie teraz wsparciem i radością — mówi.

Pani Wanda ma 64 lata. W życiu nie miała łatwo. W rodzinnym domu panowała bieda, a ojciec miał ciężką rękę. Kiedy miała 18 lat, wyszła za mąż, bo chciała założyć swoją rodzinę i marzyła o lepszym życiu. Niestety, rzeczywistość szybko zweryfikowała jej marzenia. Mąż pił i niejednokrotnie w pijackim amoku bił.

— Wiedział, że nie mam gdzie iść, że będę znosiła to wszystko — opowiada. — Kochałam go i wierzyłam, że nasze życie będzie lepsze od tego, które miała moja mama. Niestety dość szybko zorientowałam się, że mąż lubi sobie wypić. Zaniedbywał obowiązki w gospodarstwie, więc często sama musiałam doić krowy, dźwigać ciężkie kany z mlekiem, wyrzucać obornik, karmić zwierzęta. Nie było łatwo. Na świecie pojawiła się trójka dzieci: dwóch synów i córka. Musiałam dbać o dom, dzieci i pracować w gospodarstwie. A mąż z roku na rok pił coraz więcej i coraz częściej zdarzało mu się mnie bić.

Znosiła to przez wiele lat. W końcu po śmierci ojca postanowiła wyprowadzić się do swojej matki. I zmieniła życie swoje i dzieci.

— Zabrałam trochę ubrań i wróciliśmy do mojego rodzinnego domu — wspomina. — Choć mieliśmy ciasno i brakowało wygód, to przynajmniej zasypiałam spokojnie. Nikt na mnie nie krzychał, nie wyzywał i nie bił. Dzieci mogły zająć się nauką, nie musiały się obawiać awantur.

Żeby wychować trójkę dzieci, kobieta poszła do pracy, a opieką nad dziećmi zajęła się jej mama. Staraly się wychować je jak najlepiej. Dawały im ogrom miłości, wsparcia i bezpieczeństwa.

— Zawsze uważałam, że bycie rodzicem to bardzo odpowiedzialne wyzwanie, ale też ogromna radość i szczęście. Dzięki dzieciom świat staje się weselszy, a ludzie zyskują motywację



Fot. archiwum prywatne

Pani Wanda wychowała swoją wnuczkę na dobrego człowieka. Jest z niej bardzo dumna

do działania i stawania się lepszymi ludźmi — mówi pani Wanda.

I dodaje: — To dla swoich dzieci odeszłam od męża, chciałam, żeby miały normalne dzieciństwo, warunki do życia i nauki. Chciałam, żeby mogły realizować się, spełniać marzenia i żeby były szczęśliwe. Ich każdy sukces, radość to było dla mnie jak lek na zranione serce. Chciałam przychylić dzieciom nieba. Pragnęłam, żeby były szczęśliwe, wesołe, żeby nie cierpiały, nie przeżywały porażek, rozczarowań, nie zetknęły się z ciemną stroną życia. Myślałam, że mi się to udało. Dzieci skończyły szkoły, poszły do pracy, bardzo pomagały w domu.

Córka pani Wandy postanowiła, że wyjedzie do Niemiec, żeby wspomóc matkę i babcię w remoncie domu. Miała pracować podczas zbiorów kilka miesięcy. Pani Wanda cieszyła się, że dziewczyna jest zaradna i nie boi się ciężkiej pracy. Miała 19 lat. Kiedy po 5 miesiącach wróciła do Polski, oznajmiła mamie, że jest wciąż.

— Okazało się, że w pracy poznała jakiegoś chłopaka z Polski. Spotykali się,

akiedy zaszła wciąż, on szybko się ulotnił — opowiada. — Nie krzychałam, bo wiedziałam, że nie ma to sensu. Przytuliłam i powiedziałam, że razem damy radę. Wierzyłam w to. Kiedy urodziła się moja wnusia Julitka pokochałam ją od razu. Była takim cudownym dzieckiem. Grzeczna, spokojna i miała takie piękne oczy: duże i ufnie. Kiedy po raz pierwszy wzięłam ją na ręce to wiedziałam, że nie pozwolę jej nigdy skrzywdzić. Chciałam, żeby ta mała istota miała radosne życie, chociaż bez ojca.

Pani Wanda każdą wolną chwilę poświęcała swojej wnuczce. Stała się jej oczkiem w głowie. Niestety młoda mama, córka pani Wandy, nie przejawiała matczynych uczuć w stosunku do swojego dziecka. Wszystko ją denerwowało, dziewczynkę traktowała jak zło konieczne.

— Pewnego dnia oświadczyła, że wyjeżdża znów za granicę do pracy, a małą mi zostawia — wspomina pani Wanda. — Nie chciałam się zgodzić, tłumaczyłam, prosiłam, groziłam. Wszystko na nic. Córka się spakowała i wyjechała. Z dnia na dzień z babci

musiałam stać się dla Julitki mamą, przeorganizować całe swoje życie, ale wiedziałam, że nikomu nie oddam i nie zostawię mojej wnuczki.

— Córka kilka razy odwiedzała nas, czasem przysyłała trochę pieniędzy, jednak nigdy nie zaproponowała, że zabierze Julitkę ze sobą — dodaje pani Wanda. — W Niemczech wyszła za mąż, ma dwóch synów. Kiedy Julitka miała 16 lat córka zaprosiła ją do siebie na wakacje, jednak dziewczyna odmówiła. My za to zawsze rozumialiśmy się doskonale. Jak córka z matką, a nie z babcią.

Dziś Julita ma 23 lata. W przyszłym roku planuje wyjść za mąż. Skończyła szkołę średnią, studiuje zaocznie ekonomię. Jest szczęśliwa. Mieszka wciąż z babcią.

— Dzięki niej wiem, co to szczęście. Kocham swoje wszystkie dzieci i wnuki, jednak Julitka zajmuje szczególne miejsce w moim sercu — tłumaczy pani Wanda. — Gdzieś tam mam żal do córki, że tak postąpiła, a z drugiej strony cieszę się, że mam przy sobie swoją wnuczkę. Wyrosła na dobrą, piękną i mądrą kobietę. Jestem z niej dumna — podkreśla.

I dodaje: — Często siadamy wieczorami i rozmawiamy o życiu, wspominaliśmy, oglądaliśmy zdjęcia. Teraz sporo czasu zajmują nam przygotowania do ślubu Julitki. Wspólnie wybrałyśmy suknię ślubną. Mam nadzieję, że moja wnuczka będzie szczęśliwa, bo zasługuje na to. Dziękuję Bogu, że mi ją zesłał, bo jest dla mnie wsparciem i radością mojej starości. Uwielbiam na nią patrzeć, kiedy przygotowuje posiłki, lubimy siedzieć latem na ławce, uprawiać warzywa w ogródku. I te jej piękne, mądre oczy, w których widzę ogrom miłości. Kiedy w Dzień Babci składa mi życzenia, mówi zawsze, że Dzień Matki też będziemy świętować. I że kocha mnie najbardziej na świecie. Ja ją też!

JOANNA KARZYŃSKA

200 lat, 200 lat, niech żyją, żyją nam!

BYŁE HUCZNIEJSZY JUBILEUSZ I OBOWIĄZKOWY TOAST, A KAŻDY KAŻDEMU ŻYCHY 100 LAT ŻYCIA. TYMCZASEM OKAZUJE SIĘ, ŻE OD LAT JESTEŚMY W BŁĘDZIE. BO TRZEBA SOBIE I INNYM ŻYCZYĆ LAT PRZYNAJMNIEJ 120!

Według szacunkowych wyliczeń biologów natura zaprogramowała organizm ludzki na przeżycie jakichś 120 lat. Tylko dlaczego tak nieliczni tej setki dożywają? Nie mówiąc już o jej przekraczaniu. Przecież nie o życzenia chodzi. Żeby w końcu rozwiązać zagadkę długowieczności i znaleźć tak poszukiwany eliksir młodości, naukowcy badali społeczności, w których wielu ludzi dożywało sędziwego wieku. I doszli do dwóch konkretnych wniosków. Mianowicie — po pierwsze — o długowieczności bardzo często decydują geny, a po drugie — zdrowe nawyki, które procentują zwłaszcza w drugiej połowie życia.

WZORY DO NAŚLADOWANIA

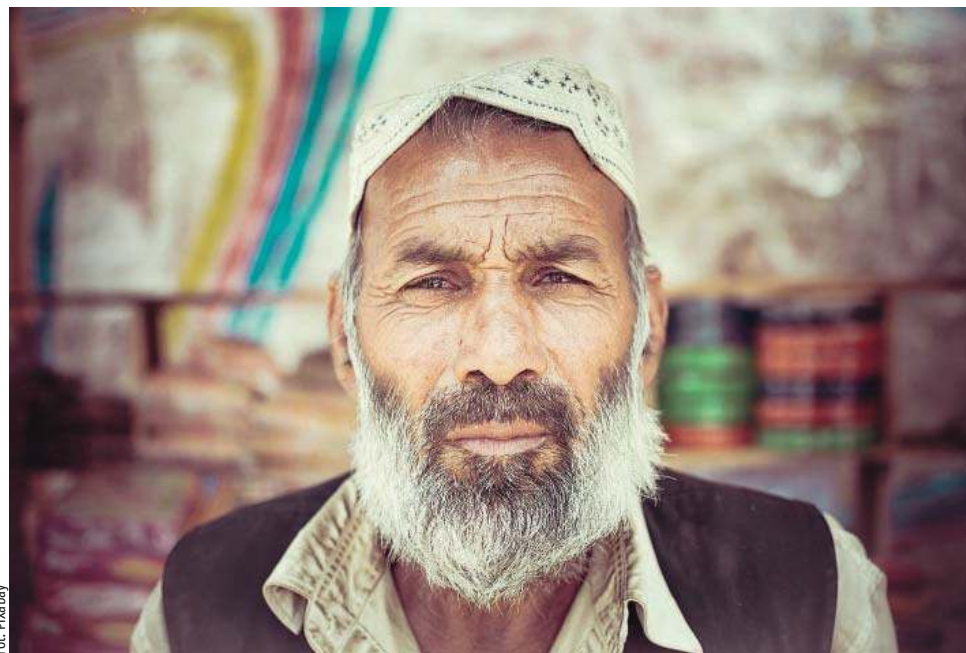
Zudokumentowanych przypadków metryk powyżej stu lat pierwsze miejsce od wielu lat dzierży Jeanne Calment, obywatelka Francji, która urodziła się w roku 1875, a zmarła w 1997, przeżywszy dokładnie 122 lata i 164 dni. Jeśli się nad jej życiorysem zastanowić dokładniej, to Jeanne urodziła się w czasie, gdy na tronie Wiel-

kiej Brytanii wciąż zasiadała królowa Wiktoria, na tronie włoskim Wiktor Emanuel II, a Polski w ogóle nie było na mapie Europy. Hm, robi wrażenie.

Dla mężczyzn wzorem do naśladowania powinien być z kolei Japończyk Jiroemon Kimura, który na świat przyszedł w roku 1897, a zmarł w 2013. Przeżył więc 116 lat i 54 dni. Generalnie Japonia powinna być, także pod kątem długowieczności, wzorem do naśladowania dla nas wszystkich, bo tam stu lat i więcej dożywa największa liczba obywateli. Rekordy bije zwłaszcza wyspa Okinawa, gdzie na 100 tys. mieszkańców przypada ok. 39 osób, które przekroczyły setkę, podczas gdy w Wielkiej Brytanii — tylko 5.

Ale nie tylko Okinawa może szczycić się długowiecznością swoich obywateli. Krzepkich stulatków znajdziemy też wśród górali kaukaskich, w pakietańskiej dolinie Hunza, w społeczności Adwentystów Dnia Siódmego w Loma Linda w Kalifornii, w górskich regionach Sardynii oraz na greckiej wyspie Ikaria.

Naukowcy, dociekając konkretnych rozwiązań, które mogłyby nas w stro-



Fot. Pixabay

WIĘKSZOŚĆ Z PRZEBADANYCH STULATKÓW NIE SPĘDZAŁA SWOJEGO DZIECIŃSTWA ANI MŁODOŚCI PRZED TELEWIZOREM LUB ZE SMARTFONEM NA KANAPIE.

OD BARDZO Wczesnego wieku ANGAŻOWANI BYLI DO POMOCY W DOMU I W GOSPODARSTWIE.

nę tej upragnionej setki skutecznie popchnąć, ze szczególną uwagą przyglądali się codziennym czynnościom

ludzi z tych społeczności i pytali, jak pracują, co jadają, jakie mają zwyczaje, zapatrywania? I — co ciekawe — mimo znacznej rozbieżności w szerokości i długości geograficznej, uzyskali nader podobne odpowiedzi, które z przyjemnością prezentuję, życząc mieszkańcom Warmii i Mazur przynajmniej stu lat życia, a jak się da — to i więcej.

Zasada 1: umiar

Pierwsze, co rzuciło się naukowcom w oczy, to szczupła sylwetka większości stulatków. Ich posiłki przygotowywane są głównie z płonów skromnych

REKLAMA

Lecznica Chirurgiczno-Ortopedyczna „ESKULAP”
10-177 Olsztyn, ul. Brzozowa 14
tel. 89 523 91 31, tel./fax 89 523 52 44

Lekarze specjaliści:
Witold Kołtun
Robert Surus
Andrzej Wencław
Danuta Orłowska-Kołtun
Damian Deresiewicz
Krzysztof Kaźmierczak
Artur Makowski

Poradnie:
• urazowo-ortopedyczna
• preluksacyjna z USG
• zabiegi artroskopowe

Zabiegi operacyjne w ramach „chirurgii jednego dnia”

Rejestracja telefoniczna pn.-czw. 10.00-16.00

Umowa z NFZ

152220otr-a-c

Lek. med.
Artur ZALEWSKI
specjalista chirurg
Chirurgia Ogólna

LANCET, Olsztyn
ul. Wojska Polskiego 39
środa 17⁰⁰-19⁰⁰
tel. rej. 89 535-72-80
po 13⁰⁰ codziennie

152820otr-a-c

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

154920otr-a-m

NZOZ „ARTERIA” PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHOROBY NACZYN

Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰, tel. 89 534-55-65

CHOROBY ŻYL I TĘTNIC

- diagnostyka • leczenie zachowawcze
- skleroterapia żyłaków
- laserowe leczenie żyłaków!!!
- leczenie operacyjne żyłaków

Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:
Mariusz Błoniecki | Rafał Dryzner
Piotr Malinowski

Maciej Sadowski tel. 89 509 344 667
www.arteria.olsztyn.pl

152520otr-a-c

dr n. med. **MACIEJ BIERNACKI**
SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ

- chirurgia ogólna • chirurgia onkologiczna
- żyłaki • 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

156020otr-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

151120otr-a-m

DERMATOLOG
lekarz Ewa Kibiłda

Olsztyn, ul. Kopernika 30 (I piętro, pok. 2)
czwartki od 14.30

Rej. tel. 502 656 345
w godz. 19.00-20.00
Rejestracja internetowa
www.dermatolog.biz.pl

154620otr-a-m

Dr n. med. **Piotr Malinowski** Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Dr n. med. **Dariusz Michalik** Specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
Dr n. med. **Jacek Nowak** Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej

Prywatna poradnia Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej oraz Chorób Naczyn

pn.-pt. 16.30-18.30
Rejestracja telefoniczna: 89-534 23 33 w godz. 10.00-18.00
Adres: Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6 „PANTAMED”

207019otr-a-o

GABINET MEDYCYN 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

155620otr-a-m

upraw. Mięsa jedzą niewiele — raczej to, co upolują lub złowią w rzecze czy morzu. Albo kozłinę czy baraninę z własnej hodowli. Posiłki zapijają winem, zieloną herbacą albo wodą źródlaną, która czasem ma, jak choćby kaukaskie wody mineralne, dodatkowe walory zdrowotne. Ostatni posiłek jedzą wczesnym popołudniem i nie objadają się przed snem. Znać umiarkowanie w jedzeniu i picie, a nader często wręcz niedojadanie to recepta na długowieczność.

Zasada 2: dużo roślin, mniej mięsa

Przyjrzyjmy się z uwagą diecie mieszkańców Okinawy: dominują w niej warzywa, tofu i wodorosty oraz owoce morza.

Z kolei górale z Kaukazu i Sardynii oraz Grecy z Ikarii — oprócz warzyw i zbóż — jadają kozie i owcze mięso, które z upodobaniem popijają winem.

Atacy Hunzowie w ogóle obywają się bez mięsa, bazując na zbożach, orzechach, warzywach i serach.

A adwentyści jako jedyni są abstynentami.

Co łączy te wszystkie zwyczaje żywieniowe?



Fot. Pixabay

We wszystkich dietach przeważają mało przetworzone produkty roślinne. Wymienione ludy niewiele jadają mięsa i tłuszczów zwierzęcych, białko czerpiąc głównie z warzyw strączkowych, owoców morza, w ostateczności ryb, a tłuszcze — z oliwek, pestek i orzechów. Alkohol? Proszę uprzejmie, ale zasadniczo wino własnego wyrobu.

Generalnie, od Okinawy po Kaukaz i wyspy Morza Śródziemnego dieta

bogata jest w rozpuszczalny błonnik i białko roślinne, nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminy, mikroelementy i antyoksydanty, a uboga w tłuszcze zwierzęce, cukry proste i sól. Jakby żywy obraz zalecanej przez dietetyków piramidy żywieniowej!

Zasada 3: wysiłek fizyczny

Nie ma co mówić, większość z przebadanych stulatków nie spędza swojego

dzieciństwa ani młodości przed telewizorem lub ze smartfonem na kanapie. Od bardzo wczesnego wieku angażowani byli do pomocy w domu i w gospodarstwie. Ze środków transportu przeważał koń lub po prostu spore odległości pokonywali pieszo.

To przyroda, a niejednokrotnie też dość surowy klimat stawiały przed nim największe wyzwania, którym daleko do nawet najcięższych wysiłków na siłowni. I to ten nieustanny ruch prawdopodobnie najskuteczniej zahartował ich ciało i psychikę, ale też serce, układ krążenia i kości: ani górale kaukaski, ani trenerzy karate z Okinawy nie cierpieli na osteoporozę, a rzadkością były u nich nawet złamania.

Zasada 4: życie towarzyskie

Stulatki to nie są osoby samotne! Często żyją w rodzinie wielopokoleniowej, dzięki czemu mają poczucie przynależności do wspólnoty oraz świadomość, że mimo swojego sędziwego wieku wciąż ktoś ich potrzebuje. To daje im motywację do działania, poczucie bezpieczeństwa i antystresowy parasol.

REKLAMA

Lech Mickiewicz
GINEKOLOG

- sonda pochwowa
- cytologia
- antykoncepcja

Olsztyn
ul. Barcza 48/1
poniedziałki, czwartki od godz. 15.00
rej. tel. kom. 601-952-165

Bogdan Krasucki
Ginekolog — USG
sonda brzuszna 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

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

LSZTYŃSKI
EKAARZE
PECJALIŚCI

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



SOBOTA
ZDROWO
i AKTYWNE

Prywatny Gabinet Laryngologiczny
dr n. med. **Bogdan Kibilda**
LARYNGOLOG
videoscopia 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

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

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

PRYWATNA PRZYCHODNIA LEKARSKA
BINPOL S.C.
10-527 Olsztyn
ul. Partyzantów 80

- ginekologia
- stomatologia dzieci i dorystych
- ortodoncja
- chirurgia stomatologiczna
- USG dorośli i dzieci (pełny zakres)
- VIDEO GASTROSKOPIA

Prosimy o rejestrację telefoniczną w godz. 8⁰⁰ do 18⁰⁰
tel. 89 535-12-77

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**

Moda Optyk E.R. Wójcik
OPTYKA OKULISTYKA OPTOMETRIA
rok założenia 1966

Z NAMI ZOBACZYSZ WIĘCEJ
NOWE KOLEKCJE OPRAW
www.modaoptyk.pl

ul. Warmińska 17, tel. 89 527 02 01
ul. Mickiewicza 4, tel. 89 542 43 17
pl. Konstytucji 3 Maja 3, tel. 89 533 42 39
wielozwizowic vis a vis dworca

SPECJALISTYCZNY
GABINET
OKULISTYCZNY

Lek. med. **Grażyna**
Soćko-Wojciechowska
Olsztyn, ul. Kopernika 44
(89) 527 42 49
608 424 232
wtorki i czwartki 15.00-18.00
kom. 605-682-131

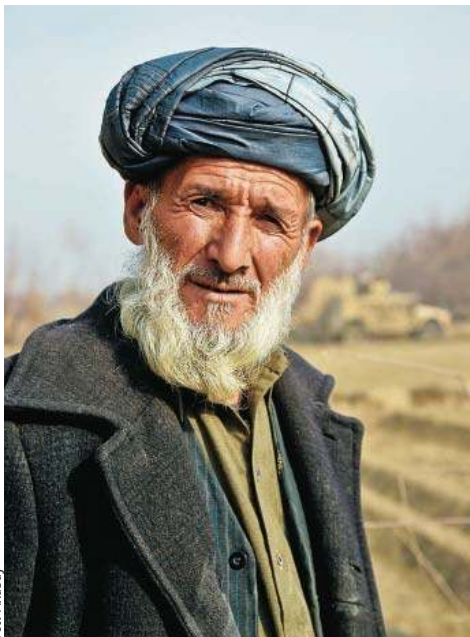
NZOZ S.SZYMAŃSKI
Olsztyn
ul. gen. Hallera 4B
tel. 89 543-09-94

- oddział chirurgii szczękowej — umowa z NFZ
- implantologia stomatologiczna
- stomatologia zachowawcza • protetyka
- kompleksowe bezbolesne leczenie zębów w znieczuleniu ogólnym

Wszystkie te czynniki są bardzo ważne, bo eliminują stres, a to on generuje stany zapalne i jest przyczyną wielu chorób cywilizacyjnych, zwłaszcza układu krążenia i neurologicznych.

Zasada 5: śmiech to zdrowie

A oprócz niego także umiejętność rozluźniania i wyłączania się. Tu decydującą rolę odrywają tradycje i zwyczaje badanych społeczności. Okinawianie część dnia poświęcają na medytację i wspomnianie przodków, adwentyści modlą się, a mieszkańcy Ikarii fundują sobie popołudniową drzemkę. Jaki by ten sposób nie był, grunt, że pomaga zdystansować się do problemów, a psychice zapewnia wytchnienie. Dlatego stulatkom — mimo bagażu lat — wciąż pozostają radości, życzliwi i pozytywnie nastawieni wobec otoczenia, a pogodą ducha mogą swobodnie obdzielać całe rzesze dwudziestolatków, a i to jeszcze



wieni wobec otoczenia, a pogodą ducha mogą swobodnie obdzielać całe rzesze dwudziestolatków, a i to jeszcze

im zostanie! A śmiech to naprawdę zdrowie: rozluźnia i aktywizuje mięśnie, dzięki czemu lepiej krąży w nich krew, obniża się ciśnienie, a zatem zdrowsze jest też serce.

WSZYSTKIE ZA I PRZECIW

Zapoznawszy się z tymi pięcioma zasadami dość szczegółowo i rozpatrzywszy wszystkie za i przeciw, już po sobie wiem, że nie wszystkim poddam. Choćby to wino jako zapojka do śniadania na pewno nie przejdzie. Nie mówiąc już o świeżo złowionych rybach czy o zapasach koźliny w lodówce... Z medytacją lub wczesnopopołudniową drzemką też może być problem, bo redaktor naczelny może w tym czasie jednak oczekiwać ode mnie tekstów...

Ale podchodząc do sprawy poważnie — z mięska na rzecz roślin można jed-

nak nawet w naszej szerokości geograficznej zrezygnować. Wysiłek fizyczny też można małymi krokami wprowadzić i jednak częściej używać nóg, ewentualnie roweru niż samochodu.

Życie towarzyskie, zwłaszcza z tym winem w tle, też można uskutecznić, a śmiać się można naprawdę do woli i za darmo. Choćby z samych siebie!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

JEANNE CALMENT, OBYWATELKA FRANCJI, URODZIŁA SIĘ W ROKU 1875, A ZMARŁA W 1997, PRZEŻYWSZY DOKŁADNIE 122 LATA I 164 DNI.

JAPONCZYK JIROEMON KIMURA NA ŚWIAT PRZYSZEDŁ W ROKU 1897, A ZMARŁ W 2013. PRZEŻYŁ WIĘC 116 LAT I 54 DNI.

KAMPAANIA INFORMACYJNA

Kampania informacyjna

Rejestracja na szczepienia przeciwko COVID-19

Trwa rejestracja na szczepienia przeciw COVID-19 dla seniorów, którzy skończyli 80 lat. Natomiast od 22 stycznia zarejestrować się będą mogły osoby powyżej 70. roku życia. 25 stycznia rozpoczną się szczepienia dla zarejestrowanych seniorów. Jeżeli jest już Twój etap rejestracji (od 15 stycznia - osoby powyżej 80. roku życia, od 22 stycznia - osoby powyżej 70. roku życia), masz trzy możliwości zapisu na szczepienie:

1. ZADZWOŃ NA CAŁODOBOWĄ I BEZPŁATNĄ INFOLINIĘ - 989

Możesz to zrobić sam lub może Cię zapisać ktoś bliski z rodziny. Do zapisu wystarczy numer PESEL. Numer telefonu komórkowego nie jest wymagany, ale jeśli go podasz, otrzymasz SMS z potwierdzeniem umówienia wizyty na szczepienie. W ten sposób możesz zarejestrować swoich dziadków lub rodziców. Wystarczy, że rozpocznie się etap szczepień i będziesz miał numer PESEL

bliskiej osoby. Podczas rejestracji wybierzesz dokładny termin oraz miejsce szczepienia. Następnie - jeśli podałeś numer telefonu - otrzymasz SMS z potwierdzeniem umówienia wizyty na szczepienie.

2. ZAREJESTRUJ SIĘ ELEKTRONICZNIE POPRZEC E-REJESTRACJĘ DOSTĘPNĄ NA PACJENT.GOV.PL

System zaproponuje Ci pięć dostępnych terminów w punktach szczepień, które znajdują się blisko Twoje-

go adresu. Jeśli żaden z proponowanych terminów nie będzie Ci pasował albo będziesz chciał zaszczepić się w innym punkcie, w innym mieście - będzie taka możliwość. Wystarczy, że skorzystasz z dostępnej wyszukiwarki i wskażesz dogodną dla Ciebie datę i lokalizację. Zaraz po dokonaniu rezerwacji, otrzymasz powiadomienie SMS, a następnie ponownie przypomni Ci o szczepieniu dzień przed planowanym terminem. Jeśli chcesz skorzystać z tego sposobu rejestracji, musisz posiadać Profil Zaufany.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Jeżeli go nie masz, skontaktuj się z infolinią NFZ 989, bezpośrednio z wybranym punktem szczepień lub skorzystaj ze wsparcia swojej przychodni.

3. SKONTAKTUJ SIĘ Z WYBRANYM PUNKTEM SZCZEPIEŃ

Jeżeli chcesz zaszczepić się w konkretnym punkcie szczepień, skontaktuj się z nim. Mapa i dane kontaktowe punktów szczepień dostępne są na stronie internetowej <https://www.gov.pl/web/szczepimysie> lub pod numerem infolinii 989. Konsultanci infolinii pomogą Ci znaleźć inny punkt szczepień niedaleko Ciebie z terminem, który Ci pasuje.

#SZCZEPIMYSIE

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA [WWW.GOV.PL/SZCZEPIMYSIE](https://www.gov.pl/web/szczepimysie)



DYSTANS



DEZYNFEKCJA



MASECZKA

Dlaczego bałwan stanął na głowie?

KONKURS || Zwycięski bałwan lubi oglądać świat na opak. Albo dziwi się, że jednak śnieg, którego było tak mało w ubiegłych latach, tym razem nas nie zawiodł. Może dlatego stanął na głowie? Przedstawiamy laureatów naszego konkursu na bałwana.

W weekend na fejsbukowym profilu „Gazety Olsztyńskiej” wystartowaliśmy z konkursem. Co trzeba było zrobić, żeby wziąć w nim udział? Wystarczyło dowolną techniką ulepić bałwana, zrobić mu zdjęcie i zostawić je w komentarzu pod postem.

Wybór był bardzo trudny, bo nasi internauci wykazali się niezwykłą pomysłowością i poczuciem humoru.

Zgodnie z regulaminem konkursu, nasze jury wybrało jednego zwycięzcę i przyznało jedno wyróżnienie. Te osoby otrzymają prenumeratę „Gazety Olsztyńskiej” w formie elektronicznej. Trzeci autor bałwana został nagrodzony publikacją zdjęcia przedstawiającego jego dzieło.

ZWYCIĘSKI BAŁWAN:



Fot. archiwum prywatne

Autorka: Aneta Rolka z województwa podlaskiego

Stare kalosze, kawałek szalika i guziczki z kapsli po napojach gazowanych. Ale co najważniejsze — on stoi na głowie! I cały czas, mimo niecodziennej pozy, uśmiecha się. To

właśnie bałwan ulepiony przez Anetę Rolkę skradł serca naszego jury i zwyciężył w konkursie „Zimowy konkurs weekendowy na rodzinnego bałwana”, który przeprowadzaliśmy na Facebooku „Gazety Olsztyńskiej”.

— Lepiłam go razem z mężem, a pomagały nam jego bratanice. Dzieci jeszcze nie mamy — mówi pani Aneta.

Ulepienie takiego bałwana to prawdziwe wyzwanie. Zwłaszcza czasowe. — Zajęło nam to dobrych kilka godzin — mówi.

Czemu bałwan postanowił stanąć na głowie?

— Nie planowaliśmy tego wcześniej, to była spontaniczna decyzja — odpowiada pani Aneta. — Nie inspirowaliśmy się innymi bałwanami, nie poszukiwaliśmy ich w sieci. Po prostu w trakcie jego lepienia postanowiliśmy, że będzie do góry nogami. Uzgodniliśmy to razem.

Pani Aneta mieszka w małej podlaskiej wsi. W Olsztynie studiowała technologię żywności. Pracuje w wyuczonym zawodzie, w mleczarni. Myli się ten, kto myśli, że na Podlasiu śniegu jest po kolana. Idzie odwilż, a śnieżny laureat trochę się już przechyla.

— Jak byłam małą dziewczynką, lepienie bałwana było obowiązkiem — opowiada. — Czasem lepiłam sama, a czasami z rodzeństwem. To drugi bałwan ulepiony tej zimy. Trzeba cieszyć się ze śniegu i odnaleźć w sobie dziecko!

WYRÓŻNIENIE:

Pani Bogusia otrzymała wyróżnienie w naszym konkursie, choć dziś triumfuje jej mąż. Bo w przypadku jej dzieła trudno mówić o zwykłym bałwanie, a łatwiej o śnieżnej rzeźbie. Bo bałwan, którego wyróżniliśmy w naszym konkursie, przypomina prawdziwą rzeźbę! Piękna, kobieca figura i długie włosy. Takie dzieło może stworzyć tylko artysta. Czyżby pan Krzysztof...?



Autorka: Bogusia Gałązka z okolic Szczytna

— Tak — odpowiada ze śmiechem pani Bogusia, żona autora wyróżnionego bałwana. — Mój mąż jest malarzem, ma ogromne zdolności manualne. Syn Damian po nim odziedziczył talent, więc lepił go razem.

Wreszcie była okazja, żeby się wykażać takimi umiejętnościami.

— Zimy z roku na rok są coraz słabsze, spada coraz mniej śniegu, więc nie ma okazji, żeby mąż mógł ulepić coś większego — zauważa pani Bogusia.

I też może świecić triumf: bez wykonanego przez nią zdjęcia i zgłoszenia się do w naszego konkursu tego wyróżnienia by nie było!

NAGRODA POZAREGULAMINOWA (publikacja zdjęcia w „Gazecie Olsztyńskiej”):

Lepienie bałwana wspólnie z mężem jest już tradycją w domu państwa Wegen. Choć to dzieci najczęściej namawiają swoich rodziców do wspólnej zabawy na śniegu, u nich jest inaczej.

— Wychodzimy razem na podwórko i lepimy wspólnie bałwana. Specjalnie pod balkonem, żeby się długo cieszyć jego widokiem. Tylko że tym razem nie jest to on, ale ona. Pani bałwanica. Lub pieszczotliwie: Pani Bałwan-kowa — mówi pani Danuta.

Nie od razu było zaplanowane, że bałwanica będzie mieć piękne, kształtne piersi ze śniegu.

— Utoczyłam kulę i pomyśl w trakcie ewaluował. Mój mąż Mariusz ulepił jej biust. Ale śnieg nagle przestał się lepić. Jeszcze 10 minut i w ogóle by ich nie było. Rąk nie zdążyliśmy zrobić, musieliśmy dać gałęzie — opowiada.

Dlaczego dojrzały ludzie lepią bałwana? — Bo przez chwilę znów czujemy się jak dzieci. Jest ogromna radość i satysfakcja — mówi pani Danuta.

Mariusz Wegen dopowiada, że wspólne lepienie bałwana to przede wszystkim ruch, przyjemność i satysfakcja.

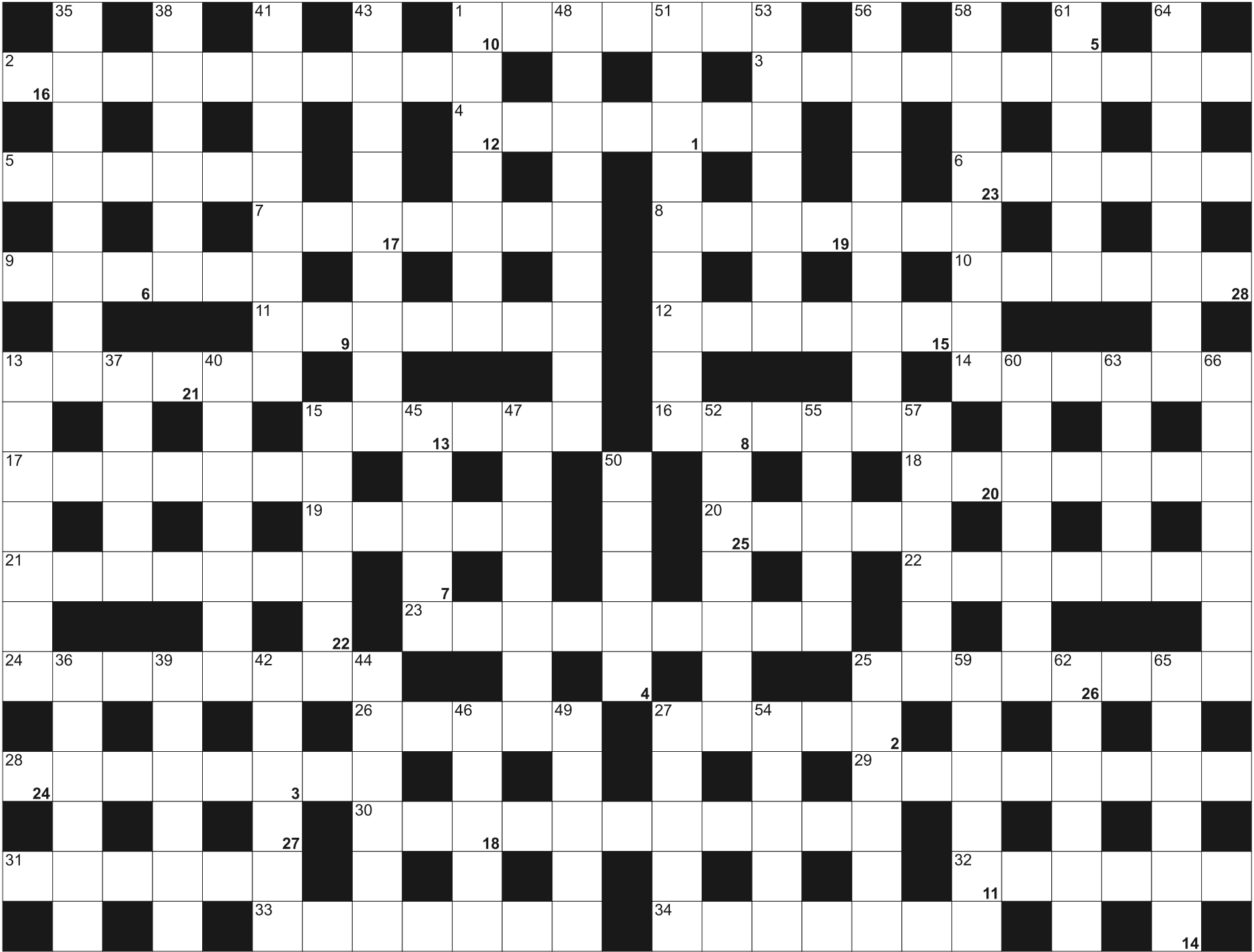
— Jak już lepimy bałwana to staramy się ulepić jak największego. Naszej bałwanicy sąsiadka natychmiast pobiegła zrobić zdjęcie. Nasze dzieło powoli się już przechyla. Ale na szczęście wciąż jeszcze jest — uśmiecha się.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA



Autorka: Danuta Wegen z Olsztyna

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 28, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28														

POZIOMO: 1) suszone owoce w cieście; 2) kontynent polarny na półkuli południowej; 3) największa wyspa archipelagu Wysp Kerguelena; 4) podeszwy butów; 5) zasada, kanon; 6) pierwsza opera G. F. Handla; 7) croissant; 8) dawniej fryzjer; 9) resztki drzew w ziemi; 10) Christie, autorka powieści kryminalnych; 11) rzeka w Peru, prawy dopływ Amazonki; 12) wyraz z wyrazu; 13) wewnętrzny dziedziniec otoczony ścianami budynku; 14) drugie co do wielkości miasto Nigerii; 15) cechuje samoluba; 16) dawany w lombardzie; 17) uprawniony do sprawdzania biletów; 18) wilec, roślina; 19) np. "Don Giovanni" Mozarta; 20) ... Lumpur, stolica Malezji; 21) rodzi orzechy nanerczowe; 22) drzewo po obróbce w tartaku; 23) legendarny miecz króla Artura; 24) źródłowa rzeka Amazonki w środkowym Peru; 25) utwór muzyczny przeznaczony na orkiestrę; 26)

strug stolarski; 27) kości dla psa; 28) są w klawiaturze; 29) obniża ciśnienie gazu na wyjściu butli; 30) obywatele Mołdawii; 31) Jurek od WOŚP; 32) stolica Wspólnoty Dominiki; 33) stan w USA ze stolicą Montgomery; 34) część sztuki wojennej

PIONOWO: 1) kuchenna przyprawa; 13) bałkańskie państwo z Tiraną; 15) proces niszczenia skał; 25) wabiły żeglarzy swym śpiewem; 27) nacięcia na śrubie; 35) hotel dla uczniów, bursa; 36) etylina lub olej napędowy; 37) papierowa rolka; 38) po deszczu; 39) najdłuższy równoleżnik; 40) niewielkie wady, defekty; 41) lokum dla złotej rybki; 42) komputerowa biega po podkładce; 43) prowincja Korei Północnej z Hyesan; 44) nauka o pierwiastkach; 45) święte do namaszczenia,

46) paryska jest krótsza od bagietki; 47) spięcie w instalacji elektrycznej; 48) rodzaj egzaminu w szkole wyższej; 49) najdłuższa rzeka Francji; 50) duńskie klocki dla dzieci; 51) przewozi samochody; 52) więzienie z powieści o Harrym Potterze; 53) z cyrklem i linijką w zestawie; 54) napisał sonety "Nad głębiami"; 55) zaprasza na sztuki; 56) wojsko z działami; 57) bryza i halny; 58) Haruki, japoński pisarz "Kronika ptaka nakręcaacza"; 59) portugalska wyspa u wybrzeża Afryki; 60) autor czyjegoś życiorysu; 61) w drzwiach; 62) pszenica nazywana szpelcem; 63) tradycyjny w Indiach strój męski upięty w pasie; 64) stan chaosu i nieporządku; 65) wynik dzielenia; 66) słynny amerykański wodospad



31419opb1-a-C

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

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 16 stycznia 2021 r. odeszła od nas w wieku 93 lat
nasza kochana Mama, Teściowa, Babcia i Prababcia

ś. † p.

Stefania Kamińska

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
w piątek 22 stycznia 2021 r. o godz. 11.00
mszą świętą żałobną w kościele
pw. Chrystusa Zmartwychwstałego przy ul. Żytniej.
Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym w Dywitach.

Pograżona w smutku Rodzina

25621opb1-A-G

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 18 stycznia 2021 r.
odszedł od nas na zawsze nasz kochany Tata, Dziadek, Pradziadek i Wuj

ś. † p. **Tadeusz Długokęcki**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 20 stycznia 2021 r. (środa)
o godz. 13.30 mszą św. żałobną w kościele pw. św. Wojciecha
przy ul. Gałczyńskiego. Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.
Pograżona w bólu i żałobie Rodzina

27721opb1-A -P

Zawiadamiamy, że dnia 17 stycznia 2021 r.
zmarła nasza Kochana Mama, Babcia i Siostra

ś. † p.

Elżbieta Żółtowska

z domu Banasiak.
Żyła lat 65.

Różaniec w intencji Zmarłej będzie odmawiany
20 stycznia 2021 r. o godzinie 17:00. Pożegnanie Zmarłej
odbędzie się w kaplicy domu pogrzebowego Syriusz
(ul. Drwęcka 10) o godzinie 11:00. Uroczystości pogrzebowe
odbędą się 21 stycznia 2021 r. o godzinie 12:00
w kościele Najświętszej Maryi Panny w Ostródzie,
a po nich nastąpi wyprowadzenie na cmentarz komunalny,
ul. Chrobrego w Ostródzie.

Pograżona w żalu rodzina

2221stzo-a-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 18 stycznia 2021 r. odszedł od nas w wieku 61 lat
nasz kochany Syn, Mąż, Tata, Dziadek i Brat

ś. † p.

Julian Jacyszyn

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
w czwartek 21 stycznia 2021 r. o godz. 9.00
mszą świętą żałobną w kościele
pw. św. Arnolda w Redykajnach.
Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym w Dywitach.

Pograżona w smutku Rodzina

28821opb1-A -P

Pograżeni w głębokim smutku zawiadamiamy,
że 15 stycznia 2021 r. odeszła od nas nasza
najukochańsza Mama, Babcia i Prababcia

ś. † p.

Wanda Kamala

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
22 stycznia 2021 r. Mszą Świętą o godz. 13.00
w kościele pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa
przy ul. Kopernika, po której nastąpi
wyprowadzenie na cmentarz komunalny
przy ul. Poprzecznej.

Rodzina

27321opb1-a-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 16 stycznia 2021 r. odszedł od nas
w wieku 82 lat nasz kochany Mąż, Tatuś i Dziadzius

ś. † p. **Zenon Szewczak**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w czwartek 21 stycznia 2021 r.
o godz. 12.00 modlitwą różańcową w kościele pw. NMP Ostrobramskiej
przy ul. Pana Tadeusza. O godz. 12.30 zostanie odprawiona
msza święta żałobna. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu
komunalnym w Dywitach.
Pograżona w smutku Rodzina

27121opb1-a-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 17 stycznia 2021 r.
odszedł od nas w wieku 74 lat nasz kochany

ś. † p. **Paweł Krajewski**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w piątek 22 stycznia 2021 r.
o godz. 9.00 mszą świętą żałobną w kościele pw. Miłosierdzia Bożego
przy ul. Barcza. Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym w Dywitach.
Pograżona w smutku Rodzina

27221opb1-A -P

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 6 stycznia 2021 r.
odszedł od nas nasz kochany Mąż, Tata, Dziadek

ś. † p. **Jerzy Waniorek**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
22 stycznia 2021 roku o godz. 11.00 przy Bramie Głównej
cmentarza komunalnego przy ul. Poprzecznej.
Pograżona w smutku i żałobie Rodzina

27821opb1-a-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 17 stycznia 2021 roku odszedł od nas
ukochany Tata, Dziadek i Pradziadek

Henryk Starowicz

Uroczystości pogrzebowe odbędą się
21 stycznia 2021 r. o godz. 13.30
na cmentarzu przy ulicy Poprzecznej.
Odprowadzenie Zmarłego
nastąpi spod Bramy Głównej.

Pograżona w smutku i bólu
Rodzina

28521opb1-A -P

**USŁUGI POGRZEBOWE**

ARKA

Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

OLSZTYN

(Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A

☎ 89 534 72 42, kom. 605 635 908

OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24

(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka”)

☎ 89 526 66 01, kom. 605 665 909

www.arkaolsztyn.pl

Całodobowe przewozy zmarłych

614619opb1-e-M



dawniej **market**

OLSZTYN

ul. Lengowskiego 18-20

895 355 300**602 327 277****BISKUPIEC**

ul. Armii Krajowej 4

897 152 093**608 680 642****POGOTOWIE POGRZEBOWE****89 527-09-09**

Pomożemy Ci godnie pożegnać

614219opb1-E-G



ARKADIA

Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85

tel. 89 526 67 53, 665 175 125

całodobowe przewozy zmarłych

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

Z mroźnych Mazur już niedługo do Kenii

BIEGI || Coś niesamowitego, wreszcie spełnia się moje marzenie – mówi Marcin Siudej. Doświadczony biegacz z Mrągowa poleci w tym roku do Kenii, aby – pod „banderą” Duklanowski Team – trenować w słynnej kuźni największych biegowych talentów świata.

Od kilku lat słyhać było wciąż narzekania na brak prawdziwych zim. I właśnie w roku, gdy mróz ze śniegiem pokrył Warmię i Mazury, podopieczni trenera Kamila Jastrzębskiego wyruszą spełniać swoje marzenia w afrykańskich upałach.

— **MARZENIE O TAKIM OBOZIE PRZYGOTOWAWCZYM W AFRYCE ZACZĘŁO KIEŁKOWAĆ WE MNIE JUŻ W 2012 ROKU, GDY NA DOBRE WZIĄŁEM SIĘ ZA BIEGANIE — WSPOMINA MARCIN SIUDEJ, NA CO DZIEŃ SPEŁNIAJĄCY SIĘ JAKO MUNDUROWY W 15 GIŹYCKIEJ BRYGADZIE ZMECHANIZOWANEJ.**

— Kilka razy rozmawiałem o tym ze znajomymi. Gdy wspomniałem o tym trenerowi, ten dość szybko odpowiedział: „No to lecimy”. Padło hasło, machina ruszyła i... mamy już zaplanowany wylot na początku lipca.

Zanim jednak reprezentanci naszego regionu pojawią się w odległym Iten (miejscowość w hrabstwie Elgeyo-Markawet; w 2019 roku liczyła niespełna 12,6 tys. mieszkańców), czeka ich długa droga. Sam przelot będzie trwał ok. 18 godzin: z Polski polecą do Amsterdamu, stamtąd do Izraela, a dopiero później do Kenii. Łącznie ok. 10 tys. km.

Niejednego zdziwi zapewne kwota, którą każdy z naszych biegaczy będzie musiał wyłożyć na 18-dniowy obóz treningowy pod okiem kenijskich mistrzów. Przelot, zakwaterowanie, wyżywienie i to wszystko powinno zamknąć się w sumie wynoszącej ok. 3,5 tys. zł. Z jednej strony — jak na hobby — to niemało. Z drugiej, cena takowej „usługi” wyraźnie daje do zrozumienia, jaka przepaść dzieli ten region Afryki od Europy.



foto: archiwum prywatne

— **Z treningów w Afryce przywiozę nie tylko opaleniznę — zapewnia Marcin Siudej, żołnierz 15 GBZ**

— Bardzo jestem ciekaw realiów, które tam zastaniemy. Znajomi się śmieją, że będę spał w lepiance. Nie będę kłamał: lecę tam nie tylko jako biegacz, ale i jako turysta. Podczas treningów będę dawał z siebie wszystko. Po nich jednak będę robił, co tylko się da, aby zobaczyć i poznać jak

najwięcej miejscowej z kultury. Myślę, że przy dobrej organizacji będziemy w stanie połączyć jedno z drugim — przekonuje Marcin Siudej, który obawiał się jedynie dwóch kwestii dotyczących tego wyjazdu. Po pierwsze, tamtejszych chorób (takich jak np. malaria), z którymi jednak medycyna dziś radzi już sobie dość dobrze. Poważniejszą przeszkodą było to, czy biegacz dostanie zielone światło od... rodziny, a kluczową kwestią — przekonanie żony.

— Odetchnąłem z ulgą, gdy otrzymałem od niej w tej kwestii „błogosławieństwo”. Nie musiałem jej nawet namawiać. Żona doskonale wiedziała, jak bardzo marzyłem o takim obozie treningowym — mówi Marcin Siudej. — Dostałem tylko jedną przestrożę: mam nie rozglądać się za czarnoskórymi pięknościami. Jak naruszę tę zasadę, to mogę równie dobrze zostać w Kenii na zawsze — dodaje ze śmiechem.

ZAJĘCIA W MIEJSCU OKREŚLANYM JAKO KUŹNIA NAJWIĘKSZYCH BIEGOWYCH TALENTÓW ŚWIATA ZOBOWIĄZUJĄ. TO NIE MIEJSCE DLA ZAWODNIKÓW BIEGAJĄCYCH JEDYNIĘ OD ŚWIĘTA. PRZED TRENINGIEM U KENIJCZYKÓW NASI REPREZENTANTCI MUSZĄ WIĘC SOLIDNIE... POTRENOWAĆ.

— Chwilę po naszej rozmowie lecę na mocny trening pod wyścigi 15-kilometrowe. Tempo przygotowań powoli wzrasta. Od niedawna dorzuciłem też sobie morsowanie i czuję, że ma ono świetny wpływ na mój organizm, łatwiej o regenerację — ocenia Marcin Siudej.

Nasi biegacze tzw. „roztrenowanie” planują dopiero w czerwcu. Do tej pory — o ile wreszcie złagodzone zostaną odgórne obostrzenia i za-

czną pojawiać się konkretne imprezy biegowe — zamierzają zgarnąć co najmniej kilka medali. Na rekordy życiowe przyjdzie czas chwilę po powrocie z Kenii.

— **GDY WRÓCĘ, MAM ZAMIAR ZROBIĆ PODCZAS MARATONU W WARSZAWIE NOWĄ ŻYCIÓWKĘ. OBECNIE NA TE PONAD 42 KM WYZNACZAM SOBIE CZAS 2 GODZINY I 45 MINUT. MOŻLIWE JEDNAK, ŻE PLANY „PODKRĘCĘ”, BO NIE ZAMIERZAM WRACAĆ Z AFRYKI BOGATSZY JEDYNIĘ O OPALENIZNĘ — DEKLARUJE MRĄGOWIANIN.**

Co jednak, jeśli wirus do tego czasu nie odpuści? Pieniądze, pod tym względem, pójdą w błoto? — Nie. Oczywiście, mam nadzieję, że będziemy wówczas mieli już wolne od „korony”. Gdyby jednak stało się inaczej, to i tak pobiję ten rekord. Choćbym miał nawet posadzić kogoś na rowerze i kazać mu jeździć za sobą przez te niecałe 3 godziny i mierzyć mi czas... — zapewnia Marcin Siudej.

KAMIL KIERZKOWSKI

Mekka długodystansowców

Iten — to miejscowość określana często jako „Mekka biegaczy długodystansowych”. Leży na wysokości 2400 m n.p.m., co wyżej zawieszają poprzeczkę wszelkiej aktywności fizycznej. W 2016 roku oceniało się, że koszt życia wynosi tam od 2 do 3 dolarów dziennie. Oczy Europejczyków widzą tam z jednej strony biedę (zwłaszcza w odniesieniu do naszych realiów), a z drugiej strony — bieganie stanowi dla miejscowych szansę (często jedyną) na dostatnie życie. Lokalni sportowcy mają z kogo brać przykład. Właśnie z niepozornego Iten pochodzi wielu medalistów olimpijskich, mistrzów oraz rekordzistów świata.

Każdy punkt na wagę niespodzianki

PLUSLIGA SIATKARZY || Dzisiejszym meczem z Jastrzębskim Węglem (g. 17.30 w Uranii) olsztynianie z Indykpolu AZS odrobnią zaległości z 9. kolejki, a także przetrą się sobotnim spotkaniem w... Jastrzębiu.

Cztery dni, dwa mecze i jeden rywal – tak w telegraficznym skrócie wygląda plan olsztyńskich siatkarzy na najbliższe godziny. Plan zakładający dwie potyczki z drużyną, która ustępuje w tym sezonie tylko niesamowitej ZAKSIE Kędzierzyn (18 zwycięstw w 18 meczach!). Mowa o Jastrzębskim Węglu, który zaprezentuje się wśród w Uranii – choć, niestety, nadal przy pustych trybunach – świeżo po udanym wypadzie do Bełchatowa (3:0 ze Skrą). Bezpośrednie relacje ze spotkania Indykpolu AZS z Jastrzębskim Węglem przekazał m.in. Polsat Sport, Radio UWM FM i Radio Olsztyn (g. 17.30).

Olsztynianie parę dni temu zrehabilitowali się za nieudane otwarcie roku (gładkie 0:3 z Vervą w Warszawie – red.), pokonując u siebie Stal Nysa 3:1, beniaminka mającego ostatnio na rozkładzie Skrę (3:0) i... Jastrzę-

bie (3:1). – Z Nysą przede wszystkim chcieliśmy wygrać i to najlepiej za trzy punkty – podkreśla Wojciech Żaliński z Indykpolu AZS. – Zwłaszcza, że byliśmy po dwóch zdecydowanych porażkach poniesionych w nie najlepszym stylu (po 0:3 z ZAKSĄ i Vervą – red.). Co prawda porażkach z drużynami z czołówki, ale miałem wrażenie, że nie zagraliśmy w tych meczach swojego maksimum. Dlatego bardzo chcieliśmy wygrać z Nysą, no i cieszę się, że wygraliśmy.

Drużyna trenera Daniela Castellaniego chciałaby pójść za ciosem i znów zdobyć jakieś punkty, jednak dziś poprzeczka mocno poszła w górę, bo w Uranii pokaże się zespół, który wygrał aż 14 z 18 meczów. Ba, wicelider wszedł w nowy rok tylko z dwiema przegranymi na koncie, oboma z ZAKSĄ (po 1:3), a w styczniu musiał już

uznać wyższość Stali (1:3 w Nysie!) i Vervy (2:3 u siebie). – Teraz czeka nas spotkanie z Jastrzębiem, do którego podchodzimy z wyższym morale niż ostatnio. Chcielibyśmy sprawić jakąś niespodziankę – mówi Wojciech Żaliński. A za niespodziankę pewnie trzeba by uznać wyjście z tego meczu nie z pustymi rękami...

Co ciekawe, w sobotę obie drużyny zmierzą się ze sobą jeszcze raz, tym razem już na Śląsku (g. 14.45, Polsat Sport). – To, że dwa razy gramy z tym samym rywalem, nie jest problemem. Po prostu musimy wygrać te dwa mecze – mówi Jakub Bucki, atakujący Jastrzębskiego Węgla, który w Bełchatowie dał świetną zmianę. – Wydaje mi się, że olsztynianie ostatnio grają trochę lepiej, ale liczę, że wrócimy z Olsztyna z trzema punktami, a potem powtórzymy ten

wynik u siebie. Niemniej pewnie będzie ciężko – kończy Bucki.

• **Inny środowy mecz (zaległy z 11. kol.):** GKS Katowice – Trefl Gdańsk (g. 20.30, Polsat Sport).

PES

TABELA PLUSLIGI

1. ZAKSA	18-0	53	54:10
2 Jastrzębie	14-4	40	47:23
3. Trefl	13-6	37	43:28
4. Verva	12-7	35	44:34
5. Aluron	10-6	30	34:22
6. Resovia	11-6	28	36:31
7. PGE Skra	8-10	27	34:32
8. Ślepsk	9-9	26	32:33

9. Katowice	9-9	26	32:36
10. Czarni	7-14	22	30:49
11. Indykpol AZS	7-10	21	25:35
12. Cuprum	5-14	17	28:45
13. Stal	3-15	16	27:47
14. Będzin	2-18	6	16:57

REKLAMA



Oficjalny partner prasowy drużyny
Indykpol AZS Olsztyn zaprasza na mecz

Drużyna
Indykpol AZS Olsztyn
wspierają:



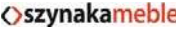

















480200tbs-A-G

SPRINTEM

PIŁKA RĘCZNA || Dziś w zaległym meczu 11. kolejki Superligi piłkarki ręczne Startu (7. w tabeli) podejmą w Elblągu (g. 18) Perłę Lublin (3.). Zdecydowanym faworytem będą goście, choć elblążanki zapowiadają walkę od pierwszych do ostatnich minut. Start po raz ostatni wywalczył punkt w lidze 26... września w meczu z Zagłębiem Lubin (25:25, karne 4:5). Później nastąpiła fatalna seria aż ośmiu przegranych spotkań, za co pełną odpowiedzialność bierze Andrzej Niewrzawa. – Na pewno nie jest to łatwy czas. Odpowiadam za wyniki i się absolutnie od tej odpowiedzialności nie uchylam – zapewnia szkoleniowiec elblążanek.

W ostatnim czasie w klubie doszło do wielu rozmów, po których zdecydowano, że trenerowi Niewrzawie będzie pomagać Krzysztof Kotwicki, który w przeszłości m.in. awansował do Superligi z AKS Gdynia oraz prowadził w męskiej Superlidze ekipę MMTS Kwidzyn. – Doszliśmy do wniosku, że trzeba nieco zmienić zakres szkolenia, no i wybór padł na trenera Kotwickiego – mówi prezes klubu Stanisław Tomczyński. – Przed nami kolejny kolejny zespół z górnej półki. Musimy zagrać najlepiej, jak potrafimy. Faworytem są, oczywiście, goście, zwłaszcza że trener Kim Rasmussen dysponuje drużyną naszpikowaną reprezentantkami

Polski. W Lublinie grają m.in.: Natalia Nosek, Marta Gęga, Magda Balsam, Dagmara Nocuń, Weronika Gawlik, Joanna Szarawaga czy Aleksandra Rosiak. Perła w weekend sprawiła niespodziankę w Lidze Europy: pokonała u siebie rosyjską ładę Togliatti (28:23) i awansowała na prowadzenie w grupie B tych rozgrywek. Start, który w pierwszej rundzie ekstraklasy przegrał w Lublinie 29:30, przystąpi do dzisiejszego rewanżu w 14-osobowym składzie. Zabraknie Aleksandry Droni-kowskiej, z którą klub rozwiązał umowę za porozumieniem stron, a także Hanny Jaszcuk, która przeszła zabieg kolana.

SPORT W TV || **Siatkówka.** PlusLiga: Indykpol AZS – Jastrzębie, Katowice – Trefl (17.30, 20.30, Polsat Sport)

• **Piłka nożna.** Bundesliga: Schalke – Köln, Augsburg – Bayern (18.25, 20.25, Eleven Sports 1), Lipsk – Union (20.25, Canal+ Sport 2); LaLiga: Getafe – Huesca, Betis – Celta (18.55, 20.55, Eleven Sports 2), Villarreal – Granada (21.25, Eleven Sports 3); Premier League: Manchester C. – Aston Villa, Fulham – Manchester Utd (18.55, 21.10, Canal+ Sport); Superpuchar Włoch: Juventus – Napoli (20.55, TVP Sport); Ligue 1: Marsylia – Lens (20.55, Eleven Sports 4).

JK, PES

Biskupiec znów pedałuje na szczyt

PLEBISCYT || W konkursie SMS-owym na Najpopularniejszego Sportowca Powiatu Olsztyńskiego w 2020 roku na razie brylują kolarze i kolarki z Biskupca.

W tym miejscu przypomnijmy, że zeszłorocznym zwycięzcą głosowania w tej SMS-owej kategorii, która jest „dedykowana” powiatowi olsztyńskiemu, został Szymon Rekita, świetny kolarz i wychowanek Warmii Biskupiec. Do zakończenia obecnego, już 60. Plebiscytu na 10 Najpopularniejszych Sportowców Województwa – a tym samym wszystkich towarzyszących mu konkursów SMS-owych – jest jeszcze mnóstwo czasu, ale na razie kolarska brać z Biskupca jest na dobrej drodze do utrzymania plebiscytowego „panowania” w powiecie.

CZYTELNICY, TRENERZY CZY KIBICE NADAL MOGĄ PRZYŁOŻYĆ RĘKĘ DO WYDŁUŻENIA LISTY KANDYDATÓW: WYSTARCZY PRZESŁĄC SVOJĄ PROPOZYCJĘ NA ADRES SPORT@GAZETAOLSZTYNSKA.PL, NIE ZAPOMINAJĄC PRZY TYM O KRÓTKIM UZASADNIENIU KANDYDATURY Z UWZGLĘDNIENIEM SUKCESÓW ODNIESIONYCH W 2020 ROKU (I TYLKO W TYM ROKU!).

Aby zagłosować na swojego ulubionego sportowca powiatu olsztyńskiego, należy na numer 7248 wysłać SMS-a, w jego treści wpisując jedynie unikalny kod przypisany do danego kandydata (zaznaczony na czerwono po nazwisku każdego z nich!). Koszt pojedynczego SMS-a wynosi 2,46 zł brutto. Podkreślmy na koniec, że Najpopularniejszego Spor-

townia Powiatu Olsztyńskiego wybieramy tylko w ten sposób, czyli absolutnie nie wpisujemy tych kodów na plebiscytowe, papierowe kupony.

Poniżej podajemy czołówki trzech z trwających konkursów SMS-owych.

• **Najpopularniejszy Sportowiec Powiatu Olsztyńskiego:** 1. Wojciech Bućko (kolarstwo torowe, SK Biskupiec) **go.nsp.1**; 2. Paweł Więczkowski (kolarstwo torowe, Warmia Biskupiec) **go.nsp.14**; 3. Laura Rybkiewicz (kolarstwo torowe, Warmia Biskupiec) **go.nsp.11**; 4. Kinga Rybkiewicz (kolarstwo, Warmia Biskupiec) **go.nsp.10**; 5. Sara Prusińska (kolarstwo torowe, Warmia Biskupiec) **go.nsp.7**

• **Najpopularniejszy Sportowiec Bez Barrier:** 1. Katarzyna Orzechowska (strzelectwo niewidomych i słabowidzących, OKS Warmia i Mazury) **go.sbb.10**; 2. Cezary Dybiński (bowling niewidomych i słabowidzących, OKS Warmia i Mazury) **go.sbb.5**; 3. Adam Stępień (siatkówka plażowa na stojąco, Atak Elbląg) **go.sbb.15**

• **Piłkarz Roku:** 1. Mateusz Furman (Znicz Biała Piska) **go.pr.13**; 2. Patryk Rutkowski (Olimpia Kisielice) **go.pr.50**; 3. Mateusz Jajkowski (GKS Wikielec) **go.pr.18**; 4. Przemysław Rybkiewicz (Tęcza Biskupiec) **go.pr.51**; 5. Adrian Sadowski (Płomień Turznica) **go.pr.53**; 6-7. Łukasz Stankiewicz (Fortuna Gąglawki) **go.pr.60**, Rafał Raiński (Węgorzewo) **go.pr.49**; 8. Paweł Szantar (Olimpia Olsztyn) **go.pr.61**; 9-10. Mateusz Terlik (Orleń Rema Reszel) **go.pr.66**, Wiktor Biedrzycki (Stomil Olsztyn) **go.pr.3**

Więcej informacji o innych kategoriach SMS-owych oraz o 60. plebiscycie znajdziesz na sport.wm.pl.

PES



60

PLEBISCYT

NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH SPORTOWCÓW WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

GŁOSUJĘ NA:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Pełna lista kandydatów dostępna na www.gazetaolsztynska.pl
Kupon należy dostarczyć do **31 marca 2021 r.** na adres: **Grupa WM Sp. z o.o., 10-364 Olsztyn, ul. Tracka 5, z dopiskiem „Plebiscyt”.**

Imię i nazwisko

Adres

Tel. E-mail:

1. TAK / NIE* Oświadczam, że zapoznałem się i akceptuję regulamin Plebiscytu, który jest dostępny w siedzibie spółki i na stronie internetowej www.gazetaolsztynska.pl, oraz że zapoznałem się z informacją o przetwarzaniu danych osobowych, którą zamieszczono w § 8 regulaminu.

2. TAK / NIE* Oświadczam, iż wyrażam dobrowolną zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych na potrzeby przeprowadzenia plebiscytu i wyłonienia zwycięzcy nagrody na podstawie regulaminu Plebiscytu.

3. TAK / NIE* Oświadczam, iż wyrażam dobrowolną zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celach marketingowych, w tym otrzymywania informacji handlowych drogą elektroniczną na podany wyżej adres poczty e-mail i numer telefonu, realizowanych przez Grupę WM Sp. z o.o. w Olsztynie.

Data i czytelny podpis

* Właściwą odpowiedź należy zakreślić. W przypadku niewyrażenia zgody w pkt 2 oświadczenia uczestnik Plebiscytu nie będzie brał udziału w losowaniu nagród.

60

PLEBISCYT
NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH
SPORTOWCÓW
WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

ORGANIZATOR

GRUPA WM

PATRONI HONOROWI



Wojewoda Warmińsko-Mazurski Artur Chojceki



Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego Gustaw Marek Brzeziński



Starosta Olsztyński Andrzej Abako



Prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz



Prezydent Elbląga Witold Wróblewski



Prezydent Miasta Elku Tomasz Andrzejewicz

PARTNER PLATYNOWY

SYNERGIA

PARTNERZY SREBRNI



WARMIŃSKO-MAZURSKIE ZWIĄZEK PRACODAWCÓW PRYWATNYCH WMZPP



BBI



REZYDENCJE WARMIŃSKIE



PROJEKT RYBAK ŁAŃSKI



ZIEMAR



UNIWERSYTET WARMIŃSKO-MAZURSKI W OLSZTYNIE



HOTEL MARINA CLUB

PATRONI MEDIALNI



GAZETA OLSZTYŃSKA



DZIENNIK ELBLĄSKI



nasz olsztyniak.pl



GO TV



wm.pl



KONGRES PRZYSZŁOŚCI



BEZ gorsetu



FUNDACJA PRZYSZŁOŚĆ DLA DZIECI

Dziś zaczyna się prawdziwe granie

SUPERLIGA TENISISTÓW STOŁOWYCH || Środowym meczem w Działdowie, gdzie Dekorglass podejmie AZS AWFIS Bałta Gdańsk (godz. 16), rozpoczyna się drugi etap rozgrywek ekstraklasy. Dla działdowian oznacza on początek zmagania o upragniony historyczny tytuł.

Przypomnijmy: po fazie zasadniczej Lotto Superligi, rozegranej systemem „każdy z każdym”, 13-drużynowa stawka „rozpadła się” na dwie części, gdzie czołowa szóstka w tabeli utworzyła tzw. grupę mistrzowską, podczas gdy zespoły z miejsc 7-13 czeka teraz walka o uniknięcie spadku.

DEKORGLASS ZAKOŃCZYŁ PIERWSZĄ CZĘŚĆ ROZGRYWEK NA DRUGIM MIEJSCU W TABELI (BILANS 10-2), TYLKO ZA BRONIĄCYM TYTUŁU DARTOMEM BOGORIĄ GRODZISK MAZOWIECKI (11-1), CO OZNACZA DELIKATNĄ PRZEWAGĘ WŁASNEJ HALI W PLAY-OFFACH (3 MECZE W DZIAŁDOWIE I 2 WYJAZDY).

I to właśnie tymi trzema meczami u siebie Dekorglass zacznie walkę o awans do półfinałów, podejmując w ciągu niespełna tygodnia kolejno: AZS AWFIS Bałta Gdańsk (dzisiaj, g. 16), Lotto Zooszcz Gwiazdę Bydgoszcz (piątek) oraz Dartom Bogorię (wtorek). Udany początek może ustawić zespół grającego trenera Jiriego Vrablika na właściwej ścieżce do zdobycia siódmego w historii medalu mistrzostw Polski. A że w ostatnich sześciu latach drużyna z Działdowa wywalczyła dwa srebra i cztery brązy, więc jest jasne, jakiego kruszcu brakuje w tej wyliczance i o które miejsce na podium chodzi wszystkim w Dekorglassie...

Na razie trzeba jednak zająć się tym, co tu i teraz, czyli pokonaniem rywala z Gdańska, z którym działdowianie mają wyjątkowo korzystny



Jirzi Vrablik, Jakub Dyjas, Wei Shihao i Andrej Gacina z Dekorglassu dziś zaczynają play-offy Superligi

bilans w ostatnich pięciu sezonach: 9 zwycięstw w 11 meczach. Co ciekawe, najwyższa z tych dziewięciu wygranych przypada na pierwszą rundę tego sezonu, kiedy to Andrej Gacina, Shihao Wei i Jakub Dyjas nie stracili w Gdańsku nawet seta.

– MAM NADZIEJĘ, ŻE ROZPOCNIEMY ROK BARDZO DOBRYM WYSTĘPEM. WSZYSCY MIELIŚMY PRZERWĘ W OFICJALNYCH ZAWODACH, ALE KAŻDY Z NAS SOLIDNIE TRENOWAŁ – ZAPEWNIĄ JIRZI VRABLIK (CYTOWANY PRZEZ OFICJALNĄ STRONĘ DEKORGLASSU).

– Andrej i Wei ćwiczyli z reprezentacją Chorwacji w ośrodku w Zagrzebiu, Kuba trenuje z polską kadrą w Centrum Szkolenia PZTS w Gdańsku, a ja

trenowałem w Czechach i wziąłem udział w treningowym turnieju w Pradze, gdzie zająłem drugie miejsce.

– STĘSKNIŁEM SIĘ ZA MECZAMI W BARWACH DEKORGLASSU I ZA SUPERLIGĄ. CZUJĘ GŁÓD TENISA STOŁOWEGO, BO OSTATNIE SPOTKANIE O PUNKTY ROZGRYWALIŚMY POD KONIEC LISTOPADA, A OD LIGI MISTRZÓW MINAŁ JUŻ PONAD MIESIĄC.

Cieszę się, że – mimo trudnej sytuacji związanej z pandemią – wznawiamy rozgrywki i do końca stycznia aż trzy razy wystąpimy w Działdowie. Wielka szkoda, że wciąż bez naszych wspaniałych kibiców... – dodaje z kolei Jakub Dyjas. – Do każdego spotkania podchodzimy jak do największego wyzwania w sezonie. Druga runda będzie

jeszcze ważniejsza od pierwszej, bo kolejność po jej zakończeniu otworzy krótszą lub dłuższą drogę w play-offach (czołowa dwójka przejdzie do półfinałów, a ekipy z miejsc 3-6 czeka jeszcze dodatkowa runda – red.) – podkreśla indywidualny mistrz Polski.

Dla fanów tenisa stołowego najciekawiej zapowiada się dzisiaj (o ile do niej dojdzie) rywalizacja Jakuba Dyjasa z byłym graczem Dekorglassu, Patrykiem Chojnowskim. W zeszłorocznym finale MP w Gliwicach Dyjas wygrał 4:3 i tym samym zdobył drugie złoto w karierze.

A skoro już o gdańszczanach mowa: ich obecność w czołowej szóstce jest chyba największym zaskoczeniem tego sezonu. – Nawet jeśli po kolejnych pięciu meczach pozostaniemy na szóstej pozycji, nadal będziemy mieli szansę na wywalczenie mistrzostwa Polski – uśmiecha się Bartosz Gajek, menedżer AZS AWFIS Bałta. – Oczywiście, znamy swoje miejsce wszereg i wiemy, że świata nie zwojujemy, ale nie mamy nic do stracenia. W drugiej rundzie, chyba jako jedyni, będziemy grać bez presji...

PES

• Dekorglass w grupie mistrzowskiej (II runda)

20.01 – AZS AWFIS Gdańsk (dom, g. 16)
22.01 – Gwiazda Bydgoszcz (d, 18)
26.01 – Bogoria Grodzisk Maz. (d, 16)
22.03 – Dojlidy Białystok (wyjazd, g. 16)
30.03 – Sokołów Jarosław (w, 18)

PO I RUNDZIE

1. Bogoria	32	34:7
2. Dekorglass	30	32:7
3. Dojlidy	29	32:12
4. Jarosław	26	30:16
5. Gwiazda	23	32:22
6. AZS AWFIS	22	27:23