ŚRODA |08|03|2023|

DZIENNIK ELBLĄSKI 21 LAT

cena 3,49 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\ NAKŁAD 2 179 NR 47 (20 999)

ZDROWIE

STREFA 3 MŁODOŚCI

RADNI PIS CHCĄ REFERENDUM W SPRAWIE PORTU

PREZYDENT WITOLD WRÓBLEWSKI MA PODJĄĆ DECYZJĘ W SPRAWIE DOKAPITALIZOWANIA ELBLĄSKIEGO PORTU PRZEZ RZĄD W ZAMIAN ZA PAKIET KONTROLNY, ZGODNIE Z WOLĄ MIESZKAŃCÓW, KTÓRZY MAJĄ SIĘ WYPOWIEDZIEĆ W TEJ SPRAWIE W RAMACH KONSULTACJI. ELBLĄSCY RADNI PIS TWIERDZĄ, ŻE KONSULTACJE TO ZA MAŁO I W TAK WAŻNEJ SPRAWIE POWINNO ODBYĆ SIĘ REFERENDUM. \6

SPORT CODZIENNIE

SERCOWE DYLEMATY BIEGACZY I TYCH, KTÓRZY BIEGAĆ CHCĄ ZACZĄĆ \21

SĘDZIOWIE SĄ GOTOWI NA WIOSNĘ \22

ZŁAMAŁ KLĄTWĘ ŚLEDZIA I... WRÓCIŁ NA DACH! \23

PRZELEWY BĘDĄ DUŻO WYŻSZE \3

WSZYSCY WOKÓŁ ZNOWU CHORZY? \7

DEFINICJA PIĘKNA JEST DLA KAŻDEGO INNA \9

KULTURA KRESOWA WCIĄŻ KWITNIE \11

WSZYSTKIM PANIOM ŻYCZYMY, ABY OD DZISIAJ KAŻDY DZIEŃ BYŁ DLA NICH ŚWIĘTEM.

REDAKCJA DZIENNIKA ELBLĄSKIEGO

ISSN 0137-9127
10
9 770137 912132

eprasa.pl f9efeb6d4f

BACHMUT NIE SKŁADA BRONI

W szturmowanym przez siły rosyjskie Bachmucie w obwodzie donieckim wciąż pozostaje co najmniej 38 dzieci – powiadomiła minister ds. reintegracji terytoriów czasowo okupowanych. Ogółem w mieście przebywa nadal ok. 4 tys. cywilów.

W Bachmucie pozostaje mniej niż 4 tys. ludzi i co najmniej 38 dzieci" – powiadomiła Irena Wereszczuk na antenie ukraińskiej telewizji. Cytuje ją portal Ukraińska Prawda.

Przed rosyjską inwazją w Bachmucie mieszkało ponad 70 tys. ludzi, w tym 12 tys. dzieci. 95 proc. mieszkańców ewakuowano.

Władze i media informowały dotąd, że pomimo skrajnie ciężkiej sytuacji w szturmowanym od miesięcy mieście część mieszkańców odmawia ewakuacji.

Rosyjskie wojska próbują zająć leżący w obwodzie donieckim Bachmut od sierpnia 2022 roku. Trwają tam obecnie najcięższe i najkrwawsze działania zbrojne w wojnie Rosji z Ukrainą. Władze w Kijowie podają, że sytuacja w mieście jest coraz trudniejsza, lecz większość Bachmutu, w tym centrum, wciąż pozostaje pod kontrolą ukraińskiej armii. Straty obu stron są wysokie, jednak według różnych szacunków straty rosyjskie są od 5 do 7 razy wyższe niż broniącej się armii ukraińskiej.

Zdaniem amerykańskiego Instytutu Studiów nad Wojną (ISW) wysiłki Rosji w celu zdobycia Bachmutu znacznie zmniejszyły jej zdolność do zainicjowania dodatkowych ofensyw. Inni eksperci, analizując upartą obronę Ukraińców, zaznaczają m.in., że utrata miasta nie miałaby istotnego znaczenia strategicznego, choć Rosja zapewne wykorzystałaby ją politycznie. Jednym ze wskazywanych przez nich celów strony ukraińskiej jest wyniszczanie wrogiej armii, która traci w szturmach ogromne zasoby ludzkie.

Pomimo pojawiających się w ostatnim czasie nieoficjalnych informacji o możliwym ukraińskim odwrocie nie został on dotąd potwierdzony. Według poniedziałkowych komunikatów władz ukraińskich dowództwo wojskowe uważa, że obronę miasta należy kontynuować.

https://www.facebook.com/MinistryofDefence.UA

Jak przekazuje Instytut Studiów nad Wojną (ISW), Kreml powraca do kampanii rekrutacji ochotników i kryptomobilizacji, aby uniknąć oficjalnego ogłaszania drugiej fali mobilizacji

Zdaniem ISW walka o Bachmut nabrała strategicznego znaczenia ze względu na obecny skład sił rosyjskich rozmieszczonych na tym obszarze. „Zdobycie Bachmutu jest konieczne, ale niewystarczające dla dalszych rosyjskich postępów w obwodzie donieckim, a siły rosyjskie w walce o miasto poniosły już tak ciężkie straty, że ich atak najprawdopodobniej zakończy się po zabezpieczeniu (miasta), jeśli nie wcześniej. Utrata Bachmutu nie jest zatem dla Ukrainy poważnym problemem operacyjnym lub strategicznym" – ocenia ośrodek.

„Bitwa pod Bachmutem może w rzeczywistości poważnie zaszkodzić najlepszym siłom najemniczej Grupy Wagnera, pozbawiając Rosję niektórych z jej najskuteczniejszych i najtrudniejszych do zastąpienia oddziałów uderzeniowych" – zaznacza ISW i dodaje, że siły rosyjskie walczące w Bachmucie to obecnie m.in. członkowie elitarnych oddziałów Grupy Wagnera i rosyjskich jednostek powietrznodesantowych.

W ocenie amerykańskich analityków szef Grupy Wagnera Jewgienij Prigożyn najwyraźniej obawia się wyczerpania swoich najemników. Prigożyn złożył w niedzielę i poniedziałek szereg oświadczeń, z których wynika, że obawia się on, iż rosyjskie ministerstwo obrony prowadzi bitwę pod Bachmutem „do ostatniego żołnierza Wagnera" i naraża Grupę Wagnera na zniszczenie – zauważa ISW.

Ukraińskie władze zapowiadają, że Kijów będzie dalej bronił Bachmutu. Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski przekazał w poniedziałek, że nakazał wzmocnienie ukraińskich sił w mieście.

Ponadto, jak przekazuje ISW, Kreml powraca do kampanii rekrutacji ochotników i kryptomobilizacji, aby uniknąć oficjalnego ogłaszania drugiej fali mobilizacji. Pokazuje to, że Kreml nie uruchomi kolejnej fali mobilizacji przed latem 2023 r., ponieważ zbliża się 1 kwietnia, początek wiosennego cyklu poboru – ocenia think tank.

Analitycy odnotowują także, że siły rosyjskie użyły w ciągu ostatnich kilku tygodni nowego typu kierowanej bomby szybującej przeciwko ukraińskim celom w związku z ciągłymi niedoborami pocisków precyzyjnych w rosyjskiej armii. Według ukraińskiego serwisu informacyjnego Defence Express była to rosyjska szybująca bomba kierowana UPAB-1500V. Jurij Ihnat, rzecznik Dowództwa Sił Powietrznych Ukrainy, ostrzegł w poniedziałek, że nie należy lekceważyć zdolności Rosji do pozyskiwania pocisków artyleryjskich, dronów i pocisków rakietowych, jakie mogą zostać wykorzystane na Ukrainie.

ŹRÓDŁO: PAP

100 MILIARDÓW DOLARÓW STRAT

Koszt zniszczeń w wyniku trzęsienia ziemi w Turcji przekroczy 100 miliardów dolarów – powiedziała na przeprowadzonej zdalnie konferencji prasowej Louisa Vinton z Programu Narodów Zjednoczonych ds. Rozwoju (UNDP).

Z kalkulacji, jakie jak dotąd przeprowadzono, jasno wynika, że koszty zniszczeń zaprezentowanych przez rząd, poparte przez partnerów międzynarodowych, przekroczą 100 miliardów dolarów" – powiedziała Vinton, która jest przedstawicielką UNDP w Turcji, cytowana przez agencję Reutera.

Dodała, że przewidywane liczby zostaną przedstawione na konferencji darczyńców, która odbędzie się w Brukseli 16 marca. Jej celem będzie zebranie funduszy dla ofiar trzęsienia ziemi w Turcji i Syrii.

PAP/EPA/REFIK TEKIN

W kataklizmie, jaki nawiedził Turcję i Syrię 6 lutego, zginęło ponad 52 tys. osób

W kataklizmie, jaki nawiedził Turcję i Syrię 6 lutego, zginęło ponad 52 tys. osób, wiele z nich pod gruzami zawalonych budynków. Wcześniej Bank Światowy oszacował koszt zniszczeń w samej Turcji na około 34,2 mld dolarów – przypomina Reuters.

Vinton opisała tragiczne sceny z tureckiej prowincji Hatay, która najbardziej ucierpiała w wyniku trzęsień ziemi w kraju, jako „apokaliptyczne", dodając, że setki tysięcy domów zostało zniszczonych. „Potrzeby są duże, ale zasoby są ograniczone" – skomentowała przedstawicielka UNDP.

ŹRÓDŁO: PAP

WAŻNA DATA

70 lat temu (8 marca 1953 roku) komunistyczne władze zawiesiły wydawanie „Tygodnika Powszechnego". Pismo zamknięto, ponieważ jego redakcja odmówiła opublikowania w numerze z 8 marca nekrologu Józefa Stalina. Ponowne wydawanie „Tygodnika Powszechnego" wznowiono w grudniu 1956 roku.

Jerzy Turowicz, redaktor naczelny „Tygodnika Powszechnego" w latach 1945–1953 i 1956–1999

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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Igor Hrywna

REDAKTORZY WYDANIA
Barbara Barczuk
Igor Hrywna
Joanna Karzyńska
Mieszko Podolak
Mateusz Partyga
wydawca@gazetaolsztynska.pl
sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE
internet@gazetaolsztynska.pl
89 539 74 83

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

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

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

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

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

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

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

NAKŁAD KONTROLOWANY
ZWIĄZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY

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

eprasa.pl f9efeb6d4f

PRZELEWY BĘDĄ DUŻO WYŻSZE

Trwa waloryzacja emerytur i rent. Od 1 marca świadczenia rosną o 14,8 proc. Minimalna emerytura będzie wynosiła 1588,44 zł brutto, czyli o 250 zł więcej niż dotychczas. Pierwsi seniorzy już w marcu dostaną też „trzynastkę", a pozostali – w kwietniu.

ANDRZEJ MIELNICKI
a.mielnicki@gazetaolsztynska.pl

Jak co roku w marcu ZUS przeprowadza waloryzację świadczeń emerytalno-rentowych, które wzrosną o 14,8 proc. W tym roku waloryzacja jest kwotowo-procentowa z zastosowaniem gwarantowanej kwoty podwyżki, która wyniesie 250 zł brutto. Jednak chodzi tu o minimalną emeryturę, do której prawo mają osoby, które osiągnęły wymagany staż ubezpieczeniowy (kobieta – co najmniej 20 lat, mężczyzna – co najmniej 25 lat). Minimalna emerytura wynosi od 1 marca 1588,44 zł brutto, czyli o 250 zł więcej niż dotychczas. W skali roku oznacza to podwyżkę w wysokości 3000 zł.

Emerytura w wysokości 2000 zł wzrośnie o 296 zł do kwoty 2296 zł. Oznacza to dodatkowe 3552 zł w skali roku. Emeryci pobierający świadczenie w wysokości 3 tys. zł po waloryzacji dostaną 3444 zł (wzrost o 444 zł), co przełoży się na 5328 zł podwyżki w skali roku.

— Waloryzacja przeprowadzana jest z urzędu, co oznacza, że nie trzeba składać żadnego wniosku — podkreśla prof. Gertruda Uścińska, prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

Jak wskazuje prezes ZUS, każdy emeryt i rencista otrzyma decyzję z ZUS z informacją o nowej wysokości swojego świadczenia.

— TAK JAK W UBIEGŁYM ROKU DECYZJĘ O NOWEJ WYSOKOŚCI EMERYTURY LUB RENTY PO WALORYZACJI ORAZ O PRZYZNANIU TZW. TRZYNASTKI SENIORZY OTRZYMAJĄ W JEDNEJ PRZESYŁCE POCZTOWEJ — DODAJE PROF. UŚCIŃSKA.

Wskaźnik waloryzacji wyniesie 14,8 proc., bo tyle wyniosła średnioroczna inflacja dla gospodarstw domowych emerytów i rencistów w 2022 roku. Nigdy jeszcze nie było tak wysokiej waloryzacji, ale wysoka jest inflacja. To główna przyczyna tak dużej tegorocznej waloryzacji świadczeń, bo waloryzacja emerytur i rent jest rekompensatą za wzrost cen towarów i usług. Chodzi o to, żeby nie spadała siła nabywcza świadczeń. Przy waloryzacji bierze się pod uwagę średnioroczny wskaźnik cen towarów i usług konsumpcyjnych w poprzednim roku zwiększony o co najmniej 20 proc. realnego wzrostu przeciętnego wynagrodzenia w poprzednim roku.

W marcu pierwsi seniorzy dostaną też trzynastą emeryturę. „Trzynastka" zostanie wypłacona wraz z kwietniową zwaloryzowaną emeryturą. Emeryci i renciści oba świadczenia dostaną w ramach jednego przelewu bądź jednego przekazu pocztowego. Oznacza to, że osoby uprawnione do otrzymania trzynastej emerytury nie muszą też składać wniosków o wypłatę dodatkowego świadczenia

DODATKOWE ŚWIADCZENIE OTRZYMAJĄ OSOBY POBIERAJĄCE M.IN. EMERYTURY, RENTY, NAUCZYCIELSKIE ŚWIADCZENIA KOMPENSACYJNE, RODZICIELSKIE ŚWIADCZENIA UZUPEŁNIAJĄCE, ŚWIADCZENIA PRZEDEMERYTALNE I ZASIŁKI PRZEDEMERYTALNE, A TAKŻE ŚWIADCZENIE PIENIĘŻNE PRZYSŁUGUJĄCE CYWILNYM NIEWIDOMYM OFIAROM DZIAŁAŃ WOJENNYCH.

Jak informuje ZUS, „trzynastkę" świadczeniobiorcy dostaną pod warunkiem, że mają prawo do wypłaty jednego z tych długoterminowych świadczeń na 31 marca.

Wprawdzie trzynastki są równe dla wszystkich (w tym roku będzie to 1588,44 zł brutto), to jednak kwoty netto będą różne. Otóż tegoroczne „trzynastki" nie są zwolnione z podatku dochodowego. Inaczej było w zeszłym roku, gdzie na mocy rozporządzenia ministra finansów „trzynastki", jak też „czternastki" były zwolnione z PIT.

— Wysokość „trzynastek", które wpłyną na konto emerytów i rencistów, uzależnione jest od wysokości świadczenia, jakie pobierają — tłumaczy Anna Grabowska. — Zgodnie z obowiązującymi przepisami kwota netto 13. emerytury będzie uzależniona od kwoty świadczenia podstawowego, ponieważ będzie opodatkowana i oskładkowana na ogólnych zasadach przyjętych przy świadczeniu emerytalno-rentowym.

To znaczy, że „trzynastka" zostanie opodatkowana, jak też potrącona będzie od niej składka zdrowotna. Jednak emerytury do 2500 zł zwolnione są z podatku dochodowego. Dlatego, jeśli emerytura brutto plus „trzynastka" brutto przekroczą 2500 zł, to trzeba będzie zapłacić podatek PIT od „trzynastki". I tylko osoby z najniższymi emeryturami (do kwoty 900 zł brutto) dostaną „trzynastkę" bez podatku, czyli 1445,48 zł na rękę. Pozostali zapłacą podatek dochodowy. Tegoroczna „trzynastka", w zależności od kwoty otrzymywanej co miesiąc emerytury, będzie wynosić od 1254,48 zł do 1445,48 zł netto. W ubiegłym roku wynosiła dla wszystkich 1217,98 zł na rękę.

Dlaczego w tym roku „trzynastki" są opodatkowane? Zapytaliśmy o to minister rodziny i polityki społecznej Marlenę Maląg, która w ubiegłym tygodniu była w Olsztynie. Pani minister tak to wyjaśniła:

— Przede wszystkim musimy spojrzeć na to, że wprowadzone zmiany w polityce podatkowej, czyli kwota 30 tys. zł wolna od podatku, powoduje, że seniorzy, którzy pobierają świadczenia do 2500 zł, nie odprowadzają podatku. Wspieramy tych seniorów, którzy mają najniższe świadczenia — powiedziała minister. — Dlatego ta filozofia sprawiedliwości społecznej, bo wszyscy oprowadzamy podatki, jest tutaj zastosowana, więc tak naprawdę te osoby, które mają najniższe świadczenia, nie mają odprowadzanego podatku.

fot. pixabay

Od 1 marca świadczenia wzrosły o 14,8 proc.

Kiedy „trzynastka"?

W tym roku wypłata trzynastych emerytur nastąpi w dniach 1, 5, 6, 10, 15, 20 lub 25 kwietnia. Z uwagi na to, że 1 kwietnia przypada w sobotę, pierwsze „trzynastki" zostaną wypłacone w marcu. — ZUS wypłaci „trzynastki" wraz ze świadczeniem przysługującym za kwiecień — mówi Anna Grabowska, regionalny rzecznik prasowy ZUS w województwie warmińsko-mazurskim. — Ale niektórzy emeryci i renciści swoją „trzynastkę" otrzymają nieco wcześniej, ponieważ pierwszy termin płatności przypada 1 kwietnia, a więc w sobotę. Większość seniorów dodatkowe świadczenie dostanie w kwietniu.

Od 1 marca świadczenia będą wynosić brutto:

— 1588,44 zł — najniższa emerytura i najniższa renta z tytułu całkowitej niezdolności do pracy,

— 1191,33 zł — najniższa renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy,

— 1600,70 zł — świadczenie przedemerytalne.

REKLAMA

20223otbr-a-P

eprasa.pl f9efeb6d4f

SILNE, ZDETERMINOWANE, GOTOWE BRONIĆ OJCZYZNY

Silne, zdeterminowane, zaangażowane w osiąganie wyznaczonych celów, odporne psychicznie i fizycznie. Takie są kobiety w Wojskach Obrony Terytorialnej. Dzisiaj nie płeć żołnierza, a posiadane przez niego umiejętności i kompetencje mają największe znaczenie.

Motywacji ich decyzji o wstąpieniu w szeregi WOT jest wiele. Najczęściej kobiety chcą się sprawdzić, spełnić marzenia o służbie, zdobyć umiejętności obrony zarówno siebie, jak i najbliższych. Szeregowy Martyna Caruk udowadnia, że można pogodzić służbę wojskową z pasją, rozwijać się i odnosić sukcesy.

Kobiety były, są i zawsze będą ważną częścią Sił Zbrojnych. Aktualnie w 4 Warmińsko-Mazurskiej Brygadzie Obrony Terytorialnej pełni służbę blisko 900 kobiet, co stanowi 30 proc. wszystkich żołnierzy brygady. To wyjątkowe kobiety: uczennice, studentki, matki, żony, partnerki, sportsmenki, pielęgniarki, dyrektorki, nauczycielki. Każda z nich jest inna. Różni je wiele. Niezależnie jednak od tego, ile mają lat, skąd pochodzą oraz jaki zawód wykonują, mają jeden wspólny cel: chcą się rozwijać i chronić swoich najbliższych.

W 4W-MBOT służy wielu sportowców, którzy odznaczają się wolą walki – dosłownie. Wśród niech jest zawodniczka MMA, która 31 marca będzie reprezentowała brygadę podczas Mistrzostw Wojska Polskiego w walce w bliskim kontakcie. W gali „Walkę Mamy We Krwi" weźmie udział 24 najlepszych polskich fighterów-żołnierzy, których wyłoniono z ponad 140 zawodników w 12 kategoriach wagowych.

Szeregowy Martyna Caruk służbę w 4W-MBOT rozpoczęła pięć lat temu. Dwa lata później trafiła na trening do Klubu Arachion MMA Olsztyn. — W 2018 roku zdałam maturę i potrzebowałam zmian. Chciałam spróbować czegoś nowego, przeżyć nową przygodę. Wtedy, pod wpływem znajomego, znalazłam się w Obronie Terytorialnej — wyjaśnia Martyna Caruk. I dodaje: — Podobnie było z MMA. Rozpoczynając studia, chciałam sprawdzić się w czymś nowym. Na sali treningowej znalazłam się przypadkiem i zostałam. Czy sport koliduje ze służbą? Absolutnie nie. Możliwości, które daje służba, są bardzo szerokie. Zjazdy mamy raz w miesiącu w weekend. To pozwala mi połączyć służbę z pracą, z nauką i treningami.

WOT

Szer. Martyna Caruk

— Jestem otwarta na wyzwania. Teraz muszę więcej czasu poświęcić na treningi. Pod koniec marca czeka mnie walka na gali „Walkę Mamy We Krwi". Cieszę się, że udało mi się dostać do finału turniejowego formatu Mistrzostw Wojska Polskiego w walce w bliskim kontakcie o puchar MON — mówi.

Martyna Caruk nie zapomina jednak o służbie. Po głowie chodzi jej pomysł rozpoczęcia kursu podoficerskiego SONDA lub oficerskiego AGRYKOLA.

— Rywalizacja sportowa kształtuje cechy charakteru, pozwala przełamywać własne bariery i ograniczenia oraz wyrabia odporność na stres. To wszystko przekłada się na determinację podczas szkoleń wojskowych — wyjaśnia żołnierka.

Jak reaguje na kryzysy? — Wszystko jest w głowie. Kluczowa jest kwestia nastawienia i szukanie motywacji. W gorszych momentach staram się z tym nie walczyć, tylko to akceptować. Każda sytuacja, która się pojawia w życiu, nie jest przypadkowa. Zarówno w służbie, jak i oktagonie chcę robić swoje i robić to najlepiej jak potrafię — wyjaśnia Martyna Caruk. — W sporcie wychodzę z założenia, że najlepszy plan to brak planu. Często działam spontanicznie i idę na żywioł. Zdarza mi się przekładać doświadczenia z wojska do kariery sportowej i odwrotnie. Często na szkoleniach rotacyjnych jestem instruktorem sztuk walki, bardzo chętnie pokazuję to, co umiem i chcę to dalej szerzyć — dodaje.

Wojska Obrony Terytorialnej to formacja, która skupia ludzi, dla których priorytetem jest drugi człowiek. Dzisiaj nie płeć żołnierza, a posiadane przez niego umiejętności i kompetencje mają największe znaczenie. Kobiety-żołnierze łamią stereotypy, pokazują, że są silne i zdeterminowane.

— Kobiety w wojsku dają sobie świetnie radę. Dlatego każdej kobiecie, która waha się, czy zacząć służbę i podążać za marzeniami mówię, żeby się nie bała próbować, odważnie uczestniczyła w zajęciach, twardo stąpała po ziemi — zaznacza szeregowa Martyna Caruk.

REKLAMA

6523niwn-a -P

eprasa.pl f9efeb6d4f

UŚMIECH JEST NAJLEPSZYM PREZENTEM

Zapytaliśmy mieszkanki naszego regionu o to, jak powinniśmy świętować Dzień Kobiet. Usłyszeliśmy, że chcą przede wszystkim poczucia akceptacji, uśmiechów najbliższych i poszanowania praw kobiet przez cały rok.

IRENA TELESZ-BURCZYK, Olsztyn

W tym mieście czuję, że mam święto codziennie, jeśli spotykam uśmiechniętych ludzi! Wszyscy dookoła muszą pracować nad tym, by były powody do uśmiechu – a ja niczego więcej nie potrzebuję. Uśmiechajmy się do siebie, i to nie tylko w święta takie jak Dzień Kobiet. Wiem, że wszystkim jest ciężko, ale szczery uśmiech pomaga. Jest piękniejszy niż wszystkie kwiaty czy prezenty. I może trwać cały rok!

IRENA GORZKA, Nowe Miasto Lubawskie

Często słychać, że o kobiety powinno się dbać każdego dnia w roku, a nie tylko 8 marca. To prawda, ale miło, jak w ten jeden dzień jest inaczej, wyjątkowo i odświętnie. Gdy pachną kwiaty w wazonie, dzwoni telefon z życzeniami. Ostatnio coraz bardziej popularne są spotkania w babskim gronie, w restauracji czy na jakiejś imprezie tylko dla pań. To chyba nowy trend, ale zdecydowanie na plus. Ja lubię tego dnia wspominać Dnie Kobiet z PRL-u, to były czasy! Goździk, rajstopy i kawa. Tego się nie zapomina!

MARTA DĄBROWSKA, Ryn

Dzień Kobiet powinniśmy obchodzić radośnie, doceniając tu i teraz, to co mamy. Tego dnia każda z nas powinna rano wstać i powiedzieć sobie: „Jestem piękna, wspaniała i kochana", przytulić męża, dzieci, siostrę, brata, przyjaciela, zwierzaka, zaśpiewać ulubioną piosenkę, zatańczyć i cieszyć się życiem! Po prostu być sobą.

Czasy, w których żyjemy, bardzo zmieniły znaczenie słów kobieta, mama, żona, córka, ojczyzna, ONA. Poczucie bezpieczeństwa, o którym decyduje każdy czyn, wydarzenia na całym świecie, zostało mocno zachwiane, dlatego życzę wszystkim kobietom na całym świecie pokoju, miłości i poczucia bezpieczeństwa, wsparcia bliskich osób, aby żadna z nas samotnie nie musiała iść przez życie! Każda z nas jest wyjątkowa!

MAGDALENA RUDNICKA, Iława

Dzień Kobiet to piękne i ważne święto dla każdej małej i dużej kobietki. Ponadto dla mnie, jako że natura jest mi niezwykle bliska i jestem założycielką stowarzyszenia Dzika Iława, to również sygnał, że wiosna zbliża się dużymi krokami, że bociany są już w drodze do swoich gniazd i że wkrótce wszystko wybuchnie zielenią. A w końcu bez przyrody i pięknych kwiatów, jakimi jesteśmy 8 marca obdarowywane i które uwielbiamy, to święto nie dawałoby aż tyle radości.

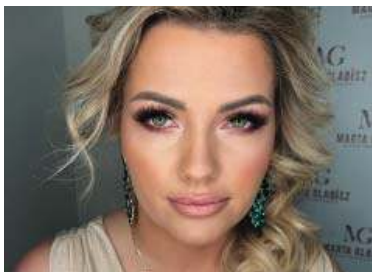
IRENA MAMIŃSKA, Nidzica

Dzień Kobiet w PRL-u miał charakter państwowy. A to wiązało się z uroczystymi akademiami w zakładach pracy. A ponadto panie otrzymywały rajstopy, kawę i inne towary deficytowe. Oczywiście wszystko za pokwitowaniem. Zdarzały się wycieczki do kina lub teatru.

W pamięci utkwiło mi jedno zdarzenie. Był rok 1969. Panowie zrobili makietę supermodelki w bikini z otworem na głowę. Do zaciemnionej sali wpuszczali nas pojedynczo i prosili o umieszczenie głów w tym otworze, a potem robili zdjęcia. Jaka radość, gdy każda z nas zobaczyła swoją fotkę, a na niej zgrabną laskę.

Teraz – jako emerytka – co roku korzystam z miłych spotkań związkowych i organizowanych przez NUTW.

ILONA RYCHTER, Oleśno



Dzień Kobiet to idealna okazja dla mężczyzn do podziękowania nam, kobietom, za pomoc i wsparcie w wykonywaniu codziennych czynności – ale niekoniecznie muszą nam wręczać prezenty czy kwiaty – niech będzie to dzień spędzony w gronie rodziny i przyjaciół, w miłej atmosferze, przy dobrej kawie i ciastku. Dla mnie Dzień Kobiet to data szczególna również dlatego, że właśnie w tym dniu obchodzę urodziny, ale w marcu, a dokładniej 11, przypada jeszcze jedna ważna data – Dzień Sołtysa – przy okazji życzę i sobie, i innym sołtysom i sołtyskom życzliwości i wsparcia od mieszkańców oraz realizacji zamierzonych planów.

EWELINA OCHRYNIUK, Kętrzyn

Dzień Kobiet jest dla mnie takim samym dniem jak każdy inny... Uważam, że jestem kobietą przez 365 dni, a nie tylko 8 marca. Jednak skoro w naszym kalendarzu przyjęło się obchodzenie tego święta, uważam, że każda z pań w tym dniu powinna znaleźć czas dla siebie i zrobić to, co ją uszczęśliwia, a przede wszystkim pamiętać o tym, że każda z nas jest inna i wyjątkowa na swój sposób.

ALICJA TOMASZEWSKA, Olsztyn

Tego dnia warto mieć czas dla siebie lub spotkać się z koleżankami, poczytać książkę przy lampce wina, pójść na spacer do lasu czy na siłownię. To nie sposób jest ważny, ale to, by ten czas sprawiał nam przyjemność.

Dzień Kobiet wciąż może kojarzyć się z goździkiem i rajstopami, a ja uważam, że akurat tego dnia można przypomnieć o kobiecych prawach i potrzebie dbania zarówno o swoje zdrowie fizyczne, jak i psychiczne. Trzeba też pamiętać, że nie wszystko jest pracą i obowiązkiem, dlatego wypada zrobić coś dla siebie. Mężczyźni będą kupować kwiatki i drobne prezenty, ale lepiej by było, gdyby wszyscy pamiętali o poszanowaniu praw kobiet i kobiecości.

ZOFIA SKOWROŃSKA, Szczytno

8 marca możemy bez wyrzutów sumienia sprawić sobie mnóstwo przyjemności i poprosić męża o wyręczenie w obowiązkach domowych. To dobra okazja do wyjścia z domu i spędzenia czasu w miłym towarzystwie.

JANINA TAUSIEWICZ, Lidzbark Warmiński

Od lat świętuję ten dzień razem z paniami i panami z naszego oddziału Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Lidzbarku Warmińskim. Spotykamy się wieczorem. Są występy, w tym roku będzie krótka sztuka Teatru Dorosłego. Wręczamy słodkie prezenciki, organizujemy konkursy, takie np. jak czytanie wierszy. Łączymy to święto z Dniem Mężczyzny. Jest nas zawsze około 40 osób. Lubię działanie, aktywność. Dostaję oczywiście kwiaty od syna i drobny prezent od męża.

Ppor. AGNIESZKA PASKO, Ełk

Dzień Kobiet mam codziennie, bo mam kochającego męża, który docenia partnerską współpracę w domu i mam to ogromne szczęście, że jesteśmy też współpartnerami w służbie zawodowej, jak i w pracy cywilnej. Należy bardzo mocno docenić, kiedy ktoś, z kim codziennie dzieli się trudy, przyjemności, radości i smutki, wyciąga do ciebie rękę, gdy jest ci ciężko. Myślę, że tak Dzień Kobiet powinien wyglądać, powinien być codziennie i polegać na partnerstwie. Jestem daleka od dzielenia w wojsku ludzi na płeć, bo tutaj nie ma „kobiet", są po prostu żołnierze i wymagania mamy stawiane dokładnie takie same jak mężczyźni, do tego nasza służba też się niczym nie różni. Najlepszym docenieniem kobiety jest pokazanie jej, że jest równym partnerem dla mężczyzny. To wysokie podniesienie szacunku do kobiety. Nie kwiatek czy rajstopy tylko szacunek i partnerstwo. Tego oczekujemy.

MAGDALENA CIACH, Ełk

Dzień kobiet jest dla mnie dniem jak każdy inny. Oczywiście to miłe, że racji tego święta kobieta przez jeden dzień może poczuć się wyjątkowo, czy w jakiś sposób zostać bardziej doceniona, ale moim zdaniem nie powinniśmy obchodzić takich dni specjalnie, co raczej codziennie - poprzez ciepłe słowa i przyjemne gesty - okazywać wdzięczność swojej drugiej połówce i zapewniać o przywiązaniu.

PAULINA KALISZUK, Bisztynek

Dostać kwiatek, czekoladki, czy choćby usłyszeć miłe słowo, życzenia, to zawsze jest bardzo przyjemne. Ale obecnie kobiety są bardzo niezależne. Myślę, że panie chciałyby być doceniane za to, co robią na co dzień. Za to, co wnoszą w rodzinę, bo kobiety są taką siłą rodziny, jej fundamentem. Tak więc zachęcam do świętowania Dnia Kobiet każdego dnia, ale i panie do doceniania również każdego dnia swoich mężczyzn!

eprasa.pl f9efeb6d4f

RADNI PIS CHCĄ REFERENDUM W SPRAWIE PORTU

Prezydent Witold Wróblewski ma podjąć decyzję w sprawie dokapitalizowania elbląskiego portu przez rząd w zamian za pakiet kontrolny, zgodnie z wolą mieszkańców, którzy mają się wypowiedzieć w tej sprawie w ramach konsultacji. Elbląscy radni PiS twierdzą, że konsultacje to za mało i w tak ważnej sprawie powinno odbyć się referendum.

EWELINA GULIŃSKA
e.gulinska@dziennikelblaski.pl

Prezydent Witold Wróblewski ma podjąć decyzję w sprawie dokapitalizowania elbląskiego portu przez rząd w zamian za pakiet kontrolny na podstawie opinii mieszkańców naszego miasta. W dniach od 24 kwietnia do 7 maja osoby pełnoletnie i zameldowane na pobyt stały w Elblągu będą mogły się wypowiedzieć w sprawie przyszłości elbląskiego portu. Głosowanie ma być wiążące, a prezydent ma później zadecydować zgodnie z wolą mieszkańców.

Konsultacje przy urnach

9 lutego — przypomnijmy — podczas sesji Rady Miejskiej radni jednogłośnie podjęli uchwałę w sprawie potrzeby zasięgnięcia opinii mieszkańców Elbląga dotyczącej przyszłości portu morskiego w Elblągu.W skład zespołu wchodzi 8 osób. To pracownicy Urzędu Miejskiego w Elblągu oraz radca prawny. Przewodniczącym zespołu został sekretarz Elbląga Artur Zieliński. Zespół ma dwa zadania — opracować ogólne zasady przeprowadzenia badania opinii oraz przeprowadzić badanie opinii na temat portu.

Badanie ma być przeprowadzone w dwóch formach: ankiety dla mieszkańców w wersji papierowej i elektronicznej oraz sondażu telefonicznego przeprowadzonego przez niezależny ośrodek badawczy. Formularz ankiety i treść pytania ma zostać zlecona niezależnemu ośrodkowi badawczemu. Pytanie nie powinno zawierać tezy ani sugerować żadnej odpowiedzi. W badaniu będą mogły brać udział tylko osoby pełnoletnie zameldowane w Elblągu na pobyt stały. Każda osoba może wziąć udział w badaniu tylko jeden raz. Badane zostanie przeprowadzone w dniach 24.04-7.05.2023 r. Druki ankiet i urny, w których będzie można umieścić papierowe ankiety, będą znajdowały się w Urzędzie Miejskim w Elblągu i w wyznaczonych punktach. Najprawdopodobniej urny zostaną postawione też w centrach handlowych po uzyskaniu zgody zarządzającego danym obiektem.

— Mam nadzieję, że do czasu przeprowadzenia ankiety w skuteczny sposób przedstawimy problem, który dotyczy portu w Elblągu i wszystkich zagadnień z tym związanych. W przestrzeni publicznej istnieją różne opinie na ten temat, ale wydaje mi się, że my jako radni, jako mieszkańcy Elbląga musimy wiedzieć, że to są takie nasze dobra rodowe, których nie możemy sprzedać za garść srebrników. To nie radni powinni do końca zdecydować, chociaż mają wolny wybór, ale wsparcie mieszkańców Elbląga będzie ważnym elementem w podjęciu takiej decyzji — przekazał Antoni Czyżyk, przewodniczący Rady Miejskiej w Elblągu.

— Podjęcie decyzji w sprawie propozycji (którą złożył rząd — przyp. red) jest bezpośrednio w kompetencji prezydenta, ale nie wyobrażam sobie, abym wspólnie z Radą Miejską nie zapytał mieszkańców. Dzisiaj trudno jest dyskutować (o wynikach konsultacji – przyp. red.). Co, jeśli wynik będzie pół na pół? Nie wiem. Pytanie musi być proste, zrozumiałe i niebudzące wątpliwości. Chcemy zapytać elblążan (o port — przyp. red.), a nie mieszkańców całej Polski czy świata — tłumaczył Witold Wróblewski.

Konsultacje to za mało?

Jednak zdaniem elbląskich radnych PiS konsultacje przeprowadzone w takiej formie to za mało. W tak ważnej kwestii, jaką jest ich zdaniem sprawa związana z portem, powinno być przeprowadzone referendum. We wtorek 7 marca ten temat został poruszony na konferencji prasowej.

fot. EG

Zdaniem elbląskich radnych PiS konsultacje w sprawie portu to za mało

— Radni PiS wsparli uchwałę w sprawie zasięgnięcia opinii mieszkańców dotyczącej rozwoju portu w Elblągu. Poparliśmy pomysł, ale z tą myślą, że będzie przeprowadzony w sposób obiektywny i miarodajny. Naszym zdaniem powinno odbyć się referendum ogólnomiejskie. Jest to tak ważna kwestia, że wszyscy mieszkańcy powinni mieć dostęp do głosowania. Referendum powinno być poprzedzone szeroką akcją informacyjną, wskazać, jakie korzyści płyną dla portu ze strony oferty rządowej. Treść pytania też jest bardzo ważna. Można zadać pytanie, czy rząd chce zabrać ten port, a można zapytać, czy chcemy, aby ten port był portem morskim o znaczeniu podstawowym dla gospodarki państwa, o znaczeniu strategicznym. Jest jeszcze kwestia liczenia głosów. Wiemy o tym, że bardzo ważne jest, to kto te głosy liczy, dlatego będziemy wnioskować, aby przedstawiciele wszystkich klubów radnych brali udział w liczeniu głosów, a wszystkie dokumenty z konsultacji były upublicznione — tłumaczył Marek Pruszak, elbląski radny PiS.

A radny Rafał Traks dodał: — Tak naprawdę nie mamy innej alternatywy niż częściowe upaństwowienie tego portu. Elbląski samorząd nie dysponuje obecnie takimi środkami, jakie ma rząd. W budżecie na 2023 rok na rozwój portu zostało wpisane 0 zł. Tak naprawdę nasz włodarz prezydent Wróblewski nie planuje żadnych inwestycji rozwojowych, jeśli chodzi o rozwój tego portu w tym roku. Może będzie to realizowane w przyszłości, na chwilę obecną takich planów nie ma. Widzimy, że pan prezydent nie ma pomysłu na rozwój tego portu.

— Naszym zdaniem jedyną możliwością jest dokapitalizowanie portu przez rząd. Dziś mówi się o kwocie 100 mln zł, ale wiemy, że jeśli zostanie wpisany na listę portów o znaczeniu strategicznym dla gospodarki morskiej, to od razu będzie musiał być opracowany plan rozwoju inwestycji tego portu przygotowany przez rząd, wtedy będzie można inwestować cyklicznie w port. Tak realizowane jest to w Gdańsku, Gdyni i Świnoujściu. Dziś stoimy przed jednoznacznym wyborem – czy chcemy, aby nasz port stał się portem morskim, czy dalej będzie to port śródlądowy? W tej chwili, pomimo iż nosi miano portu morskiego, jest wciąż portem śródlądowym.

Sporny odcinek wynosi 900 m. Kto go pogłębi?

— Kwestia jest sporna, ale do uzgodnienia z rządem. To kwestia rozmów, Dlaczego prezydent przez te 8 miesięcy nie chce usiąść i rozmawiać — pyta radny Pruszak.

— Urząd Morski jednoznacznie wskazał, że nie powinien realizować inwestycji w granicach portu morskiego, bo nie może ingerować w obszar portu. Sytuacja zmieniłaby się, gdyby następny port był za Elblągiem — wtedy tę trasę należałoby zrobić i pogłębić (przez rząd — przyp. red.) To jest ostatni port na tej trasie, a w granicach portu nie może realizować tego Urząd Morski. Tor został zrealizowany trochę dalej niż w granicach portu, aby wyjść naprzeciw oczekiwaniom Portu Morskiego w Elblągu, i ten odcinek zostanie pogłębiony do tzw. umownej granicy, trochę za oczyszczalnią ścieków. Prezydent ma ekspertyzę prawną, w której jest określone, że wszystko, co jest na terenie drogi wodnej, powinno być wykonywane przez właściciela, czyli Urząd Morski bądź państwo, jeśli mówi się o wodach. W naszej opinii w tej samej ekspertyzie jest również zapis, że na terenie akwenu portowego wszystkie prace muszą być wykonywane przez właściciela, czyli port komunalny. Jesteśmy w sytuacji spornej, są dwie ścieżki, aby rozwiązać ten problem: ścieżka prawna, czyli dochodzenie swoich roszczeń na drodze sądowej, co może wydłużyć proces i wpłynąć negatywnie na rozwój portu, a druga ścieżka to ta, do której namawiamy — rozwiązanie tego problemu przez dialog i rozmowy. Bez rozmowy i dialogu, którego prezydent nie prowadzi, nie będzie żadnej szansy na rozwój portu. Jeśli prezydent ma 200 mln zł i może wydać je na rozwój, to niech to zrobi, a jeśli ich nie ma, to niech odda i da szansę rozwoju portu dla rządu polskiego — podsumował radny Rafał Traks.

12 grudnia 2022 r. do Rady Miejskiej w Elblągu za pośrednictwem Prezydenta Miasta Elbląg zostało przekazane pismo Andrzeja Śliwki podsekretarza stanu w Ministerstwie Aktywów Państwowych wraz z projektem listu intencyjnego w sprawie realizacji działań inwestycyjnych związanych z rozwojem elbląskiego portu morskiego celem skonsultowania jego treści z radnymi Rady Miejskiej w Elblągu oraz zajęcie przez radę stanowiska w powyższej sprawie. W dniu 19 stycznia 2023 r. odbyła się XXVIIIA sesja Rady Miejskiej w Elblągu, na której podjęto uchwałę nr XXVIIIA/838/2023 dotyczącą zniesienia klauzuli poufności w projekcie ww. listu. Jednocześnie podczas sesji radni wyrazili chęć dalszych rozmów w sprawie związanej z przyszłością elbląskiego portu morskiego.

— Należy podkreślić, że wszelkie kwestie związane z portem morskim w Elblągu oraz jego rozwojem są istotne dla wszystkich mieszkańców Elbląga. Każda decyzja podjęta w tej sprawie budzi bardzo duży oddźwięk społeczny. Dlatego też szczególnie ważne jest, aby mieszkańcy Elbląga wyrazili swoje zdanie w kwestii związanej z przyszłością elbląskiego portu morskiego. Mając powyższe na względzie, poznanie opinii elblążan w tej trudnej kwestii pozwoli na wypracowanie rzetelnego stanowiska, które będzie podwaliną do dalszej dyskusji nad rozwojem elbląskiego portu morskiego i tym samym rozwojem Miasta — czytamy w uzasadnieniu do uchwały w sprawie potrzeby zasięgnięcia opinii mieszkańców Elbląga dotyczącej przyszłości portu morskiego w Elblągu.

eprasa.pl f9efeb6d4f

WSZYSCY WOKÓŁ ZNOWU CHORZY?

Koronawirus? Mało kto o nim pamięta. Grypa? Też niewiele się o niej mówi. Wszyscy wokół chorzy? Wirusy właśnie teraz mają się świetnie. Oficjalnie rośnie liczba zakażeń na covid i grypę. Nieoficjalnie chorujemy na potęgę. Ale jak to mówią — w marcu jak w garncu.

ADA ROMANOWSKA
a.romanowska@gazetaolsztynska.pl

Nadchodzi wiosna, więc mamy coraz dłuższe dni i coraz więcej słońca. Aż trudno sobie wyobrazić, że taka pogoda ma też swoje ciemne strony. Łapiemy choroby na potęgę. To nie tylko przeziębienia, ale przede wszystkim zakażenia wirusami koronawirusa i grypy.

— Nie jest kolorowo. Mamy testy combo, dzięki którym diagnozujemy koronawirusa, grypę A i B oraz RSV i na początku tygodnia, w poniedziałek, wykryliśmy 7 koronawirusów i dwie grypy. A to tylko jeden dzień i jedna przychodnia — zauważa Maria Ołdziejewska, lekarka internista z Olsztyna. — Wiele osób, które do mnie przychodzi, nie chce wykonywać testu. Prosi, żeby je tylko osłuchać, odmawiając testowania. Nie mogę ich do tego zmuszać, bo to dobrowolna procedura, choć ułatwiająca diagnostykę. Można wtedy wprowadzić leczenie z większą wiedzą. Ale i pacjent ma pewność, co mu jest. Tym bardziej że nie mamy narzuconej kwarantanny, więc chory sam może się izolować. Tylko czy to zrobi? W przychodniach jest obowiązek noszenia maseczek. Mało kto je zakłada. Ludzie siedzą w poczekalni, kichają, prychają, ale nie zadbają o bezpieczeństwo. A w marcu jak w garncu. Pogoda w zdrowieniu na pewno nam nie pomaga.

I dodaje: — Ostatnia odmiana koronawirusa kraken zbiera żniwo. Może łagodniej się ją przechodzi, ale szybciej się rozprzestrzenia. Ale trzeba się pilnować, bo ciężkie przebiegi też się zdarzają — zwłaszcza u osób z wielochorobowością, z cukrzycą, niewydolnością serca, nerek czy choćby w starszym wieku. Dlatego warto się szczepić. To najlepsza broń, jaką wymyśliliśmy. Niestety u siebie musiałam zaprzestać szczepień, bo nie ma na nie chętnych. Ostatnie robiliśmy w grudniu. Z grypą jest podobnie. Szczepienia są na receptę. Pacjent ją weźmie, ale nie przychodzi drugi raz się zaszczepić. Owszem, pojawia się ponownie, ale gdy jest już chory.

Koronawirus idzie w górę

7 marca zdiagnozowano prawie 5 tys. zakażeń koronawirusem, w tym na Warmii i Mazurach 236, w tym w Olsztynie 28. Łącznie zmarło 18 osób chorujących na COVID-19, u nas — 1 pacjent. Kiedyś, kiedy notowaliśmy tysiące zakażeń, takie dane nie zaskakują, choć i tak są najwyższe od września 2022 roku. Ale są to oczywiście oficjalne liczby, które nie dają pełnego obrazu sytuacji. Niemal od roku nie ma już punktów masowego testowania w kierunku koronawirusa. Skierowanie na test, którego wynik jest potem rejestrowany, musi wystawić lekarz — np. przy przyjęciu do szpitala albo w czasie wizyty w przychodni. Testujemy się też na własną rękę, kupując testy w sklepach czy w aptece. Te wyniki są najczęściej tylko do naszej wiadomości.

— Dane, które znamy, to wierzchołek góry lodowej — podkreśla Janusz Dzisko, szef olsztyńskiego sanepidu. — W styczniu przy słabej zgłaszalności mieliśmy 380 dodatnich wyników. W lutym było ich już 1500, a 7 marca dochodzimy do 500. Zatem marzec będzie kolejnym miesiącem wzrostu. Wykrywamy też coraz częściej krakena, który jest najbardziej zakaźnym wariantem. I dla niektórych bywa tak groźny, że jest potrzebny szpital.

Zajęte łóżka i respiratory

Obecnie w całym kraju na oddziałach covidowych leży ponad 2600 pacjentów zakażonych koronawirusem. Na Warmii i Mazurach — 116. W Polsce 44 osoby wymagają pomocy respiratora, u nas — 10. Pandemia cały czas trwa, więc wiele szpitali ponownie wprowadza zakazy odwiedzin pacjentów. Województwo warmińsko-mazurskie jest na trzecim miejscu zakażeń przypadających na 100 tys. mieszkańców. W najbliższych dniach resort zdrowia ma podjąć decyzję ws. podawania w Polsce piątej dawki szczepionki przeciw COVID-19. Prawo do niej mogliby zyskać seniorzy, osoby z obniżoną odpornością i medycy. Taka trzecia już dawka przypominająca jest podawana m.in. we Włoszech.

Grypa też daje się we znaki

Grypa była wyciszona w czasie pandemii koronawirusa, teraz grypa idzie na rekord. Na Warmii i Mazurach w lutym tego roku, w porównaniu z lutym 2022, ponad dwukrotnie wzrosła liczba chorych na grypę i choroby grypopodobne. W zeszłym roku w regionie zanotowano ponad 7 tysięcy przypadków zachorowań na grypę, w tym roku było to ponad 16 tysięcy. W styczniu zmarła jedna osoba. Na szczęście zachorowania na grypę spadają, czego nie można powiedzieć o koronawirusie.

W Polsce sezon epidemiczny grypy trwa od października do maja, a szczyt zachorowań od stycznia do marca. W poszczególnych sezonach ten czas może się nieznacznie różnić. Właśnie z tym mamy teraz do czynienia.

Objawy krakena są bardzo podobne do wywoływanych przez wcześniejsze odmiany koronawirusa. Wciąż charakterystycznym sygnałem zakażenia są zaburzenia smaku. Zaburzenia węchu występują rzadziej. Oprócz tego musimy zwracać uwagę na objawy ostrej infekcji dróg oddechowych, takie jak: zatkany nos, katar, suchy lub mokry kaszel, ale też bóle gardła, gorączkę, senność, osłabienie i bóle mięśniowe. Kraken to jedna z najbardziej zaraźliwych odmian, która w dodatku skutecznie omija odporność nabytą przez wcześniejsze kontakty z koronawirusem. Objawy są zauważane także u osób, które są zaszczepione lub przeszły już chorobę w przeszłości.

fot. pixabay

Prawie 65 proc. łóżek w szpitalach jest zajętych przez dzieci, poinformował wczoraj wiceminister zdrowia Waldemar Kraska

REKLAMA

19823otbr-a -P

eprasa.pl f9efeb6d4f

Do Sejmu wkrótce trafi projekt podwyżek wynagrodzeń przygotowany przez ZNP. Zakłada on wzrost wyposażenia nauczycieli o 20 procent. Czy posłowie się nim zajmą? Tego na razie nie wiadomo.

PIENIĄDZE NAUCZYCIELI TRAFIĄ DO SEJMU

Prezydent podpisał ustawę budżetową na początku lutego. W jej efekcie nauczyciele otrzymają podwyżkę w wysokości 7,8 proc. To nie zadowala członków Związku Nauczycielstwa Polskiego, którzy podkreślają, że to zbyt mały wzrost wynagrodzeń w porównaniu z ponad 17-procentową inflacją.

— Skala wzrostu wynagrodzeń nauczycieli od 260 do 320 zł brutto nikogo nie zadowala, a na pewno nie nauczycieli, którzy należą do grup zawodowych najmniej zarabiających. Nie dość, że mamy niskie podwyżki, to jeszcze będziemy na nie czekali przynajmniej do 1 kwietnia. To oznacza, że kolejny miesiąc rekordowej inflacji znaczną część tych podwyżek skonsumuje — ocenił prezes związku Sławomir Broniarz.

Dlatego ZNP zapowiada, że nie poddaje się i będzie walczył o wzrost płac nauczycieli od 1 lipca na poziomie minimum 20 proc. — Domagamy się 20-procentowego wzrostu wynagrodzeń od 1 lipca br. To wzrost, który pozwoli złagodzić, zasypać lukę inflacyjną. To skala wzrostu, która byłaby jakąś rekompensatą za zwiększone obciążenie pracą, koszty leżące po stronie nauczyciela. Jesteśmy jedynym zawodem, w którym pracownik musi sam przygotować swoje stanowisko pracy i je wyposażyć. Wzrost 20 proc. dotyczy także nauczycieli szkół wyższych — podkreślił Sławomir Broniarz.

Prezes olsztyńskiego oddziału Związku Nauczycielstwa Polskiego Tomasz Branicki podkreśla, że sytuacja nauczycieli jest bardzo trudna. — Czara goryczy się w końcu przeleje. Słyszymy, że pieniędzy dla nas nie ma, że za mało pracujemy... Mamią nas podwyżkami rzędu 200 zł. Ci najlepsi nauczyciele w końcu zrezygnują z pracy, pójdą pracować gdzie indziej, tam, gdzie zarobią więcej. A to odbije się na poziomie kształcenia naszej młodzieży — ostrzega związkowiec.

Nauczyciele o podwyżki chcą walczyć w parlamencie. 9 marca do Sejmu trafi przygotowany przez ZNP, a wniesiony przez grupę posłów projekt nowelizacji Karty Nauczyciela, który podwyższa o 20 proc. zapisane w tejże karcie wskaźniki określające wysokość wynagrodzenia nauczycieli na poszczególnych stopniach awansu zawodowego.

— Do Sejmu trafi projekt, ale to nie oznacza, że będzie on dalej procedowany. To będzie zależało od marszałka sejmu. Mamy jednak nadzieję, że nasz głos jednak zostanie usłyszany — komentuje szef olsztyńskiego ZNP.

Bożena Kowalska, przewodnicząca Regionalnej Sekcji Oświaty i Wychowania NSZZ „Solidarność" w Olsztynie podkreśla z kolei, że związek ten postuluje podwyżkę wynagrodzeń nauczycieli o co najmniej 5 procent powyżej poziomu inflacji.

— Rozmowy strony rządowej z Solidarnością jeszcze trwają. Z ostatnich informacji wiadomo nam, że na początku pan premier ma ogłosić decyzję w sprawie ewentualnego zwiększenia wynagrodzeń dla całej sfery finansów publicznych. Obecnie czekamy na zakończenie rozmów i ich podsumowanie przez pana premiera — wyjaśnia.

RAZ

Fot. PAP

9 marca do Sejmu trafi przygotowany przez ZNP, a wniesiony przez grupę posłów projekt nowelizacji Karty Nauczyciela

— Są podstawy prawne do wypłaty nauczycielom podwyżek i wyrównania od 1 stycznia. W wielu szkołach już to się dzieje — powiedział w ubiegłym tygodniu minister edukacji i nauki Przemysław Czarnek. — Powoływanie się na Kartę Nauczyciela, na ustęp 11. artykułu 30. – jak czytałem w niektórych komunikatach niektórych dyrektorów wydziałów oświaty w wielkich miastach – i mówienie, że w związku z tym nie wcześniej niż 3 kwietnia będzie wypłacone wynagrodzenie, jest absurdem. Przepis mówi, że „w ciągu 3 miesięcy", a nie po trzech miesiącach od wejścia w życie ustawy budżetowej — powiedział minister oświaty. Zgodnie z rozporządzeniem ministra edukacji i nauki wysokość minimalnego wynagrodzenia zasadniczego nauczyciela z tytułem zawodowym magistra i przygotowanie pedagogicznym, w zależności od stopnia awansu zawodowego, wzrasta od 1 stycznia br. od 266 zł brutto do 326 zł brutto.

— Mam nadzieję, że będziemy podwyższać wynagrodzenie nauczycieli w sposób stały. Nie wiem, czy jeszcze w tym roku... Na pewno będę zabiegał o to, żeby podwyżki były jeszcze większe — dodał minister. (PAP)

REKLAMA

komunikat

WÓJT GMINY PURDA

informuje, że w siedzibie Urzędu Gminy w Purdzie i na I piętrze w budynku nr 12A w Purdzie w dniach **od 8 marca 2023 r. do 29 marca 2023 r.** zostały wywieszone wykazy nieruchomości przeznaczonych do oddania w najem i użyczenie:

1. pomieszczenia o powierzchni 25,70 m^2, położone w budynku o numerze porządkowym 15, usytuowanym na działce gruntu oznaczonej numerem ewidencyjnym 186 w Butrynach, gmina Purda, księga wieczysta nr OL1O/00124143/2.
   Oddanie w najem w trybie bezprzetargowym na czas określony do trzech lat na rzecz dotychczasowego najemcy z przeznaczeniem na prowadzenie działalności usługowej;
2. pomieszczenie nr 4 o powierzchni 11,83 m^2, położone na I piętrze w budynku o numerze porządkowym 12, usytuowanym na działce gruntu oznaczonej numerem ewidencyjnym 526 w Purdzie, gmina Purda, księga wieczysta nr OL1O/00120978/6.
   Oddanie w użyczenie na czas określony do czterech lat na rzecz Gminnego Koła Związku Żołnierzy Wojska Polskiego w Purdzie z przeznaczeniem na realizację celów statutowych.

Wykazy znajdują się również na stronach internetowych **www.bip.purda.pl** i **www.purda.pl.** Szczegółowe informacje można uzyskać w Referacie Gospodarki Przestrzennej Urzędu Gminy w Purdzie, w budynku nr 12A w Purdzie lub pod nr. tel. 89 544 42 71.

20523otbr-a -P

ZENON PROCYK ZACHOWA PEŁNE ODSZKODOWANIE

Zenon Procyk, wieloletni prezes Spółdzielni Mieszkaniowej „Pojezierze" z Olsztyna, pomyślnie zakończył batalię o zachowanie odszkodowania i zadośćuczynienia za niesłuszne aresztowanie. Sąd Najwyższy pozostawił bez rozpoznania skargę Prokuratora Generalnego.

Przypomnijmy. W 2005 roku Zenonowi Procykowi postawiono 20 zarzutów dotyczących m.in. niegospodarności przy budowie i sprzedaży mieszkań. Trafił do aresztu. Spędził w nim 8 miesięcy. Były prezes SM „Pojezierze" kilkanaście lat toczył batalię sądową o swoje uniewinnienie. Został oczyszczony z ciążących na nim zarzutów. Wtedy rozpoczął starania o zadośćuczynienie i odszkodowanie.

W październiku 2018 roku Sąd Okręgowy w Olsztynie orzekł, że Zenon Procyk ma dostać ponad 600 tysięcy złotych odszkodowania i zadośćuczynienia. W lutym 2019 roku Sąd Apelacyjny w Białymstoku podniósł kwotę odszkodowania i zadośćuczynienia na prawie 2 miliony złotych za niesłuszne aresztowanie.

Prokuratura próbował podważyć wyrok Sądu Apelacyjnego w Białymstoku. Prokurator Generalny trzykrotnie składał wnioski w tej sprawie do SN. Tym razem przed Izbą Kontroli Nadzwyczajnej i Spraw Publicznych.

— SN podzielił naszą argumentację, że skarga nadzwyczajna nie może powielać zarzutów skargi kasacyjnej. Ostatecznie kończy to dyskusję nad wysokością odszkodowania i zadośćuczynienia dla naszego Mocodawcy oraz blisko 20-letnią współpracę dot. tego postępowania — poinformował mec. Marcin Adamczyk, który reprezentował Zenona Procyka przez lata batalii sądowych.

STANISŁAW KRYŚCIŃSKI

eprasa.pl f9efeb6d4f

DEFINICJA PIĘKNA JEST DLA KAŻDEGO INNA

Zrobiła setkę zdjęć kobietom bez makijażu i bez filtrów. — Komplementujmy ludzi nie tylko za ich urodę, ale za inne przymioty, sukcesy, piękno wewnętrzne. Dajmy innym akceptację — mówi autorka interesujących fotografii Zofia Puszcz.

EWA LUBIŃSKA
e.lubinska@
gazetaolsztynska.pl

Fot. Zosia Puszcz

Do tego projektu zaprosiła mnie Anna Jankiewicz, psycholożka i socjoterapeutka z Reszla, która realizowała go w gdańskim uniwersytecie — wspomina Zofia Puszcz, fotografka z Lidzbarka Warmińskiego. — Jednym z wydarzeń była między innymi wystawa w reszelskim zamku zdjęć „bez filtra". Zrobiłam ok. 20 fotografii portretów kobiet w wieku od 5 do 85 lat. Wszystkie pochodziły z Warmii. Miałam już wówczas na swoim koncie inne projekty o kobietach.

Jeden z nich nosił tytuł „Kiedy pamięć zanika - umieramy".

— To był czas odchodzenia mojej babci, ale też czas narodzin mojej córki Michaliny — opowiada Zofia.

— PATRZYŁAM, JAK MIĘDZY NIMI RODZI SIĘ NIEZWYKŁA WIĘŹ. MICHALINA JESZCZE WTEDY NIE CHODZIŁA, A BABCIA LEŻAŁA PRZYKUTA DO ŁÓŻKA. MIMO ŻE BABCIA NIE DO KOŃCA BYŁA ŚWIADOMA TEGO, CO SIĘ WOKÓŁ NIE DZIEJE, A MIŚKA BYŁA BARDZO MALUTKA, TO OBIE WYTWORZYŁY SWÓJ METAFIZYCZNY JĘZYK, KTÓRYM SIĘ POROZUMIEWAŁY, POWSTAŁA PIĘKNA WIĘŹ.

Postanowiłam to sfotografować. Zrobiłam w pokoju babci studio, żeby utrwalić ten schyłkowy etap jej życia. W rezultacie powstała opowieść nie tylko o niej, ale o nas wszystkich, bo włączyłam moją mamę, siostrę i oczywiście Michalinę. To była też opowieść o mnie - autorce tych zdjęć.

Kolejny projekt Zofii Puszcz był też kobiecy.

— Chciałam pokazać proces dorastania. Granicę między byciem dzieckiem, a bycie kobietą — mówi fotografka. — To był cykl fotografii nastolatek w ich naturalnym wyglądzie, mimo że zdjęcia były robione w warunkach studyjnych. Kolejnym tematem moich prac także były kobiety.

Wspomnianemu projektowi Anny Jankiewicz towarzyszyły spotkania. Na jednym z nich pojawiła się pisarka i dziennikarka Anna Dziewit-Meller, były także kobiece rozmowy.

Wystawy odbyły się w Lidzbarku Warmińskim i Reszlu, gdzie toczono dyskusje, w których wzięła udział miedzy innymi mama trójki dzieci - dwóch dziewczynek i chłopca oraz psycholog, katechetka, czy była finalistka Miss Polonia. Tych rozmów było sporo. Były też warsztaty o samoakceptacji dla licealistek pt. „Droga do siebie" w Zespole Szkół Ogólnokształcących w Lidzbarku Warmińskim.

— Zauważyłam, że najszybciej na fotografie bez makijażu i bez filtra decydowały się panie w wieku od 35 do 60 lat. Było ich bardzo dużo — opowiada Zofia Puszcz.

— BYŁY TEŻ KOBIETY POWYŻEJ TEGO WIEKU, TAKŻE PANIE Z UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU. NAJMNIEJ ZGŁASZAŁO SIĘ NASTOLATEK. TRZEBA BYŁO ICH SZUKAĆ I UDAWAŁO SIĘ TO METODĄ KULI ŚNIEŻNEJ. DLATEGO UZNAŁYŚMY, ŻE TAKIE WARSZTATY NA TEMAT SAMOAKCEPTACJI SĄ POTRZEBNE.

Bardzo ważne były też wspomniane już dyskusje prowadzone przy okazji obu wystaw.

To był czas, kiedy wśród młodych ludzi panował trend poprawiania urody nie tylko makijażem, czy filtrem. Dążenie do wyglądu wyidealizowanego, preferowanego przez media było niemal powszechne, szczególnie wśród młodych dziewcząt. W social mediach permanentnie używano filtrów, które stały się niebywale modne. Nie trudno wysnuć wniosku, że bardzo dużo kobiet ma problemy z zaakceptowaniem swojego wyglądu. Jednak to nie tylko to. Jeśli chodzi o kobiety, to od wieków skupiamy uwagę na wyglądzie zewnętrznym bardziej, niż na ich innych cechach.

Może stąd także taki lęk przed zdjęciem bez makijażu i filtra?

— Robimy to sobie same. To przykre — komentuje Zofia Puszcz. — Najwięcej zdjęć „bez filtra", bo ok. 100, zrobiłam w 2020 roku, kiedy realizowałyśmy projekt. Zauważyłam, że zmienił się ostatnio trend i teraz żyjemy w czasie „body positive". Tylko, że nie do końca ta ciałopozytywność jest taka, jaką sobie wymarzyłyśmy. Spotyka się w internecie hejt w stosunku do kobiet, które się malują, używają filtrów, czy poprawiają sobie urodę, a przecież w tej idei nie o to chodzi. Byłoby wspaniale, gdybyśmy wszystkie wypośrodkowały. Kilka dni temu, gdy robiłam sesję „bez filtra", czyli paniom bez makijażu, przyszła pani, która ma makijaż permanentny, bo lubi siebie w tym makijażu, robi go dla siebie, i nie ma w tym niczego złego. Myślę, że brakuje nam ciągle czułości na innego człowieka. Przecież definicja piękna jest dla każdego inna, dlatego nie warto poświęcać zbyt wiele czasu na rozmowy o urodzie. Komplementujmy ludzi nie tylko za ich urodę, ale za inne przymioty, sukcesy, piękno wewnętrzne. Dajmy innym akceptację. Bo tak naprawdę najważniejsze, to żyć w zgodzie ze sobą i być fajnym człowiekiem.

Zofia Anna Puszcz jest artystką wizualną urodzoną w 1990 roku na Warmii. Ukończyła Uniwersytet Artystyczny w Poznaniu na kierunku Fotografia oraz Uniwersytet Gdański na kierunku Socjologia. Tematem jej badań podczas studiów socjologicznych była fotografia, jako nośnik informacji o współczesnym świecie. W pracy artystycznej Zofia często dotyka zagadnień społecznych oraz kontekstów historycznych. Jest mocno związana z lokalną społecznością Warmii, gdzie angażuje się w organizację projektów społeczno-artystycznych mających na celu przeniesienie sztuki do przestrzeni publicznej.
Zofia to stypendystka Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Marszałka Województwa Warmińsko Mazurskiego oraz Starosty Lidzbarka Warmińskiego.
Została wyróżniona w konkursie International Photography Awards, w kategorii Fine Art, Portrait za serię pt.: „Więzi".

Najważniejsze wystawy indywidualne:
„Dwa oblicza – od przeszłości do teraźniejszości w słowie i obrazie, Oranżeria Kultury w Lidzbarku Warmińskim, listopad 2014 i w Galerii Stary Ratusz w Olsztynie, lipiec 2018
„Kobiecy pierwiastek, Zamek Reszel, sierpień 2020
„Więzi" Galeria Marszałkowska w Olsztynie, kwiecień 2022

eprasa.pl f9efeb6d4f

BYĆ KOBIETĄ, BYĆ KOBIETĄ...

O tym, jak być kobietą, matką, żoną, córką, rolniczką rozmawiamy z sekretarz powiatu nidzickiego Iwoną Urbanowicz, która wychowała dwóch synów, opiekuje się mamą i wspólnie z mężem prowadzi w Janowcu Kościelnym nieduże gospodarstwo rolne.

HALINA ROZALSKA
h.rozalska@
gazetaolsztynska.pl

— Jest taka znana piosenka „Być kobietą, być kobietą". Co znaczy dla pani bycie kobietą?

— Znam tę piosenkę, ale nie do końca zgadzam się z jej treścią. Dla mnie bycie kobietą to bycie osobą wyjątkową, która zajmuje się nie tylko rodziną, ale realizuje się także w pracy zawodowej, ma swoje pasje i marzenia, i je spełnia, żyje aktywnie, spotyka się ze znajomymi.

— Kto w pani rodzinie podejmuje decyzje?

— Mówi się, że mąż jest głową rodziny, a żona szyją. Prawda jest taka, że to szyja kręci głową. U mnie w rodzinie, w niektórych sytuacjach mąż polega na mnie i sama podejmuję decyzje, ale decyzje ważne zawsze podejmujemy wspólnie. Są też sytuacje, w których mąż sam decyduje, np. w sprawach związanych z gospodarstwem. Myślę, że tak jest we współczesnym świecie. Kobiety są już bardziej świadome, bardziej wykształcone i nie dają się zagonić tylko „do garów". Są prezydentami, premierami, prezesami, właścicielkami własnych firm.

— Co jest dla pani najważniejsze w życiu?

— Rodzina zawsze stoi na pierwszym miejscu. Najważniejsza jest zgoda w rodzinie i jej szczęście. Mam dwóch dorosłych synów i mamę, która mieszka w Janowcu Kościelnym. W każdy weekend jeździmy do niej całą rodziną. Na szczęście sama daje sobie radę ze wszystkim, ale na co dzień brakuje jej naszego towarzystwa, więc nadrabiamy to w soboty i niedziele. W tygodniu odwiedza ją również syn, a prawie codziennie jest u niej mój małżonek. Mamy tam również gospodarstwo rolne.

— Najważniejsi mężczyźni w pani życiu?

— Oczywiście mąż i synowie. Starszy syn ukończył Wojskową Akademię Techniczną w Warszawie, kierunek cywilny. Jest mechatronikiem. Młodszy syn skończył geodezję także na WAT, ale kierunek wojskowy i jest oficerem. Sami wybrali sobie takie kierunki studiów. Ważne dla mnie było to, co oni chcieli robić, a nie to, o jakiej karierze ja dla nich myślałam. Oni są szczęśliwi, to i ja jestem szczęśliwa. Jestem z nich bardzo dumna, kibicuję im i zawsze ich wspieram.

— Do pełni szczęścia brakuje tylko wnuka?

— Tak, ale przyjdzie na to czas. Synowie są młodzi. Babcia powtarza im, żeby znaleźli sobie dobre żony, bo rodzina jest najważniejsza.

— Wspomniała pani, że kobieta powinna żyć aktywnie.

— Jestem domatorką, ale nie zapominam o sobie. Muszę mieć czas tylko dla siebie. Dlatego chodzę do fryzjera, kosmetyczki, uczestniczę w zajęciach pilates, jeżdżę na rowerze, chodzę na spacery z psem, oglądam telewizję, czytam książki. Realizuję swoje pasje i marzenia. Bardzo lubię pracę w ogrodzie, w którym uprawiam warzywa i owoce. Jeśli jest potrzeba, to pomagam mężowi w pracy w naszym gospodarstwie w Janowcu Kościelnym, którym głównie zajmuje się mąż.

— Pracuje pani również zawodowo. Jak znajduje pani czas na wszystko?

— WSZYSTKO ZALEŻY OD DOBREJ ORGANIZACJI DNIA I SAMODYSCYPLINY. WSZYSTKIE CZYNNOŚCI DOMOWE MAM ZAPLANOWANE I TEGO PLANU SIĘ TRZYMAM. PRZYZNAJĘ, ŻE GRAFIK MAM NAPIĘTY.

Najczęściej już wieczorem np. przygotowuję obiad na następny dzień, żeby po powrocie z pracy był gotowy w kilkanaście minut. Każda czynność jest zaplanowana. Oczywiście też sprzątam, piorę, ale te czynności nie pochłaniają zbyt wiele czasu. Zawsze wykroję trochę czasu na spotkania z przyjaciółmi.

— Ważna jest również dla pani praca zawodowa.

— Tak. Bez pracy pewnie byłabym tylko taką właśnie „kurą domową". Dlatego skończyłam szkołę średnią. Było to Technikum Budowlane o specjalności drogi i mosty kołowe w Olsztynie. Ukończyłam też geodezję na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim, uzyskując tytuł magistra inżyniera geodezji i urządzeń rolnych.

— Rozpoczęła pani pracę zawodową?

— Tak. Wtedy rozpoczęła się moja przygoda z administracją, która trwa do dzisiaj. Zaczynałam pracę w 1990 roku w Urzędzie Rejonowym jako podinspektor, następnie starszy inspektor rejonowy i zajmowałam się realizacją zadań z zakresu geodezji i gospodarki nieruchomościami. Kilka lat później zostałam zastępcą kierownika wydziału. Zdobyłam tam duże doświadczenie, co ułatwiło mi zdać bardzo trudne egzaminy i otrzymać z dwóch zakresów uprawnienia Głównego Geodety Kraju. Te uprawnienia pozwoliły mi prowadzić działalność geodezyjną, dzięki której dobrze poznałam pracę geodety.

— I trafiła pani do Starostwa Powiatowego w Nidzicy?

— Tak. W 1999 roku po powołaniu Powiatu Nidzickiego i likwidacji Urzędu Rejonowego stałam się pracownikiem starostwa. W 2009 roku ówczesny starosta Ludwik Ekiert powołał mnie na stanowisko Geodety Powiatowego. Pracy było bardzo dużo, gdyż dodatkowo przeprowadzaliśmy informatyzację geodezji. Po 20 latach pracy uznałam, że zdobędę dodatkową wiedzę oraz umiejętności i skończyłam studia podyplomowe z zakresu szacowania nieruchomości.

— W 2022 roku starosta Marcin Paliński powołał panią na sekretarza powiatu. Był to dla pani awans?

— Myślę, że na szczeblu kariery urzędniczej jest to awans, ale dla mnie było to przede wszystkim docenienie mojej pracy, moich dotychczasowych osiągnięć. Zawsze starałam się swoje obowiązki wykonywać bardzo sumiennie i rzetelnie. Odebrałam to nie tylko jako wyróżnienia, ale również jako wyraz wielkiego zaufania do mnie.

— Przybyło pani pracy, czy ubyło?

— Trudno powiedzieć. Na pewno mam więcej obowiązków. Muszę czasami reprezentować powiat, częściej brać udział w różnych uroczystościach. To jest ta sympatyczniejsza strona mojej pracy. Zmienił się natomiast zakres moich obowiązków. Jest ich więcej. Nadal mam także styczność z geodezją, ale główne zadania, jakie realizuję, dotyczą organizacji pracy w starostwie oraz koordynowania i współpracy z innymi jednostkami oraz instytucjami. Między innymi wspieram pana starostę i pana wicestarostę w działaniach zmierzających do poprawy warunków pracy i podniesienia standardów przyjmowania interesantów.

— Trwa rozbudowa budynku starostwa. Co w nim się znajdzie?

— Planujemy, że już pod koniec roku będzie oddany do użytku. Będą tam nasze jednostki powiatowe, które teraz nie mieszczą się w obecnym budynku. W obiekcie znajdą się duże i nowoczesne sale obsługi klientów. Bardzo ważne jest, że budynek będzie dostosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych. Będą podjazdy, winda i inne udogodnienia.

fot. Powiat Nidzicki

Starosta Marcin Paliński gratuluje powołania na sekretarza powiatu

fot. Halina Rozalska

Iwona Urbanowicz – sekretarz powiatu nidzickiego

W naszym samorządowym cyklu ostatnio rozmawialiśmy z:
Mariusz Miłun (rada miasta w Olecku): Idziemy w niebezpieczną stronę; **Ewa Ostrowska** (dyrektor Centrum Profilaktyki Uzależnień i Integracji Społecznej): Wszystko zaczęło się w prima aprilis; **Józef Blank** (burmistrz Nowego Miasta Lubawskiego): Nowa stacja rozwiąże problem dostarczania wody; **Artur Miśkiewicz** (rada miasta w Iławie): Rezerwowy radny; **Krystyna Kralkowska** (Społeczna Rada Seniorów Województwa Warmińsko-Mazurskiego): Uroki złotej jesieni życia; **Piotr Piątek** (wójt gminy Kurzętnik): Aktywny wypoczynek i atrakcyjne wzgórze zamkowe; **Ireneusz Dzienisiewicz** (rada miasta w Ełku): Nigdy nie można mówić nigdy; **Andrzej Arcyz** (rada miasta w Nidzicy): W Nidzicy brakuje dużych zakładów pracy; **Andrzej Ochlak** (starosta nowomiejski): Wszystkie powiatowe drogi są asfaltowe; **Robert Klimowicz** (rada miejska w Ełku): Potencjałem samorządu są aktywni ludzie; **Patryk Kozłowski** (radny wojewódzki): W Nidzicy powstanie jednostka wojskowa?

eprasa.pl f9efeb6d4f

KULTURA KRESOWA WCIĄŻ KWITNIE

Pani Janina Surgał ze Szczytna od trzech dekad promuje kulturę kresową w regionie. 11 marca do Szczytna na tradycyjne wydarzenie znane pod nazwą Kaziuki-Wilniuki przyjadą nie tylko artyści z Wileńszczyzny – nie zabraknie także wileńskich specjałów!

— Bardzo proszę opowiedzieć w kilku zdaniach o sobie...

— Jestem emerytowaną nauczycielką historii. Pracowałam w szkole podstawowej, ale także jakiś czas w szkole średniej. Jednym z moich ulubionych tematów jest historia Kresów. Starałam się zdobyć jak najwięcej wiedzy właśnie o tym terenie, a zarazem przekazywać jego historię młodzieży bardziej obszernie, niż to było w programie nauczania.

— Swoją pasję, wiedzę związaną z Kresami, teraz pani przekłada na działalność w Towarzystwie Przyjaciół Ziemi Wileńsko-Nowogródzkiej?

— Tak. Kiedy na początku lat 90., na fali przemian 1989 roku zaczęły powstawać różnego rodzaju stowarzyszenia, w tym kresowe, jedno z takich zaczęło działać w Szczytnie, gdzie mieszkam. Od razu się przyłączyłam do tego towarzystwa, które przyjęło nazwę wspomnianego przez pana Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Wileńsko-Nowogródzkiej. Było to w 1990 roku. Od 31 lat jestem prezesem Towarzystwa.

— Skąd zainteresowanie właśnie Kresami?

— Jako nauczyciela historii zainteresowały mnie dzieje Kresów: historia, kultura i mieszkańcy tego obszaru oraz panowanie dynastii Jagiellonów. Ziemie kresowe wchodziły od XIV wieku w skład Rzeczpospolitej i odgrywały ważną rolę.

— Czekając na rozmowę z panią, byłem przekonany, że pani rodzina pochodzi właśnie z Kresów...?

— Rzeczywiście, mam w rodzinie powiązania kresowe ze strony ojca i matki, głównie z Wileńszczyzną, częściowo też z Białorusią i Ukrainą. I kiedy 30 lat temu zaczęłam coraz bardziej zgłębiać historię Kresów, zaczęłam odkrywać, skąd pochodzili na przykład małżonkowie rodzeństwa mojego taty i mojej mamy. Okazało się, że część z nich pochodzi właśnie z Kresów, głównie z obecnej Litwy, z Wileńszczyzny, ale i po części z Ukrainy. Przed wojną były to ziemie należące do II Rzeczypospolitej. Tak więc więzy rodzinne rzeczywiście jeszcze bardziej popchnęły mnie do zgłębiania zagadnień związanych z Kresami. W wyniku II wojny światowej, gdy granice się zmieniły, członkowie rodzin stracili kontakt między sobą. Okazało się, że ci, którzy znaleźli się w Polsce, ogromnie tęsknią za swoją ojcowizną, bo kontakty były utrudnione, a wręcz niemożliwe. Temat Kresów był nieobecny, zabroniony. Polacy mieszkający po wojnie na Wileńszczyźnie i na Białorusi byli szykanowani za swoją polskość i wywożeni w głąb Związku Radzieckiego, jeszcze wiele lat po wojnie. Starano się wymazać pamięć o Kresach. Ale na szczęście, kiedy nastąpiły przemiany polityczne i nadszedł rok 1990, więzy między Polakami zaczęły się odnawiać ze zdwojoną siłą. Zaczęły powstawać stowarzyszenia kresowian. Takie powstało także w Szczytnie pod nazwą Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Wileńsko-Nowogródzkiej. Zaczęto głośno mówić o swoim pochodzeniu, zaczął się kreować program działalności, który ma przypominać kulturę, historię Kresów, a który jest nieprzerwanie prowadzony do dzisiaj. Mimo szykan, Polacy żyjący na Kresach, na Wileńszczyźnie, obronili swoją narodową tożsamość. Powstały zespoły, nawet szkoły z nauką języka polskiego. Dlatego my, działając tutaj, w Polsce, także w Szczytnie, postanowiliśmy zapraszać naszych rodaków, a zwłaszcza dzieci i młodzież szkolną, by dzielili się z nami zachowaną polskością na Wileńszczyźnie. Podjęliśmy działania, których efektem było organizowanie Dni Kresowych w Szczytnie, a obecna forma nosi nazwę Kaziuki-Wilniuki.

Fot. Zofia Skowrońska

Janina Surgał od trzydziestu lat promuje kulturę kresową w regionie

— No właśnie... Czym są Kaziuki-Wilniuki?

— To uroczystość związana ze świętym Kazimierzem, patronem Litwy, ale i Polski. 400 lat temu, kiedy święto to się rodziło, mieszkańcom Kresów nie wystarczało, że w dzień patrona spotykali się tylko w kościele. Więc powstawały jarmarki na ulicach miast i miasteczek kresowej Polski. Po drugiej wojnie światowej Polacy z Kresów mieszkający m.in. na Warmii i Mazurach zapragnęli przywrócić tę kresową tradycję Kaziuków-Wilniuków i czynią to od 39 lat. Także my, szczytnianie, organizujemy takie święto. Tegoroczna edycja wydarzenia odbędzie się w sobotę 11 marca o godzinie 11:00 w Domu Kultury w Szczytnie i zostanie zorganizowana przy współpracy z miastem i powiatem. Tego dnia zaprezentują się zespoły z miast Wileńszczyzny – z Niemenczyna oraz z Solecznik. Wystąpi także gościnnie nasz, warmińsko-mazurski zespół z Lidzbarka Warmińskiego. Podczas tego wydarzenia będziemy także chcieli uhonorować Panią Krystynę Adamowicz, zasłużoną dziennikarkę, wielką społeczniczkę na rzecz polskości, która w 2022 roku została laureatką plebiscytu Polka Roku. Oczywiście nie zabraknie tradycyjnego jarmarku wileńskiego, kaziukowego, na którym obowiązkowo będzie można nabyć wspaniałe palmy, słynne lukrowane serca kaziukowe piernikowe czy chleb wileński.

— Nie pozostaje więc nic innego, jak zaprosić naszych Czytelników na 11 marca do Szczytna! **RAZ**

„KORPUS WSPARCIA SENIORÓW" DAJE POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

Teleopieka domowa w Giżycku rozpoczęła już siódmy rok funkcjonowania. Moduł II programu „Korpus Wsparcia Seniorów" na rok 2023 dotyczący rozwoju teleopieki jest nowym rozwiązaniem pozwalającym na zwiększenie poczucia bezpieczeństwa w miejscu zamieszkania osób starszych, samotnych i schorowanych. Giżyccy samorządowcy zatwierdzili tegoroczny program wsparcia seniorów.

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej przyjęło program „Korpus Wsparcia Seniorów" na rok 2023. Celem programu jest zapewnienie usługi wsparcia na rzecz seniorów w wieku 65 lat i więcej przez świadczenie usług wynikających z rozeznanych potrzeb na terenie gminy oraz poprawa poczucia bezpieczeństwa i możliwości samodzielnego funkcjonowania w miejscu zamieszkania osób starszych przez dostęp do tzw. opieki na odległość.

— Gmina Miejska Giżycko, wzorem roku ubiegłego, kolejny raz zawnioskowała o środki finansowe w ramach rozwoju istniejącej już teleopieki domowej/mobilnej w Giżycku (od 2017 r.). Statystyka oraz opinie podopiecznych systemu jednoznacznie potwierdzają potrzebę oraz zasadność dalszej kontynuacji i rozwoju przyjętego w Giżycku „Warmińsko-Mazurskiego Samorządowego Systemu Teleopieki Domowej w Giżycku" dla giżyckich seniorów. Teleopieka to przyszłość w opiece nad seniorami — informuje w uzasadnieniu do uchwały rady miejskiej dr Katarzyna Karolska, główny specjalista w Biurze Promocji i Polityki Społecznej Urzędu Miejskiego w Giżycku.

Pixabay

Rada miasta zatwierdziła program osłonowy „Korpusu Wsparcia Seniorów" na rok 2023 w zakresie:

– zakupu opaski lub innego urządzenia bezpieczeństwa do świadczenia usługi „opieki na odległość",

– zakupu usługi obsługi systemu polegającej na sprawowaniu całodobowej opieki na odległość nad seniorami przez centralę monitoringu,

– przyznania dodatkowej gratyfikacji finansowej wynagradzania dla pracowników ośrodka pomocy społecznej/centrum usług społecznych, bezpośrednio realizujących zadanie w terenie lub rozeznających potrzeby seniorów w tym zakresie,

– kosztu szkoleń dla pracowników OPS/CUS w zakresie obsługi systemu opieki na odległość, w przypadku gdy są oni bezpośrednim realizatorem przedmiotowej usługi,

– działań promocyjno-informacyjnych, w tym koszty druku plakatów, ulotek, artykułów w prasie lokalnej. **ONA**

eprasa.pl f9efeb6d4f

PANI ALICJA PRZEŻYŁA STO LAT I CZEKA NA KOLEJNE URODZINY

Sto lat to bardzo piękny wiek. I skarbnica wiedzy o czasach, których pani Alicja Rosłoń z Piasutna była i jest naocznym świadkiem. Przeżyła II wojnę światową, PRL, upadek komunizmu i narodziny wolnej Polski... — Jest dla nas skarbnicą wiedzy, przeżyć i mądrości życiowych — zapewniają bliscy.

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

Swym ciepłem i dobrocią zjednuje ludzi. I choć nie posiada bogactwa, to jej dobre serce sprawia, że wszystko wokół ma inny wymiar — lepszy. Bycie mamą, babcią i prababcią to piękna rola pani Alicji. To zbieranie plonów życia i oddawanie im miłości, którą się pielęgnuje i rozwija całe życie. Co oznacza bycie kochającą mamą i babcią? Czasem wystarczy po prostu być! Bo miarą miłości jest obecność. Taką osobą jest właśnie Alicja Rosłoń. Niby zwykłą, choć dla bliskich i rodziny — niezwykłą...

fot. Joanna Karzyńska

By świętować 100-lecie urodzin, na uroczystość przybyli najbliżsi oraz samorządowcy

Wiara daje jej siłę

Kiedy pani Alicja wchodziła w dorosłe życie, wybuchła druga wojna światowa. Przetrwała. Jej długie życie ma blaski i cienie... Tak w wielkim skrócie wygląda historia Alicji Rosłoń — stulatki, która od kilkudziesięciu lat mieszka w miejscowości Piasutno, w gminie Świętajno w powiecie szczycieńskim. Choć pani Alicja przeżyła wiek, to sprawia wrażenie energicznej i zadowolonej z życia osoby. Ciągle lubi rozmawiać z innymi i często dowcipnie komentuje to, co ją w życiu spotyka. A jaka jest jej recepta na długowieczność? Uśmiech, pogoda ducha, praca, modlitwa i życzliwość do innych ludzi.

ŻYCIE PANI ALICJI TO SKARBNICA DOŚWIADCZEŃ I PRZEŻYĆ. STO LAT ŻYCIA TO NIE TYLKO PIĘKNY WIEK, LECZ HISTORIA DŁUGIEGO ŻYCIA NA PRZESTRZENI DWÓCH WIEKÓW.

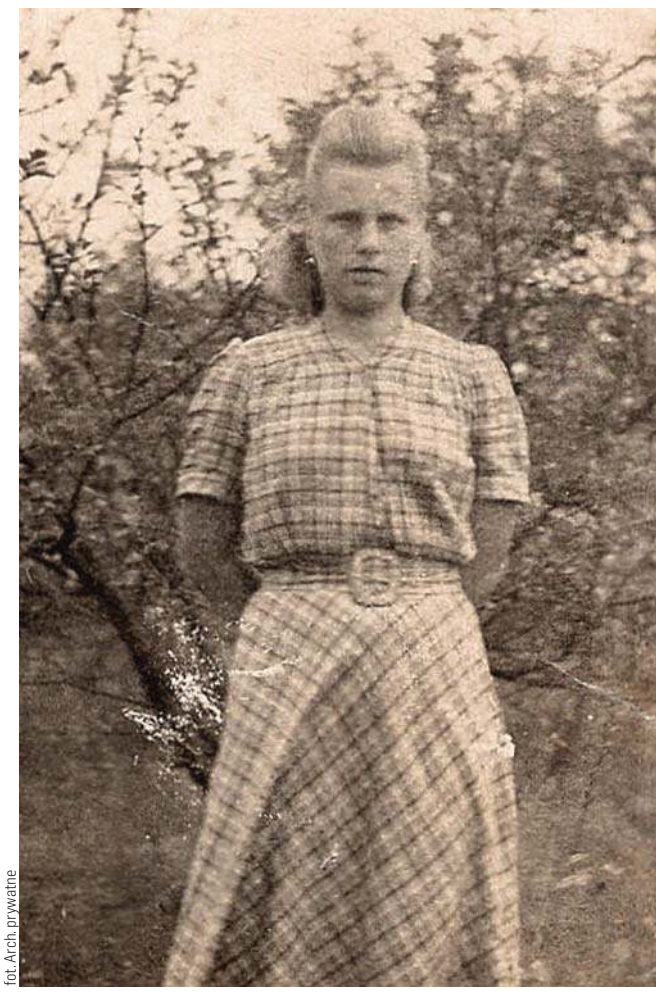
Na twarzy pani Alicji często gości uśmiech. Jubilatka emanuje wewnętrzną siłą. Cieszy się dobrą kondycją fizyczną i umysłową.

— Dużo się modlę i kocham Boga, w nim moja pociecha i podpora życia — podkreśla. — To on daje mi tę moc, bym się mogła nacieszyć w swe święto wszystkimi. Pan Bóg czuwa nade mną i daje mi tak długie życie. Wiara, modlitwa i szacunek do drugiego człowieka to w życiu najważniejsze wartości — dodaje.

Nie ma dnia, żeby pani Alicja nie obejrzała porannej mszy świętej w telewizji. Wstaje wcześnie rano, by już o 7 zasiąść przed ekranem i uczestniczyć we mszy.

100 lat pani Alicji

Te wyjątkowe urodziny to był bardzo dobry czas do wspomnień. Na uroczystość setnych urodzin pani Alicji przyjechali jej najbliżsi. Nie obeszło się bez wzruszeń i silnych emocji, ale przede wszystkim radości z bycia razem. Na uroczystość zorganizowaną w Urzędzie Gminy w Świętajnie przybyli również samorządowcy z terenu powiatu szczycieńskiego: wójt gminy Świętajno Alicja Kołakowska, starosta szczycieński Jarosław Matłach oraz Henryk Żuchowski — dyrektor Kasy Rolniczego Ubezpieczania w Olsztynie z Katarzyną Zwalińską — kierownikiem placówki terenowej KRUS w Szczytnie.



fot. Arch. prywatne

Młoda pani Alicja

— ŻYCIE PISZE RÓŻNE SCENARIUSZE. NASZA BABCIA WŁAŚNIE SKOŃCZYŁA STO LAT! STO LAT TO CZAS, KTÓRY WYDAJE SIĘ NIE DO OSIĄGNIĘCIA. TO CZAS, W KTÓRYM ZEBRAĆ MOŻNA MNÓSTWO DOŚWIADCZEŃ I MĄDROŚCI, PRZEŻYĆ WSPANIAŁE CHWILE SZCZĘŚCIA I RADOŚCI — MÓWI WNUCZKA EWA ŻYWICA.

— Babcia w swoim życiu nigdy lekko nie miała, może dlatego Bóg dał jej taki wiek, żebyśmy cieszyli się jej obecnością i miłością. Taka babcia to prawdziwy skarb!

— Jubileusz 100-lecia to uroczystość szczególna, bardzo podniosła i niezmiernie ważna dla samej Jubilatki, jak również dla całej naszej rodziny. Kochaną mamę, babcię i prababcię otaczamy szczególną miłością, szacunkiem i uznaniem. Jesteśmy naprawdę dumni, szczęśliwi i zaszczyceni, że jest wśród nas. Całym swoim pracowitym życiem zasłużyła sobie na szacunek i słowa serdecznego podziękowania. Długie lata pracy, troski o byt i pomyślność naszej rodziny wymagały od niej wielu wyrzeczeń oraz ogromnego trudu. Na pewno przez te lata przeżywała wiele chwil radości, ale również nie omijały jej chwile smutku. Myślimy jednak, że chwil radości było naprawdę bardzo wiele, ponieważ radość z każdej chwili to recepta na długie życie

eprasa.pl f9efeb6d4f

— zapewnia syn Tadeusz z żoną Grażyną. — To osoba niezwykła i bardzo przez nas kochana. Dla nas wszystkich ten Jubileusz to bardzo wzruszająca chwila. Ludzie starsi, tak jak nasza kochana Alicja, to tak naprawdę skarbnica wiedzy. Warto ich szanować i doceniać. Czerpiąc z ich wiedzy i doświadczenia, jesteśmy w stanie żyć bardziej świadomie, a to prosta droga ku temu, by nasze życie stało się po prostu szczęśliwsze.

Choć pani Alicja skończyła 100 lat, to cieszy się dobrym zdrowiem

Widziała okrucieństwo wojny

Alicja Rosłoń przyszła na świat 26 lutego 1923 roku w miejscowości Zdziwój Stary w gminie Chorzele. Była piątym dzieckiem, a po niej urodziło się jeszcze czworo rodzeństwa. Całą rodziną mieszkali w małym domku. Ojciec Hieronim pracował, pilnując lasu, a później ucząc w szkole, mama Antosia zajmowała się domem. Po śmierci ojca w 1934 roku wszyscy musieli iść do pracy.

— Już jako dwunastolatka pracowała na gospodarstwie w Grudusku. Gdy wybuchła wojna, babcia miała jedynie 16 lat — opowiada wnuczka Ewa. — Babcia często o wojnie nam opowiadała, to był dla niej trudny i bolesny temat. Widziała okrucieństwo wojny z bliska... Wszyscy zostali wysiedleni ze Zdziwoja, babcia trafiła na przymusowe roboty na gospodarstwo w Wichrowcu. Po jakimś czasie została przewieziona na roboty do Królewca. Praca była ciężka, ale babcia nie była tam sama, byli z nią inni Polacy. Gdy armia rosyjska weszła do Królewca, wszyscy uciekli. Babcia z innymi Polakami z Królewca do domu szła pieszo. Niestety w rodzinnym Zdziwoju byli już Rosjanie. Wtedy zobaczyli, jak mordowali niewinnych ludzi. Na szczęście babcia, mama i rodzeństwo szczęśliwie wrócili do domu. Po wojnie było bardzo biednie, brakowało jedzenia. Starsi bracia wzięli ślub, niektórzy wyprowadzili się z rodzinnego domu. Brat babci Wicek zamieszkał w Kolonii — miejscowości w gminie Świętajno, babcia często go odwiedzała. To właśnie tam poznała Franciszka, który został jej mężem.

Pani Alicja i pan Franciszek ślub wzięli 16 września 1952 roku w Pasymiu. Była skromna uroczystość, bo mieszkali wówczas na stancji w Pasymiu i dopiero się dorabiali. Z Pasymia przeprowadzili się do Świętajna, gdzie mieszkali przez około 5 lat. W 1959 roku udało im się kupić dom w Piasutnie. Małżonkowie doczekali się czwórki dzieci: Krystyny, Kazimierza, Marianny i Tadeusza (niestety troje z nich już nie żyje). Byli zgodnym małżeństwem i starali się wychować swoje dzieci na dobrych ludzi. Dawali im ogrom miłości, zrozumienia, przekazali wiele wartości, takich jak szacunek do ludzi starszych, do pracy, obowiązkowość i wiarę w opatrzność Boską. Wiara była ważnym i nieodłącznym elementem tej rodziny. Każdej niedzieli rodzina uczestniczyła w mszy świętej, dzień zaczynał się i kończył modlitwą. Pan Franciszek zmarł 18 marca 2006 roku. W Piasutnie pani Alicja mieszka do dziś ze swoim synem Tadeuszem i jego żoną.

Kobieta z sercem na dłoni

Pani Alicja cieszy się dobrym zdrowiem. Jest bardzo pogodną, uśmiechniętą i cieszącą się każdym dniem seniorką. Mieszka teraz z synem Tadeuszem i jego żoną. Tuż obok mieszkają też wnuki i prawnuki. Przez tyle lat ze swoją synową nigdy się nie kłóciła, zawsze ciepła, serdeczna i otwarta. Doczekała 7 wnuków, 10 prawnuków i 6 praprawnuków. Uwielbia rodzinne spotkania, cieszy się z ich odwiedzin. Kiedy przychodzą święta Bożego Narodzenia, nuci kolędy. Przy stole wigilijnym jest najważniejszą osobą. Dzięki niej święta i uroczystości rodzinne są magiczne.

— BABCIA JEST DLA NAS SKARBNICĄ WIEDZY, PRZEŻYĆ I MĄDROŚCI ŻYCIOWYCH. TO BARDZO CIEPŁA OSOBA. WIELE MOICH PIĘKNYCH WSPOMNIEŃ Z DZIECIŃSTWA WIĄŻE SIĘ WŁAŚNIE Z BABCIĄ — ZAPEWNIAJĄ WNUKI I PRAWNUKI.

— Pamiętamy, jak tuliła nas, gdy byliśmy mali, opowiadała bajki, uczyła wierszyków, później wspominała okrucieństwo wojny. Opiekowała się nami, gdy rodzice byli w pracy i gotowała obiady. Choć ciężko pracowała, zawsze znalazła czas, by porozmawiać, wysłuchać i doradzić. Chętna do pomocy i dobra dla wszystkich. Nie potrafi przejść obojętnie wobec krzywdy innych ludzi czy zwierząt. Kochamy ją wszyscy, bo nie sposób być obojętnym na tak wspaniałego człowieka z sercem na dłoni.

Rodzina, modlitwa i grzybobranie

Dostojna Jubilatka ma się świetnie i cieszy się, że urodziny i życie spędza w gronie bliskich oraz ważnych w jej życiu osób. Na podstawie jej życia można byłoby nakręcić ciekawy film. Pani Alicja wciąż cieszy się dobrym zdrowiem, lubi rozmowy, odwiedziny rodziny i znajomych. Co rano ogląda transmisję mszy świętej i modli się za swoich bliskich i za świat. Przepada za swoimi dziećmi, wnukami, prawnukami i praprawnukami.

KIEDY PATRZY SIĘ NA PANIĄ ALICJĘ, W KAŻDYM GEŚCIE I SŁOWIE WIDAĆ MIŁOŚĆ, SZACUNEK I ZAUFANIE. TO ONA JEST FILAREM RODZINY, DLA KTÓREJ MA ZAWSZE DOBRE SŁOWO I CZAS NA ROZMOWĘ. A NAWET JEŚLI SIEDZĄ W CISZY, TO POWIETRZE PRZEPEŁNIONE JEST ICH CIEPŁYM UCZUCIEM.

Pani Alicja należy do pokolenia głęboko doświadczonego w dziejach Polski, które stawało przed różnymi wyzwaniami. Była świadkiem wielu trudnych, ale i doniosłych wydarzeń, które kształtowały kolejne pokolenia, ich patriotyzm i miłość do ojczyzny. Kobieta na pierwszym miejscu stawia Boga, rodzinę i ojczyznę. Jest osobą, która pamięta o wszystkich bliskich, zna ich imiona. Chce o nich wiedzieć wszystko. Uczestniczy w ważnych uroczystościach, takich jak śluby, komunie, chrzty czy święta.

Uwielbia chodzić na grzyby i już nie może się doczekać, kiedy pójdzie z koszykiem w las. Bliscy żartują, że do dziś nie zdradziła im swoich najlepszych miejsc na grzybobranie. Pani Alicja wciąż czyta bez okularów i potrafi bez żadnego problemu zacerować sobie ubranie.

— Babcia Alicja to wyjątkowa kobieta z ogromnymi pokładami spokoju, cierpliwości oraz z uśmiechem na twarzy — mówią o babci jej wnuki. — To ona nauczyła nas cudownej miłości do drugiego człowieka, zrozumienia, uczciwości, zaradności, wiary w Boga i w ludzi. Zawsze wita nas swoim ciepłym uśmiechem i nawet gdy źle się czuje, nigdy nie narzeka. Przytuli, pocieszy, wytrze łzę. To niesamowite szczęście ją mieć. Nie tylko piękne wspomnienia od niej otrzymaliśmy. Nauczyła nas wiele o życiu, pokazała, jak być dobrym człowiekiem, a jednocześnie jak sobie radzić w świecie pełnym okrucieństwa. Dziadek już nie żyje, ale wciąż jest w naszych wspomnieniach i sercu. Mamy nadzieję, że będziemy tacy jak oni, że nasze wnuki będą nas kochały równie mocno, jak my kochamy naszą babcię. To najlepsza osoba na ziemi. Przechodzimy różne etapy w życiu, są momenty beztroski, szczęścia, buntu, bezsilności... Ale przychodzi i moment, kiedy doceniamy to, co otrzymaliśmy od drugiej osoby. Nasza Babcia dała nam to, co najcenniejsze: przyjaźń i świadomość, że zawsze mamy jej wsparcie!

Pani Alicja z mężem Franciszkiem i wnuczkiem Łukaszem

Pani Alicja z radością przyjęła od władz samorządowych życzenia i kwiaty. Sama uwielbia kwiaty, nadal w jej ogródku jest ich wiele.

Na wieść o dodatkowym świadczeniu, które wypłacane jest z okazji ukończenia 100 lat, się ucieszyła.

— Co ja z tyloma pieniędzy zrobię — śmiała się Jubilatka. — Dobrze, że mam wnuki, prawnuki i praprawnuki... Będzie komu rozdawać!

Pani Alicji życzymy wszystkiego najlepszego. Niech każda chwila będzie źródłem szczęścia, niech upływa w spokoju i zdrowiu! Pani Alicjo, 200 lat...!

eprasa.pl f9efeb6d4f

SZEROKI WACHLARZ POMOCY

Polityka senioralna w Iławie to szeroko zakrojone działania. Nie spowolniły ich ani pandemia, ani wymiana na stanowisku dyrektorki Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. Przyjrzyjmy się działaniom skierowanym do seniorów przez iławski MOPS.

EDYTA KOCYŁA-PAWŁOWSKA
e.kocyla@gazetaolsztynska.pl

fot. Arch. prywatne

Spotkanie dyrektorki Grażyny Kemskiej z iławskimi seniorami

Żegnamy bardzo ważną dla naszego samorządu osobę: Irenę Kasprzycką — mówił podczas sesji rady miasta w Iławie burmistrz Dawid Kopaczewski. Irena Kasprzycka od 1980 r. pracowała jako pracownik socjalny w Zespole Opieki Zdrowotnej. W 2003 r. powołano ją na stanowisko dyrektora MOPS. W tym czasie organizowała pomoc osobom bezdomnym, emerytom, rencistom, dzieciom, rodzicom i osobom z niepełnosprawnościami z terenu całej Iławy. Utworzyła Dzienny Dom Pomocy oraz Klub Seniora. Mierzyła się z realizacją wielu nowych programów, jak 500+, dodatek węglowy czy program opieki wytchnieniowej. Co roku organizowała miejską wigilię dla samotnych i ubogich. Współpracowała ze schronieniami w Marwałdzie i Borowym Młynie. Jednym z większych wyzwań było przyjęcie pod zarząd budynku Centrum Aktywności Lokalnej przy ul. Wiejskiej, gdzie m.in. wiele iławskich stowarzyszeń seniorskich ma swoje siedziby.

Ten szeroki wachlarz działań, skierowanych w dużej mierze także do iławskich seniorów, to oczywiście nie tylko zasługa byłej już dyrektorki, ale i całego zespołu, którym z powodzeniem przewodziła.

Wyzwaniem też była praca w czasie pandemii koronawirusa, która narzuciła nowe obowiązki, m.in. pomoc osobom w kwarantannie. Łącznie pani Irena przepracowała 42 i pół roku, a na stanowisku 19 lat i 9 miesięcy. — Dziękuję za te wszystkie lata pracy, dziękuję za wsparcie obecnej kadencji, ale i poprzednich — mówiła. — Akceptowaliście pomysły moje i moich pracowników, liczę na wsparcie dla mojej następczyni.

Nową dyrektorką została Grażyna Kemska, dotychczasowa kierownik Działu Pomocy Środowiskowej w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej. Jak przyznała Irena Kasprzycka, swoją następczynię przygotowywała od kilku lat. — Oczywiście pani Grażyna przystąpiła do konkursu i go wygrała — mówiła jej poprzedniczka. Jak dla poprzedniej dyrektorki, tak i dla obecnej, wysoko wykwalifikowana kadra jest priorytetem. Tylko w ten sposób można zaspokoić potrzeby podopiecznych Ośrodka. Zespół MOPS-u tworzy jeden z liczniejszych zakładów pracy w Iławie, bo jest to ponad 100 osób.

Jak informuje Grażyna Kemska, następuje w Iławie wzrost liczby rodzin emerytów i rencistów objętych świadczeniami pomocy społecznej. W naszej społeczności lokalnej zamieszkuje coraz więcej osób w wieku senioralnym, wymagających wsparcia w różnej formie.

Różnorodne wsparcie

MOPS w Iławie był realizatorem innowacyjnej metody wsparcia seniorów, jaką jest System Teleopieki. Urządzenia zaopatrzone w przycisk SOS pozwalają osobom chorym, niepełnosprawnym na szybkie wezwanie pomocy. Działaniem systemu w pierwszym roku działania objętych zostało 20 osób starszych, samotnych, długotrwale chorych z terenu miasta Iława. Jest to wsparcie, które zapewnia poczucie bezpieczeństwa osobom chorym, mieszkającym samotnie. Osoby te zmieniały się w ciągu roku z różnych przyczyn (m.in. zgon, rezygnacja).

Co ciekawe, w roku 2020, ale także w 2021 kontynuowany był Program „Wspieraj Seniora", będący odpowiedzią na potrzeby osób w wieku 70 lat i więcej w zakresie ochrony przed zakażeniem COVID-19 w ramach Solidarnościowego Korpusu Wsparcia Seniorów na rok 2021. Usługa polegała na dostarczaniu zakupów obejmujących artykuły pierwszej potrzeby, w tym artykuły spożywcze, środki higieny osobistej oraz załatwiania drobnych spraw urzędowych, wyprowadzania psa czy dostarczania ciepłych posiłków. Program cieszył się ogromną popularnością, choć z początku seniorzy nie podchodzili do niego z ufnością. Musieli się dopiero przekonać, że taki system wsparcia będzie faktycznie pomocny.

W 2022 roku w ramach nowego Programu „Korpus Wsparcia Seniorów" również zakupiono nowocześniejsze urządzenia – „opaski bezpieczeństwa", które dzięki zaawansowanym technologiom pozwalają na monitorowanie stanu zdrowia seniora. Pozwala to na szybkie wezwanie pomocy.

Kolejną inicjatywą dedykowaną seniorom była realizowana „Koperta Życia". To akcja, do której przystąpienia zachęcają

Grażyna Kemska obecnie w dużej mierze odpowiada za wiele działań dla iławskich seniorów

lekarze i pracownicy pogotowia ratunkowego. Jest ona skierowana do osób przewlekle chorych, starszych, samotnych. Polega na umieszczeniu w specjalnie przygotowanych kopertach najważniejszych informacji o stanie zdrowia, przyjmowanych lekach, alergiach na leki, kontaktach do najbliższych, danych osobowych, w tym nr PESEL. Kopertę umieszcza się w miejscu widocznym i dostępnym, co umożliwia służbom medycznym w razie wypadku lub zasłabnięcia, a także policji, straży pożarnej czy służbom socjalnym szybki dostęp do podstawowych informacji o seniorze.

Klub Seniora działa prężnie

We wrześniu 2020 roku w budynku Centrum Aktywności Lokalnej przy ulicy Wiejskiej 2D rozpoczął działalność Iławski Klub Seniora+. W 2021 roku zajęcia odbywały się dla 40 uczestników w wieku 60+ oraz 10 osób znajdujących się na liście rezerwowej (a warto dodać, że chętnych zgłosiło się dwa razy więcej).

W ramach działalności Klubu uczestnicy brali udział m.in. w takich działaniach, jak kurs komputerowy, szkolenie żeglarskie oraz rejs po jeziorze Jeziorak, zajęcia integracyjne z psychologiem mające na celu nawiązanie wspólnych relacji, warsztaty z profilaktyki zdrowia z lekarzem oraz pielęgniarką, ćwiczenia rehabilitacyjne z fizjoterapeutą, warsztaty z dietetykiem nt. odpowiedniego odżywiania, zajęcia na basenie, cykliczne zajęcia nordic walking, zajęcia muzyczne/dyskoteki, w ramach których seniorzy wspólnie śpiewali utwory z dawnych lat oraz tańczyli, warsztaty witrażu metodą Tiffaniego – uczestnicy nabywali umiejętności projektowania witraży, cięcia szkła, nitowania oraz patynowania, warsztaty rękodzieła z wyrobu stroików świątecznych, zajęcia z pieczenia pierników i ich ozdabiania, uroczyste obchody Dnia Seniora, impreza integracyjna w Siemianach zorganizowana dla uczestników Iławskiego Klubu Seniora, Dziennego Domu Pomocy Społecznej oraz stowarzyszeń z kręgów senioralnych, spotkania integracyjne i wieczorki taneczne, wyjazdy do zamku w Malborku oraz nad morze trasą – Gdańsk, Sopot, Gdynia, wycieczka ze Stowarzyszeniem „Pokolenia" do Pałacu w Mortęgach oraz wycieczka trasą – Lubawa, Susz, Prabuty, wycieczka Kanałem Elbląskim – Pochylnia Buczyniec, z przewodnikiem po Iławie, rejs statkiem Ilavia po jeziorze Jeziorak, wycieczka rowerowa do Klubu Seniora w Jamielniku, do Izby Pamięci w Ławicach oraz do Pomezanii-Kałduny.

Poza tym prężnie działająca grupa Iławskiego Klubu Seniora przy współpracy Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Iławie oraz Pełnomocnika ds. Osób Starszych i Niepełnosprawnych założyła Stowarzyszenie „Iławscy Seniorzy", których głównym celem jest aktywne wsparcie osób 60+ oraz pozyskiwanie środków finansowych na działania dla seniorów, jak również współpraca z Centrum Sportu Turystyki i Rekreacji w Iławie przez prowadzenie zajęć sportowych w ramach Iławskiego Budżetu Obywatelskiego.

W zajęciach Klubu uczestniczyli również inni seniorzy m.in. ze Stowarzyszeń: Pokolenia, Polskie Dzieci Wojny, Związek Kombatantów, Diabetycy, Uniwersytet III Wieku. Celem podjęcia wspólnej inicjatywy była integracja oraz wymiana doświadczeń.

Jeszcze przed pandemią, w marcu 2019 roku Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Iławie objął w trwały zarząd budynek, w którym zlokalizowane jest Centrum Aktywności Lokalnej. Budynek został przebudowany ze starej hali Zakładu Karnego. To tutaj we wrześniu 2020 r. rozpoczął tutaj swoją działalność Iławski Klub Seniora (z przerwami związanymi z COVID-19).

W Iławie jest wielu seniorów, którzy chcieliby aktywnie spędzić jesień swojego życia. A aktywni seniorzy to nie tylko przyszłość Iławy, ale Warmii i Mazur.

eprasa.pl f9efeb6d4f

POLKI SZUKAJĄ INSPIRACJI W RODZINIE

Polki chcą żyć według własnych zasad i rozwijać się zawodowo. Ważne jest dla nich również spokój i stabilne życie, ale chcą stworzyć dom i rodzinę. Inspirują się swoimi mamami i są dla siebie wzajemnym wsparciem.

Jak wynika z badania „Women Power – o sile kobiet", aż 69% kobiet obchodzi Dzień Kobiet. Jak pokazują wyniki, współczesne kobiety są pewnie siebie (66%), otwarte na nowe wyzwania (29%), nieugięte w dążeniu do celu (25%) i samoświadome (21%).

Kobiety najczęściej inspirują się mamą, siostrą lub kimś z rodziny (48%), znaną gwiazdą (21%) lub znaną przywódczynią (18%). Często też wspierają się wzajemnie i są dla siebie ogromną siłą (45%) oraz rozumieją się wzajemnie (22%).

Od współczesnych kobiet można nauczyć się przede wszystkim pozytywnego postrzegania siebie i innych (32%), wytrwałości i pokonywania przeciwności (25%), siły i przebojowości (22%) oraz samoświadomości (21%). Współczesne kobiety dbają o siebie, ćwicząc (18%), odżywiając się zdrowo (18%), korzystając z zabiegów pielęgnacyjnych (7%). Ważne są dla nich również relacje z ludźmi (12%) i zdrowie psychiczne (13%).

Młode kobiety chcą żyć według własnych zasad i rozwijać pasje (39%), a także chcą być wolne i rozwijać się zawodowo (21%). Ważny jest dla nich również spokój i stabilne życie (22%), ale chcą stworzyć dom i rodzinę (18%). Starają się one pogodzić życie zawodowe z rodzinnym (42%), ponieważ praca jest dla nich ważna (31%).

Jak odpowiedziała prawie połowa respondentów, miłość jest ważnym obszarem ich życia (49%). Nadal również czują potrzebę posiadania dziecka (48%), ale coraz częściej tylko jednego (21%). Co trzecia kobieta jednak rezygnuje z posiadania potomstwa. Współczesne kobiety są świadomymi matkami zmieniającymi sposób wychowania (31%). Przede wszystkim dbają o rozwój dzieci (28%) i chcą partnerstwa w wychowaniu (21%). W związku dbają o niego (37%) i wspierają partnera (21%), jednak posiadają również swoje przyjaźnie (25%) i własne niezależne życie (17%).

Ważnym obszarem dla pań jest również rozwój zawodowy. Uczestniczą w szkoleniach i webinarach (37%), pną się po szczeblach kariery w pracy (24%), kończą dodatkowe studia (21%) oraz realizują swoje biznesy (18%). Jak odpowiedziała prawie połowa ankietowanych, obecnie kobiety powinny zajmować z mężczyznami na równi wysokie stanowiska, ponieważ mają więcej miękkich kompetencji (21%) oraz są lepiej zorganizowane i empatyczne (19%). Niezależność finansowa jest również ważnym obszarem życia (46%), panie chcą być także partnerkami w tym obszarze dla mężczyzn (38%).

Na Dzień Kobiet współczesne panie chciałyby otrzymać naukę makijażu (24%), indywidualną sesję zdjęciową (16%), lekcję tańca (14%), skok ze spadochronem lub na bungee (12%), przejażdżkę luksusowym samochodem (11%), warsztaty kulinarne połączone z degustacją (10%), porady stylisty (9%) lub dzień w SPA (4%). Najczęściej wskazywaną kategorią prezentów jest relaks i uroda (30%), kreatywne rozrywki (29%), kulinaria i degustacje (19%), sporty ekstremalne (18%).

Badanie sondażowe „Women Power – o sile kobiet" zrealizował w formie ankiety online serwis Prezentmarzeń w lutym 2023.

KOBIETY W BIZNESIE BARDZIEJ SZCZERE I UCZCIWE

Kobiety w biznesie są bardziej szczere i uczciwe niż mężczyźni. Tak wynika z badania „Rzetelna w biznesie" przeprowadzonego na zlecenie Rzetelnej Firmy wśród przedsiębiorczyń i przedsiębiorców. Według uczestników badania, kobiety częściej płacą na czas, za to mężczyźni podejmują korzystniejsze biznesowo decyzje.

Według blisko co czwartego przedsiębiorcy to kobiety bardziej niż panowie umieją przyznać się do błędu czy oddać nadwyżkę pieniędzy, którą wpłacił kontrahent. Tylko 12 proc. respondentów za bardziej wiarygodnych pod tym względem uważa mężczyzn.

„Dla 1/4 osób zarządzających firmami rozwaga i skłonność do minimalizowania ryzyka oraz dokładna analiza przed podjęciem decyzji to mocna strona pań. 19 proc. przeważa jednak szalę na stronę mężczyzn" – podano.

Dodano, że zdaniem przedsiębiorców większą troskę o dotrzymywanie ustalonych terminów dostarczenia projektów bądź usług wykazują kobiety (16 proc.). Dla 9 proc. badanych prym wiodą mężczyźni.

Autorzy badania wskazali, że obecnie coraz większą wagę firmy przywiązują do społecznej odpowiedzialności biznesu, w tym minimalizowania negatywnego wpływu prowadzonej działalności na środowisko czy organizowanie akcji charytatywnych. „Przodują w tym panie (28 proc.), panowie zaś są odbierani jako bardziej powściągliwi (9 proc.)" – podali.

Z badania wynika, że 18 proc. przedsiębiorców twierdzi, że kobiety częściej płacą na czas, a w razie problemu uprzedzają o możliwych opóźnieniach. W opinii przedsiębiorców postępuje tak tylko 12 proc. panów.

Według prezesa Krajowego Rejestru Długów Biura Informacji Gospodarczej Adama Łąckiego tak naprawdę uczciwość nie ma płci, a płacenie na czas powinno być normą w biznesie, bo od tego zależy kondycja firm. — Zatory płatnicze to bolączka polskiej gospodarki, dlatego tak ważne jest, aby przedsiębiorcy mieli świadomość, że jedna niezapłacona przez nich faktura to wiele kłopotów dla ich kontrahenta — ocenił Adam Łącki.

Według autorów badania zarządzanie i dużą i małą firmą to nie tylko zwiększanie przychodów. To także podejmowanie trudnych decyzji, układanie współpracy z kontrahentami, dbałość o dopływ zleceń i solidność ich realizacji, a nierzadko również mało komfortowe egzekwowanie należności od kontrahentów.

Jeśli chodzi o ocenę, kto jest bardziej rzetelny – słowny, terminowy i uczciwy – w prowadzeniu firmy, 70 proc. respondentów uważa, że panie i panowie w równym stopniu. Jednak 17 proc. wskazuje na mężczyzn, natomiast 11 proc. jako solidniejsze postrzega kobiety – podali.

Dodali, że wykazywanie się wyrozumiałością wobec kontrahentów, którzy mają problemy finansowe, to domena pań. Prawie 1/3 badanych odbiera je jako bardziej empatyczne, a tylko 6 proc. widzi tu przewagę płci męskiej.

Dla 17 proc. osób zarządzających firmami to panowie mają większe skłonności do podejmowania decyzji korzystnych dla obu stron umowy, przynoszących obopólne dobro. Tę cechę u kobiet docenia 11 proc. ankietowanych.

LONGINA GRZEGÓRSKA-SZPYT (PAP)

LICZBY DNIA

5 posłów z naszego regionu to kobiety,

14 to mężczyźni. W Sejmie zasiadają

94 kobiety i

366 mężczyzn. W Polsce kobiety stanowią

51,6 proc. ogółu mieszkańców.

eprasa.pl f9efeb6d4f

WEGE NIE ZAWSZE ZNACZY ZDROWE

Nie każdy wegetariański czy wegański posiłek jest od razu zdrowy. Istnieje wiele pochodzących z roślin ultraprzetworzonych produktów, które mogą na dłuższą metę szkodzić. Niestety, według badań, weganie i wegetarianie konsumują niemało takiej żywności.

Ładnie zapakowany batonik czy zbożowe płatki z syropem glukozowo-fruktozowym, emulgatorami, konserwantami, barwnikami i sztucznymi aromatami to nie najlepszy pomysł. Choć mogą one wyglądać na zdrowe albo być nawet reklamowane jako sprzyjające szczupłej, sportowej figurze, warto się zastanowić przed ich zjedzeniem.

Grupa badaczy z Uniwersytetu w Nawarrze przez 15 lat obserwowała 20 tys. ochotników w wieku od 20 do 91 lat, analizując m.in. konsumpcję ponad setki różnych produktów spożywczych. Naukowcy chcieli sprawdzić wpływ ultraprzetworzonego jedzenia na ogólne ryzyko śmierci.

Wyniki pokazały jasno, że lepiej takiego jedzenia unikać. „Większe spożycie ultraprzetworzonego jedzenia (ponad 4 porcje dziennie) niezależnie wiązało się z 62 proc. większym ryzykiem zgonu z dowolnej przyczyny. Dla każdej dodatkowej porcji ryzyko śmierci rosło o 18 proc." – piszą naukowcy w pracy opublikowanej w periodyku „The BMJ".

To wynik, który wyłonił się już po uwzględnieniu ilości przyjmowanych kalorii. To wskazuje, że szkodzić może już sam skład takiej żywności, nawet bez nadmiaru kalorycznego.

fot. Fot. PAP/M. Kmieciński

To, że coś jest wege, nie znaczy, że automatycznie jest zdrowe

Uszkodzony metabolizm i inne problemy

Jedną z prawdopodobnych z przyczyn większego ryzyka zgonu jest zaburzony metabolizm. Taką hipotezę wzmacnia praca naukowców z Uniwersytetu w São Paulo, którzy przeanalizowali 30 badań z udziałem różnych populacji, prowadzonych pod kątem wpływu silnie przetworzonej żywności właśnie na zdrowie metaboliczne – na występowanie zespołu metabolicznego, zmiany w masie ciała i ryzyko otyłości, nadciśnienie, poziom glukozy, insulinooporność, rozwój cukrzycy typu 2, a także na śmiertelność.

W projektach tych wzięło łącznie udział ponad 100 tys. osób w wieku od 18 lat. Choć badania nie pozwalały wskazać z całą pewnością relacji przyczynowo-skutkowych, to naukowcy piszą: „Większość nowych wyników pokazała szkodliwy wpływ wysokiego spożycia ultraprzetworzonej żywności na zdrowie metaboliczne, w tym na ryzyko chorób sercowo-naczyniowych oraz na śmiertelność. Coraz więcej naukowych dowodów wskazuje na potrzebę ograniczenia globalnego spożycia wysoko przetworzonej żywności na różnych etapach życia". Badania wskazują także na związki ultraprzetworzonej żywności z alergiami, nowotworami, depresją, zaburzeniami układu pokarmowego, starczym zespołem słabości.

Weganie nie są święci

Często mówi się o zaletach diety wegetariańskiej czy wegańskiej, wskazując ewentualnie na możliwe niedobory pojawiające się przy źle zaprojektowanym jadłospisie. Warto jednak zwrócić uwagę także na to, że z roślin wytwarza się wiele silnie przetworzonych, a przy tym – jak się okazuje – popularnych produktów.

Eksperci z Uniwersytetu Paryskiego i innych znanych francuskich ośrodków naukowych sprawdzili udział ultraprzetworzonej żywności w żywieniu kilku grup osób żywiących się według różnych diet – zawierającej mięso, rybno-wegetariańskiej, wegetariańskiej oraz wegańskiej.

Po pierwsze, okazało się, że w dietach wegetariańskich, im mniej jedzono produktów pochodzenia zwierzęcego, tym więcej spożywano zdrowych składników. Jednak sprawa z ultraprzetworzoną żywnością wyglądała inaczej. Takie składniki stanowiły 33 proc. diety rybno-wegetariańskiej, 32,5 proc. – wegetariańskiej, 37 proc. – wegetariańskiej i aż 39,5 proc. wegańskiej. Więcej wysoko przetworzonych produktów jadły przy tym osoby młode.

— NIE WSZYSTKIE WEGAŃSKIE DIETY MUSZĄ PRZYNOSIĆ KORZYŚCI ZDROWOTNE ZE WZGLĘDU NA POTENCJALNY SZKODLIWY WPŁYW ULTRAPRZETWORZONEJ ŻYWNOŚCI NA JAKOŚĆ I ZDROWOTNE WALORY TAKIEJ DIETY — PODSUMOWUJĄ NAUKOWCY.

Z kolei przeprowadzona na Liverpool John Moores University analiza zwyczajów niedużej, 129 osobowej grupy wegan pokazała trzy style żywienia – wygodny (26,8 proc.), tradycyjny (22 proc.) oraz nastawiony na dbanie o zdrowie (51,2 proc.). Pierwsze dwa style, obejmujące w sumie niemal połowę uczestników, zawierały dużą ilość ultraprzetworzonych produktów, takich jak przekąski, wegańskie słodycze i desery czy sosy.

Naturalna, przetworzona, ultraprzetworzona...

Jak się w tym połapać? Wiele już powie intuicja, ale można podeprzeć się klasyfikacją opracowaną przez Organizację ds. Wyżywienia i Rolnictwa (FAO). Jak podaje ta agenda Narodów Zjednoczonych, nieprzetworzone, naturalne składniki to na przykład części roślin (owoce, liście, łodygi, korzenie, nasiona) czy elementy pochodzące od zwierząt (mięśnie, jaja, mleko), a także np. grzyby czy algi.

Minimalnie przetworzona żywność jest zmieniona przez proste czynności, takie jak usuwanie niechcianych części, suszenie, mrożenie, miażdżenie, mielenie, pieczenie, gotowanie, fermentację czy pasteryzację.

W żywności przetworzonej można natomiast znaleźć takie produkty jak owoce w syropie, warzywa w zalewie – w puszce czy butelce, szynkę, bekon, wędzone ryby, pieczywo, sery. Do tego typu produktów często dodaje się takie składniki jak sól, olej, masło, cukier.

Jest jeszcze kolejna grupa – ultraprzetworzona żywność. Najczęściej powstaje ona w wyniku złożonych procesów przemysłowych. Z podstawowych naturalnych surowców ekstrahowane są zwykle poszczególne składniki – cukry, tłuszcze, białka czy błonnik. Często pozyskuje się je z kilku bogatych w daną substancję źródeł, np. kukurydzy, pszenicy, soi czy części zwierząt. Wykorzystywane substancje zazwyczaj przechodzą przez złożoną chemiczną obróbkę. Powstające produkty często bogate są w cukier, tłuszcz i sól. Do całości nierzadko dodawane są jeszcze barwniki, aromaty, emulgatory, konserwanty i inne substancje.

Gotowe produkty umieszczane są najczęściej w przyciągające wzrok, atrakcyjnych opakowaniach wyprodukowanych z syntetycznych tworzyw.

Wśród takich produktów wymienić można słodkie napoje, słodkie, tłuste czy słone przekąski, cukierki, ciastka, przemysłowo silnie przetworzone mięso, kiełbasy, a także zupy w proszku, niektóre sery, makarony, masowo produkowane, pakowane pieczywo, margaryny, płatki śniadaniowe, jogurty owocowe, a nawet pokarmy dla niemowląt.

Jak rozpoznać dobrą żywność?

Warto mieć na uwadze, że różne produkty, mimo że należą do jednej kategorii, mogą różnić się między sobą. Na przykład wędlina czy ser mogą być mniej lub bardziej naturalne. W rozpoznaniu silnie przetworzonej żywności pomoże sprawdzenie składu przedstawionego na opakowaniu.

Dla przykładu przemysłowo wyrabiany chleb składający się tylko z mąki, wody, soli i drożdży uznaje się raczej za żywność przetworzoną, ale taki z dodatkiem emulgatorów i barwników już można uznać za produkt ultraprzetworzony. Czyste płatki owsiane to żywność minimalnie przetworzona, ale np. płatki z dodanym cukrem i barwnikami – ultraprzetworzona.

Warto uważać szczególnie na elementy, których zwykle nie wykorzystuje się w kuchni, w tym takie, które nadają produktowi szczególne, dodatkowe walory smakowe, zapachowe czy odpowiednią teksturę. Ogólnie rzecz biorąc, im mniej dodatków jedzenie zawiera, tym jest bardziej naturalne.

Niech każdy je, co chce

— Będziemy bronić tradycyjnych wartości żywieniowych i wolności wyboru jedzenia — zadeklarował wiceminister rolnictwa i rozwoju wsi Krzysztof Ciecióra.

Zdaniem wiceministra publiczna dyskusja o jedzeniu owadów lub włączeniu ich do masowego żywienia w postaci przetworzonej w Unii Europejskiej to początek „walki, wojny żywieniowej". — Próbuje się zmieniać trendy. Myślę, że ta debata jest dopiero przed nami — powiedział Krzysztof Ciecióra w piątkowym porannym programie Polskiego Radia Łódź.

Wiceszef MRiRW zaznaczył, że spodziewa się raczej agresywnej kampanii na rzecz spożywania owadów i produktów z nich zrobionych. — Wywrócenie wartości, jeśli chodzi o dietetykę na Zachodzie staje się już poważnym elementem dyskusji — zwrócił uwagę.

Na pytanie, jakie będzie stanowisko rządu w sprawie, polityk odpowiedział, że Rada Ministrów krytycznie ocenia rozwiązania dietetyczne związane m.in. z wykorzystaniem mączki z owadów do produkcji żywności. — My oczywiście nie zgadzamy się na te zamienniki. Nie zgadzamy się, aby ktoś nam dyktował, co mamy jeść i ile mamy jeść — podkreślił Ciecióra. — Będziemy stać na straży tradycyjnych wartości żywieniowych a przede wszystkim wolności wyboru — dodał.

Wiceminister powiedział też, że nie będzie zakazu jedzenia produktów z owadów, ale na sklepowych półkach produkty z nich muszą być dokładnie oznaczone.

HUBERT BEKRYCHT (PAP)

eprasa.pl f9efeb6d4f

NA WIOSNĘ ZMIENIAMY DIETĘ

Przeciętnie, w czasie zimy przybieramy na wadze ok. 2 kg. Mam jednak nieodparte wrażenie, że te statystyki po nie tak dawnych lockdownach i kwarantannach poszły ostatnio mocno w górę. Jak zatem, mimo wszystko, wrócić po zimie do formy?

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

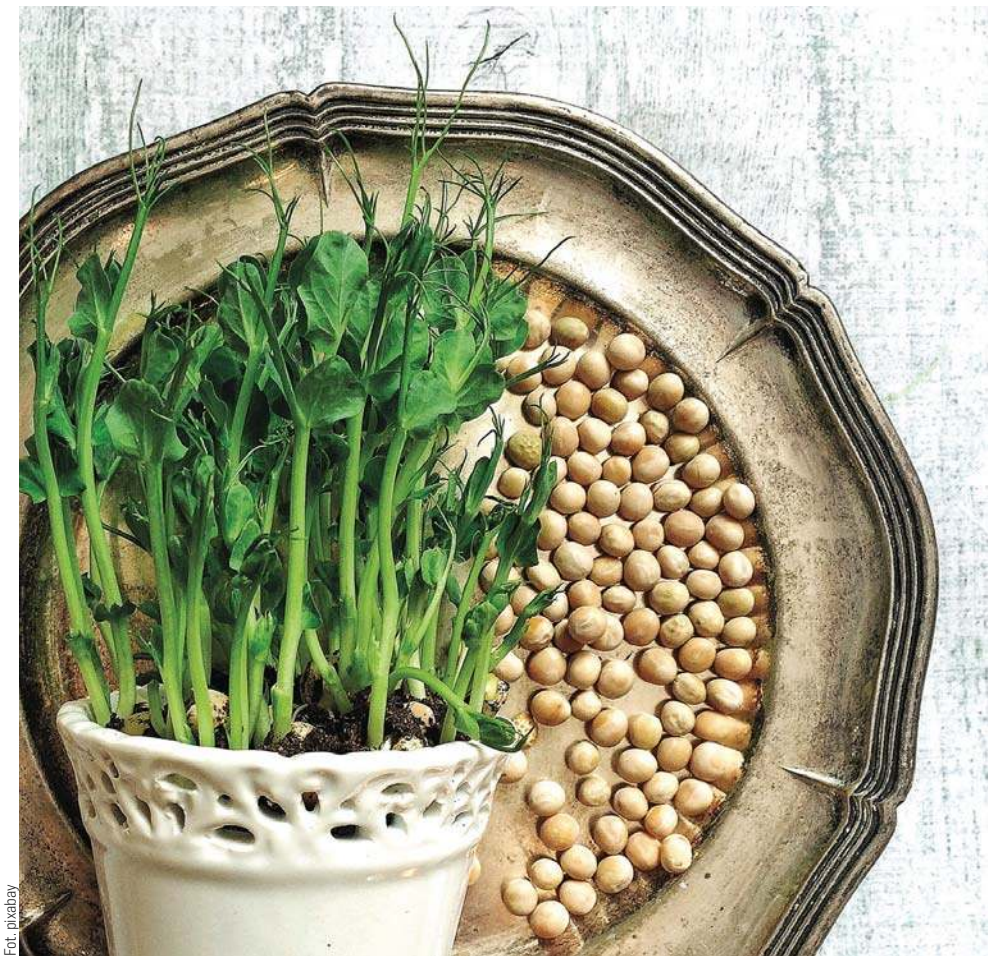
Powrót na wiosnę do jakiej takiej wagi i dbałość o atrakcyjniejszy niż zimą wygląd — to zresztą tylko jedno oblicze zagadnienia. Inna rzecz, że kilogramów to nasze ciało, owszem, nabrało, ale też organizm wyjałowił się nieco ze składników odżywczych, z drogocennych witamin i równie wartościowych pierwiastków. Wiosenna dieta powinna być zatem tak dobrana, by z jednej strony rzeczywiście pomóc nam dość szybko i skutecznie pozbyć się tych kilku zbędnych kilogramów — ale z drugiej, także uzupełnić niedobór owych niezbędnych naszemu organizmowi witamin i składników mineralnych. Bo to głównie dzięki nim nasz układ odpornościowy zyska potrzebne wsparcie i będzie mógł ochronić nas przed wiosennym przesileniem. Wiosna to zatem nie tylko czas na domowe porządki i nowe rabatki w ogródku — ale i na kolejne, po noworocznych, postanowienia dotyczące diety.

Dobre proporcje

Składniki składnikami, ale wiosną trzeba przede wszystkim zadbać o właściwe proporcje między nimi. To czas, kiedy szczególnie unikać powinniśmy cukrów prostych oraz tłuszczów zwierzęcych. Podstawą zdrowego żywienia są produkty pełnoziarniste, chude mięso, nabiał, owoce oraz warzywa — i to po nie powinniśmy wiosną sięgać jak najczęściej. Dobrze jest ograniczyć sól, a za to spożywać więcej błonnika. Starajmy się ponadto jeść więcej produktów na surowo, pamiętając, że w zimie byliśmy na nie wręcz skazani i czas to skończyć, a do tego podczas gotowania większość warzyw traci swoje właściwości odżywcze.

Istotna jest również ilość i częstotliwość spożywanych posiłków oraz łączenie ze sobą poszczególnych grup żywności. Racjonalna dieta zakłada spożywanie 4-5 posiłków dziennie, w odstępach nie większych niż 3-4 godziny. Dzięki temu wyregulujemy pracę układu pokarmowego, a tym samym zmniejszamy zapotrzebowanie organizmu na magazynowanie tłuszczu. Oczywiście, co jakiś czas dopadnie nas uczucie silnego głodu. To znak, że jemy zbyt rzadko lub że nasze produkty są za bardzo przetworzone i nie zapewniają organizmowi dostatecznej energii. Przypominam poza tym, że głód wcale nie jest sprzymierzeńcem odchudzania — przeciwnie, często prowokuje nas do sięgania po niezdrowe i kaloryczne przekąski. Dlatego te regularne odstępy są tak ważne, a do przyrządzania dań wybieramy wyłącznie produkty pełnowartościowe, jak najmniej przetworzone.

Codziennie trzeba spożywać 5 porcji owoców i warzyw. Mięso i ryby warto jeść 3 razy w tygodniu, przy czym polecam raczej chude mięsa, kurczaka lub indyka. Spożywanie produktów z białej mąki ograniczamy na rzecz pełnoziarnistych. Zdrowa dieta oznacza też odpowiednią ilość płynów: 2 litry dziennie to absolutne minimum. Konkretnie polecam wodę mineralizowaną niegazowaną, która działa oczyszczająco. Kto nie lubi wody, niech pije świeżo wyciśnięte soki owocowe i warzywne oraz zieloną herbatę — są równie wartościowe. Dobry o każdej porze roku jest też miód: zwiększa ogólną wytrzymałość organizmu, działa lekko uspokajająco. Najlepiej jest na czczo wypijać szklankę letniej przegotowanej wody z miodem i cytryną.



Fot. pixabay

A jak schudnąć wiosną?

Niestety, sama dieta, choćby najzdrowsza i najbardziej zbilansowana może zatrzymać proces przybywania na wadze, ale nie odchudzi nas drastycznie. Trzeba dołożyć do niej regularną, najlepiej w małych dawkach — ale codzienną aktywność fizyczną, przynajmniej po 30 minut. Dwa razy w tygodniu można wybrać się na basen, siłownię lub do klubu fitness. Świetnie sprawdza się regularne spacerowanie, bieganie lub jazda na rowerze. Ćwiczenia odchudzające można wykonywać samodzielnie w domu, potrzeba jedynie miejsca, dobrej motywacji i... żelaznej dyscypliny...!

Nowalijki i co na co?

Wiosną nowalijkami po prostu zachłystujemy się, a jednak z różnych względów w naszej diecie powinny stanowić one niewielki dodatek do potraw — a nie jego podstawę. Poza tym bardzo ważna jest kolejność: w pierwszym okresie wiosny starajmy się spożywać nowalijki, które rosną nad ziemią — ogórki, koperek, szczypiorek, sałatę, botwinkę, nać pietruszki. Dopiero potem sięgajmy po te korzeniowe — rzodkiewki i młode buraczki. Wszystko przez nawozy i środki ochrony roślin przyspieszające wzrost — najwięcej z nich kumuluje się pod skórką warzyw korzeniowych, dlatego przed spożyciem należy je obierać.

A dobre są — bez dwóch zdań. Taki szczypiorek doskonale wpływa na przemianę materii, jest źródłem mikroelementów, witamin i karotenu, ponadto ma działanie bakteriobójcze. Sałata z kolei to bogate źródło błonnika, a ten wspomaga odchudzanie. Poleca się ją chorym na cukrzycę, bo łagodzi objawy tej choroby, działa na organizm oczyszczająco i odświeża go. Nać pietruszki jest bogatym źródłem kwasu foliowego, proteinowego witaminy C i minerałów. Zwalcza też nieprzyjemny zapach z ust. Natomiast rzodkiewka, o czym być może niewielu wie, pomaga w zapobieganiu wypadaniu włosów i pojawianiu się zmarszczek.

Jak wiosna, to przecież Wielkanoc. A jak Wielkanoc — to wiadomo: jajka! Rzeczywiście, Polacy o tej porze roku jajek spożywają najwięcej. I bardzo dobrze! Bo jajka to kapsuły wszystkich składników odżywczych, których nasz organizm bardzo potrzebuje na wiosenny start. Jajka na miękko i na twardo, jajecznica obficie posypana szczypiorkiem, z dodatkiem pomidora i pełnoziarnistym pieczywem albo to samo pieczywo posmarowane jajeczną pastą... Ech, to jest świeży, energetyczny i lekki posiłek na dobry początek prawdziwie wiosennego dnia...!

Postawmy na kiełki

W okresie wiosennym okienny parapet wykorzystajmy na uprawę i kiełków, najlepiej z nasion rzodkiewki, lucerny, rzeżuchy i pszenicy. Mnóstwo w nich witamin z grupy B, A, C, E oraz składników mineralnych: cynku, wapnia, fosforu, potasu i magnezu. Co równie ważne — kiełki są niskokaloryczne. Takie kiełki rzodkiewki: aż kipią od skoncentrowanych substancji odżywczych, dostarczają cennych witamin, minerałów i związków fitochemicznych. Znajdziemy w nich choćby potężną dawkę wzmacniającej odporność witaminy C czy siarki, która korzystnie wpływa na kondycję włosów i paznokci, zwykle nadwątloną po zimie. Albo rzeżucha. Jej nasionka wystarczy rozsypać na wilgotnej ligninie, umieścić w ciepłym, nasłonecznionym miejscu i codziennie zraszać wodą, by już po kilku dniach cieszyć się kiełkami o przyjemnym, lekko pikantnym smaku oraz imponujących wartościach odżywczych. Rzeżucha dostarcza bardzo potrzebnych wiosną składników mineralnych: żelaza, magnezu, wapnia i siarki, a także witamin: A, C czy B3.

eprasa.pl f9efeb6d4f

8 MARCA

Spotkanie autorskie z Wiolettą Sawicką i premiera książki „Klątwa Langerów”

Olsztyn
Już 8 marca odbędzie się wyjątkowe wydarzenie przepełnione kobiecą energią – spotkanie autorskie z Wiolettą Sawicką, jedną z najpopularniejszych pisarek naszego regionu. Spotkanie będzie połączone z premierą jej najnowszej powieści. „Klątwa Langerów” to pierwszy tom nowej sagi „Opowieść warmińska”. Z pisarką porozmawia Katarzyna Janków-Mazurkiewicz.
Planeta 11 (al. Piłsudskiego 38), godz. 17. Wstęp wolny

8 MARCA

GRANDE amore

Olsztyn
Koncert GRANDE amore to kolejna unikatowa produkcja Woytek Mrozek Production, we współpracy z Agencją Artystyczną MUZA i Woytek Mrozek Chamber Orchestra. Międzynarodowej klasy soliści, łącząc głosy operowe, jazzowe, popowe i musicalowe w towarzystwie profesjonalnej orkiestry, zaprezentują niezwykłe aranżacje najbardziej znanych utworów o miłości: min. Grande Amore, Un Amore Cosi Grande, Unbreak my heart, Sway, O sole mio.
Godz. 19.30, Filharmonia Warmińsko-Mazurska. Wstęp płatny

9 MARCA

Wielka Księga Ustrojstw, Tentegesów i Wihajstrów

Olsztyn
MOK Olsztyn serdecznie zaprasza na wernisaż wyjątkowej wystawy ustrojstw, tentegesów i wihajstrów! Wydarzenie odbędzie się w czwartek 9 marca o godz. 19:00 w Zajezdni trolejbusowej.

Wihajster – jak to się nazywa? Tenteges – no ten, taki, no ten teges! Ustrojstwo – takie jakieś urządzenie... Czym są wihajstry, tentegesy i ustrojstwa w dzisiejszym świecie? Czy odkąd w sklepach można kupić niemal wszystko liczba tenegesów wzrosła? Czy naszą kreatywność i umiejętność radzenia sobie w codziennym życiu uśpiły współczesne ustrojstwa?

Odpowiedzi na te fundamentalne pytania udzielimy na niezwykłej wystawie w Zajezdni trolejbusowej. Wielka Księga Ustrojstw, Tentegesów i Wihajstrów to zbiór eksponatów niezwykłych, najdziwniejszych wynalazków, rzeczy, o których istnieniu być może jeszcze nigdy nie słyszeliście.

Wystawie będzie towarzyszyć akcja internetowa „Patenciarz Domowy” - oryginalny konkurs na najlepszy domowy lifehack, prowizorkę i patent. Najlepsi patenciarze zostaną nagrodzeni, a ich dzieła dołączą do wihajstrowej eskpozycji w Zajezdni trolejbusowej. Szczegóły akcji ogłosimy już wkrótce!
Zajezdnia trolejbusowa, (ul. Knosały), godz. 19:00. Wstęp wolny

10 MARCA

Dzień Kobiet w GOK Dywity

Dywity
W programie warsztaty zorganizowane przez grupę „Bez kompleksów” oraz spektakl teatralny „Podwójne zaciemnienie” w wykonaniu dywickiej grupy teatralnej „Mimo wszystko”.
Godz. 16.30, GOK, ul. Olsztyńska.

10 MARCA

Koncert z okazji Dnia Kobiet

Olsztyn
W programie koncertu usłyszymy m.in. słynne Walce Paryża, przeboje Edith Piaf, Charlsa Aznavoura, a także znane tanga Astora Piazzolli. Program dopełnią światowe przeboje i popularne tematy muzyki filmowej.
Godz. 19:00, sala koncertowa Filharmonii.

10 MARCA

Paweł Szymański: Męski Świat

MOK Olsztyn serdecznie zaprasza na bluesowy koncert Pawła Szymańskiego „Męski świat”! Paweł Szymański to znakomity tekściarz, wokalista i muzyk grający na gitarze akustycznej i rezofonicznej oraz na harmonijce ustnej. Występował na imprezach i festiwalach bluesowych, wykonując repertuar złożony ze standardów gatunku.
Godz. godz. 20:00, Sala pod Amfiteatrem. Wstęp płatny

10 MARCA

Olhá Festa! – spotkanie z kulturą portugalską

Olsztyn
Zapraszamy do Planety 11 na wyjątkowe spotkanie z kulturą portugalską – Olhá Festa! (“spójrz, zabawa!”).

Spotkanie poprowadzi mieszkająca w Olsztynie Ana Calisto z Portugalii, która opowie o historii i kulturze jednego z najważniejszych miast Portugalii, stolicy kraju – Lizbonie. Swoje opowieści wzbogaci o multimedialną prezentację – swoistą wirtualną wycieczkę po zakamarkach miasta. Dla publiczności zostanie przygotowany drobny poczęstunek – znane w całej Portugalii lizbońskie pastel de Belém, czyli babeczki budyniowe z ciasta francuskiego.
Planeta 11, godz. 17. Wstęp wolny

11 MARCA

XXXIX Kaziuki-Wilniuki

Olsztyn
MOK Olsztyn zaprasza na doroczne święto kultury kresowej i dziedzictwa polsko-litewskiego KAZIUKI-WILNIUKI.

W programie:
• Polski Zespół Tańca Ludowego „Perła” z Niemenczyna pod kierunkiem Germana Komarowskiego
• Zespół Art of Music przy Centrum Kultury w Solecznikach
• Zespół Tańca Ludowego „Perła Warmii” z Lidzbarka Warmińskiego

Koncertom towarzyszy JARMARK WILEŃSKI z rękodziełem, regionalnymi potrawami, wydawnictwami wileńskimi.
Godz. 18:00, Centrum konferencyjno-szkoleniowe UWM, ul. Dybowskiego 11 (Kortowo).

11 MARCA

The Strings

Olsztyn
The Strings - przezabawny spektakl komediowy o przyjaźni, życiowych zakrętach i miłości do muzyki. Musisz to zobaczyć! Niebanalne żarty, moc przyjaźni, grupa 5 mężczyzn, którzy spotkali się będąc na życiowym zakręcie. W tle muzyka, która osładza ich perypetie. To krótki opis spektaklu autorstwa i reżyserii Macieja Kowalewskiego. „The Strings - pełna humoru i zwrotów akcji sztuka, która po prostu przywraca wiarę w marzenia oraz siłę przyjaźni. Kim są nasi bohaterowie? To Ernest, Kotlet i Manuel. Ernest rozpacza, ponieważ żona wyrzuciła go z mieszkania i z życia. Kotlet za dużo pije, a na dodatek został zwolniony z zespołu chippendales, który sam założył. Manuel właśnie wyleciał z hukiem z legendarnego zespołu Figi, który dziś koncertuje w muszli. Załamani panowie na zakręcie życiowym postanawiają wziąć sprawy w swoje ręce i zakładają zespół The Strings. Kto do nich dołączy? Jak potoczą się ich losy? O tym przekonacie się będąc na widowni.
Aula Auditorium Maximum, godz. 15:45 i 19. Wstęp płatny

11 MARCA

Występ Gruzińskiego Państwowego Baletu Aphkhazeti

Olsztyn
Aphkhazeti to wyjątkowe połączenie gruzińskiego tańca, silnie zakorzenionego w tradycji tego narodu, ze współczesną choreografią i muzyką. To zespół o niespełna 100-letniej historii, oficjalnie założony w 1931 roku, który nieustannie koncertuje po całym świecie, przybliżając widzom wszystko, co w gruzińskiej kulturze najpiękniejsze – tradycję, folklor i niebywałą energię. To tradycyjne fragmenty muzyki gruzińskiej w zupełnie nowej odsłonie, wykonane przez orkiestrę na żywo, a także widowiskowe tańce różnych regionów w interpretacji legendarnego Bachana Chanturia.
Filharmonia Warmińsko-Mazurska, ul. Głowackiego 1, godz. 19:30. Wstęp płatny

11 MARCA

Dzień Kobiet w stylu retro

Olsztyn
W programie:
» wernisaż wystawy pt. „Być kobietą” Edy Yukow
» spektakl „Dziecko Noego”
» upominki od partnerów wydarzenia oraz słodki poczęstunek przygotowany przez cukiernię „Złoty Klucz”
» kontynuacja wieczoru w restauracji „Nowe Retro” Hotelu Wileńskiego
Godz. 17:45, Olsztyński Teatr Lalek, ul. Głowackiego 17.

11 MARCA

WERONIKA MUREK: DZIEWCZYNKI. KILKA ESEJÓW O STAWANIU SIĘ

Olsztyn
Co właściwie znaczy „być dziewczynką”? Jakie atrybuty ma dziewczęcość, dziewczyńskość, dziewczynkowatość? Spotkanie z autorką książki poświęconej kulturowej i popkulturowej figurze dziewczynki.
Godz. godz. 17:00, Kamienica Naujacka. Wstęp wolny

11 MARCA

Spektakl „Strażak Sam na żywo - Przygoda na biwaku”

Olsztyn
To wyjątkowa okazja dla dzieci spotkania bajkowych bohaterów i przeżycia z nimi ekscytujących przygód. Barwny, dynamiczny przebieg widowiska, dialogi i piosenki, wielobarwne kostiumy, wspaniała scenografia, ruchome pojazdy – wszystkie te elementy zapewniają intensywne przeżycia i angażują dzieci do aktywnego udziału w spektaklu. Mali widzowie bawią się i jednocześnie uczą się jak niebezpiecznym żywiołem jest ogień, jak mu zapobiegać i jak się przed nim chronić, czym jest odpowiedzialność, zaufanie, przyjaźń i współpraca oraz na czym polega praca strażaka i jak często naraża on swoje życia dla ratowania innych.
Godz. 10.00, ul. Kościńskiego 11.

11 MARCA

Międzynarodowy Dzień Planetariów: Co w Planetarium piszczy?

Olsztyn
Planetarium zaprasza do multiplanetarium – pod dużą kopułą, prezentowane będą pokazy dla starszej publiczności a pod małą, przenośną kopułą pokaz dla dzieci.
Godz.11.00, aleja Marszałka Józefa Piłsudskiego 38.

HELIOS REPERTUAR

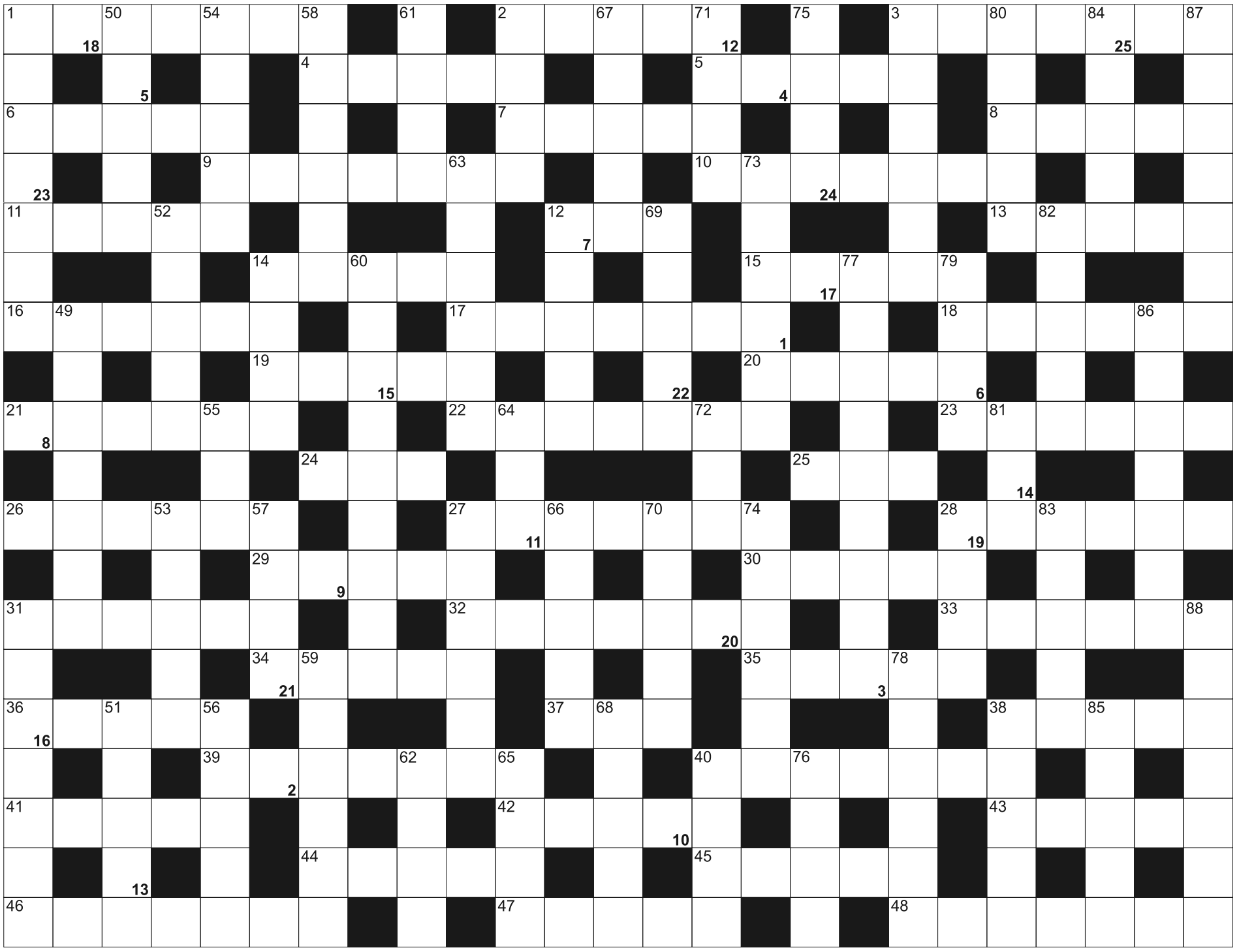
Centrum Handlowe Aura, Olsztyn, al. Piłsudskiego 16

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

POKOLENIE ikea: 12:00, 15:45, 18:30, 20:50; SZCZĘŚCIE MIKOŁAJKA / familijny / od 7 lat / dubbing: 14:30, 16:30, 18:15; FILIP: 13:00, 17:30, 20:10; CREED III / napisy: 13:30, 17:15, 20:20; IMPERIUM ŚWIATŁA / napisy: 17:00, 20:00; OPIEKUN: 18:45; TATA: 15:00; PLAN NA MIŁOŚĆ / napisy: 14:50; Najbardziej SAMOTNY CHŁOPAK na świecie / napisy: 12:10; ANT-MAN i OSA: Kwantomania / dubbing: 12:40, 14:20, 17:45; ANT-MAN i OSA: Kwantomania / napisy: 14:50, 20:30; ASTERIKS I OBELIKS: Imperium smoka / familijny / od 7 lat / dubbing: 15:30; AVATAR: Istota wody / dubbing: 19:30; HEAVEN IN HELL: 21:00; KOT W BUTACH. Ostatnie życzenie / familijny / od 6 lat / dubbing: 16:15; MASZ CI LOS!: 21:00;

eprasa.pl f9efeb6d4f

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 25, utworzą rozwiązanie

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

POZIOMO: 1) wczesna pora dnia; 2) taniec sceniczny; 3) miasto w zachodniej Jutlandii w Danii; 4) kraczący ptak; 5) oderwany kawał skały; 6) lotniczy lub do kina; 7) dyscyplina; 8) złodziejaszek; 9) pieczony lub w rosole; 10) dawniej koniec pracy; 11) pomarańczowe warzywo; 12) przed nazwą polskiego okrętu; 13) napady padaczki, nawroty; 14) włoska potrawa; 15) azjatyckie góry z Biełuchą; 16) odbiera fale; 17) bije w taksówce; 18) proces niszczenia skał; 19) rodzaj nadwozia auta; 20) ostry łuk szosy; 21) wyniosłość krtaniowa; 22) włoski region z Pescarą; 23) poszczególne wydania powieści; 24) gatunek wierzby; 25) Organizacja Wyzwolenia Palestyny; 26) białe chmurki; 27) Bilbo, główny bohater powieści Hobbit; 28) szklana rurka laboratoryjna; 29) margaryna do pieczenia; 30) Ken, autor powieści "Lot nad kukułczym gniazdem"; 31) stolica Macedonii; 32) miasto XI igrzysk olimpijskich; 33) stawiany obwinionemu; 34) miłość w języku włoskim; 35) dolna część twarzy; 36) Jorge, brazylijski pisarz, "Gabriela", "Kakao"; 37) samochód koreański; 38) zespół Marka Grechuty; 39) wije się między kamieniami; 40) sygnał dźwiękowy w aucie; 41) imię Chotomskiej; 42) bezkolizyjne skrzyżowanie; 43) przed rzutnikiem; 44) drzewo liściaste rosnące na wilgotnych terenach; 45) niebieskie linie na mapie; 46) miasto na zachodnim wybrzeżu Grenlandii; 47) wodna boginka; 48) zdetronizowała Inkę

PIONOWO: 1) poranne wstawanie; 2) łączy rękę z tułowiem; 3) patetyczne uniesienie, teatralność; 12) prestiżowa nagroda filmowa; 14) narzędzie murarza; 27) pływalnie; 28) okrągła, ziemniaczana kluska; 31) roślina na napar do płukania gardła; 38) dodatek do umowy; 40) "skóra" drzewa; 49) młode ryby; 50) papierowy zwój; 51) angielska Agnieszka; 52) Góry Izerskie; 53) zbędna resztka; 54) wzmianka w prasie; 55) wysoka fryzura; 56) wioślarska załoga; 57) sieć szwedzkich marketów meblowych; 58) cząstki elementarne; 59) "Królowa ..." powieść Dumasa; 60) miejsce wyjazdu na ferie; 61) gondola pod balonem; 62) wyrażana w kg; 63) roślina ozdobna, różanecznik; 64) wąż dusiciel; 65) cieknie w kuchni; 66) pawie oczko z domowego akwarium; 67) piwo dolnej fermentacji; 68) jams, pochrzyn; 69) gorący napój alkoholowy; 70) religijne malowidło; 71) nawóz z obumarłej roślinności; 72) Matejko; 73) miasto w Kamerunie, na wyżynie Adamawa, Bamenda; 74) rodzaj zamknięcia; 75) roczny przyrost pnia; 76) brat Kaina; 77) szyny kolejowe lub tramwajowe; 78) Hoffman, aktor, "Rain Man", "Absolwent"; 79) ssaki z kolcami; 80) boczna ściana statku; 81) wtorek i piątek; 82) ślady na śniegu; 83) z niego odjeżdżają pociągi; 84) druga po Krecie wyspa grecka na M. Egejskim; 85) główna tętnica; 86) japoński system samoobrony; 87) pianowa lub śniegowa; 88) celnie , pewnie

SUDOKU

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

752

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

753

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

754

eprasa.pl f9efeb6d4f

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

PRACA

dam pracę

MURARZ - ogólnobudowlaniec, 600-136-951

W gospodarstwie mlecznym, 534-920-987

ZATRUDNIĘ w Gospodarstwie Rolnym, 601-772-124

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

KUPIĘ bydło od 250kg, 692-411-362

USŁUGI

budowa | remont

POLBRUK, 602-401-309

HANDEL

DREWNO kominkowe, opałowe, transport, 576-935-573, 794-630-121.

ZDROWIE I URODA

WCZASY dla Seniora-Krynica Morska, kwiecień od 1149zł/os., maj 8 dni od 1149 zł/os., czerwiec 8 dni od 1399 zł/os. Stegna, maj 8 dni od 1049 zł/os., czerwiec 8 dni od 1199 zł/os www.wczasy-senior.pl, 534-244-044.

WIELKANOC NAD MORZEM W KRYNICY MORSKIEJ 10 dni w cenie 1799 zł/os. www.owjantar.pl, tel: 552476030, 534 244 044.

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Stanisława Gołoty

naszego Kolegi oraz wieloletniego Pracownika.

Wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie i Najbliższym

składają Zarząd i Pracownicy Czmuda Group

55723opb1-a -P

Z wielkim smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Pana

Mirosława Zadrogi

Radnego Gminy Dobre Miasto.

Wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie i Bliskim

składają
Burmistrz i pracownicy
Urzędu Miejskiego w Dobrym Mieście

8423lwwl-a -P

Pełno nas, a jakoby nikogo nie było,
jedną maluczką duszyczką tak wiele ubyło.
Jan Kochanowski

Z wielkim smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Ukochanej Córeczki

naszego kolegi

Stanisława Orzechowskiego

Wyrazy głębokiego żalu i współczucia

Rodzinie i Najbliższym

składają Dyrektor i Wicedyrektorzy
oraz Pracownicy Szkoły Zdrowia Publicznego
Collegium Medicum UWM w Olszynie

55423opb1-a -P

Zawiadamiamy, że 6 marca 2023 r. zmarła Nasza Kochana
Mama, Teściowa, Babcia, Prababcia, Siostra i Ciocia

ś. † p. Zofia Bogdańska

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 9 marca 2023 r. (czwartek)
w parafii Świętego Michała Archanioła w Tuławkach:
o godz. 8.30 pożegnaniem Zmarłej i modlitwą różańcową,
o godz. 9.00 mszą świętą pogrzebową. Ceremonia pochowania
odbędzie się na cmentarzu parafialnym we Frączkach.

Pogrążona w smutku rodzina

54823opb1-a -P

Zawiadamiamy, że 6 marca 2023 r.
zmarła Nasza Mama, Babcia i Prababcia

ś. † p. Alina Palmowska

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 10 marca 2023 r. (piątek)
o godz. 11.00 pożegnaniem i modlitwą różańcową,
a o godz. 11.30 Mszą Świętą Pogrzebową w kościele
pw. NMP Ostrobramskiej Matki Miłosierdzia przy ul. Pana Tadeusza
w Olsztynie. Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej w Olsztynie.
Pogrążona w żałobie rodzina

55223opb1-a -P

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 6 marca 2023 r.
zmarła Nasza Kochana Mama i Babcia

ś. † p. Maria Rosiak

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 9 marca 2023 r.
(czwartek) o godz. 13.30 pożegnaniem i modlitwą różańcową,
a o godz. 14.00 mszą świętą pogrzebową w kościele
pw. Bł. Stefana Wyszyńskiego przy ul. Wilczyńskiego
w Olsztynie. Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym w Dywitach.
Pogrążona w żałobie rodzina

55623opb1-a -P

Marii Przybyło

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają
Małgorzata i Przemysław Rogalscy

54623opb1-a-G

Pani

Lucynie Sinkiewicz

składamy najgłębsze wyrazy współczucia i żalu
z powodu śmierci

Mamy

Właściciel i pracownicy firmy Auto-Land

54723opb1-a -P

Honorowemu Obywatelowi Gminy Biskupiec

Antoniemu Byrzykowskiemu

wyrazy głębokiego żalu oraz współczucia z powodu śmierci

Żony

składają Burmistrz Biskupca Kamil Kozłowski,
Przewodnicząca Rady Miejskiej w Biskupcu
oraz Kapituła Honorowych Obywateli Gminy Biskupiec

55123opb1-a -P

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

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

* Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, plac Józefa Bema 5

KONDOLENCJE

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

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

www.pozegnania.net

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

380-28919opb1-C-M

ARKA USŁUGI POGRZEBOWE

ARKA

Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

OLSZTYN (Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A
89 534 72 42, 605 635 908

OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24
(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka")
89 526 66 01, 605 665 909

www.arkaolsztyn.pl

Całodobowy przewóz zmarłych

614619opb1-i-M

Warmiński 1987 ZAKŁAD POGRZEBOWY

dawniej market

OLSZTYN ul. Lengowskiego 18-20 — **895 355 300**, **602 327 277**

BISKUPIEC ul. Armii Krajowej 4 — **897 152 093**, **608 680 642**

POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09

Pomożemy Ci godnie pożegnać

614219opb1-g-M

SACRUM

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

31419opb1-A 2x2-M

eprasa.pl f9efeb6d4f

SERCOWE DYLEMATY BIEGACZY I TYCH, KTÓRZY BIEGAĆ CHCĄ ZACZĄĆ

PRZEWODNIK PO BIEGANIU\\\ Sprawne serce jest twórcą wyniku. Może jednak stanąć po drugiej stronie barykady, jak postawimy mu wymagania ponad biologiczne możliwości odpoczynku. W niestrudzonej pracy w ciągu doby wykonuje około 100 tysięcy cykli.

W ciągu całego życia przepompowuje statystycznie 173 mln litrów krwi uderzając ponad 2,5 mld razy. Podczas każdego skurczu wyrzuca 60-70 ml krwi do aorty. W ciągu minuty pompuje 6-7 litrów krwi do układu krążenia. W czasie biegu ta ilość wzrasta czterokrotnie.

W dużym fizycznym wymaganiu, stresie ta wartość jest zdecydowanie większa. W maratońskim obciążeniu to już wielotysięczne hurtowe wielkości. Pajęczyna naczyń krwionośnych ma prawie sto tysięcy kilometrów. Fazy skurczu i rozkurczu, to tylko 9-cio godzinna aktywność tego organu. Reszta czasu przeznaczona jest na wypoczynek. Dzięki niemu jest możliwa tak efektywna praca.

Serce jest jedynym mięśniem zbudowanym z poprzecznie prążkowanych włókien, niezależnym bezpośrednio od naszej woli. Waży od 230 do 340 gram. Worek osierdziowy otaczający serce ogranicza nadmierny rozrost i zapewnia ochronę mechaniczną w razie urazu.

Potrzeba wysiłku — tak konieczna w każdym wieku — w rozwoju młodego człowieka jest priorytetem decydującym o sprawności krążeniowo-oddechowej w latach późniejszych. Zaniedbania w tym okresie już nigdy nie zostaną uzupełnione. Postaw serce na nogi — biegaj, spaceruj, pływaj. Ruszaj się! Pozwól sercu wykonywać pracę, do której zostało stworzone. To zadanie jest obowiązkiem. Nie ograniczajmy jego funkcji w patologii statycznego życia. Nie musimy koniecznie być biegaczem. Jednak musimy być aktywni, aby nie doprowadzić serca do stanu niewydolnego organu fundując mu tłuszczową oponkę.

CZY BIEGANIE POWODUJĄCE NADMIERNE SERCOWE OBOWIĄZKI JEST BEZPIECZNE DLA TEGO NARZĄDU? JAK BIEGAĆ, ABY NIE SZKODZIĆ TEJ NAJWAŻNIEJSZEJ DLA ŻYCIA CZĘŚCI NASZEGO CIAŁA? TE PYTANIA STAWIA SOBIE WIELU BIEGACZY. OBAWA PRZED NADMIERNYM WYSIŁKIEM UKŁADU KRĄŻENIA ZATRZYMUJE PRZED AKTYWNOŚCIĄ.

Praca o charakterze wytrzymałościowym, trening z akcentami obciążeń submaksymalnych i maksymalnych, to szansa na poprawienie parametrów pracy serca. Jak zadbamy poprzez trening o jego usprawnienie, to zafundujemy mu promocję w spowolnieniu tętna o około 10 %. Jak każda promocja, ta też powinna ucieszyć. Wydaje się, że to niezależny organ, ale jednak trochę władzy nad nim mamy.

Fot: pixabay.com

Układ krążenia powinien być używany bardzo rozsądnie, aby zachował swoje możliwości bardzo długo. Bieganie, to przewaga dynamiki nad statyką. Przebudowa serca ma charakter ekscentryczny. Następuje powiększenie lewej komory serca wraz ze zwiększeniem grubości jej ścianek. Cały proces uzależniony jest od stażu treningu, płci, rasy, genetyki. Fizjologia sportowa zakłada jednak, że przekroczenie pewnej granicy rozrostu jest niebezpieczne dla życia. Konieczność systematycznej medycznej kontroli to wartość nadrzędna nie tylko w wyczynowym sporcie.

Brak nawyków ruchowych, zła dieta, to bardzo trudny czas dla serca. Zaczynamy biegać i powoli zawieramy z nim koalicję na potrzeby wysiłku. Na początku przygody z kilometrami, szczególnie jeżeli nastąpiła po bardzo długim zaniechaniu aktywności, musimy się liczyć z tym, że będzie trudno zrozumieć nam jego zachowanie. Tętno odczuwane w postaci fali uderzeniowej w tętnicach już przy szybkim marszu wzrośnie do 130 uderzeń na minutę. W truchcie może być jeszcze wyższe. Tętno spoczynkowe po treningu przez dłuższy czas będzie utrzymywało się powyżej normy. Nie jest to powód do niepokoju pod warunkiem, że przed decyzją o zmianie stylu życia odwiedzimy lekarza poddając ocenie nasze wydolnościowe parametry. Diagnostyczne EKG jest bardzo wskazane przed podjęciem decyzji o sportowym zaangażowaniu.

Na skutek obciążeń serce zwiększa objętość i pojemność wyrzutową. Bradykardia — spowolnienie tętna — jest rzeczą naturalną. Bradykardia może być również wartością patologiczną, podobnie jak tachykardia w przyśpieszonym nadmiernie rytmie. Serce sportowca — teraz to termin zarezerwowany dla zawodników. Nasi przodkowie mieli je na skutek koniecznego stylu życia.

UKŁAD KRĄŻENIA BARDZO SZYBKO ADAPTUJE SIĘ DO PRACY. JUŻ PO 3-4 MIESIĄCACH JEGO SPRAWNOŚĆ WZRASTA I DAJE NAM ODCZUCIE: MARATON, DLACZEGO NIE?! TO PSYCHOLOGIA WYSIŁKU, PUŁAPKA, KTÓRĄ ZASTAWIŁA NATURA.

Nic bardziej mylnego nie spotyka biegacza na początku. Potrzeba około dwóch lat w przebiegnięciu 2000 km, aby pozostałe układy nadążyły za zmianami w adaptacji zmian koniecznych do zmierzenia się z takimi biegami. Duża liczba urazów u początkujących jest konsekwencją tego błędu. Poczekajmy, aż w swobodnym rozbieganiu tętno bez wysiłku osiągnie 130/min. Wprowadźmy wtedy większe obciążenia, aby naturalnie wejść w oczekiwane zakresy i starty.

Zaczynając biegać z nadwagą powinniśmy być jeszcze bardziej rozważni. Utrata zbędnych kilogramów, to często również dieta. Podaż i popyt na mikroelementy mające wpływ na pracę serca muszą być zrównoważone. Nie możemy lekceważyć potrzeb w ambicji wyniku.

Serce wybacza dużo. Potrafi latami znosić udrękę przeciążenia. Powinniśmy jak najszybciej zrozumieć progi obciążeń, aby nie popełnić błędów, które spowodują bunt z jego strony.

PAWEŁ HOFMAN, TRENER LEKKIEJ ATLETYKI

ZE SZWEDZKIMI RYWALAMI W PUCHARACH ZAZWYCZAJ POD GÓRĘ

PIŁKA NOŻNA\\\ Djurgaardens IF stanie na drodze Lecha Poznań do ćwierćfinału Ligi Konferencji. W rozgrywkach UEFA polskie kluby z rywalami ze Szwecji miały zazwyczaj pod górę.

Pierwsze spotkanie 1/8 finału odbędzie się w czwartek (9 marca) o godzinie 21.00 w Poznaniu, a rewanż tydzień później w Sztokholmie.

>> Ekipa Djurgaardens była pierwszym szwedzkim przeciwnikiem polskiego zespołu w europejskich pucharach - w 1/8 finału Pucharu Europy w sezonie 1955/56 wyeliminowała Gwardię Warszawa (0:0, 4:1). Później - w edycji 1967/68 - drużyna „Niebieskich Pasków" rywalizowała w najważniejszym wówczas z pucharów z Górnikiem Zabrze, przegrywając dwukrotnie (0:3, 0:1).

Drużyna Djurgaardens IF gościła w Polsce także przy okazji nieistniejącego już Pucharu Intertoto, w którym zmierzyła się m.in. ze Stalą Mielec czy ROW Rybnik.

Czterokrotnie z drużynami szwedzkimi los kojarzył w Europie Lecha. W ostatniej dekadzie ubiegłego wieku „Kolejorz" dwukrotnie nie poradził sobie w dwumeczu z IFK Goeteborg, w sezonie 2012/13 został wyeliminowany z Ligi Europy przez AIK Sztokholm, a dopiero w „pandemicznym" sezonie 2020/21 walcząc skutecznie o fazę grupową LE wygrał w stolicy Szwecji z Hammarby IF 3:0. Był to pierwszy sukces polskiego zespołu po serii pięciu niepowodzeń w zmaganiach z przeciwnikami ze Szwecji.

Teraz poznaniacy ponownie zagoszczą na stadionie Tele2 Arena, z którego korzystają 12-krotni mistrzowie Szwecji, których jednym z głównych kibiców jest król Karol XVI Gustaw.

Łącznie w najważniejszych pucharach UEFA doszło do 18 konfrontacji zespołów z obu krajów, z których siedmiokrotnie zwycięsko wyszły polskie kluby. Meczów rozegrano 34, a ich bilans to 12 wygranych polskich drużyn, siedem remisów i 15 porażek. Bramki: 45-51.

ŹRÓDŁO: PAP (PP/ SAB/)

eprasa.pl f9efeb6d4f

SĘDZIOWIE SĄ GOTOWI NA WIOSNĘ

PIŁKA NOŻNA W trakcie meczu jeden z obrońców drużyny gości zdenerwowany na swojego bramkarza za złą paradę, po której stracili bramkę, uderzył go pięścią w twarz. W tym czasie drużyna przeciwna konstruowała korzystną akcję. Jaką decyzję podejmie sędzia?

Na szczęście nie jest to opis autentycznej sytuacji, lecz jedno z losowych pytań teoretycznej części testu sędziowskiego. Arbitrzy z Warmii i Mazur (od IV ligi do B-klasy oraz sędziowie próbni i kandydaci po kursie) musieli przebrnąć przez egzaminy, które odbyły się w niedzielę 5 marca w Ostródzie, na stadionie lekkoatletycznym przy ul. Wyszyńskiego.

Jak mniej więcej wygląda taki test? Najpierw każdy przystępował do pierwszej części egzaminu biegowego, czyli tzw. „biegi krótkie", gdzie musiał zmieścić się w określonym limicie czasowym. Później następował egzamin w tej części - bieg interwałowy. Po wysiłku fizycznym i krótkiej przerwie, należało zdać test teoretyczny, w którym to arbiter musiał podjąć określoną decyzję w danej sytuacji boiskowej.

— Weryfikujemy wiedzę dotyczącą przepisów gry w piłkę nożną oraz przygotowanie fizyczne i kondycyjne do rundy wiosennej — powiedział Zbigniew Czajkowski, przewodniczący Zarządu Kolegium Sędziów WMZPN. — Oprócz selekcji jest to też okazja do przeszeregowania. Po dobrym wyniku na egzaminie można być branym pod uwagę do awansu. Część teoretyczna składała się z trzydziestu pytań. Dwadzieścia cztery poprawne odpowiedzi to minimum, w którym mówimy o awansie. Trzy „oczka" mniej to egzamin zaliczony. Każda klasa rozgrywkowa ma swoje limity czasowe, jeśli chodzi o przygotowanie fizyczne, a także czas wypełniania testu — dodaje.

Fot: Paweł Piekutowski

Sędziowie piłkarscy na bieżni stadionu w Ostródzie. Biegi to jeden z elementów testu

Po sukcesie Szymona Marciniaka nastąpił wzrost zainteresowania sędziowaniem. Warmińsko-Mazurski Związek Piłki Nożnej zimą przeprowadził trzy kursy #ZostańSędzią, gdzie każdy mógł wykonać pierwszy krok w stronę biegu z gwizdkiem po boiskach.

Dla tych, którzy nie zdążyli, mamy dobrą wiadomość, gdyż latem również odbędą się kursy #ZostańSędzią. Więcej informacji znajduje się na oficjalnej stronie związku - wmzpn.pl.

A co z sędziami z naszego województwa, którzy również są rozjemcami w spotkaniach szczebla centralnego? — To jest nasz wspólny sukces, że żaden z arbitrów z naszego województwa nie opuścił III ligi. Przeciwnie, dołączyła do tego grona jedna osoba. Arbitrzy zdali egzaminy tydzień wcześniej — zauważa Zbigniew Czajkowski.

Od 13 do 23 stycznia w gronie sześćdziesięciu polskich sędziów znaleźli się nasi sędziowie szczebla centralnego - Marcin Szczerbowicz, Grzegorz Kawałko oraz Damian Krumplewski. W trakcie obozu odbył się tygodniowy kurs FIFA, który prowadził były międzynarodowy sędzia z Włoch, a obecnie instruktor FIFA, Matteo Trefoloni. Zajęcia fizyczne odbywały się pod okiem wieloletniego trenera od przygotowania fizycznego PZPN, UEFA i FIFA Grzegorza Krzoska. W trakcie obozu nasi sędziowie mieli również okazję sędziować w sparingach. Na zakończenie zgrupowania z wynikiem pozytywnym zaliczyli egzamin biegowy jak i test teoretyczny, dzięki czemu są gotowi na rozpoczęcie kolejnej rundy.

PAWEŁ PIEKUTOWSKI, RAFAŁ HERMAN

eprasa.pl f9efeb6d4f

ZŁAMAŁ KLĄTWĘ ŚLEDZIA I... WRÓCIŁ NA DACH!

BIEGI\\\ Adrian Ferenc z Pisza dopiął swego! Najlepszy kominiarz wśród polskich ultramaratończyków ukończył blisko 90-kilometrowego UltraŚledzia. Start w Supraślu był dla niego szczególny, bo wiązał się z... wiszącą nad nim klątwą.

W tym przypadku nie ma mowy jednak o żadnej magii czy zabobonach. Wspomniany ultramaraton, po prostu, należy do grona najbardziej kultowych biegów tego typu w kraju. Ukończyć go niełatwo, bo i formuła wiesza poprzeczkę wyżej. Ścigać się trzeba było w tym roku nie tylko z ok. 70 innymi „wymiataczami", ale – przede wszystkim – z samym sobą i czasem. W przypadku, gdy jednego z wielu punktów kontrolnych nie osiągnęło się w danym limicie czasowym, nie było litości. Odpadało się z gry, metę podziwiać można było później jedynie w celach turystycznych. Dobra, przemyślana taktyka i właściwe rozłożenie sił nabierały więc jeszcze większego znaczenia.

— Za mną już wiele wyzwań o charakterze ekstremalnym. Czy to biegi z przeszkodami, czy z dodatkowym obciążeniem, czy bez, praktycznie za każdym razem dobiegałem do mety. Tylko z tym UltraŚledziem miałem zawsze bardzo pod górkę... – przyznaje Adrian Ferenc, związany z supraskim cyklem od blisko dekady.

fot. archiwum prywatne

Śledzi łup zdobyty. Na biegowym celowniku kolejne wyzwania w stylu ultra

Ile razy wziął w nim udział? – Nawet już nie pamiętam (śmiech). Myślę, że 8 lub 9 – przyznaje z rozbrajającą szczerością reprezentant Run Team Tygrysy Orzysz. – Prawie za każdym razem jednak coś szwankowało. Wcześniej ukończyłem go tylko jednokrotnie. A to brakowało paru sekund do punktu kontrolnego, a to osłabienie chorobą, a to nieoptymalne odżywianie na trasie... Te wszystkie potknięcia się nawarstwiały. Choć sukcesów podczas innych wyzwań nie brakowało, to te z Supraśla prowokowały głupie myśli. Że jestem słaby, że się nie nadaję, że może nie warto się męczyć... Gdy stanąłem na tej mecie ponownie, wreszcie mogłem się od nich ostatecznie odciąć, zrzucić je z barków. Poczułem satysfakcję i słynny „śledzi splendor" (śmiech) – mówi piszanin, który liczącą blisko 90 km, w większości terenową trasę pokonał w 11 godzin i 41 minut, potwierdzając swą pozycję w polskiej, ultramaratońskiej elicie.

– Dziękuję wszystkim, którzy trzymali za mnie kciuki i wspierali w tym, bym zrealizował to marzenie. Lekko nie miała zwłaszcza Emilia, moja dziewczyna. W ostatnim czasie pewnie trudno było ze mną rozmawiać o czymkolwiek innym – stwierdził „na gorąco" Adrian tuż po przekroczeniu linii mety.

A po biegu...praca, więc na dach!

Niewiele później... nie miał już czasu.

PO KRÓTKIM ŚWIĘTOWANIU TRIUMFU WRÓCIŁ NA DACHY, GDZIE – ZWŁASZCZA W OKRESIE GRZEWCZYM – MA MNÓSTWO PRACY JAKO KOMINIARZ. NIE ZAMIERZA JEDNAK ZWALNIAĆ TEMPA.

Obecnie na jego biegowym celowniku widnieje kolejne wyzwanie w stylu ultra – BackYard Ultra Warmia, które wystartuje 17 marca nad jeziorem Kielarskim (k. Olsztyna). Bieg ten będzie o tyle kłopotliwy, że... nie będzie miał mety. Śmiałkowie będą pokonywali kolejne pętle aż, po prostu, na polu boju pozostanie ostatni z nich.

KAMIL KIERZKOWSKI
k.kierzkowski@gazetaolsztynska.pl

FEN 45: SUFIEV NOWYM RYWALEM DUŃSKIEGO

MMA\\\ Nie Aleksandr Gorszecznik, a Karomatullo Sufiev będzie przeciwnikiem Patryka Duńskiego podczas gali federacji FightExclusiveNight, do której dojdzie w sobotę w Ząbkach.

W czwartek 9 lutego na naszym portalu internetowym sport.wm.pl informowaliśmy o tym, że kolejnym rywalem Duńskiego będzie Aleksandr Gorszecznik. Tymczasem Ukrainiec doznał kontuzji i federacja poszukała nowego rywala dla zawodnika z Iławy.

— Patryk Duński (9-5-1, 5 KO, 2 SUB) podejmie Karomatullo Sufieva (8-1, 3 SUB) podczas gali FEN 45: TAURON Fight Night, która 11 marca odbędzie się w Ząbkach. Urodzony w Tadżykistanie zawodnik zastąpi w tym pojedynku kontuzjowanego Aleksandra Gorszecznika — informuje federacja FightExclusiveNight, która przy okazji przybliża sylwetki i osiągnięcia obu zawodników.

— Sufiev ma 28 lat i reprezentuje Niemcy. W swoim ostatnim pojedynku, 4 lutego 2023, poddał w 2. rundzie Antonio Paulo. We wrześniu jednogłośną decyzją sędziów rozprawił się z Mertem Oezyildirim. Przed jedyną w karierze porażką, do której doszło w marcu poprzedniego roku, Sufiev zanotował serię pięciu kolejnych zwycięstw. 11 marca zawodnik zza naszej zachodniej granicy zadebiutuje w FEN — podaje federacja organizująca gale sportów walki.

Fot. materiały FEN / Łukasz Krusiński

Patryk Duński podczas ceremonii ważenia przed galą FEN 40 w Ostródzie. Zawodnik Arrachiona Iława dzień później pokonał Wojciecha Kawę

— DUŃSKI ZE ZNAKOMITEJ STRONY POKAZAŁ SIĘ PODCZAS GALI FEN 39, KIEDY W 1. RUNDZIE POKONAŁ PRZEZ TKO KRZYSZTOFA DOBRZYŃSKIEGO. CHWILĘ PÓŹNIEJ WYGRAŁ PRZEZ TKO Z WOJCIECHEM KAWĄ.

Również w Ostródzie w spektakularny sposób znokautował w 17. sekundzie walki Kamila Łebkowskiego podczas FEN 35. W czerwcu 2019 roku pokonał przez poddanie Macieja Kalicińskiego, wcześniej w premierowej odsłonie znokautował Davita Karapetiana — tak o iławianinie pisze FEN.

Cztery wygrane z rzędu — ostatnia seria zawodowych walk Patryka Duńskiego robi wrażenie. Czy będzie piąte zwycięstwo? Przekonamy się w sobotę 11 marca, kiedy to zawodnik Arrachiona Iława stoczy kolejny pojedynek w federacji FightExclusiveNight.

ZICO

eprasa.pl f9efeb6d4f

W ŚRODĘ ROZPOCZNĄ SIĘ TENISOWE TURNIEJE WTA I ATP 1000 W INDIAN WELLS. BRONIĄCĄ TYTUŁU IGĘ ŚWIĄTEK CZEKA TRUDNE ZADANIE, BO Z KOBIET WYGRAĆ DWA RAZY Z RZĘDU PRESTIŻOWĄ IMPREZĘ W KALIFORNII UDAŁO SIĘ TYLKO SŁYNNEJ MARTINIE NAVRATILOVEJ W 1990 I 1991 ROKU. (PAP)

TO BĘDZIE CIEKAWA RUNDA

PIŁKA NOŻNA W sobotę ruszy wiosenna część rozgrywek w forBet IV lidze. Wśród zespołów, które powalczą o utrzymanie jest Olimpia Olsztynek. — To atrakcyjne rozgrywki i na pewno nikt nie podda się bez walki — mówi Michał Kraszewski, trener zespołu z Olsztynka.

– Olimpia Olsztynek po rundzie jesiennej jest na 13. miejscu w tabeli, a to oznacza walkę o utrzymanie w drugiej części sezonu.

– Jesteśmy w połowie drogi do zrealizowania celu, z jakim przystąpiliśmy do sezonu. Jako beniaminek od początku mówiliśmy, że chcemy się w tym sezonie utrzymać. Moglibyśmy mieć kilka punktów więcej, ale nie uważam też, żebyśmy byli w jakiejś wyjątkowo trudnej sytuacji. Tak jak przewidywano, tabela podzieliła się na dwie grupy. Razem z nami o utrzymanie powalczy kilka zespołów. Różnice punktowe są niewielkie i spodziewam się, że zostanie tak do końca sezonu.

DLATEGO NA WAGĘ ZŁOTA MOŻE BYĆ NIE TYLKO KAŻDY PUNKT, ALE NAWET BRAMKI, SZCZEGÓLNIE TE W BEZPOŚREDNICH MECZACH. IV LIGA TO ATRAKCYJNE ROZGRYWKI I NA PEWNO NIKT NIE PODDA SIĘ BEZ WALKI.

– Zaczynacie rundę od meczów z Pisą Barczewo i Motorem Lubawa, więc punkty w spotkaniach z bezpośrednimi rywalami w walce o utrzymanie będą niezwykle cenne. W sierpniu ulegliście obu ekipom i nie był to udany początek sezonu.

– Na pewno powalczymy o zwycięstwa, ale do rozegrania jest aż piętnaście meczów. Jeżeli będziemy regularnie punktować przez całą rundę, to wszystko będzie możliwe. Jesienią faktycznie zaczęliśmy od dwóch porażek, ale w kolejnych meczach prezentowaliśmy się zdecydowanie lepiej. Potrafiliśmy zremisować z Jeziorakiem Iława i pokonać Polonię Lidzbark Warmiński. Powalczyliśmy na wyjeździe ze Zniczem Biała Piska i przegraliśmy po karnym w doliczonym czasie gry. Na pewno pokazaliśmy, że jesteśmy ciekawym zespołem, z którym trzeba się liczyć, choć nie ma u nas gwiazd. Zabrakło punktów z końcówki rundy, gdy zanotowaliśmy cztery mecze z rzędu bez ani jednego punktu. W Elblągu przegraliśmy aż 0:8 i żartowaliśmy, że to był nasz sztych. Prezentowaliśmy się w tym meczu bardzo słabo, a rezerwy Olimpii wykorzystały okazję i nas wypunktowały.

– Olimpia ma razem z Pisą najmniej zdobytych goli. Brakowało sytuacji czy szwankowała skuteczność?

– Różnie to wyglądało w przekroju całej rundy. Na pewno były mecze, w których rywale nie pozwolili nam na zbyt wiele. Były też spotkania, w których mogliśmy pokusić się o więcej bramek. Wszystko leżało po stronie naszych zawodników, ale zabrakło skuteczności. Mi najbardziej szkoda niewykorzystanego karnego w Lubawie. Mogliśmy doprowadzić do remisu 2:2 i zapunktować.

– Przygotowania do rundy wiosennej przebiegły zgodnie z planem?

– Tak, dobrze przepracowaliśmy ten okres. Trenowaliśmy trzy razy w tygodniu, a w weekendy regularnie rozgrywaliśmy sparingi. Zaczęliśmy od meczu kontrolnego z Sokołem Ostróda, ale graliśmy też z MKS Przasnysz z mazowieckiej IV ligi czy Contractem Lubawa, liderem okręgówki. W ostatnim sparingu pokonaliśmy 6:2 Iskrę Narzym. Jesteśmy gotowi na ligę i chcemy pokazać to w meczach mistrzowskich.

- A jak Olimpia będzie prezentowała się wiosną kadrowo?

- Pojawiły się nowe twarze, ale mamy także ważny powrót. Zza granicy przyjechał Paweł Szantar, który był bardzo ważnym zawodnikiem, gdy walczyliśmy o awans w poprzednim sezonie. Mamy dwóch nowych bramkarzy. Filipa Turcianeviciusa wypożyczyliśmy z Sokoła Ostróda, a Maciej Kowalski dołączył do nas z Narwi Ostrołęka. Rywalizację w polu powinni podnieść Sebastian Iwulski, który grał w krakowskiej okręgówce i przyjechał w nasz region za dziewczyną, a także Konrad Laszuk z Warmii Olsztyn. Uważam, że możemy być mocniejsi piłkarsko niż jesienią.

TAK JAK MÓWIŁEM, NIE POTRZEBUJEMY GWIAZD. MAMY ZAWODNIKÓW, KTÓRZY SĄ W STANIE POŚWIĘCIĆ SIĘ DLA DRUŻYNY I W TAKIEJ POSTAWIE UPATRUJĘ NASZEJ SZANSY NA UTRZYMANIE.

- Spójrzmy w górę tabeli. Co podpowiada trenerski nos, jeśli chodzi o walkę o awans?

- Mamy połowę sezonu, jeszcze nikt nie spadł i nikt nie awansował. Myślę, że to sytuacja bardzo podobna do tej wśród zespołów walczących o utrzymanie. Jest kilka bardzo solidnych ekip, które na pewno będą naciskały na Wikielec. Jeziorak Iława czy Mamry Giżycko pewnie jeszcze nie powiedziały ostatniego słowa. Jednocześnie uważam, że GKS zasłużenie jest liderem po rundzie jesiennej. Ten zespół zrobił na mnie najlepsze wrażenie w pierwszej części sezonu. Widać dużą jakość indywidualną piłkarzy z Wikielca i dobrą organizację gry.

- Czego życzyć Olimpii na rundę wiosenną?

- Zdrowia. A o resztę powalczymy.

ŁUKASZ SZYMAŃSKI

Fot. Łukasz Szymański

Michał Kraszewski wierzy, że Olimpia Olsztynek wiosną skutecznie powalczy o utrzymanie

MICHAŁ KRASZEWSKI: NA PEWNO POKAZALIŚMY, ŻE JESTEŚMY CIEKAWYM ZESPOŁEM, Z KTÓRYM TRZEBA SIĘ LICZYĆ, CHOĆ NIE MA U NAS GWIAZD.

PO RUNDZIE JESIENNEJ

1. Wikielec	36	41:12
2. Jeziorak	30	42:21
3. Mamry	28	33:25
4. Znicz	28	35:21
5. Granica	28	31:17
6. Polonia	28	44:23
7. Mrągowia	26	42:31
8. Olimpia II	25	44:27
9. Tęcza	24	31:30
10. Rominta	19	23:39
11. Polonia	16	21:44
12. Motor	14	22:36
13. Olimpia	13	17:36
14. Dobre Miasto	12	26:35
15. Huragan	10	20:44
16. Pisa	5	17:48

Harmonogram 16. kolejki:
Sobota: Polonia Iłowo – Polonia Lidzbark Warmiński (godz. 11 w Mławie), DKS Dobre Miasto – Znicz Biała Piska (11 w Mrągowie), Mrągowia Mrągowo – Rominta Gołdap, Pisa Barczewo – Olimpia Olsztynek (oba 14), Jeziorak Iława – Olimpia II Elbląg (14.30), Granica Kętrzyn – Tęcza Biskupiec, Huragan Morąg – GKS Wikielec, Motor Lubawa – Mamry Giżycko (wszystkie 15).

eprasa.pl f9efeb6d4f