

ŚRODA
|02|11|2022|

GAZETA OLSZTYŃSKA

GAZETA CODZIENNA WARMII I MAZUR

cena 3,49 zł (w tym 8% VAT)



SPORT CODZIENNIE |22-24

ROŚ OGRAŁ LIDERA! |22



DUŻĄ ROŁĘ MOŻE ODEGRAĆ „MENTAL” |23



STOMILANKI SKAZANE NA SUKCES! |24



ODPŁYWAM W ŚWIAT WYOBRAŹNI |8

DYWITY DAJĄ ODPÓR OLSZTYNOWI |3



REKORDZISTA MA DO ODDANIA 4,5 MLN ZŁ DŁUGU |4



95 proc. przedsiębiorców z sektora MŚP zauważyło w ostatnich 6 miesiącach wzrost cen produktów i usług niezbędnych do prowadzenia ich działalności

PIERWSZA GMINA POSTAWIŁA NA „CIEPŁE MIESZKANIE” |5



KIEDY NAJLEPIEJ WYBRAĆ SIĘ NA EMERYTURĘ? |11



CZŁOWIEK | NATURA | TECHNOLOGIA

VI KONGRES PRZYSZŁOŚCI 24XI 2022

GAZETA
OLSZTYŃSKA

DZIENNIK
ELBLĄSKI

GRUPA W
WYDAWNIWA

PRZYSZŁOŚCI

ISSN 0137-9127



9 770137 912033



4 4



W ROSJI NIE MA KTO OBALIĆ PUTINA

— Nie dostrzegam obecnie takich sił w Rosji, które w jakiejś krótkiej perspektywie byłyby w stanie obalić Putina; aby do tego doszło, musiałaby nastąpić wielka polaryzacja wewnątrz Rosji, jednak Putin skwapliwie unika tego rodzaju ryzyk — ocenia Marek Budzisz.

Ekspert ds. Rosji i postsowieckiego Wschodu Marek Budzisz pytany, czy są w tym momencie siły w Rosji, które byłyby zdolne do odsunięcia od władzy prezydenta Władimira Putina, odparł: — Jeśli chodzi o relacje szeroko pojmowanego obozu władzy w Rosji, to nie wydaje się, aby był tam jakikolwiek ośrodek zdolny wymyślić i przeprowadzić akcję obalenia Putina.

— To, z czym mamy do czynienia, to pewnie dość delikatnie sformułowane odmienne opinie na temat kierunku rosyjskiej polityki. Nie dostrzegam obecnie takich sił w Rosji, które w jakiejś krótkiej perspektywie byłyby w stanie obalić Putina — ocenił.

Zdaniem Budzisz, aby doszło do obalenia Putina, musiałaby nastąpić „wielka polaryzacja wewnątrz Ro-



— Dziś najpoważniejszym scenariuszem jest to, że jeżeli Putin nie umrze z przyczyn naturalnych, to będzie uczestniczył w wyborach i nie ma sił, które mogłyby skutecznie dążyć do jego obalenia. Ale to się może szybko zmieniać, bo wojna ma to do siebie, że wydarzenia bardzo przyspieszają — podkreślił Marek Budzisz

— Jednak, jak zauważył, sam Putin „skwapliwie unika tego rodzaju ryzyk”. — Decyzja o zakończeniu

mobilizacji jest tego symbolem — dodał.

Zdaniem eksperta stało się tak dlatego, że z son-

daży opinii publicznych, zwłaszcza tych niejawnych, wykonywanych na potrzeby Kremla miał „zacząć się wyłaniać obraz narastającego sprzeciwu wobec mobilizacji”.

— To pokazuje pewien mechanizm. Rosyjskie władze na razie dość dobrze reagują na rysujące się trendy, jeśli chodzi o opinię publiczną, i starają się wyprzedzająco niwelować wszystkie zagrożenia. To oznacza, że dzisiaj głęboka polaryzacja jest perspektywą dość oddaloną. Putin musiałby popełnić jakieś dramatyczne błędy polityczne, jeśli chodzi o politykę rosyjską, ale na razie wydaje się, że tych błędów nie popełnia — mówi.

Marek Budzisz zaznaczył, że w Rosji rozpoczęła się już w obozie władzy wewnętrzna dyskusja odnośnie wyborów pre-

zydenckich, które odbędą się w 2024 roku. — Może się tak okazać, że Putin nie będzie w nich kandydował. Sam jeszcze tego nie zadeklarował, chociaż szansa na to, że nie weźmie w nich udziału i odejdzie na emeryturę jest w świetle dzisiejszych sił niewielka — ocenił ekspert.

— Dziś najpoważniejszym scenariuszem jest to, że jeżeli Putin nie umrze z przyczyn naturalnych, to będzie uczestniczył w wyborach i nie ma sił, które mogłyby skutecznie dążyć do jego obalenia. Ale to się może szybko zmieniać, bo wojna ma to do siebie, że wydarzenia bardzo przyspieszają — podkreślił Budzisz.

Jak zauważył, wojna w Ukrainie i niepowodzenia na froncie sprawiają, że „kurczą się rosyjskie możliwości”, co w konsekwencji musi doprowadzić

do „pewnej redukcji celów”, także w polityce międzynarodowej.

— W Rosji już nastąpiła pewna redukcja aspiracji. Oni już nie mówią, a przynajmniej z taką intensywnością, o tym, że Rosja będzie jednym z trzech głównych rozgrywających na świecie, tylko mówią o tym, że powstanie układ o bardzo wielu filarach siły i Rosja będzie jednym z tych filarów i wcale nie musi być najważniejszym — powiedział.

Zdaniem eksperta rosyjskie elity mają „rewidować swoje oczekiwania” i „zmieniać nieco retorykę” ze względu na rosnące koszty wojny i perspektywy związane z kolejnymi sankcjami. — Natomiast takiego generalnego zwrotu w polityce rosyjskiej na razie jeszcze nie ma — dodał Marek Budzisz. (PAP)

ADRIAN KOWARZYK

PREZYDENT SZYBKO PODPISZE USTAWĘ O DYSTRYBUCJI WĘGLA

Prezydent Andrzej Duda 1 listopada odwiedził grób Lecha i Marii Kaczyńskich w katedrze na Wawelu. Jak zaznaczył, modlitwa i chwila zadumy przy grobie pary prezydenckiej są dla niego ważne, dlatego stara się być tam jak najczęściej. Po złożeniu kwiatów przy grobie pary prezydenckiej Andrzej Duda powiedział dziennikarzom, że wizyty te są dla niego ważne. — Jestem z Krakowa (...) i sam fakt tego, że tutaj mogę przychodzić i pomodlić się przy grobie pary prezydenckiej jest dla mnie ważny, dlatego staram się przychodzić zawsze, jak tylko mam taką możliwość — powiedział. Poproszony o wspomnienie zmarłej pary prezydenckiej zaznaczył, że „wspomina ich jako wspaniatych ludzi”. — Wspaniatą pierwszą damą była Maria Kaczyńska,



małżonka pana prezydenta. Pan prezydent był świetnym człowiekiem, przede wszystkim wielkim patriotą, ale był także takim bardzo pozytywnie nastawionym do młodych, do młodszego pokolenia. W jakimś sensie nas uczył, to było bardzo ważne, bardzo sympatyczne i bardzo dla nas rozwijające, to była jego wspaniała cecha — mówił Andrzej Duda. Prezydent zapewnił też dziennikarzy, że podpisze ustawę o dystrybucji węgla przez samorządy „jak najszybciej”. — Dostownie w najbliższych godzinach, bo to jest kwestia powrotu do

pracy biurowej w Warszawie — wskazał. — Dzisiaj jest akurat dzień świąteczny, ale proszę być spokojnym. Oczywiście zdaję sobie sprawę z pilności tej sprawy, absolutnie wszystkie terminy będą zachowane — jak najszybciej — powiedział prezydent dziennikarzom w Krakowie. Zgodnie z ustawą o zakupie preferencyjnym paliwa stałego dla gospodarstw domowych, gminy, spółki gminne i związki gminne będą mogły kupować węgiel od importerów za nie więcej niż 1,5 tys. zł za tonę. Cena ta nie uwzględnia kosztów transportu. Następnie gmina będzie sprzedawać węgiel mieszkańcom w cenie nie wyższej niż 2 tys. zł za tonę. Węgiel w preferencyjnej cenie będą mogły kupić od samorządu osoby uprawnione do dodatku węglowego. (PAP)

RAFAŁ GRZYB

WAŻNA LICZBA

22 mln **579** tys. **609** obywateli RP zaszczepiło się w pełni przeciw COVID-19. W Polsce wykonano dotąd ponad 57 mln szczepień przeciwko koronawirusowi.

ZDJĘCIE DNIA



1 listopada na plaży w Hiszpanii. Temperatura 27 stopni.

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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Igor Hrywna

REDAKTORZY WYDANIA
Igor Hrywna wydawca@gazetaolsztynska.pl
Barbara Barczuk
Michał Podolak

Joanna Karzyńska
Mateusz Partyga sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE internet@gazetaolsztynska.pl
89 539 76 83

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

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

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

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

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

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

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



DYWITY DAJĄ ODPÓR OLSZTYNOWI

Głosy olsztyńskich radnych o tym, że może obwodnica Dywit jest niepotrzebna, skoro powstanie północna obwodnica Olsztyna, nie umknął uwadze radnych w Dywitach. Rada Gminy przyjęła stanowisko dotyczące konieczności budowy obwodnicy Dywit.

**ANDRZEJ
MIELNICKI**
a.mielnicki@
gazetaolsztynska.pl

Równość temperatury wokół budowy obwodnicy Olsztyna i Dywit. Niektórzy olsztyńscy radni stoją na stanowisku, że trzeba się zastanowić, czy w przypadku powstania północnej obwodnicy Olsztyna jest sens budowy obwodnicy Dywit.

— Rodzi się pytanie, czy po wybudowaniu północnej obwodnicy Olsztyna będzie potrzebna nam obwodnica Dywit. Bo odnieśliśmy wrażenie, że ta obwodnica służyłaby tylko mieszkańcom Dywit. Zaczynałyby się za Dywitami i kończyły w al. Wojska Polskiego. Mielibyśmy więc tak naprawdę równoległą drogę do al. Wojska Polskiego. Czy w tej sytuacji jest potrzebne wycinanie Lasu Miejskiego? Według mnie nie. Lepiej te pieniądze przeznaczyć na wybudowanie obwodnicy Olsztyna w standardzie drogi ekspresowej — to opinia przewodniczącego Rady Miasta Olsztyn Roberta Szewczyka.

Głos szefa Rady Miasta nie uszedł uwadze radnych w Dywitach. Rada Gminy przyjęła stanowisko, w którym mówi o konieczności budowy obwodnicy Dywit, ale nie tylko. — Wobec pojawiających się w mediach



Budowa obwodnic Olsztyna i Dywit zakłada też remont dk51 przez Las Miejski

niepokojących doniesień opodważaniu przez niektórych olsztyńskich radnych zasadności powstania obwodnicy Dywit, stwierdza się z całą stanowczością, że budowa tej obwodnicy jest sprawą konieczną, niepodważalną i kluczową z punktu widzenia dalszego rozwoju Gminy Dywity, ale również całej aglomeracji olsztyńskiej — czytamy w stanowisku przyjętym przez radnych z Dywit.

Radni podkreślają, że idea „północnej obwodnicy Olsztyna” obejmuje trzy komplementarne inwestycje, tj. obwodnicę Olsztyna, przebudowę DK51 przez Las Miejski oraz właśnie obwodnicę Dywit. Ich zdaniem wyłącznie taka koncepcja ma szansę na

wyprowadzenie ciężkiego transportu z obu miejscowości i poprawę komfortu życia mieszkańców regionu. Zwracają uwagę, że obecnie przez centrum Dywit przejeżdża około 25 tysięcy pojazdów na dobę, ale nie tylko.

— Zwracamy uwagę i apelujemy o to, aby w imię dobrych relacji sąsiedzkich przedstawiciele Rady Miasta Olsztyna i samorządu miasta nie dyktowali nam, w jakim kierunku powinna rozwijać się Gmina Dywity oraz czy i gdzie powinna biec obwodnica Dywit — piszą w swoim stanowisku. — Władze Olsztyna prosimy o szacunek i partnerskie podejście do innych samorządów, bo większość wstępnych wa-

riantów obwodnicy Olsztyna przebiega przez tereny sąsiednich gmin. Podolsztyńskie samorządy oddają swoją dużo większą przestrzeń niż Miasto po to, aby tranzyt i ciężki ruch został wyprowadzony ze stolicy regionu.

I nie ma w tym nic z przesady, bo np. w przypadku korytarza zachodniego zaproponowane warianty obwodnicy Olsztyna wychodzą poza granice administracyjne miasta. Ale trzeba też zauważyć, że w przypadku zachodniego korytarza dwa z trzech wariantów obwodnicy Dywit wchodzi w Las Miejski od północy i tu łączą się z drogą 51. Podobnie jest w korytarzu wschodnim, gdzie

też dwa z czterech wariantów obwodnicy Dywit wchodzi od północy w Las Miejski i tu łączą się z drogą 51. W obu korytarzach ich realizacja wymaga postawienia nowego mostu na Wadągę.

Drogowcy wskazują, że na budowę obu obwodnic wraz z remontem drogi przez Las Miejski trzeba patrzeć całościowo.

— To jest jedno zadanie — podkreśla Karol Głębocki, rzecznik olsztyńskiego oddziału GDDKiA. — Cel obwodnicy jest prosty, chodzi o wprowadzenie ruchu tranzytowego poza miejscowości. W tym przypadku mamy do czynienia z dwoma miejscowościami. Chodzi o ominięcie Olsztyna, a także Dywit, bo spo-

ra część kierowców dalej będzie jechać do Olsztyna i na pewno będzie to duży procent ruchu.

Do końca roku ma się rozstrzygnąć sprawa, której pobiegnie północna obwodnica Olsztyna.

Obecnie prace projektowe są na etapie wyboru, po której stronie Olsztyna i Dywit (wschodniej czy zachodniej) będzie przebiegać obwodnica. W zależności od tej decyzji będą później analizowane warianty w wybranym już korytarzu.

Ale jedno jest pewne. Spory między sąsiadami nikomu nie są potrzebne, bo jak to się kończy, to wiadać po sterczącym kikucie byłego budynku dworca autobusowego w Olsztynie.

GIŻYCKO I MRĄGOWO PRZYGASZAJĄ ŚWIATŁA

Władze Giżycka i Mrągowa podjęły decyzję o redukcji oświetlenia ulicznego. — Wszystko po to, by zmniejszyć rachunki za prąd — wyjaśnia burmistrz Mrągowa, Stanisław Bułajewski. — To trudna decyzja, ale musimy wprowadzić rozwiązania oszczędnościowe.

Oświetlenie zostanie wygaszone czasowo na 6 godzin i będzie dotyczyć tylko niektórych ulic czy placów. — W przypadku uruchomienia rządowych dopłat

do oświetlenia ulicznego powrócimy do poprzedniego trybu oświetlenia w mieście — dodaje burmistrz.

W Giżycku ograniczenia dotkną peryferyjne części miasta. — Centrum pozostanie w normalnym standardzie, natomiast po godzinie 23 planujemy redukcję oświetlenia w mało uczęszczanych rejonach miasta, np. na ul. św. Brunona, moło, plaży miejskiej, w dzielnicy przemysłowej, w parkach — informuje burmistrz Giżycka

Wojciech Karol Iwaszkiewicz. I dodaje: — Zmiany będą wprowadzane sukcesywnie prawdopodobnie od grudnia.

Jednak pewne ograniczenia już widać, jak choćby częściowo zredukowane podświetlenie nowej kładki nad Kanałem Łuczańskim i amfiteatru.

Pewne ograniczenia dotkną także oświetlenia świątecznego, które pojawi się tylko w centrum miasta.

Wygaszanie oświetlenia publicznego jako środek

oszczędzania wydatków budżetowych było stosowane w wielu miastach już w 2020 r. podczas pandemii, gdy wstrzymanie gospodarki spowodowało zdecydowanie zmniejszenie wpływów jednostek samorządowych. Wygaszono oświetlenie uliczne, iluminacje zabytków i ważnych budynków publicznych, oświetlenie miejsc bez zabudowy, terenów rekreacji, boisk sportowych. Wygaszanie oświetlenia następowało w godzinach nocnych.

KONDOLENCJE

Panu
**Markowi
Olszewskiemu**
Zastępcy Komendanta
Państwowej Straży Rybackiej w Olsztynie
wyrazy szczerego współczucia
oraz słowa otuchy z powodu śmierci

Mamy
składają

I Wicewojewoda Warmińsko- -Mazurski Sławomir Sadowski	II Wicewojewoda Warmińsko- -Mazurski Piotr Opaczewski	Wojewoda Warmińsko- -Mazurski Artur Chojecki
--	--	---

REKORDZISTA MA DO ODDANIA 4,5 MLN ZŁ DŁUGU

Ponad 260 mln zł długów mają przedsiębiorcy z Warmii i Mazur. Rekordzista ma do oddania 4,5 mln zł. Jednak dużo większe zobowiązania mają firmy z Mazowsza i Śląska. Biznes zmaga się z poważnymi problemami.



**ANDRZEJ
MIELNICKI**
a.mielnicki@
gazetaolsztynska.pl

Biznes zmaga się z coraz większymi kosztami i... długami. Na koniec pierwszego półrocza zaległości polskich firm widniejące w Krajowym Rejestrze Długów sięgały 9,18 mld zł. Co ciekawe, rekord zadłużenia padł w Katowicach i należy do tamtejszej spółdzielni mieszkaniowej. Jej członkowie mają do zapłaty aż 24,7 mln zł za... ogrzewanie.

PRAWIE 10 TYSIĘCY DŁUŻNIKÓW

Według danych Krajowego Rejestru Długów Biura Informacji Gospodarczej największe sumy do oddania mają firmy z województwa mazowieckiego (łącznie 2 mld zł), śląskiego (1,19 mld zł) oraz wielkopolskiego (924,8 mln zł). Najmniejsze zaległości w biznesie miały przedsiębiorstwa z Podlasia (153,2 mln zł), Opolszczyzny (158,6 mln zł) i Świętokrzyskiego (177,1 mln zł). Długi przedsiębiorców z Warmii i Mazur wynosiły nieco ponad 260 mln zł, a w rejestrach figurowało 8574 dłużników. W regionie mamy też swoich niechlubnych rekordzistów.

Największy dług, bo ponad 4,5 mln zł, ma mieszkaniec Elbląga, który prowadzi jednoosobową działalność gospodarczą. Na drugim miejscu tej listy jest spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z powiatu olsztyńskiego, której zobowiązania wynoszą 3,3 mln zł.

Na kolejnych dwóch miejscach mamy dwóch dłużników o bardzo zbliżonym zadłużeniu. Jeden z nich to spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z powiatu elckiego, która ma 2 mln 30 tys zł długu. Co ciekawe, wierzycieli jest aż 17. I pewnie gdyby część z nich sprawdziła wcześniej w KRД, czy kontrahent jest wiarygodny, to zapewne uniknęliby kłopotów. Podobną kwotę do oddania ma też spółka z o.o. z powiatu mrągowskiego.

24 MILIONY DŁUGU

W kraju numerem jeden wśród dłużników niebędących konsumentami wpisanych do KRД jest wspomniana katowicka spółdzielnia mieszkaniowa. Od kwoty, na którą zalega swoim wierzycielom, może zrobić się gorąco. Jej nieopłacone rachunki z ciepłowni sięgają aż 24,7 mln zł. Drugi największy dług na liście rekordzistów ma warszawska spółka akcyjna zajmująca się wynajmem



95 proc. przedsiębiorców z sektora MŚP zauważyło w ostatnich 6 miesiącach wzrost cen produktów i usług niezbędnych do prowadzenia ich działalności

i zarządzaniem nieruchomościami własnymi lub dzierżawionymi. Zalega ze spłatą ponad 20,5 mln zł z tytułu niezwróconej pożyczki z funduszu poręczynowego. Problem ze zwrotem takiego finansowania miał także trzeci największy dłużnik – świętokrzyska spółka z branży metalowej. W sumie do uregulowania ma 20,2 mln zł.

Poza wspomnianą trójką działającą w sektorze budownictwa i przemysłu, swoich własnych rekordzistów mają również inne kluczowe branże. W przypadku handlu 12,7 mln zł nie zapłaciła swoim kontrahentom poznańska firma zajmująca się sprzedażą mięsa i jego przetworów. Większość tej kwoty to nieuregulowane faktury za dostawy towaru oraz leasing.

W branży usług transportowo-logistycznych rekord należy do warszawskiej spółki zajmującej się magazynowaniem towarów. Jej zaległości sięgają 11

mln zł. To głównie niezapłacone rachunki za energię elektryczną.

Firmy, które są przytłoczone ogromnymi, idącymi w miliony długami, mają małe szanse, aby wyjść na prostą. Często jedyną drogą dla nich jest ogłoszenie restrukturyzacji albo upadłości. W pierwszej połowie bieżącego roku na taki krok zdecydowało się łącznie ponad 1 tys. przedsiębiorstw, które w momencie ogłoszenia niewypłacalności winne były 84,5 mln zł. Ich wierzyciele mogą tych pieniędzy już nie odzyskać.

— Dlatego tak ważne jest sprawdzanie i monitorowanie kondycji swoich partnerów biznesowych — podkreśla Adam Łacki, prezes Zarządu Krajowego Rejestru Długów Biura Informacji Gospodarczej.

Sytuacja w biznesie dynamicznie się zmienia i każda firma może popaść w tarapaty. Co jest ich przyczyną? — Jest ich wiele, nie ma jednej — uważa Wiesław

Łubiński, przez Związek Przedsiębiorców i Pracodawców Warmii i Mazur. — Przede wszystkim tu wpływ ma sytuacja na rynkach gospodarczych, inflacja, drastyczny wzrost cen, a szczególnie energii i paliwa. Na to nakłada się niestabilność prawa, brak jakiegokolwiek przewidywalności, a w biznesie jest to istotne, bo działalność gospodarcza opiera się na zaufaniu. Do tego brakuje rąk do pracy, co spowodowane jest też tymi ogromnymi transferami finansowymi do społeczeństwa, wielu woli żyć z tzw. socjału niż pracować.

Do KRД trafiają dłużnicy, którzy nie regulują na czas swoich zobowiązań finansowych.

— Oczywiście wpływ na to ma szereg czynników — tłumaczy Adam Łacki, prezes Zarządu Krajowego Rejestru Długów Biura Informacji Gospodarczej SA. — Te problemy mogą wynikać między innymi z nietrafionych inwestycji, błędów w zarządzaniu, utraty klientów, a w tym roku także z kryzysu gospodarczego spowodowanego wojną za wschodnią granicą. Jednak część przedsiębiorców używa wcześniej opisanych okoliczności wyłącznie jako wymówki, by opóźniać bądź wstrzymywać płatno-

ści. W ten sposób kredytują swoją działalność kosztem innych firm, które przez to stają się niewypłacalne — dodaje.

A przyszłość nie napawa optymizmem. Jak wynika z najnowszego badania IMAS International dla firmy faktoringowej NFG, 95 proc. przedsiębiorców sektora MŚP zauważyło w ostatnich sześciu miesiącach wzrost cen produktów i usług niezbędnych do prowadzenia ich działalności. Najbardziej podrożało paliwo (78 proc. wskazań), następnie opłaty za media (68 proc.) oraz surowce, półprodukty i produkty potrzebne do funkcjonowania firmy (60 proc.). Przeciętny wzrost cen wyniósł 37,4 proc.

Myśląc o najbliższym półroczu, 85,5 proc. respondentów spodziewa się dalszej podwyżki cen.

Przedsiębiorcy będą musieli zacisnąć pasa albo sięgnąć głębiej do firmowej kasy.

Milionowe zaległości to jednak nie tylko domena dużych przedsiębiorstw i spółek. Rekordowe długi mają też jednoosobowe działalności gospodarcze. Na czele dłużników w tym sektorze stoi sprzedawca wyrobów tekstylnych z Kujawsko-Pomorskiego, który ma do zapłacenia 6,7 mln zł z tytułu leasingu.

REKLAMA

licytacja

Obwieszczenie o pierwszej licytacji nieruchomości

Termin i miejsce licytacji

Pierwsza publiczna licytacja nieruchomości odbędzie się 6 grudnia 2022 roku w Urzędzie Skarbowym w Olsztynie (pokój 316) o godzinie 10.00.

Oznaczenie nieruchomości

Przedmiotem licytacji będzie prawo własności nieruchomości stanowiącej działkę nr 195 o pow. 1000,00 m², zabudowaną jednorodzinny budynkiem mieszkalnym o powierzchni użytkowej 80,00 m² oraz dwoma budynkami gospodarczymi o łącznej powierzchni użytkowej 82,00 m², położonej w miejscowości Świątki 22 w powiecie olsztyńskim, województwie warmińsko-mazurskim. Dla nieruchomości Sąd Rejonowy w Olsztynie VI Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr OL10/00084314/9.

Wartość szacunkowa nieruchomości wynosi 146.100,00 zł.

Cena wywołania: 109.575,00 zł.

Wadium: 14.610,00 zł.

Sprzedaż nie jest opodatkowana podatkiem od towarów i usług.

KWESTA NA OLSZTYŃSKICH CMENTARZACH

1 Listopada na olsztyńskich cmentarzach odbyła się tradycyjna zbiórka zorganizowana przez Społeczny Komitet Ratowania Dawnych Cmentarzy na Warmii i Mazurach. Wziął w niej udział między innymi prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz (na fot. z lewej). Działacze Komitetu od 2012 roku odnowili ponad 150 nagrobków. Trwają prace przy odnawianiu kolejnych 70 grobów. Na czele Komitetu stoi Warmiak, dr. Jan Chłosta



Fot. Kamil Foryś

PIERWSZA GMINA POSTAWIŁA NA „CIEPŁE MIESZKANIE”

Ciepłe Mieszkanie” jest uzupełnieniem programu „Czyste Powietrze” realizowanego przez Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Jego adresatem są mieszkańcy budynków wielorodzinnych nie posiadających centralnego ogrzewania, a korzystających z indywidualnych źródeł ciepła na paliwa stałe. Celem jest poprawa jakości powietrza oraz zmniejszenie emisji pyłów i gazów cieplarnianych poprzez wymianę nieefektywnych źródeł ciepła oraz poprawę efektywności energetycznej.

Dzięki temu mieszkańcy będą mogli wymienić tzw. kopciuchy na ogrzewanie gazowe, pellet, drzewny, ogrzewanie elektryczne, pompy ciepła. Możliwe będzie również pokrycie kosztów podłączenia mieszkania do wspólnego efektywnego źródła ciepła. Program przewiduje też rekompensatę z tytułu wymiany okien i drzwi, wyko-



Wójt Gminy Kętrzyn Paweł Bobrowski (z lewej) podpisał umowę na ponad 7 mln złotych

nanie instalacji centralnego ogrzewania ciepłej wody użytkowej oraz wymianę wentylacji mechanicznej z odzyskiem ciepła.

Gmina Kętrzyn jest pierwszym samorządem na Warmii i Mazurach, który podpisał umowę z Wojewódzkim

Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Olsztynie. Dzięki temu do gminnej kasy na zasadzie promesy trafi 7,3 mln złotych. — Według naszych szacunków na terenie naszej gminy programem zostanie objętych 350 lokali

mieszkalnych — mówi Paweł Bobrowski, wójt Gminy Kętrzyn. Jak podkreśla, do tej pory z podobnych udogódnień mogli korzystać tylko mieszkańcy budynków jednorodzinnych w ramach programu „Czyste Powietrze”.

W jaki sposób działa program „Ciepłe Mieszkanie”? Gminy we własnym zakresie określają terminy składania wniosków od mieszkańców. Stosowne ogłoszenia mają się pojawiać na stronach internetowych samorządów. Ze

wsparcia mogą skorzystać osoby fizyczne posiadające tytuł prawny wynikający z prawa własności lub ograniczonego prawa rzeczowego do lokalu mieszkalnego znajdującego się w budynku mieszkalnym wielorodzinnym. Wysokość dotacji na mieszkanie wyniesie w zależności od dochodu od 15 do ponad 37 tys. złotych. — W dzisiejszych, niełatwych czasach każdy pieniądź jest ważny. Mam nadzieję, że to będzie znaczna pomoc dla mieszkańców w wymianie źródła ciepła, szczególnie w dobie kryzysu energetycznego — dodaje Bobrowski.

Jako drugi do programu przystąpił Olsztynek, który zgodnie z umową otrzyma kwotę ok. 2 mln złotych. Już niedługo tych samorządów może być więcej. 27 października w Kętrzynie odbyło się spotkanie szkoleniowe, w którym wzięło udział ponad 30 samorządowców z całego regionu.

WOJCIECH CARUK

W WIELBARKU UJAWNIŁY SIĘ WĘGLOWE DUSZE

Dotacje udzielane na zakup węgla spowodowały, że wiele osób, które nie były ujęte w rejestrach mieszkańców, teraz zmieniły zdanie. Tak zdarzyło się między innymi w gminie Wielbark, której populacja nagle powiększyła się o kilkaset osób.

O gminie Wielbark w ostatnim czasie pisałyśmy dość często. To za sprawą inwestycji, które są prowadzone na jej terenie. Powstała tam jedna z największych farm fotowoltaicznych, która energię ze słońca świecącego nad Warmią i Mazurami dostarcza ma do kilkudziesięciu

tysięcy gospodarstw domowych. W fazie projektowej jest z kolei instalacja, gdzie powstawał będzie zielony wodór, będący odmianą ekologicznego paliwa wykorzystywanego m.in. w przemyśle i transporcie.

Tymczasem nieoczekiwanie okazało się, że liczba mieszkańców gminy jest

większa, niż do tej pory wynikało to ze statystyk i dokumentów. W ciągu kilku dni ich liczba wzrosła o co najmniej sto osób.

Powód? Paradoksalnie mało ekologiczny – chodzi o składowanie wniosków o dopłaty do węgla... Przy okazji wyszło na jaw, że nie wszyscy mieszkańcy byli uczciwi.

— Tu nawet nie chodzi o „ujawnienie się” mieszkańców, ale o to, że okazało się, że nie wszystkie osoby nie zgłaszały nowych palenisk. Część osób także nie dopełniała opłat za odpady komunalne. Teraz to można powiedzieć, przy okazji składania wniosków o dofinansowanie na zakup węgla: „wyszło na

jaw”. Te osoby będą musiały uzupełnić wspomniane opłaty za ten rok — mówi burmistrz Zapadka, jednocześnie podkreślając, że ta sytuacja, która nie jest wyjątkowa na Warmii i Mazurach, jest pewną nauczką, że po prostu warto uczciwie uiszczać opłaty, które gminie się należą.

RAZ

NASZE SZPITALA ZABEZPIECZAJĄ SIĘ PRZED CYBERATAKAMI

Do końca listopada szpitale mogą składać do Warmińsko-Mazurskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ wnioski o dotację na rzecz poprawy cyberbezpieczeństwa. W naszym regionie dokumentację złożyły już 34 podmioty, a łączna kwota przyznanego wsparcia przekroczyła 14 mln złotych. Do rozdysponowania przez Warmińsko-Mazurski OW NFZ pozostaje jeszcze ponad 4,5 mln złotych.

Od początku wojny

w Ukrainie zwiększyło się ryzyko ataków cybernetycznych. Szczególnie niebezpieczne i groźne w skutkach mogą być cyberataki na szpitale. Sparyalizowanie infrastruktury informatycznej szpitala może zagrażać zdrowiu, a nawet życiu pacjentów, dlatego tak ważne jest maksymalne zabezpieczenie tych systemów m.in. przed próbami włamań.

W całym kraju NFZ podpisał ponad 600

umów w celu zabezpieczenia przed cyberatakami. Wartość wsparcia sięga prawie 250 mln złotych.

O wsparcie finansowe mogą wystąpić szpitale oraz centra zdrowia psychicznego. Wysokość dofinansowania jest zależna od kontraktu, jaki placówka medyczna zawarła z NFZ. Szpitale mogą otrzymać od 240 tys. do 900 tys. złotych. Pozyskane środki moż-

na przeznaczyć m.in. na urządzenia, oprogramowanie i usługi teleinformatyczne, które zapobiegają, wykrywają lub zwalczają cyberataki oraz wsparcie eksperckie dotyczące cyberbezpieczeństwa.

Szczegółowe informacje na temat zasad wsparcia i uprawnionych podmiotów można znaleźć na stronie internetowej www.nfz-olsztyn.pl

ANNA GLĄZEK

REKLAMA



**SZANOWNI
ODBIORCY WODY!**



Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o.o. w Olsztynie informuje, że coroczne **jesienne płukanie magistral i sieci wodociągowych** mające na celu utrzymanie wysokiej jakości wody **odbędzie się w dniach 2-15 listopada 2022 r.**

W czasie płukania sieci wodociągów mogą nastąpić zmiany klarowności wody oraz wahania ciśnienia.

Blizsze informacje można uzyskać pod bezpłatnym numerem telefonu Pogotowia Wod.-Kan. – 994.

Podczas płukania woda spełnia wymagania fizykochemiczne oraz biologiczne określone w rozporządzeniu Ministra Zdrowia z 7 grudnia 2017 r. w sprawie jakości wody przeznaczonej do spożycia przez ludzi (Dz.U. poz. nr 2294 z 2017 r.).

Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne PWiK Sp. z o.o. Olsztyn

CZY OLSZTYN STAĆ NA KOLEJ AGLOMERACYJNĄ?

Techniczne i operacyjne możliwości uruchomienia Olsztyńskiej Kolei Aglomeracyjnej będą tematem nadchodzącej dyskusji z cyklu „Metropolia Olsztyn”. W debacie obok Ireneusza Merchela, prezesa Zarządu PKP PLK S.A., wezmą udział przedstawiciele władz samorządowych oraz przedsiębiorcy.

Bez wątplenia metropolia brzmi dumnie. Chociażby tylko z tego powodu trudno dziwić się temu, że metropolitalne ambicje Stolicy Krainy Tysiąca Jezior stanowią powracający niczym bumerang temat. Jednocześnie warto pamiętać, że już szesnaście lat temu Sławomir Rybicki złożył interpelację poselską w sprawie „pozbawienia miasta Olsztyna statusu metropolii”. Dwa lata później sprawdził się czarny sen orędowników stworzenia z Olsztyna metropolii, albowiem na rządowej liście zakładającej utworzenie dwunastu supermiast próżno było szukać stolicy województwa warmińsko-mazurskiego.

Dyskusja na temat szans rozwojowych Olsztyna wciąż jednak trwa. Ostatnimi czasy z rzeczonym zagadnieniem postanowił zmierzyć się Akademicki Klub Obywatelski im. Prezydenta Lecha Kaczyńskiego oraz Fundacja im. Piotra Poleskiego. Jak dotąd odbyły się trzy spotkania z cyklu „Metropolia Olsztyn”:

1. „Olsztyn – główne impulsy rozwojowe”. W czasie niniejszego spotkania dokonano analizy kluczowych momentów w historii miasta, za które uznano: doprowadzenie kolei do Olsztyna w 1872 roku, rozwój obecności wojska, powstanie Olsztyńskich Zakładów Opon Samochodowych oraz utworzenie Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego. Zdaniem organizatorów debaty powyższe wydarzenia były

motorem napędowym miasta, ale rzeczywistość jest nieubłagana, dlatego domaga się nowych impulsów, bez których będzie następowało obniżenie rangi Olsztyna na arenie ogólnopolskiej.

2. „Olsztyn widziany z wewnątrz i od środka”. Podczas tegoż spotkania wśród prelegentów, który skupili się na potencjalnych markach Olsztyna i porównaniu go z innymi ośrodkami miejskimi, znaleźli się m.in. prof. Grzegorz Górski (prawnik i amerykanista), Paweł Pietkun (szef serwisów informacyjnych TVP World), Waldemar Lipka (przedsiębiorca, prezes OZGraf), Michał Karnowski (dziennikarz, który wraz z bratem Jackiem współtworzy tygodnik „Sieci” i portal wPolityce.pl) oraz Łukasz Złakowski (ekspert rynku nieruchomości). Do dawnego hotelu „Kopernik” przybyli też Olga Semeniuk (wiceminister rozwoju i technologii) oraz Tomasz Rzymkowski (wiceminister edukacji i nauki).

3. „Olsztyn a otoczenie, razem czy osobno?”. W czasie tejże konferencji zaproszeni goście rozmawiali o relacjach i możliwościach współpracy Olsztyna z sąsiadującymi gminami.

KOLEJOWE MOŻLIWOŚCI

— Olsztyn znalazł się w stanie stagnacji w stosunku do innych miast o podobnej wielkości i statusie formalnym — mówi Jerzy Szmít, prezes Fundacji im. Piotra Poleskiego, który jednym z tematów wylicza naj-



Prof. Małgorzata Suświłło, przewodnicząca Akademickiego Klubu Obywatelskiego im. Prezydenta Lecha Kaczyńskiego

większe bolączki miasta: — Od kilkunastu lat spada liczba ludności, inwestorzy (z wyjątkiem sieci sklepów wielkopowierzchniowych) omijają Olsztyn, ubywa przemysł, a co za tym idzie miejsc pracy w sferze wytwórczej. Poza tym wykształcona młodzież opuszcza Olsztyn i przenosi się do większych ośrodków. Nie widać także rozwoju

oferty kulturalnej, a sport znalazł się w odwrocie.

Przed nami debata nr 4, której tematem będzie kolej aglomeracyjna. Podczas piątkowej konferencji (4 listopada), którą poprowadzi dr Jakub Majewski, prezes Zarządu Fundacji Pro Kolej, przedstawione zostaną m.in. techniczne i operacyjne możliwości uruchomienia Olsztyńskiej

Kolei Aglomeracyjnej. Takowej analizie dokona Ireneusz Merchel, prezes Zarządu PKP PLK SA. Gwoli ścisłości podkreślimy, że materiał pod dyskusję został przygotowany właśnie przez przywołany powyżej podmiot. W debacie, skądinąd jak zawsze, wezmą udział przedstawiciele władz samorządowych oraz przedsiębiorcy.

TEMATÓW NIE ZABRAKNI

— Nowy dworzec tworzy możliwość uruchomienia Olsztyńskiej Kolei Aglomeracyjnej, która wydatnie ułatwiłaby komunikację wewnątrz Olsztyna, ale przede wszystkim z sąsiednimi gminami — podkreśla Jerzy Szmít, którego martwi fakt, że „Olsztyn nie reaguje na pojawiające się impulsy rozwojowe w postaci modernizacji połączeń drogowych S7 z Trójmiastem i Warszawą, jak również obwodnicy Olsztyna. Ignorowane są także możliwości, jakie daje Warmińsko-Mazurska Specjalna Strefa Ekonomiczna oraz utworzenie w Olsztynie sztabu 16 Pomorskiej Dywizji Zmechanizowanej”.

Organizatorzy i pomysłodawcy cyklu debat pt. „Metropolia Olsztyn” w żadnym wypadku nie zamierzają osiąść na laurach i już dziś zapowiadają kolejne spotkania.

— Tematami, które nas interesują, są kultura i oświata w Olsztynie. Mam na myśli oświatę rozumianą w bardzo szerokim sensie. Nie sposób uciec od zagadnienia dotyczącego współpracy miasta z uniwersytetem oraz roli samej uczelni — mówi prof. Małgorzata Suświłło, kierownik Katedry Wczesnej Edukacji UWM) i przewodnicząca Akademickiego Klubu Obywatelskiego im. Prezydenta Lecha Kaczyńskiego, która wśród potencjalnych tematów do dyskusji wymienia służbę zdrowia, bezpieczeństwo oraz sport.

MICHAŁ MIESZKO PODOLAK

UWM ROZWAŻY ZAWIESZENIE NA KRÓTKO ZAJĘĆ STACJONARNYCH

Jeszcze we wrześniu prorektor ds. kształcenia profesor Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego Paweł Wysocki wydał komunikat dotyczący organizacji procesu dydaktycznego w semestrze zimowym roku akademickiego 2022/2023. Wynika z niego, że wszystkie zajęcia

będą odbywać się w trybie stacjonarnym. Pojawiła się jednak informacja, że od 2 do 15 stycznia władze Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego miały wprowadzić naukę zdalną. A to oznacza, że studenci, biorąc pod uwagę przerwę świąteczną, byłiby poza Kortowem przez około miesiąc.

Taka decyzja miałaby być wprowadzona z powodów rosnących cen energii. Jak podało Radio Olsztyn, rektor uczelni profesor Jerzy Przyborowski wystąpił do społeczności akademickiej, by zwrócić uwagę na konieczność oszczędzania prądu i ciepła. Jak wynika z informacji, już teraz

opłaty za energię na uniwersytecie wzrosły półtora-krotnie w porównaniu z poprzednim rokiem.

Jak się jednak okazuje, to, czy studenci UWM rozpoczną naukę w nowym roku z domów, nie jest jeszcze ostatecznie przesądzone.

— Pragnę sprecyzować, że przedstawione informacje

są prognozą, planami, które uczelnia zamierza zrealizować. Decyzja o podjęciu zdalnego nauczania na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie w styczniu została podjęta, ale nie ma jeszcze charakteru oficjalnego i zobowiązującego — poinformował nas Łukasz Staniszewski,

rzecznik prasowy olsztyńskiej uczelni. I jak dodał, do stycznia wszystko jeszcze może się zmienić.

— Oficjalne informacje na temat planu oszczędnościowego i nauczania zdalnego na UWM z pewnością przekaże w najbliższej przyszłości — dodał.

RAZ

NIE MÓW: „INNI MAJĄ GORZEJ”



**KATARZYNA
JANKÓW-
MAZURKIEWICZ**
k.jankow@
naszolsztyniak.pl

— Kiedy rozmawiamy z osobą, która doświadcza kryzysu psychicznego, najgorsze, co możemy jej powiedzieć to: „wszystko będzie dobrze”?

— Katalog sformułowań, które robią krzywdę, czy zdań, które są odbierane jako bolesne, jest obszerny. W moim poczuciu jest więcej podobnych stwierdzeń, typu: „inni mają gorzej” lub „ja w twoim wieku”, albo „kiedyś tego nie było”. Sposobów na unieważnianie naszych emocji, samopoczucia, jest bardzo dużo i przybierają bardzo różną formę. Czasem są to bardzo nieprzyjemne komunikaty, jak wspomniane wcześniej „wszystko będzie dobrze”, ale czasem tylko pozornie mają pozytywny wydźwięk. Często przecież mówimy: „wszystko będzie dobrze” i nie mamy złych intencji. Nie życzymy przecież komuś źle, a jednak to stwierdzenie nie pomaga.

— Pani mówi też o tym, że izolacja, która dotknęła nas w czasie pandemii, samotność, stres, to wszystko sprawiło, że o różnych kwestiach zaczęliśmy rozmawiać bardziej otwarcie. Naprawdę?

— Myślę, że tak. Jeśli spojrzymy na dane Fundacji „Dajemy Dzieciom Siłę”, która prowadzi telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111, wyraźnie widać, że problemy związane ze zdrowiem psychicznym, z kryzysami natury psychicznej, zaczęły narastać przed pandemią. Przełomowym rokiem w telefonie zaufania był 2016, kiedy po raz pierwszy problemy ze zdrowiem psychicznym były najczęstszymi, z który-

mi zgłaszała się młodzież. To pokazuje również, że w tamtym czasie młodzież nie miała absolutnie z kim rozmawiać, a specjaliści z telefonu zaufania byli jedynymi, do których mogli się zwrócić. Dziś, choć to bardzo powolny proces, przybywa specjalistów w szkołach, kampanii edukacyjnych. Jest również coraz więcej inicjatyw rówieśniczych, dzięki którym można znaleźć osobę w tym samym wieku, z podobnymi problemami. Trzeba jednak zauważyć, że problemy psychiczne narastały przez ostatnie lata. Jednak dziś osoby, które proszą o pomoc lub mówią otwarcie o swoich problemach, bardzo mocno doświadczyły kryzysu psychicznego.

— W „Nie powiem ci, że wszystko będzie dobrze” porusza pani bardzo różne tematy – od anoreksji i depresji, ale też jest to stres w szkole czy choroba dwubiegunowa, ADHD.

— To są choroby, na temat których wielu z nas słyszało, ma jakieś wyobrażenie na ich temat. Najgorsze, że znamy je bardzo powierzchownie. Myśląc o ADHD mamy przed oczami obraz chłopaka, który rozrabia w szkole. Jest też błędne przekonanie, że z ADHD się wyrasta. To byłoby wspa- niałą wiadomością dla osób z ADHD, które bardzo chcą wyrosnąć z trudności, których doświadczają. Kiedyś rzadko można było spotkać osobę mówiącą, że zmagają się z problemem ADHD czy jest osobą w spektrum autyzmu. Dziś to się zmienia. Podobne mity związane są z depresją. To nie jest tylko wielki, obezwładniający smutek, a osoba z depresją leży w łóżku i patrzy w sufit. Taki obraz znamy z książek oraz filmów. Odepresji wciąż wiemy niewiele, co powoduje, że czasem trudno ją rozpoznać,

JAK RADZIĆ SOBIE Z KRYZYSAMI I STRESEM, JAK WIELE MITÓW WIĄŻE SIĘ Z DEPRESJĄ? O KRYZYSIE PSYCHICZNYM, DRODZE DO ZDROWIENIA I STYGMATYZACJI ROZMAWIAMY Z JUSTYNĄ SUCHECKĄ, DZIENNIKARKĄ EDUKACYJNĄ, AUTORKĄ M.IN. KSIĄŻKI „NIE POWIEM CI, ŻE WSZYSTKO BĘDZIE DOBRZE”.



Fot. Wojtek Biały

a tak naprawdę może dotknąć każdego. Mało wiemy również o osobach z ADHD czy w spektrum autyzmu. Praca nad książką nauczyła mnie, że nie ma dwóch takich samych depresji, czy osób w spektrum autyzmu, czy ADHD. Świat jest dużo bardziej zróżnicowany i skomplikowany, niż nam się wydaje i ważne, by o tym wiedzieć.

— W książce pojawił się również Klub Świadomej Młodzieży. Oni też robią dużo dobrego edukując, przede wszystkim.

— Myślę, że to najbardziej optymistyczna historia, która znalazła się w mojej książce, choć wiem, że wiele osób doprowadza do łez.

Klub Świadomej Młodzieży jest inicjatywą rówieśniczą osób nieneurotypowych, w spektrum autyzmu. Kiedy książka powstawała był tylko jeden taki klub, dziś są już trzy. Młodzi ludzie spotykają się, by robić razem fajne rzeczy i nie być stygmatyzowanym. Opowiadając osobie, pokazując, jak są różni, jak mają różne pasje, czy trudności, z którymi muszą się zmierzyć, robią dużo w temacie edukacji. Powstali po to, by uświadamiać, kim są, osuwając z tematem osób nieneurotypowych.

— Często też rodzice nie dopuszczają do siebie myśli, że ich dzieci mogą mieć problemy ze zdrowiem psychicznym.

— Myślę, że każdy z nas chce, by nasze dzieci, czy te z naszego otoczenia, dzieci znajomych, przyjaciół, były szczęśliwe, więc nie dopuszczamy do siebie myśli, że mogą dotknąć je problemy ze zdrowiem psychicznym, że mogą doświadczać czegoś trudnego. Przecież otaczamy je wsparciem i miłością. Tymczasem można robić wiele rzeczy, zabezpieczać się przed kryzysami, ale nie da się ich uniknąć. Nawet w najlepszych domach, gdzie dzieci są otoczone miłością, może dotknąć je kryzys, czy może okazać się, że nie są neurotypowe. Jeżeli uznamy, że kryzysy psychiczne są składową życia, przestaniemy je stygmatyzować, to będzie łatwiej nam je zrozumieć i przyjąć do wiadomości. Nie jest prawdą, że kiedyś ich nie było. Przed laty nie potrafiliśmy ich nazwać.

— Dziś spotyka się pani z młodzieżą, przeprowadza wywiady, edukuje na temat zdrowia psychicznego. Czy zauważa pani zmiany?

— W książce opisałam moje osobiste doświadczenie związane z długotrwałą bezsennością. I to ona wiązała się bardzo mocno z kryzysem, którego doświadczyłam. Pamiętam, że kiedy cierpiałam, nie spałam, wydawało mi się, że to normalna część życia, że inni też tak mają. Uważałam, że minie samo, a jeśli nie, to trzeba się z tym pogodzić. Dziś coraz częściej słyszę od moich rozmówców, że bardzo dużo osób ma problemy ze snem. Ich sen nie daje ukojenia, nie powoduje, że odpoczywają. To, że dziś przychodzą do mnie ludzie i mówią, że mieli podobne problemy, uważam za mój sukces. Też, tak jak ja, potrzebowały osoby, która powie im, że to jest normalne, że to się zdarza. Nie jest to

jednak sytuacja, na którą jesteśmy skazani. To jest problem, z którym możemy sobie poradzić, który może się skończyć. Nie jest to też sytuacja, z którą musimy się pogodzić.

— Krzysztof Sz wajca, który jest psychiatrą dziecięco-młodzieżowym od ponad dwudziestu lat, a z którym też pani rozmawiała, mówi, że nie znosi, gdy ktoś mówi innej osobie: „nadajesz się do psychiatry”. Bo to oznacza, że nie robi tego, by jej pomóc, ale chce ją obrazić. Myśli pani, że takie podejście dziś się zmienia?

— Myślę, że dziś dużo się zmienia. Coraz więcej osób wie, że nie należy mówić pewnych rzeczy, że nie można nazywać innych wariatami. W trakcie pisania książki zauważyłam, że każdy z moich rozmówców wie, przy jakiej ulicy mieści się w jego mieście szpital psychiatryczny. W moich rodzinnych stronach mieszczę się przy ulicy Walczaka, więc straszono, że kogoś zamkną na Walczaka czy w przypadku Warszawy – w Tworach. To stygmatyzacja, ale ubrana w formę żartobliwej wypowiedzi. Kiedy mówimy, że kogoś zamkną w Tworach, stygmatyzujemy choroby psychiczne, tylko tego jeszcze nie wiemy. Myślę, że droga do większej świadomości, do lepszego zrozumienia, zdjęcia tabu, już się zaczęła. Wciąż dużo pracy czeka nas w sferze języka.

JUSTYNA SUCHECKA

– dziennikarka, autorka książki „Young power! 30 historii o tym, jak młodzi zmieniają świat” i „Nie powiem ci, że wszystko będzie dobrze”, specjalizuje się głównie w tematyce edukacyjnej. Laureatka nagrody Człowieka E(X) PLORY. Za teksty o edukacji otrzymała Nagrodę im. prof. Romana Czarneckiego.

PROMOCJA

NASZ DOM
ZAKUP | BUDOWA | REMONT

- PORADY EKSPERTÓW OD NIERUCHOMOŚCI
- DEWELOPERZY
- SPECJALISTI OD KREDYTÓW HIPOTECZNYCH
- MAPA INWESTYCJI MIESZKANIOWYCH W OLSZTYNIE

LIPIEC 2022

NASZ DOM

JAK ZAOSZCZĘDZIĆ PRZEDSIĄZAJĄC KREDYT ILOŚCIOWO BANKU?

ODPŁYWAM W ŚWIAT WYOBRAŹNI



HALINA ROZALSKA
h.rozalska@
gazetaolsztynska.pl

— Co było pierwsze: rysowanie, malowanie czy pisanie?

— Zaczęłam od rysowania. Miałam 7 lat. Oglądałam na RTL 7 bajkę japońską. Urzekły mnie jej barwne, kolorowe postacie, które toczyły walkę ze złem. Zrodziła się wtedy we mnie taka ciekawość, czy potrafiłabym je namalować. I wzięłam się do pracy. Ołówek, kartka papieru i zaczęłam je szkicować. Początkowo nic mi nie wychodziło. Były krzywe, niedokładne. Przyglądałam się rysunkowi i nie podobał mi się. Darłam kartkę i wyrzucałam za siebie. Byłam uparta i zaczęłam rysowanie od początku. W końcu udało mi się. Zaczęłam rysować postacie z kolejnych bajek. Moje rysunki były coraz lepsze i dokładniejsze. W końcu moją pasję do rysowania dostrzegli rodzice. Zaczęli mnie wspierać. Kupili mi kredki, a nawet udostępnili ścianę do malowania.

— Czyli miała Pani dużą swobodę?

— Tak. Mogłam rysować, malować, ale tylko na jednej ścianie, a właściwie na jej kawałku. Razem z siostrą miałyśmy jeden pokój i piętrowe łóżko. Ja spałam na dole. I to właśnie na tym kawałku ściany przy łóżku mogłam rysować, malować. I oczywiście chętnie z tego korzystałam. Były to obrazki tylko dla mnie. Jak rysunki mi się znudziły, to były zamalowywane i zaczynałam swoją ścienną twórczość od nowa. Malowałam także na dykie, którą założono w drzwiach zamiast szyby, która się zbiła. W ten sposób rozwijałam się

i uczyłam się malowania. Zaczęłam malować postacie z innych bajek, które oglądałam w telewizji, a później w komputerze. Coraz częściej rysowałam na papierze. Dużo tych rysunków było. Niemal wszystkie rozdałam. Pierwsze rysunki były w stylu kreskowym.

— Później zaczęła Pani rysować, malować z własnej wyobraźni?

— Tak. Znudziły mi się już bajki, więc zaczęłam wymyślać swoje obrazki. Kolejny etap mojego rozwoju malarskiego to czas, kiedy zaczęłam malować obrazy farbami akrylowymi. Pierwszy nosił tytuł Galaktyka. Nie wyszedł mi zupełnie. Moja siostra go jednak zachowała i wisi u niej na ścianie do tej pory.

— Mimo tego, że się nie udał, to nie zrezygnowała Pani z malarstwa?

— Nie. Ja jestem uparta. Maluję dotąd aż mi się obraz spodoba. Drugi obraz, który namalowałam przedstawia sawannę. Tata zbił dużą ramę do niego, z prześcieradła zrobiłam płótno i zaczęłam malować sawannę z wyobraźni. Jest to obraz trochę abstrakcyjny. Był to czas, w którym bardzo się rozwijałam, bo zaufałam sobie i swojej wyobraźni. Szło mi coraz lepiej. Myślałam, że po prostu mam talent. Ale wkrótce okazało się, że jestem osobą bardzo wrażliwą i dlatego potrafię sobie wszystko wyobrazić. Ja widzę w swoich wyobrażeniach konkretne sytuacje, osoby, jak wyglądają, widzę otoczenie, kolory i to przenoszę na swoje obrazy. Teraz już wiem, że to moje malowanie to wynik mojej choroby - WWO, czyli wysoko wrażliwa osobowość i charakteryzuje się tym, że takie osoby czują 10 razy



foto: archiwum prywatne

ANETA KOKSA RYSUJE, MALUJE OBRAZY, MALUJE NA MATERIAŁACH ORAZ PISZE SVOJĄ PIERWSZĄ POWIEŚĆ, KTÓRĄ MA ZAMIAR SAMĄ ZILUSTROWAĆ, ZAPROJEKTOWAĆ RÓWNIEŻ OKŁADKĘ.

— CHCIAŁABYM, ABY BYŁA ONA CAŁKOWICIE MOJA — MÓWI.

mocniej od innych. Czasami nawet jeszcze mocniej.

— Talent też musi jednak być, żeby malować?

— Ja uważam, że do tego nie jest potrzebny talent, tylko praktyka, doświadczenie i ciężka praca, upór. Poprawianie tego, co źle wyszło i uczenie się. Jak zaczęłam malować na płótnie, to szukałam w internecie youtuberek, które malowały i tłumaczyły zasady tworzenia perspektywy, dobierania kolorów,

wyjaśniały techniki malarskie. I próbowanie. Nie wyjdzie, to trzeba ponownie namalować poprawiając to, co nie wyszło. Ja cały czas uczę się czegoś nowego. I maluję dotąd aż mi perfekcyjnie wyjdzie to, co chciałam namalować. Techniki malarskie potrzebne są zwłaszcza przy obrazach realistycznych, które od niedawna zaczęłam malować.

— Kolejny etap Pani twórczości to malowanie na

tkaninach. Od czego Pani zaczęła?

— Któregoś dnia obejrzałam filmik o farbach, którymi można malować na materiałach. Bardzo mnie to zainteresowało. Kupiłam najtańsze farby i wypróbowałam je na niedającej się już do użytku białej bluzce. Namalowałam bohemy, zaprasowałam i sprawdziłam, czy farba się nie wypłukuje. I w praniu nie wypłukała się, nie rozmazała. Pomyślałam, że jest to kolejny sposób na samorealizację. Dowiedziała się o tym moja koleżanka Kasia - mój dobry duch - i zamówiła u mnie koszulkę dla siebie, a potem kamizelkę dla syna Alberta z namalowaną postacią z filmu, potem drugą z kilkoma postaciami. To było trudniejsze zadanie, więc zaplanowałam obrazek najpierw na tablicy, a potem przeniosłam na bluzę. Synek Kasi był zadowolony.

— A o swojej rodzinie Pani nie zapomniała?

— Trochę tak. 2 lub nawet 3 lata temu na święta przygotowałam koszulki z napisem: Mr. Kokska, Junior Kokska i Future MRS, Kokska. Nałożyliśmy czapki Mikołaja czapki i poszliśmy w takich strojach poszliśmy na kolację do rodziny. Na pewno coś wymyślę i na tegoroczne święta. Jest to też dobry sposób na przygotowanie prezentów.

— Na czym trudniej się maluje? Na płótnie, kartce czy na tkaninie?

— Na tkaninie, ponieważ nie można się pomylić, zrobić błędu. Koszulki czy kamizelki nie pogniotą i nie wyrzucę za siebie. Muszę się dużo napracować, żeby błąd naprawić. Można lekko zdrapać farbę albo namalować coś innego, wykorzystując istniejące detale.

— Wspomniała Pani, że malowanie to wynik depresji z dzieciństwa, a nie talentu?

— Tak. Na początku też myślałam, że mam taki wielki talent, ale potem okazało się, że jestem po prostu osobą o wysokiej wrażliwości i mam bardzo rozbudowaną wyobraźnię. To właśnie ta wysoka wrażliwość była motorem moich prac malarskich. Nigdy nie byłam dobrą ani humanistką, ani matematyką. Zawsze natomiast byłam doskonałą marzycielką. Zawsze gdzieś uciekałam myślami i coś sobie wyobrażałam, a potem te wyobrażenia przenosiłam na obraz.

— Jak radziła sobie Pani z tym w szkole?

— Właściwie to nie radziłam sobie w ogóle. Potrafiłam podczas lekcji odpłynąć i zacząć malować. Przylapał mnie kiedyś na tym nauczyciel języka angielskiego. Podszedł, zobaczył, że maluję i nie zareagował. Malowałam i błądziłam myślami w swoim świecie. W szkole czułam się źle. Byłam przekonana, że nie powinnam tam być, że nie pasuję. Czasami się ze mnie wyśmiewano. Teraz jednak myślę, że mogłam źle zinterpretować intencje kolegów i koleżanek, bo wtedy wszystko brałam do siebie, ale udawałam, że mnie to nie ruszyło. Ja za wszelką cenę chciałam się dopasować. Zaczęłam się dostosowywać. Obserwowałam innych i upodabniałam się do nich. Chciałam być zaakceptowana. Tak bardzo zależało mi na tej akceptacji, że wołałam zrobić coś przeciwko sobie niż urazić kogoś innego. W dodatku nie słyszę na jedno ucho. Czułam, że za moimi plecami koleżanki o mnie rozmawiają, cza-

PROMOCJA

rolnicze abc

OGÓLNOPOLSKI MIESIĘCZNIK

Szukaj nas w salonikach prasowych, urzędach pocztowych, na stacjach paliw, sieciach sklepów: Lewiatan, Dino, Delikatesy Centrum

W Rolniczym ABC m.in.:

■ **PORADY SPECJALISTÓW**

od produkcji roślinnej i zwierzęcej

■ **SYLWETKI OSÓB,**

które życie związały z wsią





sami śmiejąc się ze mnie. Im bardziej mi dokuczano, tym bardziej starałam się do nich przystosować. Ze względu na moją wysoką wrażliwość, oburzało mnie

wiele rzeczy, na które inni nie zwracali uwagi. Zawsze musiałam pomóc komuś, kto tej pomocy potrzebował, nigdy nie przesłam obojętnie wobec krzywdy. Dawałam z siebie 100%, a mimo to byłam krytykowana. Zdarzyło się, że idąc chodnikiem, zauważyłam pijanego mężczyznę leżącego na ulicy. Jego głowa znajdowała się na jezdni. Przejeżdżali kierowcy, omijali go, przechodzili ludzie. Nikt mu nie pomógł. Ja nie mogłam przejść obojętnie. Podeszłam, chciałam go podnieść. I wtedy pomogli mi 10-letni chłopcy. Przeprowadziliśmy go na chodnik. Wezwałam karetkę. Oni zostali ze mną aż do przyjazdu ratowników medycznych.

— Wspomniała Pani, że ta nadwrażliwość to wynik choroby spowodowanej traumą z dzieciństwa?

— Tak właśnie powiedziała mi moja terapeutka, do której chodzę. Staram się dowiedzieć co było przyczyną tej traumy i skąd ta depresja się wzięła. Był to na pewno dla mnie wielki szok, skoro zupełnie wyparłam swoje dzieciństwo z pamięci. Musiało to być coś, co mnie bardzo zasmuciło. Sama jestem ciekawa jakie to było zdarzenie czy zdarzenia. Ta niewiedza mnie denerwuje. Chciałabym to wiedzieć, bo wiedziałabym nad czym muszę pracować. Zamiast wspomnień z dzieciństwa mam czarną dziurę w głowie. Właściwie to pamiętam tylko jedno zdarzenie. Babcia postraszyła mnie Cyganami, żebyśmy nie wychodzili z domu. Wspomnień mam bardzo mało i są one mało znaczące. I to jest całe moje dzieciństwo, jakie zapamiętałam. I to jest główny powód mojej choroby.

— Jak Pani próbowała sobie z tym radzić?

— Życie bez dzieciństwa jest bardzo uciążliwe. Ciągle się zastanawiam co się



Aneta Koksa podczas malowania na kolejnej kurtce



zdarzyło. Zaczęłam więc wyobrażać sobie swoje dzieciństwo. Zapisać je w swojej wyobraźni jako idealne. Zaczęłam uciekać w malarstwo, bo na obrazie

mogłam namalować swoje wyobrażenie siebie. Dlatego za wszelką cenę muszę za pomocą terapii odkryć prawdę. Wtedy, jeśli ją zaakceptuję, będę mogła

z wolnym bagażem ruszyć do przodu.

— Ostatnio pracuje Pani nad nowym projektem?

— Tak. Jest on związany z moją chorobą. Poprzez

ten projekt chciałabym pomóc osobom, które chorują na wysoką wrażliwość oraz innym zrozumieć to, co dzieje się w głowie osoby nadwrażliwej. Ta choroba jest straszna. To ciągle dołowanie. To jest dobijanie samego siebie, ogromny samokrytycyzm. Wszyscy mnie chwala, a ja sobie zarzucam, że mogłam zrobić lepiej, dokładniej, staranniej. Ciągle jestem z siebie niezadowolona. To nieustanne odpływanie w świat wyobraźni. Do tej pory zdarza mi się, że wpadam w taki stan przy wykonywaniu zwykłych czynności domowych. Zachowuję przy tym pełną świadomość tego gdzie jestem i co robię. Zdarza mi się to nawet, gdy siedzę za kierownicą. Rozmawiam z kimś, kto opowiada jakąś historię. Ja się wyłączam i widzę dokładnie osoby, miejsce, tło opowiadanych zdarzeń. Teraz biorę leki, więc jest trochę lepiej. Zaczęłam już pisać książkę na ten temat.

— O kim będzie ta książka? O Pani?

— I tak i nie. Bohaterowie będą fikcyjni, wymyśleni. Historia też będzie wymyślona, ale oparta na zdarzeniach z mojego życia oraz z życia innych osób, które ze mną rozmawiały, opowiadały o sobie. Będzie to powieść o osobach wysoko wrażliwych, o depresji i nerwicy lękowej.

Dzięki temu nadam sens tej powieści. Główna postać nie będzie miała wyglądu, żeby każdy czytelnik mógł się z nią utożsamić, poczuć się jak ona. Moi bohaterowie będą się kierowali w swoim postępowaniu moimi obecnymi emocjami.

Będą w niej również namalowane przeze mnie ilustracje, żeby treść trafiała do serc czytelników. W ten sposób spełnię swoje marzenie o tym, żeby zostać pisarką. Jak zamykam oczy, to widzę siebie w otoczeniu moich książek.

PROMOCJA

ODKRYWAJ Z NAMI WARMIĘ I MAZURY!

NOWY MIESIĘCZNIK ZA JEDYNE 11.99 zł

Szukaj nas w salonikach prasowych, a także na lotniskach, dworcach i stacjach paliw.

PUSZYSTY JEST KOT!

TAK MAWIA DOROTA WELLMAN W KONTEKŚCIE SWOJEJ — POWIĘDZMY OGŁĘDNIE — ANTY-FIGURY ANTY-MODELKI. JA CZĘSTO OD SIEBIE DODAJĘ, ŻE Z TYM KOTEM PUSZYSTOŚCIĄ SKUTECZNIE KONKURUJE KAŻDY LEPSZY WEŁNIANY DYWAN. A WSZYSTKO TO, BY DZIELNIE WALCZYĆ ZE STEREOTYPAMI. Z UPRZEDZENIAMI I HEJTEM, ZNANYM TEŻ JAKO ZŁOŚLIWOŚĆ I AGRESJA...!



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

MOJE TĘSKNOTY ZA SZCZUPIORKIEM

Nigdy nie byłam tyczką. Ani szczypiorkiem, chuchrem, szczapą lub wieszakiem. Zawsze, ale to absolutnie każdego dnia swojego żywota, bez względu na aktualny stan zdrowia ciała i ducha, wyglądałam jak pączek w maśle oraz miałam i mam o przynajmniej 10 kg za dużo. No, dobrze, niech będzie — 15 kg...! Czy to jednak wielka tolerancja społeczeństwa, czy wielkiej wagi i liczne zalety mojego ducha, czy jednak mnogość w rodzinie osób o podobnej, masywnej konstrukcji ciała — snu zmoich powiek te nadprogramowe kilogramy nigdy przynigdy nie spędzały. Ale możliwe, że największe wrażenie wywarła na mnie zasłyszana z ust wujka przypowieść: gruby, jak schudnie — to będzie; chudy, jak schudnie — to zniknie! Ja liczyłam sobie lat może 7, a wujek opowiadał tę krótką, acz treściwą historię z jakąś dumą i domieszką mściwej satysfakcji. Wiadomo — wujek też całe życie walczy z nadwagą...!

Nadszedł jednak pamiętny rok 2008. Planowałam diametralną zmianę pracy i któregoś popołudnia po przymierzaniu niektóre z elementów swojej garderoby. O zgrozo, w kilka spódnic się nie zmieściłam, a te bluzki, w które z trudem weszłam — jakoś nie powaliły mnie szykiem i elegancją złustra. Zbliżała się wiosna, a przede mną majaczyło takie widmo: kurtki i kożuchy odwieszam głębiej,

odświeżam letnie sukienki i zwiewne bluzeczki, po czym mieszczę się wyłącznie wapaskę i torebkę...!

Pierwszy raz w życiu poczułam chęć zmiany własnej aparycji. Siłownia, basen, aerobik — wszystko jedno. Zrzucić ten nadmiar, pozbyć się go na zawsze, poczuć nieznośną lekkość bytu i skrzydła u ramion... Jeden raz dołączyć do tej elity niedojedzonych, ale szczupłych; głodnych, ale pięknych...!

Jak pomyślałam, tak zrobiłam. Pół roku ta katorga trwała. 3 razy w tygodniu biegałam do klubu fitness i aż żal, że wtedy nie miałam jeszcze konta na Facebooku. Bo przecież regularnie donosiłabym z placu boju o kolejnych swoich wygranych życiowych bitwach i wojenkach. Konieczne z fociami...! Rany, ile bym lajków miała!!!

Fakt, głodna byłam permanentnie, ale cóż znaczy głód w obliczu spodni wciąganych przy zapiętym rozporu i guziku? Cóż znaczy bezustanny marsz w kiszki, gdy połowa koleżanek dzień w dzień dopytuje o szczegóły diety, a druga połowa przestała się odzywać? Cóż znaczy permanentny rozbrat z ulubioną szarlotką na kruchym — kiedy w sklepie odzieżowym proszę o rozmiar XL, a pani ekspedientka radzi jednak M...?!

ECH, PIĘKNE TO BYŁY CZASY...

Które szczęśliwie szybko minęły, tym bardziej, że robotę zmieniłam, ale prędko mnie z niej wylali. I to mimo tej pięknej sylwetki i w pół roku straconych 19 kilogramów!



DO KITU TAKIE POPRAWIANIE WYGLĄDU...

W szal i furę z powodu przytyku o niezbyt idealnej figurze wpadłam w życiu jeden raz. Tylko jeden, ale treściwy.

Pracowałam mianowicie zprzeżliwie chudą dziewczyną, Izą. Nawet szybko się polubiłyśmy, długo tworzyłyśmy zgrany i zaufany duet, pamiętałyśmy o swoich urodzinach i przywoziłyśmy sobie drobne upominki z wakacji. Sęk w tym, że przy wzroście 178 cm Iza ważyła ni mniej, ni więcej, tylko 45 kg — co osobiście oglądałam na trzech różnych wagach. Żywiła się Iza nader interesująco i mocno skandalicznie: na dwa dni kupowała sobie mianowicie bułkę typu chałka oraz pół kostki prawdziwego masła 82 proc. Kromki co drugi dzień czerstwej chałki smarowała na grubość palca i zapijała kawą z mlekiem. Nie wiem, jak wyglądała jej dieta w weekendy, ale mam wszelkie powody, by podejrzewać, że podobnie. Lub że ograniczała się wyłącznie do tej kawy. Dieta cud — ktoś mógłby zakrzyknąć pełną piersią...!

Nigdy nie usłyszałam z jej ust jakiegokolwiek przegany, przyjacielskiej rady lub troski, bym i ja skorzystała z jej świetlanych przykładów i też na dietę

chałkową przeszła. Nie, skąd! Wręcz przeciwnie: chwaliła zawsze mój piękny umysł, dryg do pisania, zdolności w śpiewaniu i kłótni i wiele innych. Co nie przeszkadzało jej przychodzić do biura w dość odważnych kreacjach, mówić do wszystkich bez wyjątku tym samym, przyciszonym i uwodzicielskim głosem i przy każdej możliwej okazji przeżyć się i przeciągać jak kotka w rui.

No i o ten jeden raz Iza przesadziła. Ten jeden raz przeciągnęła się i wyprężyła niepotrzebnie. Któregoś ranka stanęła bowiem przed lustrem w naszym pokoju i stwierdziła, że chyba tyje, bo bluzka jej się miejscami rozchodzi...

Już mniejsza o to, że rozchodziła się jej ta bluzka akurat na tym pułapie, na którym każda kobieta marzy, by jej się też rozchodziło, a nawet pękało w szwach...! Jednak przy wzroście 178 cm i wadze 45 kg oraz w obecności osoby, która całe życie dźwiga ten ekstra ciężar, a rezygnować z pysznych pierożków i cukierków typu krówka nie ma ochoty — uwaga o tym tyciu jest co najmniej nie na miejscu!

I tak mniej więcej jej powiedziałam. Było też o narcyzmie, zarozumiałstwie i egoizmie.

Iza zamarła, ale zareagowała reszta biura. Jedna z koleżanek, której dzieci od kilku lat otwarcie przyznają, że figurą mamunia jest już coraz bliżej kształtu idealnego, mianowicie kuli — poparła mnie z ogniem, ale i merytorycznie.

— To jest zwyczajne świństwo gadać takie rzeczy przy kobietach, choćby i nawet takich szczapach jak ty, Iza! — wycedziła powoli, ale dobitnie. — Powinnaś się wstydić...!

Nie wiem jak ja, ale mnie Iza przeprosiła.

PANDEMIA I JEJ KONSEKWENCJE

Swoje, niestety, zrobiła pandemia — przy czym akurat nie mam na myśli wszystkich przykrych następstw covidu. Nie — patrzę na cały ten zamęt raczej przez pryzmat zamkniętych sal gimnastycznych i lasów oraz nas zamkniętych w domach, z dość swobodnym dostępem do sklepów z łakociami i lodówkami, przymusowo przykutych do komputerów, laptopów i telewizorów. Ja nie mówię, że to usprawiedliwienie dla wszystkich naszych nadprogramowych i absolutnie zbędnych kilogramów — ale przyczyna jakby jest. Już nie wspomnę o pewnym przeświadczeniu, które właśnie w czasie ścisłego lockdownu gdzieś wypatrzyłam, a którego nijak nie umiem wyzbyć się z jestestwa: w średniowieczu mianowicie uważano, że wiemy, nawet usilnie podtapiane — nie tonęły. I te kobiety, które w czasie lockdownu nie utyły — podobno też można o czary

spokojnie posadzać... Jak w każdym razie, mimo licznych i często społeczeństwu dawanych dowodów, że bliżej mi do wiedzy niż do niewiasty — w czasie lockdownu też utylam...!

ZDROWIE!

Z uporem godnym być może lepszej sprawy powtarzam coś, w co sama mocno wierzę: w kontekście nadmiarowych kilogramów na pierwszym miejscu powinno być zdrowie. Jeśli zdrowie nam dopisuje — to zastanówmy się nad samopoczuciem: czy te extra-deka wpływają źle na naszą psychikę, czy podkopują nasz własny wizerunek i czy nie nadwyrażają przypadkiem poczucia naszej własnej wartości. Jeśli i tu jest wszystko w porządku — to dopiero na trzecim miejscu jest wygląd.

Kiedyś mój dobry znajomy Rafał Ambo, jakby nie brał — trener personalny, a zatem i znawca tematu, dał mi poniższą radę:

— Weź czystą kartkę, a na jej środku napisz wielkimi literami: ODCHUDZANIE. Wokół niego możesz dopisać swoje własne słowa, mogą ci się wpisać inni... Ale z tej burzy mózgów wyłonić się powinny bardzo wyraźne jeszcze tylko dwa: ZDROWIE i JA. Bo chudnąć trzeba egoistycznie i wyłącznie dla siebie! A puszysta jest też bita śmietana. Tylko bić trzeba rzetelnie i długo!

MOŻE I MOJE CIAŁKO NIE BYŁO GOTOWE NA LATKO, ALE Z CAŁĄ PEWNOŚCIĄ JEST JUŻ GOTOWE NA ZIMKĘ.

KUBUŚ PUCHATEK

PROMOCJA

**Gazeta
Pielgrzymka**

Do nabycia w kioskach, salonikach prasowych, sklepach, stacjach benzynowych, oraz w sanktuariach i miejscach kultu religijnego.

Jedyne czasopismo w Polsce poświęcone
praktycznej stronie pielgrzymowania
do wszystkich stron świata.

Pielgrzymka to też codzienna wędrówka przez życie
do Domu Ojca, dlatego artykuły w naszej Gazecie
pomogą Ci odnaleźć właściwą drogę do Niego.



JAK NA EMERYTURĘ, TO KIEDY NAJLEPIEJ?

W marcu seniorów czeka rekordowa waloryzacja świadczeń. Czy w związku z tym warto teraz przejść na emeryturę, czy może jeszcze poczekać – to dylemat osób, które mają odpowiedni wiek emerytalny lub niebawem go osiągną. I jaka tu rada?



ANDRZEJ
MIELNICKI
a.mielnicki@
gazetaolsztynska.pl

Sejm uchwalił w miniony czwartek nowelizację ustawy o waloryzacji rent i emerytur. Zgodnie z nią emerytury i renty w 2023 r. wzrosną o prognozowany obecnie wskaźnik 13,8 proc. Obowiązywać będzie waloryzacja procentowo-kwotowa, a minimalna podwyżka wyniesie 250 zł. Zgodnie z nowelizacją minimalne świadczenia wyniosą 1588,44 zł brutto – obecnie jest to 1338,44 zł brutto. Ostateczny wskaźnik waloryzacji będzie znany, jak GUS poda w styczniu 2023 r. poziom inflacji i wzrostu wynagrodzeń w 2022 r.

Jednak będzie rekordowa waloryzacja i ci, którzy mają odpowiedni wiek emerytalny lub niebawem go osiągną (60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn) są w kropce – czy przejść na emeryturę i skorzystać z rekordowej waloryzacji, czy może dalej jeszcze pracować?

Z punktu widzenia państwa, które dopłaca z budżetu do systemu emerytalno-rentowego, opcja druga jest oczywiście korzystniejsza, bo chociażby trzeba będzie mniej wydać na waloryzację świadczeń, a ta pochłonie w przyszłym roku grubo ponad 40 mld zł.



Decyzja o tym, kiedy przejść na emeryturę, musi być dobrze przemyślana

Jednak to nie Skarb Państwa będzie żyć z emerytury już do końca swoich dni, a my. W związku z tym decyzja o przejściu na emeryturę musi być dobrze przemyślana. Bo jak mówił klasyk, są plusy dodatnie i plusy ujemne, a przejście na zasłużony odpoczynek po wielu latach pracy i emerytura są plusem. I musimy dobrze pomyśleć, żeby tych plusów dodatknych było więcej.

To, w jakim miesiącu przejść na emeryturę, to oczywiście decyzja każdego z nas, indywidualna sprawa każdego ubezpieczonego. I nikt nas do niczego nie może zmusić.

— Każdy z nas powinien sam podjąć taką decyzję,

biorąc pod uwagę wszystkie argumenty za i przeciw. Zachęcam do skorzystania z naszego kalkulatora emerytalnego oraz z doradców emerytalnych. Te możliwości, które daje nam ZUS, mogą pomóc w podjęciu decyzji – stwierdziła niedawno w rozmowie z PAP prof. Gertruda Uścińska, prezes ZUS.

Jednak im dłużej pracujemy, im później zaczniemy pobierać świadczenie, tym kwota naszej emerytury będzie wyższa.

— Jeden rok to nawet 15 proc. Jeżeli pracujemy, to na nasze konto emerytalne wciąż wpływają składki, a cały zebrany kapitał jest corocznie waloryzowany – w tym roku 9,33

proc. Ponadto do obliczeń przyjmuje się krótsze trwanie życia – wyjaśniła prof. Uścińska.

I to jest jeden z czynników, który należy mocno wziąć pod uwagę, bo krótsze trwanie życia podbija emeryturę. Tablice GUS służą ZUS do wyliczania emerytur od 1 kwietnia do końca marca przyszłego roku. Aby obliczyć wysokość świadczenia, należy podzielić kwotę składek zgromadzonych na koncie w ZUS przez przeciętne dalsze trwanie życia.

Najnowsza tablica z marca tego roku pokazuje, że w porównaniu z poprzednim rokiem po raz drugi mamy spadek średniego trwania życia (nie dziwi to,

zważywszy, że w ubiegłym roku zmarło 519,5 tys. osób – to o ponad 42 tys. więcej niż w 2020 r.). Średnie trwanie życia 60-latką obniżyło się o 8,8 miesiąca, a 65-latką o 8,1 miesiąca. To fatalna wiadomość, bo oznacza, że będziemy przynajmniej statystycznie żyć krócej, ale na otarcie łez będziemy dostawać nieco wyższą emeryturę. Co lepsze, to niech każdy sam wybiera, ale na pewno podejmując decyzję o przejściu na emeryturę, trzeba wziąć pod uwagę właśnie tablice GUS z średnim trwaniem życia i waloryzację składek emerytalnych, jak też samych świadczeń.

Wyliczenie, komu co się bardziej opłaca, nie jest

proste, ale zdaniem niektórych ekspertów dobrym miesiącem na przejście na emeryturę będzie luty.

— To rzeczywiście idealny moment. Kapitał emerytalny obejmie waloryzacją kwartalną, a świadczenie w praktyce od razu będzie zwaloryzowane. Nadal będą obowiązywać korzystne tablice dalszego trwania życia, od których zależy wysokość świadczeń. Na dodatek senior nie straci przyszłorocznej trzynastej emerytury, która jest wypłacana w kwietniu – tłumaczył Łukasz Kozłowski, główny ekonomista Federacji Przedsiębiorców Polskich w Business Insider.

Dlaczego przejście na emeryturę później może być mniej korzystne? Z dwóch powodów. Po pierwsze, nie skorzystamy z marcowej waloryzacji, która przecież będzie rekordowa. A po drugie, od 1 kwietnia będą obowiązywać nowe tablice GUS z przeciętnym trwaniem życia i zanoszą się, że ono podskoczy, a tym samym obniży nieco przyszłe nasze świadczenia.

Planując przejście na emeryturę później, trzeba mieć też na uwadze coroczną waloryzację składek, która jest w czerwcu. Ta też pewnie będzie wysoka i na naszym koncie może przybyć sporo złotych, co oczywiście przełoży się na wysokość przeszłej emerytury.

FAŁSZYWY TELEFON – ZAGROŻONE OSZCZĘDNOŚCI

Seniorzy bardzo często padają ofiarami oszustów. Przesłane, podszywając się pod członków rodziny, policjantów i przedstawicieli instytucji, wyłudniają ogromne kwoty od osób starszych. Policjanci z KPP w Szczytnie spotkali się z seniorami, by uczulić ich na czyhające zagrożenia.

Szczyńscy policjanci spotkali się z seniorami w ramach projektu „Fałszywy telefon – zagrożone oszczędności” celem przedstawienia metod oszustw telefonicznych oraz sposobów uchronienia się przed nimi.

Przesłane, wykorzystując dobre serce i często chęć pomocy swoim najbliższym, dopuszczają się oszustw telefonicznych.

Dzwonią do wybranych starszych osób, następnie przedstawiają im zmyśloną historię o świetnej inwestycji, wypadku czy ciężkiej chorobie. Wszystko po to, by namówić seniora na przekazanie zaoszczędzonych pieniędzy.

Policjanci przedstawili seniorom informacje na temat oszustw dokonywanych przez sprawców oraz sposobów uchronienia się



Podczas spotkań omówione zostały zasady zachowania się w przypadku próby dokonania oszustwa „na wnuczkę”, „na policjanta” czy „na pracownika poczty”, a także co zrobić, gdy dostaniemy wiadomość SMS z podejrzanym linkiem

przed nimi. Omówione zostały zasady zachowania się w przypadku próby dokonania oszustwa „na wnuczkę”, „na policjanta” czy „na pracownika poczty”, a także co zrobić, gdy dostaniemy wiadomość SMS z podejrzanym linkiem. Nie zabrakło również przykładów takich przestępstw, które zaistniały na terenie powiatu szczyńskiego.

Policjanci zapewnili seniorów, że najlepszą metodą, aby nie dać się oszukać, jest przerwanie połączenia i zweryfikowanie informacji od nieznanego z osobą najbliższą. Ponadto wielokrotnie zaznaczali, że policja nigdy nie angażuje osób postronnych w swoje działania, nigdy nie informuje o wypadkach czy zatrzymaniach przez telefon, nie prosi też o pieniądze. ■

LUBIĘ SWOIM BLISKIM SPRAWIAĆ RADOŚĆ

Cztery lata temu pani Krystyna Krajewska z Ostródy pierwszy raz w życiu wzięła do ręki szydełko. Przeszła akurat na emeryturę i nie wiedziała, co robić z wolnym czasem. Dziś jest mistrzynią, a cudami, jakie spod jej ręki wychodzą, obdarowuje rodzinę i przyjaciół.

Wszystko zaczęło się z... nudów. Po przejściu na emeryturę pani Krystyna miała nadmiar czasu i zwyczajnie szukała czegoś, co mogłoby wypełnić pustkę po wielu latach pracy zawodowej. Był sierpień 2018 roku, gdy pewnego wieczoru zmarła. I wtedy zrobiła na szydełku pierwszą rzecz.

— Trochę się nudziłam, było mi zimno w nogi, a skarpet nie lubię i zajął się do szuflady, gdzie miałam jakieś resztki włóczki — wspomina Krystyna Krajewska. — Wtedy zrobiłam sobie na szydełku pierwsze kapcie. A jak już wzięłam się za szydełko, to zaczęłam robić wszystkim dziewczynom w mojej rodzinie: siostrze, siostrzenicom, potem ich koleżankom, które studiuje, bo takie ciepłe kapcie zawsze im się przydadzą. A jak już obdarowałam wszystkich kapciami, przeszłam na chusty i też zrobiłam dla wszystkich.

Syn poprosił ją o zrobienie kapci dla dziewczyny. Miały być takie trochę dłuższe, więc wymyśliła sobie model trochę jak dla bajkowego elfa. Dla innej jego koleżanki też zrobiła chustę, bo marzyła w pracy. Potem przyszedł czas na ambitniejsze projekty. Spod szydełka pani Krystyny wychodziły serwetki: komplety do kawy, serwetki na stoły. Już wszyscy w jej rodzinie mają takie prezenty.

— Ale mam dużą rodzinę: dwóch braci i dwie siostry, a oni mają już swoje dzieci i wnuki, więc jest dla kogo robić — śmieje się pani Krystyna. — Na święta Bożego Narodzenia wszyscy dostali ode mnie świąteczne ozdoby: aniołki, bombki i śnieżynki.

Skąd czerpie inspiracje? Kupuje dużo prasy branżowej, ale wiele pomysłów znajduje też w internecie. Najczęściej wrzucają tam swoje prace Rosjanki i Hiszpanki. Ostatnio pod okiem jednej z nich robiła sukieneczkę dla wnuczki koleżanki.

— Taką sukieneczkę robiłam pierwszy raz i konsul-



Krystyna Krajewska i jej szydełkowe prace



towałam się z Hiszpanką, chociaż nie mówię słowa po hiszpańsku, ale w tej kwestii jakoś się dogada-

łyśmy — dodaje pani Krystyna.

Najtrudniejsze projekty? Wysztytelkować ser-

ce. To naprawdę wymaga dużo pracy, by można było potem serce utrwalić w krochmalu, by trzymało



formę. Takie czerwone serce to element walentynkowy. Kilka serc w jej wykonaniu było gotowych dla bliskich na dzień świętego Walentego. Przygotowanie do Wielkanocy też już za nią, bo koszyczki, koguciki i kolorowe jajeczka już powędrowały do przyjaciół, by cieszyć oko i upiększyć świąteczne stoły. Mistrzyni szydełka myśli już o... Bożym Narodzeniu.

Krystyna Krajewska wspiera też swoim rękodziełem akcje charytatywne. Takie jak ta organizowana przez Natalię Orzechowską akcja na rzecz podopiecznych Domu Dziecka w Szymonowie. Tam są dzieci w wieku od 7 do 18 lat.

— Zrobiłam dziewczynkom takie kompleciki: czapka, szalik, kapcie, dołożyłam trochę słodyczy i akurat na 6 stycznia, święto Trzech Króli była organizowana u nich choinka dla dzieci, podczas której rozdawano paczki — mówi pani Krystyna.

Ale pierwszym w życiu nieszydełkowym „dziełem” pani Krystyny był haft richelieu wykonany w domu dla mamy. Ma go do dziś. Mama Zofia zmarła na raka bardzo młodo, w wieku zaledwie 57 lat. Bardzo lubiła takie haftowane rzeczy, ale ich sama nie robiła. Haft miał jej sprawić radość, a dziś jest cenną pamiątką z dzieciństwa.

Zsiostrą nauczyły się tego w szkole, bo kiedyś pani uczyła dzieci wyszywać, haftować i np. obrabiać szydełkiem chusteczki do nosa, a w budynku gospodarczym przy szkole dzieci robiły np. karmniki. Talent artystyczny chyba jednak odziedziczyła po ojcu, który był kowalem, ale z wielkim upodobaniem robił lampy, kinkiety, ozdobne i piękne skrzynki na listy.

Wracając do haftów, pani Krystyna, jak sama mówi — najchętniej robiłaby je cały dzień.

— Uwielbiam siedzieć i dziergać. Ja się przy tym po prostu odpręgam i lubię bliskim sprawiać radość — dodaje pani Krystyna.

Na jej prezenty od serca czekają bliscy i znajomi.

Właśnie szykuje się na kolejne Boże Narodzenie. Tak, tak, przygotowania trzeba zacząć dużo wcześniej. W tym przypadku jest to w pełni uzasadnione. Lista prezentów jest długa, zamówienie na białe, haftowane obrusy też są. Powstaną anioły, serca, serwetki i wszystko, czym można udekorować choinkę świąteczną.

— Sama myśl, że sprawia komuś radość moim rękodziełem, sprawia mi radość — tłumaczy pani Krystyna. — Wieczory są teraz coraz dłuższe, więc praca z szydełkiem będzie dobrym uzupełnieniem.

IŁAWSKIE „AMAZONKI” MAJĄ 25 LAT

W iławskim kinoteatrze „Pasja” odbył się jubileusz 25 lat działalności Iławskiego Klubu „Amazonki”. – Łączy nas trudna walka z chorobą i chęć pomocy innym – mówiła prezeska Adela Kowalska. Co ciekawe, w tym gronie najliczniej działają seniorki.



EDYTA KOCYLA-PAWŁOWSKA
e.kocyla@
gazetaolsztynska.pl

KIM JEST AMAZONKA?

Zgodnie z mitologią grecką to kobieta dzielna, aktywna, sprawna i waleczna, której dla wygody trzymania łuku odejmowano pierś. Współczesna „Amazonka” to też kobieta dzielna, walcząca o swoje życie, dla ratowania którego odjęto jej pierś. Po długotrwałym i wyczerpującym leczeniu to kobieta aktywna i radosna, dzielna i sprawna, bowiem w Klubie nabiera sprawności i pewności siebie.

Stowarzyszenie Iławski Klub „Amazonki” powstało w grudniu 1997 r. z inicjatywy Urszuli Rzezińskiej i komitetu założycielskiego. Osobowość prawną uzyskało 12 grudnia 1997 r. Stowarzyszenie ma swoją siedzibę w Iławie przy ulicy Chelmińskiej 1. Aktualnie zrzesza 40 osób, w tym 1 mężczyznę. W okresie 25-letniej działalności Stowarzyszeniem kierowały 4 prezeski: Urszula Rzezińska (1997-1998), Krystyna Kaniecka (1998-2000), Jadwiga Abramowicz (2000-2016). Od 2016 do chwili obecnej prezesem jest Adela Kowalska, wiceprezeskami Barbara Podwojewska i Barbara Potorska, skarbnikiem Zofia Krumrei, sekretarzem Stefania Majewska, a pozostałymi członkami zarządu są: Zofia Klimek i Renata Jackowska.

Komisja rewizyjna to: Hanna Janota – przewodnicząca, Irena Jędrzejak i Alicja Ewertowska – członkowie komisji.

W grudniu 2004 r. Amazonki uzyskały Status Organizacji Pożytku Publicznego. Klub jest członkiem Federacji Stowarzyszeń Amazonki z siedzibą w Poznaniu, należy też do Warmińsko-Mazurskiej Unii Amazonek.

DWA BLOKI DZIAŁANIA

– Dziś „Amazonki” to grupa kobiet, która przez lata swojej systematycznej pracy na rzecz chorych wypracowała profesjona-



Chór Integracja składa się częściowo z Amazonek



Adela Kowalska – prezeska Amazonek

lizm i skuteczność działania i jest pięknie wpisana w panoramę naszego miasta – mówiła podczas jubileuszu prezeska Adela Kowalska. – Działanie nasze obejmuje dwa bloki: to, co robimy dla siebie jako organizacja samopomocowa oraz to, co robimy dla innych, szczególnie w zakresie edukacji zdrowotnej i profilaktyki, bowiem „POMAGAJĄC INNYM POMAGAMY SOBIE”.

„Życie jest walką, z której nie możemy się wycofać, ale musimy odnieść zwycięstwo” – te słowa Ojca Pio są drogowskazem pracy amazonkowych ochotniczek. Ochotniczki są to wolontariuszki po przebytej chorobie, odpowiednio do swojej funkcji przygotowane według międzynarodowego programu „Reach to Recovery”. – Pomoc ochotniczek to pomoc świadczona w sposób najlepszy, jaki w danym momencie jest potrzebny, gdyż potrafią rozwiązać wszelkie obawy i lęki – mówi Barbara Podwojewska. – Potrafią przywrócić wiarę w siebie,

odwrócić myśli pacjentki od choroby, pomogą pokonać strach, a tym samym odradzają w sercu każdego z nas pozytywne patrzeć na życie. Wiara w siebie to najpiękniejszy dyplom, jaki możemy sobie подарować.

RAK NADAL BUDZI ROZPACZ

– Rehabilitacja psychofizyczna to integralna część postępowania w leczeniu raka. Z jednej strony ma na celu zmniejszenie zmian fizycznych związanych z operacją chirurgiczną piersi i węzłów chłonnych, z drugiej zaś strony wyeliminowanie lęków i stresów psychicznych wywołanych diagnozą i trudnym leczeniem. Rehabilitacja w naszym Klubie to ważna forma terapii, podnosząca sprawność ruchową, wywołująca radość i zadowolenie – mówi Adela Kowalska. – Wiemy, że „ruch jako lek nie ma substancji ani opakowania. Przekazanie go choremu wraz z osobowością i sercem czyni ten lek niezastąpionym”.

Rak to choroba, która nadal budzi strach, lęk



Wiceprezes Barbara Podwojewska prezentuje pamiątkową książkę

i rozpacz. Silny stres, jaki odczuwamy – to duży uraz psychiczny. Wtedy bardzo ważna jest nasza psychika, jej wsparcie w procesie zdrowienia. W obliczu choroby nie można być samotnym, trzeba otworzyć się na rodzinę, przyjaciół. Pozwolić, aby pomagał nam psycholog.

W razie potrzeby Stowarzyszenie zapewnia kobietom profesjonalną pomoc psychologiczną – zatrudniając psychologów, którzy pracując różnymi metodami, potrafią dać wiarę w siebie, wykorzenić złe emocje, pokonać strach, być szczęśliwym i dawać szczęście innym mimo choroby.

SIŁA NAPĘDOWA AMAZONEK

Integracja jest siłą napędową Amazonek, którą traktują jako formę grupowej rehabilitacji psychofizycznej. Ze spotkań integracyjnych – tych na poważnie: pielgrzymka do Częstochowy, spotkania oplatkowe i tych na wesoło: pikniki, Andrzejki, wspól-

ne wyjazdy na wycieczki, turnusy, wspólne śpiewanie – staramy się czerpać dużo radości i chęci do dalszej pracy.

Klub w okresie minionych 25 lat organizował cykliczne akcje, konferencje i spotkania.

– Spontanicznie informujemy o przyczynach choroby, o świadomym

prowadzeniu badań profilaktycznych, tworzymy klimat społeczny sprzyjający podejmowaniu działań na rzecz pacjentów onkologicznych. Publiczne ujawnienie, że było czy jest się chorym na raka jest wielką wartością likwidującą piętno choroby, jest wskazówką, jak ważna jest wiedza i profilaktyka. Nie ma szczepionki na raka, ważnym elementem szybkiego wykrycia choroby jest edukacja i profilaktyka. Od 2002 roku realizujemy programy edukacyjne kształtujące zachowania prozdrowotne dotyczące wczesnego wykrywania raka piersi. Docieramy do szerokiego kręgu kobiet w różnym

wieku, różnych środowisk, ucząc dbałości o własne zdrowie i kształtując postawę rozumnej czujności w sprawach zdrowia jako wartości nadrzędnej w życiu każdego człowieka. Na spotkaniach z młodzieżą szkół średnich i nie tylko informujemy o chorobie, o zasadach profilaktyki. Działania edukacyjne prowadzimy w ramach realizacji zadań publicznych. Realizowane projekty to m.in.: „Pamiętaj o zdrowiu”, „Pomyśl o przyszłości”, „Porozmawiaj ze swoją córką – Porozmawiaj ze swoją matką”, „Rak – pokonać strach”, „Zdążyć przed rakiem”, „Więcej zdrowia, więcej życia”, „Rak to nie wyrok” – mówi prezeska Klubu.

DZIĘKI CHOROBIE ZYSKUJEMY PRZYJAŹŃ

Podkreśla także: – Współpracujemy ze specjalistami z dziedziny onkologii, psychologii i rehabilitacji. Dbamy o pozyskiwanie najnowszej wiedzy z dziedziny diagnostyki i metod leczenia. Nasze działania możliwe są dzięki zrozumieniu i wsparciu wielu sponsorów, darczyńców i przyjaciół, przed którymi chylimy czoła. Łączy nas trudna walka z chorobą i chęć pomocy innym. Paradoksalnie dzięki chorobie można wiele zyskać – daje nam siłę, dobroć innych i przyjaźń.

WZRUSZAJĄCY JUBILEUSZ

Jubileusz 25-lecia odbył się w iławskim kinoteatrze „Pasja”. Najpierw zgromadzonych przywitał Iława All Stars, czyli big band działający przy iławskiej Szkole Muzycznej. Następnie wystąpił chór Integracja, składający się m.in. z Amazonek. Historię Klubu przedstawiła prezeska Adela Kowalska. Dziękowano zgromadzonemu, ale też współpracującym przez te wszystkie lata: władzom samorządowym, posłom i posłankom, dyrektorom szkół i innych jednostek, sołtysom i sołtyskom. Z prelekcją o bezcennym zdrowiu wystąpiła lekarz onkolog Justyna Zygoń.

SENIORZY WCIAŻ MAJĄ APETYT NA ŻYCIE!

Wielu seniorów podkreśla, że są optymistami. Na emeryturze starają się cieszyć życiem. Może to właśnie jest sekret ich energii i znakomitej formy. Polacy po pięćdziesiątce czują się młodo i wierzą, że czeka ich jeszcze wiele wspaniałych chwil.



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

Choć wemitowanych w telewizji reklamach są to uwięzieni w domach starzejący się ludzie, których życiowym celem jest dbanie o rodzinę i walka z bólem. A jeśli czasem robią coś nietypowego, to wiele osób patrzy na to ze zdziwieniem. A — jak mówią seniorzy — emerytura to czas na spełnianie marzeń!

**Grażyna Sobolewska,
71 lat**

— Od najmłodszych lat uwielbiałam sport. Zawsze znajduję czas, aby przebiec kilka kilometrów lub pojeździć rowerem. Moda na bieganie stała się faktem. Większość z nas nie odczuwa już wstydu wynikającego z pokazywania się publicznie w stroju sportowym. Również seniorzy biegają coraz chętniej. I nie chodzi tu tylko o aktywny odpoczynek, ale głównie o nasze zdrowie. Bieganie stało się moim życiem, pasją. Praktycznie nie ma dnia bez treningu, bez spaceru. Udział w zawodach wyzwala u mnie adrenalinę i sprawia radość. Wyniki nie są dla mnie najważniejsze. Nie można przecież traktować sportu w kategorii wyrzeczeń czy oczekiwań. Prawdziwy sportowiec powinien wszystko poświęcić dla swojej pasji i na niej się koncentrować.

Dzięki mojej pasji jestem w stanie empirycznie zgłębić, co znaczą vitalność, poczucie spełnienia, poprawa jakości życia, zadowolenie, dobre samopoczucie. Dziesiątki razy doświadczyłam uczucia, kiedy stres wywoływał podnerwowanie i uczucie zawiązania żołądka. Dzięki bieganiu mogłam wracać do swoich obowiązków z totalnie nowymi pomysłami, z poczuciem braku przytłoczenia. Już nic nie było problemem. Tak to właśnie działa. Euforia biegacza to efekt końcowy biegania. Dzięki bieganiu czuję się zdrowa, aktyw-



Seniorzy nie chcą rezygnować z aktywności. Na emeryturze korzystają z życia i technologii

na i szczęśliwa. Warto na emeryturze dbać o siebie, swoje zdrowie i kondycję. Dzięki temu czuję się nie tylko pełna energii, ale też atrakcyjniejsza.

**Krystyna Warycka,
63 lata**

— Gdyby ktoś zapytał mnie, co kręci mnie najbardziej, to odpowiedziałabym bez wahania: podróże. To one pozwalają mi złapać dystans do spraw codziennych. Zaspokajają moją ciekawość świata. Są źródłem czystej energii, która napędza do działania. Na ten moment nie potrafię sobie wyobrazić życia bez podróżowania. Dlatego, gdy tylko mogę, pakuję walizkę i ruszam w świat.

Podróże pozwalają mi dotknąć tego, o czym tylko czytamy czy słyszymy, połączając w domu. Jest to najlepszy sposób na uczenie się, jak żyć. Uważam, że podróże, te duże i te małe, wpływają pozytywnie na każdego człowieka. Osobiście uwielbiam taki sposób spędzania czasu, bo łączę wtedy zabawę z nauką.

Podróże są też idealnym sposobem na poznawanie kultury odwiedzanego kraju, języka. Poznajemy jego historię, pogłębiając przy tym naszą wiedzę o świecie. Ważną rzeczą jest to, że

podczas podróży stajemy się bardziej tolerancyjni wobec innych. Często ludzie traktują obce narody stereotypowo, bo nie znają ich kultury, tradycji. Po odbyciu wyprawy do danego kraju wielu znas zmienia zdanie i otwiera się na innych. Uważam, że podróżowanie pozwala mi być ciągle osobą aktywną i optymistycznie nastawioną do ludzi i świata!

**Wiesław Kaczmarczyk,
64 lata**

— Miłość do aktywności fizycznej zrodziła się we mnie już w dzieciństwie. Już jako młody chłopak nie umiałem stać w miejscu. Kiedy tylko mogłem, to biegałem, jeździłem na rowerze, grałem w piłkę. Ruch od zawsze sprawiał mi ogromną przyjemność. Sport towarzyszył mi od zawsze i nie wyobrażam sobie bez niego życia. Od sportu jestem wręcz uzależniony.

Moja przygoda z morsowaniem zaczęła się kilka lat temu. Już wcześniej słyszałem o zimowych kąpielach, jednak jakoś nie potrafiłem się przemóc. W końcu postanowiłem spróbować. I uzależniłem się od morsowania! Morsowanie daje mi ogromną frajdę, a oprócz tego spotykam fantastycznych ludzi. Jeździmy na różne spotkania integracyjne,

spędzamy wspólnie różne święta. Odkąd morsuję, jestem odporniejszy, mniej choruję i łatwiej znoszę choroby. Nogi same mnie ciągną do morsowania, to jest jak narkotyk — uzależnia. Dzięki morsowaniu czuję się zdrowszy, młodszy i pełen energii. Polecam!

**Dorota Mankiewicz,
63 lata**

— Mam 63 lata i od dwóch lat jestem na emeryturze. Śmieję się do dzieci, że odkąd nie pracuję zawodowo, to przybyło mi obowiązków. Nawet w obliczu ciężkiej choroby nie straciłam życiowego optymizmu. Nie dopuszczałam myśli, że choroba mnie pokona. Mam dla kogo żyć, mam wiele planów i marzeń. Nowotwór został szybko wykryty, więc miałam dużą szansę. Najważniejsze w tej chorobie jest to, żeby się nie załamywać, nie poddawać. Trzeba walczyć i wierzyć, że dane nam będzie cieszyć się jeszcze życiem. Izwyciężyłam.

Kocham podróżować, lubię odwiedzać swoje dzieci za granicą. Zwiedziłam już kilka krajów: Niemcy, Holandię, Irlandię, Anglię, Rosję, Cypr. Tego, co człowiek przeżyje i zobaczy, nikt mu nie zabierze. Wiadomo, że życie różnie się układa, dlatego trzeba z niego

czerpać z niego pełnymi garściami. Ja ta robię, kocham świat, życie i ludzi. Uwielbiam rozmawiać, poznawać ludzi i spotykać się ze znajomymi. My, seniorzy, nie bierzemy już udziału w wyścigu szczurów. Nie walczymy o premie, etat czy awans. Teraz realizujemy się wyłącznie dla siebie.

**Teresa Kowalczyk,
66 lat**

— Ruch senioralny w Polsce jest naprawdę żywy i bardzo potrzebny. Ludzie, którzy przechodzą na emeryturę, chcą, by im coś zaproponować, podpowiedzieć. Choć w małych miejscowościach jest zdecydowanie trudniej niż w większych miastach, to zaczyna się coś dziać. Bo my, seniorzy, też potrzebujemy aktywności. Nie chcemy siedzieć w kąciach przed telewizorem! My też chcemy być modni, kolorowi. Nie chcemy nosić wiązanych, szaroburych ubrań w za dużych lub za małych rozmiarach. Lubimy siebie dbać, podobać się, słuchać komplementów, to się zmienia. Senior chce, może i powinien być atrakcyjny!

Według mojej definicji szczęście jest procesem trudnym, którego dopiero owoce mogą uszczęśliwić.

Cale życie pracuję na te owoce cierpliwie. Nie interesują mnie osiągnięcia materialne. Najważniejsze jest zdrowie moje i moich najbliższych. Myślę, że trzeba znaleźć wewnętrzną motywację do spełnienia własnych marzeń. Być silną i sięgać po to, czego się pragnie.

Uważam, że jeśli kobieta jest szczęśliwa, jest także piękna. Ale żeby nasza uroda mogła rozkwitnąć, musimy traktować same siebie z szacunkiem i akceptować. Zamiast wyrzucać sobie wady i niedoskonałości, lepiej skoncentrować się na tym, co w nas wyjątkowe, cenne i wartościowe. Wystarczy kochać siebie, dbać o siebie i nie zapominać o sprawianiu sobie przyjemności!

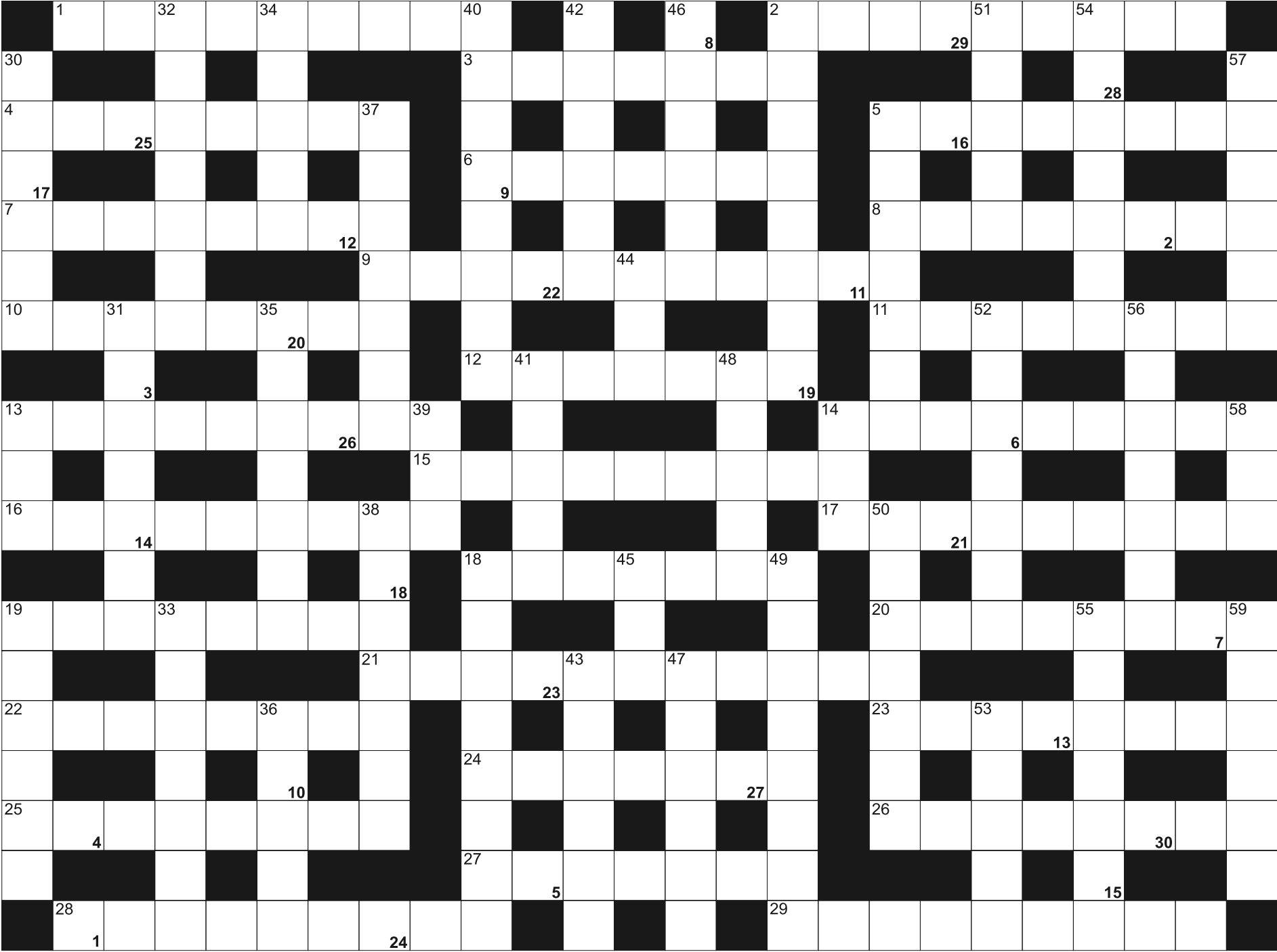
**Jan Krysztopik,
72 lata**

— Bieganie od kilku lat jest moją prawdziwą pasją. Zaczęło się z błahej przychyni. Rzuciłem palenie i pewnego dnia wskazówka wagi zatrzymała się na 102 kg. Postanowiłem coś z tym zrobić. Na początku spacerowałem, potem zacząłem biegać po kilka kilometrów, ale bez motywacji. Kiedy zauważyłem poprawę kondycji, zacząłem pokonywać nieco dłuższe dystanse. Szybko zrozumiałem, że bieganie jest zdrowe, poprawia moją samoocenę, pomaga poukładać myśli i odstresować się. Biegając, miałem czas na przemyslenie wielu spraw, a przy okazji poprawiła się moja kondycja.

Początkowo ukończenie kilkukilometrowego biegu z dobrym wynikiem było źródłem ogromnej satysfakcji. Później pojawiła się chęć spróbowania swoich sił w biegu na dłuższych dystansach. Osiągnięcie zakładanego wyniku sprawiło, że postanowiłem pobić półmaraton. A potem był maraton.

Od wielu lat jestem krwiodawcą, lubię też pomagać bezinteresownie innym. Mówią, że dobro zawsze wraca, ja też tak myślę. Staram się żyć tak, by nikomu nie zaszkodzić, a wprost przeciwnie — pomóc.

Krzyżówka klasyczna z hasłem



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

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

POZIOMO: 1) klacz marszałka Józefa Piłsudskiego; 2) styl pływacki; 3) dawniej medycy; 4) osoba zrozpaczona, straceniec; 5) malarski stojak na obraz; 6) rodzaj struga stolarskiego; 7) płytkie miejsce w morzu; 8) Anna, bohaterka powieści Tolstoja; 9) uczniowski dokument; 10) góry z Puncak Jaya; 11) wyroby z dobrze oczyszczonej, wypalanej gliny; 12) trąba powietrzna; 13) dystrybucja prasy; 14) atelier, pomieszczenie artysty; 15) pobranie z beczki lub żyły; 16) inaczej sprzedawca obnośny; 17) Williams, autor "Szklanej menażerii"; 18) długoletni książę Monako; 19) ośrodek hodowli koni; 20) mieszkają w Grenlandii; 21) kierowanie się rozumem; 22) źródłowa rzeka Amazonki w środkowym Peru; 23) kulturoznawca,

kulturolog; 24) ksiądz kierujący dekanatem; 25) zamieszkują Półwysep Arabski; 26) szczęśliwy i chroniący przedmiot; 27) gęsty, sumiasty zarost mężczyzny; 28) typ pieśni śpiewanej przez gondolierów; 29) naciąganie łuku

PIONOWO: 2) wierny przyjaciel Romea u Szekspira; 5) nożyce ogrodnika; 13) pływająca tafla lodu; 14) niedopałek papierosa; 18) powtórne przestępstwo; 19) wyższa izba parlamentu Irlandii; 30) autor opery "Sumienie, czyli pierwsze łyzy"; 31) dodatkowa porcja zupy; 32) damskie buty na wysokich obcasach; 33) tradycyjne powitanie myśliwych; 34) była partia Ryszarda Petru; 35) mają czarną

skórę; 36) orator, retor; 37) hala z krosnami; 38) element krzesła; 39) kwaśny barszcz; 40) pierwsza sekretarz stanu w historii USA; 41) wystające obrzeże podeszwy; 42) psi lament; 43) odmiana klasycznego tańca indyjskiego; 44) siła przeciwna do Yang; 45) w mitologii egipskiej pramateria; 46) banał, komunał, frazes; 47) płat papieru; 48) autor "Boskiej komedii"; 49) w mitologii walijskiej żona Pwylla; 50) fragment całości, komponent; 51) Marcin, reformator kościoła, autor 95 tez; 52) do wycierania twarzy; 53) wyreżyserował "Incepcję" i "Interstellar"; 54) skocznia narciarska w Karpaczu; 55) czasopismo ilustrowane, żurnal; 56) płonący stos; 57) stolica Kuby; 58) grecka bogini ruiny i zaślepienia; 59) tytuł syna króla w Hiszpanii

SUDOKU

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

614

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

615

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

616

I OGÓLNOPOLSKI KONGRES PATRIOTYCZNY W ELBLĄGU

Hasło Kongresu #RazemMożemyWięcej doskonale oddaje atmosferę panującą wśród organizacji działających na rzecz utrwalania pamięci o historii Polski — mówi Anna Szczepańska, prezes Stowarzyszenia im. gen. bryg. Bolesława Nieczuja-Ostrowskiego. Wydarzenie adresowane jest do wszystkich, których serca biją w rytm Mazurka Dąbrowskiego, a słowo „patriotyzm” nie jest tylko sloganem reklamowym.

W dniach 4-6 listopada 2022 roku w Elblągu odbędzie się I Ogólnopolski Kongres Patriotyczny. Podczas kongresu zaprezentowana zostanie działalność organizacji pozarządowych, a także instytucji zajmujących się krzewieniem wiedzy i patriotyzmu, tematami tradycji, kultury oraz martyrologii narodu polskiego, doświadczeń związanych z etosem walki o wolność i niepodległość.

Inicjatywa ma na celu nawiązanie współpracy między organizacjami pozarządowymi, instytucjami państwowymi, młodzieżą oraz edukację młodego pokolenia Polaków. Podzielone tematycznie bloki – panele pozwolą na przedstawienie osiągnięć, przykładów skutecznych działań uczestników, a także rozwój i przyszłość organizacji.

Spotkanie stwarza okazję do omówienia najbardziej palących i istotnych, dla działalności patriotycznej, problemów. Kongres organizowany jest pod hasłem – #RazemMożemyWięcej, dlatego jego obrady zakończy przygotowana, wspólnie ustalona przez jego uczestników, rezolucja.

4 listopada podczas uroczystej inauguracji Kongresu, będzie można obejrzeć monodram Przemysław Tejkowski „Melduję Tobie Polsko. Rotmistrz Pilecki”. Spektakl jest sceniczną dokumentacją życia i działalności rotmistrza Witolda Pileckiego, opartą na jego własnych pamiętnikach od momentu dobrowolnego pojmania w Warszawie, poprzez działalność w Auschwitzu, aż po śmierć z rąk komunistycznych zbrodniarzy w maju 1948 roku. W sobotę koncert zagra Norbert Smoliński wraz z Dziecięcą Ferajną oraz Soul Sanok. W wydarzeniu wezmą udział także klasy mundurowe, młodzież szkolna i harcerze.



Anna Szczepańska: — Jestem przekonana o tym, że działając wspólnie na rzecz naszej Ojczyzny i Bohaterów, oddając hołd pokoleniom Polaków, dzięki którym żyjemy w Wolnej i Niepodległej Polsce, stajemy się częścią sztafety pokoleń, wytyczając szlak, którym powinno podążać młode pokolenie

W trakcie wydarzenia zostaną wręczone odznaczenia państwowe oraz pamiątkowe statuetki dla osób, które z poświęceniem od lat krzewią patriotyzm wśród młodego pokolenia Polaków i swoją postawą każdego dnia wskazują kierunek działania dla wszystkich szczerze miłujących Ojczyznę.

Głównym organizatorem jest Stowarzyszenie im. gen. bryg. Bolesława Nieczuja-Ostrowskiego, legendarnego Dowódcy 106 Dywizji Piechoty Armii Krajowej. Współorganizatorzy: Fundacja Pokolenie Walecznych, 4. Warmińsko-Mazurska Brygada Obrony Terytorialnej oraz Światowy Związek Żołnierzy Armii Krajowej. Partnerem wydarzenia jest Stowarzyszenie Pamięć i Tożsamość oraz Fundacja Non Notus.

FORMULARZ REJESTRACJI UDOSTĘPNIONY JEST NA STRONIE INTERNETOWEJ WWW.DZIENNIKELBLASKI.PL. — WYDARZENIE ADRESOWANE JEST DO WSZYSTKICH,

KTÓRYCH SERCA BIJĄ W RYTM MAZURKA DĄBROWSKIEGO, A SŁOWO „PATRIOTYZM” NIE JEST TYLKO SLOGANEM REKLAMOWYM. GŁĘBOKO WIERZYM, ŻE RAZEM NAPRAWDĘ MOŻEMY WIĘCEJ — PRZEKAZUJĄ ORGANIZATORZY WYDARZENIA.

— Hasło Kongresu #RazemMożemyWięcej doskonale oddaje atmosferę panującą wśród organizacji działających na rzecz utrwalania pamięci o historii Polski. Jestem przekonana o tym, że działając wspólnie na rzecz naszej Ojczyzny i Bohaterów, oddając hołd pokoleniom Polaków, dzięki którym żyjemy w Wolnej i Niepodległej Polsce, stajemy się częścią sztafety pokoleń, wytyczając szlak, którym powinno podążać młode pokolenie — mówi Anna Szczepańska, prezes Stowarzyszenia im. gen. bryg. Bolesława Nieczuja-Ostrowskiego.

— Społeczne, oddolne inicjatywy, które służą

zbliżaniu i podejmowaniu współpracy środowisk patriotycznych to niezwykle ważny aspekt działalności odnawiania i tworzenia polskiej państwowości. Praca organizacji pozarządowych, działających na niwie przywracania pamięci i budowania świadomości historycznej społeczeństwa, zarówno lokalnego, regionalnego jak i ogólnokrajowego jest doskonałym przykładem działalności propaństwowej. To z niej wynika swoisty patriotyzm, który charakteryzuje się pozytywnym zaangażowaniem wielu osób, uzupełniającym pracę agend państwowych i samorządowych, a nawet nadawanie kierunku rozwoju lokalnych środowisk. Zatem do dzieła — #RazemMożemyWięcej — przekazuje Romuald Rzesutek, prezes Fundacji Non Notus, partner wydarzenia.

A wiceminister aktywów państwowych Andrzej Śliwka zaznacza: — „Naród, który nie zna swojej przeszłości, umiera i nie buduje przyszłości”. Słowa wypowiedziane przez Jana Pawła II pozostają



Andrzej Śliwka: — Mam nadzieję, że Kongres Środowisk Patriotycznych na stałe wpisze się w krajobraz podejmowanych działań o tematyce patriotyczno-historycznej w Elblągu

nieustannie aktualne. I Kongres Środowisk Patriotycznych w Elblągu jest tego żywym dowodem. Polacy coraz bardziej interesują się historią, tradycją i działaniem na rzecz dobra wspólnego, podejmują przy tym szereg działań na rzecz swojego państwa.

— Patriotyzm utożsamiany jest najczęściej z miłością do Ojczyzny oraz walką zbrojną w jej obronie. Współcześnie pojęcie to pojawia się również w kontekście współpracy, integracji, wypełniania swoich obowiązków obywatelskich, pomocy drugiemu człowiekowi, a także szacunku do kraju oraz wspieraniu tego, co związane z państwem. Tak patriotyzm rozumie młode pokolenie. I Kongres Środowisk Patriotycznych jest dowodem na prawdziwość moich spostrzeżeń. To spotkanie wielu instytucji, organizacji i grup, które na co dzień wspierają i opiekują się Bohaterami walczącymi o naszą wolność, edukują młode pokolenia, organizują konferencje i spotkania

mające na celu wymianę wzajemnych doświadczeń. Budowanie takiej wspólnoty to nowa wizja patriotyzmu, to coś, co pozwala utrwać nam naszą historię, a polskość dalej rozwijać – bo z niej możemy i powinniśmy być dumni. Historia nie jest jedynie obiektem bezrefleksyjnego kultu czy celebracji, ale stanowi żywy drogowskaz dla działań, które polskie środowiska patriotyczne mogą podejmować tu i teraz. Zorganizowany w Elblągu Kongres to wyjątkowa okazja do zapoznania się z działalnością wielu instytucji oraz organizacji. To także okazja do podjęcia dyskusji na temat najbardziej istotnych wyzwań, przed jakimi obecnie stoją środowiska patriotyczne — wskazuje Andrzej Śliwka.

I podsumowuje: — Jest mi niezmiernie miło, że mogłem objąć patronatem tę wyjątkową inicjatywę. Mam nadzieję, że Kongres Środowisk Patriotycznych na stałe wpisze się w krajobraz podejmowanych działań o tematyce patriotyczno-historycznej w Elblągu.

KAMILA KORNACKA

FAJNIE WCHODZI SIĘ DO WODY, KIEDY JEST MINUS 10 STOPNI

Z gustami się nie dyskutuje. Jedni ze smutkiem witają chłodne dni, inni nie mogą doczekać się nadejścia mrozów. Morsy z Bartoszczyk i Bisztynka, dla których idealna pogoda to minimum 10 stopni mrozu i śnieg, rozpoczęły kolejny sezon.

choć termometry pokazywały temperaturę zdecydowanie powyżej zera, uczestnicy są zadowoleni z kąpieli.

– Można powiedzieć, że jest to dopiero rozgrzewka przed sezonem?

– Zdecydowanie tak. Wszystkie morsy czekają na mrozy, chociaż większość klubów zaczyna swoje kąpiele na przełomie października i listopada.

Niestety ostatnie zimy były dosyć ciepłe. Bywało tak, że przez tydzień był mróz i śnieg, a potem było byle jak. Fajnie wchodzi się do wody dopiero wtedy, kiedy jest minus 10 stopni, a jednocześnie nie ma wiatru. Wyruszenie, tarzanie w śniegu i powrót do wody to niesamowita zabawa. W Bartoszczkach mamy saunę, do której chodzimy



po kąpielach i czasem bieganie między sauną a jeziorem trwa nawet dwie godziny. To jest dopiero czad! – Darek Kuśnierz nie kryje radości.

– Obserwując popularność morsowania, można pomyśleć, że „populacja” morsów rośnie.

– Tak, choć trudno powiedzieć, w jakim tempie. Powoli po pandemii wracamy do rzeczywistości, choć

nie każdy lubi duże zbiorowiska osób, część kąpie się w mniejszym gronie. Pewnym obiektywnym miernikiem jest zlot morsów w Mielnie, gdzie w 2010 roku do wody weszło niecałe 1,1 tysiąca, a w ubiegłym roku aż 9 tys. osób.

Bartoszyckie morsy swój zimowy kalendarz zakończą na przełomie marca i kwietnia. Oficjalnym koń-

cem sezonu będzie pływanie w rzece Łynie. Zanim to jednak nastąpi, przed bartoszyckimi „zimnolubnymi” jeszcze blisko sto kąpieli. Morsowanie odbywa się cztery razy w tygodniu. Jednak wcześniej odważni pływają też w Łynie.

Swój sezon rozpoczął też klub Morsów „Przerębel” im. Krzysztofa Matysiaka w Bisztynku.

– Właśnie rozpoczęliśmy nasz dziewiętnasty sezon, który skończymy w okolicach Świąt Wielkanocnych. Spotykamy się w każdą niedzielę o godzinie czternastej nad stawem w Bisztynku – mówi Agnieszka Romanowska, prezes bisztynckich morsów, która z zawodu jest pielęgniarką.

– Kąpiele w okresie zimowym zmuszają do aktywno-

ści, której wówczas mamy mało. Przede wszystkim kąpiel w zimnej wodzie poprawia naszą tolerancję na zimno. W czasie morsowania wydzielają się endorfiny, dzięki czemu poprawia się poczucie humoru. Kobiety z pewnością docenią fakt, że poprawia się stan skóry. Najważniejsze jest, by po wyjściu z wody w miarę szybko się ubrać. Będąc w zimnej wodzie, zwłaszcza przy bardzo niskiej, ujemnej temperaturze, bardzo łatwo dochodzi do wyziębienia organizmu. Zaburza się czucie i bardzo łatwo może się zdarzyć, że nie pocujemy odmrożenia. Dlatego, jak ze wszystkim, morsować trzeba z głową i z umiarem.

28 listopada w Starych Jabłonkach odbędzie się ogólnopolskie otwarcie sezonu morsów. **DAR**

REKLAMA

Cytologia – badanie ratujące życie

Każdego dnia 10 Polek słyszy diagnozę: rak szyjki macicy, połowa z nich przegrywa walkę z chorobą z powodu zbyt późnego jej wykrycia. Nie czekaj – zrób cytologię!

Cytologia to bezpieczne i bezbolesne badanie. Pozwala nie tylko na wykrycie nowotworów szyjki macicy we wczesnym stadium rozwoju choroby, ale także na wykrycie stanów, które nieleczone mogą doprowadzić do powstania nowotworu. Warto pamiętać, że wcześniej wykryty rak szyjki macicy w wielu przypadkach daje szansę na całkowite wyleczenie.

Bezpłatne badanie cytologiczne w ramach programu profilaktyki raka szyjki macicy można wykonać w każdej poradni położniczo-ginekologicznej, która ma podpisaną umowę z NFZ. Wystarczy ustalić z placówką dogodny termin wizyty i stawić się z dokumentem tożsamości. Nie jest potrzebne skierowanie. Ważne, aby badanie cytologiczne wykonywać regularnie, tj. nie rzadziej niż co 3 lata, jeżeli poprzednie wyniki były prawidłowe i kobieta nie ma czynników ryzyka rozwoju raka szyjki macicy. Materiał do cytologii pobierany jest w trakcie standardowego badania. Położna lub lekarz ginekolog pobierają za pomocą szczoteczki cytologicznej komórki z kanału i tarczy szyjki macicy. Następnie materiał jest przekazywany do laboratorium. Całość trwa zaledwie kilka minut.

— *Rak szyjki macicy jest bardzo podstępny i w pierwszym okresie przebiega bez niepokojących objawów. Jego rozpoznanie jest możliwe tylko dzięki cytologii, więc badanie jest jedynym sposobem. Te kilka minut w gabinecie może ocalić nasze życie* — przekonuje Magdalena Mil, rzeczniczka WMOW NFZ.

Warto pamiętać, że ryzyko zachorowania rośnie wraz z wiekiem – najczęściej chorują kobiety między 45-55 rokiem życia, szczególnie te, które wcześniej rozpoczęły życie seksualne, wiele razy rodziły i palą papierosy. Badanie cytologiczne można przeprowadzać również u kobiet w ciąży.

Więcej informacji o programie profilaktyki raka szyjki macicy oraz wykaz placówek realizujących bezpłatną cytologię można znaleźć na stronie internetowej www.nfz-olsztyn.pl, w zakładce Pacjent – Profilaktyczne programy zdrowotne.

Główne czynniki ryzyka raka szyjki macicy:

- infekcje wirusem brodawczaka ludzkiego o wysokim potencjale onkogenym (HR HPV),



- wiek (zachorowalność zwiększa się wraz z wiekiem),
- wczesne rozpoczęcie życia seksualnego,
- duża liczba partnerów seksualnych,
- duża liczba porodów,
- palenie papierosów,
- stwierdzona wcześniej zmiana patologiczna w badaniu cytologicznym,

- partnerzy seksualnie niemonogamiczni, z infekcją HPV (ryzyko zachorowania wzrasta 20-krotnie).

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



VI KONGRES PRZYSZŁOŚCI 24XI 2022

GAZETA
OLSZTYŃSKA

DZIENNIK
ELBLĄSKI

GRUPA WM

KONGRES
PRZYSZŁOŚCI

NAJWAŻNIEJSZE WYDARZENIE W REGIONIE!

Spotkajmy się **24 listopada 2022**
w Centrum Konferencyjno-Szkoleniowym
UWM w Olsztynie

**Przed nami
interesujący goście,
inspirujące prelekcje
i dyskusje m.in.**

- ◆ Gospodarka, nowoczesne technologie, energetyka przyszłości
- ◆ Strategiczne inwestycje regionu
- ◆ Samorząd przyszłości - jak zmierzyć się z nadchodzącymi wyzwaniami?
- ◆ Medycyna przyszłości
- ◆ Wyzwania współczesnych kobiet

WSTĘP WOLNY - ZAPRASZAMY!



JESIENIĄ GRAJĄ W WARCABY

To był już ósmy Powiatowy Turniej Warcabowy Osób Niepełnosprawnych w Lidzbarku Warmińskim. Wzięło w nim udział kilkudziesięciu zawodników z ośmiu placówek, takich jak środowiskowe domy samopomocy czy warsztaty terapii zajęciowej.



Fot. Ewa Lubińska



To jedna z najbardziej lubianych przez osoby z niepełnosprawnościami imprez w powiecie lidzbarskim. Innym jest turniej tańca, który ma szerszy zasięg, bo regionalny, oraz rajd pieszy. Wszystkie trzy wydarzenia są inicjatywą Stowarzyszenia „Aktywni w Niepełnosprawności”, którego prezesem jest Agata Misiewicz.

— To nasze najbardziej kameralne i „spokojne” wydarzenie w roku — opowiada pani Agata. — Turniej tańca jest niezwykle dynamiczny, radosny, pełen muzyki i oczywiście tańca. Przyjeżdżają do nas grupy z całego województwa warmińsko-mazurskiego. Odbывается wiosną. Natomiast rajd pieszy, w którym idziemy ścieżkami naszego pięknego parku nad Symsarną, latem, a turniej

warcabowy organizujemy jesienią.

A jak oceniają turniej uczestnicy?

— Bardzo go lubię — mówi Artur Linowski. — Przede wszystkim lubię ten spokój i skupienie na grze. Poza tym jest pouczający i rozwijający. W turnieju biorę udział piąty raz. W domu grymam w warcaby z mamą, czasami mama wygrywa.

W tegorocznym turnieju wzięli udział zawodnicy z ośmiu placówek powiatu lidzbarskiego: Środowiskowego Domu Samopomocy w Wolnicy, ŚDS w Henrykowie i Lidzbarku Warmińskim, Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Lidzbarku Warmińskim, Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Lidzbarku Warmińskim, Warsztatów Terapii Zajęciowej w Or-



necie i Henrykowie oraz Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego w Lidzbarku Warmińskim.

W skład sędziowski weszli: Izabela Malicka, Justyna Patoleta i Marek Witanowski, a nad pracą sędziów czuwał Radosław Jacznik.

Rozgrywki trwały kilka godzin, dlatego organizatorzy zadbał o odwudaniowy obiad dla wszystkich uczestników i gości, wśród których pojawił się wicestarosta Jarosław Kogut, zastępca burmistrza Lidzbarka War-

mińskiego Tomasz Nykiel, przewodnicząca rady powiatu Ewa Giedrys oraz Monika Kowalska z Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie. Goście zostali obdarowani pięknymi aniołami wykonanymi własnoręcznie przez uczestników zajęć PŚDS w Lidzbarku Warmińskim. Anioły otrzymały także Małgorzata Jankowska, kierownik PŚDS, za pomoc w organizacji turnieju oraz pisząca te słowa Ewa Lubińska.

— Turniej tańca i rajd pieszy to relaks, radość,

ale przede wszystkim rodzaj ćwiczenia fizycznego, w przypadku turnieju warcabowego uczestnicy ćwiczą myślenie logiczne, trenują mózg i to jest dla nas, jako organizatorów, też bardzo ważne — mówi Agata Misiewicz.

Dla organizatorów nie jest najważniejsze, kto wygrywa turniej, a raczej to, że osoby z niepełnosprawnościami chętnie biorą udział w tych rozgrywkach. Jednak oczywiście

są medale, nagrody i puchary, które trafiają w ręce najlepszych graczy. W tym roku pierwsze miejsce zajął Władysław Wasilewski z ŚDS w Henrykowie. Także z tej samej placówki jest zdobywca drugiej nagrody — Waldemar Ejkszt.

Trećcie miejsce zajął Leszek Cydzik z WTZ Orneta, a czwarte siedemnastoletni Adrian Teresiński z MOW w Lidzbarku Warmińskim.

EWA LUBIŃSKA

e.lubinska@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

Prezydent Olsztyna

informuje, że w siedzibie Urzędu Miasta w dniach **od 2 listopada 2022 r. do 23 listopada 2022 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

121022otbr-a-M

3-12 LISTOPADA**W hołdzie Mistrzowi. 200-lecie urodzin Césara Francka****Olsztyn**

Zuzanna Elster – harfa, Jarosław Krzysztof Ciecierski – organy, pozytyw, Ewa Parkasiewicz – prowadzenie koncertu | W programie: César Franck, Gabriel Pierné, Marcel Dupré, Louis Vierne, Marcel Grandjany

Godz. 19:00, sala koncertowa Filharmonii.

Wstęp płatny

3 LISTOPADA**Czy mnie słychać?****Olsztyn**

MOK Olsztyn zaprasza serdecznie na wyjątkową, interaktywną instalację artystyczną, której będą towarzyszyły warsztaty o prawach dziecka. Natomiast warsztaty z autorami wystawy odbędą się 3 listopada w godz. 10:00, 12:00 i 16:00-18:00.

Wystawa interaktywna: 3-12 listopada (w tym niedziela 6.11) / godz. 11:00-18:00 / wstęp wolny

Warsztaty o prawach dziecka: 3 listopada (czwartek) / godz. 10:00, 12:00 i 16:00-18:00 / zapisy: warsztaty@mok.olsztyn.pl

Zwiedzanie z przewodniczką/animatorką: warsztaty@mok.olsztyn.pl

Kamienica Naujacka, ul. Dąbrowszczaków 3

4 LISTOPADA**Koncert Wiedeński 2****Olsztyn**

Gwiazdorska obsada, Orkiestra Księżniczek, soliści, międzynarodowy balet, przepiękne głosy oraz projekcje multimedialne. To wszystko do zobaczenia już wkrótce podczas Koncertu Wiedeńskiego.

Godz. 20:00, sala koncertowa Filharmonii.

Wstęp płatny

5 LISTOPADA**Gorycz / Angrrsth / Narbo Dacal****Olsztyn**

Koncert w ramach wspólnej minitrasy trzech fantastycznych zespołów reprezentujących inne oblicza ekstremalnego metalu. Wydarzenie będzie oficjalnym release party nowego albumu olsztyńskiej Goryczy - „Kamienie”

Gorycz (avantgarde black metal) powstała w 2016 roku, a w jej skład wchodzi muzycy znani między innymi z Non Opus Dei / Third Degree / Aeon. 2 listopada 2018, po dwóch latach muzycznych poszukiwań, zespół wydał w Pagan Records swój debiutancki album „Piach” niosąc wieloznaczną, wisielczą poetykę splecioną z przynębiającą muzyką.

Angrrsth (black, death metal / Toruń) zespół zadebiutował w 2018 roku EPką „Znikąd” i z miejsca przykuł uwagę fanów grania spod znaku black / death metalu. Trzy lata później swoim debiutanckim długogrającym albumem „Donikąd” (Godz ov War) udowodnili, że nie byli tylko sezonową, lokalną ciekawostką. Choć album pełen jest

niebanalnych tekstów, ciekawych aranżacji i pięknych melodii, to jednak wszystko schowane jest za solidnymi riffami i pędzącą na przód sekcją rytmiczną, dającą finalnie nic innego, jak jakościowy, ekstremalny METAL.

Narbo Dacal (doom, progressive metal, folk / Kraków) to młody projekt, w którego skład wchodzi Eliza (wok / bas) oraz Bartek i Drut (kolejno: perkusja / gitara) znani m.in. z hardcorowej Inkwizycji. Ich niezbyt łatwa do określenia twórczość oscyluje gdzieś pomiędzy doom metalem, a metalem progresywnym, czerpiąc jednocześnie z wielu innych gatunków, takich jak m.in. folk, sludge czy nawet black metal.

Sala Pod Amfiteatrem, godz. 19:30

Wstęp płatny

5 LISTOPADA**Transmisja z Metropolitan Opera – Verdi „Traviata”****Olsztyn**

Sopranistka Nadine Sierra wystąpi w roli pełnej poświęcenia kurtyzany Violetty, jednej z największych operowych bohaterek, w tej ekscytującej inscenizacji uwielbianej opery Verdiego w reżyserii Michaela Mayera. Partnerować będzie jej tenor Stephan Costello jako egocentryczny kochanek, Alfredo, oraz baryton Luca Salsi jako jej surowy ojciec. Orkiestrę Met poprowadzi Maestro Daniele Callegari.

Godz. 17:55, sala koncertowa Filharmonii.

Wstęp płatny

5 LISTOPADA**Miasto w drodze - performatywny spacer po Olsztynie****Olsztyn**

Program:

12.00 - sala Kameralna Teatru im. Stefana Jaracza
Teatr Węgałty: Kroniki nocy – spektakl Innej Szkoły Teatralnej w reżyserii Wacława Sobaszkę

13.15, przed restauracją BoNoBo (pod Teatrem)

Spotkanie przy herbach – integracyjny posiłek zrealizowany przez restaurację BoNoBo i inicjatywę Spotkajmy się przy herbach - nieformalną grupę przygotowującą w Olsztynie posiłki dla osób w kryzysie bezdomności

14.20, siedziba Olsztyńskiego Stowarzyszenia Głuchych, 11 Listopada 4/5



Fot. mat.org

Cisza nie jest nam obca – interaktywne spotkanie z gospodarzami miejsca z mini-warsztatem i zaproszeniem do udziału w grze

15.45, ulica Rodziewiczówny obok „Spichlerza”, MOK
Druga granica – performance grupy „Rodziny bez Granic Olsztyn” na podstawie tekstów Małgorzaty Szczeciny

16.20, Spichlerz MOK

Odwiedziny w Związku Kobiety Ukrainy „Dwa skrzydła” – spotkanie z inicjatorami i uczestnikami

17.40, Zajeżdźnia trolejbusowa, ul. Knosy 3b

Otwarty Kurs Tańca – prowadzony przez Erdmute i Wacława Sobaszków i adeptów Innej Szkoły Teatralnej

18.50, w drodze z Zajeżdźni do Wydziału Sztuki UWM
Gazowe impresje – opowieść Marka Barańskiego

19.10, przestrzeń uliczna przy UWM, park nad Łyną za Wydziałem Sztuki UWM

Niemoc – performance grupy artystycznej „Faldy” pod kierunkiem Anny Drońskiej

Wstęp wolny

6 LISTOPADA**Manufaktura herstorii: Pomniczki****Olsztyn**

MOK Olsztyn zaprasza na wyjątkowe warsztaty z tworzenia POMNICZKÓW! W listopadzie atmosfera upamiętniania i honorowania unosi się w jesiennym powietrzu wraz z częsteczkami wielkich słów i górnolotnych idei. Zatem honorujemy! Zapraszamy Was do budowy pomników w wersji kieszonkowej – tak, by na biurku się zmieścił albo na kuchennym blacie, albo nawet w torebce. Na cześć kogo lub czego tylko chcecie.

Kamienica Naujacka, ul. Dąbrowszczaków 3, godz. 12.

Wstęp wolny / zapisy: imprezy@mok.olsztyn.pl

HELIOS REPERTUAR

Centrum Handlowe Aura, Olsztyn, al. Piłsudskiego 16

HELIOS
tel. 89 535 20 30

10842201br-a-M

HALLOWEEN. FINAŁ /

napisy: 12:00, 13:10, 16:00,

18:00, 19:45; EGZORCYZMY

SIOSTRY ANN / napisy: 13:45,

15:40, 18:30, 20:50; SIED-

LISKO ZŁA / napisy: 12:45,

18:15; BLACK ADAM / napisy:

16:15, 17:30, 19:00, 20:20;

BLACK ADAM / dubbing:

13:30; BEJBIS: 15:30, 17:00,

20:30; KOPCIUSZEK i kamień

życia / familijny / od 6 lat /

dubbing: 12:15, 13:20, 15:15,

17:45; ANIA: 13:00, 17:15,

20:40; APOKAWIXA: 15:00;

JOHNNY: 14:30, 19:30; TEDI

i szmaragdowa tablica /

familijny / od 6 lat / dubbing:

14:45; UŚMIECHNIJ SIĘ /

napisy: 20:00

REKLAMA

dr n. med. MACIEJ BIERNACKI
SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ
• chirurgia ogólna • chirurgia onkologiczna
• żylaki • przepukliny • usuwanie drobnych zmian skórnych • leczenie chorób piersi
• leczenie nowotworów przewodu pokarmowego
Olsztyn, al. Wojska Polskiego 39 (Lancet)
89 535 72 80 od godz. 13⁰⁰, 508 36 26 52

132201br-a-M

LSZTYŃSKY EKANŻE PEĆALUŚCI
NEUROCHIRURG
rej. codziennie w godz. 8⁰⁰-18⁰⁰
89 535 25 48
502 323 935
dr n. med. Mirosław Smółka
Olsztyn, ul. Kopernika 1
poniedziałki 15.00-18.00

112201br-a-M

Dr n. med. PIOTR MALINOWSKI
specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
• Diagnostyka i badanie chorób naczyń
• Usuwanie żylaków: laserowe, nieoperacyjne, operacyjne, skleroterapia
ZABIEGI:
środa 16.00-18.00, czwartek 16.00-18.00
KONSULTACJE:
środa 18.00-19.30, czwartek 18.00-19.30
Olsztyn, ul. Kopernika 30, gabinety nr 14 i 15

942201br-a-M

NEUROLOG
BEATA NOWAK
specjalista neurolog
poniedziałek 10:00-13:00
czwartek 10:00-13:00
Rejestracja tel. 89 534 23 33
w godz. 10:00-18:00
Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6
PANTAMED

1722201br-A-P

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



222201br-a-M

Dr n. med. JACEK NOWAK
specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
PRZYJMUJE: poniedziałek-piątek 16.00-18.30
REJESTRACJA TEL. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰
tel. 89 534 23 33
..... Olsztyn
ul. Pana Tadeusza 6 (PANTAMED)

1712201br-A-P

NZOZ „ARTERIA” PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHOROBY NACZYŃ
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰, tel. 89 534-55-65
CHOROBY ŻYŁ I TĘTNIC
• diagnostyka
• leczenie zachowawcze
• skleroterapia żylaków
• laserowe leczenie żylaków!!!
• leczenie operacyjne żylaków
Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:
Mariusz Błoniecki | Rafał Dryzner
Piotr Malinowski
Maciej Sadowski tel. 89 509 344 667
www.arteria.olsztyn.pl

142201br-a-M

GO

#rzetelnaGO

**RZETELNE
DZIENNIKARSTWO**




**JESTEŚMY
ZORIENTOWANI
NA REGION!**

**1886 136
2022**

**BĄDŹ
NA BIEŻĄCO!**

ZWIERZĘTA

sprzedam

DŁUGOWŁOSE owczarki nie-mieckie 10-tygodniowe z rodowodem, 506-10-90-11

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIEL-SKIE.PL, tel. 503-103-703

PRACA

dam pracę

MĘŻCZYZNĘ lub małżeństwo do pracy w gospodarstwie, 502-712-884

POMOGE odzyskać każdą należność, 793-164-163

USŁUGI

budowa | remont

MALOWANIE, szpachlowanie, 664-493-138

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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



Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 30 października 2022 r. odeszła od Nas Nasza Ukochana Mama, Teściowa i Babcia

ś. † p.

Maria Olszewska

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 3 listopada 2022 r. (czwartek) o godz. 9.45 modlitwą różańcową w kaplicy przy ul. Mariańskiej, skąd o godz. 10.15 nastąpi wyprowadzenie do parafii NMP Różańcowej przy ul. Żytnej (os. Dajtki).

Msza święta pogrzebowa zostanie odprawiona o godz. 10.45. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym w Dywitach. Kondukt żałobny wyruszy od głównej bramy cmentarza.

Pograżona w smutku rodzina

Z wielkim bólem zawiadamiamy, że 29 października 2022 r. odeszła do Domu Ojca nasza Ukochana Żona, Mama, Teściowa, Babcia i Siostra

ś. † p.

Tatiana Pikus

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 4 listopada 2022 r. o godz. 12.45 modlitwą różańcową w kaplicy przy ul. Poprzecznej, po czym o godz. 13.15 nastąpi wyprowadzenie na Mszę Świętą do kościoła pw. św. Rozalii w Kieźlinach. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym w Dywitach. Kondukt żałobny rozpoczniemy od bocznej bramy cmentarza (od strony Kieźlin).

Wdzięczna Bogu za Dar Jej Życia Rodzina

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

NEKROLOGI
(wymagany akt zgonu).
Terminy przyjęć*:
• na poniedziałek – do piątku do godz. 15.00
• na wtorek, środę, czwartek, piątek – dnia poprzedniego w godz. 7.00-15.00
* Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, plac Józefa Bema 5

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

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

www.pozegnania.net

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

Harminiński
ZAKŁAD POGRZEBOWY

dawniej **market**

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

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

POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09

Pomożemy Ci godnie pożegnać

ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85

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

Zbigniew Jarmużewski Joanna Kamińska Andrzej Domasiewicz
kom. 602 514 880 kom. 691 410 360 kom. 602 514 888

Gwarantujemy godną i kulturalną posługę

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

ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

USŁUGI POGRZEBOWE

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



nadajogloszenie.pl

nie musisz
wychodzić
z domu...

OBWIESZCZENIE

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U. z 2022 r. poz. 176 ze zm.) oraz z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2022 r. poz. 2000) Wojewoda Warmińsko-Mazurski podaje do publicznej wiadomości, że na wniosek pełnomocnika inwestora – Generalnego Dyrektora Dróg Krajowych i Autostrad z siedzibą w Warszawie zostało wszczęte postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej dla zadania „Rozbudowa drogi krajowej nr 65 na odcinku Nowa Wieś Elcka – granica województwa od km 76+686,33 do km 89+810,23”.

Inwestycja realizowana będzie na działkach:

1) w liniach rozgraniczających teren inwestycji:

jedn. ewid. 280502_2 Elk – gmina, obręb 0031 Nowa Wieś Elcka, działki nr: 377/3; 376/7; 386;

jedn. ewid. 280502_2 Elk – gmina, obręb 0057 Zdunki, działki nr: 30; 64/2; 32/3; 33/1; 34/3; 48/10; 6/4; 6/11; 10/1; 10/2; 11; 9/2; 12; 19/2; 19/1; 21; 22/2; 22/1; 23/1; 23/4; 24/5; 24/3; 29; 53/4; 52/2; 51/2; 50/2; 49/2; 48/9; 48/12; 47/4; 36/4; 47/6; 36/5; 34/5; 33/2; 32/5; 32/7; 32/6;

jedn. ewid. 280502_2 Elk – gmina, obręb 0006 Bobry, działki nr: 51; 36; 17;

jedn. ewid. 280504_2 Prostki – gmina, obręb 0001 Bobry, działki nr: 49; 11/134; 11/135; 11/121; 11/136; 11/137;

jedn. ewid. 280504_2 Prostki – gmina, obręb 0026 Niedźwiedzkie, działki nr: 66; 27/2; 30/2; 32/4; 32/5; 33; 34/3; 17/4; 17/2; 17/1; 16/3; 16/4; 15/2; 14/5; 14/6; 13/2; 12/2; 11/2;

jedn. ewid. 280504_2 Prostki – gmina, obręb 0031 Prostki, działki nr: 164; 79/1; 154; 77; 62; 269; 272; 273/1; 381; 343/1; 344; 347; 348; 351; 355/4; 355/5; 362/14; 363; 365/5; 365/3; 373; 372/11; 372/8; 376; 380; 475; 478/3; 480/8; 482; 483/2; 496/4; 496/18; 497; 498/1; 499/1; 1438/1; 1438/2; 500/2; 501/1; 500/3; 501/2; 502; 503; 504/7; 982; 985; 1045/2; 1047; 1062; 1063; 1068; 1090/1; 1090/2; 1091; 1092; 1093; 1099; 1100; 1103; 1104; 1451; 1113; 1114; 1116; 1577; 1180; 1181; 1182; 1183; 1184; 1185; 1186; 1187; 1188; 1189; 1190; 1191; 1192; 1193; 1194; 1195; 1196; 1197; 1198; 1199; 1200; 1201; 1202; 1203; 1204; 1205; 1206; 1207; 1208; 1209; 1210; 1211; 1212; 1213; 1214; 1215; 1216; 1217; 1218; 1219; 1244/1; 1443; 1445; 1221; 1222; 1223; 1224; 1225; 1229; 1230; 1231; 1232; 1233; 1234; 1235; 1236; 1237; 1238; 1239; 1240/5; 1240/4; 1240/3; 1240/1; 1035/4; 1584/1; 1032; 1015/1; 1015/2; 1014; 1009; 1008; 1007/1; 1444;

2) przeznaczonych do ograniczonego sposobu korzystania z nieruchomości w związku z przebudową innych dróg publicznych, przebudową i budową sieci uzbrojenia terenu: elektroenergetycznych, wodociągowych, teletechnicznych, sanitarnych, przebudową i budową urządzeń wodnych i urządzeń melioracji wodnych szczegółowych oraz przebudową zjazdów:

jedn. ewid. 280502_2 Elk – gmina, obręb 0057 Zdunki, działki nr: 6/11; 6/4; 10/1; 10/2; 11; 9/2; 12; 13/2; 19/2; 19/1; 21; 22/2; 23/7; 23/5; 23/4; 24/5; 24/3; 53/2; 52/2; 48/12; 47/6; 34/5; 33/2;

jedn. ewid. 280502_2 Elk – gmina, obręb 0006 Bobry, działka nr 35;

jedn. ewid. 280504_2 Prostki – gmina, obręb 0001 Bobry, działki nr: 12/4; 12/3; 24/5; 25/4;

jedn. ewid. 280504_2 Prostki – gmina, obręb 0026 Niedźwiedzkie, działki nr: 5/2; 6/2; 28/2; 29/3; 30/2; 31/5; 31/6; 32/4; 32/5; 34/3; 58; 22/8; 22/6; 21; 16/3; 14/6;

jedn. ewid. 280504_2 Prostki – gmina, obręb 0031 Prostki, działki nr: 18; 80/1; 261; 506/64; 506/26; 506/110; 338; 339/2; 339/1; 340; 341; 342/1; 343/2; 344; 345; 346; 347; 348; 349/10; 349/11; 349/13; 349/12; 350; 351; 353; 354/4; 354/6; 355/4; 355/5; 355/6; 355/16; 356/1; 357/4; 357/6; 358/5; 359/8; 359/4; 359/9; 360/5; 362/3; 362/14; 364; 1457/1; 365/5; 365/3; 365/1; 367/3; 368/4; 372/8; 374; 376; 505; 378/7; 378/8; 378/4; 378/5; 379; 380; 987/3; 989; 990; 994/1; 995; 1581; 999; 1001; 1007/1; 1009; 1010; 1011; 1012; 1013/3; 1013/2; 1014; 1015/2; 1015/1; 1016/2; 1016/3; 1243; 1240/1; 1237; 1236; 1180; 1577; 1175; 1067; 1066; 1058; 1062; 1047; 1046/3; 1046/4; 1045/2; 986; 985; 984; 982; 981; 980; 979; 977/2; 977/1; 976; 504/5; 504/4; 504/3; 504/6; 504/7; 503; 1438/2; 499/1; 498/1; 496/9; 496/8; 496/4; 495/6; 494/2; 489; 488; 486; 485/1; 484; 483/5; 483/2; 482; 480/8; 479; 478/3; 477/1; 476/2; 471; 470/23; 470/4; 470/3; 468/3; 468/2; 468/1; 467/10; 464; 442; 444/4; 446; 447/4;

3) wód płynących zgodnie z art. 20a ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych:

jedn. ewid. 280502_2 Elk – gmina, obręb 0057 Zdunki, działka nr 72;

jedn. ewid. 280504_2 Prostki – gmina, obręb 0031 Prostki, działki nr: 1579; 1580; 45/2; 975.

Wobec powyższego informuje się, że w terminie 14 dni od daty podania do publicznej wiadomości niniejszego obwieszczenia strony mogą zapoznać się z aktami sprawy w siedzibie Warmińsko-Mazurskiego Urzędu Wojewódzkiego w Olsztynie przy al. Marsz. J. Piłsudskiego 7/9, 10-575 Olsztyn, wejście od al. Marsz. J. Piłsudskiego, pok. 329, od poniedziałku do piątku w godzinach 12⁰⁰-15⁰⁰, po wcześniejszym umówieniu terminu poprzez kontakt: e-mailowy: kkwalska@uw.olsztyn.pl, sekretwin@uw.olsztyn.pl bądź telefonicznie: (89) 5232 538 (w godz. 12.00-15.00), (89) 5232 561, a także składać na powyższej sprawie uwagi i wnioski w formie pisemnej, za pośrednictwem poczty tradycyjnej, na adres: Warmińsko-Mazurski Urząd Wojewódzki w Olsztynie al. marsz. J. Piłsudskiego 7/9, 10-575 Olsztyn lub za pośrednictwem platformy ePUAP www.epuap.gov.pl, adres skrytki /WMURZADWOJ/skrytka, poprzez platformę e-Obywatel <https://obywatel.gov.pl/ePUAP>.

120522otbr-a-M

ROŚ OGRAŁ LIDERA!

II LIGA KOSZYKÓWKI \\ Roś zatrzymał na zwycięskiej ścieżce Znicz Pruszków, jednego z faworytów do awansu. Pisanie zagrał kolejny bardzo dobry mecz, wygrywając z liderem 74:68.



Zwycięstwo Rosia ze Zniczem Pruszków można rozpatrywać w kategorii niespodzianki, ale pisanie ponownie potwierdzili swoje wysokie aspiracje w tym sezonie

• **Roś Pisz — Znicz Pruszków 74:68 (19:19, 17:23, 18:13, 20:13)**

ROŚ: Stanisławajtys 22 pkt. (4x3), Bessman 14, Bondarenko 6, Andruk 5 (1x3), Świtaj 2 oraz Pelowski 8, Zapert 6 (1x3), Rogalski 4 (1x3), Laczowski, Turski, Kazimierczuk, Zajkowski,

Rozpędzony Roś nie miał zamiaru zwalniać nawet w starciu z niepokonanym dotychczas liderem rozgrywek. Pisanie w sobotę podejmowali Znicz Pruszków i po nieustępliwej grze zepsuli rywalom bilans, którzy do tej pory po stronie porażek mieli okrągłe zero. Mecz trzymał w emocjach od pierwszego do ostatniego zagrania, a na tablicy wyników wielokrotnie gościł remis. „Jeziorowców” nie podłamała nawet kontuzja Patryka Andruka, który bardzo dobrze wszedł w mecz, ale opuścił boisko jeszcze w pierwszej kwarcie i będzie pauzował w najbliższych tygodniach.

POD NIEOBECNOŚĆ JEDNEGO Z LIDERÓW ZESPOŁU I PRZY UWAŻNYM KRYCIU MATEUSZA BESSMANA, NA BOHATERA MECZU WYRÓSŁ JAKUB STANISŁAWAJTYS. WYCHOWANEK ROSIA ZAGRAŁ ZE ZNAKOMITĄ SKUTECZNOŚCIĄ,

ZDOBYWAJĄC 22 PUNKTY. 25-LATEK SYGNALIZOWAŁ W POPRZEDNICH SPOTKANIACH WZROST FORMY, A W SOBOTĘ BYŁ NIEMAL BEZBŁĘDNY. TRAFIŁ 4 Z 5 RZUTÓW ZA TRZY PUNKTY, TAKI SAM BILANS ZANOTOWAŁ ZA DWA PUNKTY ORAZ RZUTY OSOBISTE.

To właśnie „trójki” Stanisławajtysa i Patryka Zaper-ta pozwoliły Rosiowi wrzucić wyższy bieg w czwartej kwarcie i zbudować wielką przewagę, która ostatecznie dała bardzo cenne zwycięstwo.

— Przygotujemy się do każdego przeciwnika, ale klucz do naszych dobrych wyników jest w naszej drużynie. Jeśli gramy tak nieustępliwie w obronie, jesteśmy cierpliwi, podejmujemy dobre decyzje i każdy z graczy daje swoje wszystkie umiejętności, to możemy wygrać z każdym rywalem w lidze — mówi Roman Skrzecz, trener Rosia. — Cieszy mnie, że potrafimy zagrać bardzo dobre zawody po raz drugi z rzędu. Znamy swoje mocne strony, jesteśmy powtarzalni i możemy podyktować swoje warunki gry. To pokazuje, że jesteśmy solidnym zespołem, a wykonywana przez nas praca zaczyna przynosić takie

efekty, jakich oczekiwałem. W starciu ze Zniczem kluczem do zwycięstwa była nasza defensywa. Wiedzieliśmy, że rywale, rzucający do tej pory średnio niemal sto punktów w meczu, są bardzo doświadczonym zespołem, ale poszukaliśmy swoich szans i zrealizowaliśmy swój plan w doskonały sposób. Wynik punktowy, z którym Znicz zakończył mecz, wystawia moim zawodnikom bardzo dobre recenzje. Dokonaliśmy tego nawet mimo przegrania walki na tablicach, co było naszym atutem w poprzednich meczach — dodaje szkoleniowiec.

KOMPLEMENTÓW ZESPOŁOWI ROSIA NIE SZCZĘDZIŁ TAKŻE MICHAŁ SPYCHAŁA, TRENER GOŚCI, PRZYNAJĄC, ŻE WYGRAŁA LEPSZA DRUŻYNA. ZESPÓŁ Z PISZA TRADYCYJNIE WSPIERAŁA BARDZO LICZNIE ZGROMADZONA PUBLICZNOŚĆ, KTÓRA W SOBOTĘ, TAK JAK I ZAWODNICY, MIAŁA MNÓSTWO POWODÓW DO RADOŚCI.

W tym tygodniu Roś rozegra dwa spotkania. Dziś sią podopieczni Romana Skrzecza zagrają kolejny mecz z bardzo wymagającym rywalem, udając się do Bielska Podlaskiego.

We własnej hali pisanie zaprezentują się z kolei w niedzielę, podejmując Ochotę Warszawa.

LUKASZ SZYMAŃSKI

Pozostałe wyniki 6. kolejki:

Ochota Warszawa — Probasket Mińsk Mazowiecki 84:71, Żubry Białystok — Energa Warszawa 69:91, Legia Warszawa — Tur Bielsk Podlaski 64:86, Legion Legionowo — Trójka Żyrardów 75:77, Isetia Warszawa — Lublinianka Lublin 76:61, AZS UJK Kielce — Sokół Ostrów Mazowiecka 78:61,

PO 6 KOLEJKACH

1. Znicz	11 537:434
2. Energa*	10 450:341
3. Tur	10 502:463
4. Żubry	10 478:439
5. Isetia*	9 452:358
6. Roś*	9 400:346
7. Legion	9 511:487
8. Trójka*	8 386:356
9. Probasket	8 442:501
10. Kolejarz*	7 402:442
11. Legia	7 418:488
12. Ochota	7 419:493
13. Kielce	7 439:588
14. Sokół*	6 356:408
15. Lublinianka**	5 306:352

*mecz mniej

** dwa mecze mniej

Harmonogram 7. kolejki:

Środa: Probasket — Lublinianka (godz. 18), Trójka — Isetia, Sokół — Żubry, Tur — Roś (wszystkie o 19), Ochota — Legia (19.30), Kolejarz — Kielce (20.30), Energa — Legion (21)

Pauzuje: Znicz

DUŻĄ ROLĘ MOŻE ODEGRAĆ „MENTAL”

PLUSLIGA SIATKARZY - Musimy iść drogą, którą obraliśmy, poprawiając drobne niedoskonałości. Każdy kolejny mecz jest dla nas małym „finałem” – mówi Javier Weber, szkoleniowiec Indykpolu AZS Olsztyn przed dzisiejszym spotkaniem z PSG Stalą Nysa.

Siatkarze Indykpolu AZS są na fali. Zawodnicy prowadzeni przez Javiera Webera w minioną sobotę odnieśli czwarte zwycięstwo z rzędu. Ekipa ze stolicy Warmii i Mazur zdeklasowała w Iławie BBTS Bielsko-Biała, zwyciężając bez straty seta. W tabeli olsztynianie awansowali ostatecznie na 6. lokatę, gromadząc - póki co - na swoim koncie 11 „oczek”.

Jak postawę swojego zespołu ocenia Javier Weber? - Nasza drużyna ciągle się rozwija. Przez sześć tygodni, kiedy jesteśmy w pełnym składzie, wykonaliśmy solidną pracę. Z każdym meczem jesteśmy coraz lepsi - nie tylko indywidualnie, ale także jako zespół. System gry blok-obrona, a dzięki temu nasz atak, wyglądają coraz lepiej. Dobrze radzimy sobie również na zagrywce. Musimy iść drogą, którą obraliśmy, poprawiając drobne niedoskonałości. Każdy kolejny

mecz jest dla nas małym „finałem” - przyznaje szkoleniowiec Indykpolu AZS.

PlusLiga pędzi jak szalona. Tylko w pierwszym miesiącu zmagania zespół z olsztyńskiego Kortowa rozegrał 6 spotkań. Przełom października i listopada również jest intensywny - w ciągu 9 dni Indykpol AZS miał zaplanowane 3 spotkania (jedno z nich już się odbyło - z BBTS Bielsko-Biała). Kolejne to: dzisiejsze z PSG Stalą Nysa na wyjeździe i z Treflem Gdańsk w Iławie (poniedziałek 7 listopada). Z kronikarskiego obowiązku dodamy tylko, że w listopadzie ekipa ze stolicy Warmii i Mazur również ma zaplanowanych 6 konfrontacji.

- Musimy rozważyć różne sytuacje. W ostatnich dwóch tygodniach nie mieliśmy meczu w środku tygodnia. Był zatem czas, aby mocniej potrenować na siłowni oraz poprawić elementy czysto siatkarskie. Teraz takiego komfortu nie mamy - jeden dzień przygotowujemy się do starcia z Nysą, a potem mamy dwa dni treningów do meczu z Gdańskiem. Kiedy gramy w środku tygodnia, skupiamy się na jakości, a kiedy mamy tydzień na przygotowania



Fot. Artur Kiewski

W ostatnim meczu Indykpol AZS wygrał w Iławie z BBTS-em Bielsko-Biała

skie. Teraz takiego komfortu nie mamy - jeden dzień przygotowujemy się do starcia z Nysą, a potem mamy dwa dni treningów do meczu z Gdańskiem. Kiedy gramy w środku tygodnia, skupiamy się na jakości, a kiedy mamy tydzień na przygotowania

- dodajemy siłę. Jesteśmy jednak dobrze przygotowani kondycyjnie - podkreśla argentyński szkoleniowiec.

Wczoraj siatkarze z Olsztyna wyruszyli w długą, bo mierzącą aż 600 kilometrów podróż do Nysy, aby zmierzyć się z PSG Stalą. Zespół prowadzi-

ny przez dobrze znanego olsztyńskim kibicom Daniela Plńskiego świetnie rozpoczął tegoroczny sezon. Nysanie odnieśli 4 zwycięstwa, pokonując m.in. Grupę Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle (3:0). W minioną niedzielę Stal uległa przed własną publicznością Jastrzębskiemu Węglowi, nie zdobywając nawet seta. W ligowej tabeli zajmuje 4. miejsce, z dorobkiem 13 punktów.

Niewątpliwym liderem zespołu jest atakujący Wassim Ben Tara, który zgromadził na swoim koncie 102 punkty (dla porównania - Karol Butryn ma ich 116). W polu serwisowym groźny jest Michał Gierżot (11 asów, a w ekipie Indykpolu AZS przoduje ponownie Butryn z dorobkiem 16 udanych zagrywek). Sporo nerwów swoim rywalom na lewym skrzydle potrafi również sprawić Zouheir El Graoui.

W historii bezpośrednich konfrontacji w roz-

grywkach pod egidą PLS (sezony 2000-2005 oraz 2020-2022) 12 razy górą byli akademicy z Kortowa, a 5 razy wygrali siatkarze Stali. Bilans obu ekip po powrocie zespołu z Nysy do PlusLigi, to 2:2 - zawsze wygrywali gospodarze. Czy tym razem olsztynianie przełamią tę „tradycję” i odniosą piąte zwycięstwo z rzędu? - Uważam, że drużyna z Nysy prezentuje się bardzo dobrze w tym sezonie, może poza niedzielnym starciem z Jastrzębskim Węglem. Mają w swoim składzie wielu młodych siatkarzy, a Wassim Ben Tara robi świetną robotę w ataku. Stal dobrze gra przed własną publicznością, dlatego spodziewam się ciężkiego i długiego spotkania, oba zespoły są w dobrej dyspozycji, a dużą rolę może odegrać „mental” - kończy Javier Weber.

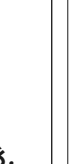
Początek środowego spotkania w Nysie o godzinie 16:30.

RED

GAZETA OLSZTYŃSKA.

Oficjalny partner prasowy drużyny Indykpol AZS Olsztyn zaprasza na mecz

Drużynę Indykpolu AZS Olsztyn wspierają:



www.indykpolazs.pl/bilety

ODESZLI OD NAS W 2022

Miron Andrzejewski (24.05.1950-4.02.2022) - lekkoatleta Gwardii Olsztyn specjalizujący się w rzucie dyskiem (rekord życiowy - 62,02 m). Jego największym sukcesem był brązowy medal mistrzostw Polski w 1978 roku, poza tym w latach 1972-80 za każdym razem zajmował miejsce w czołowej ósemce MP. Miron Andrzejewski dwukrotnie wystąpił w meczach międzypaństwowych (1975, 1976), a jego trenerem był Andrzej Chęwiński (zmarł w 2018 roku).

Janusz Kupcewicz (9.12.1955 - 4.07.2022) - znakomity piłkarz, który karierę zaczynał w Warmii Olsztyn, skąd przeniósł się do Stomilu. W Ekstraklasie debiutował w Arce Gdynia, z którą zdobył Puchar Polski, potem grał w Lechu Poznań (mistrzostwo Polski), a następnie we francuskim AS Saint-Étienne.

Francuzi zapłacili za niego 380 tys. dolarów - był to wtedy trzeci największy transfer w historii polskiej piłki. W 1982 roku z reprezentacją Polski Janusz Kupcewicz zajął trzecie miejsce w rozgrywanych w Hiszpanii mistrzostwach świata - w sumie w kadrze rozegrał 20 meczów i strzelił 5 bramek.

Kazimierz Nikin (30.06.1947-29.05.2022) - kajakarski wicemistrz świata z Belgradu w 1975 roku (K-1 10 000) oraz wielokrotny mistrz Polski. Po ukończeniu AWF w Warszawie i zakończeniu kariery sportowej został trenerem kajakarstwa. Jego olsztyńscy podopieczni stawali na podium igrzysk olimpijskich oraz mistrzostw Polski, Europy i świata. M.in. Adam Seroczyński został brązowym medalistą olimpijskim z Sydney (2000), a Tomasz Mendelski był wielokrotnym

medalistą mistrzostw świata oraz Europy.

Erwina Ryś-Ferens (19.01.1955-20.04.2022) - urodzona w Elblągu znakomita panczenistka. W czasie kariery sportowej reprezentowała barwy Olimpii Elbląg i Marymontu Warszawa. W swoim dorobku miała aż 83 tytuły mistrzyni Polski, poza tym ustanowiła 50 rekordów kraju. Czterokrotnie reprezentowała Polskę w igrzyskach olimpijskich: w 1976 roku w Innsbrucku, w 1980 w Lake Placid, w 1984 w Sarajewie i w 1988 w Calgary. Ryś-Ferens była także trzykrotną brązową medalistką mistrzostw świata (1978, 1985 i 1988).

Jan Szczurowski (22.11.1953-15.10.2022) - olsztyński działacz sportowy. W latach 90. XX wieku był kierownikiem drużyny piłkarskiej rękownych Warmii. W 1997 roku

sekcję przejął Olsztyński Klub Piłki Ręcznej Warmia Traveland, ale pan Janek, bo tak zwracali się do niego zawodnicy, pozostał kierownikiem zespołu. Był bardzo lubiany i szanowany przez zarząd klubu. W razie potrzeby był także kucharzem i kierowcą, który woził zespół na mecze. Zawsze bardzo cieszył się ze zwycięstw i sukcesów (awans do Superligi), bardzo też przeżywał każdą porażkę (spadek z Superligi). W 2013 roku z powodów zdrowotnych musiał zrezygnować z pracy w klubie.

Otton Tuszyński (7.09.1933-2.10.2022) - urodził się w mieście Allenstein, czyli dzisiejszym Olsztynie. Kilka miesięcy przed jego narodzinami do władzy w Niemczech doszedł Adolf Hitler, który już wkrótce wyrzucił do góry nogami życie milionów ludzi na całym świecie, w tym małego Ottona i jego rodziny.

Po wojnie Tuszyński został w Olsztynie, poszedł do szkoły i szybko nauczył się mówić po polsku. Gdy miał 15 lat, trafił do sekcji bokserskiej w Gwardii. Po latach wspominał: „Jako dziecko wojny potrafiłem się rozpychać łokciami, ale tu spotkałem się z czymś innym. Ciężkie treningi, dyscyplina oraz reguły szlachetnej walki na pięści. Boks był też dla mnie szkołą życia. I jeszcze jedno. To dzięki niemu utożsamilem się z Polską, chociaż mogłem wyjechać do Niemiec”. W sumie stoczył 68 walk, z czego tylko 16 przegrał, a cztery zremisował. Po zakończeniu kariery został znakomitym trenerem boks, a wśród jego podopiecznych był między innymi najlepszy w historii olsztyńskiego boks Eliasz Bartoszewicz, trzykrotny medalista mistrzostw Polski (srebrny w 1957 i 1959 oraz brązowy w 1958). W 1967

roku bokserów Budowlanych wprowadził do II ligi.

Tomasz Wójtowicz (20.09.1953-24.10.2022) - jeden z największych siatkarzy wszech czasów na świecie. Karierę rozpoczął w AZS Lublin w 1968 roku. Cztery lata później trafił do Avii Świdnik, z którą w 1976 roku zdobył brązowy medal mistrzostw Polski. Siedem lat później z Legią Warszawa zdobył już mistrzostwo Polski. W latach 1973-84 wystąpił aż 325 razy w białoczerwonych barwach. Jego największe sukcesy to mistrzostwo świata z 1974 roku oraz złoty medal igrzysk olimpijskich w Montrealu w 1976 roku, poza tym czterokrotnie był wicemistrzem Europy (1975, 1977, 1979 i 1983). Po zakończeniu kariery nadal był związany z siatkówką, m.in. komentował mecze PlusLigi.

DRYH



Fot: pixabay.com

SPORT.wm.pl

ŚRODA 02.11.2022

STOMILANKI SKAZANE NA SUKCES!

I LIGA PIŁKARSKA KOBIEC\\ Jeśli Stomilanki w tym sezonie nie awansują do Ekstraligi, to będzie to spora sensacja. Tym razem na olsztyńskich Dajtkach podopieczne Dariusza Maleszewskiego wygrały aż 8:0 z Bielawianką Bielawa.

• **Stomilanki Olsztyn — Bielawianka Bielawa 8:0 (5:0)**
1:0, 2:0, 3:0 — Olender (17, 23, 34), 4:0, 5:0, 6:0, 7:0 — Sunday (41, 45, 59, 61), 8:0 — Osajkowska (71),

STOMILANKI: Ptaszek — Krech (80 Taranowska), Kędzia, Skrzypińska (87 Żukowska), Libera (80 Korzec), Osajkowska, Kałużna, Sokołowska, Olender, Bida (65 Czarnecka), Sunday (65 Rabiega),

P przed tym meczem na bilans drużyny z Olsztyna składało się osiem zwycięstw i jedna porażka. Po niedzielnym starciu Stomilanki dopisały do tabeli kolejny komplet punktów i jeszcze bardziej poprawiły swój bilans bramkowy. Rywalki z Bielawy przyjechały do Olsztyna ulec w jak najmniejszych rozmiarach, ale w najczarniejszych snach nie przypuszczały, że przegrają aż tak wysoko.

Po pierwszej połowie Stomilanki prowadziły już 5:0. Wynik spotkania otworzyła Pola Olender, która wykończyła ładną akcję zainicjowaną w bocznej strefie boiska. W 23 minucie ta sama zawodniczka podwyższyła wynik spotkania, trafiając do bramki z bliskiej odległości. W 34 minucie Olender zdobyła trzecią bramkę strzelając na raty, a w tej akcji dużą rolę odegrała Esther Sunday, wygrywając pojedynek w bocznej strefie boiska. Przed przerwą (41 i 45 minuta) napastniczka pochodząca z Nigerii dorzuciła dwa gole, w dwóch bliźniaczo podobnych sytuacjach. Sunday, po asystach Katarzyny Kałużnej, trafiała do praktycznie pustej bramki.

Po przerwie Stomilanki nie zwolniły tempa. W 59 minucie było 6:0. Bramkarka gości źle wybiła piłkę, do której dopadła Kałużna. Zawodniczka



Pola Olender (u góry) zdobyła dla Stomilanek trzy gole w meczu z Bielawianką Bielawa

olsztyńskiego klubu dryblując szybko znalazła się w polu karnym i znowu wystawiła idealną piłkę Nigeryjce, a ta dostawiła tylko nogę i mogła się cieszyć z hat-tricka. Minutę później było już 7:0 — po przejęciu piłki w środku pola ładne podania wymieniły między sobą Kałużna i Sunday. Druga z nich, strzelając z 11 metrów, kolejny raz w tym meczu wpisała się na listę strzelczyń. W 72 minucie Kamila Osajkowska w polu karnym wybiegła za pleców rywalki, dopadła do piłki wrzuconej z 40 metra i strzeliła bramkę numer osiem w tym meczu.

W najbliższą niedzielę olsztyńnianki czeka wyjazd do Gdyni, gdzie zmierzą się

z zespołem Checz Marcus. Będzie to ostatnie spotkanie Stomilanek w rundzie jesiennej, bo w następnej serii zawodniczki trenera Maleszewskiego pauzują.

EMIL MARECKI, ZICO

STOMILANKI POWIEDZIAŁY PO MECZU Pola Olender:

— Od początku kontrolowaliśmy mecz i cierpliwie stwarzaliśmy sytuacje, byliśmy skuteczni, chociaż mogliśmy zakończyć to spotkanie z wyższym wynikiem. Cieszę się z rezultatu oraz strzelonych bramek, teraz skupiamy się na kolejnym meczu.

Oliwia Bida:

— Mecz z Bielawianką od samego początku układał się po naszej myśli. Byliśmy

zdecydowanie, przez co skutecznie powstrzymaliśmy przeciwniczki strzelając aż 8 bramek. To w rezultacie daje nam trzy punkty i umacniamy się na pozycji lidera. Bardzo cieszę się z kolejnego zwycięstwa i pracujemy dalej, bo przed nami ostatni mecz ligowy tej rundy z Checz Marcus Gdynia.

Kinga Ptaszek:

— Mecz z Bielawianką był pod naszą kontrolą od początku spotkania, przeciwniczki mogły odczuć naszą dominację, zgranie i mądrość boiskową. Nasza obrona zagrała na tyle dobrze, że Bielawianka nie miała okazji na zdobycie bramki, chociażby honorowej. Jestem zadowolona z wyniku, tak jak i z każdej z dziewczyn na boisku, każda z nas zagrała

z pełnym zaangażowaniem i determinacją. Przed nami ostatni mecz ligowy, który da nam szansę na zajęcie pozycji lidera z konkretnym zapasem punktów, także skupiamy się teraz na tym i dalej konsekwentnie pracujemy na wspólny cel.

POZOSTAŁE WYNIKI

9 KOLEJKI:

• Trójka Staszówka/Jelna — Polonia Środa Wielkopolska **3:4**
• Rekord Bielsko-Biała — Skra Częstochowa **4:0**
• SWD Wodzisław Śląski — Marcus Gdynia **3:2**
• UKS SMS II Łódź — Żąbkovia Żąbki **5:3**
Pauza: Resovia

PO 9 KOLEJKACH

1. Stomilanki* **25 41:9**
2. Wodzisław Śl.* **19 23:14**

3. Rekord	18	19:9
4. Resovia	15	21:10
5. Skra	13	16:14
6. Polonia	10	16:22
7. Trójka	9	28:20
8. Bielawianka	9	9:27
9. Żąbkovia	5	15:24
10. Marcus	4	9:23
11. SMS II	3	11:36

* mecz więcej

ZAGRAJĄ W 10 KOLEJCE Niedziela, 6 listopada:

12.00: Bielawianka Bielawa — UKS SMS II Łódź
13.00: Polonia Środa Wielkopolska — Żąbkovia Żąbki
13.00: Checz Marcus Gdynia — Stomilanki Olsztyn
13.00: Trójka Staszówka/Jelna — Rekord Bielsko-Biała
14.00: Skra Częstochowa — Resovia
Pauza: SWD Wodzisław Śląski