

ŚRODA
| 31.01.2024 |

GAZETA OLSZTYŃSKA 137 LAT

GAZETA CODZIENNA WARMII I MAZUR WYDAWANA OD 1886 r.

cena 3,49 zł (w tym 8% VAT)



CZY MINISTRA BĘDZIE PRACOWAĆ JAK MINISTER?

SPORT CODZIENNIE



**BRĄZ OLSZTYŃSKIEJ
SZABLISTKI** | 20



**JUŻ NIEDŁUGO MITYNG
COPERNICUS CUP** | 21



**POLSKI SUKCES
SPRZED 40 LAT** | 22

ISSN 0137-9127



9 770137 912033



**KOMENDANT POŻEGNAŁ SIĘ
Z MUNDUREM** | 4



**KWALIFIKACJA
TO NIE POBÓR** | 5



**PREZYDENT NAGRODZIŁ
WYBITNYCH OLSZTYNIAN** | 7



**KSIĄŻKA JUŻ NIE WITA
„KARTEK SZELESTEM”** | 11

63

PLEBISCYT

NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH
SPORTOWCÓW
WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

GAZETA OLSZTYŃSKA
DZIENNIK ELBLĄSKI

BA SPORTU I BIZNESU

2024

Z całą pewnością kwietniowe wybory będą pierwszą bardzo poważną oceną tej zmiany, jaka zaszła późną jesienią w Polsce. My będziemy w tym sensie traktowali te wybory bardzo poważnie, nie tylko dlatego, że samorząd na to zasługuje, ale to będzie także oczywisty test, czy Polki i Polacy są wstępnie – bo to raptem kilka miesięcy – zadowoleni z tej zmiany, czy nie – powiedział szef rządu na konferencji prasowej po posiedzeniu Rady Ministrów.

– Dlatego bardzo poważnie do tych wyborów podchodzimy – zapewnił.

Jak mówił, „to nie jest tak, że te wybory samorządowe to są takie wybory między parlamentarnymi a prezydenckimi”. – Bo jeśli chodzi o życie codzienne ludzi, to być może to są najważniejsze w ogóle wybory – dodał.

– Może są mniej spektakularne, ludzie patrzą na największe miasta, na wynik sejmików, nie jest to tak emocjonujące jak wybory prezydenckie. Ale wpływ na życie codzienne ma samorząd większy niż inne szczeble



Premier Donald Tusk

władzy, dlatego będziemy do tego bardzo serio podchodzić – podkreślił szef rządu.

Podczas konferencji prasowej szef rządu został zapytany o ewentualną współpracę podczas wyborów samorządowych z Lewicą w kontekście rejestracji komitetu Koalicji Obywatelskiej.

Premier odparł, że rozmawiał tego dnia zarówno z szefem PSL Władysławem Kosinią-Kamyszem, jak i współprzewodniczącym Nowej Lewicy Włodzimierzem Czarzastym. – Jest dla mnie rzeczą oczywistą, że będziemy bardzo blisko i naprawdę

serdecznie współpracować w czasie tej kampanii – zaznaczył.

Oceniał, że „w bardzo wielu miejscach”, a szczególnie tam, gdzie odbędą się „bezpośrednie wybory wójta, burmistrza, prezydenta (...) bez jakiegoś większego problemu powinniśmy budować pełną koalicję 15 października”. Zaznaczył, że samorząd to „przestrzeń dla ludzi ambitnych i czasami, szczególnie tam, gdzie są bezpośrednie wybory, może dojść do konkurencji”, jednak będzie ona utrzymana „w ramach wzajemnego szacunku i świadomości współpracy w najważniejszych sprawach”.

PREMIER: KWIETNIOWE WYBORY BĘDĄ OCENĄ ZMIANY, JAKA ZASZŁA PÓŹNĄ JESIENIĄ W POLSCE

RĘCZĘ, ŻE UŻYJĘ CAŁEGO SWOJEGO AUTORYTETU, JEŚLI GO MAM WŚRÓD KOALICJANTÓW, BY NAWET GORĄCĄ KAMPANIA WYBORCZA NIE PORÓŻNIŁA NIKOGO W KOALICJI 15 PAŹDZIERNIKA. JESTEM WŁAŚCIWIE PEWIEN, ŻE TO SIĘ UDA – POWIEDZIAŁ PREMIER DONALD TUSK PYTANY O WSPÓŁPRACĘ PODCZAS WYBORÓW SAMORZĄDOWYCH.

– Ręczę, że użyję całego swojego autorytetu, jeśli go mam wśród koalicjantów, by nawet gorącą kampania wyborcza nie poróżniła nikogo w koalicji 15 października. Jestem właściwie pewien, że to się uda – podkreślił szef rządu.

Współpraca KO i Nowej Lewicy oznacza, że Lewica poprze, jak po-

wiedział wiceminister aktywów państwowych Marcin Kulasek, kandydaturę Roberta Szweczyka na prezydenta Olsztyna. Cała sprawa wydaje się jednak nie dotyczyć partii Razem, która co prawda wchodzi w skład klubu parlamentarnego Nowej Lewicy, jednak zapowiada, że nie będzie

startować razem z KO. – Partia Razem jeszcze rozmawia o formule startu. Decyzję odnośnie do startu będziemy podejmować w najbliższym czasie. Liczymy na szerokie porozumienie sił progresywnych – mówi Bartosz Grucela, członek zarządu krajowego partii Razem.

Swoją start w wyborach za pośrednictwem mediów, oprócz Robert Szweczyka, zapowiedział także Czesław Jerzy Małkowski. Prezydent Piotr Grzymowicz nie ogłosił jeszcze oficjalnie swojej kandydatury. Mówi się także o starcie emerytowanego siatkarza Marcina Możdżonka. Prawo i Sprawiedliwość wciąż nie ogłosiło swojego kandydata, a Trzecia Droga prawdopodobnie rozmawia z wieloletnią radną Olsztyna, która niedawno wyszła z klubu Czesława Jerzego Małkowskiego – Moniką Rogińską-Stanulewicz, o czym może świadczyć jej niedawne zdjęcie z wojewodą Radosławem Królem (PSL). Start ze swojego klubu prawdopodobnie ogłosi również radny Olsztyna Mirosław Arczak.

PAP/KAROL GROSZ

CO SĄDZIMY O LIKWIDACJI PRAC DOMOWYCH?

Ponad połowa ankietowanych uważa, że likwidacja prac domowych nie jest dobrym pomysłem. Za zmianą opowiedziało się 43 proc. badanych – wynika z sondażu IBRiS przeprowadzone na zlecenie „Rzeczypospolitej”.

Jak przypomniawsza wtorkowa „Rzeczpospolita”, w piątek do konsultacji społecznych trafił projekt rozporządzenia regulujący kwestię prac domowych zadawanych w szkołach.

– Zgodnie z jego zapisami uczniowie klas I-III szkoły podstawowej nie będą mieć zadawanych „pisemnych i praktycznych prac domowych do wykonania w czasie wolnym od zajęć dydaktycznych”. Uczniowie starszych klas podstawówki mogą mieć je zadawane, ale są one nieobowiązkowe i nieoceniane – pisze.

IBRiS na zlecenie „Rzeczpospolitej” zapytał Polaków, czy to dobry pomysł. 20,3 proc. ankietowanych odpowiedziało, że jest to zdecydowanie dobre rozwiązanie, a 22,7 proc. określiło je jako raczej dobre. W sumie 43 proc. badanych pozytywnie wyraziło się o tych zmianach.

– Są to głównie osoby mające 18-29 lat, czyli częściowo ci, którzy chodzili już do zreformowanej szkoły. Zmianę popierają także mieszkańcy dużych i średnich miast oraz osoby mające dwoje dzieci. Rodzice wielodzietni do likwidacji prac domowych

podchodzą już z mniejszym entuzjazmem. Nowe rozwiązania popiera 60 proc. wyborców Koalicji Obywatelskiej, 27 proc. wyborców Lewicy i 43 proc. wyborców Trzeciej Drogi – pisze „Rzeczpospolita”.

33,4 proc. Polaków na pytanie, czy proponowane zmiany dotyczące prac domowych to dobry pomysł, odpowiedziało „zdecydowanie nie”. 17,5 proc. badanych wybrało odpowiedź „raczej nie”. Łącznie 50,9 proc. ankietowanych negatywnie oceniła proponowane zmiany.

Jak zauważyła „Rz”, liczba zwolenników nowych roz-

wiązań maleje wraz z wiekiem. – W grupie osób mających między 50 a 59 lat przeciwko zmianom jest 67 proc. ankietowanych, a powyżej 60 lat – 56 proc. badanych. Przeciwno likwidacji prac domowych jest też 79 proc. wyborców PiS i 78 proc. wyborców Konfederacji – wskazała.

6,1 proc. badanych w sprawie likwidacji prac domowych nie miała zdania.

Sondaż IBRiS dla „Rzeczpospolitej” przeprowadzono metodą CATI w dniach 26-27 stycznia 2024 r. na 1067-osobowej grupie respondentów. **ŹRÓDŁO: PAP**

WAŻNA DATA



Wiktor Woroszyński, jeden z inicjatorów „Memoriału”

48 lat temu (31 stycznia 1976 roku) do Sejmu PRL trafił „Memoriał 101” – pierwsze wystąpienie polskich intelektualistów przeciwko PZPR. Jego sygnatariusze protestowali przeciwko nowelizacji konstytucji m.in. wpisania do niej kierowniczej roli partii oraz wieczystego sojuszu z ZSRR.

Inicjatorami „Memoriału” byli Wiktor Woroszyński i Jacek Bocheński, listem przewodnim do marszałka opatrzył go Jerzy Andrzejewski. Wśród osób, które go podpisały, byli: Miron Białoszewski, Adam Ważyk, Kazimierz Brandys, Andrzej Kijowski, Andrzej Drawicz, Jerzy Ficowski, Kornel Filipowicz, Stefan Kisielewski, Leszek Kołakowski, Ryszard Krynicki, Jacek Kuroń, Adam Michnik, Halina Mikołajska, Krzysztof Pomian, o. Jacek Salij, Antoni Słonimski, Julian Strykowski, Jan Józef Szczepański, ks. Jan Zieja.

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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Igor Hrywna

REDAKTORZY WYDANIA
Michał Podolak
Igor Hrywna
Barbara Barczuk
Joanna Karzyńska
Artur Dryhynicz

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

GAZETA OLSZTYŃSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 514 800 549

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

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

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 514 800 517

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

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

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

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





ANDRZEJ
MIELNICKI

a.mielnicki@
gazetaolsztynska.pl

Ministra ds. równości Katarzyna Kotuła w rozmowie z RMF FM stwierdziła, że nierówny wiek przejścia na emeryturę kobiet i mężczyzn to dyskryminacja. Zastrzegła jednak, że rząd nie planuje zmian w tym zakresie.

— Ten temat wróci pewnie za kilka lat i chociażby w obliczu zmian demograficznych trzeba się będzie zastanowić, jak tę kwestię rozwiązać i w którą stronę ten wiek równać — powiedziała ministra Kotuła.

Najwyraźniej pani ministra nie chciała przesadzać, w którą stronę należy pójść. Ale ta droga jest jedna. Eksperci od dawna podnoszą, że nie uciekniemy od dyskusji o reformie systemu emerytalnego, a pierwszym krokiem do tego jest podniesienie wieku emerytalnego kobiet i zrównanie go wiekiem emerytalnym mężczyzn. Bo nikt z poważnych ekspertów nigdy nie sugerował obniżenia wieku emerytalnego mężczyzn.

Jednak na samo hasło „wiek emerytalny” politycy już dostają gęsiej skórki. Wiek emerytalny w Polsce, jak zresztą wszędzie, to drażliwy temat, stąd zrozumiała ostrożność posłanki Lewicy. Obecnie rządząca koalicja nie chce powtórzyć błędu koalicji PO-PSL z 2012 roku. Wprowadzona wówczas reforma zakładała stopniowe, a nie od razu, podniesienie wieku emerytalnego do 67 lat. Zmiana skądinąd słuszną z punktu widzenia ekonomii i właśnie demografii była jednak nie do zaakceptowania przez Polaków i okazała się gwoździem do trumny rządów PO-PSL.

Liczy nie kłamią

— Nie podniesiemy wieku emerytalnego, sprawa jest definitywnie zamknięta — zapewniał przed wyborami 15 października Donald Tusk.

Podobne stanowisko prezentuje Trzecia Droga i Lewica. Jednak eksperci mówią, że jest to trochę chowanie głowy w piasek, bo prędzej czy później kwestia ta musi stać się przedmiotem publicznej debaty, tak jak pewnie sprawa likwidacji części przywilejów emerytalnych służb mundurowych. Dziś żołnierze czy



Emerytura jest pochodną dwóch rzeczy: zebranego kapitału i przewidywanej długości życia. Im dłużej pracujemy, tym więcej składek odprowadzimy, więc zbudujemy sobie wysoki kapitał

CZY MINISTRA BĘDZIE PRACOWAĆ JAK MINISTER?

WIELE PANIOM SIĘ SPODOBAŁO, ŻE KOBIETY NA WAŻNYCH URZĘDACH ZACZĘŁY UŻYWAĆ ŻEŃSKIEJ NAZW SWOICH STANOWISK. ALE CZY SPODOBA SIĘ IM NP. PERSPEKTYWA DŁUŻSZEJ PRACY, BO NIERÓWNY WIEK EMERYTALNY KOBIET I MĘŻCZYZN TO PRZEJAW DYSKRYMINACJI!?

policjanci nie muszą pracować do 60 czy 65 roku życia. Dlaczego więc inni obywatele i obywatelki muszą, skoro to oni finansują ze swojej pracy emerytury tych wszelkich służb mundurowych, a nie odwrotnie i notabene znacznie wyższych niż te, które dostają oni z ZUS czy KRUS? Czy to nie jest dyskryminacja?

I nie uciekniemy od tej debaty, ale nie dlatego, że to jest dyskryminacja, nierówność. Bo jakoś nikt w Polsce nie wychodził na ulice, żądając niższego wieku emerytalnego dla mężczyzn. Nie było też demonstracji, na których powiewałyby hasła za podwyższeniem wieku emerytalnego dla kobiet.

Nie rzecz w pryncypiach, a w ekonomii. Chodzi o zapewnienie przyszłym Polkom godnych świadczeń, a przynajmniej w miarę na przyzwoitym poziomie. Bo dziś jest z tym coraz większy problem.

Emerytura jest pochodną dwóch rzeczy: zebranego kapitału i przewidywanej długości życia. Im dłużej pracujemy, tym więcej składek odprowadzimy, więc zbudujemy sobie wysoki kapitał. Jednocześnie im dłużej pracujemy po osiągnięciu wieku emerytalnego, tym czas pobierania świadczenia jest krótszy, a zatem ma to wpływ na wyliczenie świadczenia i jego wysokość.

A dziś kobiety mogą przejść na emeryturę w wieku 60 lat, a więc o pięć lat szybciej niż mężczyźni. A do tego panie żyją znacznie dłużej niż panowie. W 2022 roku ta średnia długość życia kobiet na Warmii i Mazurach wynosiła 80,7 roku, a mężczyzn – 72,5 roku (w Polsce było to 73,4 roku dla mężczyzn i 81,1 roku dla kobiet).

Dlatego od lat mamy do czynienia z pewną prawidłowością. A mianowicie że

kobiety wciąż otrzymują statystycznie o ok. 1000 zł niższą emeryturę niż mężczyźni. Po ubiegłorocznej waloryzacji średnia emerytura wypłacana przez ZUS wyniosła 3482,63 zł brutto. Ale średnia emerytura mężczyzn wyniosła 4103,07 zł brutto, podczas gdy średnia emerytura kobiet – 2792,86 zł brutto.

Statystyki pokazują też, że od 2012 roku średnia emerytura kobiet jest o ok. 30 proc. niższa od średniej emerytury mężczyzn.

Czym tłumaczyć te różnice?

— Wpływ na to ma przede wszystkim sytuacja na rynku pracy, luka płacowa oraz przerwy w karierze spowodowane macierzyństwem i rodzicielstwem — tłumaczyła krótko odwołana już ze stanowiska prezes ZUS prof. Gertruda Uścińska.

Słowem: kobieta w Polsce musi przeżyć dłużej

za mniejszy kapitał, który odłożyła sobie na koncie w Funduszu Ubezpieczeń Społecznych. Z danych ZUS wynika, że w 42,5 proc. kobiet dostaje emeryturę w wysokości do 2,4 tys. zł brutto. W przedziale od 2400 do 2600 zł emerytury pobiera 9 proc. kobiet, w kolejnych dwóch przedziałach od 2600 zł do 2800 zł i od 2800 do 3000 zł odsetek maleje odpowiednio do 7,8 proc. i do 6,4 proc. Emeryturę w wysokości powyżej 3000 zł otrzymuje 34,5 proc. kobiet.

Różnice są ogromne

Najwyższa emerytura, jaką wypłacał w maju ubiegłego roku olsztyński oddział ZUS, wynosiła 15 760,89 zł brutto. Pobierał ją mężczyzna, który był dyrektorem i w wieku 72 lat i 4 miesięcy przeszedł na emeryturę. Mężczyzna płacił składki przez niemal 52 lata.

Jeszcze wyższą emeryturę wypłacał elbląski oddział ZUS, bo było to 16 222,89 zł brutto. Dostawał ją mężczyzna, który przeszedł na emeryturę w wieku prawie 70 lat. Był prezesem prywatnej spółki, składki płacił przez blisko pół wieku. Takich emerytur tylko pozazdrościć, ale co dopiero mówić o 43 412 zł brutto, które otrzymywał emeryt w Zabrzu. To była najwyższa emerytura w kraju, która wypłaca ZUS. A dostał ją 90-letni mężczyzna, który przeszedł na emeryturę w wieku 86 lat i ma za sobą ponad 62 lata i 5 miesięcy pracy i nigdy nie był na zwolnieniu lekarskim.

Po drugiej stronie emerytalnej tabeli są świadczenia, które trudno nazwać emeryturą, bo czy można przeżyć za 22 grosze? Właśnie tyle wypłacał oddział ZUS w Olsztynie kobiecie, która na emeryturę przeszła w wieku 66 lat, a jej staż składkowy wynosił 10 dni. Najniższa emerytura, którą wypłaca elbląski oddział ZUS, wynosi 54 grosze. Dostaje ją również kobieta,

która przeszła na emeryturę w wieku 60 lat, a jej staż składkowy wynosi tylko 17 dni.

Zgodnie z przepisami od każdej wpłaconej składki – nawet tej jednej – po osiągnięciu wieku emerytalnego przez daną osobę i złożeniu wniosku o emeryturę ZUS wylicza emeryturę. I nawet jeśli to są grosze, pieniądze muszą trafić do świadczeniobiorcy. Iz rok na rok rośnie liczba emerytur niższych niż minimalne, czyli obecnie 1588,44 zł brutto. Żeby dostać tę minimalną emeryturę, trzeba jednak osiągnąć nie tylko wiek emerytalny, ale też mieć odpowiedni staż pracy. Dla kobiet to 20 lat, a dla mężczyzn – 25 lat. W marcu 2022 r. takich emerytur było 341,3 tys., a rok później już 368,5 tys. To wzrost o 8 pkt proc. Ten problem w większym stopniu dotyczy panie niż panów.

Dlatego jeśli chcemy mieć w miarę godną emeryturę, musimy płacić wysokie składki i jak najdłużej pracować. Trzeba pamiętać o tym, że każdy rok dłuższej pracy niż wiek emerytalny to wzrost świadczenia o około 8-10 proc. Oczywiście wpływ na wysokość emerytury mają nasze zarobki.

Tu nie ma innej drogi, którą trzeba pójść. Bo ewentualne emerytury stażowe są akurat krokiem w przeciwną stronę, wpędzą przyszłych emerytów w biedę, a już szczególnie kobiety, bo ich świadczenia w dużej mierze będą na poziomie minimalnej emerytury. Dlatego to byłoby wyjście, gdy nie będzie już innego. Natomiast renta wdowia, tak lansowana przez Lewicę, choć na pewno poprawi sytuację wielu kobiet, to generalnie przypodaje tylko problem biedy kobiet na emeryturze. Przecież nie każda emerytka zyska prawo do części dodatkowego świadczenia po zmarłym współmałżonku. A tu chodzi o systemowe rozwiązanie.

REKLAMA

Prezydent Olsztyna



informuje, że w siedzibie Urzędu Miasta w dniach **od 31 stycznia 2024 r. do 21 lutego 2024 r.** podane zostały do publicznej wiadomości wykazy nieruchomości przeznaczonych do **zbycia lub oddania w użytkowanie, dzierżawę lub użyczenie.**

Wykazy znajdują się w Biuletynie Informacji Publicznej, prowadzonym przez Urząd Miasta Olsztyna, pod adresem **umolsztyn.bip.gov.pl.**

PREZYDENT OLSZTYNA

10324otbr-a-M

KOMENDANT POŻEGNAŁ SIĘ Z MUNDUREM

W komendzie Warmińsko-Mazurskiego Oddziału Straży Granicznej odbyło się uroczyste pożegnanie oficera odchodzącego na emeryturę. Z mundurem po prawie 40 latach służby rozstał się ppłk SG Jarosław Węgrzynowski – Komendant Placówki Straży Granicznej w Olsztynie.

Wobecności sztan-
daru Warmińsko-
Mazurskiego Od-
działu Straży Granicznej,
rodziny, kadry kierow-
niczej W-MOSG odbyło
się uroczyste pożegnanie
funkcjonariusza SG od-
chodzącego na emeryturę.

KOMENDANT
WARMIŃSKO-
MAZURSKIEGO ODDZIAŁU
STRAŻY GRANICZNEJ
GEN. BRYG. SG TOMASZ
ZYBIŃSKI WRĘCZYŁ
ODCHODZĄCEMU NA
EMERYTURĘ SZABLĘ
OFICERSKĄ JAKO
DOWÓD UZNANIA
I PODZIĘKOWANIA
ZA DŁUGOLETNIĄ
SŁUŻBĘ OJCZYZNIE.
PPLK SG JAROSŁAW
WĘGRZYNOWSKI
OTRZYMAŁ RÓWNIEŻ
MEDAL PAMIĄTKOWY
W-MOSG.

Komendant oddzia-
łu podziękował odch-
odzącemu na emeryturę
oficerowi za lata służby,



Straż Graniczna

Gen. bryg. SG Tomasz Zybiński wręczył odchodzącemu na emeryturę
ppłk. SG Jarosławowi Węgrzynowskiemu szablę oficerską

merytorykę i zaangażo-
wanie na rzecz funkcyj-
nariuszy i pracowników
oraz za wzorową postawę
w realizacji obowiązków
służbowych. Życzył, by
wspominał służbę w War-
mińsko-Mazurskim Od-

dziale Straży Granicznej
z uśmiechem i aby nowy
rozdział życia, który właś-
nie rozpoczął, był pełen
dobrych chwil.

Płk SG Jarosław Wę-
grzynowski z mundurem
związany jest od 40 lat.

Służbę w Straży Granicz-
nej od 1991 roku pełnił
na różnych stanowiskach
w Lubuskim Oddziale SG.
Po 22 latach przyszedł
czas na zmiany i od 2013
roku został komendan-
tem Placówki SG w Ol-

sztynie. 31 stycznia br.
będzie ostatnim dniem
jego służby w mundurze
funkcjonariusza Stra-
ży Granicznej.

Za wzorową służbę ppłk
SG Jarosław Węgrzyn-
owski był wielokrotnie
nagradzany i wyróżniany
m.in Srebrnym i Brązo-
wym Krzyżem Zasługi
oraz Srebrnym Medalem
za Długoletnią Służbę.
Komendant placówki
został wyróżniony rów-
nież Srebrnym Meda-
lem za Zasługi dla Straży
Granicznej i Medalem
Trzydziestolecia Powo-
łania Straży Granicznej.
W trakcie swojej służby
otrzymał Srebrny i Brą-
zowy Medal za Zasługi
dla Obronności Kraju.

Ponadto ppłk SG Jaro-
sław Węgrzynowski za
wzorowe wykonywanie
obowiązków służbowych
wyróżniony został Od-
znaką Straży Granicz-
nej. Natomiast Komen-
dant Oddziału nadał mu
Emblemat Pamiątkowy
Warmińsko-Mazurskie-
go OSG.

W OLSZTYNIE PODRABIALI PERFUMY

Ponad 5 tys. podrabionych
perfum wprowadziła na rynek
działająca w Olsztynie i okoli-
cach grupa, która zajmowała się
sprzedawaniem przez internet
podrobionych zapachów różnych
marek. Grozi za to do 8 lat wię-
zienia. Oskarżonych w tej spra-
wie jest 6 osób. To dwie kobiety
w wieku 31-34 lat oraz czterech
mężczyzn, którzy zakładali
sklepy internetowe, za których
pośrednictwem sprzedawane
były podrabione perfumy.
Witryny były profesjonalnie przy-
gotowane, a zdjęcia podróbek
wykonywane przez zawodowego
fotografa. Wszystko po to, aby
zdobyć zaufanie klientów i oszu-
kać jak najwięcej osób. Policjanci
w trakcie czynności zlikwidowali
w Olsztynie magazyn, w którym
przechowywane były nielegalne
towary. Było w nim 3 tys. podro-
bionych perfum. W śledztwie
ustalono, że grupa zdołała sprze-
dać ponad 5 tys. butelek perfum.
Nabywcami były zarówno osoby
prywatne, jak i podmioty gospo-
darcze z całego kraju – w sumie
ponad tysiąc osób. Wartość
sprzedanych podróbek policja
oszacowała na ponad 140 tys. zł.

(PAP) JOANNA
KIEWISZ-WOJCIECHOWSKA

REKLAMA

MAGAZYN

TURYSTYCZNY

Świat — Polska — Warmia&Mazury

DLA MIŁOŚNIKÓW PODRÓŻY

Magazyn można zakupić w salonikach prasowych,
salonach Empik oraz na stacjach Orlen, dworcach i lotniskach



ANDRZEJ
MIELNICKI
a.mielnicki@
gazetaolsztynska.pl

1 lutego rusza kwalifikacja wojskowa. Potrwa do końca kwietnia. Przed powiatowymi komisjami lekarskimi w kraju stanie podobnie, jak rok temu, ok. 230 tys. młodych ludzi. W naszym województwie będzie działać 21 komisji, a do tegorocznej kwalifikacji zostało wezwanych ok. 10 tys. osób, w tym prawie 7 tys. rocznika podstawowego – a więc urodzonych w 2005 roku. Do kwalifikacji stanie też kilkaset pań, które mają wykształcenie przydatne w wojsku, a więc np. pielęgniarki czy psychologiki. Za przeprowadzenie kwalifikacji wojskowej na terenie powiatu odpowiada starosta, a w mieście na prawach powiatu – jego prezydent.

Każda z osób wezwanych do kwalifikacji się dowie, czy może służyć w wojsku, po czym z urzędu zostanie przeniesiona do rezerwy pasywnej. I – jak podkreślają wojskowi – dla większości z nich to będzie pierwszy i ostatni kontakt z wojskiem.

— Bo kwalifikacja wojskowa to nie jest pobór do wojska – mówi por. Przemysław Domanowski z Centralnego Wojskowego Centrum Rekrutacji Ośrodka Zamiejscowego w Olsztynie. — Jej celem



W ubiegłym roku przed komisją lekarską w Starostwie Powiatowym w Olsztynie stanęło prawie 900 osób, w tym 49 kobiet

KWALIFIKACJA TO NIE POBÓR

CHOĆ W POLSCE OD SZESNASTU LAT NIE MA JUŻ POBORU, TO CO ROKU TYSIĄCE MĘŻCZYZN I KOBIET STAJE DO KWALIFIKACJI WOJSKOWEJ. TA JEST OBOWIĄZKOWA. CI, KTÓRZY OTRZYMUJĄ KATEGORIĘ A, SĄ UZNAWANI ZA ZDOLNYCH DO CZYNNEJ SŁUŻBY WOJSKOWEJ.

jest wprowadzenie do ewidencji wojskowej danych, a także określenie zdolności do pełnienia służby wojskowej. Jednocześnie nadany zostaje stopień wojskowy – szeregowy.

Kto dostanie kategorię A, może iść do wojska, ale nie ma obawy, że osoby z katego-

rią A pójdą tam od razu, bo mundur założą tylko ochotnicy.

— Służba wojskowa jest dobrowolna, toteż do wojska trafią tylko ci, którzy chcą być żołnierzami – dodaje porucznik Domanowski.

A ta, a już szczególnie dobrowolna zasadnicza służba wojskowa, cieszy

się niesłabnącym zainteresowaniem na Warmii i Mazurach. W ubiegłym roku bramy koszar przekroczyło ponad 6000 ochotników.

Choć służba w wojsku jest dobrowolna, to kwalifikacja wojskowa już obowiązkowa. Jednak nie wszyscy o tym pamiętają i co roku

część wezwanych nie stawia się przed komisjami. Powodów jest wiele, np. pobyt za granicą czy choroba. Trzeba jednak pamiętać, że za niestawienie się do kwalifikacji grozi grzywna. Można zostać doprowadzonym przed komisję przez policję, ale to bardzo sporadyczne przypadki.

— Jeżeli z ważnych przyczyn osoba wezwana nie może stawiać się w wyznaczonym terminie, zobowiązana jest zawiadomić o tym właściwego wójta (burmistrza, prezydenta miasta) – przypomina por. Przemysław Domanowski. — Powinna to zgłosić najpóźniej w dniu, w którym była zobowiązana do stawienia się do kwalifikacji wojskowej oraz podać przyczyny, które nie pozwalają jej na to stawiennictwo. Wójt (burmistrz, prezydent miasta) określi nowy termin stawiennictwa.

Od ubiegłego roku w składzie komisji lekarskich jest psycholog. Zgodnie bowiem z ustawą o obronie ojczyzny podczas kwalifikacji są przeprowadzane testy psychologiczne. Psycholog na komisji jest potrzebny po to, żeby stwierdzić zaburzenia, które mogą stanowić zagrożenie, jeżeli taka osoba psychicznie zaburzona znajdzie się w wojsku.

Ale, jak kiedyś młodzi ludzie wykręcali się od służby wojskowej, która trwała dwa lata, a w ma-

rynarce wojennej nawet 3 lata, a żołd był symboliczny, tak teraz większość młodych ludzi chce dostać na komisji kategorię A. Bo literka A nie tylko otwiera bramy koszar, ale też drzwi do pracy w innych służbach, np. policji czy straży granicznej. Wojsko to dziś dobry pracodawca. Obecnie pensja szeregowego wynosi 4960 zł brutto, ale dla osób do 26 roku życia to pensja na rękę, bo nie płacą one podatku dochodowego. Do tego dochodzą różne dodatki, w tym np. mieszkaniowy.

Kategorie zdolności do służby wojskowej:

- Kategoria A:** zdolny do czynnej służby wojskowej, z wyłączeniem zawodowej służby wojskowej, a także zdolność do odbywania służby zastępczej;
- Kategoria B:** czasowo niezdolny do czynnej służby wojskowej w czasie pokoju, co oznacza, że aktualny stan zdrowia nie pozwala na pełnienie tej służby;
- Kategoria D:** niezdolny do czynnej służby wojskowej w czasie pokoju, z wyjątkiem niektórych stanowisk służbowych przeznaczonych dla terytorialnej służby wojskowej;
- Kategoria E:** trwale i całkowicie niezdolny do służby wojskowej w czasie pokoju oraz w razie ogłoszenia mobilizacji i w czasie wojny. Osoba taka nie będzie podlegała już obowiązkowi wojskowemu.

OKIENKO POGODOWE DOPISAŁO

Pięć miesięcy od wbicia pierwszej łopaty pierwszy w województwie blok w ramach Społecznej Inicjatywy Mieszkaniowej jest już nie tylko pod dachem, ale inwestycja ma już 49 proc. realizacji. Będzie w nim 18 mieszkań. W regionie ma ich powstać ponad tysiąc.

Społeczna Inicjatywa Mieszkaniowa w regionie to: SIM KZM Warmia i Mazury, SIM KZM Pojezierze oraz SIM KZM Północ. Właśnie ten ostatni SIM jest najbardziej zaawansowany w swoich projektach. Spółka zrzesza 19 samorządów i już 5 miesięcy temu rozpoczęła budowę pierwszego bloku. Prezes SIM Północ przekonuje, że koniunktura i zainteresowanie pod budownictwo społeczne wzrosło w związku z wycofywaniem się nowego rządu z programu gratującego kredyty mieszkaniowe na 2 proc.

— Wiele osób odeszło z banków z kwitkiem i trafiło do nas. Zainteresowanie ciągle rośnie – mówi nam Andrzej Maciejewski, prezes SIM KZM Północ. — Nasz inwestycja w Szczytnie ma już 49 proc. realizacji, a przecież wystartowaliśmy zaledwie 5 miesięcy temu. Mamy dwa kolejne przetargi na budowę i przymiarki do kolejnych – wylicza.

Według informacji, które przekazał „Gazecie Olsztyńskiej” Andrzej Maciejewski, inwestycje mogą powstać w tym roku nawet w ośmiu miejscowościach. W Szczytnie nie maleje zainteresowanie ze strony przyszłych najemców.



Inwestycja w Szczytnie zaczęła się 5 miesięcy temu

Tym bardziej że okoliczni mieszkańcy mogą obserwować ekspresowe tempo inwestycji.

— Okna są wstawione, a piwnice ze ściankami działowymi. Mamy zrobione kominy, pion kanalizacyjny oraz wodny. Okienko pogodowe pozwoliło ruszyć z ociepleniem. Jestem bardzo zadowolony z tempa inwestycji – relacjonuje nam Andrzej Maciejewski. — Termin oddania budynku w Szczytnie zaplanowaliśmy na 10 października, ale możemy mieć też pozytywną niespodziankę. Pogoda nam sprzyja – dodaje.

Zdaniem Andrzeja Maciejewskiego mieszkania SIM to idealne rozwiązanie dla osób i rodzin nieposiadających własnego

mieszkania w danej miejscowości, które dysponują środkami na regularne opłacanie czynszu, jednak ich dochody są za niskie na zaciągnięcie kredytu hipotecznego na mieszkanie. Dzięki SIM mogą oni stać się posiadaczami wymarzonego „M”.

W budowanych przez SIM domach powstaną mieszkania czynszowe. Nie są to jednak mieszkania za darmo. Udział lokatorów wnoszą od 10 do 30 proc. wartości mieszkania oraz zabezpieczenie w równowartości 12 miesięcy czynszu. Mieszkanie można wykupić po 15 latach.

W bloku budowanym w Szczytnie wkład wynosi, w zależności od wielkości lokalu i kalkulacji, 30-60 tys. zł. Pozostała kwota doliczana jest do stawki czynszu. Ma w tym przypadku ma wynosić około 10 zł od metra. Sam czynsz w takim przypadku będzie na poziomie 22 zł za metr. Dotacja z Funduszu Mieszkalnictwa dla gminy, która weszła w spółkę SIM, wynosi 3 mln zł. Na tym nie koniec. Kolejna transza rządowego wsparcia to 10 proc. wartości inwestycji. Koszt budynku bloku SIM w Szczytnie z 18 mieszkańami to 6 323 579,57 zł.

STANISŁAW KRYŚCIŃSKI

Wybieramy Super Babcię i Super Dziadka 2024. W finale czeka **20.000 złotych na realizację marzeń!**

Katarzyna Borek
katarzyna.borek@polskapress.pl

Głosami naszych Czytelników wybieramy najsympatyczniejsze babcię i najsympatyczniejszych dziadków. Czeka na nich mnóstwo fantastycznych nagród!

Dni Babci i Dziadka już za nami, ale Ich miłość, troska i wdzięczność za bliskich towarzyszą nam przecież cały czas, dlatego... Świętowanie wcale się nie skończyło! Razem z naszymi Czytelnikami stworzyliśmy bowiem wielką galerię zdjęć i życzeń dla Super Babci i Super Dziadków z naszego regionu. Opublikowaliśmy życzenia dla nich przesłane przez Czytelników. A teraz - w głosowaniu naszych Czytelników - spośród zgłoszonych seniorów wybieramy najsympatyczniejszych w regionie.

Super Babcię i Super Dziadków wybierają nasi Czytelnicy

Spośród seniorów, którzy znajdują się w internetowej galerii (nie tylko w okazji Dni Babci i Dziadka) głosami naszych Czytelników, zostaną wybrani najsympatyczniejsze babcie



Seniorzy są fundamentem rodziny - od nich wszystko się zaczęło. Wszyscy darzymy Ich wyjątkowym uczuciem. Pokażmy, jak Ich kochamy, głosując na nich, zgłaszając do naszej akcji albo zachęcając od udziału w niej. Warto!

oraz najsympatyczniejsi dziadkowie.

Można mieć wspanią pamiątkę

Zwycięzcy otrzymają pamiątkowe dyplomy z życzeniami od wnuków oraz nagrody - vouchery na fotobraz (czyli wydrukowane w dużym formacie na płótnie wybrane przez siebie zdjęcie, na przykład zdjęcie

ukochanych wnuków!). Taki fotobraz będzie wspanią, rodzinną pamiątką i codziennie będzie sprawiać dziadkom wiele radości. Nagród będzie oczywiście więcej. Pięć babć i pięciu dziadków, którzy zdobędą najwięcej głosów, otrzyma zaproszenia na rodzinną sesję fotograficzną wykonaną przez profesjonalnego fotografa.

Okladka i pieniądze

Na zwycięzców akcji w województwie, którzy zdobędą najwięcej głosów wśród babć i dziadków, czeka wyjątkowa nagroda - tytuł Super Babci i Super Dziadka, publikacja zdjęcia na okładce naszej gazety i nagroda finansowa w wysokości 1000 złotych.

A w finale można zdobyć aż 20 tysięcy złotych!

Główne nagrody czekać będą w finale naszej akcji, do którego awansuje 10 babć i 10 dziadków z naszego województwa, którzy zdobędą najwięcej głosów. W finałowym głosowaniu będą oni rywalizować o głosy z laureatami z innych regionów.

Babcia i dziadek, którzy zwyciężą w wielkim finale ogólnopolskim, otrzymają główne nagrody finansowe w wysokości 20 000 złotych. Będą je mogli przeznaczyć na spełnienie swoich marzeń!

Gotówka będzie czekać także na babcię i dziadka, którzy w finale ogólnopolskim zajmą kolejne cztery miejsca (od drugiego do piątego). Oni będą mogli przeznaczyć na realizację swoich planów nagrody finansowe w wysokości 2000 złotych.

Główne nagrody finansowe w wysokości 20 000 złotych to pieniądze, za które już naprawdę można spełnić śmiałe marzenia. Jakże? Dziś zapytaliśmy o to dwoje uczestników naszej akcji. Opowiedzieli nam o sobie i o tym, jakimi są babciami i dziadkami. Przeczytajcie. I pamiętajcie, że ciągle można dołączyć do grona uczestników plebiscytu!

SUPER BABCIA 2024

Oplaciłaby urlop. Byłby to czas cieszenia się sobą oraz kolekcjonowania wrażeń

Mariola Dąbrowska z Ostródy całą nagrodę główną przeznaczyłaby na wypasione wakacje ze swoimi wnukami.

Mariola Dąbrowska z Ostródy ma dwie córki, syna i ośmioro wnucząt. - Każde święta to taka przeprawa wojenna, ale jest bardzo fajnie i cieszę się, że ich mam - komentuje. Pani Mariola podejrzewa przy tym, że do naszej akcji specjalnej zgłosiła ją jedna z córek.

Pani Mariola jeszcze nie wie, gdzie najchętniej pojechałaby ze swoimi wnukami, ale na pewno w miejsce, gdzie jest bardzo dużo uciech dla dzieci.

A co robiliby na takich rodzinnych wakacjach? - Głównie odpoczywali, cieszyli się sobą i robili wszystko, by dzieci miały jak najwspanialsze wrażenia i wspomnienia. Pojeździlibyśmy raczej po Polsce, bo wszyscy na raz byśmy nie dali radę pojechać gdzieś za granicę, po prostu



logistycznie i z racji pracy syna, który jest zawodowym żołnierzem i ma dużo swoich zobowiązań. Musielibyśmy wygenerować tak gdzieś około kilka dni, żeby się zor-

ganizować, więc na pewno jeździlibyśmy po Polsce. Może do jakiejś... bajkolandii? - odpowiada ze śmiechem nasza liderka kategorii Super Babcia.

SUPER DZIADEK 2024

- Najstarsza dziewczynka prosi, żebyśmy gdzieś wyjechali - mówi dziadek. On całą nagrodę, by wydał na ukochane wnuki

Mariusz Biegański z Olsztyna jest bardzo zaskoczony faktem, że jest liderem w naszej akcji. Ale ma już plany względem nagrody...

W trakcie rozmowy z nami pan Mariusz wyznał, że nie wiedział o tym, że prowadzi w kategorii Super Dziadek. Zapytaliśmy przy okazji, na co wydałby główną nagrodę w naszej akcji specjalnej, czyli aż 20 000 złotych. - To mnie pani zaskoczyła tym pytaniem - żartuje, dodając: - Na pewno wydałbym te pieniądze na wnuki, więc nie wiem, czy coś wtedy wystarczyłoby dla mnie.

Mariusz Biegański ma czworo wnucząt w wieku 5 miesięcy oraz 3 lata, 4 i 5 lat. - Dwoje wnuków i dwie wnuczki. Jeśli tylko by mi pozwoliło na to zdrowie, na pewno gdzieś bym z nimi wyjechał, choć może poczekalbym do lata na lepsze warunki pogodowe, szczególnie z tym najmłodszym, więc na pewno



zabrałbym jego mamę do pomocy. Łatwiej byłoby mi się opiekować takim małym dzieckiem. Najstarsza dziewczynka prosi, żebyśmy gdzieś wyjechali. Myślę, że wszędzie

by się jej podobało, ale ostatnio widziała góry, choć morze też jej się podoba - opowiada. A gdyby zostały Mu jakieś pieniądze z wygranej? Kupiłby sobie żółtą koszulkę lidera!

Aktualne wyniki głosowania można sprawdzać na www.gazetaolsztynska.pl/babcia-i-dziadek

Mamy przyjemność nagradzać statuetkami osoby szczególnie zasłużone dla naszego miasta – powiedział prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz. – Każde miasto, także Olsztyn, potrzebuje swoich promotorów promocji i cieszę się, że są oni wśród nas, przynosząc chwałę stolicy Warmii i Mazur.

Statuetka św. Jakuba została ustanowiona na 650-lecie nadania Olsztynowi praw miejskich, a pierwsze nagrody zostały wręczone w 2004 roku (za rok poprzedni).

LISTA NAGRODZONYCH ZA 2023 ROK:

KATEGORIA: KULTURA

– Karolina Felska
i Krzysztof Wasilewski

To najbardziej utytułowana polska para w tańcu towarzyskim – 20-krotni Mistrzowie Polski w tańcach standardowych, latynoamerykańskich, wielokrotni finaliści Mistrzostw Świata i Europy Zawodowców w 10 Tańcach i w tanecznym Show. Są nauczycielami i konsultantami wielu utytułowanych par tańczących z Polski i zagranicą; wykładowcami i międzynarodowymi licencjonowanymi sędziami tańca sportowego. W 1995 r. stworzyli nowatorski program edukacyjno-wychowawczy dla dzieci ze szkół podstawowych pt. „Ogólnopolska Szkołka Tańca i Dobrych Manier”. Obecnie ten program jest realizowany na terenie całej Polski. W 2013 r. otworzyli Miejsce Kreatywnej Aktywności ERANOVA, gdzie spotykają się dzieci, młodzież i dorośli. W tym miejscu realizują różnorodne projekty promujące aktywne formy spędzania wolnego czasu. To jeden z najnowocześniejszych tego typu obiektów w Polsce.

KATEGORIA: NAUKA

– prof. Andrzej Krankowski

Profesor Krankowski jest kierownikiem Centrum Diagnostyki Radiowej Środowiska Kosmicznego UWM oraz szefem konsorcjum POLFAR, które wchodzi w skład International LOFAR Telescope. Jest przedstawicielem Polski w konsorcjum na rzecz europejskiej infrastruktury badawczej LOFAR (ERIC). Konsorcjum to zostało



PREZYDENT NAGRODZIŁ WYBITNYCH OLSZTYNIAN

TO NAJBARDZIEJ PRESTIŻOWA NAGRODA PREZYDENTA OLSZTYNA, PRZYZNAWANA ZA WYBITNE DOKONANIA NA RZECZ MIASTA. JUŻ PO RAZ 20. AKTYWNI MIESZKAŃCY, PRZEDSIĘBIORCY, LUDZIE KULTURY I SPOŁECZNYCI OTRZYMALI STATUETKI ŚW. JAKUBA. PREZYDENT OLSZTYNA WRĘCZA JE W 6 DZIEDZINACH: KULTURA, NAUKA, SPORT, GOSPODARKA, DZIAŁALNOŚĆ POZARZĄDOWA I SZCZEGÓLNE ZASŁUGI DLA OLSZTYNA.



Prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz wręczający statuetkę prof. Andrzejowi Krankowskiemu

KATEGORIA: SPORT

– Aleksandra Lisowska

utworzone przez Komisję UE w 2023 r. W porównaniu do konwencjonalnych radioteleskopów LOFAR może w krótkim czasie wykonywać mapy bardzo dużych obszarów nieba. Astronomowie się spodziewają, że obserwując dziesiątki milionów radioźródeł, uda im się odkryć wiele nieznanych dotąd zjawisk. Profesor Andrzej Krankowski interesuje się turystyką rowerową, jest kibicem siatkówki i piłki nożnej, ze szczególnym ukierunkowaniem na ligę angielską.

Polska lekkoatletka specjalizująca się w biegach długodystansowych, reprezentantka naszego kraju na Igrzyskach XXXII Olimpiady Tokio 2020 w maratonie. Wielokrotna medalistka mistrzostw kraju, w tym czterokrotnie złota. W 2022 r. Aleksandra Lisowska została mistrzynią Europy w biegu maratońskim. W 2023 r. ustanowiła nowy rekord Polski w biegu maratońskim (2:25,52)! Reprezen-



Nagrodę w kategorii: Działalność pozarządowa otrzymała Katarzyna Grabińska

tantka klubu AZS UWM Olsztyn podczas maratonu w Walencji poprawiła swój najlepszy życiowy rezultat o 16 sekund. Jako pierwsza Polka wywalczyła minimum na Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu.

KATEGORIA: GOSPODARKA – Warmińsko-Mazurski Klub Biznesu

Głównym celem organizacji jest integracja środowiska lokalnego biznesu, wymiana doświadczeń, a także inicjowanie i wspieranie przedsięwzięć na rzecz pobudzenia

przedsiębiorczości oraz prezentacja najlepszych praktyk biznesowych. Obecnie Klub zrzesza 23 przedsiębiorców z całego regionu. Współpracuje z organizacjami o podobnym charakterze, między innymi Rotary Klub Olsztyn czy Business Centre Club. Oprócz założeń statutowych do celów Klubu należy również integracja środowiska biznesu, tworzenie odpowiedniego klimatu i warunków dla współpracy regionalnej osób, firm i instytucji, a także

inicjowanie i wspieranie przedsięwzięć na rzecz pobudzenia przedsiębiorczości poprzez działanie na forum publicznym i przedsięwzięcia własne, jak np. chociażby Osobowość WiM czy Honorowa Osobowość WiM.

KATEGORIA: DZIAŁALNOŚĆ POZARZĄDOWA

– Katarzyna Grabińska

Określa siebie w dwóch słowach: „artysta-ekonomista”, łącząca życie zawodowe z pasją. Prezeska fundacji tańca i sztuki ARToffNIA, opiekun artystyczny Pracowni Tańca PRYZMAT, który jest nie tylko wizytówką kultury Olsztyna, ale także ruchu amatorskiego w regionie warmińsko-mazurskim. Wraz z zespołem buduje zawodową scenę teatru tańca w Olsztynie. Dziś eksperymentuje, stawia na fuzję różnych form, skupiając się na doświadczeniu oraz poszukiwaniu własnego wyrazu scenicznego. Wraz z Fundacją dąży do realizacji idei powołania zawodowego Olsztyńskiego Teatru Tańca, która zrodziła się z potrzeby rozwoju środowiska sztuki tanecznej w Olsztynie.

KATEGORIA: SZCZEGÓLNE ZASŁUGI DLA OLSZTYNA

– Bank Żywności w Olsztynie

Historia Banku Żywności w Olsztynie sięga 2000 roku, kiedy kilka osób zajmujących się pomocą osobom ubogim oraz budowaniem systemu wsparcia postanowiło powielić ideę Banków Żywności. Inicjatorem i pierwszym prezesem Banku Żywności w Olsztynie został Marek Borowski, który pełni tę funkcję do dzisiaj. Początki nie były łatwe. Jednak chęć pomocy mobilizowała nas do działania. Podczas naszej pierwszej zbiórki żywności, która odbyła się we wrześniu 2000 roku, zebraliśmy 3,5 tony jedzenia. Dziś Bank Żywności to prężnie rozwinięta i działająca organizacja, to nie tylko pozyskiwanie i dystrybucja żywności. To edukacja w zakresie prawidłowego odżywiania i niemarnowania żywności. Szereg działań, które umożliwiają aktywizację społeczną i zawodową osób zagrożonych wykluczeniem.

HENRYK KACPRZYK WRACA DO GRY

— Włożyłem tu wiele lat swojej pracy i życia. Nie chcę tego zaprzepaścić — mówi Henryk Kacprzyk, który był przez 28 lat wójtem gminy Grunwald do 2018 roku. Teraz chce ponownie powalczyć o fotel wójta w wyborach samorządowych.

Henryk Kacprzyk swoje życie prywatne i zawodowe związał z gminą Grunwald. Ponad trzy dekady temu kupił tu gospodarstwo, a w 1990 roku po raz pierwszy został wójtem gminy. Sprawował tę funkcję przez 28 lat, do 2018 r. Jest jedną z osób najdłużej pełniących funkcję samorządową w regionie i w kraju. Pomysłodawca i organizator Dni Grunwaldu oraz inscenizacji bitwy pod Grunwaldem, którą corocznie ogląda kilkadziesiąt tysięcy osób, a także prezes Fundacji Grunwald, która ją organizuje. Po wyborach w 2018 r. pożegnał się z fotel wójta, a jego miejsce zajął kontrkandydat w wyborach, którego karierę w samorządzie zakończył właśnie (17 stycznia br. - red.) prawomocny wyrok sądowy. Henryk Kacprzyk, od dwóch lat radnym Rady Gminy Grunwald, zdecydował się ponownie powalczyć o fotel wójta w kwietniowych wyborach samorządowych.

— Dlaczego pan się na to zdecydował?

— Przez 28 lat i trzy miesiące byłem wójtem tej gminy. I przez ten czas, biorąc pod uwagę różnego rodzaju rankingi, gmina była w czołówce samorządów w regionie i w kraju. Pod względem wykorzystywania środków unijnych i inwestycji byliśmy w czołówce. W tej chwili, po blisko pięciu latach rządów mojego kontrkandydata w wyborach, gmina jest na szarym końcu i zwyczajnie jest mi żal tego, co stracili

w tym czasie mieszkańcy. A były naprawdę duże możliwości inwestycyjne z dofinansowaniem chociażby z Polskiego Ładu, które sięgać mogło nawet 98 procent! Po prostu szkoda takich szans nie wykorzystać. A u nas przez te pięć lat wykonano zaledwie kilka inwestycji, których projekty wcześniej z moimi pracownikami przygotowaliśmy.

— Jakie inwestycje ma pan na myśli?

— Chociażby kanalizacja Stębarka i budowa w tej miejscowości boiska wielofunkcyjnego, remont kapitalny Gminnego Ośrodka Kultury w Gierzwaldzie, czy budowa drogi osiedlowej w Gierzwaldzie. To wszystko były projekty przygotowane jeszcze za mojej kadencji. A i tak realizowane nieudolnie, bo na przykład kanalizacja Stębarka trwa od 5 lat, a przecież takie inwestycje robi się w kilka miesięcy. Dobrym przykładem na umiejętne wykorzystanie środków z różnych programów jest tu gmina Dąbrówno. Ma podobne uwarunkowania, zbliżoną liczbę mieszkańców i niezbyt wiele dochodów własnych, a pozyskała około 30 mln złotych z Polskiego Ładu. Można? Można. A u nas się to nie udaje. Teraz czynione są starania o 18 mln złotych, ale wszystko jej na wczesnym etapie projektowania. Teraz na „łapu capu” podpisano kilka umów i ktoś to będzie musiał realizować. Chociaż moim zdaniem z niektórych planowanych inwestycji gmina powinna



Fot. arch. Gazety Olsztyńskiej

się wycofać, bo są nonsensowne. Mając piękną salę konferencyjną w Grunwaldzie, projektuje się taką samą w Mielnie. No kto tu przyjedzie i po co? Ale ostatnie pięć lat nas nauczyło, że wójt nie słuchał radnych i realizował swoją wizję. I takie mamy skutki.

— Nie będzie łatwo naprawić finanse gminy, bo tonie w długach. Jak to można zrobić?

— To pięć straconych lat, a odbudowanie wszystkiego zajmie następne lata. Trzeba po prostu zrobić mądry program naprawy, bo innego nie przyjmie Ministerstwo Finansów. Jest to już w tej chwili konieczność. Gmina jest biedna i sama ze swoich dochodów sobie nie poradzi, żeby z tego dołka wyjść. Wielokrotnie jako radni sygnalizowaliśmy w Regionalnej Izbie Obrachunkowej, że w gminie są liczne nieprawidłowości, ale re-

akcji nie było żadnej. Nie wiem dlaczego tak było, ale konsekwencje braku kontroli nad finansami gminy poniosą teraz mieszkańcy.

— Co jest pana zdaniem najpilniejsze do zrobienia w gminie?

— Najpilniejsza jest właśnie naprawa finansów gminy. Ostatnio dotarły do mnie informacje o problemach z wypłatą pensji pracownikom. Potrzebny jest szczegółowy raport, by zamknąć ten nieszczęśliwy okres w funkcjonowaniu gminy. Raport musi określić ile tego zadłużenia w końcu jest. My jako radni nie mogliśmy się o te informacje dopytać byłego wójta. Następny krok, to oddłużenie gminy. Na szczęście udało mi się dzięki obecnemu senatorowi a wcześniej marszałkowi Gustawowi Markowi Brzeziniowi „uratować” imprezę grunwaldzką. Ówczesny marszałek przejął jej orga-



HENRYK KACPRZYK:

— PRZEZ 28 LAT I TRZY MIESIĄCE BYŁEM WÓJTEM TEJ GMINY. I PRZEZ TEN CZAS, BIORĄC POD UWAGĘ RÓŻNEGO RODZAJU RANKINGI, GMINA BYŁA W CZOŁÓWCE SAMORZĄDÓW W REGIONIE I W KRAJU. POD WZGLĘDEM WYKORZYSTYWANIA ŚRODKÓW UNIJNYCH I INWESTYCJI BYLIŚMY W CZOŁÓWCE.

nizację. Bo zdaniem byłego wójta, tylko „straty przynosi” i „koszty generuje”, a nie daje. To wyeksponował w słynnych listach do premiera. Tymczasem gmina do tej imprezy dokładała grosze, a jej wartość promocyjna dla gminy i regionu jest nieoceniona.

I wreszcie radni powinni zweryfikować te zaplanowane inwestycje. Trzeba je przeanalizować i te które są niepotrzebne odrzucić. A niezbędne, zwłaszcza w dziedzinie ochrony środowiska, zachować.

— Miał pan też kilka osobistych potyczek w sądzie z byłym wójtem. Jak się zakończyły sprawy sądowe?

— Moje sprawy też są już zakończone, a było ich kilka, bo były wójt lubi się sądzić. Wszystkie zakończyły się werdyktem korzystnym dla mnie. Były wójt już zwrócił koszty sądowe i zapłacił zasądzone kary.

— Nie można jednak nie zauważyć, że wizerunek gminy został ostatnio mocno nadzarpnięty.

— Tego nie zmienię. Ale cieszę się z jednej rzeczy, że gminę Grunwald wiele osób wciąż kojarzy jednak ze mną, bo w końcu byłem tu wójtem przez prawie trzy dekady i postaram się te straty wizerunkowe naprawić. Potrafię to zrobić.

— A nie żał panu wracać do ciężkiej pracy, bo gdyby wygrał pan wybory, to czeka tu jednak niezła harówka...

— Bardziej żał mi gminy i jej obecnej sytuacji. Włożyłem tu wiele lat swojej pracy i życia. Nie chcę tego zaprzepaścić.

— Co na to rodzina? Będzie mniej czasu dla wnuków...

— Rodzina mnie popiera i moją decyzję. Dwoje swoich wnuków mam przyjemność widywać codziennie. Czworkę pozostałych mam daleko, bo w Stanach Zjednoczonych. Zawsze znajdę dla nich czas!

ROZMAWIAŁA

BARBARA CHADAJ-LAMCHO

LUBAWSKIE BECIKOWE

LUBAWA \\ Samorząd miasta Lubawy na sesji przyjął „Lubawskie becikowe”, które stało się kolejnym elementem miejskiej polityki prorodzinnej.

— Staramy się, by nasze działania, oprócz „twardych inwestycji” infrastrukturalnych, były blisko ludzi i ich spraw. Jednorazowa pomoc finansowa w wysokości 1000

zł z tytułu urodzenia dziecka z pewnością pokryje jakąś część wysokich kosztów związanych się z powiększeniem rodziny. Mamy nadzieję, że ten bonus pozytywnie wpłynie na liczbę mieszkańców oraz wzmocni w nich przekonanie, że są oni w centrum naszego zainteresowania – tak „Lubawskie becikowe” komentuje burmistrz Maciej Radtke.

Jednorazowe świadczenie w wysokości 1000 zł dotyczy dzieci urodzonych od 1 stycznia 2024 roku, przysługuje osobom zamieszkałym na terenie miasta Lubawa i przyznawane jest niezależnie od dochodów wnioskodawcy. Wniosek o przyznanie becikowego należy złożyć nie później niż przed upływem 3 miesięcy od dnia urodzenia dziecka. **UM/AL**



Fot. Witold Góratowski



**JOANNA
KARZYŃSKA**
j.karzyńska@
gazetaolsztyńska.pl

Człowiek starszy w naszym kraju uważany jest przez środowisko i rodzinę najczęściej wtedy, gdy znajdzie się w sytuacji, w której ze względu na niesamodzielność potrzebuje niezbędnej pomocy w czynnościach dnia codziennego i staje się dla najbliższych uciążliwym życiowym problemem. Zazwyczaj obowiązki sprawowania opieki nad osobą starszą przekraczają możliwości psychiczne, fizyczne, a czasem i finansowe rodzin.

się przyznać, że czasem aż łza się kręci, gdy muszę z ołówkiem w ręku liczyć, czy starczy mi na chleb do kolejnej emerytury. A już o leczeniu czy rehabilitacji nie wspomnę... W Polsce brak lekarzy geriatrów. Do specjalistów czeka się kilka miesięcy, usługi opiekuńcze są odpłatne, a świadczenia z pomocy społecznej nie wystarczają. A najgorsze jest to, że dzieci i wnuki też zapominają — wylicza ze smutkiem.

Wielu z nas skupia się na obronie nienarodzonych dzieci, prawach kobiet czy równouprawnieniu. Dyskutujemy o granicach tolerancji. Krzywda dzieci

wnuków. Widuje ich bardzo rzadko. Najczęściej, średnio raz w tygodniu, przychodzi jedna z córek, robi zakupy, sprząta. Zawsze się spieszy, bo przychodzi prosto z pracy. Pozostałe dzieci „wpadają” raz w miesiącu. Posiedzą chwilę, czasem przywiozą jakieś zakupy, pokażą na telefonach zdjęcia wnuków albo z podróży.

— Życie minęło jak jedna chwila — opowiada pani Janina. — Tyle lat człowiek przepracował, wychowywał dzieci, dbał o rodzinę. Mąż nie żyje od ponad 10 lat, dzieci zakładają swoje rodziny, żyją swoim życiem. A mnie to

rano, bo jak wstaję, to jestem w kompletnej depresji: 22 godziny ani słowa. Nie mam do kogo się odezwać. Wszeghogarniająca cisza, którą przerywają czasem dźwięki z telewizora. Boję się, że wkrótce zapomnę mówić — żali się kobieta.

Pani Barbara mieszka ze swoim synem w rodzinnym domu. Pobudowała go wraz z mężem i myślała, że na starość będzie miała wsparcie w najbliższych. Nie ukrywa, że opiekę ma dobrą, jednak czuje się samotna, bo bywa, że nikt nawet nie zajrzy do jej pokoju, żeby choć porozmawiać.

pokój, jest czysto, kiedy trzeba, to wiozą mnie do lekarza... Ale brakuje mi wspólnych posiłków, rozmów, nawet tego, że powiedzą: „chodź, mam, pooglądaj z nami telewizję”... Siedzę w pokoju, za ścianą są moi bliscy, a czuję się tak bardzo samotna... — dodaje.

Rodzina to skarb

Jednak nie każda rodzina zapomina o swoich seniorach. Są takie, dla których opieka i pomoc starszemu schorowanemu dziadkowi czy babci to priorytet. W takim właśnie domu mieszkają państwo Teresa i Jerzy. Oboje są już w sę-

nach chwil”. Zabierają nas na wszystkie uroczystości, w niedzielę wspólnie jesteśmy w kościele. Nie zawsze udaje nam się zasiadać wspólnie do stołu w tygodniu, ale w niedzielę to już tradycja, że cała rodzina razem spożywa posiłek. Są rozmowy, żarty, opowiadanie o tym, co się zdarzyło. Bierzymy czynnie udział w życiu naszych dzieci i wnuków, nigdy nie czujemy się samotni czy niepotrzebni. Nasi bliscy mówią, że nie wyobrażają sobie życia bez nas. Często od wnuków słyszymy, że nas kochają i zawsze pamiętają o naszych urodzinach czy ważnych



toPixaBay

Starsi ludzie potrzebują akceptacji, wsparcia, ciepła domowego ogniska i miłości

Przemilczana starość

Wielu jest takich, którzy starością gardzą. Traktują ludzi u schyłku życia jak niepotrzebny balast. Zachowują się z uwłaczającą pobłażliwością albo wrogim dystansem. Jednak nigdy na serio. Starsi ludzie nie pasują do świata, w którym zamiast być ze sobą, przenosimy się wirtualny świat i klikamy „lubię to”.

— Starość jest smutna i bardzo samotna. Niskie świadczenia emerytalno-rentowe nie zaspokajają naszych podstawowych potrzeb — mówi pan Roman. — Często stajemy przed wyborem, czy kupić chleb, czy też lek. Nasze emerytury są niskie, a w sklepach wszystko z dnia na dzień drożeje. Wstyd

budzi w nas złość. Zawstydzające jest to, że wtrosce o dobro wspólne seniorów zostawiliśmy gdzieś obok.

Zapomniani seniorzy

Choć często nasi seniorzy mają rodziny, to bywają samotni i czują się zapomniani. Dzieci i wnuki żyją swoim życiem, nie mają czasu — a czasem pewnie chęci, by swój czas spędzać ze starszymi ludźmi. Wielu zapomina, że kiedyś każdy z nas będzie stary i też będzie potrzebował uwagi i opieki. Pozostawieni sami sobie seniorzy nie radzą sobie w codziennym życiu, wiele czynności jest już ponad ich siły, arządkie wizyty bliskich nie zapełniają pustki.

Pani Janina wychowała trójkę dzieci, ma czterech

mieszkańców i ta samotność wykańcza. Stuknie coś, puknie, od razu się boje. W łazience nie zapalam światła, podobnie w kuchni. Światło z pokoju mi wystarcza. Boję się, że jak się zepsuje, to przecież nie wejdę i nie wymienię żarówki. Nie dam rady. Trzeba prosić, czekać, aż ktoś sobie z rodziny przypomni i przyjedzie. Człowiek, jak jest sam, dziczeje. Nie mogę spać. Myślę: „Boże, niech ja zasnę i jutro nie wstanę”. Bo nie ma dla mnie perspektyw. Pustka. Wegetacja. Dni schodzą mi na niczym. Chciałabym mieć kogoś, żeby uciekać z domu. Nie lubię swojego mieszkania, bo czuję się w nim jak w więzieniu. Marzę, żeby ktoś do mnie zadzwonił. Zwłaszcza

— Samotność jest jak skolioza kręgosłupa. Za młodu nie przeszkadza, a na starość bardzo boli — mówi 82-letnia pani Barbara.

— NIE MA JEDNEJ RECEPTY, JAK NIE BYĆ SAMOTNYM, BO MOŻNA W ŻYCIU MIEĆ MNÓSTWO DZIECI I ZOSTAĆ NA STAROŚĆ SAMOTNYM ALBO BYĆ STANU WOLNEGO, A MIEĆ MNÓSTWO ZNAJOMYCH I PRZYJACIÓŁ.

Dziś młodzi nie chcą zajmować się starymi rodzicami, a jeśli to robią, to tylko z poczucia obowiązku. Nie mogę narzekać, że jest mi źle, bo mam co jeść, mam swój

dziwnym wieku i potrzebuję całodzienną pomocy; szczególnie pan Jerzy, który porusza się na wózku.

— Nasze dzieci i wnuki dbają o nas bardzo — opowiadają małżonkowie. — Każdy pobyt w szpitalu, wizyty u lekarza, cokolwiek się dzieje, są przy nas i nas wspierają. Otrzymujemy ogrom miłości i poczucia, że nawet teraz, gdy nie jesteśmy sprawni, kochają nas. To wspaniale zestarzeć się w tak cudownej rodzinie, mieć świadomość, że nie jest się starym meblem, który można wyrzucić. Są z nami w dobrych i złych chwilach. Nie wstydzą się nas, a wręcz przeciwnie: zawsze powtarzają, że „nie wyobrażają sobie życia bez nas, naszych rad i wspól-

świętach. Mieć taką rodzinę to skarb! — mówią wzruszeni.

Starsi ludzie potrzebują akceptacji, wsparcia, ciepła domowego ogniska i miłości. Każdy z nas tego potrzebuje. Czas płynie. Dzisiaj możemy wszystko, ale jutro możemy zacząć tracić pamięć, ciężko zachorować. Szczytem marzeń stanie się wolne miejsce w autobusie, o ile ktoś pomoże nam do niego wejść. Zdobywając świat, warto o tym czasem pomyśleć. Zwłaszcza kiedy spotkamy kogoś, kto przeszedł drogę trochę dłuższą niż my.

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

— Chciałbym z panią porozmawiać na temat naszych kochanych, najlepszych na świecie seniorów z naszego regionu. Pani między innymi szefuje Kołu Gospodyń Wiejskich „Od Nowa” z Kandyt?

— Tak. Jestem już od 15 lat w Kole Gospodyń Wiejskich. Jak poszłam na emeryturę w 2006 roku, a jestem osobą, która z natury nie będzie siedzieć w domu, osobą można powiedzieć niecierpliwą, postanowiłam rozpocząć życie społeczne. Ja zawsze powtarzam, że wiek to tylko data, a każdy pracuje na siebie tak, jak potrafi, na ile ma sił i możliwości. Gdybym była w domu i tam siedziała, to nie byłoby w mojej naturze.

— Ja mam takie wyobrażenie Kół Gospodyń Wiejskich: panie w regionalnych strojach gotują i śpiewają. Czy to prawdziwy obraz?

— W dużej mierze rzeczywiście tak. Ale nie tylko. Staramy się organizować różne zajęcia, warsztaty rękodzieła, robimy na przykład stroiki. Pojawiamy się na różnego rodzaju festynach, kiermaszach, gdzie mamy stoisko ze swoimi specjalami, które cieszy się zainteresowaniem nie tylko mieszkańców regionu, ale na przykład osób, które odwiedzając region, poznają naszą kulturę, zwyczaje, tradycje.

— No właśnie. Kola Gospodyń Wiejskich nie tylko podtrzymują, ale i kultywują i rozpowszechniają lokalną tradycję. Wyobraża sobie pani Warmię i Mazury bez Kół Gospodyń Wiejskich?

— Stanowczo nie! Ostatnio byłam w kościele mszy świętej, gdzie ksiądz wspominał księdza Jerzego Popiełuszkę. To, jakim był człowiekiem, jaką prezentował postawę, to zasługa jego mamy, to wyniósł z domu rodzinnego. Tym samym



foto: arch. Krystyny Sienkiewicz

Koło Gospodyń Wiejskich „Od Nowa” organizuje różne zajęcia, warsztaty rękodzieła. Pojawia się na różnego rodzaju festynach, kiermaszach, gdzie ma stoisko ze swoimi specjalami, które cieszy się zainteresowaniem nie tylko mieszkańców regionu, ale na przykład osób, które odwiedzając region, poznają tutejszą kulturę, zwyczaje, tradycje

są nasi seniorzy; to oni pokazują naszą kulturę, wiarę. Być może młodzi ludzie się buntują, nie widzą tego, ale gdy szaleństwa młodości miną, kiedy osoby wchodzą w dojrzały wiek, to wierzę, że wracają do nich te wartości, które od dziecka przekazywały im osoby starsze. Dlatego będziemy nadal kultywować i przekazywać nasze tradycje, nasze wartości, które przekazały nam nasze mamy, babcie.

— Czy panowie pomagają paniom w działalności Koła Gospodyń Wiejskich?

— Zawsze możemy liczyć na naszych mężów, znajomych panów, którzy gdy trzeba zorganizować jakieś wydarzenie, imprezę czy stoisko na kiermasz, pomogą coś naprawić. I robią to bardzo chętnie.

— Tematem przewodnim naszej rozmowy są sprawy

seniorów, ale w KGW są nie tylko starsze osoby...?

— Oczywiście. Mamy też młodsze panie, które wprowadzają ciepłą atmosferę. My, jako starsze panie, się nie dajemy, ale to cieszy, że ktoś po nas „przejmie pałeczkę”, będzie kontynuował naszą działalność.

— To już chyba nie są te czasy, kiedy pewne granice między pokoleniami były bardzo widoczne. Teraz to się chyba zaciera, uzupełnia?

— Tak, to prawda. Teraz jest zupełnie inaczej.

— Osobiście mam czasem wrażenie, że nasi seniorzy i to, jak żyją aktywnie, może być przykładem dla osób młodszych. Choćby jeśli chodzi o dbanie o kondycję fizyczną.

— Tak, to widać. I to bardzo cieszy. Seniorzy w ostatnich latach zostali

TRZEBA IŚĆ DO PRZODU MIMO PRZECIWNOCI

WARMIA I MAZURY BEZ KÓŁ GOSPODYŃ WIEJSKICH? NIEMOŻLIWE... WIELE Z NICH DZIAŁA DZIĘKI ZAANGAŻOWANIU SENIORÓW – NIE TYLKO PAŃ, ALE CZĘSTO PRZY POMOCY PANÓW. OPOWIADA O TYM KRYSZYNA SIENKIEWICZ Z KOŁA GOSPODYŃ WIEJSKICH „OD NOWA”.

dostrzeżeni. Nasze działania są bardziej promowane, chociażby przez Uniwersytet Trzeciego Wieku, przez program Senior Plus, koła gospodyń. Teraz jest wiele możliwości dla osób starszych, które chcą wyjść z domów. Z tych możliwości korzysta wielu seniorów, którzy często są osobami samotnymi.

— Wspomniała pani o Uniwersytetach Trzeciego Wieku. W jednym z nich zasiada pani w zarządzie?

— Tak, zgadza się. Prowadzimy szeroką działalność. Organizujemy wykłady, spotkania, przyjeżdżają do nas ciekawi ludzie. Ale i nie brakuje problemów, szczególnie finansowych. Czasem jednak trudno pozyskać wykładowców, dlatego apelujemy nieustannie do różnych m.in. instytucji, by wspierały działalność Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Ale mimo wszystko jakoś damy sobie radę, organizujemy wycieczki; ostatnio byliśmy na Podlasiu, które nas urzekło. Teraz planujemy wyjazd na południe kraju, do Wrocławia. Muszę przyznać, że jest duże zainteresowanie seniorów.

— To, co pani mówi, nasunęło mi nieplanowa-



ne pytanie. Bo co prawda powoli zapominamy o trudnościach związanych z pandemią koronawirusa, ale cały czas mamy do czynienia z inflacją, wysokimi cenami, które najbardziej odczuwają właśnie seniorzy, których emerytury do najwyższych nie należą. A mimo to seniorzy, że tak powiem kolokwialnie, „dają radę”?

— Tak, ostatnie lata są szczególnie trudne dla seniorów. Zwłaszcza dla

tych, którzy mieszkają na wsi, na terenach popegeerowskich, jak w naszym województwie. Ale nasi seniorzy są silni, mają wiele doświadczenia. Potrafią wyczarować coś z niczego, jak choćby jedzenie. Wiele przeszliśmy, wiele się w ciągu życia nauczyliśmy i po prostu potrafimy. Nie trzeba się załamywać, trzeba iść do przodu z podniesionym czołem.

ŁUKASZ RAZOWSKI

Lrazowski@gazetaolsztynska.pl



KSIĄŻKA JUŻ NIE WITA „KARTEK SZELESTEM”

BIBLIOTEKI I KSIĄŻKI - JAK CAŁY ŚWIAT - TEŻ PRZENIOSŁY SIĘ DO SIECI. CORAZ MNIEJ OSÓB KORZYSTA Z PAPIEROWYCH WYDAŃ, CORAZ WIĘCEJ Z NOŚNIKÓW ELEKTRONICZNYCH. ŁATWOŚĆ DOSTĘPU PRZEKONUJE WSZYSTKICH.



BARBARA CHADAJ-LAMCHO
b.chadaj@
gazetaolsztynska.pl

Biblioteka Multi-medialna Powiatu Ostródzkiego „Przystań z Kulturą” zapewnia czytelnikom bezpłatny dostęp do e-booków w serwisach z książką elektroniczną. Biblioteka funkcjonuje więc dziś zupełnie inaczej, czytelnicy po założeniu karty bibliotecznej nie wypożyczają papierowych książek, tylko kontaktują się drogą e-mailową, prosząc o nowe kody dostępu. I mogą czytać lub słuchać, bo jest tu także bogata oferta audiobooków. Zainteresowanie rośnie i to w każdej grupie wiekowej, bo okazało się, że czytnik jest także dla seniorów łatwiejszy w „obsłudze” niż ciężki tom z ciekawą powieścią. Bardzo to sobie chwala. Korzystają z aplikacji Legimi i Empik Go.

Biblioteka w sieci

W Ostródzie przy Bibliotece działają trzy dyskusyjne kluby książki, nieformalne grupy skupiające ludzi lubiących czytać i chcących rozmawiać o przeczytanych książkach. Jest więc klub południowy dla osób, które

pracują zawodowo i wtedy mają czas, by się spotkać. Ten klub Anna Głowińska, dyrektorka „Przystani z Kulturą” prowadzi od 2009 roku. Oczywiście część osób się w tym czasie zmieniła, ale trzon klubu pozostaje ten sam niezmienny od lat. W tym roku w lutym klub będzie obchodził piętnastolecie. Drugi powstał we wrześniu 2021 roku, wspotkaniach którego biorą udział słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku i osoby, które już nie pracują. Mogą się spotkać w godzinach przedpołudniowych. Trzeci klub, który też będzie obchodził piętnastolecie w kwietniu tego roku, to klub prowadzony przez Annę Głowińską razem z Małgorzatą Brzeską z biblioteki Szkoły Podstawowej nr 6 w Ostródzie.

— Prowadzimy razem ten klub, obie jesteśmy moderatorkami — mówi Anna Głowińska. — Obecnie Gosia prowadzi głównie w szkole, ja jestem od wybierania książek, wskazywania ciekawych pozycji do przeczytania. W bibliotece organizowane są konkursy za recenzję miesiąca. I budujące jest to, że dzieci chcą brać w tym udział.

Z czytnikiem lub książką

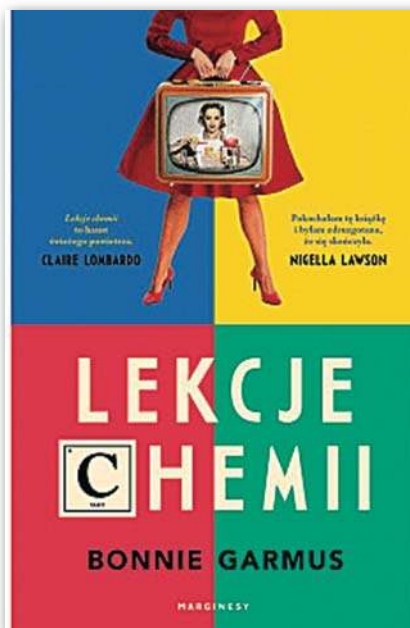
Okazuje się, że osoby starsze, wcale nie

mają problemów z nowoczesną technologią i przechodzą chętnie na elektroniczne nośniki książkowych treści. Choć część klubowiczów wciąż czyta książki w papierze, pozostali chętnie korzystają z czytników.

— Korzystam z czytnika i udostępniam treści — mówi Maria Stelina, która uczestniczy w spotkaniach klubu. — To łatwy i wygodny dostęp do ciekawej lektury i nowości wydawniczych. Książki poleca nam Anna Głowińska i jeszcze nie było takiej, która by mnie nie zachwyciła. Bardzo lubię czytać i dla tych książek należę do tego klubu, bo tu mogę o tych książkach porozmawiać z innymi osobami, które interesują się literaturą — dodaje.

— Gdy jakiś film, teatr, muzyka czy książka zrobią na mnie wrażenie, wzruszą, to chcę się tym podzielić z innymi — mówi Ewa Stankiewicz. — Często jest tak, że czytelnicy mają zupełnie inne wrażenia i opinie, zwracają uwagę na to, co mi gdzieś w książce umknęło. Wracam wtedy do lektury i znajduję w niej coś zupełnie nowego.

Klub cenią też dla... towarzyswa.



— Tu spotykam się z fajnymi ludźmi — mówi Bola Chylińska. — To odskocznia od codziennych zajęć i szarego dnia, a Anna Głowińska sprawia, że to świetne miejsce i wspaniałe spotkania. Doczekać się ich nie mogę. Książki są dla mnie — poza rodziną — najważniejsze — dodaje.

Klub mobilizuje do czytania

Dyskusyjne kluby książki, to świetna forma promocji literatury angażująca czytelników.

— Wstąpiłam do klubu, żeby się zmobilizować do czytania — mówi Ewa Wawrzonkowska. — Trze-

ba jedną książkę w miesiącu przeczytać, żeby o niej potem rozmawiać. A tu jest fantastyczna atmosfera i bardzo cieszę się z tych spotkań. Tematyka książek jest różna, treść zawsze ciekawa, a potem interesująca dyskusja i wymiana poglądów — dodaje pani Ewa.

Dla pani Iwony to forma terapii.

— Dla mnie, gdy znalazłam się

życiowym zakręcie, udział w klubie dyskusyjnym jest formą terapii — mówi pani Iwona. — Jest tu duży wybór świetnych, mądrych i wartościowych książek. A ja kocham książki i ten klub pozwala mi wymienić opinie, podyskutować o nich. Przyszedłam tu, wciągnęło mnie i zostałam. I polecam to wszystkim, którzy chcą czasami oderwać się od smutnej rzeczywistości — dodaje.

Spotkanie z bestsellerem

Na tym spotkaniu czytelniczki omawiały „Lekcje chemii” Bonnie Garmus, bestseller „New York Timesa”. Bohaterka książki

Elizabeth Zott jest chemiką i kobietą daleką od przeciętności. Byłaby zresztą gotowa jako pierwsza wytknąć rozmówcy, że coś takiego jak „przeciętna kobieta” nie istnieje. Ale jest połowa lat 50. i jej koledzy z całkowicie męskoosobowego zespołu naukowców w Instytucie Badawczym Hastings prezentują bardzo nienaukowe podejście do kwestii równouprawnienia płci. Co by nie powiedzieć, książka na czasie...

— Na spotkaniach nie dyskutujemy o tym, co autor miał na myśli, tylko rozmawiamy o książce, co jest w niej ciekawego, co się podobało, a co nie — dodaje Anna Głowińska. — Czytelnicy zwracają uwagę na zupełnie różne rzeczy, które innym podczas lektury umknęły. Zupełnie jakby przeczytali inną książkę. Albo też ktoś nie przeczytał, bo książka go nie zainteresowała, znudziła, ale gdy wysłuchał opinii innych postanowił do lektury wrócić.

W kolejce czekają już na dyskusję kolejne pozycje - Szczepana Twardocha „Król” i „Królestwo”. Książki, które niosą ze sobą ogromną dawkę emocji. Tych zapewne w dyskusji też nie zabraknie.



Spotkanie dyskusyjnego klubu książki (od lewej): Bola Chylińska, Ewa Wawrzonkowska, Ewa Stankiewicz, Anna Głowińska, Maria Stelina i pani Iwona

Z JAKIMI PROBLEMAMI ZMAGAJĄ SIĘ NASI SENIORZY?

Z WIEKIEM ZMIENIAJĄ SIĘ PROBLEMY DNIA CODZIENNEGO. TO, CO KIEDYŚ CZŁOWIEK UWAŻAŁ ZA OGROMNY KŁOPOT, Z CZASEM STAJE SIĘ TYLKO DROBNOSTKĄ W PORÓWNANIU Z NOWYMI DYLEMATAMI.



SAMOTNOŚĆ BYWA NAJTRUDNIEJSZYM DOŚWIADCZENIEM, Z JAKIM ZMAGAJĄ SIĘ OSOBY STARSZE. WARTO ZADBAĆ O ZAKTYWIZOWANIE SENIORA I ZACHĘCIĆ DO DZIAŁALNOŚCI SPOŁECZNEJ.

Czują się niepotrzebni

Bardzo mało mówi się o tym, jak bardzo osoby starsze zaangażowane są w pomoc swoim rodzinom. Jesień wieku powinna być dla nich czasem odpoczynku, wyciszenia i spokoju. Tymczasem bardzo często muszą odpowiadać nawołanie o pomoc swoich bliskich. Dzieci, które dużo pracują, nie są w stanie odpowiednio zająć się swoimi, przekazując w ten sposób pałeczkę swoim starszym rodzicom. Oni jednak sami potrzebują opieki, o którą proszą opiekunów. Seniorzy w większości nie są asertywni, ponadto proszeni o pomoc czują się potrzebni, pomimo że zdają sobie sprawę z tego, że nie będą w stanie wypełnić sprostania. Kiedy wiedzą, że ich dzieci prowadzą bardzo intensywny tryb życia, ich myśli skierowane są przede wszystkim na ich codzienność. Ciągły niepokój i strach sprawiają, że nie potrafią się wyciszyć i zrelaksować, a stres niszczy ich organizm.

Są samotni

Bywa jednak tak, że sytuacja jest zupełnie odwrotna. Rodzina nie angażuje się w życie osoby starszej. Zostaje ona całkowicie przez nią odizolowana, jest skazana sama na siebie, nie może liczyć na wsparcie i pomoc ze strony bliskich. Nie jest też w żaden sposób angażowana w ich codzienność. Kontakt utrzymywany jest jedynie dzięki zaangażowaniu i ciągłej inicjatywie osoby starszej. To Twój podopieczny zabiega o pielęgnowanie szczątkowej relacji. To powoduje z kolei, że senior nie czuje się potrzebny, uważa samego siebie za osobę bezużyteczną, niechcianą i wyizolowaną z życia rodzinnego. W pewnym momencie może nawet uznać, że jej rola w rodzinie już się zakończyła. Kontakt się urywa... Nierzadko taka sytuacja skutkuje depresją.

Przytłoczeni technologią

Trudno nadążyć nad zmieniającym się światem technologicznym, nie tylko osobom starszym, ale też dorosłym i dzieciom. Każdy z nas w pewnym momencie zaczyna czuć się nią przytłoczony, pomimo że mamy świadomość, że ułatwia nam życie wielu aspektach. Osoby starsze są świadkami tego roz-

woju, jednak wychowane zostały w środowisku i czasach, kiedy zaawansowanej technologii nie było. Dokonywali opłat w specjalnych placówkach, jeździli autobusami, kupując bilet u kierowcy, a do bliskich dzwonili z budki telefonicznej. Nie jest więc zaskoczeniem, że starsze pokolenie nie nadąża nad zmianami technologicznymi, często nie potrafi się odnaleźć w świecie, które zostało przez technologię zdominowane. Nie łatwo jest im zmienić postrzeganie świata, będąc uprzedzonymi do elektroniki, Internetu i sztucznej inteligencji. Nie dostrzegają, że dzięki nim żyje im się dzisiaj łatwiej, a koncentrują się na tym, z czym nie mogą sobie poradzić, np. obsługą smartfona czy też kasy samoobsługowej w sklepie. Są wykluczeni ze świata cyfrowego i tym samym w znaczącym stopniu ze świata ogólnie.

Ponad

400

tysięcy osób w wieku

80+

w Polsce zmaga się z osamotnieniem – jest to więcej, niż liczba mieszkańców dużych miast.

Stają się niesamodzielnymi...

Jednym z większych problemów, jakie dotyczą osoby starsze, jest stopniowa, a niekiedy nagła utrata samodzielności. Organizm przestaje już funkcjonować tak sprawnie jak wcześniej, trudniej zachodzą w nim różne zjawiska odpowiedzialne za sprawność fizyczną. Niekiedy skutkuje to tylko spowolnieniem ruchów, innym razem całkowitym unieruchomieniem. Osoba starsza, która nie może niektórych czynności wykonywać sama, nie zawsze może pogodzić się z faktem, że potrzebuje pomocy. Współpraca z takim podopiecznym jest szczególnie trudna, ponieważ nie wykazuje on zaangażowania zarówno w relację ze

swoich opiekunem, jak i we wspólne działania. Próbuje być samodzielny, narażając samego siebie na niebezpieczeństwo. Odmawia jedzenia posiłków przygotowanych przez opiekuna i nie pozwala mu na pomoc przy porannej i wieczornej toalecie. Wynika to z braku pogodzenia się ze swoją aktualną sytuacją i akceptacji swojej ograniczonej samodzielności. Osoby starsze potrafią być bardzo zdeterminowane, udowadniając sobie i innym, że pomimo przeciwności losu są w stanie sami sobie poradzić.

Nieuleczalne choroby

Cukrzyca, Alzheimer, miażdżyca czy demencja to choroby nieuleczalne, które leczy się jedynie objawowo. Postępują i tym samym coraz bardziej wpływają negatywnie na życie człowieka. Świadomy starszy człowiek doskonale rozumie, jakie są tego skutki. Zdarza się jednak, że przestaje on angażować się w życie społeczne, jest zupełnie pasywny, co jest następstwem nieustannego myślenia o zbliżającej się śmierci. Nie godzi się ze swoją chorobą, ale się poddaje.

Problemy osób starszych są bardzo trudne, szczególnie że przytłaczają ich samych na tyle bardzo, że nie chcą pomocy od drugiego człowieka. Opiekun w takiej sytuacji musi wykazać zrozumieniem i cierpliwością. Nie może jednak pozwolić, aby problem się pogłębiał. Czasami potrzebna jest pomoc psychologa.

OPR. JK

Jesteś osobą w starszym wieku, dużo czasu spędzasz samotnie w domu i nie masz z kim porozmawiać? Pod numerem: +42 200 60 50 seniorzy-wolontariusze przez sześć dni w tygodniu czekają na Twój telefon. Dzwonić można w każdej sprawie i z każdej części kraju. Ogólnopolski telefon dla samotnych seniorów, którzy potrzebują rozmowy, uruchomiła DOZ Fundacja Dbam o Zdrowie. Telefon Wsparcia dla Seniora czynny jest od poniedziałku do soboty w godz. 16.00-20.00. Na rozmowę z osobami samotnymi czekają seniorzy-wolontariusze. W wybrane dni można też uzyskać bezpłatną poradę specjalisty – we wtorek na telefony od seniorów czeka dietetyk, a w środy – farmaceuta.

Dziś co czwarty mieszkaniec Polski jest seniorem – ponad 9,8 mln (25,6 proc.), a 14,4 mln należy do grupy wiekowej 50+ (37,6 proc.). Przed nami gwałtowny wzrost zapotrzebowania na usługi wspierające seniorów i osoby niezbędne do opieki nad nimi.

Za mało kompetentnych opiekunów

Niestety ta profesja już kolejny rok z rzędu znalazła się na liście zawodów deficytowych Barometru zawodów.

Polacy do pracy przy opiece nad ludźmi w starszym wieku chętnie wyjeżdżają za granicę. Wiele wybiera Niemcy, gdzie miesięcznie zarabiają średnio od 1500 do 2200 euro (ok. 6500 zł do ponad 9500 zł).

W naszym kraju miesięczne wynagrodzenie na stanowisku opiekuna osoby starszej na koniec 2023 r. wynosiło ok. 3600 zł brutto, można było jednak zarobić więcej – powyżej 4000 zł brutto.

Właśnie zarobki są jednym z głównych powodów najczęściej wymienianych przez Polaków jako zniechęcające do etatu w opiece. Inne z nich to oferowane warunki, tj. czas i miejsce pracy oraz forma umowy. Kandydatów zniechęca także charakter tego zawodu, wiążący się z dużym obciążeniem fizycznym i psychicznym.

Coraz częściej do pracy w tym sektorze przyjmowani są obcokrajowcy. Tylko w II półroczu 2022 r. i I półroczu 2023 r. do urzędów wpłynęło w sumie 7614 powiadomień o zatrudnieniu obywatela Ukrainy na etacie opiekuna osoby starszej lub niepełnosprawnej i 3173 oświadczenia o powierzeniu pracy cudzoziemcowi w tym zawodzie.

Nie brakuje też ofert zajęć polegających na gotowaniu posiłków dla osoby starszej, robieniu zakupów, drobnych napraw i prac remontowych, wyprowadzaniu psa na spacer, sprzątaniu mieszkania oraz załatwianiu spraw urzędowych.

Powstała też nowa forma pomocy społecznej – usług sąsiedzkich, które zgodnie z obowiązującymi przepisami można świadczyć od 1 listopada 2023 roku.



Fot. pixabay

PRACA W SREBRNEJ GOSPODARCE

2022 ROK BYŁ PIERWSZYM W HISTORII, GDY NA ŚWIECIE ŻYŁO WIĘCEJ OSÓB POWYŻEJ 65. ROKU ŻYCIA NIŻ TYCH MAJĄCYCH MNIEJ NIŻ 5 LAT, A W WIELU KRAJACH, W TYM W WIELKIEJ BRYTANII, WIĘKSZOŚCI PAŃSTW EUROPEJSKICH I W JAPONII MIESZKAŁO WIĘCEJ EMERYTÓW NIŻ DZIECI.

Pojawiają się kolejne potrzeby

Statystyki demograficzne nie pozostawiają złudzeń. W Polsce przybywa osób starszych, a wraz z nimi pojawiają się kolejne potrzeby. Seniorzy coraz częściej szukają bowiem wsparcia i usług w bardzo szerokim zakresie. Część z nich potrzebuje i będzie potrzebować opiekuna, który już kolejny rok z rzędu znalazł się na liście zawodów deficytowych Barometru zawodów.

W naszym kraju miesięczne wynagrodzenie na stanowisku opiekuna osoby starszej na koniec 2023 r. wynosiło ok. 3600 zł brutto, można było jednak zarobić więcej – powyżej 4000 zł brutto. Nie są to jednak kwoty, które przekonują do podjęcia tej pracy. Bo właśnie zarobki są jednym z głównych powodów najczęściej wymienianych przez Polaków jako zniechęcające do etatu w opiece. Inne z nich to oferowane warunki, tj. czas i miejsce pracy oraz forma umowy. Kandydatów zniechęca także charakter tego zawodu, wiążący się z dużym obciążeniem

fizycznym i psychicznym. Zdarza się, że przełożeni oferują benefity, np. ubezpieczenie na życie, kursy i szkolenia pozwalające podnieść kwalifikacje i dobrze przygotować się do swoich obowiązków oraz ryczałt na paliwo, jednak to także nie przekonuje zbyt wielu kandydatów.

– NIESTETY, OPIEKUN OSOBY STARSZEJ TO PROFESJA NADAL ZBYT NISKO WYNAGRADZANA. NAWET CHĘTNI DO JEJ PODJĘCIA WOLĄ WYJECHAĆ NA ZACHÓD I ZAROBIĆ O WIELE WIĘCEJ NIŻ W POLSCE. ICH MIEJSCE NAD WISŁĄ ZAJMUJĄ OBCOKRAJOWCY, CORAZ CHĘTNIEJ ZATRUDNIANI PRZEZ KRAJOWYCH PRACODAWCÓW – DODAJE CEZARY MACIOŁEK, PREZES GRUPY PROGRES.

Co potwierdzają dane Barometru zawodów, z których wynika, że tylko w II półroczu 2022 r. i I półroczu 2023 r. do urzędów wpłynęło w sumie 7614

powiadomień o zatrudnieniu obywatela Ukrainy na etacie opiekuna osoby starszej lub niepełnosprawnej i 3173 oświadczenia o powierzeniu pracy cudzoziemcowi w tym zawodzie.

Dorywczoby lub w ramach pomocy sąsiedzkiej

Wiele osób zaczęło oferować swoje usługi seniorom, gdy ich sytuacja materialna spowodowana inflacją uległa pogorszeniu i musieli rozglądać się za pracą dodatkową. Jak wynika z raportu Grupy Progres i platformy SeniorApp, klientów nie brakuje, bo seniorzy najczęściej szukają i są gotowi płacić za opiekę w ciągu dnia i wsparcie w realizowaniu obowiązków życia codziennego, gotowanie posiłków, robienie zakupów, realizację recept, drobne naprawy i prace remontowe, wyprowadzanie psa na spacer, sprzątanie mieszkania oraz załatwienie spraw urzędowych. Wzrasta też popularność osób oferujących opiekę nad grobami ich bliskich. Z raportu wynika, że coraz więcej Polaków wybiera tę usługową formę aktywności

zarobkowej pozwalającą im podreperować domowy budżet. Wynagrodzenie za godzinę tego typu pracy jest uzależnione m.in. od obowiązków, z których trzeba się wywiązać. Za 60 minut spaceru z psem można otrzymać średnio 30-50 zł netto, stawka za sprzątanie mieszkania przez godzinę wynosi średnio od 40 zł netto.

Część osób może zarobić także w ramach nowej formy pomocy społecznej – usług sąsiedzkich, które zgodnie z obowiązującymi przepisami można świadczyć od 1 listopada 2023 roku. Stworzenie tego typu wsparcia dla potrzebujących było podyktowane niedostosowaniem oferty usługowej do obecnych potrzeb oraz ograniczeniem zasobów kadry opiekuńczej, co spowodowało konieczność systemowego i środowiskowego rozwoju usług społecznych. Zgodnie z uchwaloną ustawą usługi sąsiedzkie są formą wsparcia świadczoną przez osoby mieszkające blisko, które wynagradzane są w formie pieniężnej przez daną gminę, której zadaniem jest też ustalenie zasad realizacji usług i wysokości wynagrodzenia. W ramach usług sąsiedzkich może być świadczona pomoc w zakresie zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych, prostej opieki higieniczno-pielęgnacyjnej – czynności podstawowe, które nie wymagają specjalistycznego przygotowania, w miarę potrzeb oraz możliwości zapewnienia kontaktów z otoczeniem.

Z usług sąsiedzkich może skorzystać osoba samotna, która z powodu wieku, choroby lub innych powodów wymaga wsparcia innych osób, natomiast nie może go otrzymać. Zgodnie z przepisami gmina w drodze uchwały będzie mogła zdecydować o poszerzeniu katalogu osób, które będą mogły otrzymać usługi sąsiedzkie. Świadczeniem usług sąsiedzkich mogą zajmować się osoby, które spełnią określone wymagania: ukończyły 18. rok życia, nie należą do rodziny osoby, dla której mają być świadczone usługi, nie są zamieszkującym oddzielnie członkiem rodziny (małżonkiem, wstępnym lub zstępny) osoby, dla której mają być świadczone usługi, oświadczyły, że



SENIORZY I ICH BLISCY CORAZ CZĘŚCIEJ SZUKAJĄ KOMPETENTNYCH OSÓB, KTÓRE MOGĄ IM POMÓC W CODZIENNYM ŻYCIU.

są zdolne pod kątem psychofizycznym do udzielania tego typu pomocy, zamieszkują w okolicy osoby, dla której przeznaczone jest wsparcie, przeszły szkolenie w zakresie udzielania pierwszej pomocy, zostały zaakceptowane przez organizatora usług – gminę i osobę, na rzecz której usługi te mają być świadczone.

Srebrny rynek pracy

Według Cezarego Maciołka, prezesa Grupy Progres, starzejące się społeczeństwo sprzyja rozwojowi srebrnej gospodarki i różnorodnych usług dedykowanych seniorom, stanowi też spore wyzwanie dla rynku pracy. Rosnących potrzeb nie da się zaspokoić bez inwestowania w odpowiednie kształcenie i szkolenie pracowników, które pozwoli sprostać zapotrzebowaniu m.in. na opiekę nad osobami starszymi oraz dostarczać innowacyjne rozwiązania związane zobszarem usług dla seniorów, a te mogą być oferowane w wielu branżach.

Firmy, które myślą o dołączeniu do podmiotów działających w srebrnej gospodarce, powinny skupić się na dostarczaniu produktów i usług dostosowanych do potrzeb tej grupy wiekowej, obejmujących zdrowie, rekreację, transport, technologię dostosowaną do seniorów, a także przedsięwzięcia kulturalne i edukacyjne. W rezultacie rozwój sektora usług dla seniorów z czasem wpłynie też na zwiększenie zatrudnienia w różnych dziedzinach, takich jak marketing, projektowanie, inżynieria czy edukacja.

ŹRÓDŁO: BADANIA GRUPY PROGRES, SENIORAPP

WYROK ZA NAPAŚĆ NA ODMAWIAJĄCYCH RÓŻANIEC

W maju ubiegłego roku informowaliśmy o bandyckim napadzie na modlących się na ulicy działaczy pro-life, do którego doszło w Elblągu. Zamaskowany sprawca został namierzony przez policję, a teraz usłyszał wyrok.

Do napaści na wolontariuszy Fundacji Pro-Life Prawo do Życia odmawiających różaniec na ulicy w Elblągu doszło 5 maja 2023 roku. Policja w mieszkaniu sprawcy znalazła znaczne ilości narkotyków. Zamaskowany napastnik zaatakował, bo nie podobała mu się akcja wolontariuszy.

— To było bardzo gwałtowne działanie. Zamaskowany napastnik, który miał założoną wcześniej na twarz kominiarkę, podbiegł do nas i próbował zniszczyć nasze banery — zaraz po napaści relacjonował nam wówczas zaatakowany Marek W. — Doszło do poważnej szarpaniny, bo zasłaniałem nasz sprzęt



swoim ciałem — mówił wolontariusz fundacji.

Według relacji przekazanej „Gazecie Olsztyńskiej”

i „Dziennikowi Elbląskiemu” przez napadniętych działaczy pro-life napastnika spłoszył dopiero zbiera-

jący się tłum gapiów. Akcja modlitwena odbywała się na rogu ulic Ogólnej i plk. Dąbka.

— Przechodnie wezwali pogotowie. Okazało się, że mam obrażenia ręki. Na szczęście nie okazały się zbyt groźne — powiedział nam napadnięty działacz fundacji. — Napastnik był bardzo agresywny. Cały czas groził nam pobiciem, dlatego wolę nie podawać swojego nazwiska, żeby nie ułatwiać mu zadania — dodał.

Teraz zapadł wyrok w tej sprawie. Zdaniem sądu napastnik swoim działaniem okazał rażące lekceważenie porządku prawnego. Mężczyzna za zniszczenie mienia, groźby i posiadanie narkotyków w znacznej ilości został skazany na 5 miesięcy pozbawienia wol-

ności, rok ograniczenia wolności z obowiązkiem wykonywania prac społecznych w wymiarze 20 godzin miesięcznie, zapłatę nawiązki na rzecz pokrzywdzonego w kwocie 500 zł, zapłatę grzywny w wysokości 1000 zł, zapłatę 1000 zł nawiązki na MONAR oraz zapłatę 1000 zł na rzecz Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej.

Sąd nałożył również na oskarżonego obowiązek naprawienia wyrządzonych szkód w kwocie 510 zł oraz obciążył oskarżonego obowiązkiem zapłaty kosztów sądowych w kwocie 400 zł.

STANISŁAW KRYSIŃSKI

s.krysiński@gazetaolsztynska.pl

MALOWANE NA STARYCH ŻAGLACH. WERNISAŻ WYSTAWY ANNY MACIEJKO

W poniedziałek 5 lutego o godz. 18:00 Biblioteka Elbląska zaprasza do sali „U św. Ducha” na wernisaż wystawy Anny Maciejko „Malowane na starych żaglach”. Muzycznym dopełnieniem wystawy będzie występ Dagny Krause grającej na wiolonczeli. Wstęp wolny.

— Pomysł malowania na żaglach powstał około dziesięciu lat temu. Zwróciłam wówczas uwagę na bezużyteczne żagle leżące w klubie żeglarskim YKM Gryf, którego jestem członkinią. Wcześniej malowałam standardowo na podobrazdach. Pierwszy raz tego typu

prace pokazałam na wystawie w Galerii przy szkole filmowej w Gdyni. Spotkały się z pozytywnym odbiorem i kontynuuję ten rodzaj twórczości — mówi Anna Maciejko.

— Mam nadzieję, że wystawa w gościnnych murach Biblioteki Elbląskiej, w równie gościnnym

mieście, nie zawiedzie państwa oczekiwania. A z biblioteką to było tak... Żeglując latem 2023 r. roku w stronę pochylni, staliśmy przy gościnnej kei pomiędzy mostami. Odwiedziłam wtedy Bibliotekę Elbląską i oczarowała mnie piękna sala „U św. Ducha”. Nie mam

kierunkowego wykształcenia plastycznego. Jestem pasjonatką malarstwa od młodości. Zawodowo pracowałam jako elektronik. Nie przeszkadza to jednak w uprawianiu innych pasji czy poszerzaniu zainteresowań. Mam ich wiele — dodaje artystka.

RED.

BIURA NA GODZINY JUŻ DOSTĘPNE

Elbląski Park Technologiczny wzbogacił się o nową przestrzeń. Właśnie uroczystie otwarto tam strefę coworkingu, czyli miejsce biurowe do wspólnej pracy i spotkań, które można wynająć na tzw. godziny.

Jest to wydarzenie niezwykle istotne dla Parku Technologicznego i całego elbląskiego biznesu. Zwiększamy ofertę o nowe miejsce, którego oczekiwali elbląski biznes. Strefa coworkingu to miejsce, gdzie na kilka godzin lub kilka dni można wynająć stanowisko pracy wyposażone w biurko, drukarkę czy skaner oraz wszystkie niezbędne elementy potrzebne do pracy biurowej. Można tu też odbyć spotkanie, wypić kawę, nawiązać relację czy odbyć wideokonferencję — mówił we wtorek 30 stycznia podczas uroczystego otwarcia nowej przestrzeni EPT jej dyrektor Arkadiusz Kosecki.

— Jeżdżąc do Parku Technologicznego, obser-

wuję, jak to miejsce się rozwija. Pamięamy o krytycznych komentarzach dotyczących lokalizacji Parku Technologicznego, gdy został zbudowany. Dzisiaj wiemy, że te tereny są już zbyt małe. Impulsem jest oczywiście oferta, którą stworzył Park Technologiczny, pokazując, że to miejsce będzie atrakcyjne. I myślę, że dla przedsiębiorców, którzy inwestują wokół, jest atrakcyjne. Park Technologiczny to miejsce, gdzie można zorganizować spotkanie, wymienić myśli i zaplanować przyszłość — przekazał Antoni Czyżyk, przewodniczący Rady Miejskiej w Elblągu, który dodał, że otwarta strefa coworkingu pokazuje nowe trendy występujące na całym świecie.

— Nie trzeba dziś już mieć swojego biura, nie trzeba mieć już swojego miejsca i być do niego przywiązany. Teraz można znaleźć miejsce, gdzie w przyjaznych dobrych i technicznie przygotowanych warunkach będzie można realizować swój biznes. I to ważne, że Elbląg nie śpi, a nadąża, realizując nowe inicjatywy — podkreślił Antoni Czyżyk.

Zadowolona nie krył też prezydent Elbląga.

— Park Technologiczny powstał już wiele lat temu. Gdy startowałam, mówiłam o tzw. złotym trójkącie, czyli współpracy pomiędzy samorządem, biznesem i firmami. Promocja gospodarcza i współpraca z przedsiębiorcami została przesunięta do

Parku Technologicznego, czyli miejsca, w którym powinien być największy bezpośredni kontakt z przedsiębiorcami. Otwarcie nowej strefy to kolejny krok do przodu w kierunku oczekiwań przedsiębiorców. My jako samorząd postawiliśmy na szkolnictwo zawodowe. Mamy chyba najnowocześniejsze w Polsce północnej — jeśli nie w całym kraju — Centrum Edukacji Zawodowej, gdzie możemy kształcić uczniów w kilkudziesięciu zawodach, nawet tych najbardziej specjalistycznych. Mamy też uczelnię techniczną w naszym mieście: Akademię Nauk Stosowanych — mówił Witold Wróblewski, który zaznaczył, że nie wyobraża sobie rozwoju miasta bez współ-



Strefa Coworkingu EPT oferuje 10 stanowisk pracy. Jest też miejsce do relaksu

pracy z nauką i osobami, które przyczyniają się do rozwoju.

— Pandemia pokazała, że musimy wzmocnić strefę zdalnej pracy. Jednak praca zdalna nie załatwi wszystkiego. Bezpośredni kontakt przedsiębiorcy z klientem czy doradcą jest niezbędny. Wszystkie czarne chmury nad Elblągiem przestały wisieć. Kolejne zapowiedzi dotyczące spraw związanych z portem spowoduje, że Elbląg będzie ważnym punktem na mapie dla przedsię-

biorców — podsumował prezydent Elbląga.

Strefa Coworkingu EPT oferuje 10 stanowisk pracy. Jest też miejsce do relaksu. Dla wszystkich osób pracujących w strefie zapewniony jest dostęp do internetu, komputera, skanera, koparki i drukarki. Przestrzeń jest dostępna 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu po wcześniejszej rezerwacji stanowiska pracy. Ceny rozpoczynają się już od 4 zł za godzinę.

EWELENA GULIŃSKA

— Czy w najbliższym czasie możemy się spodziewać wzrostu zakażeń wywołanych przez gripę i COVID-19, jak też inne infekcje układu oddechowego?

Wiemy w ogóle, jaka jest sytuacja?

— Niezupełnie, bo lekarze nie muszą już zgłaszać zachorowań na infekcje grypopodobne. Nie ma zatem raportów na ten temat ogłaszanych co dwa tygodnie przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego-PZH. A nie zastąpiono tego innym monitoringiem.

— Wykonuje się przecież testy laboratoryjne w kierunku różnych zakażeń.

— Tak, ale jest ich za mało, zarówno jest chodzi o gripę, jak i COVID-19 czy RSV. Takich testów w naszych gabinetach lekarskich nie wykonuje się powszechnie, znacznie więcej testów kupują pacjenci w aptekach, ale wyniki tych domowych testów nie trafiają do publicznych statystyk. Dodatkowo, po zniesieniu stanu zagrożenia epidemicznego, zlikwidowano darmowe testy przesiewowe w szpitalach i w ratownictwie medycznym.

— Z innych krajów nadchodzą niepokojące raporty. We Włoszech mówi się o największej epidemii grypy od 15 lat. Podobnie jest w Hiszpanii. W całej Europie wiele jest też zakażeń wywołanych przez COVID-19. U nas może być podobnie?

— Nie można tego wykluczyć. Po czterech latach pandemii mamy więcej zakażeń wywołanych przez gripę, jak też inne patogeny. Mieliliśmy już wzrost zakażeń wywołanych przez paciorkowce i mikoplazmy, a także przez gripę i wirusa RSV.

— Co jest tego przyczyną, jesteśmy mniej odporni?

— W czasie pandemii na skutek izolacji społecznej mieliśmy mniej kontaktów, a nasz układ odpornościowy był rzadziej bodźcowany przez różnego rodzaju mikroorganizmy. Staliśmy się więc mniej sprawni immunologicznie w walce z bieżącymi zagrożeniami. Jeszcze ważniejszą przyczyną jest jednak to, że COVID-19 upośledza naszą odporność i jesteśmy bardziej podatni na różnego typu zakażenia.

— To dość zaskakujące. Wirus SARS-CoV-2 okazuje się jeszcze bardziej podstępny i nieobliczalny niż się wydawało.

— Niestety. Coraz więcej badań potwierdza, że wirus ten przypomina mechanizmem uszkodzenia odporności wirusa HIV. Koronawirus jest takim mini-HIV-em - w tym sensie, że uszkadza naszą odporność, być może nawet na kilka lat. Stąd też zupełnie niespodziewane zakażenia o ciężkim przebiegu u ludzi młodych i zdrowych, a nie tylko u tych z wielochorobowością i w starszym wieku.

— SARS-CoV-2 wciąż mutuje, słyszymy o wykryciu kolejnych podwariantów Omikrona.

— Za ostatnią falę zachorowań na COVID-19 odpowiada podwariant JN.1, wywodzący się z innej linii Omikrona - o nazwie Pirola. A każdy kolejny wariant częściowo ucieka naszej odporności - nabytej wcześniej dzięki szczepieniom czy przebytym zakażeniom. W efekcie możemy być bardziej podatni na tę infekcję, tym bardziej, że odporność zbiorowa nie jest wystarczająca. Poza tym u każdego z nas po 6-8 miesiącach zwykle spada poziom przeciwciał.

— Omikron też może powodować późne powikłania COVID-19, o których się mówi coraz więcej?

— Jak najbardziej. Na tego koronawirusa musimy patrzeć zarówno pod kątem ciężkości ostrej infekcji, jak również odległych powikłań. Niestety, Omikron również może wywoływać objawy post Covid czy long Covid, bo używa się różnych określeń, ale chodzi o to samo. I jest to obecnie największe zmartwienie, bo nie wiemy, u kogo może wystąpić i w jakim nasileniu. A są już miliony ludzi na świecie, u których wystąpiły dolegliwości po COVID-19 i wciąż ich przybywa.

— Zdarzają się odległe powikłania?

— Niestety tak. Nawet po zakażeniu skąpoobjawowym może dojść do uszkodzenia mięśnia sercowego, płuc, mózgu, jelit czy układu odpornościowego. Niemal każdy narząd może zostać dotknięty. Niektórzy odczuwają przed długi czas tzw. mgłę mózgową, inni ciągle kaszlą, jeszcze inni mają swędzące wysypki

skórne czy zespół przewlekłego zmęczenia, a wszyscy chodzą po lekarzach, robią badania diagnostyczne i poszukują przyczyny. Nierzadko bezskutecznie. Trudności w diagnostyce ewentualnych powikłań COVID-19 polegają na tym, że zmiany w tkankach mogą być na poziomie komórkowym, a więc nie są widoczne w RTG czy tomografii komputerowej, ale na tyle poważne, że powodują utrzymujące się dolegliwości.

— Wydaje się, że pandemia minęła, rzadko zakładamy maseczki ochronne, mało

o COVID-19 ciągle dowiadujemy się czegoś nowego. Z najnowszych badań wynika, że odległym powikłaniem pocovidowym może być choroba Alzheimera, większe jest też ryzyko choroby Parkinsona.

— Może też wystąpić schizofrenia i inne zaburzenia psychiczne.

— Niestety. Oczywiście może się na to składać wiele czynników, nie tylko zakażenie COVID-19. Ogólnie jednak nie ma już wątpliwości, że wirus SARS-CoV-2 dewastuje zdrowotnie ludzki gatunek.

— W jaki sposób?

— Choćby taki, że mamy po raz pierwszy od dziesięcioleci skrócenie średniego czasu życia, znaczący wzrost zgonów nadmiarowych, szczególnie wśród ludzi najbardziej schorowanych, najsłabszych. Z drugiej strony wielu młodych, mimo łżejszego przebiegu, cierpi na odległe powikłania. Zmagamy się z czymś, czego na razie nie jesteśmy w stanie opłacać. A przemilczanie tego na pewno nic nam nie pomoże.

— Jakie inne skutki odczuwamy?

— PROGNOZOWANIE W TYM PRZYPADKU JEST BARDZO TRUDNE, BO TAKIEJ CHOROBY JESZCZE NIE BYŁO, A OKRES OBSERWACJI JEST DOŚĆ KRÓTKI. TO, CO WIEMY O ZAKAŻENIACH WIRUSEM SARS-1 NIE NAPAWA OPTYZMIZMEM, GDYŻ POWIKŁANIA MOGĄ SIĘ UTRZYMYWAĆ NAWET PO 15 LATACH. NIE WIEMY, W JAKIM KIERUNKU PODĄŻY DAJSZY ROZWÓJ MUTACJI SARS-COV-2.

— Mamy starszej generacji koronawirusy wywołujące przeziębienia. To może być jeden z możliwych scenariuszy, jeśli chodzi o SARS-CoV-2?

— Musimy liczyć się z różnymi scenariuszami. Od wybuchu pandemii minęły zaledwie 4 lata, dla ewolucji wirusów to jedna sekunda.

— Jest coś charakterystycznego dla obecnego etapu pandemii?

— Tak, to przede wszystkim jednoczesne występowanie kilku wariantów wirusa. Wcześniej kolejne fale zachorowań były wywoływane przez jeden główny wariant i szybciej one wygasły. Ostatnia fala zaczęła się w sierpniu 2023 r. i nie widać jej końca, bo w tej „zupie” wariantów, można chorować kilka razy w czasie tej samej fali.

— A zatem maseczki i szczepienia kolejnymi dawkami zaktualizowanych preparatów?

— SARS-CoV-2 to nowe zjawisko, które powinno być ściśle monitorowane w skali globalnej. Przydatny jest monitoring ścieków, by śledzić pojawiające się w populacji drobnoustroje, nie jest on jednak powszechny. W Polsce jedyne takie dane ze ścieków są dostępne z terenu Warszawy. Na tej podstawie można byłoby alarmować, kiedy w miejscach publicznych należy używać maseczek. Podobnie jak monitorujemy zanieczyszczenia powietrza i wiemy, kiedy w danym mieście występuje zagrażający zdrowiu i życiu smog.

ZBIGNIEW WOJTASIŃSKI/PAP

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

COVID-19 JEST GROŹNIEJSZY NIŻ SĄDZILIŚMY

COVID-19 NIE PRZESTAŁ BYĆ GROŹNY. WIEMY, ŻE TO NIE JEST JUŻ TYLKO ZWYKŁE PRZEZIĘBIENIE. WIRUS SARS-COV-2 OSŁABIA NASZĄ ODPORNOŚĆ, POWODUJE ODLEGŁE POWIKŁANIA I DEGENERUJE LUDZKI GATUNEK — OSTRZEGA DR PAWEŁ GRZESIOWSKI, PEDIATRĄ, EKSPERT NACZELNEJ IZBY LEKARSKIEJ DS. ZAGROŻEŃ EPIDEMICZNYCH I PRZES FUNDACJI „INSTYTUT PROFILAKTYKI ZAKAŻEŃ”.

kto się szczepi przeciwko COVID-19. Tymczasem nawet ludzie młodzi i zdrowi mogą chorować.

— Jesteśmy psychicznie zmęczeni infodemią (globalny zalew informacji - PAP) i pandemią, i nic nie chcemy już o niej słyszeć, ale zagrożenie nie minęło. Trzeba przyznać, że jesteśmy też zawiązani tym, że szczepionka nie chroni przed zachorowaniem, choć zmniejsza ryzyko ciężkiego przebiegu choroby. Ale najważniejsze, że szczepienia zmniejszają częstość odległych powikłań. Badania naukowe potwierdzają, że wśród osób zaszczepionych mniej jest przypadków long Covid.

— Nie rozumiemy wciąż, czym jest COVID-19. Nie mamy do czego porównać tej choroby?

— Nie mamy żadnej dokładnej analogii, może to trochę przypominać nietypową odrę, mononukleozę czy cytomegalię, ale



DR PAWEŁ GRZESIOWSKI:
OD WYBUCHU PANDEMII MINĘŁY ZALEDWIE 4 LATA, DLA EWOLUCJI WIRUSÓW TO JEDNA SEKUNDA

— Na przykład w postaci większej chorobowości i mniejszej wydajności w pracy, gorszego ogólnego funkcjonowania. I to nie trwa tylko przez tydzień lub dwa, lecz znacznie dłużej. A to oznacza większe obciążenie dla opieki zdrowotnej i dla całej gospodarki.

— Jakies przykłady?

— Bardzo proszę. Pierwszy - wysportowany 55-letni mężczyzna, przed COVID zdrowy, po COVID we wrześniu 2023 r., do dziś ma 50 proc. wydolności fizycznej; pojawiły się nawracające biegunki, problemy z erekcją i nieprawidłowe poziomy cukru we krwi. Inny przykład - kobieta, zwykle w wieku 40-50 lat, która odczuwa trudności w pracy z powodu większej męczliwości, przyspieszonej akcji serca i skoków ciśnienia tętniczego krwi.

— Jakie są prognozy co do dalszego rozwoju COVID-19?



**MAGDALENA MARIA
BUKOWIECKA**
m.bukowiecka@
gazetaolsztynska.pl

Same zdrowotne korzyści

Ryby należą do najzdrowszych pokarmów na świecie. Są bogate w ważne składniki odżywcze, których brakuje większości ludzi, m.in. białko, jod i witaminę D. Białko wspomaga podział komórek, wzrost włosów, a nawet gospodarkę hormonalną. Z kolei jod jest niezbędnym minerałem, którego organizm nie jest w stanie sam wytworzyć, ważnym dla funkcjonowania tarczycy, która kontroluje m.in. apetyt i układ odpornościowy.

Tłuste gatunki ryb czasami uważane są za najzdrowsze. Dzieje się tak dlatego, że tłuste ryby, w tym łosoś, pstrąg, sardynki, tuńczyk i makrela, zawierają więcej składników odżywczych na bazie tłuszczów. Zawierają również kwasy tłuszczowe omega-3, kluczowe dla optymalnego funkcjonowania organizmu i mózgu i silnie powiązane ze zmniejszonym ryzykiem wielu chorób. Aby zaspokoić zapotrzebowanie na omega-3, zaleca się spożywanie tłustych ryb przynajmniej raz lub dwa razy w tygodniu. Kto jest weganinem, może zdecydować się na suplementy omega-3 z mikroalg.

Z kolei witaminy, minerały i kwasy tłuszczowe zawarte w rybach mogą zapewnić znaczne korzyści zdrowotne. Witamina B12 występująca w rybach ma kluczowe znaczenie dla wzrostu zdrowych czerwonych krwinek, reprodukcji DNA i funkcjonowania nerwów. Spożywanie wystarczającej ilości tej witaminy wiąże się z niższym ryzykiem demencji i chorób serca — brak witaminy B12 może oznaczać problemy: chroniczne zmęczenie i anemię.

A ponieważ istnieją dziesiątki odmian ryb o różnorodnych smakach i stylach gotowania, z ich pomocą każdy zaspokoi swój kulinarny gust.

Dla zdrowia mózgu

Funkcja mózgu często pogarsza się wraz z wiekiem. I chociaż łagodne pogorszenie stanu psychicznego jest zjawiskiem normalnym, istnieją również poważne choroby neurodegeneracyjne — np. choroba

Alzheimera, która dotyka sporą część społeczeństwa. Tymczasem wiele badań obserwacyjnych pokazuje, że u osób jedzących więcej ryb tempo pogorszenia stanu psychicznego jest wolniejsze. Badania pokazują również, że ludzie, którzy co tydzień jedzą ryby, mają więcej istoty szarej, głównej tkanki funkcjonalnej mózgu — w częściach mózgu regulujących emocje i pamięć. Bo ryby są bogate w rodzaj tłuszczu znany jako kwasy tłuszczowe omega, ważnych dla utrzymania zdrowia mózgu. Niski poziom kwasów tłuszczowych omega-3 we krwi powiązany z przyspieszonym starzeniem się mózgu, w tym z objawami takimi jak utrata pamięci i zaburzenia funkcji poznawczych, a nawet z kurczeniem się mózgu podczas starzenia.

Zawały i udary

To dwa schorzenia, które na świecie stanowią najczęstsze przyczyny przedwczesnej śmierci. Nic dziwnego zatem, że wiele badań pokazuje mniejsze ryzyko zawałów serca, udarów mózgu i śmierci z powodu chorób serca u osób regularnie jedzących ryby. W jednym badaniu udziałem ponad 40 tys. mężczyzn w Stanach Zjednoczonych wykazano, że u osób regularnie jedzących jedną lub więcej porcji ryb tygodniowo ryzyko chorób serca było o 15% niższe.

Niższe ryzyko chorób serca

Naukowcy powiązali kwasy tłuszczowe omega również z niższym ryzykiem chorób serca. Wydaje się, że te kwasy przy regularnym spożywaniu ryb mają związek z zapobieganiem i zmniejszaniem choroby niedokrwiennej serca — minimalizują powstawanie płytki wieńcowej, obniżają poziom trójglicerydów, a nawet mogą pomóc obniżyć ciśnienie krwi.

Mniejsze ryzyko depresji

Depresja to choroba, na którą choruje coraz więcej osób: obecnie jest jednym z największych problemów zdrowotnych na świecie. Tymczasem badania wykazały, że osoby regularnie jedzące ryby są znacznie mniej narażone na depresję. Zdrowie psychiczne może również skorzystać



DLACZEGO WARTO JEŚĆ RYBY?

RYBY SĄ WCIĄŻ
PRZEZ WIELU
POMIJANYM ŹRÓDŁEM
POŻYWIENIA.
TO NIEDOBRZE.
BO RYBY TO ŚWIETNA
ALTERNATYWA DLA
CZERWONEGO MIĘSA:
ZAPEWNIĄ SZEROKI
ZAKRES KORZYŚCI
ZDROWOTNYCH — OD
ZDROWIA MÓZGU, SERCA,
WĄTROBY PO ŁAGODZENIE
OBJAWÓW DEPRESJI
I PROBLEMÓW ZE SNEM.

— właśnie konkretnie dzięki kwasom tłuszczowym omega. Wiązą się też ze zwiększoną skutecznością niektórych leków przeciwdepresyjnych, prawdopodobnie dlatego, że pomagają mózgowi wydajniej funkcjonować. Ryby i kwasy tłuszczowe omega-3 mogą również pomóc w innych schorzeniach psychicznych, takich jak choroba afektywna dwubiegunowa.

Dlaczego lepsze od mięsa?

Ryby to pokarm wysokobiałkowy i niskotłuszc-

zowy, który zapewnia szereg korzyści zdrowotnych. W szczególności ryby o białym mięszie mają niższą zawartość tłuszczu niż jakiejkolwiek inne źródło białka zwierzęcego, a ryby tłuste są bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, czyli „dobre” tłuszcze. Ponieważ organizm ludzki nie jest w stanie wytworzyć znacznych ilości tych niezbędnych składników odżywczych, ryby stanowią ważną część diety. Ponadto ryby mają niską zawartość „złych” tłuszczów powszechnie wy-

stępujących w czerwonym mięsie, zwanych kwasami tłuszczowymi omega-6.

Coraz więcej dowodów wskazuje, że kwasy tłuszczowe omega-3 zapewniają szereg korzyści zdrowotnych. Pomagają w utrzymaniu zdrowia układu sercowo-naczyniowego, odgrywając rolę w regulacji krzepnięcia krwi i zwężania naczyń, są ważne dla rozwoju neurologicznego w okresie prenatalnym i poporodowym, pomagają zmniejszać zapalenie tkanek i łagodzić objawy reumatoidalnego zapalenia stawów. Mogą

też odgrywać korzystną rolę w leczeniu zaburzeń rytmu serca (nieregularnego bicia serca), zmniejszając depresję i powstrzymując pogorszenie stanu psychicznego u osób starszych. Omega-3 znajdujące się w rybach wydają się zapewniać największe korzyści zdrowotne.

Ryby bogate w kwasy omega-3, o niskiej zawartości substancji zanieczyszczających środowisko i przyjazne dla środowiska to przede wszystkim dziki łosoś z Alaski (świeży, mrożony i konserwowy), makrela atlantycka, sardynki, anchois, hodowlane pstragi tęczowe i tuńczyk biały.

Co z zanieczyszczeniami w owocach morza?

Ryby są ogólnie zdrowym źródłem pożywienia i w większości przypadków można je bezpiecznie spożywać. Jednak w zależności od wieku i stanu zdrowia niektórzy ludzie powinni ograniczyć ilość spożywanych ryb. W przypadku małych dzieci i kobiet w wieku rozrodczym nadmierne spożycie ryb skażonych rtęcią może poważnie wpłynąć na rozwój dziecka. Ale już starsze kobiety i mężczyźni mogą uznać za akceptowalny kompromis przekraczania zalecanych limitów posiłków z owoców morza w celu zwiększenia spożycia kwasów omega-3.

Osoby o wysokim ryzyku chorób układu krążenia muszą rozważyć ryzyko raka wynikające ze spożywania ryb bogatych w PCB z korzyściami płynącymi ze spożywania ryb bogatych w kwasy omega-3, w którym to przypadku korzyści wynikające ze spożycia kwasów omega-3 mogą przewyższać ryzyko raka (1 na 100 000 — poziom zalecany). Wiadomo jednak, że te chemikalia powodują oprócz raka poważne problemy zdrowotne, więc kompromis nie jest prosty. Dobra wiadomość jest taka, że dostępnych jest kilka rodzajów owoców morza o niskiej zawartości zanieczyszczeń i wysokiej zawartości omega-3, choćby te gatunki wymienione wyżej, więc nie ma potrzeby ryzykować jedzenia skażonych ryb.

Korzystałam z materiałów na stronach webmd.com, seafood.edf.org oraz z Encyclopaedia Britannica.

31 STYCZNIA

Promocja książki „Zagrody chłopskie i kościoły drewniane w Prusach Wschodnich”

Olsztyn
Dyrektor Muzeum Budownictwa Ludowego - Parku Etnograficznego w Olsztynku zaprasza na promocję książki Richarda Dethlefsena „Zagrody chłopskie i kościoły drewniane w Prusach Wschodnich”. Prelekcje wygłoszą: Ewa Wrochna, Iwona Liżewska i Bogdan Radzicki.
Godz. 17.00, Stary Ratusz WBP, Stare Miasto 33.

31 STYCZNIA

Środa dla seniora w BWA

Olsztyn
To propozycja dedykowana dla osób starszych, które chcą poszerzyć swoją wiedzę z zakresu kultury i sztuki. Program spotkań obejmuje tematyczne prelekcje pogłębiające dyskusję z uczestnikami.
Pierwsze spotkanie w nowym roku to powrót do tematów związanych z architekturą. Tym razem skupimy się na historii bloków, które są stałym elementem naszego krajobrazu, mieszka w nich wiele Polek i Polaków, ale czy wiemy skąd się właściwie wzięły, jakie idee stały za ich powstaniem i co nam dziś zostało z tych pierwotnych założeń? I choć bloki obrosły w wiele legend, to są nieodłącznym elementem naszego otoczenia, warto coś o nich wiedzieć, a nawet docenić – ich historia wcale nie jest taka oczywista, a podczas spotkania postaramy się odczarować ich nadszarpnięty wizerunek!
Godz. 17.30, BWA Galeria Sztuki, Al. Piłsudskiego 38.

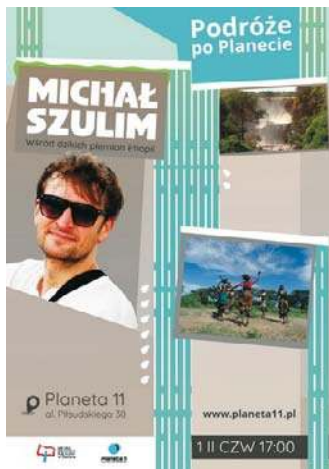
1 LUTEGO

Forever Young

Olsztyn
„Wiecznie młody... Chcę być wiecznie młody” – głoszą słowa refrenu piosenki „Forever Young”, wielkiego przeboju lat 80 grupy Alphaville. I to jest właśnie jeden ze sposobów na zachowanie młodości: zanurzyć się w świat muzyki, gdy dzisiejsi dojrzały słuchacze byli zaledwie nastolatkami. To świat hitów śpiewających aktorów – od urodzonego sto lat temu Franka Sinatry do Justina Timberlake’a, rówieśnika obecnych czterdziestolatków.
Godz. 19.00, Filharmonia Warmińsko-Mazurska im. Feliksa Nowowiejskiego, ul. Głowackiego 1.

1 LUTEGO

Podróże po Planecie | Michał Szulim: Wśród dzikich plemion Etiopii



do dzisiaj wykonuje się szokujące zabiegi inicjacyjne dziewcząt.. Dowiemy się także jak smakuje sfermentowany naleśnik i poznamy historię najstarszego człowieka na ziemi.
Po spotkaniu będzie możliwość kupna książek z autografami autora.
Godz. 17.00, Biblioteka Multimedialna Planeta 11, Al. Piłsudskiego 38.

2 LUTEGO

Faust - Godslut 2024



Olsztyn
Od 25 lat Faust serwuje brutalny jednak nie pozbawiony melodii death/thrash metal z elementami black metalu i delikatnie inkrustowany elementami autentycznej muzyki etnicznej. Polskie, zaangażowane teksty wyśpiewywane przez wokalistę i tworzony przez muzykę klimat. Zespół posiada swój unikalny i niepodróbny styl. Dziennikarze muzyczni jego korzenie widzą w tym, co znamy z najbrutalniejszych dokonań Testament czy sterego wcielenia KAT.
Godz. Scena Zgrzyt, ul. Nowowiejskiego 15.

3 LUTEGO

XIII Rejza na zamek w Nidzicy



Godz. 13.00, Zamek w Nidzicy, ul. Zamkowa 2.

4 LUTEGO

XIII Rejza na Pola Grunwaldu

Stębark
W programie:
– 9:30-17:30 - możliwość zwiedzania muzeum z przewodnikiem w ulgowych cenach
– 11:00 - pokazy walk rycerskich (sala rycerska)
– 11:15-14:00 - oprowadzanki konne nauka strzelania z łuku
– 12:00 - turniej miecza sportowego dla dzieci
– 14:00 - opowieści historyczne o tajemnicach Grunwaldu
– 14:30 - ognisko
Godz. 9.30, Muzeum Bitwy pod Grunwaldem, Stębark 70a.

5 LUTEGO

Sedna - widowisko tańca orientального



Olsztyn
Sedna to baśniowe widowisko wypełnione tańcem orientalnym, z feerią barw i wspaniałą muzyką.
Treść przedstawienia, inspirowana motywami mitycznymi różnych kultur, wyrażana jest poprzez ruch tancerek zespołu Ahadiyah.
Zespół tańca orientального Ahadiyah to grupa działająca pod opieką Izabeli Kościeszy. W skład zespołu wchodzi kobiety, które swoją przygodę z tańcem orientalnym rozpoczęły w różnym czasie. Różni je zatem doświadczenie a łączy pasja do tego niezwykle kobiecego stylu, wynikającego z tradycji Bliskiego Wschodu.
Godz. 19.00, Centrum Edukacji i Inicjatyw Kulturalnych, ul. Parkowa 1.

7 LUTEGO

Hard Times

Olsztyn
Hard Times to trzech muzycznych gentlemanów z Krakowa grających trochę folku, trochę bluesa, czasem na smutno o miłości, a czasem na wesoło o urokach życia. Grają piękne, pozbawione niepotrzebnej egzaltacji piosenki, pełne szorstkiej, męskiej liryki, ściskające za gardło lub porywające do tańca. Nikt wcześniej z taką lekkością nie mieszał gospel z flamenco, ani bluesa z krakowską balladą.
Godz. 19.00, Galeria Sowa, ul. Zamkowa 2.

9 LUTEGO

Koncert BAIKA



Olsztyn
Duet powstał w roku 2015 na bazie doświadczeń gitarzysty i producenta Piotra Banacha, założyciela i lidera zespołów Hey i Indios Bravos, oraz świeżości i żywiołowości wokalistki Katarzyny „Kafi” Figaj. Piotr Banach - gitara, instrumenty perkusyjne, produkcja, kompozycje, teksty. Był perkusistą i autorem tekstów kilku szczecińskich zespołów spod znaku punk-rocka i reggae, a w roku 1992, już jako gitarzysta, założył rockowy zespół Hey, którego liderem i głównym kompozytorem był do lipca 1999 r. Katarzyna „Kafi” Figaj - śpiew, instrumenty klawiszowe, kompozycje, teksty. Swoją artystyczną pseudonim zbudowała w oparciu o zbitkę pierwszych sylab imienia i nazwiska. Szerszej publiczności dała się poznać występując u boku Katarzyny Nosowskiej podczas jubileuszowej trasy zespołu Hey - Fayrant Tour.
Godz. 19.00, Galeria Sowa, ul. Zamkowa 3.

10 LUTEGO

Bal żywych kwiatów

Olsztyn
Będziemy zaszczytzeni mogąc podjąć Państwa w naszych skromnych progach na uroczystym balu karnawałowym w wiedeńskim stylu. W atmosferze wykwintu i galanterii sprzed lat, przy najpiękniejszych ariach operetkowych i walcach Straussa na żywo, przetańczymy ostatki 2024 roku.
Mile widziane są eleganckie stroje wieczorowe. W przypadku nieposiadania kreacji balowej - zalecamy choć skromne akcenty kwiatowe lub balowe maseczki. Na Balu Żywych Kwiatów zagra Warmińsko-Mazurski Kwartet Smyczkowy, a śpiewać i prowadzić wydarzenie będzie Magdalena Kozakiewicz.
Godz. 17.00, MOK-Kamienica Naujackska, ul. Dąbrowszczaków 3.

HELIOS REPERTUAR
Centrum Handlowe Aura,
Olsztyn, al. Piłsudskiego 16



BABY BOOM, czyli Kogel Mogel 5: 10:30, 15:40, 17:45, 20:00;
BABY BOOM, czyli Kogel Mogel 5: 14:30, 16:45, 18:45, 21:00; KOS: 20:45; KOS: 10:10, 12:30, 17:30; DWIE MINUTY DO PIEKŁA / napisy: 15:10, 19:00, 21:15; PRZESILENIE ZIMOWE / napisy: 12:10; PRZESILENIE ZIMOWE / napisy: 15:20, 19:30; BIEDNE ISTOTY / napisy: 12:40; BIEDNE ISTOTY / napisy: 16:30,

20:15; EKIPA Z DŻUNGLI. Misja ratunkowa / familijny / od 4 lat / dubbing: 10:20, 14:45; PIES I ROBOT / familijny / od 7 lat / dubbing: 10:10, 12:00; CHŁOPIEC I CZAPLA / napisy: 12:00, 19:15; AKADEMIA PANA KLEKSA / familijny / od 7 lat: 15:00, 18:00; AKADEMIA PANA KLEKSA / familijny / od 7 lat: 10:30, 13:10, 16:00; WYFRUNIĘCI / familijny / b.o. / dubbing: 10:00; WYFRUNIĘCI / familijny / b.o. / dubbing: 14:20, 17:00; FUKS 2: 18:15; PSZCZELARZ / napisy: 20:30; PIEP*ZYĆ MICKIEWICZA: 13:00; WYSPA PUFFINÓW. Nowi przyjaciele / familijny / b.o. / dubbing: 10:00, 12:30

ŚRODA 31.01.2024 | GAZETA OLSZTYŃSKA.PL | DZIENNIK ELBLĄSKI.PL | ROZRYWKA | 18

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

POZIOMO: 1) zimowa przerwa w nauce; 2) środek Ziemi; 3) homogenizowany lub twaróg; 4) jej stolica to Monrovia; 5) Wizerunek postaci 6) klub piłkarski z Warszawy; 7) biblioteczny mebel; 8) gra w samochodzie; 9) napor ziołowy z liści czerwono krzewu; 10) występują w teatrze; 11) Warta i Odra; 12) najmniejsza porcja fizyczna; 13) członek jury; 14) "... z Karaibów: Kłątwa Czarnej Pery!"; 15) solenizant z 4 i 5 marca; 16) dowożone przez kuriera pocztowego; 17) oddany; 18) Kibic klubu lub gwiazdy estrady; 18) przedstawiciel prawa na Dzikim Zachodzie; 19) zażalenie Księżyca lub Słońca; 20) utrata pamięci; 21) pustynny pies; 22) mniejszy od hieny; 22) alkohol z trzciny cukrowej; 23) Władysław dla kolegów; 24) trzecie co do wielkości jezioro Finlandii; 25) wojsko, siły zbrojne; 26) przyczyna zagrożeń ścian; 27) wóz bojowy na gaśnicach; 28) Freeman, aktor amerykański; 29) duże zwierzęta z Puszczy Białowieskiej; 30) używany do kłojenia papy; 31) ma stolice w Abudży; 32) okulary narciarza; 33) dawny młyn ze śmigłami; 34) najwyższy szczyt Mozambiku; 35) imię sztukmistrza z Lublina; 36)

PIONOWO: 1) pionowa podpora mostu; 2) wegetariański , bezmięśny; 3) brat ojca; 14) oczyszczać ziemię z chwastów; 17) nadzienie krokiet; 26) plantacja winorośli; 27) rom; 29) rechocza w szuwarach; 39) wstrząs psychiczny; 40) najwyższe w Polsce; 48) zbierane przez filatelistów; 49) Zedong, były chiński przywódca; 50) zalesione zbocza Tatr; 51) w teologii chrześcijańskiej określenie syna Bożego; 52) zimowy but; 53) Wyspa Ognia na zachód od Islandii; 54) księżyc Jowisza, Jowisz VII; 55) pasza dla koni; 56) grupa grających aktorów; 57) suną po niebie; 58) urządzenie do czyszczenia łodwiaka; 59) instrument hejnałisty; 60)

62) paco, hiszpański projektant mody; 61) słynna włoska wyspa na Morzu Tyrreńskim; 63) schodzi na statek; 63) krzew wirginjski, hamamelis; 64) imię carcy Rosji, matki ostatniego cara Mikołaja II; 65) narzęd do przeszczepu; 66) nanos rzeczny, szlam; 67) elektroniczna książka; 68) stała to abonent; 69) list żelazny inaczej; 70) tropikalna choroba zakaźna, przenoszona przez komary; 71) otwór wulkanu; 72) szybka, cięta odpowiedź; 73) rzeka w stolicy Kazachstanu; 74) Paul Sartre, filozof; 75) amerykański step; 76) siarkowy lub cytrynowy; 77) jedno z głównych miast Ghany; 78) padliniożerny ssak przypominający psa; 79) niewielka miejscowość, kolonia; 80) renkloda, śliwa; 81) Welles, reżyser "Dama z Szanghaju"; 82) postrach piratów drogowych; 83) w kierpach i z ciupaga; 84) epos grecki, przypisywany Homerowi; 85) przydomek Dwighta Davida Eisenhowera; 86) producent zup i sosów w proszku; 87) dręczenie, dokuczanie i przesładowanie

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

103

104105

 **NIERUCHOMOŚCI**

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL 503-103-703

 **USŁUGI**

budowa | remont

SZPACHLOWANIE, malowanie remonty, 696-356-857

 **PRACA**

dam pracę

NA farmie drobiu, 668-047-381

PANIA do sprzątania domu, 605-635-949

W gospodarstwie mlecznym, 534-920-987

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

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 601-772-124

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 501-172-462

 **TURYSTYKA**

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

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

Z głębokim smutkiem zawiadamiamy, że 29 stycznia 2024 r. po ciężkiej chorobie odeszła od nas w wieku 63 lat
Nasza Kochana Żona, Mama, Babcia i Siostra

ś. † p.
Teresa Gołota

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w czwartek, 1 lutego 2024 r. o godz. 11.00 pożegnaniem i modlitwą różańcową w kościele pw. Bogarodzicy Dziewicy Matki Kościoła przy ul. Podgórnej (Jaroty) w Olsztynie.
O godz. 11.30 zostanie odprawiona msza święta pogrzebowa, po czym w kondukcje żałobnym udamy się na cmentarz komunalny w Dywitach, gdzie odbędzie się ceremonia pochowania.

Pograżona w smutku rodzina



ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85

tel. 89 526 67 53, 665 175 125
całodobowe przewozy zmarłych

www.zuparkadia.olsztyn.pl

Gwarantujemy godną i kulturalną postugę

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Profesora dr. hab. inż.

Stefana Ziajki

emerytowanego Kierownika Katedry Mleczarstwa i Zarządzania Jakością Wydziału Nauki o Żywności Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.

Jego śmierć spowodowała pustkę w sercach wszystkich, którzy Go znali.

Osoba może odejść, ale wspomnienia o Niej pozostaną

Wyrazy szczerego współczucia

Rodzinie i Najbliższym

składają Koleżanki i Koledzy z Katedry Mleczarstwa i Zarządzania Jakością UWM w Olsztynie

Pograżeni w głębokim smutku i żalu zawiadamiamy, że 28 stycznia 2024 r. po długiej i ciężkiej chorobie zmarł w wieku 62 lat nasz kochany
Mąż, Tata, Dziadek i Brat

ś. † p. **Grzegorz Jażdżewski**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 1 lutego 2024 r. o godz. 12.45 w kaplicy przy ul. Poprzecznej, skąd o godz. 13.15 nastąpi wyprowadzenie do kościoła pw. św. Józefa przy ul. Jagiellońskiej 41, a następnie na cmentarz komunalny w Dywitach.

Rodzina



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

Z głębokim żalem żegnamy

prof. dr. hab. inż.

Stefana Ziajkę

profesora w dziedzinie nauk rolniczych, specjalistę z zakresu technologii mleczarskiej oraz zarządzania jakością w gospodarce żywnościowej, zasłużonego nauczyciela akademickiego, wychowawcę wielu pokoleń młodzieży i kadry naukowej, wieloletniego Kierownika Katedry Mleczarstwa i Zarządzania Jakością, Prodziekana Wydziału Nauki o Żywności w latach 2002-2005, Dziekana Wydziału Nauki o Żywności w latach 2005-2008.

Na zawsze pozostanie w naszej pamięci.

Wyrazy szczerego współczucia

Rodzinie Pana Profesora

składają Rektor, Kolegium Rektorskie, Senat, Dziekan Wydziału Nauki o Żywności oraz Społeczność Akademicka Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie

Z głębokim żalem i smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

naszej Koleżanki

lek. Krystyny
Walendziuk-Haraburdy

Specjalistka w dziedzinie laryngologii, wieloletni pracownik OLK SPZOZ w Olsztynie, uczestniczka spotkań Koła Emerytów działającego przy Okręgowej Radzie Lekarskiej. Pamięć o Niej na zawsze pozostanie w naszych sercach...

Rodzinie i Przyjaciołom Zmarłej

składamy wyrazy głębokiego współczucia.

Koleżanki i Koledzy z Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej w Olsztynie



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

Z głębokim smutkiem żegnamy Pana

Romana Ryszkowskiego

Składamy wyrazy współczucia

Rodzinie i Bliskim

Zarząd i Pracownicy PIB „Przem-Gri” Sp. z o.o.

Umarłych wieczność dotąd trwa, dokąd pamięcią im się płaci.
Wisława Szymborska

Iwonce Hincman
najszczerze kondolencje z powodu śmierci

Taty
Jesteśmy z Tobą myślami w tych trudnych chwilach.

Koleżanki i koledzy z SP nr 15 w Olsztynie

Państwu

Renacie i Dariuszowi Białobrzewskim

składamy najgłębsze wyrazy współczucia i żalu z powodu śmierci

Taty
Zarząd i pracownicy firmy Auto Land

Szanownej Pani Doktor, Drogiej Koleżance

Milenie Kaczmarczyk

wyrazy głębokiego współczucia i słowa serdecznego wsparcia z powodu śmierci

Taty
składają koleżanki i koledzy z Katedry Dydaktyki i Wczesnej Edukacji WNS UWM w Olsztynie

BRAZ OLSZTYŃSKIEJ SZABLISTKI

SZERMIERKA \\ W Olsztynie odbyły się mistrzostwa Polski juniorów w szabli. Do stolicy Warmii i Mazur przyjechało 114 szablistów, by w Warmińsko-Mazurskim Centrum Szermierki i Kultury Fizycznej walczyć o tytuł mistrza i mistrzyni Polski.

Najlepiej z olsztyńskich zawodników spisała się Aniela Kozłowska, stając na najniższym stopniu podium. - Radość miesza się z goryczą, bo niewiele zabrakło, żebym znalazła się w finale turnieju - wyznaje Aniela. - Zabrakło nieco szczęścia i lepszej analizy ostatnich akcji przez sędziów. Ale taki jest sport, a w przypadku walk szablą arbitrzy mają przestrzeń do własnej interpretacji tego, co się zdarzyło na planszy. Mimo tego cieszę się z brązowego medalu. Zawsze dla sportowca podium mistrzostw kraju jest ważnym osiągnięciem - komentuje olsztyńska szablistka.

- ANIELA ŚWIETNIE PREZENTOWAŁA SIĘ NA TYM TURNIEJU. POKAZAŁA CAŁY WACHLARZ SWOICH MOŻLIWOŚCI, POPRZEC ŚWIETNE NATARCIA I PIĘKNE AKCJE W OBRONIE - OCENIA TRENER ADAM SĘCZEK.

- Ciężko pracuje, jest zaangażowana w treningi, czego efekty widać podczas walk. Jestem przekonany, że jest już gotowa na odnośnienie największych sukcesów na arenie międzynarodowej. Musi tylko dać sobie mentalnie prawo do wygrywania.

Pierwszego dnia mistrzostw odbył się turniej indywidualny, w którym wystartowali zawodnicy Hajduczka: Aniela Koz-

łowska, Karolina Mejłun, Elżbieta Mejłun, Julia Mikulska-Bąk, Antonina Dobies, Krzysztof Dowgierd, Paweł Zastawny, Łukasz Kowalczyk, Oskar Kusak, Alan Krych i Samuel Myśliwiec. Do półfinału dotarła tylko Aniela Kozłowska, na ćwierćfinale swój występ zakończył natomiast Paweł Zastawny.

Aniela w drodze do półfinału pokonała kolejno: 15:4 Lenę Witkowską (Grodzki Klub Szermierczy), 15:12 Maję Konecką (AZS Poznań) i 15:10 Kariinę Kordel (Zagłębiowski Klub Szermierczy). W półfinale po niezwykle emocjonującej i wyrównanej walce uległa 14:15 Zuzannie Poradzie (TMS Zagłębie Sosnowiec), zajmując trzecie miejsce.

Z kolei Paweł Zastawny w pierwszym starciu wygrał 15:14 z Antonim Flaszakiem (AZS Poznań), w kolejnej 15:13 z Mikołajem Fiedorowiczem (UKS Szabla Brzoza), by w ćwierćfinale uznać wyższość 4:15 późniejszego mistrza Polski Benedykta Denkiwicza (Szabla Ząbki), zajmując ostatecznie szóste miejsce.

- TO BYŁ DOBRY START. MISTRZOSTWA POLSKI SĄ ZAWSZE TRUDNYM TURNIEJEM. JEST ZNACZNIE WIĘKSZE OBCIĄŻENIE PSYCHICZNE.

Tym razem doszedł fakt, że startowaliśmy u siebie. Chciałoby się wypaść przed własną publiką jak



W Olsztynie o medale mistrzostw Polski juniorów walczyło 114 szablistów



Aniela Kozłowska odbiera gratulacje od prezydenta Olsztyna Piotra Grzymowicza



„Rodzinne” zdjęcie szablistów olsztyńskiego Hajduczka

najlepiej. To zwiększa wewnętrzną presję - komentuje Paweł Zastawny.

Podobnie uważa trener kadry wojewódzkiej szabli Mikołaj Grzegorek. - Nie wszyscy poradzi sobie z tą presją. Ponadto dla niektórych zawodników to trudny czas. Muszą ze względu na przygotowania do matury zrezygnować z części treningów. To też ma znaczenie. Najważniejsze, żeby każdy z nich wyciągnął odpowiednie wnioski na przyszłość - mówi Grzegorek.

Drugiego dnia odbył się turniej drużynowy. Team dziewcząt (Aniela Kozłowska, Elżbieta Mejłun, Karolina Mejłun, Julia Mikulska-Bąk) po zwycięstwie w ćwierćfinale 45:36 nad Szablą Ząbki, potem przegrał walkę o finał z ekipą TMS Zagłębie Sosnowiec. W pojedynku o trzecie miejsce olsztyńskie szablistki uległy 41:45 drużynie Zagłębiowskiego Klubu

Szermierczego, kończąc rywalizację na czwartym miejscu. Natomiast drużyna mężczyzn (Krzysztof Dowgierd, Paweł Zastawny, Oskar Kusak, Alan Krych) zajęła piąte miejsce.

Organizację mistrzostw Polski juniorów w szabli wsparli: prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz, starosta powiatu olsztyńskiego Andrzej Abako oraz urząd marszałkowski. Natomiast Hajduczka wspierają: Fundacja Orlen, Fundacja Lotto im. Haliny Konopackiej i Fundacja Agencji Rozwoju Przemysłu.

WYNIKI

• **Kobiety:** 1. Zuzanna Porada (Zagłębie Sosnowiec), 2. Maria Więckiewicz (Szabla Ząbki), 3. Aniela Kozłowska (Hajduczek Olsztyn), Gabriela Wójcik (Zagłębiowski Klub Szermierczy)
• **Mężczyźni:** 1. Benedykt Denkiwicz (Szabla), 2. Marcel Broniszewski (Victor Warszawa), 3. Michał Pardela, Aleksander Denkiwicz (obaj Szabla)

• **Miejsca pozostałych reprezentantów Hajduczka:** 19. Elżbieta Mejłun, 26. Karolina Mejłun, 30. Julia Mikulska-Bąk, 39. Antonina Dobies, 9. Krzysztof Dowgierd, 10. Oskar Kusak, 23. Alan Krych, 27. Łukasz Kowalczyk, 58. Samuel Myśliwiec
• **Turniej drużynowy, kobiety:** 1. TMS Zagłębie Sosnowiec I, 2. TMS Zagłębie Sosnowiec II, 3. Zagłębiowski Klub Szermierczy, 4. Hajduczek Olsztyn; **mężczyźni:** 1. Victor Warszawa, 2. Szabla Ząbki, 3. KKSZ Konin (...), 5. Hajduczek Olsztyn

GALERIA PANA ZBYSZKA



JUŻ NIEDŁUGO MITYNG COPERNICUS CUP

LEKKA ATLETYKA \\ 6 lutego światowe i polskie gwiazdy wystartują w Toruniu w Orlen Copernicus Cup, mityngu zaliczanym do cyklu World Athletics Indoor Tour Gold. Na starcie pojawią się m.in. Ewa Swoboda, Justyna Święty-Ersetic i Piotr Lisek.

Toruński mityng po raz kolejny znalazł się wśród siedmiu najwyższej klasyfikowanych zawodów World Athletics Indoor Tour Gold. W Toruniu ulubienica miejscowych kibiców Ewa Swoboda w biegu na 60 m zmierzy się z Patrią van der Weken z Luksemburga, obecnie liderką światowych list w tej konkurencji.

Świetne rywalki będzie też miała najlepsza polska płotkarka Pia Skrzyszowska. Bieg na 60 m ppł zwieńczy dwugodzinne zawody. - Mam nadzieję, że Pia zrobi to, czego nie udało się jej rok temu, głównie z powodu kontuzji. Czuję, że nowy rekord Polski w biegu na 60 m ppł poznamy właśnie 6 lutego - mówił dyrektor mityngu Krzysztof Wolsztyński. Skrzyszowska zmierzy się m.in. z Holenderką Nadine Visser i z Reetą Hurske z Finlandii.

Medalistka mistrzostw Europy w sztafetach 4x100 m i 4x400 m Marika Popowicz-Drapała przyznała, że spodziewa się w Arenie Toruń kompletu publiczności i fantastycznych rezultatów:

- Mam nadzieję, że dostoję się poziomem. Będzie to mój pierwszy start w tym roku na 400 m. Whali będę startowała tylko kilka razy. Nie zapadła nawet decyzja, czy jedziemy na halowe mistrzostwa świata do Glasgow, bo już w maju są kwalifikacje olimpijskie sztafet na Bahamach i wszystkie siły szykujemy tam - mówiła Popowicz-Drapała, która - jak sama twierdzi - mimo wieku i sporego doświadczenia, na dystansie 400 m dopiero raczkuje.

W TORUNIU KIBICE ZOBACZĄ TAKŻE JUSTYNĘ ŚWIĘTY-ERSETIC, KTÓRA MA ZA SOBĄ PRZERWĘ ZWIĄZANĄ Z KONTUZJĄ I PROBLEMAMI NATURY DEPRESYJNEJ. GŁÓWNA RYWALKĄ POLSKIEJ MULTIMEDALISTKI WSZYSTKICH ŚWIATOWYCH IMPREZ W BIEGU ROZSTAWNYM 4X400 M BĘDZIE ŚWIETNA HOLENDERKA LIEKE KLAVER.

Natomiast w drugiej serii - z Popowicz-Drapałą - pobiegnie Małgorzata



W Toruniu Ewa Swoboda zawsze może liczyć na gorący doping kibiców

ta Hołub-Kowalik, która ambitnie toczy walkę z czasem, żeby zdążyć z formą na igrzyska po urodzeniu dziecka.

Z trybun zawody ma obserwować najlepsza polska wieloboistka Adrianna Sulek, która - mimo stanu błogosławionego - także zamierza przygotować

formę na paryską imprezę.

Piotr Lisek w rywalizacji w skoku o tyczce będzie chciał wziąć rewanż za HME w Stambule z 2023 roku, kiedy to zajął drugie miejsce ex aequo z Grekiem Emanuelem Karalisem, a przegrał tylko z Sondre Guttormsenem z Norwegii. Całe podium

ze Stambułu pojawi się na początku lutego w grodzie Kopernika.

Bardzo interesująco zapowiada się także rywalizacja kobiet na dystansie 1500 metrów. W tym biegu wystąpią Etiopka Diribe Welteji - srebrna medalistka mistrzostw świata w Budapeszcie, Hirut Meshesha

- brązowa medalistka halowych mistrzostw świata w Belgradzie w 2022 roku, a także Halimah Nakaayi z Ugandy oraz Freweyni Hailu z Etiopii.

Podczas ORLEN Copernicus Cup odbędzie się 11 konkurencji. Kobiety biegać będą na 60, 400, 800 i 1500 metrów oraz 60 metrów przez płotki. Konkurencji męskich będzie siedem: biegi na 60, 800, 1500 i 3000 metrów, bieg na 60 metrów przez płotki oraz skok o tyczce i trójskok. W tej ostatniej konkurencji wystartuje pięciu zawodników z rekordami powyżej 17,40.

Pierwsze zawody złotej kategorii World Athletics Indoor Tour odbyły się 27 stycznia w kazachskiej Astanie, a kolejne trzy dni później w czeskiej Ostrawie. Trzeci mityng zaplanowano 4 lutego w amerykańskim Bostonie. Natomiast po starcie w Toruniu lekkoatleci przeniosą się 10 lutego do francuskiego Lievin, a dzień później zaplanowano mityng w Nowym Jorku. Wszystko zwieńczy zawody w Madrycie zaplanowane 23 lutego.

SPRINTEM

SIATKÓWKA \\ Dzisiaj we własnej hali ZAKSA Kędzierzyn-Koźle rozegra pierwszy mecz barażowy o awans do 1/4 finału Ligi Mistrzów. Jej rywalem jest turecki Halkbank Ankara. Wicemistrzowie Polski, którzy trzy razy z rzędu wygrali rozgrywki LM, rzutem na taśmę awansowali z fazy grupowej do kolejnej rundy rozgrywek. Zespół grający wówczas pod wodzą Tuomasa Sammelvu zajął drugie miejsce w swojej grupie, dlatego teraz o ćwierćfinał musi powalczyć w barażu. 22 stycznia fiński trener został odsunięty od prowadzenia ZAKSY, więc funkcję pierwszego szkoleniowca tymczasowo sprawuje Adam Swaczyna (dotychczasowy asystent Sammelvu), którego wspiera Michał Chadała. Halkbank to wymagający przeciwnik. Barwy tureckiej

ekipy reprezentują m.in. były gracz ZAKSY Holender Nimir Abdel-Aziz czy mistrz olimpijski Francuz Earvin N'Gapeth. Łukasz Kaczmarek uważa, że ostatnio gra ZAKSY się poprawiła, jednak nie zniknęły problemy gnębiące drużynę od początku sezonu: - Każdy z nas daje z siebie tyle ile może. Brakuje nam jednak rytmu treningowego. Konsekwencją tego jest, że w trakcie spotkań nie ma powtarzalności dobrych akcji. Mamy też przestoje w grze, a fizycznie nie wyglądamy tak jak byśmy tego chcieli. Jeśli kędzierzynianom uda się pokonać Halkbank, wtedy w ćwierćfinale zmierzą się z Itasem Trentino, który wyeliminowali na tym samym etapie w minionej edycji rozgrywek, a w dwóch wcześniejszych byli od niego lepsi w finale.



Łukasz Kaczmarek (ZAKSA) i Bogusław Pachniewicz, przed laty siatkarz AZS Olsztyn

Początek meczu o godz. 20.30, transmisja w Polsacie Sport. Rewanż zostanie rozegrany 7 lutego w Turcji.

ŁYŻWIARSTWO FIGUROWE \\ Międzynarodowa Unia Łyżwiarska (ISU) poinformowała, że złoto igrzysk olimpijskich w Pekinie za konkurs drużynowy zostanie

przyznane USA, srebro Japonii, natomiast Rosja otrzyma brąz po tym, jak w poniedziałek ogłoszono dyskwalifikację Kamili Walijewej za doping. Międzynarodowy Trybunał Arbitrażowy ds. Sportu (CAS) poinformował, że Walijewa została zdyskwalifikowana na cztery lata za doping, który wykryto w jej organizmie 25 grud-

nia 2021 roku. W związku z tym drużyna Rosyjskiego Komitetu Olimpijskiego, w której skład wchodziła 15-letnia wówczas łyżwiarka figurowa, została pozbawiona złotego medalu igrzysk w Pekinie w 2022 roku. Po tej decyzji pewne było, że złoto otrzyma zespół USA, który w zawodach zajął drugie miejsce. Nie wiadomo było jednak, jak rozwiąże się sprawa srebra i brązu, ponieważ zależało to od tego, jak zinterpretowane zostaną przepisy przyznawania punktów. Ostatecznie ISU oficjalnie poinformowała we wtorek, że srebro przyznano Japonii, która pierwotnie uplasowała się na trzeciej pozycji, natomiast po odjęciu punktów Walijewej brąz otrzyma Rosyjski Komitet Olimpijski. Sprawa Walijewej odbiła się szerokim echem podczas imprezy w Pekinie. Pozy-

tywny wynik testu 15-letniej wówczas łyżwiarki ujawniono dopiero po tym, jak zdobyła złoto w konkurencji drużynowej i przygotowywała się do startu indywidualnego. W organizmie Rosjanki wykryto obecność trimetazydiny, substancji stosowanej do łagodzenia dusznic bolesnej i zakazanej przez Światową Agencję Antydopingową (WADA) od 2014 roku, ponieważ wspomaga krążenie krwi. Łyżwiarka tłumaczyła, że przez przypadek zażyła leki na serce należące do jej dziadka. Rosyjska Agencja Antydopingowa (RUSADA) nie zawiesiła wówczas zawodniczki, a tej decyzji nie podważał też CAS, umożliwiając Walijewej dalsze starty w Pekinie. W występach indywidualnych Rosjanka popełniła kilka błędów i zajęła czwarte miejsce.

POLSKI SUKCES SPRZED 40 LAT

12 stycznia 1984 roku Maciej Berbeka i Ryszard Gajewski jako pierwsi himalaiści zdobyli Manaslu (8163 m). Było to drugie zimowe wejście na ośmiotysięcznik, po polskim Evereście. - Mieliśmy doświadczenie z 1980 roku - przyznał Gajewski.

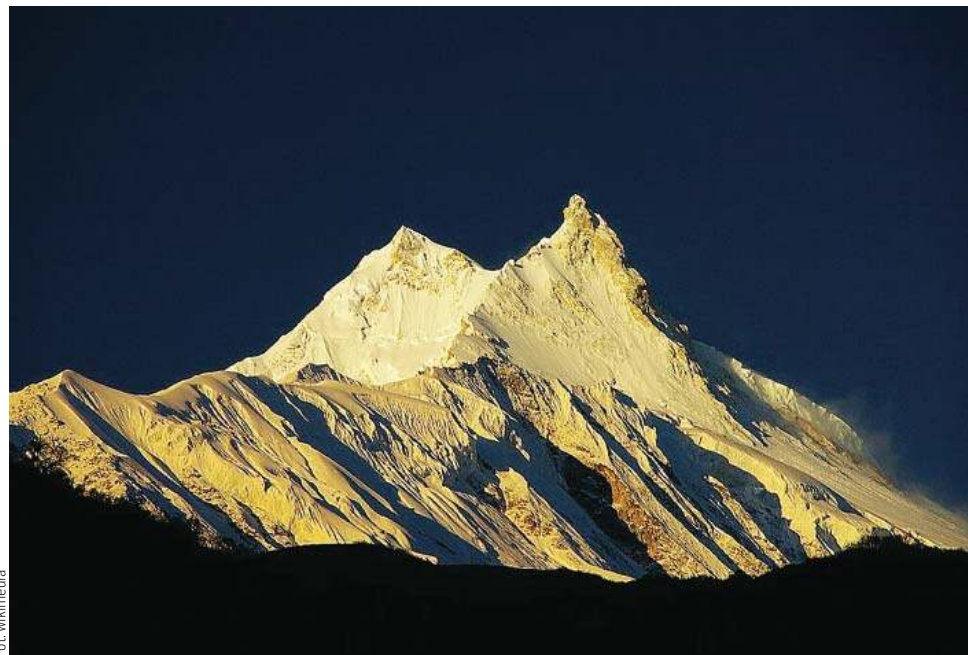
Gajewski to jedyny żyjący uczestnik wejścia na ósmą co do wysokości górę ziemi. Berbeka zginął w marcu 2013 podczas pierwszego zimowego wejścia na Broad Peak (8051 m) w Karakorum.

Wyprawa na Manaslu było to pierwsze zimowe wejście bez użycia tlenu oraz bez pomocy Szerpów, którzy byli obecni pod Everestem w lutym 1980 roku, gdy na najwyższym szczycie globu stanęli Leszek Cichy i Krzysztof Wielicki. - Nie zamierzam świętować rocznicy. To odległa historia - powiedział himalaista, instruktor alpinizmu PZA, ratownik TOPR i przewodnik.

Wyprawę na Manaslu zorganizował Zakopiański Klub Wysokogórski. Przygotowania w realiach PRL-u trwały... dwa lata.

- MIELIŚMY DOŚWIADCZENIA Z ZIMOWEGO EVERESTU W 1980 ROKU, W TYM NAMIOTY, KTÓRE SIĘ SPRAWDZIŁY, CZYLI RD-2, ALE PROBLEMEM BYŁY NISKIE TEMPERATURY I SILNY WIATR. BAZĘ ZAŁOŻYLIŚMY STOSUNKOWO NISKO, NA 4000 M, BYŁ WIĘC DOSTĘP DO DREWNA - RODODENDRONÓW. W BAZIE MOŻNA BYŁO SIĘ OGRZAĆ PRZY OGNISKU

- dodał Gajewski, którego wspomnienia o wyprawie z 1984 roku zamieściła w książce „Manaslu. Góra Duch. Góra Kobiet” Monika Witkowska.



Manaslu to ósmy pod względem wysokości szczyt Ziemi. Leży w północnej części Nepalu

Wyprawa z 1984 roku była kameralna jak na lata 80. XX wieku, ówczesny sposób zdobywania ośmiotysięczników i warunki zimowe - uczestniczyło w niej 11 osób. Gajewski i inny zakopiańczyk Maciej Pawlikowski mieli doświadczenie z zimowego Everestu, wyprawy kierowanej przez Andrzeja Zawadę, pioniera zimowego himalaizmu.

Gajewski stanowił z Maciejem Berbeką pierwszy zespół atakujący na Manaslu, natomiast drugi tworzył Pawlikowski z Bogusławem Probulskim, mającym doświadczenie, choć nie zimowe, w górach najwyższych: Himalajach, Andach oraz zimowe z Tatr.

- Z Maćkiem Berbeką znalazłem się od urodzenia. Nasi ojcowie razem się wspinali. Chodziliśmy razem do szkoły, jeździliśmy na obozy harcerskie, wspinaliśmy się i od początku

było jasne, że będziemy pierwszym zespołem szturmowym na Manaslu. Maciek był kierownikiem sportowym, a ja jego zastępcą. Wyprawę organizowaliśmy - takie były czasy - ze dwa lata, by zgromadzić i sprzęt, i żywność. Kierownikiem organizacyjnym był doktor Lech Korniszewski - przypomniał Gajewski.

Drugi zespół Pawlikowski - Probulski, mimo zdobycia wierzchołka, także ruszył do ataku szczytowego, ale ostatecznie wejście nie powiodło się. Na wyprawie doszło do tragedii - zginął reżyser i operator filmowy Stanisław Jaworski, uczestnik zimowej wyprawy na Everest.

- To była trudna droga. Największe trudności techniczne, w skali VI, znajdowały się na wysokości 5500 m. Poręczowaliśmy większą część drogi do wysokości 7500 m, m.in. 600-metro-

wą ścianę skalną powyżej bazy wysuniętej zwanej Turnią Messnera. Właśnie tam doszło do tragedii. Staszek Jaworski wpiął się w starą linę poręczową, którą zerwała lawina i spadł 120 metrów ponosząc śmierć. To był trudny moment. Dyskutowaliśmy o przyszłości, ale ostatecznie zdecydowaliśmy się kontynuować akcję - przyznał Gajewski.

Na wierzchołek Manaslu Gajewski i Berbeka weszli w trudnych warunkach pogodowych, choć widoczność była dobra. - Ostatni IV obóz stanął na wysokości 7750 m i z niego rozpoczęliśmy atak szczytowy. Widoczność bardzo dobra, ale problemem był mróz i wiatr. W namiocie w IV obozie mieliśmy minus 35 stopni, a na zewnątrz było minus 38. Psychologicznie było to trudne do zniesienia. Ostatnie metry, choć nie tylko, trzeba było po-

konywać na czworakach, bo tak wiało - podkreślił.

Ze szczytu himalaiści zabrali koreańską flagę i pozostawili białą-czerwoną. Zabrali także sprzęt do wspinaczki po poprzednikach, co kosztowało ich wiele sił i doprowadziło do odmrożeń.

- Byłem pierwszy, trochę czekałem na Maćka i zmarłem, co było potem przyczyną moich odmrożeń. Przebywaliśmy na szczycie 40 minut. Robiliśmy zdjęcia, a potem wybijaliśmy czekanami, bo nie mieliśmy młotków, koreańskie haki. Były bardzo dobre, dla nas normalnie w tamtym czasie sprzęt tej klasy był nieosiągalny. Zabraliśmy kilka z nich i flagę koreańską, bo Koreańczycy byli na szczycie latem. Zostawiliśmy na pamiątkę i dowód, że byliśmy na szczycie polską flagę, „poświęcając” do jej zamocowania dwa dobre haki koreańskie - wyjaśnił Ryszard Gajewski.

Oprócz zimowego Manaslu Gajewski zdobył także inny ośmiotysięcznik Czo Oju (8201 m) nową drogą z Pawlikowskim oraz wyznaczył dwie nowe drogi - na południowej ścianie Everestu (z Jerzym Kukuczka) i południowej ścianie Annapurny (8091 m).

Co zmieniło w życiu alpinisty wejście zimą na ośmiotysięcznik? - Może bardziej dojrzałem na tej wyprawie, by być ojcem? Trzy miesiące później urodził mi się syn. Nie traktowaliśmy z Maćkiem wejścia zimowego jako niesamowitego wyczynu, nie mówiliśmy, że robimy wielkie rzeczy. Nikt nie traktował tak

tego w środowisku, szczególnie zakopiańskim. To było nasze hobby. Cieszyliśmy się, że w PRL-u możemy wyjeżdżać z Polski, bo dla innych to było nieosiągalne. Na wyprawie odmroziłem sobie palce - trzy były skracane, w tym dwa paluchy u nóg, co oznacza, że zamiast butów numer 43 od czasu Manaslu noszę rozmiar 41,5 cm. Taka pamiątka - dodał 69-latek. Zejście było jak zawsze trudniejsze niż wejście, ale wsparcie kolegów czekających w niższych obozach pozwoliło Berbecie i Gajewskiemu na szczęśliwie zakończenie akcji po 22 godzinach.

- Schodziłem wolniej niż Maciek ze względu na odmrożenia. W niższych obozach czekali koledzy. Przy ich wsparciu udało nam się dotrzeć do „dwójki” po 22 godzinach akcji. Pamiętam, że prawie całą noc Zbyszek Młynarczyk zajmował się troskliwie moimi odmrożeniami, a w drugim namiocie Maćkiem opiekował się Marek Danielak. To było prawdziwe górskie partnerstwo - podkreślił Gajewski.

Manaslu po raz drugi w historii zostało zdobyte przed rokiem - dokładnie 6 stycznia 2023 na wierzchołku stanęli Bask Alex Txikon (nie korzystał z tlenu w butli) oraz Nepalczyk: Pasang Nurbu Sherpa, Gelu Sherpa, Maila Sherpa, Mantere Lama Sherpa, Gamje Babu Sherpa i Chelal Sherpa.

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

SPRINTEM

FUTBOL AMERYKAŃSKI \\ Ceny biletów na tegoroczny finał ligi futbolu amerykańskiego NFL - Super Bowl - osiągnęły w poniedziałek na rynku wtórnym rekordowe ceny. W decydującym meczu 11 lutego w Las Vegas zagrają broniący tytułu Kansas City Chiefs oraz San Francisco 49ers.

W poniedziałek średnia cena wejściówki to 9815 dolarów, czyli prawie dwukrotnie więcej niż ostateczny średni koszt w zeszłym roku, który wynosił 5795 dolarów za spotkanie Chiefs z Philadelphia Eagles w Glendale w Arizonie. To także więcej niż poprzedni rekord, który wynosił 7046

dolarów za mecz rozegrany w 2021 roku w Tampie na Florydzie pomiędzy drużynami Tampa Bay Buccaneers i Chiefs. Stadion był jednak wtedy zapelniony tylko w 33 proc. ze względu na ograniczenia związane z pandemią COVID-19, co znacząco zwiększyło zapotrzebowanie na bilety.

Najwyższą cenę za wejściówkę na Super Bowl przed pandemią odnotowano w 2020 roku w Miami Gardens na Florydzie, kiedy Chiefs i 49ers spotkali się po raz pierwszy w meczu o mistrzostwo. Średnia cena wyniosła wtedy 6370 dolarów. - Lokalizacja zawsze miała wpływ na popyt na Super

Bowl, ale Las Vegas przenosi to na zupełnie inny poziom. To już światowa stolica rozrywki, a po Super Bowl może równie dobrze stać się światową stolicą sportu - powiedział jeden z dyrektorów generalnych serwisu biletowego. Wzrost zainteresowania biletami ma zapewne również związek z jedną z najpopular-

niejszych piosenek w historii Taylor Swift. Muzyczna gwiazda, która jest prywatnie partnerką Trava Kelce z Kansas City Chiefs, przyciąga spojrzenia kibiców i często jest pokazywana na telebimach podczas spotkań, na których jest obecna. Prawdopodobnie nie zabraknie jej na trybunach także w Las Vegas.

PLAY-OFFY JEDYNNIE W TELEWIZJI?

SIATKÓWKA \\ Zapowiadając mecz ze Stalą, napisaliśmy o konsekwencjach grożących Indykpolowi AZS w razie porażki, jednak mimo wszystko liczyliśmy na zwycięstwo olsztynian. Niestety, póki co nowa Urania szczęścia Indykpolowi AZS nie przynosi.

• **Indykpol AZS Olsztyn - Stal Nysa 2:3 (25:16, 28:30, 22:25, 25:23, 10:15)**

INDYKPOL AZS: Tuaniga (1), Souza (25), Karlitzek (21), Jakubiszak (12), Sapiński (6), Szerszeń (7), Hawryluk (libero) oraz Jankiewicz, Armoa (6), Szymendera (2)
MVP: Remigiusz Kapica

O bie ekipy liczyły na przełamanie fatalnej passy, bo w czterech poprzednich kolejkach zgodnie wszystko przegrały: Indykpol AZS - 1:3 ze Ślepskiem, 2:3 z Wartą, 2:3 z ZAKSĄ, 0:3 z Jastrzębiem, natomiast bilans Stali to 0:3 z Wartą, 1:3 z Jastrzębiem, 0:3 z ZAKSĄ i 1:3 ze Skrą.

WSZYSTKO WSKAZUJE NA TO, ŻE O MIEJSCE SIÓDME I ÓSME BĘDĄ RYWALIZOWAĆ CZTERY ZESPOŁY, CZYLI SKRA, STAL, ZAKSA I INDYKPOL AZS, DLATEGO WYNIK PONIEDZIAŁKOWEGO SPOTKANIA MIAŁ OLBRYZMIE ZNACZENIE.



Stal Nysa wywiozła z olsztyńskiej Uranii dwa cenne punkty

Zwycięstwo za trzy punkty dałoby gospodarzom awans na ósme miejsce (z tym że ZAKSA ma do rozegrania jeden mecz zaległy), niestety, podopieczni trenera Javiera Webera po raz piąty z rzędu zeszli z boiska ze spuszczonej głową. Szczególnie mogą żałować drugiej partii, bo mieli piłkę setową, niestety, Stal

wyszła z opresji obronną ręką. Po ponad dwóch godzinach i czterech setach o zwycięstwie musiał rozstrzygnąć tie-break. Niestety, drugi raz z rzędu olsztynianie nie dali rady, natomiast w Stali kolejne punkty zdobywali Kapica El Graoui, którym w decydujących momentach ręka nie zdradzała.

Co ciekawe, mimo porażki olsztynianie mieli lepsze statystyki: dysponowali dokładniejszym przyjęciem (51 procent do przy 32 rywali), zdobyli więcej punktów blokiem (13:12) oraz serwisem (7:3). Przyjezdni byli jedynie minimalnie skuteczniejsi w ataku (49 do 48 procent).

- Detale zrobiły różnicę - ocenił Nicolas Szerszeń na antenie Radia UWM FM. - Chociażby w drugim secie, gdzie mieliśmy swoje szanse i nie wykorzystaliśmy ich. A ja dodatkowo czuję się źle, ponieważ ponownie musiałem opuścić boisko przez uraz. Mam nadzieję, że nie będzie to groźne i będę mógł szybko powrócić do gry.

Po porażce z Nysą olbrzymie znaczenie ma teraz sobotni mecz w Bełchatowie, bo jeśli Indykpol AZS nie wygra tam ze Skrą, wtedy znacznie wzrosną szanse na to, że play-offy olsztyńscy siatkarze obejrzą jedynie w telewizji.

• **Inne wyniki 19. kolejki:** LUK Lublin - Skra Bełchatów 3:0 (25:17, 27:25, 25:19), Barkom Łwów - Projekt Warszawa 0:3 (17:25, 13:25, 19:25), Czarni Radom - Ślepsk Suwałki 3:1 (25:22, 23:25, 25:20, 25:20), GKS Katowice - Warta Zawiercie 1:3 (18:25, 26:24, 22:25, 23:25), Resovia Rzeszów - Jastrzębski Węgiel 1:3 (21:25, 25:22, 21:25, 14:25); po oddaniu gazety do druku zakończył się mecz Cuprum Lubin - Trefl

Gdańsk; mecz przerwany: Norwid Częstochowa - ZAKSA Kędzierzyn-Koźle (2 marca)

• **20. kolejka, sobota:** Skra - Indykpol AZS (17.30), Stal - Częstochowa (20.30); **niedziela:** Jastrzębski - Katowice (14.45), Ślepsk - Barkom (20.30); **poniedziałek:** ZAKSA - Resovia (14.45), Warta - Czarni (17.30), Projekt - Cuprum (20.30); **7 lutego:** Trefl - LUK (17.30).

PO 19 KOLEJKACH

1. Jastrzębski	51	53:13
2. Projekt	47	50:16
3. Warta	47	51:18
4. Resovia	38	47:28
5. Trefl*	35	39:24
6. LUK	34	44:33
7. Skra	27	36:38
8. Stal	27	35:39

9. ZAKSA*	26	34:33
10. Indykpol AZS	25	34:40
11. Ślepsk	20	24:41
12. Barkom*	17	25:44
13. Częstochowa*	17	24:44
14. Katowice	15	23:47
15. Cuprum	12	19:42
16. Czarni	9	14:52

* mecz mniej

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

PARTNER STRATEGICZNY

citi citi handlowy

ORGANIZATOR

GAZETA OLSZTYŃSKA

DZIENNIK ELBLĄSKI

PARTNERZY I PATRONI HONOROWI

FLOTA BALU

VOLVO

NORD AUTO

HOTEL MARINA CLUB
Destination SPA

Aura
Centrum Olsztyn

Warminśka
Aura
#poprawsobienastrój

— GALERIA —
WARMIŃSKA

POWIAT OLSZTYŃSKI

STAROSTA OLSZTYŃSKI
Andrzej Abako

Ministerstwo Sportu i Turystyki
tworzymy polski sport

WOJEWODA WARMIŃSKO-MAZURSKI
Radosław Król

MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO
Marcin Kuchciński

PATRONAT HONOROWY
Prezydent Olsztyna
Piotr Grzymowicz

Patronat Honorowy
Witold Wróblewski
Prezydent Elbląga

PREZYDENT MIASTA ELKU
Tomasz Andrukiewicz

JM REKTOR UNIWERSYTETU WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO W OLSZTYNIE
Jerzy A. Przyborowski

PATRONI MEDIALNI

GAZETA OLSZTYŃSKA

DZIENNIK ELBLĄSKI

WAWA.info

GO TV

MWM

BIZNES

TVP3 OLSZTYN

RADIO OLSZTYN

63 PLEBISCYT
NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH
SPORTOWCÓW
WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

BAL SPORTU i BIZNESU

2024

**BĄDŹ CZĘŚCIĄ
WYJĄTKOWEGO WIECZORU!**

**Muzyka na żywo
Wykwintne jedzenie
Zabawa do białego rana!**

**Data: 10 lutego 2024
Miejsce: Hotel Marina Club, Siła 100 k/Olsztyna**

**KUP ZAPROSZENIE JUŻ TERAZ!
ZADZWOŃ POD NUMER: 885 998 201**

Partner strategiczny

citi citi handlowy