ŚRODA 17|01|2024

GAZETA OLSZTYŃSKA

137 LAT

GAZETA CODZIENNA WARMII I MAZUR WYDAWANA OD 1886 r.

cena 3,49 zł (w tym 8% VAT)

ZDROWIE

STREFA 3 MŁODOŚCI

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 2 049 NR 10 (21 191)

Adobe Stock

CZY BĘDZIE NA WYPŁATĘ EMERYTUR?

SPORT CODZIENNIE

KONTROWERSYJNY SUKCES MESSIEGO \21

TRUDNA DRABINKA IGI ŚWIĄTEK \22

ZWYCIĘSTWO NA ZAKOŃCZENIE \23

ISSN 0137-9127

03

9 770137 912033

ZOSTAŁ OBYWATELEM ROSJI \4

WYJE I BUCZY. TU NIE DA SIĘ ŻYĆ \5

SKAZANA RADNA GŁOSUJE I BIERZE DIETĘ \7

CO ZROBIĆ, BY BYĆ SZCZĘŚLIWYM SENIOREM? \12-13

63 PLEBISCYT

NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH SPORTOWCÓW WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

GAZETA OLSZTYŃSKA DZIENNIK ELBLĄSKI

BAL SPORTU i BIZNESU 2024

724otbp-c-K

eprasa.pl e1ff630b7b

NIK ZAWIADAMIA PROKURATURĘ. ORLEN ODPOWIADA

NIK złożyła 10 zawiadomień do prokuratury w sprawie uzasadnionego podejrzenia popełnienia przestępstwa przez sześć spółek z udziałem Skarbu Państwa i cztery fundacje. W ocenie Orlenu decyzja NIK o złożeniu zawiadomienia do prokuratury jest „całkowicie bezpodstawna".

NIK złożyła 10 zawiadomień do prokuratury w sprawie uzasadnionego podejrzenia popełnienia przestępstwa przez sześć spółek z udziałem Skarbu Państwa i cztery fundacje. Chodzi o udaremnienie przeprowadzenia kontroli dotyczącej zasad przekazywania darowizn, a także wydatków na sponsoring, zakup usług medialnych, prawnych i doradczych. Było to działanie bezprawne – niezgodne z konstytucją i ustawą o NIK, która gwarantuje Izbie możliwość kontrolowania wszystkich firm, instytucji czy organizacji, które wykorzystują środki i majątek państwa" – podano w raporcie NIK opublikowanym na stronie instytucji.

„Zawiadomienia złożone przez NIK dotyczą: PKN ORLEN i firm zależnych od tego koncernu – PGNiG SA, ENERGA SA oraz Sigma Bis SA oraz zależnych od PZU spółek: Alior Bank SA oraz Link4. Część tych firm była wcześniej wielokrotnie kontrolowana przez Izbę, m.in. w 2017 r. ORLEN i ENERGA, kiedy to Najwyższa Izba Kontroli również sprawdzała wydatki na sponsoring i usługi medialne. Prezesem zarządów obu tych firm był wówczas obecny prezes PKN ORLEN Daniel Obajtek" – informuje NIK.

„W tym samym czasie na sponsoring spółki przeznaczyły ok. 795 mln zł, przy czym wydatki na ten cel wzrosły w 2021 r. ponad dwukrotnie w porównaniu z 2017 r., choć nie było to uzasadnione poprawą ich wyników ekonomicznych" – podała NIK.

„Decyzja Najwyższej Izby Kontroli o złożeniu zawiadomienia do prokuratury w sprawie utrudniania przez Orlen przeprowadzenia kontroli wydatków marketingowych i sponsoringowych spółki jest całkowicie bezpodstawna" – podkreśliło biuro prasowe koncernu w stanowisku opublikowanym na platformie X (d. Twitter).

Orlen zaznaczył, że zarówno on, jak i wszystkie spółki z Grupy Orlen oraz fundacje, w których spółki te są fundatorem, współpracują z NIK w ramach kontroli, które obejmują wydatkowanie środków państwowych oraz działalność organów państwowych, do czego NIK jest uprawniona przepisami prawa.

ŹRÓDŁO: PAP

KONIEC PROTESTU ROLNIKÓW NA GRANICY Z UKRAINĄ

Podpisaliśmy porozumienie z przedstawicielami polskiej branży transportowej; jego efektem będzie zaprzestanie do 1 marca br. protestu na drogowych przejściach granicznych w trzech miejscowościach: Korczowa, Hrebenne, Dorohusk – poinformował minister infrastruktury Dariusz Klimczak.

PAP/Wojtek Jargiło

– Mamy porozumienie. Porozumienie, które było wyczekiwane nie tylko przez polskich przewoźników, ale wielu przedsiębiorców w Polsce, w Komisji Europejskiej, w Ukrainie. Mamy to – poinformował podczas konferencji prasowej minister infrastruktury, który dodał, że efektem porozumienia będzie zaprzestanie protestu na drogowych przejściach granicznych w trzech miejscowościach: Korczowa, Hrebenne, Dorohusk.

– Protest będzie zaprzestany do 1 marca. Nie oznacza to końca dialogu. Wręcz przeciwnie. Zaczynamy bardzo intensywne, konstruktywne rozmowy, które mają dać konkretny efekt: realizację postanowień – powiedział Klimczak.

Jak mówił, porozumienie „jest efektem konstruktywnej współpracy z przewoźnikami".

ŹRÓDŁO: PAP

ISW: ROSYJSKA ZIMOWA OFENSYWA NIE PRZYNIESIE PRZEŁOMU NA FRONCIE

W nadchodzących tygodniach, gdy zamarznięty grunt będzie sprzyjał działaniom wojsk zmechanizowanych, rosyjskie siły prawdopodobnie zintensyfikują operacje ofensywne na wschodzie Ukrainy; te wysiłki nie przyniosą jednak przełomu na froncie – ocenia w najnowszej analizie amerykański Instytut Studiów nad Wojną (ISW).

Rosyjscy tzw. blogerzy wojenni, czyli internetowi komentatorzy sprzyjający Kremlowi, zapowiadają, że ofensywa może nastąpić nie tylko na wschodnim odcinku frontu, czyli w Donbasie, ale także na południu – w obwodzie chersońskim.

Pojawiają się prognozy, że powinno do tego dojść w okresie od połowy stycznia do 2 lutego, gdy warunki pogodowe umożliwią operacje z wykorzystaniem ciężkiego uzbrojenia, a ukraińska armia „wyczerpie" swoje siły podczas obrony Awdijiwki w regionie donieckim i przyczółku Krynki na lewym (wschodnim) brzegu Dniepru na Chersońszczyźnie.

O tym, że spodziewana ofensywa może nie przynieść przełomu, piszą nawet rosyjscy komentatorzy – zauważa ISW. Analitycy think tanku podkreślili, że część tzw. blogerów wojennych ostrzega przed scenariuszem, w którym niewystarczająca liczebność wojsk pozwoli – być może – na osiągnięcie sukcesów o charakterze taktycznym, ale nie na istotne przesunięcie linii frontu na korzyść Rosjan.

W dalszym ciągu oceniamy, że w miesiącach zimowych najeźdźcy podejmą lokalne operacje ofensywne na wschodzie Ukrainy i stanie się to niezależnie od warunków pogodowych oraz terenowych. Nie będzie to jednak skutkowało żadnym przełomem o znaczeniu operacyjnym – przewiduje amerykański ośrodek analityczny.

ŹRÓDŁO: PAP

TRUMP ZWYCIĘZCĄ REPUBLIKAŃSKICH PRAWYBORÓW

Były prezydent Donald Trump zdecydowanie wygrał inauguracyjne prawybory republikańskie w stanie Iowa, zdobywając 52 proc. głosów – wynika z ogłoszonych rezultatów po podliczeniu niemal wszystkich głosów. Drugie miejsce zajął gubernator Florydy Ron DeSantis z 21 proc., a trzecie – była ambasador USA przy ONZ Nikki Haley z19 proc.

Jak wynika z opublikowanych przez stanową Partię Republikańską rezultatów, Trump wygrał we wszystkich 98 z 99 hrabstwach stanu, otrzymując ponad 55 tys. głosów. Stał się tym samym pierwszym kandydatem w historii prawyborów w Iowa, który zdobył ponad połowę głosów.

Czwarty w wyścigu 38-letni był inwestor indyjskiego pochodzenia Vivek Ramaswamy, który zapowiedział wycofanie się z kampanii i poparł Trumpa w dalszej rywalizacji. Ramaswamy dostał niecałe 8 proc.

Podczas zwycięskiego przemówienia były prezydent zapowiedział, że już wkrótce podzielony kraj się zjednoczy. Ponadto oświadczył, że „rozwiąże Ukrainę i Izrael".

„Rosja nigdy nie zaatakowałaby Ukrainy, gdybym był prezydentem. Putin i ja dobrze się dogadywaliśmy, dogadywaliśmy się bardzo dobrze – to dobra rzecz, nie zła rzecz" – przekonywał.

Prawybory w rolniczym stanie Iowa są tradycyjnie pierwszym z serii głosowań, które wyłonią kandydata partii w listopadowych wyborach. Kolejne odbędą się 23 stycznia w New Hampshire. Mimo że decydują one o wyznaczeniu zaledwie 40 z ponad 2,5 tys. delegatów na konwencję Partii Republikańskiej, która w lipcu w Milwaukee formalnie wybierze kandydata, mają one kluczowe znaczenie. To tu od miesięcy koncentrowały się wysiłki kampanii wyborczych kandydatów, zaś wynik w Iowa może przesądzić o dalszym sukcesie lub porażce kampanii.

Jak powiedział PAP Philip Wallach, ekspert think tanku American Enterprise Institute, pozycja Trumpa jako dominującej i definiującej partię jest już ugruntowana. Jak zauważył, były prezydent nie poświęcił na kampanię w Iowa wiele wysiłku poza tradycyjnymi wiecami.

Mimo przytłaczającej wygranej Trumpa nie wszystkie dane z Iowa przedstawiają dla niego optymistyczny obraz w perspektywie listopadowych wyborów. Według sondażu ABC News 31 proc. republikańskich wyborców z Iowa uznało, że jeśli zostanie skazany przez sąd, nie będzie nadawał się na prezydenta. Jak skomentował ekspert stacji G. Elliot Morris, jest to być może najważniejsza statystyka poniedziałkowego wieczoru. W wyborach, gdzie różnice między kandydatami są niewielkie, może to zadecydować o końcowym wyniku, zwłaszcza że Trumpa czekają cztery procesy karne w czterech osobnych sprawach.

ŹRÓDŁO: PAP

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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Igor Hrywna

REDAKTORZY WYDANIA
Michał Podolak
Igor Hrywna
Barbara Barczuk
Joanna Karzyńska
Artur Dryhynycz
wydawca@gazetaolsztynska.pl
sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE
internet@gazetaolsztynska.pl
tel. 514 800 549

GAZETAOLSZTYNSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 514 800 549

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

REKLAMA W OLSZTYNIE
ul. Tracka 5
tel. 885 998 201
reklama@gazetaolsztynska.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 514 800 517

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

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

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

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

NAKŁAD KONTROLOWANY
ZWIĄZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY

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

eprasa.pl e1ff630b7b

ANDRZEJ MIELNICKI
a.mielnicki@gazetaolsztynska.pl

ZUS ma nowe terminy płatności od 2022 roku

Shutterstock

CZY BĘDZIE NA WYPŁATĘ EMERYTUR?

NIE MA MOWY O BANKRUCTWIE FUNDUSZU UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH, Z KTÓREGO WYPŁACANE SĄ EMERYTURY I RENTY. WEDŁUG NAJNOWSZEJ PROGNOZY WPŁYWÓW I WYDATKÓW NA LATA 2024-2028 SYTUACJA FUS JEST STABILNA, CHOĆ NIE ZNACZY TO, ŻE TAK BĘDZIE DALEJ.

W listopadzie zeszłego roku ZUS zrezygnował z 8 mld zł dotacji z budżetu państwa do Funduszu Ubezpieczeń Społecznych na 2023 rok. Skoro nie chciał dotacji z państwowej kasy, to oznacza, że kondycja finansowa FUS jest dobra.

— STABILNA SYTUACJA NA RYNKU PRACY PRZEŁOŻYŁA SIĘ NA DOBRĄ KONDYCJĘ FINANSOWĄ FUNDUSZU UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH, DLATEGO ZUS NIE WYKORZYSTA PEŁNEJ ZAPLANOWANEJ DOTACJI Z BUDŻETU PAŃSTWA — TŁUMACZYŁA WÓWCZAS PROF. GERTRUDA UŚCIŃSKA, PREZES ZUS, KTÓRA NIEDAWNO ZOSTAŁA ODWOŁANA ZE STANOWISKA.

Jednym z istotnych parametrów, który pozwala na obiektywną ocenę utrzymania zdolności funduszu do wypłaty świadczeń, jest wskaźnik pokrycia wydatków wpływami ze składek. Otóż wydolność FUS, czyli stopień pokrycia wydatków na świadczenia ze składek, pozostaje ostatnio na rekordowym poziomie: 85 proc. w 2022 r. oraz około 84 proc. w 2023 r. To teraz, ale co będzie za kilka lat? Otóż prognozy są dobre, co pokazuje ostatni raport na temat zakładanych wpływów i wydatków FUS na lata 2024-2028. Prognoza wskazuje, że w najbliższych latach również będzie stabilnie, ale to nie znaczy, że nie widać zagrożeń.

Trzy warianty

ZUS przyjął trzy scenariusze: negatywny, pośredni i optymistyczny. Oparł je na założeniach makroekonomicznych, jak też demograficznych przygotowanych przez Ministerstwo Finansów. Niezależnie od wariantu prognozy saldo roczne Funduszu cały czas maleją.

„We wszystkich trzech wariantach deficyt roczny FUS w 2028 r. jest większy niż w 2024 r." — czytamy w raporcie.

I tak:

— w wariancie pośrednim: o 30,1 mld zł (w 2024 r. prognozowany deficyt roczny wynosi 71,1 mld zł, a w 2028 r. – 101,2 mld zł);

— w wariancie pesymistycznym: o 44,3 mld zł (w 2024 r. prognozowany deficyt roczny wynosi 80,5 mld zł, a w 2028 r. – 124,8 mld zł);

— w wariancie optymistycznym: o 19,0 mld zł (w 2024 r. prognozowany deficyt roczny wynosi 63,6 mld zł, a w 2028 r. – 82,6 mld zł).

Co to oznacza? Otóż pogarszanie się sytuacji finansowej Funduszu. Istotny wpływ na tę sytuację ma liczba osób pobierających emerytury i renty oraz liczba ubezpieczonych.

Liczba ubezpieczonych w 2028 r. w porównaniu do 2024 r. w wariancie pośrednim jest mniejsza o 117 tys. osób i mniejsza o 316 tys. w wariancie pesymistycznym. Z kolei większa w wariancie optymistycznym o 36 tys. (wzrost o 0,2 proc.).

Natomiast we wszystkich wariantach liczba osób pobierających świadczenia emerytalno-rentowe z FUS jest większa w 2028 r. w porównaniu do 2024 r. W wariancie pośrednim o 196 tys. osób, w wariancie pesymistycznym – o 256 tys., a w wariancie optymistycznym – 181 tys. To oczywiście wynika z postępującego procesu starzenia się naszego społeczeństwa, bo raz, że rodzi się mniej dzieci, a dwa — żyjemy dłużej.

System nie padnie

Obecnie sytuacja jest dobra, bo wydolność funduszu, czyli stopień pokrycia wydatków na świadczenia ze składek, sięga ok. 84 proc. w 2023 r. Niewielki spadek w pokryciu wydatków wynika przede wszystkim z tego, że wkraczamy w okres, w którym osoby z powojennego wyżu demograficznego zaczną osiągać wiek emerytalny — tłumaczy ZUS.

Co istotne, choć w każdym wariancie finanse FUS będą miały się gorzej niż obecnie, a emerytów będzie coraz więcej, to załamanie systemu nam nie grozi. A to też dlatego, że dziura w finansach FUS zasypywana jest dotacją z budżetu państwa. Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju podaje w raporcie „Pensions at a Glance 2021", że udział publicznych wydatków emerytalno-rentowych w produkcie krajowym brutto Polski w 2019 r. wyniósł 10,6 proc., a w 2060 r. ma wynieść 10,8 proc., czyli mniej więcej tyle samo. W innych państwach obciążenie wydatkami emerytalnymi ma w przyszłości znacznie wzrosnąć, np. w Belgii o 25 proc., a w Czechach, Irlandii, Słowenii i Nowej Zelandii oraz na Słowacji i Węgrzech o 50-70 proc., co oznacza kilka punktów procentowych PKB. Trzeba jednak pamiętać, że to bardzo daleka prognoza i trudno powiedzieć, jak bardzo trafna.

Dłuższa praca popłaca

Po reformie nasz system emerytalny opiera się o prostą zasadę: ile zebrałeś pieniędzy na koncie w FUS, tyle dostaniesz. Mówimy tu oczywiście o świadczeniach, które wypłaca ZUS, a nie MON, MSWiA czy Ministerstwo Sprawiedliwości. Emerytura, którą wypłaca ZUS, jest bowiem pochodną zebranego kapitału i przewidywanej długości życia. Im dłużej pracujemy, tym więcej składek odprowadzimy do Funduszu i zbudujemy sobie większy kapitał.

— Trzeba pamiętać o tym, że każdy rok dłuższej pracy niż wiek emerytalny to wzrost świadczenia o około 8-10 proc. — podkreśla Anna Grabowska, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa warmińsko-mazurskiego.

Dlatego, że im dłużej pracujemy po osiągnięciu wieku emerytalnego, tym czas pobierania świadczenia jest też krótszy, a zatem ma to wpływ na jego wysokość. Jeśli więc chcemy mieć w miarę godną emeryturę, musimy płacić wysokie składki i jak najdłużej pracować. Nie ma innej recepty.

Oczywiście wpływ na wysokość emerytury mają głównie nasze zarobki.

Kij i marchewka

Skoro jednak system się nie załamie, bo kroplówka z budżetu państwa się nie wyczerpie, to ktoś zapyta: czy się martwić? Są dwa powody. Pierwszy: kroplówka będzie kosztować nas coraz więcej, bo to są nasze podatki, które płacimy, a dwa — emerytury będą coraz niższe.

Idzie o tzw. stopę zastąpienia, czyli stosunek między średnim wynagrodzeniem a przeciętną, nowo przyznawaną emeryturą.

Dziś stopa zastąpienia jest jeszcze nie najgorsza, bo jest to ok. 50 proc. Ale stopa zastąpienia będzie spadać, bo szacuje się, że ok. 2060-2065 roku będzie na poziomie 20-25 proc. Trzeba sobie więc odpowiedzieć na pytanie: czy dziś, zarabiając 5 tys. zł brutto, bylibyśmy w stanie przeżyć za tysiąc czy półtora tysiąca złotych? Dlatego, jak mówią eksperci, trzeba edukować, wyjaśniać, pokazywać Polakom zależności, że im dłuższa praca, tym wyższa emerytura.

— NA PEWNO NIE BĘDZIE TAK, ŻE ZUS UPADNIE. TO MIT. BO JEŻELI NIE BĘDZIE ŚRODKÓW W FUS, WPŁYWY BĘDĄ NIŻSZE NIŻ WYPŁATY, TO RÓŻNICA ZOSTANIE POKRYTA Z BUDŻETU PAŃSTWA. CO NAJWYŻEJ DOTACJE BĘDĄ WYŻSZE. NIE ZDARZYŁO SIĘ JESZCZE, ŻEBY EMERYTURY NIE ZOSTAŁY WYPŁACONE W TERMINIE, A WRĘCZ PRZECIWNIE. JEDNAK PRZYSZŁE EMERYTURY BĘDĄ NISKIE, TRUDNO BĘDZIE PRZEŻYĆ ZA TAKIE NISKIE ŚWIADCZENIA — TŁUMACZYŁ W ROZMOWIE Z „GAZETĄ OLSZTYŃSKĄ" OSKAR SOBOLEWSKI, EKSPERT RYNKU EMERYTALNEGO.

Dlatego zdaniem eksperta powinniśmy budować kapitał w wielu filarach, nie tylko w pierwszym, czyli FUS i tym, co mamy z OFE, ale też w drugim, czyli PPK, IKE, IKZE i innych źródłach. Musimy oszczędzać na swoją jesień życia, jeśli nie chcemy klepać biedy na starość.

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

eprasa.pl e1ff630b7b

ZOSTAŁ OBYWATELEM ROSJI

ZNANY POLSKI BIZNESMEN ROMAN ROMANOWSKI ZOSTAŁ OBYWATELEM ROSJI. OBYWATELSTWO SPECJALNYM DEKRETEM NADAŁ MU WŁADIMIR PUTIN. ROMAN ROMANOWSKI JEST WSPÓŁWŁAŚCICIELEM LUB WŁAŚCICIELEM CO NAJMNIEJ KILKU DUŻYCH PRZEDSIĘBIORSTW ROLNYCH NA WARMII I MAZURACH, ALE TAKŻE W OBWODZIE KRÓLEWIECKIM.

Informacja o nadaniu polskiemu biznesmenowi rosyjskiego obywatelstwa pojawiła się początkowo jedynie w rosyjskich mediach. Cytowały ją portale internetowe działające w Królewcu. Teraz informacja przebiła się do polskich odbiorców.

Próbowaliśmy skontaktować się ze świeżo upieczonym obywatelem Rosji. Jednak na prośby dziennikarza o kontakt z „Gazetą Olsztyńską" Roman Romanowski nie odpowiedział aż do chwili zamknięcia tego numeru dziennika.

Zgodnie z informacją z oficjalnej strony rosyjskich władz dekret Prezydenta Federacji Rosyjskiej jest datowany na 9 stycznia i został opublikowany pod nazwą

„W sprawie przyjęcia do obywatelstwa Federacji Rosyjskiej i zrzeczenia się obywatelstwa Federacji Rosyjskiej". Nazwisko Polaka znajduje się na nim pod numerem 26.

Po publikacjach w Polsce pojawiły się nieprzyjazne komentarze wobec polskiego biznesmena, ale także te zarzucające innym komentującym „polowanie na czarownice".

Roman Romanowski nie podał do publicznej wiadomości informacji o tym, co skłoniło go do wystąpienia o nadanie rosyjskiego obywatelstwa ani kiedy o nie wystąpił. Dekret nadający polskiemu biznesmenowi rosyjskie obywatelstwo budzi emocje nie tylko przez odczuwalną wrogość w propagandzie Rosji wobec Polski i odwrotnie, ale także ze względu na to, że w części województwa warmińsko-mazurskiego, gdzie Roman Romanowski prowadzi swoje polskie firmy, mieszka liczna mniejszość ukraińska.

Zanim Rosja napadła na Ukrainę i rozpoczęła się trwająca od blisko 2 lat wojna, kontakty handlowe między Polską a Rosją były bardzo silne na Warmii i Mazurach, które sąsiadują z obwodem królewieckim. Kontakty gospodarcze z obwodem były nawet priorytetem wpisanym w strategię rozwoju regionu. Teraz, przynajmniej formalnie, ta współpraca ze zrozumiałych względów zamarła.

Rugrad

Roman Romanowski

Media rosyjskie, informując o dekrecie prezydenta Rosji, koncentrowały się na skali działań przedsiębiorcy polskiego pochodzenia. Roman Romanowski jest w nich określany jako „polski rolnik pracujący w obwodzie kaliningradzkim". Jego grupa spółek Romanovski Agro jest rosyjsko-polskim przedsiębiorstwem zarejestrowanym w 2017 roku i zajmującym się uprawą zbóż i roślin przemysłowych.

Według dostępnych informacji gospodarstwo wyróżnia się wysokim poziomem gospodarowania i produkcją wysokiej jakości produktów. W 2018 roku na Polesiu firma zagospodarowała około 600 hektarów, które były wiele lat nieużytkami. Wcześniej była to własność federalna – Kaliningradzkiego Instytutu Badawczego Rolnictwa.

W 2019 roku gospodarstwo niemal podwoiło powierzchnię upraw – do 3,5 tys. ha. W 2018 roku spółka zakończyła budowę nowoczesnego kompleksu silosów o pojemności magazynowej 40 tys. ton.

Polski przedsiębiorca rolny swój biznes prowadzi z Rosjaninem Siergiejem Budkinem. Według systemu analitycznego „Kontur.Focus", spółki, których jest współwłaścicielem notują znaczne przychody. I tak: Romanovski LLC (przychody na koniec 2022 roku wyniosły 183,1 mln rubli), Malinovka LLC (przychody – 29,1 mln rubli), Romanovski Invest (254,1 mln rubli), „Romanovski Agroservice" (212,6 mln rubli) i „Romanovski Agro" (1,1 miliarda rubli).

Spółka Romanovski Agro LLC jest zarejestrowana we wsi Jabłonówka w powiecie Gwardejskim. Jak podaje rosyjskie regionalne Ministerstwo Rolnictwa w obwodzie królewieckim, spółka zajmuje się uprawą zbóż na Polesiu na powierzchni ponad 10 tys. ha. Specjalizuje się w pszenicy, kukurydzy, rzepaku i soi.

Rosyjskojęzyczny portal RBC Kaliningrad informując o nadaniu obywatelstwa Romanowi Romańskiemu przypomniał, że w 2021 roku obywatelstwo rosyjskie w regionie otrzymało 6420 obcokrajowców. Stanowi to 0,9 proc. ogólnej liczby osób, którym w tym roku wydano rosyjskie paszporty w obwodzie królewieckim.

Zgodnie z polskim prawem otrzymanie drugiego, a nawet kolejnego obywatelstwa nie wiąże się z utratą obywatelstwa Polski. Osoby o wielu paszportach są traktowane w Polsce tak jak każdy inny obywatel. Nie ma też obowiązku informowania polskich władz o otrzymaniu drugiego obywatelstwa.

STANISŁAW KRYŚCIŃSKI
s.kryscinski@gazetaolsztynska.pl

ROWEREM PO MAZURACH? CZEMU NIE!

Na terenie powiatów: ełckiego, oleckiego i gołdapskiego powstanie subregionalny szlak rowerowy o łącznej długości 288 km. Będzie on prowadził od Prostek do Gołdapi. W ramach inwestycji wybudowana i zmodernizowana zostanie sieć dróg rowerowych oraz innych elementów infrastruktury rowerowej.

Jednym z najbardziej dostępnych i korzystnych dla zdrowia sposobów na ucieczkę od codziennego pędu jest jazda na rowerze. To nie tylko forma aktywności fizycznej, ale także pasja, która przynosi szereg korzyści zarówno dla ciała, jak i umysłu.

Jazda na rowerze to doskonała forma ćwiczeń aerobowych, które poprawiają wydolność układu krążenia, wzmacniają mięśnie, a także pomagają w utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Regularne pedałowanie wspiera układ sercowo-naczyniowy, obniża ciśnienie krwi i poprawia ogólną kondycję fizyczną. Ponadto, to niskoodpornościowy trening, który może być wykonywany przez ludzi w różnym wieku i o różnej kondycji fizycznej.

Jazda na rowerze to także doskonały sposób na radzenie sobie ze stresem i napięciem. W trakcie trasy po malowniczych trasach czy parkach, możliwość obserwacji otaczającej przyrody, a także ruchu na świeżym powietrzu, sprawia, że umysł się uspokaja. Rowerowa jazda to swoista medytacja, pozwalająca na oderwanie się od codziennych trosk i pośpiechu.

Ale korzyści z jazdy na rowerze nie ograniczają się jedynie do jednostki. To także ekologiczna alternatywa dla środków transportu opartych na paliwach kopalnych. Rower nie emituje szkodliwych substancji do atmosfery, co wpływa pozytywnie na jakość powietrza. Wybierając rower zamiast samochodu, wspieramy ideę zrównoważonego rozwoju, redukując negatywny wpływ na środowisko.

Pamiętajmy jednak — jazda rowerem ma być nie tylko przyjemna, ale przed wszystkim bezpieczna! Stąd realizowanych jest wiele inwestycji w infrastrukturę rowerową. Ale jedna z największych dopiero przed nami!

Na terenie trzech powiatów: ełckiego, oleckiego i gołdapskiego powstanie subregionalny szlak rowerowy. Będzie on prowadził od Prostek do Gołdapi. W ramach inwestycji wybudowana i zmodernizowana zostanie sieć dróg rowerowych oraz innych elementów infrastruktury rowerowej.

Łączna długość szlaku na wynieść ok. 288 km, a prace inwestycyjne zostaną wykonane na łącznej długości ok. 225 km.

Cały szlak będzie odpowiednio oznakowany. Powstaną również 33 miejsca obsługi i odpoczynku rowerzystów.

Przewidywana łączna kwota dofinansowania: 22,4 mln euro (ok. 100,8 mln zł). Porozumienie w sprawie zapewnienia finansowania m.in. tej inwestycji podpisano w Ełku pomiędzy przedstawicielami samorządów a Marcinem Kuchcińskim, marszałkiem województwa warmińsko-mazurskiego.

W imieniu samorządów z Krainy EGO umowę podpisał Tomasz Andrukiewicz, prezydent Ełku i przewodniczący Zarządu Stowarzyszenia EGO Kraina Bociana.

— Współpraca przynosi efekty. Przed nami jeszcze długa droga, bo musimy zawrzeć porozumienia ze wszystkimi gminami i powiatami, wygospodarować 10 proc. wkładu własnego, przygotować cała dokumentację i skoordynować działania. Póki co mamy 1/3 sukcesu. Wszystkie projekty powinny być zrealizowane do 2028 roku — wyjaśnia Tomasz Andrukiewicz.

Na mocy porozumień zostaną zarezerwowane środki finansowe w programie Fundusze Europejskie dla Warmii i Mazur 2021-2027 na realizację projektów, które Zarząd Województwa uznał za strategiczne dla rozwoju regionu. **TOM**

REKLAMA

komunikat

WÓJT GMINY GODKOWO

podaje do publicznej wiadomości, że na okres 21 dni, licząc od 17.01.2024 r., na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Godkowo wywieszono wykaz nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży w obrębie miejscowości Dobry, gm. Godkowo, wykaz nieruchomości przeznaczonej do zbycia w drodze zniesienia współwłasności w obrębie miejscowości Dobry, gm. Godkowo, wykaz nieruchomości do zbycia w formie zamiany w obrębie miejscowości Szymbory, gm. Godkowo, oraz wykaz nieruchomości przeznaczonej do dzierżawy w obrębie miejscowości Stojpy (Karwity), gm. Godkowo.

1424see1-a -P

eprasa.pl e1ff630b7b

OLSZTYNIANKA: WYJE I BUCZY. TU NIE DA SIĘ ŻYĆ

Skarży się na nadmierny hałas w mieszkaniu. Powodem są agregat chłodniczy i klimatyzacja sklepu. — To tak, jakbym przez cały czas mieszkała przy budowie — twierdzi mieszkanka Olsztyna, która walczy o przeniesienie urządzeń. Dlaczego jeszcze do tego nie doszło?

ADA ROMANOWSKA
a.romanowska@gazetaolsztynska.pl

Od kilku lat kobieta ma problem z hałasem, jaki powodują agregat chłodniczy i klimatyzacja. Na parterze działa sklep z artykułami spożywczymi. Ona, mieszkając na pierwszym piętrze, codziennie słyszy dźwięk, który zakłóca jej domowy spokój.

Google Maps

W tym bloku sklepowe urządzenia, według mieszkanki Olsztyna, zakłócają spokój

Jak cieszyć się życiem?

— Tu nie da się żyć, ciągle wyje i buczy... Urządzenia wyłączają się na chwilę, ale potem ponownie się uruchamiają. Nie mam kiedy odpocząć od tego uporczywego, bardzo niskiego dźwięku. To tak, jakbym przez cały czas mieszkała przy budowie i słyszała hałas, wibracje i drgania od pracy ciężkich maszyn. Dwa urządzenia: jeden wielki agregat chłodniczy przemysłowy oraz klimatyzator, przez cały czas generują uciążliwy hałas, nie dając możliwości nocnego odpoczynku oraz funkcjonowania w mieszkaniu. Agregat chłodniczy rezonuje bardzo niski dźwięk, a drgania i wibracje przechodzą przez ściany i strop do mojego mieszkania. I do mojej głowy. Urządzenia pracują z różną głośnością, nieregularnie, w zależności od czynników zewnętrznych. Sanepid raz robił pomiary, wyszły na granicy normy. Ale urządzenia hałasują nieregularnie. Pomiary, żeby oddawały stan rzeczy, musiałyby być robione kilkakrotnie, w różnych warunkach. Teraz, gdy temperatura spadała poniżej minus 10 stopni, nie dało się wytrzymać. Nawet stopery nic nie pomagały — opowiada mieszkanka bloku przy Armii Krajowej w Olsztynie. — Przez ten dźwięk mam problemy ze snem oraz ogólny rozstrój zdrowia. Źle się czuję, narzekam na bardzo silne bóle głowy, zawroty, szumy w uszach, ból oczu i nierównomierny oddech. Cały czas jestem na lekach, aby móc wstać do pracy. Na początku nie zdawałam sobie sprawy, że ten hałas będzie na mnie tak wpływał. Ale im dłużej to trwa, tym gorzej mój organizm reaguje. Martwię się również o moje dziecko, które musi dorastać w takich warunkach. Również narzeka na bóle głowy, jest osłabione, ma kiepską odporność i źle się czuje. Jak to wpływa na jego rozwój? Hałas tych urządzeń niszczy komfort przebywania i funkcjonowania we własnym mieszkaniu. Jak w takich okolicznościach mam się regenerować po pracy, skąd brać siły? Jak cieszyć się życiem?

I dodaje: — O przeniesienie tych dwóch urządzeń walczę już od ponad czterech lat. Urządzenia te zainstalowane zostały jednak w roku 2014 w obrębie części wspólnych budynku. Zarząd do dzisiaj zgody na relokację urządzeń nie wydał, pomimo dostarczonego przez sklep oświadczenia o pokryciu kosztów. To zarząd przecież decyduje o częściach wspólnych budynku. Mam więc związane ręce, bo jest możliwość, ale nie ma dobrej woli. Również ZBK II, który przez jakiś czas był naszym administratorem, nakazał natychmiastową relokację urządzeń. Niestety zarząd zrezygnował z usług tego administratora. Obecny administrator nie widzi problemu buczenia w moim mieszkaniu.

Na hałas uskarża się tylko jedna osoba?

Urządzeń na pierwszy rzut oka nie widać, bo są zamontowane na zadaszeniu, za osłoną. Ale dają o sobie znać tak dotkliwie, że kobieta zaczęła szukać pomocy w różnych instytucjach. Na dowód pokazuje grubą teczkę pism i innych dokumentów, jakie zgromadziła w tej sprawie. Była m.in. u byłej senator Lidii Staroń i zgłaszała sprawę policji. Ma również pisemne zaświadczenie sąsiadki, która również słyszy buczenie urządzeń w swoim mieszkaniu.

— Jesteśmy w stanie zgodzić się na przeniesienie urządzeń. Ale po pierwsze, musimy mieć zgodę mieszkańców, a po drugie mieszkanka, która uskarża się na hałas, musi przeprowadzić pomiary poziomu hałasu. Zwracał na to uwagę chociażby nadzór budowlany. Niestety pani nie wpuściła inspektorów, którzy mogliby to zrobić. My, podejmując uchwałę wspólnoty, musimy mieć komplet dokumentów. Tak jak sąd potrzebuje dowodów w sprawie, my również na nie czekamy. Nawet jeśli poziom hałasu nie przekroczy normy, ale jego wartość będzie wysoka, zrozumiemy sytuację. Nie mamy jednak takich informacji. Na hałas uskarża się tylko jedna osoba, inni mieszkańcy nie zgłaszają niedogodności. Pomiary były już raz przeprowadzane, ale w dzień wyszły dobrze. A hałas podobno zakłóca spokój szczególnie w nocy. Inspektorzy mieli więc badać dźwięk ok. godz. 22. Niestety nie mieli takiej możliwości — tłumaczy Beata Ostrzycka z zarządu wspólnoty mieszkaniowej przy ul. Armii Krajowej. — Zależy nam, aby całej wspólnocie żyło się dobrze. Ale ta chęć i współpraca musi działać w dwie strony. Potrzebujemy tylko kompletnej dokumentacji.

— Powiatowy Inspektor Nadzoru Budowlanego dla miasta Olsztyna postanowieniem 8 kwietnia 2021 roku odmówił wszczęcia postępowania administracyjnego w sprawie montażu w.w. urządzeń — dodaje Krzysztof Solnica, inspektor Powiatowego Inspektoratu Nadzoru Budowlanego dla miasta Olsztyna. — Po wykonaniu 6 września 2019 roku pomiaru poziomu hałasu w lokalu mieszkalnym w budynku przy ul. Armii Krajowej Inspektor Nadzoru Budowlanego stwierdził, że w trakcie pracy urządzeń chłodniczych poziom dźwięku w lokalu mieszkalnym nie przekracza wartości dopuszczalnych. Ponadto 22 lipca 2020 roku nie wyrażono zgody na powtórne badanie poziomu hałasu w tym lokalu. W przedstawionym wyżej stanie faktycznym i prawnym sprawy brak jest podstaw prawnych do wszczęcia postępowania administracyjnego.

— Nie wiem, dlaczego ta sprawa nie jest jeszcze rozwiązana. Najpierw zarząd martwił się o koszty demontażu i relokacji urządzeń. Ale finansowanie tego deklarował sklep, więc ten problem się rozwiązuje. Gdy dwa lata temu administrowaliśmy budynkiem, nasze stawisko było jasne: jeśli choć jednemu mieszkańcowi przeszkadza hałas, należy je przenieść. Zarząd jednak rozwiązał z nami umowę — mówi Ewa Janocha z ZBK II w Olsztynie. — Po co zarządowi pomiar hałasu? Myślę, że ważniejszy powinien być komfort mieszkańców, a nie dokumenty. Wierzę, że mimo wszystko dojdzie do porozumienia w tej sprawie.

RUSZYŁ PUNKT KONSULTACYJNY OLSZTYŃSKIEGO BUDŻETU OBYWATELSKIEGO

W weekend ruszył punkt konsultacyjny Olsztyńskiego Budżetu Obywatelskiego. Urzędnicy olsztyńskiego magistratu zachęcają, by każdy, kto chce zrealizować inwestycję z budżetu obywatelskiego, przyszedł skonsultować swój pomysł. Deklarują, że pomogą napisać wniosek.

W punkcie konsultacyjnym można się dowiedzieć, jakie inwestycje i wydarzenia mogą być sfinansowane z Olsztyńskiego Budżetu Obywatelskiego.

Do 16 lutego można złożyć wniosek do Olsztyńskiego Budżetu Obywatelskiego. Do dyspozycji mieszkańców jest w tym roku 7,5 mln zł, z tego 2,2 mln zł na projekty ogólnomiejskie oraz 5,3 mln zł na projekty osiedlowe.

– Budżet Obywatelski to ciekawe i potrzebne pomysły mieszkańców. Punktem wyjścia dla przygotowania projektu do OBO jest poznanie potrzeb swoich i swojego otoczenia – podkreślił prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz. Każdy, kto wie już, co chciałby zmienić lub usprawnić w swoim otoczeniu, może skorzystać z pomocy w napisaniu wniosku. – Zapraszamy wszystkich; zarówno tych, którzy mają pomysł, jak wydać pieniądze z miejskiej kasy, jak i tych, którzy chcieliby czegoś dobrego dla miasta, ale jeszcze nie mają konkretów. Pomożemy w doprecyzowaniu konkretów i napisaniu wniosków – zachęca koordynatorka Olsztyńskiego Budżetu Obywatelskiego Beata Kardynał-Stawicka.

Informacje o datach i godzinach działania punktów konsultacyjnych można znaleźć na stronie Olsztyńskiego Budżetu Obywatelskiego.

Listę projektów do głosowania mieszkańcy Olsztyna poznają w połowie maja, a samo głosowanie odbędzie się między 29 maja a 23 czerwca. Zadania wybrane do realizacji – 11 lipca.

– Autorzy powinni pamiętać, że do projektów należy dołączyć listy poparcia. W przypadku projektów osiedlowych minimalna liczba podpisów mieszkańców popierających projekt to jeden, a w przypadku miejskich: 50 – dodała dyrektor Biura Prezydenta Miasta i Dialogu Obywatelskiego Aneta Szpaderska.

Zwycięskie projekty zostaną wpisane do budżetu miasta na 2025 rok i wówczas będą realizowane.

Tymczasem w tym roku rusza realizacja projektów wybranych przez mieszkańców w poprzednim głosowaniu. To

Fot. Zbigniew Woźniak

30 zadań osiedlowych i cztery miejskie. W ciągu dotychczasowych edycji Olsztyńskiego Budżetu Obywatelskiego zostało zrealizowanych ok. 350 projektów. **ŹRÓDŁO: PAP**

eprasa.pl e1ff630b7b

fot. EG

Po tym, jak nagranie wypłynęło w lokalnych mediach, wszczęto postępowanie wyjaśniające wobec policjantów, a w efekcie jednemu z nich, Bartłomiejowi K. — funkcjonariuszowi z 24-letnim stażem pracy — postawiono zarzuty

Kobieta twierdzi, że podczas przesłuchania na elbląskiej komendzie obawiała się o swoje życie i zdrowie

SPRAWA GŁOŚNEGO PRZESŁUCHANIA

NIE PRZYZNAŁAM SIĘ POLICJANTCE DO TEGO, ŻE NAGRYWAM PRZESŁUCHANIE, BO SIĘ BAŁAM. UWAŻAM, ŻE POSTĄPIŁAM SŁUSZNIE. GDYBYM PRZYZNAŁA SIĘ DO TEGO, TO NIE WIEM, CZY BYM USZŁA Z ŻYCIEM — MÓWIŁA PRZED SĄDEM KOBIETA, KTÓRA NAGRAŁA SŁYNNE PRZESŁUCHANIE NA ELBLĄSKIEJ KOMENDZIE.

Przed elbląskim sądem rejonowym toczy się proces w sprawie policjanta Bartłomieja K. oskarżonego o przekroczenie uprawnień w toku rozpytania świadka. Chodzi o sprawę głośnego przesłuchania, podczas którego policjant mówił, że „zapoda klapsa" kobiecie, z którą przeprowadzał czynności. Podczas drugiej rozprawy zeznawała kobieta mająca w sprawie status osoby pokrzywdzonej.

„Bałam się o swoje życie"

Przed sądem opowiedziała, jak przesłuchanie na elbląskiej komendzie wyglądało z jej perspektywy i jak wpłynęło to na jej życie.

— Miałam obawy, że coś będzie nie tak. Słyszałam różne rzeczy o przesłuchaniach, np. że policjanci biją. Z tego powodu włączyłam nagrywanie w telefonie, już jadąc taksówką do komendy. Nie spodziewałam się jednak, że gdy tam pójdę, spotka mnie taka sytuacja — mówiła przed sądem Natalia T., która była wezwana na przesłuchanie jako świadek w sprawie uszkodzenia taksówki przez jej znajomego.

Przypomnijmy, że kobieta mająca status pokrzywdzonej w opisywanej sprawie nie chciała podać danych sprawcy uszkodzenia taksówki, które dobrze znała. Był to bowiem znajomy jej ówczesnego chłopaka. Podczas rozmowy telefonicznej potwierdziła policjantce, że poda dane sprawcy, jednak będąc już na komendzie, nie zrobiła tego. Przed sądem tłumaczyła, że było to spowodowane emocjami związanymi z przesłuchaniem. Długo zaprzeczała, że zna dane sprawcy, tłumacząc podczas przesłuchania, że „się przejęzyczyła" podczas rozmowy telefonicznej z policjantką. W sądzie mówiła też, że była zdenerwowana, bo nie widziała, czy aby na pewno ma do czynienia z policjantami.

— Nie przedstawili mi się. Mogli to być równie dobrze ochroniarze pani policjantki — mówiła w sądzie Natalia T. Kobieta zapewniała, że nie planowała, iż nie poda danych swojego kolegi. — To wszystko wyszło w trakcie przesłuchania — przyznała. I zaznaczyła, że dziś postąpiłaby inaczej i chroniła siebie, a nie dane znajomego.

— Nie chciałam podać jego danych. Pod wpływem emocji nie powiedziałam prawdy (że zna dane sprawcy uszkodzenia taksówki — przyp. red.). Policjantka, zamiast pouczyć mnie o odpowiedzialności karnej, wezwała pana Bartłomieja i drugiego policjanta, aby zabrali mnie do innego pomieszczenia. Gdy tam weszłam, zobaczyłam, że oprócz tych dwóch policjantów jest tam jeszcze parę innych osób. Usiadłam na krześle, a zeznania zostały wymuszone ze mnie siłą i groźbami. Pan Bartłomiej powiedział, że „nastrzela mi klapsów". Wyzywał mnie od gówniar, powiedział, że „ostatni raz pije do niepamięci". W tym wszystkim dużo przeklinał. Gdy byłam cała roztrzęsiona i chciałam wyjść, przytrzymał mnie na krześle, naruszając moją przestrzeń osobistą, i siłą próbował mi wyrwać rzeczy — głównie telefon. Gdy nie chciałam go oddać, zaczął mnie zastraszać, mówiąc, że i tak mi go zabierze. Po tym, jak podałam imię i nazwisko oskarżonego o uszkodzenie taksówki, powiedział, że teraz mam pójść do pani i powiedzieć jej wszystko. Gdy wyszedł na korytarz, spotkał innego policjanta i wspólnie zaczęli się śmiać, i powiedzieli mi, że „jeszcze chwila i pójdę na dołek" — relacjonowała w sądzie kobieta. — Gdy wychodziłam z komendy, byłam strasznie roztrzęsiona i zapłakana. Od razu zadzwoniłam do rodziców, aby opowiedzieć im o całej sytuacji. Rodzice wysłali mnie do psychologa. Po tym zdarzeniu miałam ogromną traumę. Później stwierdziłam, że trzeba coś z tym zrobić. Chciałam, aby ten policjant poniósł konsekwencje i nie zrobił tego jeszcze komuś innemu — tłumaczyła Natalia T. — Przeprowadziłam się do innego miasta, bo boję się mieszkać w Elblągu; boję się zemsty tych policjantów — stwierdziła kobieta. I dodała, że zwrot dotyczący „zapodania klapsów" uważa za molestowane ze strony policjanta.

— Nie przyznałam się policjantce do tego, że nagrywam, bo się bałam. Uważam, że jeśli uczestniczę w jakiejś rozmowie, to mam prawo ją nagrywać. Uważam, że postąpiłam słusznie. Gdybym przyznała się do tego, że nagrywam, to nie wiem, czy bym uszła z życiem — mówiła w sądzie kobieta.

Sąd powoła kolejnych świadków

Pokrzywdzona zapewniała przed sądem, że nagranie, które było upublicznione w mediach i przekazane policji, jest oryginalne i nikt nie dokonywał w nim żadnych ingerencji.

— Policjanci pobrali nagranie z WhatsAppa, bo z telefonu jakoś nie mogli go pobrać — tłumaczyła Natalia T.

Obrońca ma jednak zastrzeżenia co do autentyczności nagrania i wniósł o powołanie biegłego, który mógłby określić, czy nagranie jest prawdziwe i niezmanipulowane. Jest to istotne, ponieważ według zeznań zarówno oskarżonego, jak i drugiego policjanta biorącego udział w przesłuchaniu kobieta jeszcze przed przesłuchaniem, idąc korytarzem, lamentowała i płakała. Jednak na nagraniu tego nie słychać. Zastrzeżenia co do autentyczności ma również drugi policjant biorący udział w przesłuchaniu. Twierdzi, że na nagraniu nie słychać całego przesłuchania, m.in. fragmentu, w którym uspokajał przesłuchiwaną kobietę i proponował jej szklankę wody.

Sędzia postanowił przesłuchać wszystkich policjantów, którzy mieli możliwość usłyszeć lub zobaczyć, jak zachowywała się Natalia T. przed, w trakcie i po przesłuchaniu. Dopiero wtedy zadecyduje, czy powoła biegłego, który orzeknie o autentyczności nagrania.

EWELINA GULIŃSKA
e.gulinska@dziennikelblaski.pl

Czynności rozpytywania kobiety, która w opisywanej sprawie ma status pokrzywdzonej, dotyczyły ustalenia danych sprawcy uszkodzenia drzwi taksówki. Zdarzenie miało miejsce w marcu 2022 roku. Wówczas taksówką z ulicy Władysława IV około północy jechała trójka pasażerów – dwie kobiety i mężczyzna. Zdaniem taksówkarza wszyscy byli pod wpływem alkoholu. Mężczyźnie nie podobało się to, że kierowcą taksówki jest osoba pochodząca z innego kraju. Gdy wysiedli przy ul. Brzeskiej, mężczyzna mocno trzasnął drzwiami auta. Taksówkarz zwrócił mu uwagę, by tak więcej nie robił, co jeszcze bardziej rozzłościło młodego mężczyznę. Wrócił w kierunku samochodu, uderzył pięścią w drzwi auta i odszedł. 21-latek spowodował w ten sposób uszkodzenie samochodu na kwotę powyżej 500 zł.

eprasa.pl e1ff630b7b

SKAZANA RADNA GŁOSUJE I BIERZE DIETĘ

ELŻBIETA ŻYWCZYK
e.zywczyk@
gazetaolsztynska.pl

fot. UM Biała Piska

Choć od uprawomocnienia się wyroku wobec radnej Alicji N. minęło kilka miesięcy, jej koledzy i koleżanki z rady wciąż nie podjęli decyzji o wygaszeniu mandatu

BLISKO PÓŁ ROKU TEMU SĄD OKRĘGOWY W OLSZTYNIE PRAWOMOCNIE SKAZAŁ RADNĄ ALICJĘ N. NA KARĘ BEZWZGLĘDNEGO POZBAWIENIA WOLNOŚCI NA OKRES 6 MIESIĘCY W ZAWIESZENIU NA 2 LATA. TAKI WYROK DLA RADNEGO OZNACZA JEDNO: UTRATĘ MANDATU. ALICJA N. WCIĄŻ JEDNAK BIERZE UDZIAŁ W OBRADACH SESJI, GŁOSUJE I OTRZYMUJE DIETĘ.

Chodzi o Alicję N., radną Rady Miejskiej w Białej Piskiej, która w sierpniu 2023 r. usłyszała prawomocny wyrok skazujący ją na karę więzienia. Mimo że rada powinna uchylić jej mandat, do tej pory tego nie uczyniła. Alicja N. wciąż bierze udział w obradach sesji, głosuje i otrzymuje dietę. Jak twierdzi Beata Sokołowska, burmistrz Białej Piskiej, w gminie wszyscy o tym wiedzą, a mieszkańcy są oburzeni. Mówią, że przewodniczący Rady Miejskiej w Białej Piskiej jest świadomy tej sytuacji i z premedytacją nie podejmuje uchwały nad wygaszeniem mandatu dla skazanej radnej, ponieważ radna Alicja N. sprzyja w głosowaniach nad uchwałami składanymi z ramienia przewodniczącego Rady Miejskiej w Białej Piskiej.

— Wyrok sądu jest jednoznaczny, a wychodzi na to, że wciąż niezaakceptowany przez przewodniczącego Marka Grabowskiego i radę. To właśnie w ich kompetencji, w takim przypadku, jest wygaszenie radnej mandatu. Radna wciąż jest radną, głosuje, otrzymuje dietę. Mieszkańcy ciągle pytają o rozstrzygnięcie sprawy, w szczególności Ci z tego okręgu. Wielokrotnie podkreślali, że postawa przewodniczącego i rady jest dla nich trudna do zaakceptowania, a decyzję instancji wyższych powinni zwyczajnie uszanować. Czy tak zrobią? Czas pokaże — powiedziała nam Beata Sokołowska.

Nie złożyła rezygnacji

O sprawie radnej Alicji N. pisaliśmy już na naszych łamach. Przypomnijmy.

Radna została zatrzymana przez policjantów z komisariatu policji w Białej Piskiej 17 maja 2022 r. — 48-letniej mieszkance gminy Biała Piska przedstawiono zarzut przywłaszczenia pieniędzy w kwocie 40 851,16 zł na szkodę Rodzinnych Ogrodów Działkowych w Bemowie Piskim. Kobieta przyznała się do przedstawionego jej zarzutu. Decyzją prokuratora Prokuratury Rejonowej w Piszu wobec zatrzymanej zastosowano środek zapobiegawczy w postaci policyjnego dozoru — mówił po jej zatrzymaniu asp. sztabowy Piotr Jabłoński z Komendy Powiatowej Policji w Piszu.

Dochodzenie w sprawie Alicji N. prowadziła Prokuratura Rejonowa w Piszu, która po zakończeniu śledztwa skierowała do Sądu Rejonowego w Piszu akt oskarżenia.

— Alicja N. została oskarżona o to, że w okresie od bliżej nieustalonej daty dziennej 2019 r. do 25 kwietnia 2022 r. na terenie gminy Biała Piska, pełniąc funkcję prezesa jednego z rodzinnych ogrodów działkowych, przywłaszczyła powierzone mienie w postaci pieniędzy w kwocie co najmniej 40 688,09 zł pochodzących z wpłat gotówkowych członków oraz rachunku bankowego tegoż rodzinnego ogrodu działkowego — mówił sędzia Adam Barczak, rzecznik prasowy Sądu Okręgowego w Olsztynie.

Jak nam wówczas powiedział, wyrokiem z 6 kwietnia 2023 r. Sąd Rejonowy w Piszu uznał Alicję N. za winną popełnienia zarzucanego jej czynu i wymierzył jej za to karę 6 miesięcy pozbawienia wolności.

— Sąd wykonanie wymierzonej wobec oskarżonej kary pozbawienia wolności warunkowo zawiesił na okres 2 lat tytułem próby, oddając ją w tym okresie pod dozór kuratora sądowego. Ponadto sąd orzekł wobec oskarżonej obowiązek naprawienia szkody poprzez zapłatę na rzecz pokrzywdzonego rodzinnego ogrodu działkowego kwoty ponad 26 tys. zł — mówił rzecznik.

Alicja N. złożyła apelację do sądu wyższej instancji, jednak Sąd Okręgowy w Olsztynie podtrzymał wyrok piskiego sądu. — Sąd Okręgowy w Olsztynie, po rozpoznaniu apelacji oskarżonej, utrzymał w mocy zaskarżone rozstrzygnięcie sądu pierwszej instancji. Wyrok w tej sprawie uprawomocnił się 23 sierpnia 2023 — informuje Adam Barczak, rzecznik prasowy SO w Olsztynie.

Po uprawomocnieniu się wyroku przewodniczący Marek Grabowski na nasze pytanie, czy i kiedy radnej zostanie wygaszony mandat, mówił: — Na chwilę obecną (18 września 2023 r. — przyp. red.) do Biura Rady Miejskiej w sprawie radnej nie wpłynął wyrok z Sądu Rejonowego w Piszu. Z posiadanych informacji wiem, że radna Alicja N. złoży w najbliższym czasie rezygnację z funkcji radnej, jeżeli takie pismo wpłynie do Biura Rady, wtedy zostanie przekazane do Komisarza Wyborczego w Olsztynie, który podejmie decyzję w tej sprawie. Jednak do chwili obecnej ani Alicja N. nie złożyła rezygnacji z funkcji radnej, ani Rada Miejska w Białej Piskiej nie wygasiła jej mandatu.

Straci mandat, gdy sąd zawiadomi komisarza

Przewodniczący Marek Grabowski parę dni temu wyjaśniał w mediach ogólnopolskich (www.portalsamorzadowy.pl): „Informuję, że nie otrzymałem jednoznacznej informacji z Sądu Rejonowego w Piszu o prawomocnym skazaniu radnej. W przesłanym piśmie jest tylko informacja o prawomocnym zakończeniu sprawy. W otoczeniu mieszkańców krąży informacja o skazaniu radnej, niemniej jednak jako przewodniczący Rady nie mogę opierać się na plotkach i pogłoskach. Moje stanowisko w tej sprawie potwierdził także radca prawny obsługujący gminę Biała Piska". Przewodniczący zapewnił też, że niezwłocznie po otrzymaniu pisma z Sądu Rejonowego w Piszu o prawomocnym skazaniu Radnej Alicji Nowak zwoła sesję, na której zostanie przedłożony projekt uchwały o wygaśnięciu mandatu radnej.

Radni do tej pory nie wygasili Alicji N. mandatu, ponieważ... nie otrzymali z sądu prawomocnego odpisu wyroku, a jedynie zawiadomienie o prawomocnym zakończeniu postępowania w sprawie radnej.

Dyrektor olsztyńskiego oddziału Krajowego Biura Wyborczego Piotr Sarnacki wyjaśnia, że w przypadku umyślnego przestępstwa, kiedy osoba zostaje skazana na karę pozbawienia wolności, zgodnie z art. 383a kodeksu wyborczego sąd powinien skierować do komisarza wyborczego odpis prawomocnego orzeczenia. Wówczas komisarz informuje o wygaśnięciu mandatu radnego w drodze obwieszczenia.

Jak informuje Adam Barczak, rzecznik prasowy SO w Olsztynie, Sąd Rejonowy w Piszu w oparciu o przepisy kodeksu postępowania karnego zawiadomił Przewodniczącego Rady Miejskiej Białej Piskiej o prawomocnym zakończeniu postępowania w sprawie Alicji N. Niezależnie od zawiadomienia o prawomocnym zakończeniu postępowania karnego, powinien także wykonać czynność przewidzianą w trybie określonym w art. 383a kodeksu wyborczego, czego jak dotychczas nie dokonano. W związku z tym Sąd Rejonowy w Piszu został zobowiązany, aby niezwłocznie wykonać tę czynność, a mianowicie przesłać odpis prawomocnego wyroku wydanego w tej sprawie odpowiednim organom i instytucjom wskazanym w artykule 383a kodeksu wyborczego. Oznacza to, że radna Alicja N. straci mandat, gdy sąd zawiadomi komisarza wyborczego.

ŹRÓDŁO: WWW.PORTALSAMORZĄDOWY.PL, GAZETA WYBORCZA

eprasa.pl e1ff630b7b

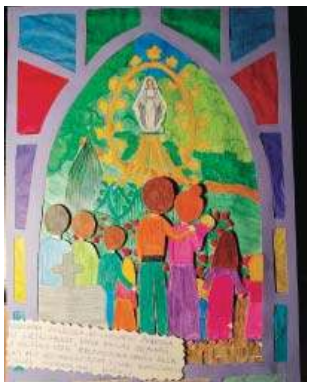
ZNAMY ZWYCIĘZCÓW KONKURSU IM. RITY KOSTKI

Znamy zwycięzców Archidiecezjalnego Rodzinnego Konkursu im Rity Kostki „O Warmio moja miła". Nagrody laureatom ufundowali m.in. Prezydent RP i Kancelaria Rady Ministrów. Jego organizatorem jest Akcja Katolicka Archidiecezji Warmińskiej.

Nagrody trafią do trójki zwycięzców i czwórki wyróżnionych uczestników konkursu. Jego głównym celem było upamiętnienie śp. Rity Kostki, która całe swoje życie poświęciła krzewieniu postaw prorodzinnych i patriotycznych poprzez zachowanie tradycji i zwyczajów Świętej Warmii. W założonym wraz z mężem i siedmiorgiem dzieci Ognisku Kultury Rodzinnej św. Huberta w leśniczówce w Kudypach koło Olsztyna propagowała język i kulturę warmińską.

Rita Kostka z całą rodziną wryła się w pamięć co najmniej dwóch pokoleń mieszkańców Warmii. Szyła sławne na cały kraj oraz poza granicami Polski stroje warmińskie. Zmarła 31 marca 2020 roku. Tradycje Hubertówki przejęła jedna z jej córek.

Celem konkursu było, jak informują jego pomysłodawcy, zaproszenie dzieci do przedstawienia piękna ziemi warmińskiej. Praca uczestnika miła przedstawiać piękno przyrody i wyjątkowość miejsca, w jakim żyjemy.



Zwycięska praca

Śp. Rita Kostka w stroju warmińskim

O laur zwycięzcy mogli ubierać się uczniowie szkół podstawowych, którzy do końca grudnia dostarczyli pracę wykonaną samodzielnie lub w rodzinie. Z rodzeństwem lub rodzicami. I faktycznie niektórzy ze zwycięzców wykonali pracę wraz z rodzicami.

— Śp. Rita Kostka poświęciła całe życie wartościom rodzinnym i patriotycznym. Była bardzo otwarta. Hubertówka, którą prowadziła w Kudypach, stała się bardzo ważnym miejscem dla krzewienia tradycji warmińskich — przypomina Agnieszka Bułak, koordynator konkursu z Akcji Katolickiej archidiecezji Warmińskiej. — Rita zmarła w okresie pandemii. Nie mogliśmy nawet uczestniczyć w jej pogrzebie. Konkurs w swoim zamyśle ma pomóc uczcić tak zasłużoną dla Warmii postać — dodaje.

SK

Zwycięzcy konkursu

I miejsce: Laura Bałdyga, uczennica Szkoły Podstawowej nr 22 w Olsztynie.

II miejsce: Lilianka Sasin, uczennica Zespołu Szkolno-Przedszkolnego im. Jana Pawła II w Miłakowie.

III miejsce: Kacper Ryś, uczeń Zespołu Szkolno-Przedszkolnego im. Jana Pawła II w Miłakowie.

Prace nagrodzone i wyróżnione w konkursie

Wyróżnienia: Zuzanna Orzech z SP nr 22 w Olsztynie, Aleksandra Kostrzewa z ZS-P im. Jana Pawła II w Miłakowie, Paweł Zera i Natan Pisarski z Publicznego Specjalnego Katolickiego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Kruzach.

REKLAMA

rolnicze abc
z Tobą od 1971 r.

MIESIĘCZNIK
NIE TYLKO
DLA ROLNIKÓW

PIERWSZA **BIOGAZOWNIA** W POLSCE

WSPARCIE OD ARIMR
DLA GOSPODARSTW ROLNYCH

PERMAKULTURA W OGRODZIE

ROLNICTWO **REGENERATYWNE**

IKE i IKZE – OSTATNIE DNI
NA SKORZYSTANIE Z ULG PODATKOWYCH

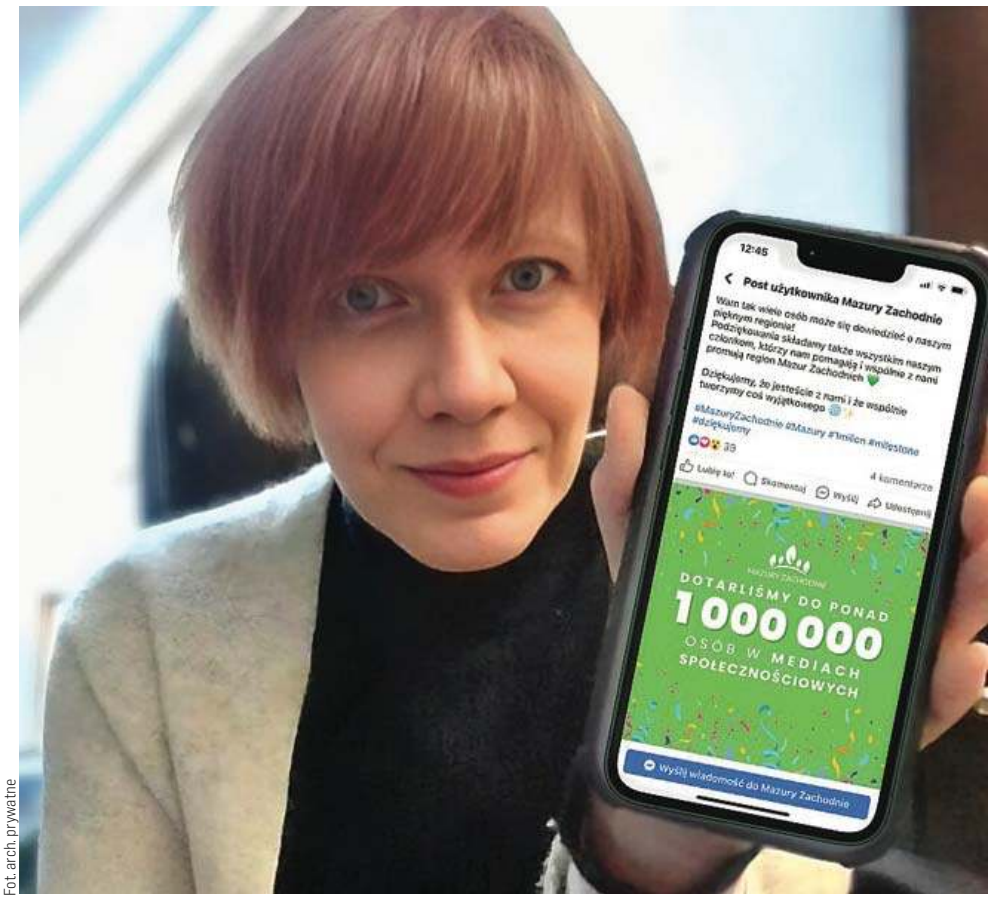
AKCJA #ODWOLUJE #NIEBLOKUJE

CENY ENERGII ZAMROŻONE

Do kupienia stacjonarnie: na poczcie, w punktach sprzedaży prasy, w salonikach prasowych, także w sieciach sklepów: Dino, Społem, Polo Market, Auchan, Chorten, Stokrotka i Real oraz **online: www.kupgazete.pl, www.e-kiosk.pl**

2240TBP-A-K

eprasa.pl e1ff630b7b



Fot. arch. prywatne

— Nasze media społecznościowe są dla wszystkich, którzy kochają podróżować i odkrywać Mazury Zachodnie — mówi Kinga Wiśniewska

JUŻ JEST MILION! A TO DOPIERO POCZĄTEK

— PO RAZ PIERWSZY W NASZEJ HISTORII DO TYLU OSÓB UDAŁO NAM SIĘ DOTRZEĆ W CIĄGU ROKU W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH — MÓWI KINGA WIŚNIEWSKA, DYREKTORKA BIURA ZACHODNIOMAZURSKIEJ LOKALNEJ ORGANIZACJI TURYSTYCZNEJ. — TO DLA NAS NIE TYLKO OKAZJA DO ŚWIĘTOWANIA, ALE RÓWNIEŻ ABY PODZIĘKOWAĆ ZA WSPARCIE I ENTUZJAZM, KTÓRE NAPĘDZA NAS KAŻDEGO DNIA.

Mazury Zachodnie są warte promocji, bo prócz wielu atrakcyjnych miejsc, które już dobrze znane są turystom, jeszcze więcej jest tych nie do końca odkrytych, z niesamowitą historią, tajemniczych ale przez to magicznych. Trudno to wszystko zawrzeć tylko na kartkach przewodników, więc wysłanie Mazur Zachodnich w internetową przestrzeń było najlepszą z możliwych dróg dotarcia do szerokiego grona turystów. I przynosi efekty. Zasięg kampanii promocyjnych jest imponujący.

— Macie rekordową liczbę unikalnych użytkowników, do których dotarliśmy w internecie. Skąd pomysł na taką właśnie promocję?

— Przyłączyłam się do Zachodniomazurskiej Lokalnej Organizacji Turystycznej z pasją i wizją, żeby pokazać światu, jak piękne i ciekawe są te tereny. Wiedziałam, że musimy być obecni w internecie, bo to tam ludzie szukają inspiracji podróżniczych i planują swoje wakacje. Nie było łatwo zdobyć tuż przed sezonem turystycznym dotacje na nasz projekt, ale nie poddawaliśmy się i szukaliśmy wszelkich możliwości. Zaczęliśmy tworzyć atrakcyjne treści na mediach społecznościowych i portalach turystycznych, które pokazywały urok i bogactwo Mazur Zachodnich. I okazało się, że ludzie to docenili i zainteresowali się naszym regionem. W ciągu zaledwie kilku miesięcy nasz zasięg wzrósł z niespełna stu tysięcy do miliona unikalnych użytkowników! Czyli mamy ponad dziesięciokrotny wzrost. To niesamowity sukces i dowód na to, że Mazury Zachodnie mają ogromny potencjał turystyczny.

— Czy publikując na Instagramie, Facebooku czy Tik Toku chcecie trafić do młodszej grupy wiekowej?

— Nie ograniczamy się do jednej grupy wiekowej. Nasze media społecznościowe są dla wszystkich, którzy kochają podróżować i odkrywać Mazury Zachodnie. Na Instagramie czy Facebooku mamy wiele osób w przedziale wieku 39 – 50+ lat. To osoby, które mają już ustabilizowaną sytuację życiową i środki na to, by wyjechać na urlop i zwiedzać, szukać nowych miejsc do wypoczynku. Na Instagramie, to są głównie kobiety. Na Instagramie i Facebooku mamy wielu fanów, którzy są w dojrzałym wieku i cenią sobie piękno i spokój naszego regionu. Na Tik Toku natomiast mamy szansę pokazać nasze Mazury Zachodnie bardziej międzynarodowo. Tam też znajdziemy wiele osób, które chcą się z nami zapoznać i zainspirować.

— Czas na pytanie: jak to się robi?

— Promocja w internecie, to kilka puzzli, które trzeba było szybko poukładać. Mam na myśli portal mazury-zachodnie.pl, systematyczną aktywność i obecność w mediach społecznościowych i aplikację Odkryj Mazury Zachodnie. Kompletnie od podstaw, sami zbudowaliśmy bazę zdjęć, filmów, treści, które są dostępne także w języku angielskim i niemieckim. To wciąż aktualizowany zbiór wszystkich informacji, które są potrzebne turyście, który chce tu spędzić urlop.

— Ostatnio dużą popularnością cieszą się rodzinne wyjazdy, nawet z małymi dziećmi, na kamping pod namiot. Taki trochę powrót do przeszłości.

— Turyści mają różne pomysły na spędzanie urlopu. Nie da się ukryć, że ludzie lubią też szukać nowych doznań. Przez długi czas panowała moda na luksusowe hotele z wieloma udogodnieniami, ale teraz wiele osób odkrywa urok prostego życia pod namiotem. To nie tylko sposób na oszczędność, ale też na przeżycie niezapomnianych przygód. Kto nie marzy o tym, żeby zasnąć pod gwiazdami, obudzić się śpiewem ptaków i poczuć zapach lasu? Jak żyjesz w dużym mieście i masz wszystkie wygody na co dzień, to taki wyjazd po namiot jest prawdziwą przygodą. I urozmaiceniem. Trochę pogryzą komary, trochę zmokniemy gdy pada deszcz, ale takie wakacje są dla nich atrakcyjne. A my to wszystko wciąż jeszcze mamy. To nasz wyróżnia od bardzo skomercjalizowanych już Wielkich Jezior.

— Czy wiesz, jakie hasło najczęściej wpisują internauci szukając atrakcji atrakcji na Mazurach Zachodnich?

— Kanał Elbląski jest u nas nieustającym turystycznym „przebojem". Chociaż mamy tylko kawałek Kanału na Mazurach Zachodnich, to wciąż przyciąga turystów. Warto przypominać, że tu, w Miłomłynie wszystko się zaczęło i że Kanał Elbląski to też połączenie z Jeziorakiem czy Szelągiem Wielkim, a więc z Iławą i Starymi Jabłonkami. Nie tylko Ostróda i Elbląg. To przecież jest niesamowite, że możemy wciąść do łodzi na Jezioraku i dopłynąć przez Mierzeję na Zalew i Bałtyk. Lub do Wisły. Trzeba pokazywać cały system, chociaż oczywiście przysłowiową wisienką na torcie będzie zawsze rejs po pochylniach.

— Tylko z żeglugą po Kanale jest trochę problem, zwłaszcza u nas...

— Żeglarze nam sygnalizują zarówno potrzebę zadbania o cały system dróg wodnych, jak i lepsze ich oznakowanie. Tu trzeba popracować z samorządami i lepiej zadbać o tę turystyczną perełkę.

— Co się dobrze „sprzedaje" w sieci poza Kanałem Elbląskim? Muzeum Bitwy pod Grunwaldem?

— To wydawałoby się takie oczywiste, ale Muzeum nie jest jeszcze tak rozpoznawalne w Polsce jak na to zasługuje. Mogliśmy się o tym przekonać goszcząc dziennikarzy zajmujących się turystyką z mediów z całej Polski. Zrobiliśmy im taki tour po kilku atrakcyjnych miejscach na Mazurach Zachodnich. Dla wielu z nich, to było ogromne zaskoczenie, że mamy tak ciekawe i nowoczesne muzeum. A po tym co zobaczyli w środku i co usłyszeli od znakomitej przewodniczki, to nie chcieli z niego wyjść. Spędzili w Muzeum dwie i pół godziny! To miejsce wymaga naprawdę dobrej promocji. Jednak Mazury kojarzą się przede wszystkim z czystą naturą, jeziorami, lasami i przyrodą, w którą można się zanurzyć... To nasz kapitał.

— Wilki nie odstraszają jeszcze gości?

— Wręcz przeciwnie! Świadczą tylko o tym, że dzika przyroda i jej mieszkańcy mają się u nas dobrze.

— A czym możemy zadziwić i zaskoczyć turystów?

— To na pewno nasza historia. Bywa trudna, ale jest niezwykle ciekawa. Z wieloma miejscami, budowlami, wiąże się jakaś niesamowita historia. Wystarczy nią zainteresować naszych gości. A są jej ciekawi. Widzieliśmy to oprowadzając na przykład wycieczkę po ruinach pałacu w Kamieńcu, gdzie Napoleon romansował przez kilka tygodni z Marysieńką. To się mówiąc kolokwialnie dobrze „sprzedaje". A takich miejsc mamy wiele. Także tych jeszcze nie do końca odkrytych. Przez wiele lat pokutowała narracja, że tu wszystko zaczęło się po 1945 roku. No nie zaczęło się. I z naszej historii też powinniśmy czerpać, bo warto. Historia plemion Pruskich czy Oberlandu dla przeciętnego turysty jest na swój sposób egzotyczna.

— Jakie są plany na ten rok?

— Ten rok też będzie pracowity. To co stworzyliśmy w 2023 roku trzeba wciąż odpowiednio promować. Ten projekt się zakończył. Obecność w internecie to jest nieustająca praca. Mamy kilka pomysłów, o których jeszcze nie chcę mówić. Jeśli chodzi o punkt Informacji Turystycznej będziemy szukać sposobów, by być jak najbliżej turystów, więc w Ostródzie to gdzieś nad Jeziorem Drwęckim. Będziemy oczywiście obecni na Polach Grunwaldzkich podczas inscenizacji i podczas innych dużych imprez plenerowych. Przez wiele lat ZLOT kojarzyła się z informacją turystyczną, a nie po to powstała ta organizacja. Lokalna organizacja turystyczna to ambasador naszego regionu, który dba o to, aby dotrzeć do jak największej liczby potencjalnych gości. Żeby jak najwięcej osób pozytywnie kojarzyło ten region. Żeby jak najwięcej osób wybierało Mazury Zachodnie jako miejsce swojego wypoczynku.

ROZMAWIAŁA BARBARA CHADAJ-LAMCHO

eprasa.pl e1ff630b7b

ROBERT SZEWCZYK: ŚWIAT IDZIE DO PRZODU

PRZED NAMI SZEREG MNIEJSZYCH LUB WIĘKSZYCH INWESTYCJI INFRASTRUKTURALNYCH, JEDNAK JA ZAWSZE PODKREŚLAM, ŻE NAJWAŻNIEJSZĄ INWESTYCJĄ W OLSZTYNIE MUSZĄ BYĆ INWESTYCJE W CZŁOWIEKA — MÓWI ROBERT SZEWCZYK, PRZEWODNICZĄCY RADY MIASTA OLSZTYNA.

Fot. Mat. prywatne

Robert Szewczyk, przewodniczący Rady Miasta Olsztyna

— Raptem dwa tygodnie temu zaczęliśmy 2024 rok. Będzie on dla Olsztyna równie „intensywny" jak poprzedni?

— Pod koniec ubiegłego roku ukończyliśmy dwie inwestycje, które tak naprawdę wciąż jeszcze będziemy kończyć. Obecnie mamy dwie, praktycznie „surowe" budowle, w które musimy tchnąć życie, co nie jest prostym zadaniem. Głównym celem zarówno remontu Hali Urania, jak i inwestycji tramwajowej jest to, żeby służyły mieszkańcom, a żeby tak faktycznie było, musimy je odpowiednio przystosować.

Obecny rok nie będzie tak przepełniony inwestycjami jak poprzedni. Oczywiście wciąż będziemy budować. Przed nami szereg mniejszych lub większych inwestycji infrastrukturalnych, jednak ja zawsze podkreślam, że najważniejszą inwestycją w Olsztynie muszą być inwestycje w człowieka.

— Tegoroczny budżet Olsztyna jest mniejszy niż w ubiegłym roku. Czy mieszkańcy to odczują?

— Nie. Ubiegłoroczny budżet był rekordowo wysoki z uwagi na ukończenie dwóch wcześniej wspomnianych inwestycji. Wszystkie wydatki, które mieszkańcy odczuwają „na własnej skórze", są na podobnym poziomie jak przed rokiem. Główna różnica pomiędzy tymi dwoma budżetami jest taka, że ten aktualny nie zawiera pieniędzy na ukończenie inwestycji, które zostały oddane w grudniu 2023 roku.

Osobiście mam nadzieję, że koalicja, która właśnie rządzi Polską, będzie realizować swoje obietnice i ponownie przywróci samorządom finansowanie, które zostało utracone w ciągu ostatnich lat rządów Prawa i Sprawiedliwości. To na samorządach spoczywa odpowiedzialność za wiele podstawowych sfer funkcjonowania mieszkańców. Oświata, gospodarka komunalna, utrzymanie zieleni, pomoc społeczna, ale także sport, kultura czy rekreacja to tylko niektóre kluczowe obszary, za które odpowiada samorząd, czego poprzednia władza nie rozumiała albo nie chciała zrozumieć.

W tym roku czeka nas wiele zadań, których efekty odczujemy dopiero w przyszłości. Jednym z nich jest znalezienie wykonawcy ul. Nowobałtyckiej, na którą udało nam się pozyskać środki z funduszy europejskich dzięki współpracy z marszałkiem województwa. Kolejną ważną inwestycją jest Ośrodek Szkolenia Piłkarskiego na obecnym stadionie Warmii. Na jego wykonanie będziemy szukać wykonawcy i finansowania. Podsumowując: ten rok może nie przyniesie nam spektakularnych inwestycji, jednak będzie nie mniej ważny niż ubiegły.

— Wiosną tego roku czekają nas wybory samorządowe, w których mieszkańcy wybiorą władze Olsztyna na najbliższe pięć lat. Jak realnie mogą wpłynąć na nasze miasto?

— Chcę, żeby mieszkańcy i mieszkanki Olsztyna mieli wreszcie możliwość wyboru kogoś, kogo metody zarządzania nie są żywcem wzięte z ubiegłego wieku. Świat idzie do przodu i nasze miasto potrzebuje u steru kogoś z nowego pokolenia, kto rozumie potrzeby mieszkańców i nie pojmuje ich jedynie w skali oddanych inwestycji. Za nami lata budowy. Teraz największą inwestycją w Olsztynie powinien być komfort życia mieszkańców. Olsztynianie zasługują na wysokiej jakości usługi publiczne, nowoczesną oświatę czy inwestycje kulturowe. Czas, żeby Olsztyn stał się miastem, w którym żyje się dobrze.

Od lat Olsztyn gospodarczo stoi na jednej nodze, bo miejskie inwestycje nie idą w parze ze ściąganiem do miasta prywatnych firm i inwestorów. Olsztyn musi być dobrym miejscem do prowadzenia biznesu i zachęcać przedsiębiorców do lokowania swoich firm właśnie tutaj. Dobrze wiem, jak to zrobić, bo od lat zajmuje się tym zawodowo w Urzędzie Marszałkowskim.

KAROL GROSZ
k.grosz@gazetaolsztynska.pl

ZAWSZE GOTOWY DO POMOCY W POTRZEBIE

Michał Tyszkiewicz, przewodniczący klubu „Dobro Wspólne", to jeden z najaktywniejszych radnych w Radzie Miasta Ełku, zarówno jeśli chodzi o frekwencję, jak i aktywność podczas posiedzeń komisji i sesji. Zapytaliśmy go o aktualne sprawy dotyczące samorządu ełckiego.

— Ma pan jeszcze chęć kontynuować swoje działania w kolejnej kadencji samorządu?

— Jestem reprezentantem wielu mieszkanek i mieszkańców w Radzie Miasta Ełku, więc staram się swoje obowiązki wypełniać najlepiej, jak tylko potrafię. Utrzymuję stały kontakt ze swoimi wyborcami, stąd nie brakuje tematów i spraw, które muszę poruszać podczas komisji czy sesji. Cieszę się, że wiele problemów udaje się rozwiązać także poza sesjami, podczas zwykłej interwencji w Urzędzie Miasta czy jednostce miejskiej, czy też w rzeczowej rozmowie z prezydentem Ełku lub jego zastępcami. I jeśli mieszkańcy będą mieli taką wolę, to stanę do ich dyspozycji także w kolejnej kadencji samorządu terytorialnego. Zawsze jestem gotowy do pomocy w potrzebie i myślę, że także do rozwiązywania problemów mieszkańców.

— Kolejny rok w samorządzie miejskim za nami. Jakie były najważniejsze wyzwania w ostatnim roku?

— Mieliśmy ich całe mnóstwo, bo przypomnę, że mieliśmy chyba kumulację kryzysów. Wspomnę tu o wychodzeniu z pandemii, o kryzysie migracyjnym, powstałym w wyniku rosyjskiej agresji na Ukrainę, o kryzysie energetycznym z tym związanym, ale też finansowym, wywołanym zmianami prawa podatkowego i inflacją. Ale cieszę się, że rozwiązania, które zostały zaproponowane przez prezydenta Tomasza Andrukiewicza, zostały przyjęte przez Radę Miasta i te kryzysy przeszliśmy, jako wspólnota samorządowa, jak najłagodniej się dało.

fot. arch. prywatne

Michał Tyszkiewicz, ełcki radny miejski i przewodniczący Klubu RM „Dobro Wspólne"

Podkreślę tu rolę pana prezydenta, jego zastępców, sekretarza, skarbnika, ale i naczelników czy pracowników Urzędu Miasta również. Pozyskanie dużych funduszy zewnętrznych, przemienionych na inwestycje, wpływa na rozwój i jakość życia mieszkańców. Nie sposób nie wspomnieć, że budżet miasta dopinaliśmy, nie sięgając do kieszeni mieszkańców, bo 2023 rok był kolejnym, w którym nie było podwyżek podatków. Także i w 2024 roku dodatkowych obciążeń ełczan nie zakładamy.

— Rada Miasta praktycznie od dwóch lat zajmowała się sprawamiVV wygaszania mandatów radnym. W końcu wygasić udało się tylko jednemu rajcy, ale po wejściu na ścieżkę odwoławczą wciąż pełni swoją funkcję. Czy chodziło tutaj o spektakl i tzw. gonienie króliczka, czyli politycznego przeciwnika?

— Nie określiłbym tego spektaklem, a po prostu zajęliśmy się sprawami, które wpłynęły do Rady Miasta. Musieliśmy się tym zająć, a w jaki sposób to wszystko zostało rozpatrzone i przegłosowane przez większość, to już inna sprawa. Szczerze powiem, że miałem większe zaufanie do radnych. Liczyłem, że będą umieć zachować się honorowo i przyznają się do błędów czy niewiedzy. Niestety, przeliczyłem się. Jak się okazuje, tylko nasz klubowy kolega, Bogusław Wisowaty, zachował się honorowo i zrzekł się mandatu radnego. Na marginesie dodam: szkoda, że to my musieliśmy się zajmować tymi sprawami, a nie jakiś organ zewnętrzny, np. wojewoda czy komisarz wyborczy. Jestem za tym, żeby zmienić przepisy w tym zakresie. Nie powinniśmy być sędzią w swoich sprawach, bo i tak decyduje wtedy arytmetyka, a nie prawda.

— Natomiast to nie koniec postępowań dotyczących radnych miejskich w Ełku. Są chyba jakieś sprawy w prokuraturze czy też w sądach?

— Jakieś informacje dotyczące radnych z klubów „Łączy nas Ełk" czy PiS do mnie docierają, ale nie znam szczegółów, więc nie będę komentował tych spraw. Poczekajmy na rozstrzygnięcia właściwych organów.

MACIEJ CHROŚCIELEWSKI

eprasa.pl e1ff630b7b

WARUNKIEM SZCZĘŚLIWEGO ŻYCIA JEST RODZINA

Miłość do korzeni, serce pełne pasji, wiary i wdzięczności. Profesor Jan Falkowski spisuje swoje wspomnienia, dzieli się wiedzą, wspomaga doświadczeniem. Nie ustaje w realizowaniu pasji. Jest piękną wizytówką historycznej Ziemi Lubawskiej.

ALINA LASKOWSKA
a.laskowska@
gazetaolsztynska.pl

Pochodzący z gminy Lubawa profesor Jan Falkowski wiele razy gościł na łamach „Głosu Lubawskiego". Z przyjemnością odbierany był publikowany w gazecie cykl jego wspomnień czy fragmenty z jego książki „Ziemia lubawska - przyroda, historia, osadnictwo, społeczeństwo, gospodarka" z 2006 r. Jan Falkowski rodził się w Targowisku Dolnym w gminie Lubawa w 1938 roku. W czasie II wojny światowej razem z matką został zabrany do obozu pracy w Toruniu i Potulicach (1942-1944). W 1956 r. zdał maturę w LO w Lubawie, 1956/57 pracował w rodzinnym gospodarstwie rolnym. Studiował geografię na Uniwersytecie M. Kopernika w Toruniu (1957-1962). Uzyskał następujące tytuły: mgr geografii - 1962, dr nauk geogr. - 1973, dr hab. nauk geogr. - 1981, prof. nauk o Ziemi - 1993, prof. zw. - 1998. Jest odznaczony Złotym Krzyżem Zasługi, Krzyżem Oświęcimskim, Medalem Komisji Edukacji Narodowej, Medalem 25-lecia Stacji Polarnej na Spitsbergenie, Medalami Zasługi dla Brodnicy, Iławy i pow. Nowego Miasta Lubawskiego, Medalem 60-lecia Wydziału BiNoZ UMK, Medalem PTG za osiągnięcia na polu geografii i PTG. Był promotorem ponad 700 prac mgr., 6 doktorów geografii, recenzentem 22 prac doktorskich, 23 rozpraw habilitacyjnych i 10 opinii na tytuł prof. oraz recenzji przyznawania uprawnień do nadawania stopni w uczelniach. Łączna liczba jego publikacji obejmuje ok. 250 artykułów i rozpraw naukowych, w tym 5 książek autorskich.

Profesor Jan Falkowski uważa, że podstawowym warunkiem szczęśliwego życia jest rodzina. A w pracy realizuje zasadę „nulla dies sine linea". Ma poukładane wszystko. — Żeniłem się dość późno, bo w wieku 30 lat. A mam lubawiankę! Ewa jest o 10 lat młodsza, ale wzajemnie się rozumiemy, pochodząc z tej samej Ziemi Lubawskiej. Mamy córkę i syna, już pozakładali rodziny, mamy więc wnuki. Ta sfera życia jest bardzo ważna, stawiałbym ją nawet na pierwszym miejscu, a potem nauka, dydaktyka, może nawet dydaktyka przed nauką? Bardzo lubiłem wykłady i studenci też mnie lubili, zwłaszcza podczas praktyk i wyjazdów zagranicznych. Około 40 lat pracowałem na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu, 10 lat na Uniwersytecie im. Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy oraz 5 lat w Wyższej Szkole Bankowej (gdzie zakładałem kierunek Turystyka i Rekreacja). Do tego Olsztyn, Włocławek... Była kiedyś taka możliwość, że nauczyciel akademicki mógł pracować na kilku uczelniach. Wykładałem blisko 20 różnych przedmiotów. Od geografii społeczno-ekonomicznej przez planowanie i gospodarkę przestrzenną, historię architektury i urbanistyki, po turystykę. Geografii jako kierunku nie można zamknąć w granicach jednego kontynentu lub kraju. Generalnie jestem geografem ekonomicznym, pracę magisterską napisałem z geomorfologii doliny Osy. To jest rzeka, która niedaleko Iławy się zaczyna, a ma ujście koło Grudziądza. Poza publikacjami naukowymi mam jeszcze w dorobku opracowania eksperckie, np. w Atlasie Narodowym Polski, w planowaniu: autostrady A1, aglomeracji Dolnej Wisły — opowiada profesor i dodaje, że zwiedził z żoną 70 z 210 państw, w niektórych bywając kilkakrotnie. Ale ciągnie go przede wszystkim do Ziemi Lubawskiej.

Jan Falkowski jest autorem około 250 artykułów i rozpraw naukowych, w tym 5 książek autorskich

— To, co jest moją największą satysfakcją, to monografia dotycząca tej ziemi, a w niej pięć aspektów, od przyrodniczych, przez historię, osadnictwo, społeczeństwo, aż po gospodarkę. Ujęta jest w niej nie tylko Lubawa, Iława... Skoro już o Iławie wspomniałem – dla Iławy pisaliśmy strategię rozwoju. To była jedna z pierwszych strategii na tym terenie. Również dla Nowego Miasta Lubawskiego i gminy Lubawa przygotowywaliśmy takie strategie. Strategię dla miasta Lubawy z kolei miałem zaszczyt recenzować — wyjaśnia profesor.

Podróże Falkowskich

Turystyka jest ogromna pasją Jana i Ewy Falkowskich. Według samego profesora najbardziej atrakcyjnym państwem są Stany Zjednoczone.

— Byłem w nich trzykrotnie. Za pierwszym pobytem zwiedziłem 27 stanów. W Nowym Jorku spędziłem kilka dni. Potem jechałem na północ USA; Dakota Północna, Południowa itd, tam zatrzymywaliśmy się tylko w rezerwatach przyrody i ciekawych miastach Dzikiego Zachodu. Potem była Kalifornia i Hawaje... Miałem sporo odczytów w Polskim Towarzystwie Geograficznym i podczas jednego z nich mówiłem o wyspach Pacyfiku jako perłach turystycznego raju: Thaiti, Morea, Bora-Bora. Wrażenie na mnie zrobiły też: Brazylia, Indie, Australia, Japonia i Nepal. Nie jestem himalaistą, ale oglądałem Mont Everest z bliska, z pokładu 5-osobowego samolotu, siedząc w kabinie pilotów tej awionetki. Mam dokumentację fotograficzną z tej wyprawy. Uprawianie fotografii to moja kolejna pasja. Malarstwo także. — mówi pan Jan.

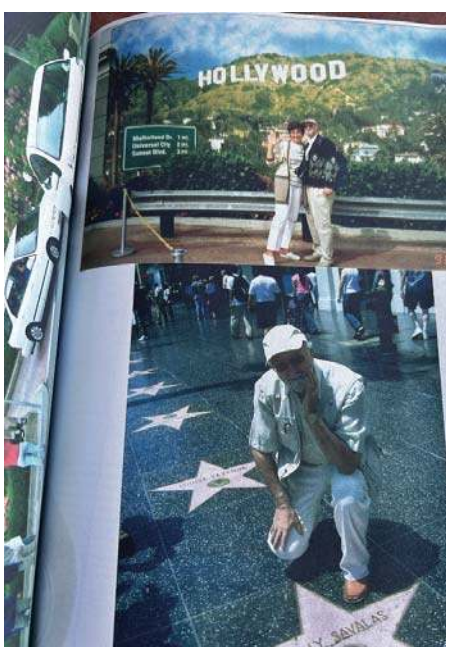
Aktywna emerytura

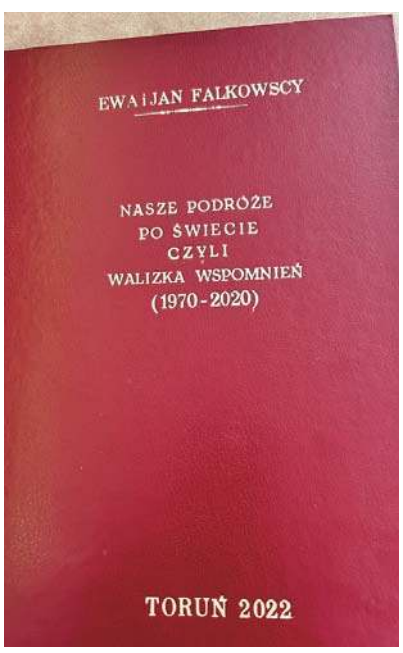
Profesor geografii to także miłośnik malarstwa olejnego. Jan Falkowski wspomina, że wybierał się nawet na studia sztuk pięknych, ale mama go odwiodła od tego pomysłu, bo był (według niej) zbyt wątły. Dziś więc nadrabia zaległości i tworzy.

— Główną tematyką mojego malarstwa są krajobrazy. To są dopiero początki. Mam też około stu albumów zdjęć z całego świata, a rodzimych – około trzystu. Największą satysfakcję daje mi jednak pisanie sagi rodu. Najstarsze informacje miałem od mamy. Zbieranie materiałów to podstawa. Na przykład monografia Ziemi Lubawskiej ma 866 stron i blisko 500 zdjęć, a materiały zbierałem od czasów nauki w lubawskim liceum. Do wielu rzeczy dzisiaj już bym nie dotarł, szczególnie jeśli chodzi o dokumentację statystyczną. Interesuje mnie też beletrystyka, zwłaszcza biografie ludzi wielkich, malarzy, poetów, pisarzy. Mam dużą bibliotekę, to dla nauczyciela akademickiego bardzo ważne. Długo ją zbierałem. Początki były takie: ciasne M4, małe 3 pokoje z kuchnią, żona, dwójka dzieci, teściowa, zresztą wspaniała. Warunki takie, że doktorat pisałem właściwie na stole w jadalni. Habilitację – podobnie. Stos książek w pokoju córki. Dopiero w 1992 r. zbudowaliśmy domek na skraju szeregu. Miejsca mamy więcej, i na archiwum, i na bibliotekę. Dziś są szeregi półek z książkami i wielka satysfakcja. I mam komu to przekazać, więc się nie muszę martwić. Wiem, jest internet, ale ja muszę książkę mieć w ręku. Teraz czytam np. „Jezusa z Nazaretu" Romana Brandstaettera. Wspaniała rzecz!

Na łamach „Głosu Lubawskiego" aktualnie publikowane jest wspomnienie z pobytu profesora Jana Falkowskiego na Ziemii Lubawskiej. Niezwykle ciekawy zbiór ilustrowany fotografiami miejsc, które w większości dziś wyglądają zupełnie inaczej. Miłość profesora Jana Falkowskiego do Ziemii Lubawskiego to ogromny dar, ogromna wartość historyczna.

Panie Profesorze, dziękuję...





fot. Archiwum Jana Falkowskiego

Publikacje profesora Falkowskiego

eprasa.pl e1ff630b7b

Bardzo ważne jest, aby seniorzy umiejętnie organizowali sobie czas wolny. Spotkania w Klubach Seniora i z innymi seniorami mogą dać im wiele radości

fot. Adobe Stock

CO ZROBIĆ, BY BYĆ SZCZĘŚLIWYM SENIOREM?

ZAAWANSOWANY WIEK STAWIA PRZED KAŻDYM WIELE NOWYCH, NIEZNANYCH WYZWAŃ. TRZEBA POGODZIĆ SIĘ ZE SPADKIEM SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ, ZAKOŃCZENIEM AKTYWNOŚCI ZAWODOWEJ, ADAPTACJĄ TRYBU ŻYCIA DO NOWYCH WARUNKÓW, ZMIANAMI W RELACJACH RODZINNYCH I INNYMI CZYNNIKAMI, KTÓRE POJAWIAJĄ SIĘ W TYM OKRESIE ŻYCIA. MIMO WSZYSTKO TAK ZWANA JESIEŃ ŻYCIA TO PIĘKNY OKRES, JAK KAŻDY INNY MA SWOJE WADY, ALE BEZ WĄTPIENIA MOŻNA TAKŻE W TYM CZASIE ODNALEŹĆ RADOŚĆ, BYĆ ZADOWOLONYM Z SIEBIE I SZCZĘŚLIWYM CZŁOWIEKIEM.

Szczęśliwy senior – o czym musi pamiętać?

Jedną z kluczowych zasad, których spełnienie jest potrzebne do bycia szczęśliwym seniorem, jest pogodzenie się z upływem czasu. Nie chodzi tutaj tylko o przyjęcie do wiadomości, że zegar już się nie cofnie i że to już któryś „krzyżyk" na karku. Chodzi o to, aby w pewien sposób rozliczyć się z przeszłością, zaakceptować popełnione błędy i rozpocząć nowy etap. Wkraczając w wiek senioralny wiele osób przeżywa bolesne zderzenie z rzeczywistością, uświadamiając sobie, jak wiele już za nimi. Zdarza się, że pojawia się przerażająca myśl o tym, że właściwie wszystko już było i nic ciekawego już w życiu na nich nie czeka. Bardzo częstą tendencją jest wpadanie w pewną melancholię, wspominając „stare, dobre czasy".

Zupełnie naturalne dla człowieka jest to, że z czasem zacierają się złe wspomnienia i pozostają w większości tylko te dobre. Nie ma nic dziwnego w tym, że starsza osoba z rozrzewnieniem i nostalgią wspomina czasy, kiedy była młoda, silna, a dzieci były małe i cały czas z rodzicami. W opozycji do starszego wieku, dokuczających dolegliwości i pustego domu po wyprowadzce potomków, trudno się dziwić temu, że minione lata wydają się z takiej perspektywy czasem mlekiem i miodem opływającym. W tej sytuacji łatwo się zapomina o dawnych problemach, zmaganiach z brakiem czasu, chronicznym zmęczeniem pracą, zmartwieniami związanymi z zapewnieniem rodzinie jak najlepszych warunków, może kłopotami finansowymi czy konfliktami rodzinnymi.

Warto spróbować spojrzeć na swoje życie nieco bardziej obiektywnie. Można pokusić się nawet o rozpisanie wad i zalet tego etapu życia, który już minął. Po takim przygotowaniu łatwiej będzie dostrzec jasne i pozytywne strony obecnej sytuacji. Każdy okres w życiu człowieka, od dzieciństwa co starości, jest coraz trudniejszy i stawia coraz więcej wyzwań. Jesień życia jest trudna, ale ma swoje zalety i warto postarać się je dostrzec, by móc ją pięknie przeżyć.

Akceptacja zmieniającej się sytuacji

Przeszkodą do takiego pełnego zaakceptowania nowej sytuacji i nabycia umiejętności patrzenia na nią z pewnym optymizmem często jest robienie podsumowania swoich dotychczasowych osiągnięć. Jeżeli do tego dołoży się porównywanie swojego bilansu z dorobkiem bliższych i dalszych krewnych i znajomych, często kończy się to pogrążeniem w złym nastroju, z którego trudno jest wyjść. Zawsze znajdzie się ktoś, komu powiodło się lepiej w pewnych aspektach życia. Błędem jest jednak skupianie się na tym i zatapianie w niezadowoleniu.

Zamiast takiego rozpamiętywania i użalania się nad swoim losem oraz zazdrości o życie innych osób lepiej skupić się na tym, co dobrego teraz można zrobić dla siebie. Przeszłości się nie zmieni. Nawet nie wiadomo jak usilne rozmyślanie o tym nie cofnie czasu i nie pozwoli naprawić dawnych błędów czy uniknąć porażek. Zdecydowanie lepiej poszukać w pamięci swoich sukcesów, szczęśliwych chwil i właśnie z takimi zdarzeniami kojarzyć swoją przeszłość. Z kolei nowy etap życia to nowe możliwości, i na tym należy się skoncentrować.

Organizacja czasu

Warto dążyć do tego, aby nie dać się czarnym myślom, zachować pogodę ducha, ciągle być ciekawym świata i nowych rzeczy. Bardzo ważne jest, aby umiejętnie organizować sobie czas wolny. Jednak muszą to być zajęcia, które prawdziwie absorbują i cieszą. Nie takie na zasadzie obowiązku, żeby tylko coś robić.

Seniorzy, którzy już od lat mają swoje pasje i je realizują, mają zadanie ułatwione, bo mogą po prostu pogłębiać zainteresowania z większym zaangażowaniem i poświęcać im więcej czasu. Warto jednak, aby takie osoby również znalazły sobie jeszcze jakieś inne, zupełnie nowe zajęcie. Wniesie to powiew świeżości w życiu i będzie miłym akcentem na rozpoczęcie jego nowego etapu. Jeżeli seniorowi trudno jest odnaleźć w sobie zami-

eprasa.pl e1ff630b7b

łowanie do jakiejś dziedziny i nie ma szczególnie zajmujących zainteresowań, na początek wystarczy, by zaczął po prostu robić więcej tego, co lubi. Niech to będą chociażby długie spacery, uprawa działki czy czytanie książek.

Życie niesie ze sobą różne niespodzianki dla każdego. Może się zdarzyć, że jakaś pasja zostanie odkryta zupełnie przypadkowo, nawet podczas zwykłego, niczym się nie wyróżniającego dnia. Z tego względu warto być otwartym na nowości, elastycznym, znaleźć w sobie energię – żeby nie przegapiać szans, które się pojawiają i umieć czerpać radość z życia. Nie powinno się dążyć do absolutnej kontroli nad każdą chwilą, ponieważ po pierwsze jest to niemożliwe, a po drugie warto świadomie zostawić sobie trochę miejsca na zdarzenia nieprzewidziane – mogą one przecież być bardzo pozytywne! Takie zwykłe, drobne, codzienne radości mogą sprawić, że człowiek poczuje się naprawdę szczęśliwy.

Zmiany w relacjach w rodzinie

Wkroczenie w wiek senioralny to także czas zmian w relacjach z najbliższymi. Nawet jeśli dzieci już wcześniej wyprowadziły się z domu i od dawna żyją na własny rachunek, aktywność zawodowa i codzienne obowiązki wypełniały czas rodzica i mógł nie odczuwać zbyt dotkliwie ich nieobecności. Tak samo z wiekiem, jak i po przejściu na emeryturę, u seniorów często ta potrzeba kontaktu z najbliższymi znacząco się pogłębia.

Bywa, że starsza osoba czuje się odrzucona, niepotrzebna, samotna i obojętna swojej rodzinie. Idealnym rozwiązaniem jest tutaj rozmowa z najbliższymi, poinformowanie ich o swoich odczuciach, oczekiwaniach i potrzebach. Tylko taką drogą możliwe jest dojście do satysfakcjonującego konsensusu dla obu stron. W innym przypadku pojawiają się takie błędy jak wywoływanie w dzieciach poczucia winy, szantażowanie emocjonalne. Może być wręcz przeciwnie – senior odsuwanie się i izoluje od bliskich, trwając w poczuciu krzywdy, odrzucenia i niezrozumienia.

Nie można od nikogo oczekiwać, że się domyśli, jak powinien się zachować w danej sytuacji, jeśli nie poinformowało się go o swoim problemie. Nie można także wykształcić w sobie roszczeniowej postawy. Błędem jest oczekiwanie, że bliscy po prostu porzucą swoje poukładane życie i będą cały czas towarzyszyć seniorowi, który nie do końca radzi sobie ze swoją nową sytuacją. Tylko i wyłącznie szczera rozmowa pozwoli znormalizować stosunki dorosłych dzieci ze starszymi rodzicami i poukładać swoją relację w zmieniających się warunkach.

> JAK BYĆ SZCZĘŚLIWYM? NALEŻY MIEĆ PRZYJACIÓŁ. NIE CHCIEĆ ZBYT WIELE, WYZWOLIĆ SIĘ Z KULTU MŁODOŚCI, CIESZYĆ SIĘ PIĘKNEM. NIE DBAĆ O SŁAWĘ. WYZBYĆ SIĘ POŻĄDLIWOŚCI. NIE MIEĆ PRETENSJI DO ŚWIATA. MIERZYĆ SIEBIE SWOJĄ WŁASNĄ MIARĄ. ZROZUMIEĆ SWÓJ ŚWIAT. NIE POUCZAĆ. IŚĆ NA KOMPROMISY. NIE SKARŻYĆ SIĘ NA ŻYCIE. A NADE WSZYSTKO PAMIĘTAĆ, ŻE WBREW POTOCZNYM MNIEMANIOM TO NIE MŁODOŚĆ JEST OKRESEM NAJBARDZIEJ SZCZĘŚLIWYM. CZĘSTO NAJSZCZĘŚLIWSI SĄ NAJSTARSI. POD WARUNKIEM, ŻE ZOBACZĄ, JAK WIELE JESZCZE MOGĄ, A JAK NIEWIELE MUSZĄ. JAK BARDZO SĄ PANAMI WŁASNEJ WOLI. BĘDĄC, W WIĘKSZOŚCI PRZYPADKÓW, WOLNI OD BIEŻĄCEJ GORĄCZKI ZWIĄZANEJ Z ZABEZPIECZENIEM CODZIENNEGO BYTU MOŻEMY WRESZCIE BYĆ SOBĄ. TYLKO TYLE I AŻ TYLE!

Relacje między seniorami w związku

Podobnym wyzwaniem jest transformacja relacji między partnerami. Wiele par rozstaje się właśnie w wieku senioralnym, kiedy zostały pozamykane już wszystkie wspólne sprawy. Często jest to wynikiem trwania ze sobą z przyzwyczajenia mimo zaniku jakiejkolwiek więzi i braku chęci odbudowania jej. W tej sytuacji czasem rzeczywiście nie jest możliwe, żeby dwoje ludzi, którzy stali się sobie obcy, nadal dzielili ze sobą życie.

Często jednak okazuje się, że pod warstwą kurzu, która pokrywała związek przez lata, jest jeszcze jakaś więź, którą można odświeżyć i odbudować na nowo. Warto podjąć to wyzwanie, szczególnie, że na tej płaszczyźnie w wieku senioralnym również pojawiają się nowe możliwości. Największe pole do popisu daje oczywiście czas. W końcu jest kiedy porozmawiać, wyjść razem z domu czy nawet wyjechać gdzieś na kilka dni. Warto włożyć trochę serca i wysiłku w to, by odkryć, że nawet osoba, z którą spędziło się kilkadziesiąt lat, ciągle jest interesująca i potrafi zaskoczyć. Taka poukładana relacja z partnerem bez wątpienia może być źródłem wielkiego szczęścia w jesieni życia.

Radości seniorzy muszą szukać w małych przyjemnościach dnia codziennego

Asertywność w życiu seniora

Bardzo często życie wymusza wchodzenie w określone role, spełnianie oczekiwań innych, podejmowanie takich wyborów i decyzji, jakich oczekują inne osoby, a nie zgodnie z własnym przekonaniem. Jeżeli wcześniej nie udało się zerwać z takim postępowaniem lub nie było to możliwe ze względu na obiektywne okoliczności, zostanie seniorem i przejście na emeryturę jest ostatnią szansą na wyjście z dotychczasowych ról i rozpoczęcie życia w zgodzie ze sobą. Zmiany w dotychczasowym trybie życia stwarzają ku temu doskonałe warunki, wystarczy trochę odwagi i determinacji.

Senior powinien nauczyć się asertywności, aby jego nowa sytuacja życiowa nie została zdominowana przez inne osoby tak jak wcześniej. Trzeba wyznaczyć sobie nieprzekraczalne granice i wiedzieć, kiedy odmówić. Brak takiego zdrowego egoizmu powoduje, że dziadkowie dysponujący wolnym czasem szybko zostają wmanewrowani w pełnoetatową opiekę nad wnukiem, dadzą się namówić na coś, na co nie mają ochoty (chociażby udział w kursie, który ich zupełnie nie interesuje) lub narzuci się im jakiekolwiek inne zajęcia, których seniorzy podejmują się wyłącznie dlatego, żeby nie urazić osoby, która im to proponuje lub go o to prosi.

Robienie czegoś wbrew sobie lub wymagającego o wiele za dużego wysiłku może w krótkim czasie wywołać frustrację, chroniczne zmęczenie i niezadowolenie z życia. Bardzo ważne jest, aby zachować odpowiedni dystans do innych. Nie można pozwolić na to, by plany i potrzeby innej osoby całkowicie zdominowały życie. Trzeba także mieć odpowiedni dystans do siebie. Pozwolić sobie na niedoskonałość, drobne słabości czy nawet chwilę beztroskiego lenistwa. Dążenie do zadowolenia wszystkich wokół zdecydowanie nie sprzyja osiągnięciu własnego szczęścia.

Gdzie szukać powodów do radości?

Odpowiedź jest banalnie prosta i niewątpliwie każdy już to słyszał – w małych przyjemnościach dnia codziennego. We wszystkim, co otacza człowieka, można znaleźć coś dobrego. Nawet jeśli nie jest to coś zaskakującego i już dawno spowszedniało. Warto znaleźć w sobie nieco optymizmu; zacząć doceniać i cieszyć się tymi rzeczami, które wcześniej były niezauważane lub nie poświęcało się im uwagi. Tutaj znowu sprzymierzeńcem jest czas.

W końcu można chociażby wybrać się w słoneczny dzień do ulubionego parku, posiedzieć na ławeczce przy stawie i poczytać książkę w przyjemnym otoczeniu. Niby nic wielkiego, ale doskonale poprawi nastrój, pozwoli się odprężyć i oderwać od zwykłego pędu. Wiele radości daje również nabywanie nowych umiejętności, poszerzanie horyzontów i zdobywanie wiedzy.

Bardzo ważne jest, aby senior nie przestawał się uczyć. Może to być poznawanie obsługi komputera czy nowoczesnego telefonu, poruszanie się w internecie, udział w rozmaitych zajęciach dla seniorów czy wykładach na Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Nauka bez wątpienia stanowi źródło zadowolenia, pomaga także ćwiczyć umysł oraz może być świetną rozrywką na emeryturze. Mnóstwo powodów do radości jest w całym otoczeniu. Jedyną przeszkodą do znalezienia ich jest koncentrowanie się na negatywnych aspektach jesieni życia. Wystarczy dać sobie prawo do szczęścia i chcieć być szczęśliwym, by szczęście do siebie przyciągnąć.

OPR. JK

eprasa.pl e1ff630b7b

JEGO ZASŁUG DLA REGIONU NIE DA SIĘ POLICZYĆ

KONIEC 2023 ROKU PRZYNIÓSŁ SMUTNE WIEŚCI. 31 GRUDNIA W WIEKU 94 LAT ZMARŁ RYSZARD BITOWT, JEDNA Z NAJBARDZIEJ ZASŁUŻONYCH DLA ZIEMI MRĄGOWSKIEJ I CAŁEGO REGIONU WARMII I MAZUR OSÓB. DLA WIELU BYŁ PRAWDZIWĄ LEGENDĄ...

fot. Paweł Krasowski

Mrągowianie pożegnali szanowanego społecznika

Odszedł człowiek o wyjątkowej kulturze osobistej i ogromnej, historycznej wiedzy. Dobry, mądry, wybitny społecznik, cieszący się autorytetem wśród lokalnej społeczności — powiedział burmistrz Mrągowa, Stanisław Bułajewski.

Kim był Ryszard Bitowt?

Urodził się w 1930 r. jako syn Moniki z domu Duchiewicz i Antoniego Bitowta - sołtysa i gospodarza z Białozoryszek pod Wilnem. Uczył się w progimnazjum w Bezdanach. W styczniu 1946 r. wraz z rodziną opuścił Bezdany i w maju tegoż roku, w ramach akcji repatriacyjnej trafił do Pieszkowa koło Lidzbarka Warmińskiego. W 1963 r. przeniósł się do Wyszemborka koło Mrągowa. W 1974 r. osiadł w Mrągowie.

W czasie II wojny światowej, wraz z ojcem brał udział w akcjach ukrywania książek ze zbiorów bibliotecznych i prywatnych przed zniszczeniem. Trafiły one w 1946 r. do Społecznej Biblioteki w Pieszkowie, utworzonej z inicjatywy Antoniego Bitowta, a prowadzonej przez kolejnych 16 lat przez Ryszarda Bitowta. W 1947 r. został nauczycielem w Szkole Podstawowej w Górowie Iławeckim.

Po rozpoczęciu pracy w Wyszemborku działał na rzecz rozwoju kultury i edukacji wsi. Organizował zespoły artystyczne. Znaczącym sukcesem była wygrana w konkursie „Wieś bliżej teatru". Organizował także lokalną zasadniczą szkołę rolniczą. W latach 1974-1984 pracował w Szkole Podstawowej nr 1 w Mrągowie. W tym czasie stworzył szkolną izbę pamięci, zorganizował Szkolne Towarzystwo Archeologiczne i Numizmatyczne oraz współtworzył Towarzystwo Miłośników Ziemi Mrągowskiej (prowadził sekcję historyczną badającą i popularyzującą dzieje miasta i okolic). Po przejściu na emeryturę nadal rozwijał liczne pasje: kolekcjonerską, historyczną i społecznikowską.

Zainteresowania kolekcjonerskie odziedziczył po ojcu, dzięki któremu po przyjeździe w okolice Mrągowa ratował pamiątki polskości Warmii i Mazur: kolekcje znaczków pocztowych, starych banknotów, numizmatów, medali, starych pocztówek, głównie zaś pamiątek związanych z osobą Józefa Piłsudskiego. Dziś stanowią one cenny zbiór o wartościach historycznych i edukacyjnych. Swoje kolekcje prezentował w formie tematycznych wystaw historycznych, m.in. w trakcie edycji Festiwalu Kultury Kresowej w Mrągowie.

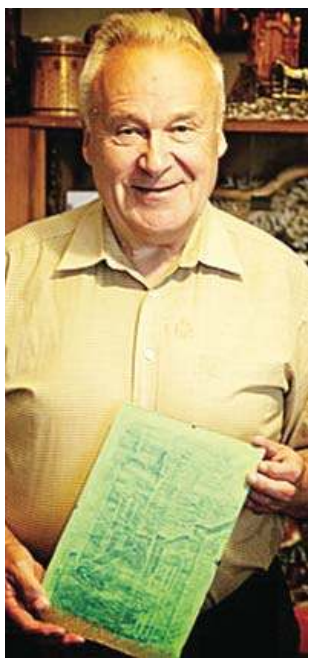
Jako długoletni nauczyciel i wychowawca kilku pokoleń mrągowskiej młodzieży, popularyzował wiedzę o dziejach Mazur, a zwłaszcza Mrągowa i okolic. Uczestniczył w akcjach edukacyjnych jak np. „Zielone archiwum mówionej historii". Był także inicjatorem reaktywowania w Mrągowie sanatorium.

BYŁ BADACZEM I POPULARYZATOREM DZIEJÓW MAZUR, ZWŁASZCZA ZAŚ ZIEMI MRĄGOWSKIEJ. ANALIZOWAŁ I KOLEKCJONOWAŁ KAMIENIE ZE ZNAKAMI POGAŃSKIMI. BADAŁ PIERWOTNE PISMO POGAŃSKICH PRUSÓW. JEST AUTOREM WIELU PUBLIKACJI POŚWIĘCONYCH HISTORII MRĄGOWA.

Z okazji 35-lecia Towarzystwa Miłośników Ziemi Mrągowskiej zebrał i opublikował zbiór mrągowskich legend. Przez lata wielokrotnie publikował na łamach lokalnej prasy, w tym min. w „Gazecie Olsztyńskiej". W artykułach poruszał tematykę związaną z historią i tradycjami Mrągowa i okolic oraz wspomnienia z dzieciństwa na Wileńszczyźnie.

Przez wiele lat był prezesem mrągowskiego oddziału Polskiego Towarzystwa Numizmatycznego. Aktywnie działał w Towarzystwie Miłośników Ziemi Mrągowskiej oraz kilku innych stowarzyszeniach. Należał też do mrągowskiego oddziału Stowarzyszenia Dzieci Wojny w Polsce.

— Był najlepszym przyjacielem, który dzielił się ze wszystkimi swoją wiedzą i doświadczeniem. Był dla nas bardzo ważny. Odegrał wielką rolę w kształtowaniu ruchu kolekcjonerskiego i zamiłowania do numizmatów, do pieniądza. I pozostanie na długi czas tu na naszej ziemi mrągowskiej — wspomina Sławomir Stefaniak, prezes Polskiego Towarzystwa Numizmatycznego Oddział w Mrągowie. Bitowt był jego założycielem w 1968 roku. — Jego kolekcjonerskie zamiłowanie było znane w całej Polsce nie tylko na Warmii i Mazurach — dodaje Stefaniak. Jego spuścizną są liczne okazjonalne medale, m.in. medalu Ernesta Wiecherta - Piewcy Mazur czy medalu 70-lecia urodzin Walentyny Dermackiej, założycielki muzeum w Pieckach. Był inicjatorem pomnika Krzysztofa Celestyna Mrongowiusza. Monument stoi przed Urzędem Miasta w Mrągowie. — To po części dar Ryszarda Bitowta dla miasta Mrągowa — dodaje obecny prezes mrągowskiego oddziału PTN.



Ryszard Bitowt - wielki pasjonat Mrągowa i historii

Wspominany jest również jako współzałożyciel i aktywny działacz Towarzystwa Miłośników Wilna i Ziemi Wileńskiej w Mrągowie.

— UCZYŁ MIŁOŚCI DO ZIEM KRESOWYCH. BYŁ PRZEWODNIKIEM PO CIEKAWYCH I BURZLIWYCH WYDARZENIACH LUDZKICH KRESÓW. PODCZAS KILKU FESTIWALI KULTURY KRESOWEJ ZORGANIZOWAŁ CIEKAWE WYSTAWY Z UNIKALNYMI EKSPONATAMI. KOCHAŁ KRESY, KOCHAŁ TEŻ MAZURY — WSPOMINA BARBARA MORAWSKA, PREZES TOWARZYSTWA MIŁOŚNIKÓW WILNA I ZIEMI WILEŃSKIEJ.

Przez wiele lat utrzymywał przyjacielskie relacje z Walentyną Darmacką, urodzoną również na Kresach. Kontakty na niwie bibliotekarsko - kolekcjonerskiej skutkowały powstaniem w Pieckach Stowarzyszenia Miłośników Twórczości Ernesta Wiecherta. — Ryszard Bitowt był dla nas drogowskazem naszej historii, geografii, naszych korzeni — dodaje Morawska.

W latach 2018-2020 na łamach „Kuriera Mrągowskiego" ukazały się 53 odcinki jego wspomnień spisanych przez Zdzisława Piaskowskiego „Ryszard Bitowt, jakiego nie znamy". Pod koniec 2022 roku Piaskowski wydał książkę „Bez-Kresy Ryszarda Bitowta". — Na rozmowach z Ryszardem Bitowtem spędziłem wiele dni i wieczorów. To był dobry czas. Każde spotkanie zaczynaliśmy od omówienia bieżących spraw, by przejść niepostrzeżenie do historii jego życia — powiedział podczas jednego ze spotkań autorskich Zdzisław Piaskowski.

Za swoją działalność Ryszard Bitowt był wielokrotnie odznaczany, m.in. Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski.

Uroczystości pogrzebowe odbyły się 5 stycznia. W ostatniej drodze towarzyszyła mu rodzina, samorządowcy, przyjaciele, znajomi i mieszkańcy, dla których był niezwykle ważną postacią.

WOJCIECH CARUK
w.caruk@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl e1ff630b7b

18 STYCZNIA

Warsztaty bałtyjskie

Olsztyn
„Kręgi zbożowe" w lasach? O pożytkach i pułapkach prospekcji lidarowej.

Wykład dr. Jarosława Sobieraja dotyczyć będzie dość tajemniczych struktur, których relikty można napotkać m.in. w okolicach Olsztyna. Pozostałości tych regularnych, kolistych obiektów są niekiedy bardzo czytelne i widoczne już na pierwszy rzut oka, innym razem ich obecności można się jedynie domyślać, np. po zmianach szaty roślinnej. Bezbłędnie za to pozwala je odnajdować obrazowanie metodą lotniczego skanowania laserowego (ALS), nazywanego też lidarowym. Dzięki temu narzędziu w lasach naszego regionu zaobserwowano w ostatnich latach setki różnego rodzaju kręgów, a zasięg ich występowania nie ogranicza się tylko do Polski północno-wschodniej. Prelekcja w ramach „Warsztatów Bałtyjskich" pomoże rozwiązać zagadki dotyczące czasu i okoliczności powstania oraz charakteru tych osobliwości.

Godz. 17.00, Muzeum Warmii i Mazur, ul. Zamkowa 2.

18 STYCZNIA

Wykład z cyklu „Biblioteka Heilsberska"

Lidzbark Warmiński
Wykład „Najstarsze starodruki księgozbioru zamkowego przechowywane w zbiorach Hosianum w Olsztynie".

Wykład wygłosi i księgi przedstawi ks. dr Tomasz Garwoliński.

Godz. 17.00, Zamek Biskupów Warmińskich, ul. Zamkowa 1.

19 STYCZNIA

Koncert kameralny - Z Brytyjskim Akcentem

Olsztyn
Agnieszka Panasiuk – fortepian
Monika Dondalska – skrzypce
Bartosz Henrych – altówka
Paweł Panasiuk – wiolonczela
Paweł Pańta – kontrabas
Program:
Ralph Vaughan Williams – Kwintet fortepianowy c-moll
Frank Bridge – Fantazja na Trio fortepianowe H.79
Malcolm Arnold – Trio fortepianowe op. 54

Godz. 19.00, Filharmonia Warmińsko-Mazurska im. Feliksa Nowowiejskiego, ul. Głowackiego 1.

19 STYCZNIA

Piotr Rogaliński: Nie-zabawki

Olsztyn
Wernisaż wystawy prac inspirowanych dawnymi zabawkami, ale osadzonych w nowych, przewrotnych i zaskakujących kontekstach.

Godz. 17.00, Zajezdnia Trolejbusowa, ul. Knosały 3b.

20 STYCZNIA

Piotr Zola Szulowski w programie „Twój Ruch"

Olsztyn
W końcu Piotr Zola Szulowski czyli popularny Piotrunia wraca z nowym solowym programem. Osobliwe spojrzenie na problemy świata rodzinnego i otaczającą rzeczywistość, rozterki, rozkminy, przeszłość, przyszłość może nawet lekki coaching? Co tym razem przykuło uwagę ‚Rzadkiego'? Przyjdź na występ i podaruj sobie dobry czas.

Godz. 19.00, Auditorium Maximum Olsztyn, al. Wojska Polskiego 13.

20 STYCZNIA

Wielka Gala Noworoczna - Koncert Wiedeński oraz Światowe Standardy Muzyki Rozrywkowej

Olsztyn
Zapraszamy Państwa w niezapomnianą, muzyczną podróż. Zapewniamy, że będzie to wyjątkowe przeżycie artystyczne, estetyczne i uczuciowe, wzbudzające zachwyt we wszystkich sferach zmysłów. Okrążymy razem kulę ziemską w towarzystwie najznamienitszych arii, duetów operetkowych, walców i polek - Johanna Straussa oraz światowych standardów muzyki rozrywkowej, piosenek musicalowych.

W programie koncertu wybrzmią m.in.:
- brawurowe czardasze, arie i duety operetkowe z „Księżniczki czardasza", „Wesołej Wdówki", „Hrabiny Maricy, „Balu w Savoyu" czy "Barona Cygańskiego"
- hity musicali „Skrzypek na dachu", „Upiór w operze", „My fair lady", „Deszczowa piosenka",
- przeboje światowej piosenki, jak „Hallelujah"," O sole mio"," Mambo italiano", „Time to say goodbye" i inne.

Godz. 17.00, Filharmonia Warmińsko-Mazurska im. Feliksa Nowowiejskiego, ul. Głowackiego 1.

20 STYCZNIA

Oszuści - spektakl komediowy Och-Teatru

Olsztyn
Trzy związki: dwa małżeństwa i młodzi kochankowie stojący przed decyzją – ślub czy rozstanie? „Oszuści" to wspaniała komedia zbudowana na sieci małych i dużych kłamstw. Michelle i Allen są ze sobą już dwa lata. Oboje mają wątpliwości, czy spędzić ze sobą resztę życia. Zwracają się po radę do swoich rodziców. Czy mogą spodziewać się szczerej odpowiedzi? W ramach zacieśniania więzi organizują kolację, podczas której wszyscy mają się lepiej poznać. Ten wieczór wywróci ich życie (lub życie trzech par) do góry nogami.

W spektaklu „Oszuści" z dużą lekkością stawiane są trudne pytania – o kondycję współczesnej rodziny i małżeńską nudę.

Godz. 19.00, Aula im. Anny Wasilewskiej, ul. Kościńskiego 11.

21 STYCZNIA

Koncert rodzinny ze Smokiem Kwintusiem i Fermatką

Olsztyn
Pełne zabawy, humoru, a także wartości edukacyjnych koncerty zarówno dla małych jak i dużych słuchaczy

Wystąpią:
— Mała Orkiestra Kameralna
— Chór Dziecięcy przy Warmińsko-Mazurskiej Filharmonii
— Aleksandra Borowiecka – dyrygentka chóru
— Agnieszka Teodora Żabińska – fortepian
Prowadzenie koncertu:
— Katarzyna Kropidłowska – Fermatka
— Marcin Młynarczyk – smok Kwintuś

Godz. 11.00, Filharmonia Warmińsko-Mazurska, ul. Głowackiego 1.

24 STYCZNIA

Stand up: Łukasz Kowalski - Święty Łukasz

Olsztyn
Łukasz Kowalski zaprezentuje trzeci program - „Święty Łukasz" Będzie to historia o wychowaniu w katolickiej rodzinie i o tym gdzie go to doprowadziło.

Godz. 19.00, Scena Zgrzyt, ul. Nowowiejskiego 15.

27 STYCZNIA

Karnawałowa Gala Operetkowo-Musicalowa „Karnawał w Wiedniu"

Olsztyn
Na scenie wystąpią artyści biorący udział w największych polskich i światowych projektach. Reprezentują najwyższy poziom i kunszt. Bawią i wzruszają publiczność opowiadając historie pisane muzyką. Zapraszamy na ucztę dla duszy przy akompaniamencie wspaniałej orkiestry pod batutą znakomitego dyrygenta. Zabrzmią klasyczne walce Straussa, a także inne znane melodie klasyków zachodnioeuropejskich, polskich i ukraińskich.Druga część koncertu zachwyci Państwa różnymi współczesnymi przebojami - od lat siedemdziesiątych do współczesności. Tego wieczoru zaśpiewają dla Was najlepsi soliści. Balet w olśniewających kreacjach przeniesie Państwa do magicznego świata muzyki i tańca.

Godz. 18.00, Auditorium Maximum Olsztyn, al. Wojska Polskiego 13.

28 STYCZNIA

Jazz w Filharmonii - Filip Wojciechowski Quartet „View"

Olsztyn
Filip Wojciechowski jest jednym z niewielu pianistów, którzy w swojej karierze łączą jazz i muzykę klasyczną. Jest absolwentem Akademii Muzycznej im. Fryderyka Chopina w Warszawie w klasie fortepianu prof. Bronisławy Kawalla.

Swoje pierwsze znaczące sukcesy odnosił w zespole Central Heating Trio z, którym zdobył wiele nagród na konkursach jazzowych w kraju i za granicą m.in. I miejsce na festiwalu Jazz Juniors w Krakowie, Klucz Do Kariery podczas Pomorskiej Jesieni Jazzowej.

Godz. 18.00, Filharmonia Warmińsko-Mazurska im. Feliksa Nowowiejskiego, ul. Głowackiego 1.

HELIOS REPERTUAR

Centrum Handlowe Aura, Olsztyn, al. Piłsudskiego 16

HELIOS
tel. 89 535 20 30
108422otbr-a-M

FUKS 2: 13:15, 15:45, 18:30, 21:00; PIEP*ZYĆ MICKIEWICZA: 13:00, 18:15, 20:40; WYSPA PUFFINÓW. Nowi przyjaciele / familijny / b.o. / dubbing: 12:30, 14:30; PSZCZELARZ / napisy: 17:45; PSZCZELARZ / napisy: 13:15, 20:50; POWSTANIEC 1863: 15:15; POWSTANIEC 1863: 12:15, 19:15; AKADEMIA PANA KLEKSA / familijny / od 7 lat: 14:15, 17:15; AKADEMIA PANA KLEKSA / familijny / od 7 lat: 13:45, 16:30, 19:30; WYFRUNIĘCI / familijny / b.o. / dubbing: 12:00, 13:00; WYFRUNIĘCI / familijny / b.o. / dubbing: 14:45, 17:00; FERRARI / napisy: 20:00; FERRARI / napisy: 15:40; AQUAMAN i zaginione królestwo / napisy: 20:15; AQUAMAN i zaginione królestwo / dubbing: 16:45; CHŁOPI: 19:45; WONKA / familijny / od 10 lat / dubbing: 15:30

eprasa.pl e1ff630b7b

KAKAO — NAPÓJ BOGÓW

KTO NIE LUBI ZDROWEJ PORCJI KAKAO? KAKAO TO JEDEN Z NAJBARDZIEJ LUBIANYCH SMAKÓW NA ŚWIECIE — DO TEGO STOPNIA, ŻE NIEMAL UZALEŻNIA. BOGATY, INTENSYWNY SMAK KAKAOWEGO PUDRU JEST PYSZNY ZE WSZYSTKIM, W TYM KOKTAJLAMI, KAWĄ I PŁATKAMI OWSIANYMI. WIELE OSÓB PRZYGOTOWUJE NAWET PIKANTNE SOSY KAKAOWE DO MIĘSA. OPRÓCZ NIESAMOWITEGO SMAKU, KAKAO MA WIELE INNYCH ZALET, W TYM NAPRAWDĘ IMPONUJĄCE WŁAŚCIWOŚCI ZDROWOTNE.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Majowie z Ameryki Południowej prawdopodobnie jako pierwsi uprawiali kakao już w 400 r. n.e., przygotowując je jako napój z cynamonem i pieprzem, który nazywali „napojem bogów". W epoce eksploracji hiszpańscy konkwistadorzy sprowadzili je do Europy, a w latach 50-tych XIX w. maszyny parowe umożliwiły masową produkcję proszku kakaowego. Od tego czasu naukowcy stale badają korzyści zdrowotne wynikające ze spożywania ziaren kakaowych — tym bardziej, ze obecnie na całym świecie spożywa się ponad 4,5 miliona ton kakao rocznie.

Proszek kakaowy wytwarzany jest z ziaren kakaowych pochodzących z rośliny Theobroma cacao L. Ziarna kakaowe są głównym składnikiem czekolady, ale można je również zmielić na proszek kakaowy. Lubimy kakao jako składnik czekolady, chociaż jego zawartość procentowa w produktach czekoladowych jest bardzo zróżnicowana. Niektórzy ludzie spożywają także kakao w proszku w napojach czekoladowych lub wypiekach. Proszek kakaowy jest bogaty w przeciwutleniacze i ma wiele innych korzyści zdrowotnych: pomaga w obniżeniu ciśnienia krwi i zmniejsza ryzyko chorób serca. Co ważne — także potrawy zawierające wysoki procent naturalnego kakao mogą mieć korzyści zdrowotne, szczególnie jeśli zawierają co najmniej 72 proc. kakao. Odżywianie

Zwłaszcza, że proszek kakaowy jest bogaty w składniki odżywcze, w tym minerały, takie jak żelazo, cynk, selen i magnez. Pół kubka niesłodzonego proszku kakaowego zawiera 49 kalorii, 12 g węglowodanów, 7 g błonnika, 4 g białka i 3 g tłuszczu.

Lepiej z pamięcią

Badania sugerują, że dodanie większej ilości proszku kakaowego do diety pomaga poprawić uwagę, pamięć roboczą i ogólne funkcje poznawcze. Kakao zwiększa przepływ krwi do mózgu. Może również przywrócić sprawność poznawczą u osób cierpiących na niedobory snu oraz zapobiec związanym z wiekiem zaburzeniom poznawczym i zapominaniu. Badanie z 2020 r. sugeruje, że flawanole kakaowe poprawiają funkcje poznawcze oraz przepływ krwi i tlenu do mózgu u dzieci i młodych dorosłych uczestników badania. Inne badania wykazały , że kakao może zapobiec chorobie Alzheimera i innym chorobom neurologicznym.

Niższe ryzyko chorób serca

Produkty kakaowe mogą mieć korzystny wpływ na choroby układu krążenia (CVD). Istnieje nawet związek pomiędzy spożyciem czekolady a o 37 proc. niższym ryzykiem chorób układu krążenia i o 29 proc. niższym ryzykiem udaru mózgu. Wspomniane flawonole, rodzaj flawonoidów występujących w ciemnej czekoladzie, pomagają chronić przed chorobami serca poprzez obniżenie ciśnienia krwi, poprawę przepływu krwi i zapobieganie uszkodzeniom komórek. Zmniejszają też ryzyko udaru. Proszek kakaowy zawiera również polifenole, przeciwutleniacze, które pomagają poprawić poziom cholesterolu, zapobiegają miażdżycy i cukru we krwi oraz zmniejszają ryzyko chorób serca.

Silniejszy układ odpornościowy

Kakao zawiera żelazo, cynk i selen. Minerały te wspomagają funkcjonowanie organizmu i wzmacniają układ odpornościowy.

Trzyma nas z dala od zmarszczek!

Aby uzyskać piękną, nieskazitelną skórę, wystarczy spożywać codzienną porcję kakao. Stwierdzono, że wspominanie już polifenole pomagają chronić komórki przed przedwczesnym utlenianiem, dzięki czemu skóra nie wygląda na wiotką ani pomarszczoną. Swoje robią też flawonole kakaowe, które pomagają zwiększać elastyczność skóry, zmniejszać zmarszczki na twarzy i nadawać jej promienny wygląd. W jednym z badań naukowcy odkryli, że kakao pomogło poprawić mikrokrążenie i nawilżenie skóry. Dzięki odrobinie większej ilości kakao w swojej diecie można zatem wyglądać młodziej i promienniej. Z kolei badanie z 2021 r. sugeruje, że kakao może pomóc chronić skórę przed uszkodzeniami słonecznymi oraz poprawić jej ogólną strukturę i zdrowie. Ponadto stwierdzono, że również stosowanie masła kakaowego jako środka nawilżającego utrzymuje skórę miękką i gładką.

Na stany zapalne i gojenie ran

Proszek kakaowy jest bogaty w teobrominę, która pomaga zmniejszyć stan zapalny i chronić przed chorobami serca, nowotworami i cukrzycą. Czekolada zawierająca 90 proc. kakao zawiera dużo cynku — minerału przydatnego do gojenia się ran.

Lepsza praca mięśni i nerwów

Magnez jest ważny dla regulacji skurczu mięśni i wspomagania funkcjonowania nerwów. To również pierwiastek, który pomaga chronić komórki nerwowe i zmniejszać ryzyko zaburzeń neurologicznych. Ponieważ kakao zawiera magnez — jego spożywanie może pomóc w utrzymaniu zdrowych mięśni i funkcjonowaniu układu nerwowego.

Wspiera bakterie jelitowe

Dieta bogata w kakao może znacznie poprawić zdrowie układu trawiennego — według badań kakao może mieć pozytywny wpływ na bakterie jelitowe. Jedno z nich, z 2020 r. wyjaśnia, że jelita słabo wchłaniają polifenole kakaowe, ale ich metabolity dostają się do krążenia i wchodzą w interakcję z mikroflorą jelitową. Polifenole kakaowe działają jak prebiotyki, stymulując rozwój pożytecznych bakterii, takich jak Lactobacillus i Bifidobacterium, oraz zmniejszając liczbę potencjalnie szkodliwych bakterii. Prebiotyki współpracują z probiotykami, pomagając we wspieraniu zdrowia układu trawiennego: równoważą obecność bakterii w jelitach i zapewniają rozwój „dobrych" bakterii w żołądku, co pomaga poprawić zdrowie całego układu trawiennego.

Na skutki uboczne radioterapii

Spożywanie kakao może być pomocne pacjentom, u których zdiagnozowano raka i poddano radioterapii. Wykazano, że selen zawarty w kakao ogranicza negatywne skutki uboczne radioterapii u osób chorych na raka.

Utrata wagi i kontrola nad nią

Ponieważ kakao jest bogate w składniki odżywcze, ale ma niską zawartość tłuszczu i cukru, kalorie uzyskane z proszku kakaowego będą wypełnione zdrowymi substancjami chemicznymi. Badania wykazały również, że kakao pomaga regulować zużycie energii i metabolizm, jednocześnie zwiększając uczucie sytości. Innymi słowy, chociaż czekolada jest powszechnie kojarzona z przyrostem masy ciała — proszek kakaowy może w rzeczywistości pomóc w zmniejszeniu masy ciała, dostarczając jednocześnie ważnych składników odżywczych.

Tylko jedno ale...

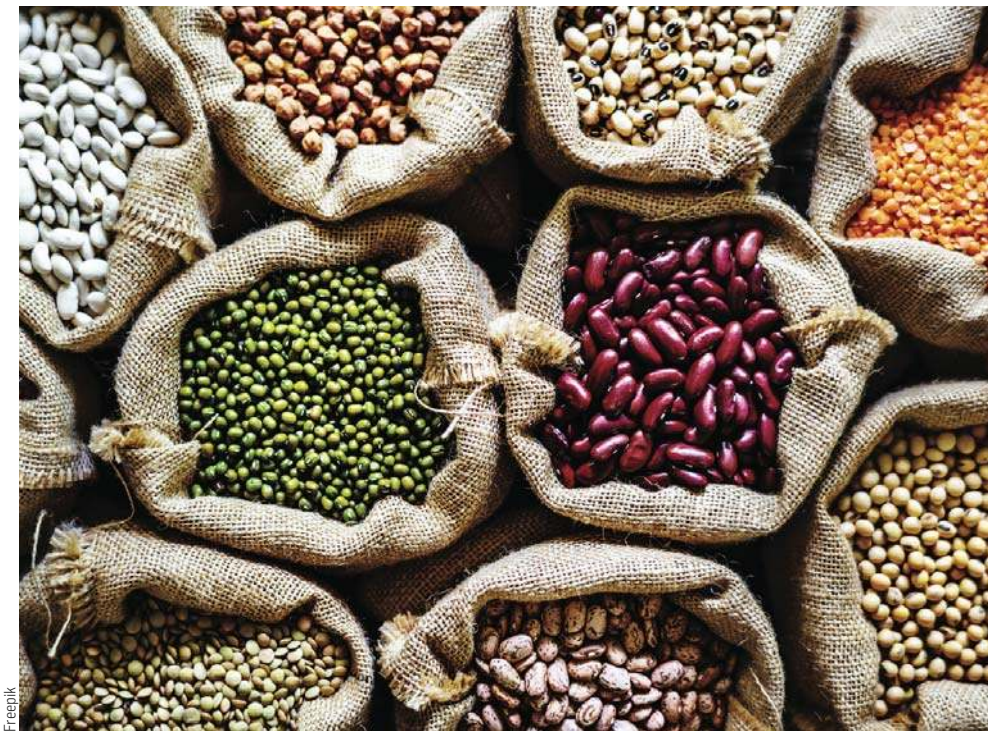
Samo kakao nie zawiera dużo cukru ani tłuszczu. Jednak większość dostępnych na rynku wyrobów czekoladowych zawiera dodatek cukrów i tłuszczów. Dlatego dla uzyskania jak najwięcej korzyści z tego produktu — warto sięgać po produkty zawierające 60-70 proc. kakao lub więcej.

Korzystałam ze stron webmd.com, medicalnewstoday.com i anthonysgoods.com.

Freepik

eprasa.pl e1ff630b7b

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl



Freepik

MAGNEZ JEST ZDROWY!

CO BY NIE MÓWIĆ — MAGNEZ MA WIELE ZALET. OD REGULOWANIA POZIOMU CUKRU WE KRWI PO ZWIĘKSZANIE WYNIKÓW SPORTOWYCH — MAGNEZ MA KLUCZOWE ZNACZENIE DLA MÓZGU I CIAŁA. POZYTYWNIE WPŁYWA NA SERCE, POZIOM CUKRU WE KRWI I NASTRÓJ. WYSTĘPUJE W RÓŻNYCH PRODUKTACH SPOŻYWCZYCH, OD WARZYW LIŚCIASTYCH PO ORZECHY, NASIONA I FASOLĘ. TYMCZASEM — JAK TWIERDZĄ LEKARZE — WIELU Z NAS NIE DOSTARCZA GO W WYSTARCZAJĄCEJ ILOŚCI W SWOJEJ DIECIE. A TO NIEDOBRZE, BO MAGNEZ JEST DLA NASZEGO ZDROWIA BARDZO WAŻNY. DLACZEGO?

Nasza wewnętrzna biochemia

Magnez występuje w całym organizmie człowieka. Każda komórka w naszym ciele zawiera ten minerał i potrzebuje go do prawidłowego funkcjonowania. Około 60 proc. magnezu w organizmie występuje w kościach — reszta w mięśniach, tkankach miękkich i płynach, w tym we krwi. Jedną z jego głównych ról jest działanie jako kofaktor — cząsteczka pomocnicza — w reakcjach biochemicznych stale przeprowadzanych przez enzymy. Bierze udział w ponad 600 reakcjach w organizmie, w tym w przekształcaniu żywności w energię, tworzeniu nowych białek z aminokwasów, pomaga w tworzeniu i naprawie DNA i RNA. Wspomaga też skurczanie i rozluźnianie mięśni, reguluje układ nerwowy, konkretnie neuroprzekaźniki, które wysyłają wiadomości do mózgu i układu nerwowego. Tymczasem badania sugerują, że około 50 proc. dorosłych spożywa mniej niż zalecana dzienna ilość magnezu.

Dla aktywnych

Magnez może zwiększyć wydajność ćwiczeń — w zależności od aktywności człowiek może potrzebować więcej magnezu podczas ćwiczeń niż podczas odpoczynku. Pomaga też przenosić cukier we krwi do mięśni i usuwać mleczany, które mogą gromadzić się podczas ćwiczeń i powodują zmęczenie. Badania pokazują, że nawet suplementy magnezu mogą być korzystne dla poprawy wyników ćwiczeń u osób starszych i z niedoborem tego składnika odżywczego. Jedno badanie z udziałem 2570 kobiet powiązało wyższe spożycie magnezu ze zwiększoną masą i siłą mięśni. Z kolei w badaniu przeprowadzonym w 2019 r. zawodowi kolarze płci męskiej, którzy przyjmowali 400 mg magnezu dziennie przez 3 tygodnie, doświadczyli poprawy w regeneracji mięśni i ochronie mięśni przed uszkodzeniem po wyczerpującym wyścigu w porównaniu z kolarzami przyjmującymi placebo.

Na depresję

Magnez odgrywa kluczową rolę w funkcjonowaniu mózgu i nastroju — jego niski poziom wiąże się ze zwiększonym ryzykiem depresji. Badanie z 2020 r. sugeruje, że stres może wyczerpać magnez, zwiększając podatność na depresję. Co więcej, suplementacja tym minerałem może pomóc zmniejszyć objawy depresji. W jednym 8-tygodniowym badaniu przyjmowanie 500 mg magnezu dziennie doprowadziło do znacznej poprawy objawów depresji u osób z niedoborem tego minerału. Inne 6-tygodniowe badanie z udziałem 126 osób wykazało, że przyjmowanie 248 mg magnezu dziennie zmniejsza objawy depresji i lęku, niezależnie od dotychczasowego poziomu magnezu w organizmie.

Na zdrowie serca

Magnez odgrywa ważną rolę w utrzymaniu zdrowego i silnego serca. Badanie z 2021 r. pokazuje, że suplementy magnezu mogą pomóc obniżyć wysokie ciśnienie krwi, które może być czynnikiem ryzyka chorób serca. W innym badaniu powiązano wysokie spożycie magnezu z niższym ryzykiem chorób serca, udaru mózgu i wysokiego ciśnienia krwi. Co więcej, jedna z analiz wykazała, że suplementy magnezu poprawiają wiele czynników ryzyka chorób serca, w tym trójglicerydy, cholesterol LDL (zły), cholesterol HDL (dobry) i poziom skurczowego ciśnienia krwi, szczególnie u osób z niedoborem magnezu.

Na ataki migreny

Migrenowe bóle głowy mogą być bolesne i często powodują nudności, wymioty oraz nadwrażliwość na światło i hałas. Niektórzy lekarze uważają, że osoby cierpiące na migrenę częściej niż inne cierpią na niedobór magnezu. Kilka badań sugeruje, że suplementy magnezu mogą nawet zapobiegać i leczyć migrenowe bóle głowy. W jednym z badań suplementacja 1 gramem magnezu zapewniła ulgę w ostrych atakach migreny szybciej i skuteczniej niż zwykłe leki. Spożywanie większej ilości pokarmów bogatych w magnez może również pomóc w zmniejszeniu objawów migreny.

Nawet na PMS!

Zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS) jest jedną z najczęstszych chorób u kobiet w wieku rozrodczym. Często powoduje takie objawy, jak zatrzymywanie wody, skurcze brzucha, zmęczenie i drażliwość. Niektóre badania sugerują, że suplementy magnezu pomagają złagodzić objawy PMS i inne schorzenia, takie jak skurcze menstruacyjne i ataki migreny. Może to wynikać z wahań poziomu magnezu w trakcie cyklu menstruacyjnego, co nasila objawy PMS u kobiet z niedoborem tego pierwiastka. Jako takie, suplementy mogą pomóc zmniejszyć nasilenie objawów, w tym napady migreny menstruacyjnej. Jedno z badań wykazało ponadto, że przyjmowanie 300 mg magnezu dziennie pomogło zmniejszyć wzdęcia, depresję i stany lękowe u studentów z zespołem napięcia przedmiesiączkowego (PMS) w porównaniu z grupą kontrolną.

Na zdrowie kości

Magnez ma kluczowe znaczenie dla utrzymania zdrowia kości i ochrony przed utratą masy kostnej. W rzeczywistości 50-60 proc. magnezu w organizmie znajduje się w kościach. Niektóre badania wiążą niższy poziom tego minerału z większym ryzykiem osteoporozy, która powoduje, że kości stają się łamliwe i słabe. Trzyletnie badanie z udziałem 358 osób poddawanych hemodializie — zabiegowi pomagającemu usunąć odpady i wodę z krwi — wykazało, że osoby, które spożywały najmniej magnezu, doświadczyły 3 razy więcej złamań niż osoby, które przyjmowały jego najwięcej. Co więcej — w jednym z niedawnych raportów z 12 badań powiązano wysokie spożycie magnezu ze zwiększoną gęstością mineralną kości w stawie biodrowym i szyjce kości udowej, czyli w obu obszarach podatnych na złamania.

Na lepszy sen

Suplementy magnezu są często stosowane jako naturalne lekarstwo na problemy ze snem, takie jak bezsenność. Dzieje się tak, ponieważ magnez reguluje kilka neuroprzekaźników zaangażowanych w sen, takich jak kwas gamma-aminomasłowy. W jednym przeglądzie dotyczącym starszych osób cierpiących na bezsenność stwierdzono, że suplementy magnezu skracają czas zasypiania średnio o 17 minut. Inne badanie z udziałem prawie 4 tys. dorosłych powiązało zwiększone spożycie tego minerału z poprawą jakości i czasu snu. Inne badanie powiązało wyższe spożycie magnezu u kobiet ze zmniejszonym prawdopodobieństwem zasypiania w ciągu dnia.

Gdzie szukać magnezu?

Magnez znajduje się w produktach roślinnych: w roślinach strączkowych, ciemnozielonych warzywach liściastych, orzechach, migdałach, nasionach, produktach pełnoziarnistych i wzbogacanych zbożach. Występuje także w rybach, drobiu i wołowinie. Znajdziemy go także w nasionach dyni, soi i mleku sojowym, płatkach owsianych i brązowym ryżu. Gotowany szpinak, boćwina, biały ziemniak ze skórką, łosoś, wołowina, drób, banan, rodzynki, ciemna czekolada (min. 70 proc.), mleko i jogurt — to kolejne bogate źródła magnezu.

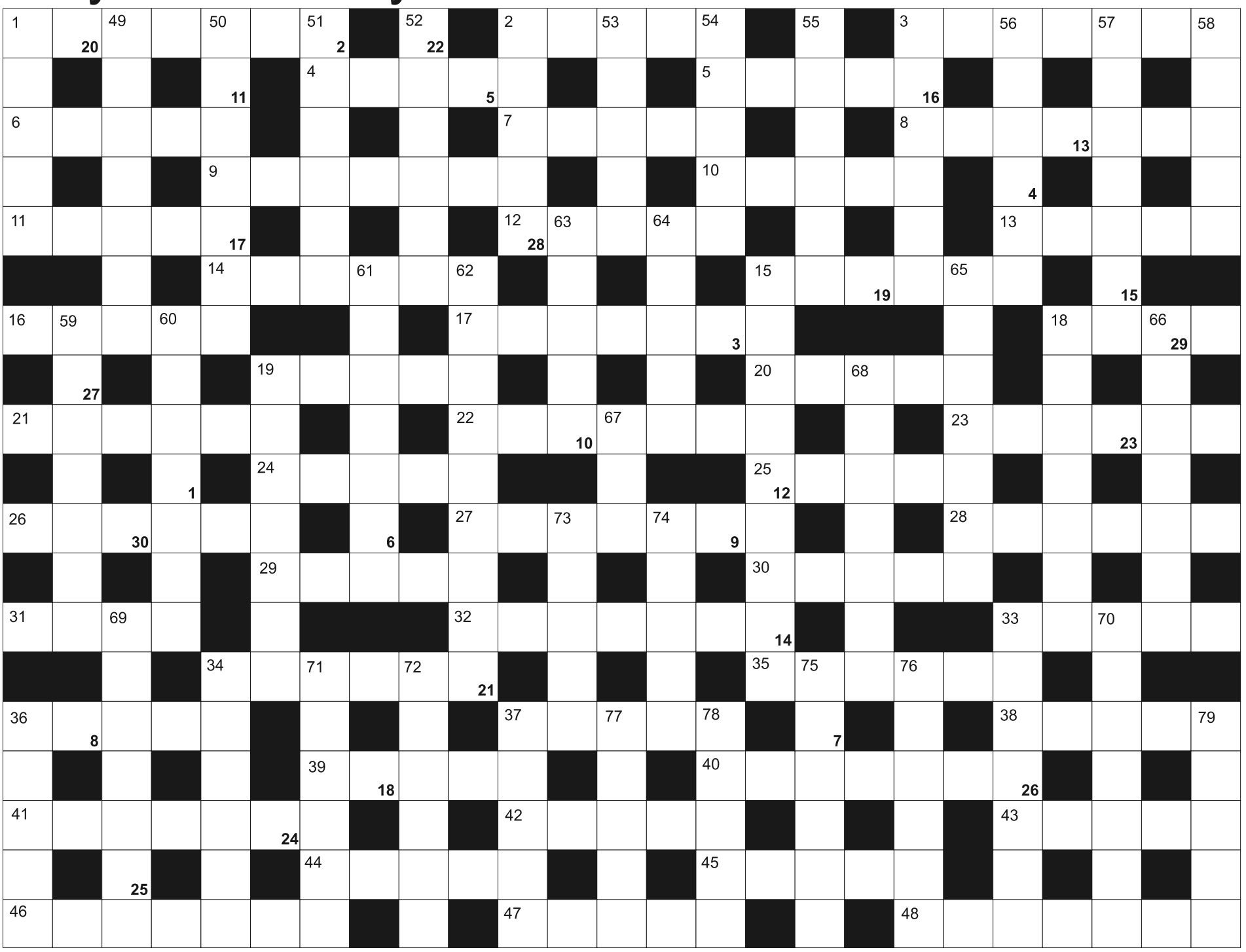
Korzystałam z materiałów na stronie www.hsph.harvard.edu.

Wzajemne oddziaływanie magnezu i witaminy D

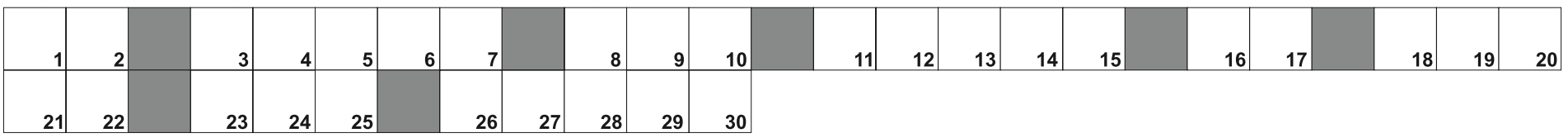
Powodem, dla którego magnez może być zawarty w witaminach dla zdrowych kości, jest to, że minerał ten odgrywa ważną rolę w przekształcaniu witaminy D w jej aktywną formę. Enzymy wytwarzające i rozkładające witaminę D wymagają magnezu. Magnez pomaga również wątrobie i nerkom metabolizować witaminę D. Dlatego niedobór magnezu może zmniejszyć zdolność organizmu do wykorzystania witaminy D, nawet jeśli przyjmowane są suplementy witaminy D, co z kolei może negatywnie wpływać na wchłanianie wapnia. Wysokie spożycie witaminy D i suplementów wapnia w przypadku niedoboru magnezu może potencjalnie prowadzić do wysokiego poziomu wapnia i fosforu we krwi oraz zwapnienia naczyń krwionośnych — taki tan czasami da się zaobserwować w przypadku przewlekłej choroby nerek i choroby wieńcowej. Badania przeprowadzone przez National Health and Nutrition Examination Survey pokazują, że wyższe spożycie magnezu z pożywienia lub suplementów wiąże się ze znacznie zmniejszonym ryzykiem niedoboru witaminy D.

eprasa.pl e1ff630b7b

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 30, utworzą rozwiązanie - przysłowie:



POZIOMO:
1) osiedle w Olsztynie nad jeziorem Krzywym, 2) rozciąga się z okna, 3) stopień żeglarski, 4) Ofiar Katastrofy Smoleńskiej w Olsztynie, 5) przystojny aktor, 6) polska tkanina ubraniowa, 7) Szmidt, sportowiec 8) sałatka nicejska, 9) stary, zniszczony ubiór, 10) odbitka, 11) małe jasne, w kufelku, 12) krwionośna arteria, 13) kupon, bon, 14) kubeł na wodę, 15) konferencja, dyskusja, 16) rzeczy zmyślone, niewiarygodne, 17) model Skody, 18) starszy pasterz owiec, 19) zmyłka, trik, sztuczka, 20) kwitnie jesienią, 21) cukrowe lub ćwikłowe, 22) państwo w państwie, 23) lan, australijski pływak, medalista olimpijski, 24) ozdobny trawnik lub kwietnik, 25) ośla w szkole, 26) z knotem w środku, 27) kuzyn szynki, 28) w powietrzu po deszczu, 29) portugalska enklawa w Chinach, 30) imię Santor, 31) plama na honorze, 32) rozwłóczyć, porozrzucać, rozrzucić, 33) de Palma, reżyser, 34) spór, zwada, 35) afrykańskie drzewo z kolcami, 36) wiatr od morza, 37) kwiat kwitnący jesienią, 38) humor po winie, 39) informatyk zarządzający stroną www, 40) modnie ubierający się mężczyzna, 41) element fortyfikacji, 42) sieć sprzedaży książek i prasy, 43) pracuje pod wodą, 44) Staszewski z Kultu, 45) świerk lub jodła, 46) trójkąt kreślarski, 47) martwy w turystyce, 48) alkoholomierz

PIONOWO:
1) Józef, prymas Polski, biskup warmiński, 2) konflikt zbrojny, 3) poniesiona szkoda, 15) gwałtowna burza, 18) drób intensywnie tuczony, 19) dwużeństwo, 33) leśny pszczelarz, 34) plan, projekt, 36) towary złej jakości, 37) dodatek do umowy, 49) miejski pojazd szynowy, 50) nadający się na opał, 51) kwiecista mowa, 52) Bergman, szwedzki reżyser, 53) policyjny nad podejrzanym, 54) Franz, autor "Procesu", 55) nocna przy łóżku, 56) wrażliwy na piękno, 57) Kukulska, piosenkarka, 58) pilny uczeń, prymus, 59) kraj z Montevideo, 60) krzew doniczkowy, smokowiec, 61) blankiet, formularz, 62) niemieckie miasto partnerskie Olsztyna, 63) boisko z programu rządowo-samorządowego, 64) talerzyk barowy z tektury, 65) dowóz towaru, 66) reżyser "Ojca chrzestnego", 67) Bruce, mistrz Kung-Fu, 68) zadymka śnieżna, 69) olsztyński most na Łynie, 70) na ból głowy, 71) np. tłuszczowa, 72) baza strażaków, 73) pochlebca inaczej, 74) Rainer Maria, poeta austriacki, 75) pierogi ze śliwkami, 76) pleciona słodka bułka, 77) pomarańczowo-żółty kamień ozdobny, 78) ludojad z oceanu, 79) muzułmański podatek

SUDOKU

8			7				5	2
		4	8	1	5		3	
		5		3		8		4
3		8	5	9		2		1
	5		1	4				
9				8				
	7		3		8		4	
5								3
4		2	9	5		1		7

067

2	8	6	1				5	
7						6		
			2		6	1	7	9
1	7					2		
9	6		3			7		
4	2			7	8	5		
						3		2
8				6				7
	1		7				6	

068

	1						5	
9	5						7	
7		2	5			6		1
1	4	6			8			5
8	3		7					9
2							3	
	2			6	3		9	
4	9	8	1			2	6	3
3						5	8	7

069

eprasa.pl e1ff630b7b

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL
503-103-703

PRACA

dam pracę

NA farmie drobiu, 668-047-381

ZATRUDNIĘ pracownika do prac gospodarczych z możliwością zakwaterowania, 504-262-593.

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 601-772-124

USŁUGI

budowa | remont

SZPACHLOWANIE, malowanie remonty, 696-356-857

inne

SZYCIE kołder, 665-434-450

TURYSTYKA

WCZASY DLA SENIORA - Stegna - 8 dni - maj od 1099zł/os., czerwiec od 1399zł/os., lipiec od 1349zł/os., sierpień od 1349zł/os., wrzesień od 1199zł/os., (55) 247-60-30, 534-244-044. www.owcubex.pl, (55) 247-83-47. WWW.WCZASY-SENIOR.PL

WCZASY DLA SENIORA - Krynica Morska - 8 dni, marzec od 999zł/os., kwiecień od 1099zł/os., maj od 1249zł/os., czerwiec od 1649 zł/os. i inne www.owjantar.pl, (55) 247-60-30, 534-244-044, www.owcubex.pl, (55)247-83-47. WWW.WCZASY-SENIOR.PL

Szukasz klientów?
GAZETA OLSZTYŃSKA.pl tel. 885-998-201
reklama@gazetaolsztynska.pl

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 13 stycznia 2024 r. odeszła od nas na zawsze
Nasza Kochana Mama, Babcia i Ciocia

ś. † p.
prof. dr hab.

Danuta Murawa

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
20 stycznia 2024 r. (sobota) o godz. 12.45
w kaplicy przy ul. Poprzecznej,
skąd o godz. 13.15 nastąpi wyprowadzenie
urny z Prochami na cmentarz komunalny
przy ul. Poprzecznej.

Pogrążona w bólu i żałobie
rodzina

7824opb1-a -P

Zarząd Aeroklubu Warmińsko-Mazurskiego
składa najszczersze kondolencje

Rodzinie

ś. † p.

Wacława Płotki

Pracownika AWM, Szefa Technicznego w latach 1975-1981.

8624opb1-a -P

Koledze

Wojciechowi Murawa

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Mamy

składają Koleżanki i Koledzy
z Działu Szkoleń i Serwisu Personalnego Michelin Polska

8724opb1-a -P

Koledze

Sławomirowi Szatkowskiemu

wyrazy głębokiego współczucia i słowa otuchy
w trudnych chwilach po śmierci

Mamy

składają Dyrektor oraz pracownicy
Domu Pomocy Społecznej w Grazymach

8924opb1-a -P

Drogiej Koleżance

Justynie Rosiak

wyrazy szczerego współczucia i słowa otuchy
w tych trudnych chwilach z powodu śmierci

Taty

składają Dyrekcja oraz Koleżanki i Koledzy z Wydziału Zdrowia
Warmińsko-Mazurskiego Urzędu Wojewódzkiego w Olsztynie

7724opb1-a -P

Koleżance

Urszuli Barczak

wyrazy głębokiego współczucia i słowa otuchy
w trudnych chwilach po śmierci

Taty

składają Dyrektor oraz pracownicy
Domu Pomocy Społecznej w Grazymach

8924opb1-b -P

Joannie Karbowskiej

wyrazy szczerego współczucia
oraz słowa wsparcia
z powodu śmierci

Ojca

składają koleżanki i koledzy z PSSE w Olsztynie

8424opb1-a -P

Wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
dr. inż.

Tadeusza Pijanowskiego

Rodzinie Zmarłego

składają koleżanki i koledzy z Katedry Inżynierii,
Aparatury Procesowej i Biotechnologii Żywności
UWM w Olsztynie

9024opb1-a -P

Łukaszowi Milewiczowi

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Taty

składają koleżanki i koledzy
z Działu Administracji PWiK Olsztyn

8524opb1-a -P

Koleżance

Dagmarze Wietrak
i Jej Najbliższym

wyrazy szczerego współczucia i żalu oraz słowa otuchy
z powodu śmierci

Taty

składają pracownicy, asystenci i sędziowie
I Wydziału Cywilnego Sądu Okręgowego w Olsztynie

9224opb1-a -P

ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85
tel. 89 526 67 53, 665 175 125
całodobowe przewozy zmarłych
www.zuparkadia.olsztyn.pl
Gwarantujemy godną
i kulturalną posługę
103923opb1-c-P

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

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-d-M

TU ZLECISZ ZAMIESZCZENIE
NEKROLOGU LUB KONDOLENCJI
W „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ" I „DZIENNIKU ELBLĄSKIM"
NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć*:
• na poniedziałek – do piątku do godz. 15.00
• na wtorek, środę, czwartek, piątek
– dnia poprzedniego w godz. 7.00-15.00
* Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, plac Józefa Bema 5
KONDOLENCJE
(wymagany dowód osobisty osoby nadającej) ukazują się w ciągu trzech dni od chwili nadania
Biuro Ogłoszeń, OLSZTYN, plac Józefa Bema 5
czynne w godz. 7.00-15.00, soboty – nieczynne
tel. 514-800-517, b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl
www.pozegnania.net
Biuro Ogłoszeń, ELBLĄG, ul. Rybacka 35
tel. 55-236-18-02
pon.-pt. godz. 8.00-16.00
380-28919opb1-C-M

eprasa.pl e1ff630b7b

PIERWSZY TURNIEJ W NOWEJ HALI

SZERMIERKA\\\ W Olsztynie odbył się III Puchar Polski juniorów w szabli. Zawodnicy rywalizowali w nowym Warmińsko-Mazurskim Centrum Szermierki i Kultury Fizycznej. - To był kolejny udany turniej naszych szablistów - komentuje Mikołaj Grzegorek.

Aniela Kozłowska dotarła do finału, kończąc rywalizację na drugim miejscu, a Krzysztof Dowgierd zajął trzecie miejsce. Poza tym warto podkreślić świetną postawę Oskara Kusaka i Pawła Zastawnego, którzy dotarli do ćwierćfinałów zawodów - wylicza Mikołaj Grzegorek, trener Hajduczka Olsztyn i kadry wojewódzkiej.

- TO BYŁ TRUDNY TURNIEJ - PODKREŚLA ANIELA KOZŁOWSKA. - START PRZED WŁASNĄ WIDOWNIĄ TO ZAWSZE PEWNE OBCIĄŻENIE DLA ZAWODNIKA, TYM BARDZIEJ ŻE TO PIERWSZE ZAWODY W OLSZTYNIE. ZAKOŃCZENIE PUCHARU FINAŁEM TO BARDZO DOBRY REZULTAT, CHOĆ ZAPEWNE WIELU LICZYŁO NA TO, ŻE STANĘ NA NAJWYŻSZYM STOPNIU PODIUM. MYŚLĘ, ŻE MIMO WSZYSTKO NIE SĄ ZAWIEDZENI - UŚMIECHA SIĘ SZABLISTKA.

- Miejsce na podium to zawsze sukces i efekt naszej ciężkiej codziennej pracy. Dobrze, kiedy są takie wyniki, zwłaszcza odniesione podczas startów przed własną publicznością - dodaje Krzysztof Dowgierd.

W sumie do stolicy Warmii przyjechało 98 szablistów, ana planszach barw Hajduczka bronili: Aniela Kozłowska, Elżbieta Mejłun, Karolina Mejłun, Antonina Dobies, Julia Mikulska-Bąk, Krzysztof Dowgierd, Paweł Zastawnym, Oskar Kusak, Alan Krych i Samuel Myśliwiec.

Po walkach grupowych wszystkie szablistki z Olsztyna zakwalifikowały się do fazy pucharowej turnieju. Najwięcej emocji przyniósł start Anieli Kozłowskiej. W pierwszej walce pokonała 15:6 Natalię Bieńczak, w kolejnej 15:11 Amelię Siwek (obie Zagłębie Sosnowiec). W ćwierćfinale jej rywalką była Maria Więckiewicz (Szabla Ząbki), którą pewnie pokonała 15:7. W półfinale wygrała 15:13 z Zuzanną Poradą (Zagłębie Sosnowiec). W finałowej walce Aniela musiała uznać wyższość 11:15 Karoliny Hofman (Zagłębie Sosnowiec), zajmując ostatecznie drugie miejsce. - Śmiałam się, że tak się ułożyła tabela i wyniki walk pucharowych, iż walczyłam praktycznie tylko z zawodniczkami z jednego klubu z Sosnowca. Trenerzy dokładnie się mi przyjrzeli, jaką mam dyspozycję dnia, które akcje mi wychodzą, a z którymi miałam dziś problemy. Czy to zaważyło na wyniku? Może trochę tak, choć wydaje mi się, że to mi zabrakło nieco cierpliwości i spokoju - uważa Aniela.

Bardzo dobry start odnotowali szabliści Hajduczka. Trzech dotarło do ćwierćfinałów, a Krzysztof Dowgierd stanął na najniższym stopniu podium. Paweł Zastawny pokonał kolejno: 15:7 Aleksandra Makowskiego (Grodziski Klub Szermierczy); 15:3 Bartłomieja Obniskiego (Szermierka Stawiguda). W ćwierćfinale musiał uznać wyższość 9:15 Konstantego Kutka (Victor Warszawa). Oskar Kusak wygrał 15:7 z Maciejem Figurskim (Szabla Ząbki), 15:13 z Konstantym Makowskim (Grodziski Klub Szermierczy), by w ćwierćfinale przegrać 9:15 z Benedyktem Denkiewiczem (Szabla Ząbki).

Krzysztof Dowgierd w drodze do półfinału pokonał 15:5 Igora Radocha (KKSZ Konin), 15:7 Filipa Józefoskiego (AZS AWF Katowice) i 15:9 Bartosza Markera (Zagłębie Sosnowiec). W półfinale uległ 9:15 Benedyktowi Denkiewiczowi, późniejszemu zwycięzcy turnieju.

III PUCHARU POLSKI JUNIORÓW W SZABLI PRZESZEDŁ JUŻ DO HISTORII. CHOĆ TO NIE KONIEC EMOCJI SZERMIERCZYCH, BO 27-28 STYCZNIA W OLSZTYNIE ODBĘDĄ SIĘ MISTRZOSTWA POLSKI JUNIORÓW W SZABLI. - BĘDĄ EMOCJE - UŚMIECHA SIĘ MIKOŁAJ GRZEGOREK - TRENER HAJDUCZKA I KADRY WOJEWÓDZKIEJ SZERMIERKI.

Turniej organizował Polski Związek Szermierczy i UKS Hajduczek Olsztyn. Organizację zawodów wsparł prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz. Szablistów Hajduczka wspomagają: Fundacja Orlen, Fundacja Lotto im Haliny Konopackiej i Fundacja Agencji Rozwoju Przemysłu.

WYNIKI

- **Kobiety:** 1. Karolina Hofman (Zagłębie Sosnowiec), 2. Aniela Kozłowska (Hajduczek Olsztyn), 3. Zuzanna Porada (Zagłębie Sosnowiec), Ewa Wasilewska (UKS 13 Białystok) (...) 16. Ela Mejłun, 17. Karolina Mejłun, 19. Antonina Dobies, 26. Julia Mikulska-Bąk (wszystkie Hajduczek Olsztyn)
- **Mężczyźni:** 1. Benedykt Denkiewicz, 2. Aleksander Denkiewicz (obaj Szabla Ząbki), 3. Krzysztof Dowgierd (Hajduczek Olsztyn), Konstanty Kutek (Victor Warszawa) (...) 7. Oskar Kusak, 8. Paweł Zastawny, 20. Alan Krych, 54. Samuel Myśliwiec (wszyscy Hajduczek Olsztyn)

TURNIEJ W OBIEKTYWIE

Fot. organizatorzy

eprasa.pl e1ff630b7b

KONTROWERSYJNY SUKCES MESSIEGO

PIŁKA NOŻNA\\\ Podczas Gali The Best FIFA Awards w Londynie Lionel Messi z Interu Miami został uznany za najlepszego piłkarza 2023 roku. Argentyńczyk wyprzedził m.in. Francuza Kyliana Mbappe z PSG i Norwega Erlinga Haalanda z Manchesteru City.

Messi otrzymał tę nagrodę drugi raz z rzędu. Oficjalnie w plebiscycie FIFA pod uwagę brany był okres od 19 grudnia 2022 roku, czyli tuż po zakończeniu mundialu w Katarze, do 20 sierpnia 2023 roku. W latach 2020 i 2021 najlepszym piłkarzem FIFA został wybrany kapitan reprezentacji Polski Robert Lewandowski.

PONOWNE ZWYCIĘSTWO 36-LETNIEGO ARGENTYŃSKIEGO NAPASTNIKA BUDZI KONTROWERSJE, GDYŻ ZNACZNIE LEPSZE STATYSTYKI MIELI HAALAND - KRÓL STRZELCÓW PREMIER LEAGUE W SEZONIE 2022/23 I ZDOBYWCA NAJWAŻNIEJSZYCH TROFEÓW Z MANCHESTEREM CITY, ORAZ MBAPPE - KRÓL STRZELCÓW LIGUE 1, KTÓRY ZACHWYCAŁ RÓWNIEŻ GRĄ W REPREZENTACJI FRANCJI.

Pod koniec gali brazylijska piłkarka Marta otrzymała nagrodę specjalną za całokształt kariery. Po chwili ogłoszono, że najlepszą zawodniczką 2023 roku jest Aitana Bonmati z Barcelony, która triumfowała w Lidze Mistrzów, a z reprezentacją Hiszpanii wygrała kobiecy mundial, który był rozgrywany w Australii i Nowej Zelandii.

- To był niezwykły rok, który będę pamiętała przez całe życie - oświadczyła Bonmati. - Otrzymałam tę nagrodę, z czego jestem bardzo dumna. Ta nagroda należy się drużynom, w których gram, czyli Barcelonie i reprezentacji Hiszpanii. Chcę podziękować wszystkim koleżankom z zespołu i wszystkim, którzy pracują w Barcelonie. Bez was nie byłabym tutaj i nie byłabym piłkarką, którą się stałam. Będę zawsze wdzięczna tym, którzy mnie nie zawiedli i wspierali przez całą drogę, czyli przyjaciołom i rodzinie. Gratuluję wszystkim nominowanym. Jestem dumna z tego, że należę do silnego pokolenia kobiet, które zmienia piłkę nożną i świat.

Fot. PAP/EPA

W Plebiscycie FIFA Leo Messi wygrał drugi raz z rzędu

NAJLEPSZYM TRENEREM OGŁOSZONO PEPA GUARDIOLĘ, KTÓRY Z MANCHESTEREM CITY WYGRAŁ LIGĘ MISTRZÓW, PREMIER LEAGUE, KLUBOWE MISTRZOSTWA ŚWIATA, PUCHAR ANGLII I SUPERPUCHAR EUROPY. HISZPAN POGRATULOWAŁ DWÓM INNYM NOMINOWANYM SZKOLENIOWCOM: WŁOCHOM SIMONE INZAGHIEMU Z INTERU MEDIOLAN I LUCIANO SPALLETTIEMU, KTÓRY NAJPIERW WYWALCZYŁ Z NAPOLI MISTRZOSTWO KRAJU, A POTEM OBJĄŁ REPREZENTACJĘ ITALII.

- Barcelona to klub mojego serca. Urodziłem się tam. Nie byłbym tutaj, gdyby nie akademia, w której dorastałem. Od kilku lat budujemy jednak potęgę Manchesteru City. Jestem naprawdę dumny z naszych osiągnięć - podkreślił Katalończyk.

Najlepszą trenerką w kobiecym futbolu została Holenderka Sarina Wiegman, która prowadzi reprezentację Anglii.

Bramkarką roku wybrano reprezentantkę Anglii Mary Earps z Manchesteru United. Najlepszym bramkarzem został Brazylijczyk Ederson z Manchesteru United, który wyprzedził Belga Thibaut Courtois z Realu Madryt i Marokańczyka Yassine Bounou z Al-Hilal Rijad.

Nagrodą fair play została wyróżniona reprezentacja Brazylii, która zagrała w czarnych strojach w imię solidarności z Viniciusem Juniorem, często padającego ofiarą rasistowskich ataków.

Nagrodę Puskasa za najpiękniejszą bramkę otrzymał Brazylijczyk Guilherme Madruga. Piłkarz Botafogo strzelił gola przewrotką zza pola karnego.

W CZASIE GALI WSPOMNIANO ZMARŁEGO NIEDAWNO REPREZENTANTA ANGLII SIR BOBBY'EGO CHARLTONA - MISTRZA EUROPY Z 1966 ROKU, KTÓRY JAKO PIŁKARZ MANCHESTERU UNITED PRZEŻYŁ KATASTROFĘ LOTNICZĄ W MONACHIUM W 1958 ROKU.

Uczczono także pamięć Mario Zagallo - byłego piłkarza i trenera reprezentacji Brazylii, który czterokrotnie wygrywał mistrzostwa świata jako zawodnik i selekcjoner „Canarinhos". Wspomniano również Franza Beckenbauera - legendę Bayernu Monachium, który jako piłkarz wygrał mundial w 1974 roku, a 16 lat później powtórzył ten sukces będąc trenerem reprezentacji Niemiec.

Najlepszym kibicem roku został wybrany Hugo Daniel Iniguez - sympatyk argentyńskiego Club Atletico Colon, który oglądał mecz swojej drużyny, karmiąc kilkumiesięczną córkę, co podczas transmisji uchwycił operator kamery.

Zwycięzcy głównych kategorii byli wybierani przez międzynarodowe jury, w skład którego wchodzą obecni selekcjonerzy wszystkich drużyn narodowych, kapitanowie tych reprezentacji, po jednym dziennikarzu z każdego terytorium reprezentowanego przez drużynę narodową oraz kibice z całego świata zarejestrowani na fifa.com.

• **Męska Drużyna Roku:** Thibaut Courtois (Belgia/Real Madryt) - Kyle Walker (Anglia/Manchester City), John Stones (Anglia/Manchester City), Ruben Dias (Portugalia/Manchester City) - Kevin De Bruyne (Belgia/Manchester City), Bernardo Silva (Portugalia/Manchester City), Jude Bellingham (Anglia/Real Madryt) - Kylian Mbappe (Francja/PSG), Vinicius Junior (Brazylia/Real Madryt), Erling Haaland (Norwegia/Manchester City), Lionel Messi (Argentyna/PSG).

• **Kobieca Drużyna Roku:** Mary Earps (Anglia, Manchester United) - Lucy Bronze (Anglia/Barcelona), Alex Greenwood (Anglia/Manchester City), Olga Carmona (Hiszpania, Barcelona) - Lauren James (Anglia/Chelsea Londyn), Keira Walsh (Anglia/Barcelona), Aitana Bonmati (Hiszpania/Barcelona), Ella Toone (Anglia/Manchester United), Alessia Russo (Anglia, Arsenal) - Sam Kerr (Australia/Chelsea Londyn), Alex Morgan (USA/Tottenham Hotspur).

LAUREACI PLEBISCYTU

W 2016 roku przestała istnieć „Złota Piłka FIFA", którą światowa federacja przyznawała wspólnie z francuskim magazynem „France Football". To przedsięwzięcie funkcjonowało przez sześć lat (2010-2015). Wcześniej liczyły się dwa plebiscyty - od 1991 roku FIFA nagradzała Piłkarza Roku, a od 1956 roku „France Football" wręczał „Złotą Piłkę".

• **1991:** Lothar Matthaeus (Niemcy/Inter Mediolan)
• **1992:** Marco van Basten (Holandia/AC Milan)
• **1993:** Roberto Baggio (Włochy/Juventus Turyn)
• **1994:** Romario (Brazylia/Barcelona)
• **1995:** George Weah (Liberia/AC Milan)
• **1996:** Ronaldo (Brazylia/Barcelona)
• **1997:** Ronaldo (Brazylia/Inter Mediolan)
• **1998:** Zinedine Zidane (Francja/Juventus Turyn)
• **1999:** Rivaldo (Brazylia/Barcelona)
• **2000:** Zinedine Zidane (Francja/Juventus Turyn)
• **2001:** Luis Figo (Portugalia/Real Madryt)
• **2002:** Ronaldo (Brazylia/Real Madryt)
• **2003:** Zinedine Zidane (Francja/Real Madryt)
• **2004:** Ronaldinho (Brazylia/Barcelona)
• **2005:** Ronaldinho (Brazylia/Barcelona)
• **2006:** Fabio Cannavaro (Włochy/Real Madryt)
• **2007:** Kaka (Brazylia/AC Milan)
• **2008:** Cristiano Ronaldo (Portugalia/Manchester United)
• **2009:** Lionel Messi (Argentyna/Barcelona)

• **2010:** Lionel Messi (Argentyna/Barcelona)
• **2011:** Lionel Messi (Argentyna/Barcelona)
• **2012:** Lionel Messi (Argentyna/Barcelona)
• **2013:** Cristiano Ronaldo (Portugalia/Real Madryt)
• **2014:** Cristiano Ronaldo (Portugalia/Real Madryt)
• **2015:** Lionel Messi (Argentyna/Barcelona)

• **2016:** Cristian Ronaldo (Portugalia/Real Madryt)
• **2017:** Cristian Ronaldo (Portugalia/Real Madryt)
• **2018:** Luka Modric (Chorwacja/Real Madryt)
• **2019:** Lionel Messi (Argentyna/Barcelona)
• **2020:** Robert Lewandowski (Polska/Bayern Monachium)
• **2021:** Robert Lewandowski (Polska/Bayern Monachium)
• **2022:** Lionel Messi (Argentyna/Paris Saint-Germain)
• **2023:** Lionel Messi (Argentyna/Inter Miami)

Najlepszą piłkarką 2023 roku została Aitana Bonmati z Barcelony

eprasa.pl e1ff630b7b

TRUDNA DRABINKA IGI ŚWIĄTEK

TENIS\\\ Nie mam łatwej drabinki - powiedziała Iga Świątek w Melbourne. W pierwszej rundzie Australian Open Polka wygrała z najlepszą w tej imprezie w 2020 roku Sofią Kenin, a jej drugą rywalką będzie Danielle Collins, finalistka z 2022 roku.

25-letnia Kenin na liście WTA zajmuje obecnie 41. miejsce, ale niespełna cztery lata temu była czwarta. To właśnie w 2020 roku doszło do jedynego do tej pory jej meczu ze Świątek. Trzy lata młodsza Polka była górą w finale French Open i sięgnęła po swój pierwszy wielkoszlemowy tytuł.

AMERYKANKA NATOMIAST MA W DOROBKU WYGRANY AUSTRALIAN OPEN 2020, ALE W KOLEJNYCH SEZONACH NAWET NIE ZBLIŻYŁA SIĘ DO PREZENTOWANEGO WÓWCZAS POZIOMU. PROBLEMY ZDROWOTNE SPRAWIŁY, ŻE SPADŁA DO TRZECIEJ SETKI RANKINGU WTA. ICH WTORKOWY MECZ TRWAŁ BLISKO DWIE GODZINY I ZAKOŃCZYŁ SIĘ WYGRANĄ POLKI 7:6 (7-2), 6:2.

Fot. PAP/EPA

W pierwszej rundzie Australian Open Iga Świątek pokonała Sofię Kenin

- To nie była najłatwiejsza pierwsza runda, Sofia grała bardzo dobrze. Szukałam swojego rytmu, szczególnie w pierwszym secie. Cieszę się, że wygrałam w jego końcówce najważniejsze punkty. Wiem, że w drugiej rundzie mogę zaprezentować się lepiej - podkreśliła Świątek na konferencji prasowej. - To na pewno był najcieplejszy dzień, w jaki grałam w tym roku, więc musiałam się do tego dostosować, bo brakowało mi kontroli nad piłką. Z czasem było mi łatwiej robić wszystko to, co sobie zaplanowałam - dodała Świątek, której kolejną rywalką znów będzie Amerykanka. Collins wygrała z Niemką polskiego pochodzenia Angelique Kerber 6:2, 3:6, 6:1.

Świątek z Collins grała już sześć razy, w tym trzykrotnie w ubiegłym roku, i odniosła pięć zwycięstw. Jedynej porażki doznała jednak właśnie w Melbourne. Amerykanka była górą w półfinale Australian Open 2022. To był najlepszy wielkoszlemowy występ w karierze 30-letniej obecnie Collins. W tamtym sezonie zajmowała swoje najwyższe, siódme miejsce w światowym rankingu. W 2023 roku prezentowała się już jednak znacznie słabiej i obecnie na liście WTA jest dopiero 62.

- Nie da się ukryć, że nie mam tu łatwej drabinki. Postaram się zagrać jak najlepiej. Danielle jest bardzo dobrą zawodniczką, graliśmy kilka zaciętych spotkań. Każdy mecz jest jednak inny i po prostu postaram się być gotowa - podkreśliła Świątek, która mecz drugiej rundy rozegra w czwartek.

W 2022 ROKU W MELBOURNE COLLINS W FINALE PRZEGRAŁA Z ASHLEIGH BARTY.

AUSTRALIJKA PO TRIUMFIE PRZED WŁASNĄ PUBLICZNOŚCIĄ ZAKOŃCZYŁA KARIERĘ, MAJĄC ZALEDWIE 26 LAT I ŚWIĄTEK ZASTĄPIŁA JĄ NA SZCZYCIE ŚWIATOWEGO RANKINGU.

- Gra z Ashleigh była irytująca. Było jasne, jak będzie grała, ale robiła to tak dobrze, że nic nie można było poradzić. Chciałam być lepsza, wytrzymywać wymiany z nią. Mimo że nie była wysoka, to serwowała bardzo dobrze. Wiedziałam, że jeśli będę wystarczająco ciężko pracować, to też poprawię w tym elemencie. Nie da się ukryć, że mnie motywowała" - przyznała Świątek, która nigdy nie pokonała Barty.

Magda Linette, która skreczowała w meczu pierwszej rundy gry pojedynczej z powodu kontuzji uda, poinformowała we wtorek, że musiała się wycofać również z debla. Polka miała zagrać w nim z Amerykanką Bernardą Perą.

Natomiast przed Magdaleną Fręch, która po raz pierwszy awansowała do drugiej rundy Australian Open, trudne wyzwanie w walce o 1/16 finału. Rywalką polskiej tenisistki będzie rozstawiona z numerem 16. Francuzka Caroline Garcia.

Wśród mężczyzn do drugiej rundy pewnie awansował Carlos Alcaraz - wicelider rankingu pewnie pokonał Francuza Richarda Gasqueta, a kolejnym rywalem hiszpańskiego tenisisty będzie Włoch Lorenzo Sonego.

20-letni Alcaraz wrócił na korty Melbourne Park po dwóch latach, bowiem nie zagrał w ubiegłorocznej edycji turnieju z powodu kontuzji. Gdy ostatni raz rywalizował w Australian Open, w 2022 roku, jego sytuacja była zupełnie inna - zajmował w światowym rankingu 33. miejsce i był drugoplanową postacią męskiego tenisa. Teraz jest drugim najwyżej rozstawionym zawodnikiem i jednym z faworytów.

CIEKAWSZE WYNIKI 1. RUNDY

• **Kobiety:** Daria Kasatkina (Rosja, 14) - Peyton Stearns (USA) 6:2, 3:6, 6:2, Danielle Collins (USA) - Angelique Kerber (Niemcy) 6:2, 3:6, 6:1, Emma Navarro (USA, 27) - Xiyu Wang (Chiny) 6:1, 6:7 (5-7), 7:5, Wiktoria Azarenka (Białoruś, 18) - Camila Giorgi (Włochy) 6:1, 4:6, 6:3, Jelena Ostapenko (Łotwa, 11) - Kimberly Birrell (Australia) 7:6 (7-5), 6:1, Jelena Rybakina (Kazachstan, 3) - Karolina Pliskova (Czechy) 7:6 (8-6), 6:4, Emma Raducanu (W. Brytania) - Shelby Rogers (USA) 6:3, 6:2, Jessica Pegula (USA, 5) - Rebecca Marino (Kanada) 6:2, 6:4.

• **Mężczyźni:** Cameron Norrie (W. Brytania, 19) - Juan Pablo Varillas (Peru) 6:4, 6:4, 6:2, Tallon Griekspoor (Holandia, 28) - Roman Safiullin (Rosja) 2:6, 3:6, 7:6 (7-3), 6:4, 7:5, Jiri Lehecka (Czechy, 32) - Bernabe Zapata Miralles (Hiszpania) 6:3, 6:2, 6:3, Casper Ruud (Norwegia, 11) - Albert Ramos-Vinolas (Hiszpania) 6:1, 6:3, 6:1, Grigor Dimitrow (Bułgaria, 13) - Marton Fucsovics (Węgry) 4:6, 6:3, 7:6 (7-1), 6:2, Holger Rune (Dania, 8) - Yoshihito Nishioka (Japonia) 6:2, 4:6, 7:6 (7-3), 6:4, Tommy Paul (USA, 14) - Gregoire Barrere (Francja) 6:2, 6:3, 6:3, Alexander Zverev (Niemcy, 6) - Dominik Koepfer (Niemcy) 4:6, 6:3, 7:6 (7:3), 6:3, Carlos Alcaraz (Hiszpania, 2) - Richard Gasquet (Francja) 7:6 (7-5), 6:1, 6:2.

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

O PIŁCE

>>> Były reprezentant Włoch Daniele De Rossi został trenerem AS Roma, zastępując zwolnionego wczoraj wcześniej Portugalczyka Jose Mourinho. Kontrakt podpisano do końca bieżącego sezonu. 40-letni De Rossi był piłkarzem Romy przez 18 sezonów, od 2001 do 2019. Karierę zakończył w następnym roku, po kilku miesiącach gry w argentyńskim Boca Juniors. Nowy szkoleniowiec klubu ze stolicy Włoch ma na koncie tytuł mistrza świata z 2006 roku. W reprezentacji Italii rozegrał 117 meczów, strzelając 21 goli. Z Romą wywalczył dwa Puchary Włoch (2007, 2008) oraz Superpuchar w 2007. Jako trener nie odniósł jeszcze sukcesów. Samodzielnie prowadził SPAL Ferrara, od października 2022 do lutego 2003, wygrywając zaledwie trzy z 17 meczów. Klub ostatecznie spadł z drugiej do trzeciej ligi.
De Rossi zajmie miejsce jednego z najbardziej znanych trenerów piłkarskich. 60-letni Mourinho, w przeszłości szkoleniowiec największych klubów europejskich, m.in. FC Porto, Chelsea Londyn, Interu Mediolan, Realu Madryt i Manchesteru United, został trenerem Romy w 2021 roku. Rzymianie pod jego kierunkiem triumfowali w Lidze Konferencji w 2022, a w ubiegłym roku doszli do finału Ligi Europy, w którym przegrali po karnych z Sevillą
Po niedzielnej porażce 1:3 na wyjeździe z AC Milan Roma zajmuje dopiero dziewiąte miejsce w tabeli Serie A, tracąc do prowadzącego Interu Mediolan aż 22 punkty. W ubiegłym tygodniu odpadła też z Pucharu Włoch, ulegając w derbach Rzymu drużynie Lazio 0:1.

>>> Były selekcjoner reprezentacji Białorusi Aleksandr Chackiewicz został trenerem zamykającego tabelę I ligi Zagłębia Sosnowiec. Zastąpił Artura Derbina i podpisał umowę obowiązującą do końca sezonu. Dyrektorem sportowym sosnowieckiego klubu został inny Białorusin - Michaił Zalewski, który zajął miejsce Piotra Polczaka.
50-letni Chackiewicz 39 razy wystąpił w reprezentacji swojego kraju. Prowadził ją potem w latach 2014-16. Jako szkoleniowiec pracował także m.in. w Dynamie Kijów, a ostatnio w cypryjskim klubie Karmiotissa FC (jesienią 2022).
Zalewski w latach 2020-21 był dyrektorem generalnym BATE Borysów, a w Polsce mieszka po ucieczce przed białoruskim reżimem. Od września 2023 był związany z projektem Legia Soccer Schools, pomaga też uchodźcom ze swojego kraju.
Derbin – wychowanek i były gracz Zagłębia – przejął zespół w sierpniu 2023. Wrócił wtedy do klubu po siedmiu latach, podpisał kontrakt obowiązujący do końca sezonu, ale go nie wypełnił. Poprowadził Zagłębie w 14 meczach ligowych i dwóch w Pucharze Polski. Teraz ma zostać szefem klubowej akademii.
Sosnowiczanie wygrali jedynie dwa z 19 spotkań ligowych i z 11 zdobytymi punktami zamykają stawkę.

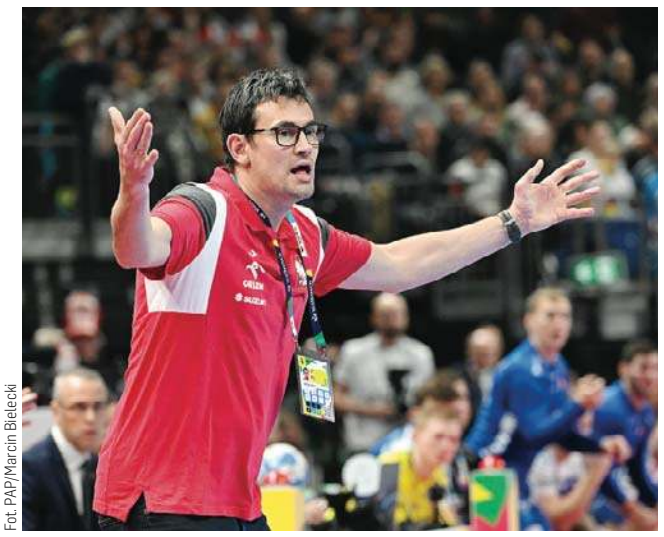
eprasa.pl e1ff630b7b

SPRINTEM

PIŁKA RĘCZNA\\\ Po poniedziałkowym zwycięstwie 32:28 nad Wyspami Owczymi trener reprezentacji Polski Marcin Lijewski przyznał, że najbardziej jest zadowolony z psychiki podopiecznych.
- Byliśmy mentalnie na podłodze, ale się podnieśliśmy - zauważył Lijewski, który nie był zadowolony z pracy hiszpańskich sędziów, ale nie chciał się na ten temat dłużej wypowiadać. Przyznał jednak, że obawiał się, że Bartłomiej Bis przez dwuminutowe kary nie dokończy nie nawet pierwszej połowy.

- KAŻDY Z NAS MIAŁ SWOJE MARZENIA, JA RÓWNIEŻ, MIMO ŻE ROZSĄDEK MÓWIŁ COŚ INNEGO. TE CHOROBY TEŻ NAM NIE POMOGŁY. WSZYSTKIE TE PRZESŁANKI PRZED MECZEM Z FARERAMI NIE PRZEMAWIAŁY ZA NAMI. CHŁOPACY ZAGRALI BARDZO DOJRZALE I SKUTECZNIE. MAM NADZIEJĘ, ŻE TO DLA NICH BĘDZIE SYGNAŁEM, ŻE NAPRAWDĘ MOŻNA.

Szkoleniowiec był bardzo zadowolony ze sposobu kreowania gry przez Piotra Jędraszczyka, poza tym chwalił też drużynę za współpracę na kole z Kamilem Syprzakiem. Zapowiedział dalsze wprowadzanie do zespołu młodych zawodników. - Chcemy go uzupełniać „świeżą krwią", aby do wyboru było jak najwięcej ludzi do grania. To jest proces, który trwa - wyjaśnił.
Z grupy D do kolejnej fazy mistrzostw Europy awansowały Słowenia i Norwegia.


Fot. PAP/Marcin Bielecki

Trener reprezentacji Polski Marcin Lijewski podczas meczu z Wyspami Owczymi

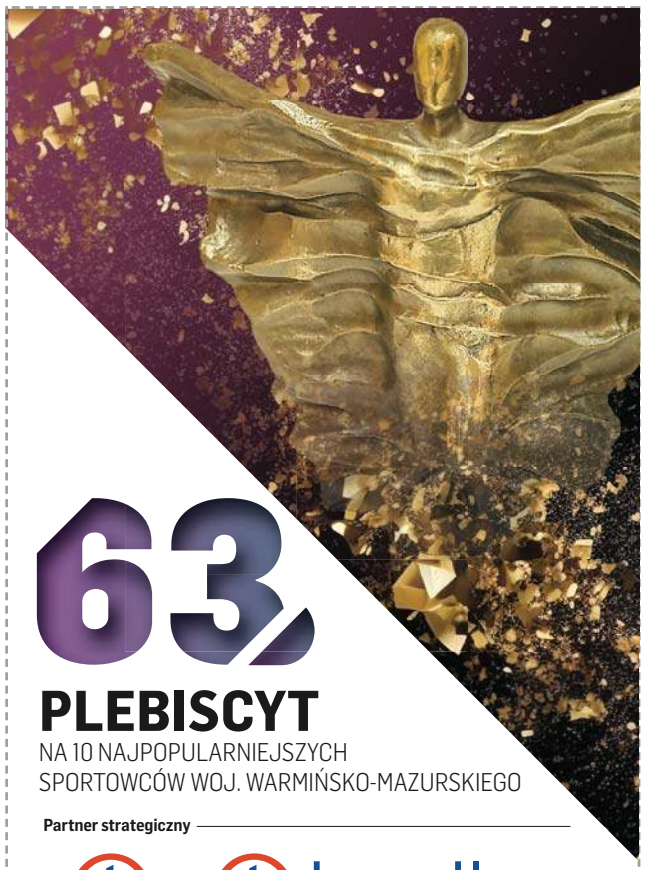
Grupa D

1. Słowenia	6	92:81
2. Norwegia	3	85:75
3. Polska	2	78:92
4. W-y Owcze	1	83:90

SPORTY MOTOROWE\\\ **Wyniki 9. etapu Rajdu Dakar (Ha'il - Al Ula, 639 km; OS 417 km), samochody:** 1. Sebastien Loeb, Fabian Lurquin (Francja/Prodrive Hunter) 4:17.33; 2. Carlos Sainz, Lucas Cruz (Hiszpania/Audi RS Q) strata 4.14; 3. Mathieu Serradori, Loic Minaudier (Francja/Century CR6-T) 4.43 (...) 39. Krzysztof Hołowczyc, Łukasz Kurzeja (Mini JCW Rally) 1:25.49. **Po 9. etapie:** 1. Sainz 37:50.57; 2. Loeb strata 20.33; 3. Lucas Moraes, Armand Monleon (Brazylia/Toyota Hilux) 1:12.02.

FUTSAL\\\ W1/32 finału Puchar Polski Constract Lubawa na wyjeździe wygrał 8:1 z AZS AWF Warszawa. Na tym etapie rozgrywek niespodziewanie odpadły dwa zespoły Ekstraklasy: Sośnica Gliwice przegrała we Wrocławiu ze Śląskiem, a Jagiellonia Białystok w Pułtusku z Wenecją.
• **Ciekawsze wyniki:** UMKS Zgierz - Widzew Łódź 2:12, LZS Gmina Lubawa - Legia Warszawa 5:9, Wenecja Pułtusk - Jagiellonia Białystok 8:4, Wiara Lecha Poznań - Red Devils Chojnice 4:5, STS Logistics Piła - We-Met FC Kamienica Królewska 1:8, Futsal Szczecin - Red Dragons Pniewy 4:5, Przylep-Park Świdnica - Rekord Bielsko-Biała 0:11, Śląsk Futsal Wrocław - Sośnica Gliwice 6:1, Wiking Alibaba Opole - Piast Gliwice 2:14, Futsal Team Ząbkowice Śląskie - Dreman Opole Komprachcice 4:7, Żubry Lublin - Eurobus Przemyśl 1:10.
• Niedawno informowaliśmy, że Jakub Raszkowski przenosi się na półroczne wypożyczenie do drugoligowego hiszpańskeigo klubu CD UMA Antequera. Na pozycji pivota w lubawskiej drużynie zastąpi go 34-letni Andre Thiago Grahl „Keko". Brazylijczyk ma na koncie tytuł klubowego mistrza świata z zespołem Magnus Futsal, poza tym zdobył także tytuł mistrza Brazylii, Kazachstanu i Belgii oraz tytuł najlepszego pivota ligi brazylijskiej.

PARTNER STRATEGICZNY
citi citi handlowy
ORGANIZATOR
GAZETA OLSZTYŃSKA DZIENNIK ELBLĄSKI
PARTNERZY I PATRONI HONOROWI
FLOTA BALU
VOLVO NORD AUTO
HOTEL MARINA CLUB Destination SPA
POWIAT OLSZTYŃSKI
STAROSTA OLSZTYŃSKI Andrzej Abako
Ministerstwo Sportu i Turystyki tworzymy polski sport
WOJEWODA WARMIŃSKO-MAZURSKI Radosław Król
MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO Marcin Kuchciński
PATRONAT HONOROWY Prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz
Patronat Honorowy Witold Wróblewski Prezydent Elbląga
PREZYDENT MIASTA EŁKU Tomasz Andrukiewicz
elk
JM REKTOR UNIWERSYTETU WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO W OLSZTYNIE Jerzy A. Przyborowski
63 PLEBISCYT NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH SPORTOWCÓW WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO
PATRONI MEDIALNI
GAZETA OLSZTYŃSKA DZIENNIK ELBLĄSKI wawa.info warszawa • mazowsze
GO TV MARKI WARMII I MAZUR BIZNES WARMII I MAZUR TVP3 OLSZTYN POLSKIE RADIO OLSZTYN
424otbp-E-K



63 PLEBISCYT
NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH SPORTOWCÓW WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

Partner strategiczny
citi citi handlowy

GŁOSUJĘ NA:

1.....
2.....
3.....
4.....
5.....
6.....
7.....
8.....
9.....
10.....

Pełna lista kandydatów dostępna na **https://gazetaolsztynska.pl/sport/plebiscyt**. Kupon należy dostarczyć do 21 stycznia 2024 r. na adres: **Grupa WM Sp. z o.o., 10-364 Olsztyn, ul. Tracka 5, z dopiskiem „Plebiscyt".**

Imię i nazwisko .....

Adres .....

Tel. ..... Email: .....

Oświadczam, że zapoznałem się i akceptuję regulamin plebiscytu, który jest dostępny w siedzibie spółki i na stronie internetowej https://gazetaolsztynska.pl/sport/plebiscyt.

Administratorem danych osobowych podanych na kuponie jest Grupa WM Sp. z o.o. z siedzibą w Olsztynie przy ul. Trackiej 5. Podane dane będą przetwarzane wyłącznie w celu przeprowadzenia plebiscytu. Uczestnikom przysługuje prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania. Podanie danych osobowych jest dobrowolne, lecz niezbędne do przeprowadzenia plebiscytu.

Data i podpis .....

☐ Wyrażam dobrowolną zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celach marketingowych realizowanych przez Grupę WM Sp. z o.o.

☐ Wyrażam dobrowolną zgodę na otrzymywanie od Grupy WM Sp. z o.o. informacji handlowych drogą elektroniczną na podany adres poczty e-mail i numer telefonu.

Wyrażenie powyższych zgód jest dobrowolne.

Data .....

Podpis .....

GAZETA OLSZTYŃSKA DZIENNIK ELBLĄSKI

BAL SPORTU i BIZNESU 2024

424otbp-a - K

eprasa.pl e1ff630b7b

warszawa • mazowsze

wawa.info

NOWY PORTAL

1324otbp-a-K

eprasa.pl e1ff630b7b