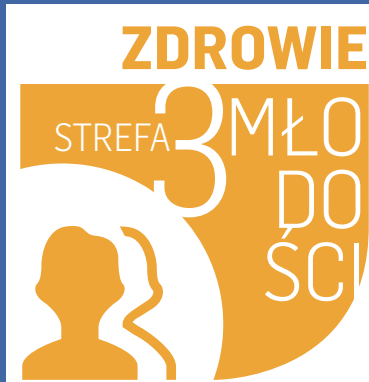


ŚRODA
125|06|2025|

DZIENNIK 24 ELBLĄSKI

LATA

cena 3,99 zł (w tym 8% VAT)



**PRÓBA REANIMACJI
SZPITALA MIEJSKIEGO** | 3



**PIŁKARZ W ALEI SŁAW
OLSZTYŃSKIEGO SPORTU** | 5



**DOBRO DO NAS
WRACA** | 7



**SŁOŃCE TAK,
ALE ZDROWE** | 8



Fot. Zbigniew Woźniak

SENIORKI DAŁY CZADU

SENIORKI Z OLSZTYNĄ I MORĄGA
REALIZUJĄ SIĘ W TAŃCU.
OSTATNIO WYSTĄPIŁY PODCZAS
IX KONGRESU PRZYSZŁOŚCI – FORUM
GOSPODARCZO-EKONOMICZNEGO.

S
P
O
R
T



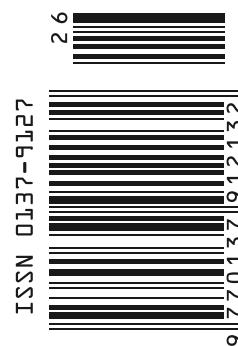
**KOREAŃSKI MISTRZ
ZNOWU W OLSZTYNIE** | 11



**KRAINA JEZIOR I...
ROWERÓW** | 13



**LEGIA, CZYLI
ODRODZONA POTĘGA** | 14

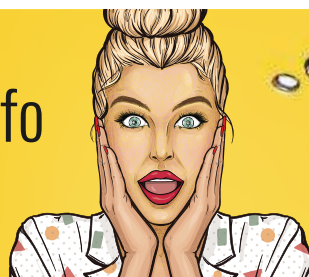


PROMOCJA



KRASNAL info

SENSACJE | PLOTKI | SKANDALE
Gramy poniżej pasa!



**ODKRYJ ŚWIAT NAJGORĘTSZYCH
PLOTOK I NAJWIĘKSZYCH SENSACJI
NA NOWYM PORTALU KRASNAL.INFO**

Robert Szaj, nieustrudzony popularyzator nauki i założyciel fundacji Nicolaus Copernicus, ponownie zameldował się w Centrum Kosmicznym im. Kennedy'ego na Florydzie. To właśnie stamtąd — zaledwie kilka kilometrów od miejsca startu — relacjonuje przygotowania do misji Ax-4 z udziałem Sławosza Uznańskiego-Wiśniewskiego. Mamy nowy, oficjalny termin: środa, 25 czerwca, godzina 8.30 czasu polskiego (2.30 w nocy na Florydzie). Transmisja na żywo z polskim komentarzem zostanie przeprowadzona na stronie internetowej „Gazety Olsztyńskiej” dzięki uprzejmości Roberta Szaja i obserwatorium astronomicznego w Truszczyńskich, którego jest dyrektorem.

Start misji był przekładany już osiem razy. Pierwotnie planowany na 29 maja, następnie 8, 10, 19 i 22 czerwca, aż wreszcie ogłoszono nową datę: 25 czerwca. — To ósmy termin; mamy nadzieję, że ostatni — mówi Robert Szaj. — Mam nadzieję, że skończą się już wszechobecne memy na ten te-

CZY POLAK DZIŚ POLECI?

ROBERT SZAJ, DZIĘKI KTÓREMU BĘDIEMY MOGLI OBEJRZEĆ NA ŻYWO START POLAKA W KOSMOS W CHWILI, GDY DO NIEGO DOJDZIE, PONOWNIE ZAMELDOWAŁ SIĘ NA STANOWISKU. WRÓCIŁ NA FLORYDĘ, DO CENTRUM KOSMICZNEGO IM. KENNEDY'EGO. NOWY TERMIN TO 25 CZERWCA, GODZINA 8.30 CZASU POLSKIEGO!

mat, to oczekiwanie i ten informacyjny bałagan — dodaje, nie kryjąc frustracji z powodu komunikacyjnego chaosu.

Misja Ax-4 realizowana jest we współpracy z Axiom Space, NASA, Europejską Agencją Kosmiczną (ESA), a także agencjami kosmicznymi Węgier i Indii. Obok Uznańskiego-Wiśniewskiego na orbitę polecą także Amerykanka, Węgier i Hindus. Szaj, będący w stałym kontakcie z dziennikarzami z tych krajów, relacjonuje również atmosferę panującą

na miejscu: — Węgierski dziennikarz czuje się tu jak uwięziony, czeka już od miesiąca — opowiada.

Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, Sławosz Uznański-Wiśniewski zostanie drugim Polakiem w kosmosie po generale Mirosławie Hermaszewskim, który w 1978 roku (wystartował dokładnie 27 czerwca) uczestniczył w radzieckim programie Interkosmos. Tym razem będzie to jednak pierwsza w historii polska misja naukowa na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej.



FB / Robert Szaj

Robert Szaj znowu nadaje z Florydy

Uznański-Wiśniewski weźmie udział w projekcie Ignis, realizując eksperymenty z zakresu biotechnologii, inżynierii materiałowej i sztucznej inteligencji. Zajmie się również zadaniami edukacyjnymi i przeprowadzi doświadczenia z myślą o uczniach w Polsce. Na pokład zabierze narodowe symbole, m.in. naszywkę z polską flagą, którą miał jego poprzednik.

Robert Szaj od początku misji relacjonuje nam wszystkie jej etapy. Informował o pierwszych testach, o problemach z ciśnieniem w systemach rakiety Falcon 9, o tym, jakie kłopoty pojawiły się

w rosyjskim module Zwiezda na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej, a także o napięciu towarzyszącym każdemu kolejnemu opóźnieniu. W rozmowach z „Gazetą Olsztyńską” za każdym razem podkreśla, że udział Polaka w tej misji to nie turystyka, ale realna praca naukowa na orbicie.

Komunikacyjny chaos, na który zwraca uwagę Szaj, wynika z braku spójnych informacji od organizatorów: Axiom Space, ESA, NASA, a także Polskiej Agencji Kosmicznej. — Komunikacja leży i kwiczy — mówi Szaj wprost. Mimo to nie ukrywa ekscytacji. — To bardzo ważna chwila

dla polskiej nauki i techniki — podkreśla.

Czy start odbędzie się 25 czerwca? Nieoficjalne źródła wspominają o możliwym przesunięciu na 30 czerwca, co budzi kolejne obawy. — Ręce opadają — komentuje Szaj, ale zapewnia, że będzie na miejscu, by pokazać ten moment. — Z Florydy prosto do Olsztyna — zapowiada.

JAN BERDYCKI

Co Polak zabierze w kosmos?

Liofilizowane pierogi i polska flaga zostały wysłane na ISS już w kwietniu za pomocą bezzałogowej kapsuły Dragon. W bagażu czekającym na start są jeszcze m.in. bryłka soli kamiennej z Wieliczki, rycina z traktatu Mikołaja Kopernika oraz kopia pierwszej strony doktoratu Marii Skłodowskiej-Curie, poezja Wisławy Szymborskiej (w tym wiersz „Sto pociech”, który w ironiczny sposób komentuje ludzkie ambicje), rękopis partytury mazurka As-dur Fryderyka Chopina, krajka — tradycyjna tkanina ludowa z Państwowego Muzeum Etnograficznego w Warszawie i zestaw polskich liter diakrytycznych, takich jak ą, ć, ę, ł, ń, ó, ś, ź i ż.

SIOSTRA OD CIERPIĄCYCH ZNÓW WE FROMBORKU

Relikwie błogosławionej siostry Marii Rolandy trafiły do katedry we Fromborku. To wzruszające wydarzenie miało głęboki wymiar duchowy i historyczny. Uroczystości przewodniczył arcybiskup Józef Górzyński. Uczestniczyły w nim siostry, wierni i pielęgniarki.

Wniedzielę, 22 czerwca, katedra we Fromborku stała się miejscem niezwykle uroczystości: wprowadzenia relikwii błogosławionej siostry Marii Rolandy Abraham, jednej z piętnastu beatyfikowanych sióstr katarzynek zamordowanych przez Armię Czerwoną w 1945 roku.

Relikwiarz przygotowany specjalnie na tę okazję ma głęboką symbolikę. Krzyż

wykonano z drewna pochodzącego z więzby dachowej fromborskiej katedry, pochodzącej z czasów matki Reginy — fundatorki dzieł katarzynek. Umieszczono w nim pasyjkę z II wojny światowej, noszącą ślad po kuli pistoletowej, oraz fragment habitu siostry Rolandy. Całość dopełnia znak zakonny zgromadzenia.

Relikwie zostały uroczystie przekazane przez matkę prowincjalną sióstr św.

Katarzyny arcybiskupowi Józefowi Górzyńskiemu, metropolicie warmińskiemu. W procesji udział wzięły także pielęgniarki ze Szpitala Psychiatrycznego św. Antoniego Wielkiego we Fromborku — miejsca, gdzie siostra Rolanda przez wiele lat posługiwała chorym jako rehabilitantka.

Podczas liturgii zabrzmiał Hymn beatyfikacyjny o siostrach męczenniczkach, wykonany przez chór pa-

rafialny pod kierunkiem organisty Marka Rogalskiego — kompozytora melodii. Licznie zgromadzeni w świątyni wierni nie kryli wzruszenia.

Uroczystość ta była kolejnym etapem duchowej obecności błogosławionych katarzynek na Warmii. Wcześniej relikwie sióstr trafiły m.in. do szpitalnej kaplicy w Olsztynie oraz do rodzinnego Tolkmicka siostry Rolandy. **JAN BERDYCKI**



FB / Siostry Katarzyńskie

Do katedry we Fromborku zostały wprowadzone relikwie bł. s. M. Rolandy

WYDAWCA
GALINDIA
Sp. z o.o.
ul. Tracka 7b,
10-364
Olsztyn

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
zarzadz@gazetaolsztynska.pl
DYREKTOR
ZARZĄDZAJĄCY
Agnieszka
Weder-Gryglewicz

ZASTĘPCY REDAKTORA
NACZELNEGO
Michał Podolak,
Igor Hrywna,
Andrzej Mielnicki,
Barbara Barczuk

REDAKTORZY WYDANIA
Barbara Barczuk
Joanna Karzyńska
wydawca@gazetaolsztynska.pl

sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE
internet@gazetaolsztynska.pl
514 800 549

GAZETA OLSZTYŃSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 502 499 515

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

REKLAMA W OLSZTYNIE
ul. Tracka 7b
tel. 885 998 201
reklama@gazetaolsztynska.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 514 800 517

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

REKLAMA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 604 408 305
reklamy@dziennikelblaski.pl
PRENUMERATA E-WYDAŃ
prenumerata@dziennikelblaski.pl
502 499 531

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

Rachunek zysków i strat za okres od dnia 1 stycznia 2024 roku do dnia 31 grudnia 2024 roku wykazuje stratę netto w wysokości 9 201 049,62 złote — czytamy w sprawozdaniu finansowym Miejskiego Szpitala Zespołowego w Olsztynie. „Zaprezentowane wskaźniki potwierdzają trudną sytuację majątkową i finansową badanej jednostki na dzień 31 grudnia 2024 roku. Wskaźniki płynności finansowej kształtują się znacznie poniżej wielkości pożądaných. Zobowiązania krótkoterminowe były o prawie 26 000 000 złotych wyższe niż suma należności i inwestycji krótkoterminowych. Szpital, naszym zdaniem, wymaga znacznego dokapitalizowania”.

Plan naprawczy nie zadziałał?

Władze Olsztyna próbowały na wiele sposobów poprawić kondycję placówki. Finansowym kłopotem miał zarządzić plan naprawczy. Jego autorzy wskazali kilka działań, które zamierzali podjąć. Pierwsze z nich to m.in. zakup sprzętu medycznego i dostosowanie pomieszczeń do wykonywania zabiegów i badań w ramach działalności ambulatoryjnej. Szpital



planował także sięgnąć po środki z Krajowego Planu Odbudowy. W ten sposób chciał sfinansować zakup robota operacyjnego wartego około 15 000 000 złotych. Kolejne działania to utworzenie kilku poradni. W grę wchodziły poradnie ortopedyczna, osteoporozy oraz tomografii komputerowej. Kierownictwo szpitala chciało jednocześnie zlikwidować łóżka na oddziałach ginekologii, ginekologii onkologicznej i położnictwa. Niestety, żadne działania nie zaradziły do tej pory złej kondycji finansowej placówki. Nie widząc szans na poprawę, do dymisji podał się Rafał Laszczak, dyrektor Miejskiego Szpitala Zespołowego w Olsztynie.

— Szpital musi istnieć. To jest nasz priorytet. Inną sprawą jest to, w jakiej ma to być formie. Istnieją różne założenia. Jedno z nich

zakłada konsolidację szpitali funkcjonujących w Olsztynie. Pojawił się pomysł stworzenia jednej dużej placówki klinicznej — przekazała Ewa Zakrzewska, wiceprzewodnicząca rady miasta, zasiadająca w radzie społecznej Miejskiego Szpitala Zespołowego z ramienia samorządu.

Inne szpitale też mają problemy

Niewielką pociechą jest to, że podobne placówki w Polsce często mają jeszcze większe problemy. Na przykład Szpital Miejski w Toruniu na koniec 2023 roku miał 105 000 000 złotych długu. Sprawą sytuacji finansowej swoich szpitali zajmowali się także radni powiatu olsztyńskiego. Samorząd prowadzi dwie placówki: w Biskupcu i Dobrym Mieście. — Po raz pierwszy stoimy przed

dylematem, co zrobić, żeby zachować płynność w Szpitalu Powiatowym w Biskupcu, bo jest ona zagrożona. Nie wynika to z tego, że szpital jest źle zarządzany, tylko z tego, że jest zbyt mało środków i zbyt małe są wyceny usług, które są świadczone. Nie są też płacone nadlimity, które szpital wykonuje — informował starosta Andrzej Abako.

Dodał, że powiat będzie musiał zaciągnąć pożyczkę w banku, żeby szpital w Biskupcu zachował płynność finansową. Każda złotówka liczona jest również w dobromiejskiej placówce. Przypomnijmy, że od 1 kwietnia 2024 roku tamtejszy szpital przejął opiekę paliatywną, którą przez 12 lat fundacja Zakonu Maltańskiego oferowała w barczewskim Centrum Pomocy Maltańskiej pw. bł. Gerarda.

PRÓBA REANIMACJI SZPITALA MIEJSKIEGO W OLSZTYNIE

ROSNĄCE KOSZTY, INFLACJA ORAZ USTAWOWE REGULACJE PŁACOWE SĄ NAJWAŻNIEJSZYMI PRZYCZYNAMI POGARSZAJĄCEJ SIĘ SYTUACJI I UJEMNEGO BILANSU MIEJSKIEGO SZPITALA ZESPOLONEGO. NARASTAJĄCE OD LAT ZADŁUŻENIE TEJ PLACÓWKI OSIĄGNĘŁO W 2023 ROKU POZIOM 37,2 MLN ZŁ. SPRAWĄ FINANSÓW PLACÓWKI ZAJMĄ SIĘ RADNI NA SESJI RADY MIASTA, KTÓRA ODBĘDZIE SIĘ DZISIAJ, 25 CZERWCA. ZAPOZNALI SIĘ JUŻ Z RAPORTEM ZA 2024 ROK.

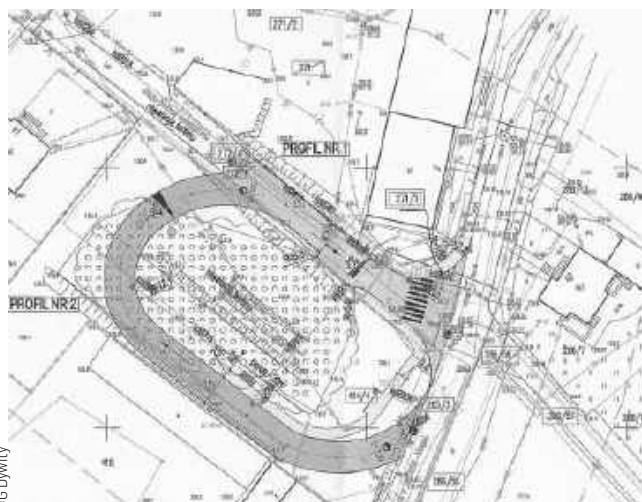
— Planowana strata już po przejściu tej placówki wyniosła 2 200 000 złotych. Po październiku jest to kwota 1 200 000 złotych. Wynika to z tego, że Narodowy Fundusz Zdrowia niestety nie płaci nam za tzw. świadczenia ponad limity. Liczę, że zostaną one sfinansowane — poinformowała na grudniowej sesji rady powiatu Agnieszka Jarzębińska, dyrektor Zespołu Zakładów Opieki Zdrowotnej w Dobrym Mie-

ście. — Jeśli nie, to trzeba będzie się zastanowić nad zmniejszeniem liczby łóżek w zakładach opiekuńczo-leczniczych do takiej, jaką mamy w umowie, żeby tych kosztów nie generować. Pierwszy kwartał przyszłego roku będzie decydujący, jeśli chodzi o to, w którym kierunku mamy iść.

Czarne chmury zbierają się także nad szpitalem w Nidzicy.

GRZEGORZ SZYDŁOWSKI

g.szydowski@gazetaolsztynska.pl



Projekt techniczny nowej pętli autobusowej

Prawie 1,4 miliona złotych będzie kosztowała budowa pętli autobusowej, kanalizacji deszczowej i parkingu przy Szkole Podstawowej im. ks.

Walentego Barczewskiego w Spręcowie. Wykonawcą inwestycji, wybranym w przetargu, została jedna z olsztyńskich firm. Będzie

DZIĘKI PĘTLI BĘDZIE BEZPIECZNIEJ

ona miała 14 miesięcy na realizację zadania od dnia podpisania umowy z inwestorem, czyli gminą Dywity, która pozyskała środki finansowe na inwestycję z rządowego programu Polski Ład w wysokości ponad 1 miliona złotych.

— Budowa pętli i parkingu na 28 miejsc zdecydowanie ułatwi obsługę komunikacyjną oraz życie uczniom szkoły i przedszkola, a także nauczycielom, rodzicom oraz mieszkańcom — podkreśla Agnieszka Sakowska-Hrywniak, wójt gminy Dywity. — Teraz niestety brakuje dostatecznej liczby miejsc parkingowych i droga przy szkole bywa mocno zastawiona.

Jak podkreśla Krzysztof Kulas, radny i sołtys Spręcowa, a zarazem przewodniczący komisji inwestycji Rady Gminy Dywity, budowa pętli sprawi, że dzieci z Rozgit, Sętala, Nowych Włók czy Kabikiejm będą mogły dojechać bezpiecznie pod samą szkołę, a nie wysiadać w centrum wsi, jak to ma miejsce obecnie.

— Do pętli przy szkole dojadą zarówno autobusy gminnych linii, jak i duże autobusy podmiejskie linii 110 — mówi Krzysztof Kulas. — Z nowej pętli skorzystają też mieszkańcy osiedla Lustrzane Wzgórze, a nawet kolonii Brąswałd, którzy będą mieli ułatwiony dostęp

do komunikacji publicznej. Pierwsze plany budowy pętli autobusowej pojawiły się w 2020 roku. Pod koniec 2021 roku z myślą o niej gminie udało się kupić za 90 tysięcy złotych nieruchomości o powierzchni ponad 30 arów. Realizowanych w gminie Dywity inwestycji jest więcej. Obecnie dotyczą one głównie dróg. Tak jest w przypadku odcinka z Dywit do Brąswałdu. Niestety, remont wiąże się z utrudnieniami w ruchu, które potrwają do końca sierpnia. To samo dotyczy długo oczekiwanej naprawy nawierzchni na trasie Kieźliny — Dągi. Można nią dojechać m.in. do Różnowa. Jest w bardzo złym

stanie i wielu zmotoryzowanych nadrobiło kilometry, by tamtędy nie jechać. Teraz to się zmienia. Kierowcy będą mieli do dyspozycji całkowicie nową nawierzchnię na odcinku o długości około 2,5 kilometra.

GS

REKLAMA

BURMISTRZ MIŁAKOWA informuje, że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Miłakowie przy ul. Olsztyńskiej 16, na tablicy ogłoszeń oraz na stronie internetowej <http://bip.milakowo.eu> został umieszczony na okres 21 dni, tj. od dnia 25.06.2025 r. do dnia 16.07.2025 r., wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy lub najmu.

W Olsztynie odbyło się wyjątkowe wydarzenie, które od lat gromadzi osoby mające realny wpływ na rozwój Warmii i Mazur. IX Kongres Przyszłości zgromadził w jednym miejscu samorządowców, przedsiębiorców, naukowców oraz mieszkańców regionu. W ramach Kongresu można było wziąć udział w wielu panelach dyskusyjnych. Jeden z nich dotyczył seniorów. Na miejscu pojawiły się panie z zespołu Power Senior, które swoim występem uświetniły to wydarzenie.



Zespoły taneczne z Olsztyna i Morąga żyją tańcem. Z sukcesem wystąpiły podczas IX Kongresu Przyszłości

— JESTEM NA EMERYTURZE OD 10 LAT. MUSIAŁAM ZROBIĆ COŚ Z TYM WOLNYM CZASEM — MÓWI BOŻENA MAZAN, JEDNA Z TANCEREK Z POWER SENIOR. — DLA MNIE TO, CO TERAZ ROBIE, TO SPEŁNIENIE MOICH MARZEŃ. PRACUJĄC, NIE MIAŁAM NIGDY NA TO CZASU. TERAZ ODNALAZŁAM SIĘ W TAŃCU.

Podczas kongresu wystąpiła również Anna Późniak. Jak twierdzi, dla niej taniec stanowi formę terapii. — Mam niełatwe codzienne życie. Opiekuję się mamą i siostrą. Dlatego taniec jest dla mnie wyzwoleniem od codziennych zmartwień — mówi pani Anna. — Czasami boli mnie głowa, czasami

muszę się przełamać, żeby pójść tańczyć. Ale już na parkiecie wszystko mija. To cudowny czas. Cieszę się, że mogłam wystąpić na Kongresie i sprawić innym radość.

Dodaje, że taniec i muzykę wyniosła z domu. — Rodzice tańczyli. W domu grało się także na instrumentach — podkreśla.

Zespół Power Senior funkcjonuje od ośmiu lat. Działa przy Domu Kultury „Agora” prowadzonym przy Spółdzielni Mieszkaniowej „Pojezierze”. — Spotykamy się raz w tygodniu — mówi Katarzyna Korzub, instruktorka z Agory prowadząca Power Senior. — Są dwie grupy pań, łącznie 20 osób. Repertuar opiera się wgruncie rzeczy na tańcach klasycznych, latynoamerykańskich i karaibskich. Właśnie część tych tańców została zaprezentowana na

SENIORKI MAJĄ POWER

SENIORKI Z OLSZTYNA I MORĄGA ŻYJĄ TAŃCEM. REALIZUJĄ SIĘ W NIM. OSTATNIO WYSTĄPIŁY PODCZAS IX KONGRESU PRZYSZŁOŚCI — FORUM GOSPODARCZO-EKONOMICZNEGO.

Kongresie Przyszłości. Zaproszenie na to wydarzenie Power Senior było bardzo dobrym pomysłem.

Pani Katarzyna dodaje, że Power Senior występuje na wielu parkietach, uczest-

nicząc w różnego rodzaju turniejach. — Występują także w lidze tanecznej World Artistic Dance Federation. W jej ramach odbywa się rywalizacja na poziomie krajowym. Nasze

panie robią to z ogromnym powodzeniem — podkreśla. — W przeciwieństwie do panów panie chętnie garną się do tańca.

Prowadząca Power Senior to wybitna tancerka. Jej praca instruktorska i wychowawcza zaowocowała wyszkoleniem wielu par tanecznych, a najlepsze z nich doszły do najwyższej klasy tanecznej S. Dwukrotnie zdobyła z Klubem Tańca Towarzyskiego „Power Dance” tytuł wicemistrza Polski formacji tanecznych. Jej wychowankowie osiągnęli liczne sukcesy na ogólnopolskich turniejach tańca oraz mistrzostwach i Pucharach Okręgu Warmińsko-Mazurskiego. Przez 16 lat aktywnie uczestniczyła w organizacji Ogólnopolskiego Turnieju Tańca „Power Dance”. Ponadto zainicjowała organizację wielu imprez

o tematyce kulturalnej, sportowej i społecznej skierowanej do mieszkańców Olsztyna. W 1993 roku została zatrudniona w Domu Kultury „Agora” Spółdzielni Mieszkaniowej „Pojezierze” w Olsztynie na stanowisku instruktora do spraw kulturalno-oświatowych. W 1995 roku była jedną z założycieli Klubu Tańca Towarzyskiego „Power Dance”.

Na Kongresie wystąpiły również tanecznie seniorzy z Morąga. — To zespół Latino Team działający przy Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Morągu — mówi Maria Roman, prezeska morąskiego Stowarzyszenia Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

GRZEGORZ SZYDŁOWSKI

g.szydowski@gazetaolsztynska.pl

Warto zobaczyć na:

<https://www.facebook.com/share/v/1BrFpv4gXX/>

BABA PRUSKA I GŁOWA BOCIANA

„Baba pruska” — ręcznie wykonany pierścień z metalu, drewniana rzeźba „Głowa bociana” czy „Herbarium Kopernika” — cztery zapachy z zielnika” to tylko kilka zwycięskich prac w tegorocznym konkursie Pamiątka Regionu Warmii i Mazur 2025. Organizatorem corocznych i cieszących się dużym zainteresowaniem konkursów na pamiątkę regionu jest samorząd województwa warmińsko-mazurskiego.

Na tegoroczną, już osiemnałą edycję przedsięwzięcia wpłynęło prawie 50 prac z całej Polski. Najliczniejsza grupa autorów pochodzi z Warmii i Mazur, co świadczy o dużej aktywności artystycznej w naszym regionie. Twórcom nadesłanych pamiątek należą się słowa uznania. Trzeba talentu i nieprzeciętnej wrażliwości, żeby opracować symbol regionu tak, aby oddać jego istotę, piękno i pokazać, co ma do zaoferowania. Udział w konkursie był także

niepowtarzalną okazją do tego, by zapisać się w historii naszego regionu. W tym roku komisja konkursowa oceniła 48 prac w dwóch kategoriach, rekomendując zarządowi województwa przyznanie następujących nagród:

Kategoria I
— „Pamiątka regionu Warmii i Mazur 2025”:

I miejsce — „Baba pruska”, autor: Justyna Piotrowska
II miejsce — „Głowa bociana — wersja druga, malowana”,



„Głowa bociana — wersja pierwsza, naturalna”, autor: Janusz Drapała
III miejsce — „Kajak Wa-Ma”, autorka: Eleonora Toś
III miejsce — „Zwierzęta zagrożone wyginięciem”, autorka: Natalia Czajka.



Kategoria II
— „Mikołaj Kopernik wybrał Warmię”:

I miejsce — „Herbarium Kopernika — cztery zapachy z zielnika”, autorka: Pola Augustynowicz
II miejsce — „Puzzle Mikołaj

Kopernik wybrał Warmię”, autorka: Karolina Bałdyga
III miejsce — „Tu Warmia, tam Mazury”, autorka: Agnieszka Markowicz / Markowicz Art
III miejsce — „Equinox starts in Olsztyn”, autorka: Zuzanna Szmęt-Nowakowska. **RED.**

inicjatorem Alei Sław Olsztyńskiego Sportu są przedstawiciele fundacji Olsztyński Laur Sportowy. Aleja Sław Olsztyńskiego Sportu w założeniu jest serią wmurowanych w trakt spacerowy nad jeziorem Ukiel tablic z imionami i nazwiskami sportowców, nazwą dyscypliny, którą uprawiali, oraz ich osiągnięciami.

W 2021 roku pierwsi zawodnicy zostali uhonorowani na promenadzie w pobliżu kapitanatu Centrum Sportowo-Rekreacyjnego „Ukiel”. To pomysł fundacji Olsztyński Laur Sportowy z Leszkiem Dublaszewskim na czele. Do tej pory w ten sposób upamiętniono blisko 20 wybitnych sportowców.

Aleja Sław Olsztyńskiego Sportu powiększa się co roku. Stanie się to również teraz. Fundacja Olsztyński Laur Sportowy wystąpiła z wnioskiem o upamiętnienie olsztyńskich mistrzów sportu, wybitnych trenerów, działaczy sportowych i osób działających na rzecz rozwoju olsztyńskiego sportu, wskazując pięć kolejnych nazwisk. Wcześniej wyboru sportowców dokonała powołana przez fundację kapituła. Tak też stanie się i w tym roku. Znałe są nowe nazwiska.

Lista osób, które mają zostać uhonorowane okolicznościowymi tablicami w Alei Sław Olsztyńskiego Sportu w 2025 roku:

- Sylwester Czereszewski – polski piłkarz występujący na pozycji napastnika, reprezentant Polski.

PIŁKARZ W ALEI SŁAW OLSZTYŃSKIEGO SPORTU

KOLEJNE NAZWISKA DOŁĄCZĄ DO ALEI SŁAW OLSZTYŃSKIEGO SPORTU. ŁĄCZNIE W SPECJALNY SPOSÓB UHONOROWANYCH BĘDZIE JUŻ PONAD 20 WYBITNYCH SPORTOWCÓW ZASŁUŻONYCH DLA STOLICY WARMII I MAZUR.



Fot. Emil Marecki

Sylwester Czereszewski i Piotr Zajączkowski

Piłkarską karierę rozpoczął w zespole Korony Klewki, skąd wiosną 1989 roku przeszedł do Stomilu Olsztyn. W klubie tym występował do jesieni 1997 roku z małą przerwą na grę w Gwardii Szczecino w jesieni 1992 roku. W 1994 roku awansował ze Stomilem do pierwszej ligi i miał w tym sukcesie ogromny udział, co podkreślają wnioskodawcy uhonorowania Czereszewskiego.

Swoją grą zwrócił uwagę działaczy Legii Warszawa, którzy sprowadzili go na Łazienkowską w przerwie zimowej sezonu 1996/1997.

W Legii występował do 2002 roku. W międzyczasie na krótko trafił do Chin. Zdobył mistrzostwo Polski w 2002 roku, Puchar Polski w 1997 roku, Puchar Ligi w 2002 roku, Superpuchar Polski w 1998 roku, a także koronę kró-

la strzelców w sezonie 1997/1998. Był również reprezentantem Polski, w której barwach rozegrał ponad 20 meczów.

- Jerzy Dunajski – czołowy polski kanadyjkarz lat 70. ubiegłego wieku. Mistrz Polski, olimpijczyk z Moskwy w 1980 roku. Absolwent Akademii Rolniczo-Technicznej w Olsztynie. Dyplom inżyniera technologii budowy ma-

szyn otrzymał w 1986 roku. Rozpoczął treningi w 1971 roku w Olsztyńskim Klubie Sportowym, w okresie największego rozkwitu sekcji kajakowej.

- Andrzej Grygołowicz – zasłużony trener siatkówki, od ponad pół wieku związany z AZS Olsztyn, współtwórca największych sukcesów tego klubu. Przygodę ze sportem rozpoczął w Poznaniu w 1949 roku. W czasie nauki w szkole średniej zetknął się z Hubertem Jerzym Wagnerem, który uczęszczał do sąsiedniego liceum. Później spotykali się już jako trenerzy Legii Warszawa i AZS Olsztyn. W 1990 roku został pierwszym trenerem siatkarzy AZS Olsztyn. Zdobył dwukrotnie mistrzostwo Polski i Puchar Polski (1991, 1992) oraz wicemistrzostwo Polski (1993).

- Andrzej Iwaniak – urodził się 16 września 1956 roku w Lublinie. Do Olsztyna trafił w 1976 roku, głównie za namową starszego brata, znakomitego siatkarza AZS Olsztyn Stanisława, który zdobywał medale mistrzostw Polski, a w 1972 roku jako zawodnik kortowskiego klubu brał udział w igrzyskach olimpijskich w Monachium. Równolegle uprawiał siatkówkę dla osób niepełnosprawnych. Medalowy dorobek Andrzeja Iwaniaka jest imponujący. Startował w czterech paraolimpiadach. W trzech stanął na podium. Będąc kapitanem zespołu, zdobył

brąz w 1988 roku w Seulu, srebro w 1992 roku w Barcelonie i brąz w 1996 roku w Atlancie.

- Janusz Porycki – działacz sportowy, dziennikarz specjalizujący się w historii sportu na Warmii i Mazurach. „Wybitnym zawodnikiem nie został, ale posmakował sportu i w innych rolach tej dziedziny życia sprawdził się doskonale” – czytamy w uzasadnieniu jego kandydatury do Alei Sław Olsztyńskiego Sportu. Etatowo związał się z „Gazetą Olsztyńską” w 1971 roku. W latach 70. był także korespondentem „Sportu” i „Przeglądu Sportowego”, a następnie „Tempa”. Od 1982 do 1993 roku kierował działem sportowym „Gazety Olsztyńskiej”.

- Marian Tadeusz Rapacki – trener kajakarstwa, działacz sportowy, twórca i wieloletni kierownik Olsztyńskiego Klubu Olimpijczyka i Olsztyńskiego Muzeum Sportu, honorowy obywatel Olsztyna. Tworzył potencjał sportów wodnych na Warmii i Mazurach. W swojej bogatej karierze prowadził m.in. reprezentację młodzieżową Polski w kajakarstwie, następnie był drugim trenerem kadry seniorskiej, a podczas igrzysk w Tokio w 1964 roku prowadził reprezentację w regatach olimpijskich. Budował też potęgę Olsztyńskiego Klubu Sportowego, później Stomilu Olsztyn.

GRZEGORZ SZYDŁOWSKI

g.szydowski@gazetaolsztynska.pl

EŁK MALUJE SWOJĄ HISTORIĘ NA MURACH

W roku jubileuszu 600-lecia lokacji Ełku w różnych punktach miasta powstały – lub właśnie powstają – murale, które w wyjątkowy sposób łączą przeszłość z teraźniejszością. Każde z tych dzieł to nie tylko barwna dekoracja miejskiej przestrzeni, ale także opowieść o historii, tożsamości i kulturze Ełku. Pierwsze malowidła pojawiły się w tunelu pod torami kolejowymi w ciągu ulic Suwalskiej i Dąbrowskiego.

Dwa bliźniacze murale przedstawiają z jednej strony bryłę ełckiego Muzeum Historycznego, z drugiej zaś parowóz i fragment dawnej infrastruktury kolejowej. To artystyczny hołd złożony tradycji kolejnictwa, która nierozdzielnie łączy się z historią Ełku jako ważnego węzła komunikacyjnego regionu. Kolejny mural pojawił się na ścianie kamienicy przy ulicy Orzeszkowej 22. To praca inspirowana linorytem

autorstwa Edmunda Korzeniowskiego. Przedstawia panoramę miasta, a wśród elementów architektonicznych można dostrzec m.in. kościół Najświętszego Serca Jezusowego oraz katedrę św. Wojciecha. Trzeci mural powstaje obecnie na ścianie budynku w pobliżu ełckiego dworca kolejowego. Autorem wszystkich murali jest Piotr Topczytko, znany szerzej jako Vinci.

Powstawanie murali to coś więcej niż doraźne ozdabianie przestrzeni publicznej. To proces budowania miejskiej tożsamości poprzez sztukę dostępną dla każdego. Murale nie tylko upiększają przestrzeń, ale też inspirować do refleksji nad lokalną historią, kulturą i dziedzictwem. Stają się elementem edukacyjnym, turystyczną atrakcją i dowodem na to, że miasto może być nie tylko miejscem do życia, ale i do twórczej ekspresji. TOM



Fot. P. Tomkiewicz



Fot. Freepik

Cel działania oszustów jest zawsze ten sam: odebrać oszczędności całego życia

Oszustwa online nadal są zimą, a ich ofiarami często padają starsze osoby. Ufność, życzliwość i brak obycia z nowoczesnymi technologiami to cechy, które przestępcy potrafią bezwzględnie wykorzystać. Policja ostrzega: socjotechnika, czyli manipulowanie emocjami, staje się coraz bardziej wyrafinowana.

Metody działania oszustów

Na amerykańskiego żołnierza, marynarza z Hamburga, lekarza biorącego udział w misji, wnuczka, policjanta czy na blika – na te metody wciąż nabierają się mieszkańcy regionu, tracąc duże pieniądze. Oszuści tworzą coraz to nowe historie, by wyłudzić pieniądze. Najczęściej jest to metoda na policjanta. Należy pamiętać, że policjanci nigdy nie proszą o przekazanie pieniędzy czy o ich przelanie na jakiegokolwiek konto. Gdy otrzymamy tego typu telefon, zanim cokolwiek zrobimy, skontaktujmy się z rodziną lub policją, by zweryfikować te informacje. Policjanci natomiast apelują, by zachować czujność i nie przekazywać obcym gotówki.

Schemat jest podobny: fałszywy wnuczek czy fałszywa córka, najczęściej ofiara wypadku, którą szybko trzeba ratować z opresji, a do tego potrzebne są pieniądze na kaucję lub leczenie, ewentualnie również fałszywy policjant, który prowadzi tajne operacyjne działania i koniecznie musimy mu przekazać swoje oszczędności, by uchronić je przed... oszustami. Coraz popularniejsze są oszustwa związane z blikiem. Naciągacze, pokonując zabezpieczenia, uzyskują dostęp do aplikacji Messenger, za którego pośrednictwem wysyłają wiadomości z prośbą o wygenerowanie i podanie im kodu blika. Swoją prośbę tłumaczą różnie: chwilowym brakiem gotówki albo pilną potrzebą zapłaty rachunku czy zrobienia przelewu oraz nieumiejętnością zrobienia tego ze swojego konta. Oczywiście deklarują, że w dalszym ciągu podszywając się pod osobę, na której konto na Messengerze się włamali, że całą gotówkę zwrócą.

Seniorzy padają ofiarami oszustów

Olsztyńscy policjanci otrzymali zgłoszenie o oszustwie na wnuczka. Z relacji 86-latki wynikało, że zadzwonił do niej

mężczyzna podający się za funkcjonariusza policji. Oszust twierdził, że jej wnuczek potrafił na przejściu dla pieszych ciężarną kobietę. W tle było słyhać również głos rzekomego członka rodziny, który prosił babcię o pomoc. Po chwili 86-latką miała otrzymać informację, że jedynym sposobem na uniknięcie odpowiedzialności karnej przez członka rodziny jest wpłacenie kaucji w wysokości 150 tysięcy złotych. Seniora zebrała swoje oszczędności i zgodnie z przekazanymi instrukcjami przekazała pieniądze oszustowi. Od tego momentu kontakt z fałszywymi policjantami się urwał. Zaniepokojona sytuacją wnuczka 86-latką postanowiła do niego zadzwonić. Okazało się, że nic mu nie groziło. Seniora straciła 27 tysięcy złotych.

Senior z Mławy jakiś czas temu poszukiwał w internecie ofert inwestycyjnych. Skontaktowała się z nim kobieta podająca się za konsultantkę firmy zajmującej się doradztwem i pośrednictwem przy zakupie akcji i obligacji. Przekonała go do inwestycji na większą kwotę. Poleciła wykonać przelew na wskazane konto za pomocą aplikacji bankowej. Senior miał

trudności z zalogowaniem się do bankowości internetowej, dlatego kobieta zaoferowała „wsparcie techniczne”. Poprosiła o podanie danych potrzebnych do zalogowania się, a następnie autoryzacji przelewu. Mężczyzna, ufając rozmówczyni, przekazał jej wszystkie potrzebne informacje. W rezultacie kobieta uzyskała dostęp do jego konta i nakłoniła go do zatwierdzenia przelewu na kwotę przekraczającą 40 tysięcy złotych. Po pewnym czasie senior zorientował się, że padł ofiarą oszustwa i zgłosił sprawę policji. Trwają czynności.

Wykorzystują ufność seniorów

Do najczęstszych i najgorszych metod cyberprzestępców należy wykorzystywanie więzi z bliskimi i obawy o nich. Mowa tu o wciąż popularnym oszustwie na wnuczka. Warto mieć świadomość, że dziś dzięki AI można wygenerować głos kogokolwiek, choćby kogoś z rodziny. Inną metodą jest tworzenie tzw. niepowtarzalnych okazji. Seniorzy w internecie otrzymują prośby, aby kliknąć link czy przekazać dane. Kusi się tu m.in. niezwykłymi przecenami, promocjami czy wygraną na loterii.

WCIAŻ OSZUKUJĄ SENIORÓW. NIE POMAGAJĄ PROŚBY I OSTRZEŻENIA

NA NIĆ ZDAJĄ SIĘ APELE I OSTRZEŻENIA. OSZUŚCI WCIAŻ BEZ SKRUPUŁÓW WYKORZYSTUJĄ STARSZE OSOBY, POZBAWIAJĄC JE OSZCZĘDNOŚCI CAŁEGO ŻYCIA. MECHANIZM DZIAŁANIA JEST PODOBNY I ZNANY OD LAT. JEDNAK CORAZ WIĘCEJ OSÓB PO 60. ROKU ŻYCIA UCZY SIĘ KORZYSTAĆ Z BANKOWOŚCI MOBILNEJ CZY APLIKACJI. TO SPRAWIA, ŻE STAJĄ SIĘ ŁATWYM KĄSKIEM DLA PRZESTĘPCÓW, KTÓRZY TYLKO CZEKAJĄ, AŻ KTOŚ STRACI CZUJNOŚĆ.

Kolejnym sposobem są oszustwa romansowe. Przedsiębiorczy oszuści zakładają fałszywe profile w serwisach randkowych lub komunikatorach i budują relacje z ofiarami. Pierwszym krokiem jest przekonanie ofiary do przekazania danych: numeru telefonu, adresu mailowego lub loginu do mediów społecznościowych pod pozorem przeniesienia konwersacji na bardziej osobisty grunt. Ostatecznie oszust zawsze zaczyna prosić o pieniądze z powodu rzekomych nagłych problemów. Następnym trikiem jest oferowanie fałszywej pomocy technicznej. Oszuści przekonują ofiarę, że jej komputer został zainfekowany przez złośliwe oprogramowanie i że musi zapewnić im zdalny dostęp do swojego urządzenia, aby mogli rozwiązać problem.

Okazuje się, że aż 71 procent polskich seniorów deklaruje, iż czuje się bezpiecznie w sieci, ale 55 procent z nich określa swój poziom świadomości na temat bezpiecznego korzystania z internetu jako

przeciętny. Swoją wiedzę czerpią przede wszystkim z mediów i od pracowników instytucji finansowych. Dopiero na trzecim miejscu wymieniają w tym kontekście rodzinę. Ekspertiści do spraw cyberbezpieczeństwa podkreślają, że to dowód na to, iż należy jak najczęściej rozmawiać o aktualnych zagrożeniach właśnie z dziadkami i babciami.

Choć policja w środowisku seniorów cyklicznie organizuje spotkania, podczas których ostrzega przed takimi próbami oszustw, chociaż przy każdej okazji powtarzane są zasady bezpieczeństwa, a po każdej ze zgłoszonych prób oszustw instytucje, za pracowników których podają się przestępcy, umieszczają komunikaty z ostrzeżeniami, złodziejom wciąż się udaje. Przestępcy wykorzystują ufność starszych ludzi...

JOANNA KARZYŃSKA

j.karzyńska@gazetaolsztynska.pl

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

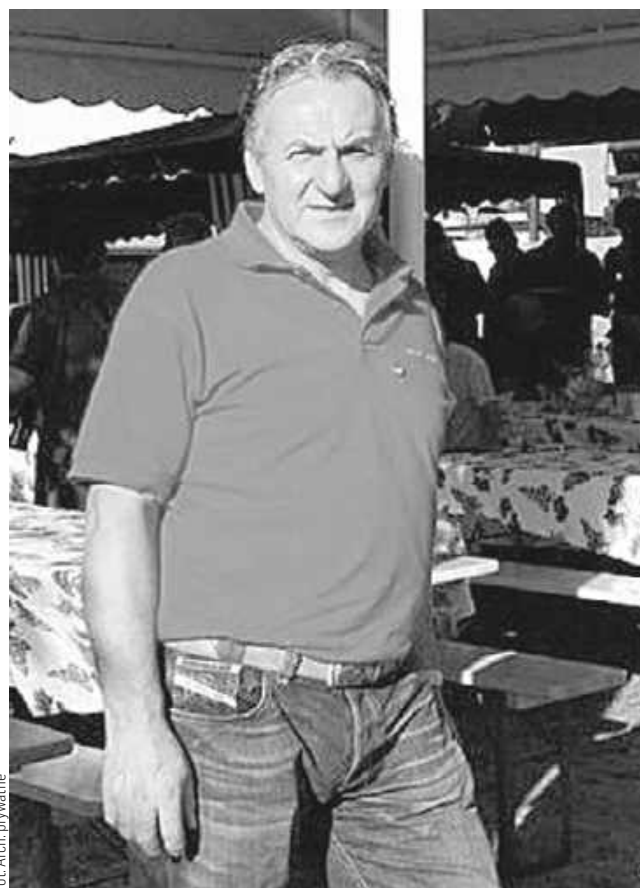
Owidiusz powiedział kiedyś, że człowiek jest wielki nie przez to, co ma, nie przez to, kim jest, lecz przez to, czym dzieli się z innymi. Człowiek, który częścią własnego ciała dzieli się z innymi, godzien jest miłości i szacunku całego społeczeństwa... Honorowi krwiodawcy — ich krew może uratować życie każdego z nas. Przyjmuje się, że 450 mililitrów krwi może uratować nawet trzy osoby, dlatego statystycznie dzięki krwi oddanej przez pana Wiesława żyje ponad 400 osób.

Krew oddaje od ponad 40 lat

Pan Wiesław Górski 29 czerwca świętować będzie swoje 62. urodziny. Pierwszy raz oddał krew w marcu 1983 roku. Nie robi tego dla pieniędzy, nagród, dla rozgłosu... Oddaje krew, bo chce pomagać innym i robi to dosłownie całym sobą. Z całą pewnością uratował życie wielu, wielu ludziom. Prywatnie mąż, ojciec dwóch córek: Edyty i Ani, dziadek zakochany w swoich wnukach: Karolu i Martynce.

— Pamiętam, że po raz pierwszy oddałem krew w 1983 roku podczas pobytu w szkole wojskowej chorażych — wspomina. — Potem były kolejne akcje. To był taki odruch: była potrzeba, to po prostu na nią się reagowało. A kiedyś nie było tak jak teraz, nie było dnia wolnego i trzeba było kombinować. Zazwyczaj oddawałem krew w niedzielę. Nie było czekolad, po prostu oddawało się krew, by pomóc innym ludziom. W zasadzie krew oddawałem w różnych miejscach w całej Polsce, jednak najczęściej życiodajnego płynu oddałem w Olsztynie. Przekroczyłem już 60 litrów oddanej krwi. Inigdy nie czekałem na odznaczenia, tak naprawdę dopiero po oddaniu 17 litrów krwi otrzymałem odznaki — przyznaje.

Każdy człowiek, który decyduje się na oddanie krwi po raz pierwszy, ma jakiś cel. Pan Wiesław chciał po prostu pomóc ludziom. Słyszac, że w szpitalach brakuje krwi, zawsze reagował i sta-



Pan Wiesław od ponad 40 lat dzieli się życiodajnym płynem i ratuje ludzkie życie

wiał się na akcje poboru. I jakoś mu tak zostało. Jak tylko zdrowie pozwala, jest gotowy nieść pomoc.

— Oddać krew to wielki czyn humanitarny. Zachęcam do dzielenia się tą częścią siebie — mówi. — Człowiek czuje ogromną satysfakcję z tego, że nasza krew komuś może pomóc. To całkowicie bezpieczne, nie ma żadnej możliwości zarażenia się chorobą. Przy tym jest okazja do bezpłatnego badania. Był

w moim życiu czas, kiedy przez sześć lat z powodu choroby nie mogłem dzielić się tym życiodajnym lekiem. Jednak kiedy tylko lekarze powiedzieli, że jestem zdrowy, znów chodzę na akcje poboru krwi — dodaje.

Człowiek wielu pasji

Pan Wiesław przez ponad 30 lat pracował w wojsku. Od 14 lat jest na emeryturze. Z zamiłowania jest podróżnikiem.



DOBRO DO NAS WRACA

— KIEDY KTOŚ POTRZEBUJE POMOCY, TO STARAM SIĘ POMÓC — OPOWIADA WIESŁAW. MĘŻCZYZNA PODAROWAŁ JUŻ INNYM LUDZIOM PONAD 60 LITRÓW ŻYCIODAJNEGO PŁYNU. — TO NIC NIE KOSZTUJE, NIE BOLI, A JEST TAK WAŻNE DLA RATOWANIA ŻYCIA INNYCH LUDZI.

— Odwiedzam miejsca, które są ciekawe i mają coś do zaoferowania przybyszowi — tłumaczy pan Wiesław. — Podróżując, lubię poznać historię świata, kulturę, ludzi, zwyczaje, kuchnię. W wakacje najczęściej podróżuję z żoną i wnukami. Wcześniej przygotowywałem plan takiej wycieczki. Wnuki bardzo lubią nasze wspólne podróże. Z dwutygodniowym wnuczkem i jego mamą przejechaliśmy cztery tysiące kilometrów samochodem.

Mężczyzna jest też zapalonym filatelistą. Znaczkę zaczął zbierać jako młody chłopak.

— Pasja narodziła się we mnie w 1973 roku i trwa do

dziś — opowiada. — Dorastałem w czasach, kiedy wszyscy chłopcy zbierali znaczki pocztowe. Mam już sporą kolekcję.

Znaczkę to niejedyny hobby pana Wiesława. Mężczyzna kolekcjonuje też monety. Od kilku lat zbiera ciekawe numizmaty. Ma też komplety kolekcjonerskie dwuzłotówek dla swoich wnucząt.

— Moja kolekcja liczy już jakieś 10 tysięcy monet — przyznaje. — Dla zbieracza banknot, moneta czy znaczek pocztowy może być dziełem sztuki, które go inspiruje. Zbieram monety, które są inne, wyjątkowe. Jest w nich coś, co wyróżnia je od innych, coś, co reprezentują. Mam ciekawe monety państw afrykańskich. Są ludzie, którzy nie zbierają w ogóle monet kolekcjonerskich, a są i tacy, dla których tylko monety kolekcjonerskie są ważne, bite stemplem lustrzanym, które w ogóle nie trafiają do obiegu. Dla mnie liczą się monety, które mnie czymś zachwyca.

Dobro wraca

Pan Wiesław to osoba o dobrym sercu i wielkim optymizmie. Spotkać go można podczas różnych akcji charytatywnych oraz biegów. Bezinteresownie zawsze jest gotowy nieść pomoc innym ludziom.

— Nigdy nie wiadomo, kiedy my możemy potrze-

bować pomocy — tłumaczy. — Mimo ogromnego postępu w medycynie jak dotąd nie udało się wytworzyć substancji, która w pełni zastąpiłaby ludzką krew. Krew jest niezbędna w wielu sytuacjach, a jedynym jej źródłem są zdrowi ludzie, którzy rozumieją, że dzielenie się nią to rodzaj posłannictwa. Każda kropla krwi to jakiś konkretny uratowany człowiek: czyjś ojciec, czyjaś siostra, czyjeś dziecko. Nieważne jest kto, ważne, że to czyjeś życie. Świadomość krwiodawcy musi być taka, że odda krew i bezinteresownie tym komuś pomoże. Warto pomagać, bo dobro do nas wraca. Trzeba się dzielić, wspierać innych ludzi, bo być może za jakiś czas my też będziemy potrzebowali pomocy. Pomaganie daje też satysfakcję, pozytywnie nas nakręca. Życie szykuje każdemu z nas wiele niespodzianek, ale mając wokół przyjaciół, ludzi pozytywnych, możemy przezwyciężyć wszystkie problemy.

JOANNA KARZYŃSKA

j.karzyńska@gazetaolsztynska.pl



WIESŁAW GÓRSKI:

— ODDAĆ KREW TO WIELKI CZYN HUMANITARNY. ZACHĘCAM DO DZIELENIA SIĘ TĄ CZĘŚCIĄ SIEBIE — MÓWI. — CZŁOWIEK CZUJE OGROMNĄ SATYSFAKCJĘ Z TEGO, ŻE NASZA KREW KOMUŚ MOŻE POMÓC. TO CAŁKOWICIE BEZPIECZNE, NIE MA ŻADNEJ MOŻLIWOŚCI ZARAŻENIA SIĘ CHOROBA.

SŁOŃCE TAK, ALE ZDROWE

„NA PLAŻY SŁOŃCE PRAŻY. TU BLADOŚĆ CIAŁ ZANIKA...” — ŚPIEWAŁY WAŁY JAGIELLOŃSKIE WE WŁADYSŁAWOWIE, A ECHO TĘ PIEŚŃ NIOSŁO POD SAM HEL...! BYŁ ROK 1985, NIE BYŁO KREMÓW Z FILTREM ANI TAKICHŻE OKULARÓW. A LUDZIE NA TEJ PLAŻY JAKOŚ DAWALI RADĘ...

Freeptk

Piękna Monika, dziewczyna ratownika, tym się odznaczała, że miała „ciało opalone, prawie nieosłonięte”. I budziła szczerzy zachwyt męskiej części plażowiczów. A co na to lekarze? Jak to jest z tym prażącym słońcem? I co zrobić, by oprócz wspomnień z wakacji zachować na długo oliwkowy odcień skóry?

Zofia Siłakowska, dermatolog z Olsztyna, przed nadmiernym opaleniem przestrzega przede wszystkim osoby z dużą liczbą znamion barwnikowych, popularnie zwanych pieprzykami. — To pierwsza rzecz, o jaką pytam w kontekście kąpieli słonecznych — mówi. — Jeśli jest ich dużo, a dodatkowo jesteśmy obciążeni genetycznie, bo mama i tata też mają takich znamion dużo, to intensywne opalanie się odradzam kategorycznie. Trzeba wtedy bardzo chronić skórę, i to kremami ochronnymi z filtrem od 50 w górę. Przy jasnym fototypie skóry to absolutna konieczność. Od kremów z wysoką ochroną zaczynamy także wtedy, kiedy w danym sezonie

w ogóle nie korzystaliśmy z promieni słonecznych, a wyjeżdżamy do któregoś z ciepłych krajów.

— Słońce kojarzy się nam z wypoczynkiem, relaksem i wzrostem dobrego samopoczucia — dodaje profesor Agnieszka Owczarczyk-Saczonek, specjalistka dermatolog-wenerolog, adiunkt Wydziału Nauk Medycznych UWM w Olsztynie.

— **JEDNAK KORZYSTAĆ MUSIMY Z NIEGO MĄDRZE. UNIKAJMY EKSPOZYCJI W GODZINACH NAJINTENSYWNIJSZEGO OPEROWANIA, CZYLI MIĘDZY 11 A 15. STOSUJMY FILTRY SŁONECZNE I NAKRYCIA GŁOWY. I DBAJMY O DZIECI. A FILTRY KUPUJMY W APTEKACH, PRZY CZYM SPRAWDZAJMY ICH TERMIN WAŻNOŚCI.**

Niektórzy popełniają też inny błąd: smarują się kremem ochronnym zaraz po przyjeździe na plażę i uważają, że skutecznie zablokują promienie słońca. — To nieprawda, bo przecież pocimy się, kąpiemy

i ten krem po prostu schodzi z naszej skóry, szczególnie po kąpieli w morzu — stwierdza doktor Siłakowska. — Schodzi nawet krem, który producent na opakowaniu oznaczył jako wodoodporny. Trzeba więc smarować się mniej więcej co dwie godziny, tym bardziej że światło odbite od taflı wody jest jeszcze intensywniejsze.

Należy przy tym pamiętać, że słońce opala nas nie tylko na plaży. Przebywając na otwartym słońcu, szczególnie w krajach, gdzie operuje ono naprawdę mocno, musimy także dbać o ochronę naszej skóry. — Dlatego obfitą warstwę kremu z filtrem powinniśmy zastosować już około pół godziny przed wyjściem na zewnątrz, a nie tylko na plaży, w dodatku jednorazowo. Wtedy rzeczywiście możemy mieć pewność, że kosmetyk na słońcu działa i skutecznie chroni nas przed poparzeniem — radzi Zofia Siłakowska.

Ochrona głowy

Bardzo ważna jest także ochrona głowy. — Najlepszy jest słomkowy kapelusz, przewiewny i lekki, ale bawełniana chusta

lub czapka z daszkiem też będą dobre. Grunt, żeby były w jasnym kolorze, bo wtedy odbijają światło. A przebywanie na intensywnym słońcu kilka godzin może niekiedy skończyć się nawet udarem — zaznacza. — Pamiętajmy też o naszych najmłodszych. Skóra dziecka jest szczególnie wrażliwa na działanie słońca i balsamy przeciwsłoneczne dla dzieci powinny zawsze znaleźć się na pierwszym miejscu w rodzinnym bagażu. Tu też wspomnę o starszych ludziach, u których ekspozycja na słońce może skutkować pojawianiem się zmian skórnych przednowotworowych. W tej chwili dostępność specjalistycznych dermokosmetyków ochronnych przeciwsłonecznych dostosowanych do wieku, problemów skórnych, np. trądziku różowatego, cery naczynkowej czy bielactwa, jest bardzo duża. Wzrasta też świadomość zachorowania na czerniaka, co skłania nas do bardziej wnikliwej oceny zmian na naszej skórze.

A co robić, gdy skóra zaczyna piec, a na jej rozognionej powierzchni występują pęcherze?

— Przede wszystkim natychmiast zejść ze słońca! — odpowiada stanowczo doktor Siłakowska. — Następnie te najbardziej zapalne miejsca posmarować jakimś mocno nawilżającym balsamem. Także pić dużo płynów. I jak najszybciej udać się do lekarza, bo jeśli nawet pocujemy chwilową ulgę, poparzeń słonecznych nie da się wyleczyć kosmetykami i zwykłymi, domowymi sposobami. Swoich pacjentów bardzo często przestrzegam też przed spaniem na słońcu. Ten rodzaj odpoczynku grozi nie tylko udarem, ale też odwodnieniem organizmu. Poza tym taki sen naprawdę nie odpręża: budzimy się najczęściej zmęczeni, wewnętrznie rozbici, a dodatkowo narażamy się na poważne problemy ze zdrowiem.

Cenna witamina D

— Nas, dermatologów, często posadza się o generowanie niedoboru witaminy D. Nic podobnego! — mówi profesor Owczarczyk-Saczonek. — Wystarczy 20 minut dziennej ekspozycji na słońce i problem produkcji witaminy D

w skórze mamy rozwiązany. Stosowanie filtrów nie prowadzi do deficytów poziomu tej witaminy. Już bardziej szkodzi temu unikanie spacerów i siedzący tryb życia, wiele godzin przed komputerem, jak to bywa w przypadku dzisiejszych nastolatków. Musimy również pamiętać o tym, że opalanie i stymulacja produkcji melaniny to swego rodzaju nasz naturalny parasol ochronny przed promieniowaniem fioletowym. Dlatego najgorsze, co możemy uczynić, to w czasie polskiej późnej jesieni lub zimy wybrać się w słoneczne i ciepłe rejony. Po czym zaraz po przyjeździe biec na plażę, na słońce i na długie godziny ekspozycji skóry na promienie. Nasza skóra jest wtedy kompletnie nieprzygotowana, niezahartowana! Dlatego powinniśmy hartować ją stopniowo, bo to zapewni też stopniową symulację produkcji melaniny. Tymczasem te sporadyczne zimowe wypadki w ciepłe kraje są czynnikiem rozwoju czerniaka, najgroźniejszego nowotworu skóry. Wśród czynników ryzyka zachorowania na



czerniaka wymienia się obciążenie rodzinne, czyli przypadki zachorowania w rodzinie, ale też obecność znamion atypowych — takich, których struktura jest nieregularna. Kolejny czynnik to oparzenia słoneczne przebyte w dzieciństwie — stąd moja uwaga o uważnym chronieniu dzieci przed słońcem. Ale do tych czynników należy też rekreacyjne korzystanie ze słońca na zasadzie szoku, kiedy z polskiej zimy przenosimy się choćby na półkulę południową.

Co z trądzikiem?

Rady radami, ale życie jednak bardzo często po swojemu weryfikuje osiągnięcia medycyny.

W czasach mojej licealnej młodości, któreś pięknej wiosny zaczęłam cierpieć na tzw. trądzik młodzieńczy. Był to ten etap mojego życia, kiedy stanowczo zaczęłam unikać luster, a na moje czoło intensywnie wybiły najciemniejsze czeluści mojej duszy. Lekarz pierwszego kontaktu zapisał mi jakieś kremy, maści, coś do lykania... Sceptycyzm bił z niego po oczach — a pragnę zaznaczyć, że gotowa byłam wtedy wypić jednym haustem butelkę zajzajeru...! W końcu poddał się przy trzeciej wizycie i odesłał do dermatologa.

Wiosna mijała, wielkimi krokami zbliżało się lato, wakacje, a moja twarz wciąż nie nadawała się do użytku publicznego! Pani doktor dermatolog zapisała mi nowe mikstury, ponoć silne i sprawdzone, oraz antybiotyk. Stanowczo też przestrzegła przed wystawianiem tej kostropatej twarzy na słońce. „Promienie tylko spotęgują stan zapalny, a i ten antybiotyk ze słońcem mocno reaguje. Mogą zostać blizny na całe życie” — powiedziała mi na odchodne.

Przestróg przestraszyłam się średnio, a dla wzmocnienia kuracji zaczęłam pić na czczo herbatkę z bratka, w pełni godną tego zajzajeru, i tak uzbrojona wyjechałam na trzy tygodnie do Władysławowa.

Terapia słońcem

Bratki na czczo to nawet piłam. O tabletkach zapomniałam jednak już trzeciego dnia, a o maści niedługo później. Jak wiadomo, Bałtyk to nie jest Morze Śródziemne i nie bez kozery polskie plaże usiane są od wczesnych godzin tymi nieszczęsnymi parawanami.

Przez cały dzień zatem — a pogoda tego lata była więcej niż piękna — albo taplałam się w wodzie, albo plackiem leżałam na piasku, albo spacerowałam

wzdłuż i wszerz Władysławowa. Nie muszę mówić, że na głowie nie miałam żadnego nakrycia, bo wiatr wiał oczywiście sztormowy, a filtrów nie lubię, bo się kleją i brudzą ubrania.

Po tak spędzonych trzech tygodniach stawiałam się na wizytę kontrolną u swojej dermatolog. Humor miałam szampański, opaleniznę w kolorze gorzkiej czekolady, a na twarzy... ani jednego pryszcza!

Pani doktor spojrzała na moje lico, spojrzała do karty, jeszcze raz na lico...

„No, tak...” — skwitowała z filozoficzną zadumą. „Słoneczko zrobiło swoje...”

Trzeba więc słuchać rad lekarzy, trzeba pilnować, by nie przesadzić z opalaniem i nie nabawić się oparzeń, warto zainwestować w dobre kosmetyki skutecznie chroniące przed nadmiarem słońca, ale czasem warto zwyczajnie pokierować się zdrowym rozsądkiem. A słoneczku pozwolić, by zrobiło swoje! Wiadomo, opalenizna na skwarę już od dawna jest passé, ale — ostatecznie — na widok opalonej Moniki większość plażowiczek „palce gryzła do kości”!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

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



OCHOTNICZA STRAŻ POŻARNA W ŻABIM ROGU: MAMY TO!

Mamy to! Z wielką dumą i wzruszeniem informujemy – łódź ratownicza oficjalnie trafiła w ręce OSP Żabi Róg! – poinformowali strażacy ochotnicy.

„To dla nas ogromny krok naprzód i moment, na który długo czekaliśmy. Od dziś jesteśmy jeszcze lepiej przygotowani do niesienia pomocy na wodzie – szybciej, skuteczniej i bezpieczniej” – poinformowali druhowie OSP Żabi Róg na swoim profilu w mediach społecznościowych.

OSP w Żabim Rogu od roku 1995 należy do Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego. Pomagają wszystkim, którzy tej pomocy potrzebują. Koszt łodzi to 75 000 złotych. Aby zakupić łódź strażacy założyli zbiórkę na portalu Zrzutka.pl. Celem zbiórki było zebranie brakującej kwoty 54 750 zł na zakup łodzi ratowniczej. I udało się!

Ten sukces nie byłby możliwy bez wsparcia wielu osób i instytucji. Strażacy ochotnicy



Fot. arch. OSP Żabi Róg

dziękują wszystkim darczyńcom, którzy dołożyli swoją cegiełkę do zakupu – każda wpłata i każde dobre słowo miały ogromne znaczenie. „Szczególne podziękowania kierujemy do Gminy Morąg oraz Sejmiku Województwa Warmińsko-Mazurskiego, którzy wsparli nas finansowo i organizacyjnie. Dzięki Wam marzenie stało się rzeczywistością. To nie tylko łódź – to symbol wspólnoty, solidarności i wiary w to, że razem możemy wszystko. Dzięki niej zwiększamy bezpieczeństwo mieszkańców i turystów przebywających w naszej okolicy. Dziękujemy, że jesteście z nami. To Wasze wsparcie

napędza nas do działania!” – czytamy na Facebooku OSP. Przypomnijmy. Strażacy z Żabiego Rogu zapewniają bezpieczeństwo na pobliskich akwenach, gdzie chętnie wypoczywają latem mieszkańcy i turyści. Miejscowość położona jest nad Jeziorem Żabim. Do wsi należą również osada Żabi Róg oraz kolonia Mały Horn położona nad jeziorem Narie. W niedalekiej odległości jest też kolejne malownicze jezioro Morąg. To przepiękne miejsca z czystą wodą i raj dla miłośników sportów wodnych i plażowiczów. Nowa łódź pozwoli teraz szybko i skutecznie nieść pomoc w sytuacji zagrożenia na wodzie.

NIE TYLKO POŻARY I WYPADKI

Strażacy najczęściej kojarzeni są z gaszeniem pożarów, usuwaniem skutków wypadków drogowych czy wypompowywaniem wody po podtopieniach. Jednak coraz częściej interweniują także w sprawach, które dotyczą zwierząt. W powiecie etckim takich nietypowych wezwań nie brakuje.

W minioną niedzielę strażacy z OSP w Nowej Wsi Etckiej przeprowadzili nietypową interwencję. Musieli pomóc kawce, która wpadła do rynny jednego z budynków i nie była w stanie sama się z niej wydostać. Mieszkańcy postanowili wezwać służby. Druhowie, korzystając z drabiny i odpowiedniego sprzętu, uwolnili ptaka, który chwilę odpoczął, a potem odleciał.

W ubiegłym roku wpłynęło zgłoszenie o kocie uwięzionym w ogrodzeniu przy ulicy Armii Krajowej. Jego głowa zaklinowała się pomiędzy metalowymi elementami ogrodzenia. Strażacy uwolnili go przy użyciu nożyc do cięcia



Fot. Fb / OSP KSRG Nowa Wieś Etcka

prętów. Sympatyczny futrzak trafił do weterynarza. W okolicach Starych Juch koń wpadł do bagna i ugrzązł w nim. W akcji brało udział kilka zastępów straży pożarnej. Wykorzystano m.in. węże pożarnicze. Zwierzę zostało uratowane.

Zimą strażacy są wzywani do zamarzających ptaków lub zwierząt, pod którymi załamał się lód. Tak było w styczniu



ubiegłego roku, kiedy to w miejscowości Romoty pod ośmioma końmi załamał się lód na jeziorze. Przed przybyciem straży pożarnej dwa z nich samodzielnie wydostały się na brzeg. Z pozostałych koni strażakom udało się uratować dwa dzięki wyciętemu w lodzie korytarzowi, którym wyprowadzili zwierzęta. Niestety pozostałe utonęły.

TOM

OLSZTYŃSKIE KINA

Repertuar MULTIKINO
Środa, 25 czerwca

JAK WYTRESOWAĆ SMOKA / familijny / dubbing: 10:00, 11:30, 13:20, 14:20, 16:10, 17:10, 18:10, 19:00; JAK WYTRESOWAĆ SMOKA / familijny / napisy: 15:20, 20:00; ELIO / familijny / dubbing: 13:40, 16:05, 18:30; 28 LAT PÓŹNIEJ / napisy: 12:40, 14:50, 17:30, 20:10; LILO I STITCH / familijny / dubbing: 13:35, 16:10, 18:45; RYTUAŁ / napisy: 17:50, 21:00; BALLERINA. Z UNIWERSUM JOHNA WICKA / napisy: 20:50; MISSION: IMPOSSIBLE - THE FINAL RECKONING / napisy: 20:20; ŚWINKA PEPPA POZNAJE DZIDZIUSIA / familijny / dubbing: 10:25; KARATE KID: LEGENDY / dubbing: 10:00, 12:00; MATERIALIŚCI / napisy: 14:20, 17:00, 19:40; OSZUKAĆ PRZEZNACZENIE: WIĘZY KRWI / napisy: 21:20

Repertuar HELIOS
Środa, 25 czerwca

ELIO / familijny / dubbing: 11:45, 12:45, 14:00, 15:10, 16:15, 17:30, 18:30; 28 LAT

PÓŹNIEJ / napisy: 13:00, 15:40, 18:15, 21:00; JAK WYTRESOWAĆ SMOKA / familijny / dubbing: 12:15, 13:15, 15:00, 16:00, 17:45, 18:45; MATERIALIŚCI / napisy: 12:45, 15:20, 19:00, 20:30; RYTUAŁ / napisy: 16:40, 19:15, 21:30; LILO I STITCH / familijny / dubbing: 12:00, 14:30, 17:00; BALLERINA. Z UNIWERSUM JOHNA WICKA / napisy: 13:50, 19:30; MISSION: IMPOSSIBLE - THE FINAL RECKONING / napisy: 20:00; KARATE KID: LEGENDY / dubbing: 10:45; FENICKI UKŁAD / napisy: 21:10

Repertuar AWANGARDA

Środa, 25 czerwca

Wszystkie odcienie światła - prod. Indie, Francja: godz. 17.45; Carlo Acutis. Plan na życie - prod. USA: godz. 17.45; Wiosna Juliette - prod. Francja: godz. 18.00; Amelia - prod. Francja: godz. 19.30; Zagubiona autostrada - prod. USA, Francja: godz. 19.45; Prosta historia - prod. Francja, USA, Wielka Brytania: godz. 19.45

25 CZERWCA
Protokół Bezpieczeństwa,
czyli Obrona Cywilna
w Krainie EGO

Olecko

Omówienie aktualnych zagrożeń w zakresie obrony cywilnej oraz roli społeczności lokalnych w budowaniu bezpieczeństwa. Analiza systemu obrony cywilnej w Polsce i na świecie - wnioski i rekomendacje. Nowoczesne technologie i strategie w obronności.

Godz. 10.00, Regionalny Ośrodek Kultury, pl. Wolności 22.

25 CZERWCA
Otwarcie wystawy
„Kosmopark”

Olsztyn

Kosmopark - wystawa łącząca naukę i rozrywkę, oferująca odwiedzającym możliwość interakcji z eksponatami oraz poznania tajemnic kosmosu. Wystawa składa się z kilku stref tematycznych. To doskonała okazja dla rodzin, aby spędzić czas razem, ucząc się i bawiąc.

Godz. 10.00, ul. Burskiego 1.

25 CZERWCA
Środa dla seniora w BWA

Olsztyn

„Środa dla seniora” to propozycja dedykowana dla osób starszych, które chcą poszerzyć swoją wiedzę z zakresu kultury i sztuki. Program spotkań obejmuje tematyczne prelekcje pogłębione dyskusją z uczestnikami.

Włosy mają w sobie wiele znaczeń, to atrybut atrakcyjności, amulet, nośnik magicznych zdolności, oznaka kobiecości. W niektórych okresach historycznych czy też kręgach kulturowych stały się także tabu. Ludzkie włosy, zarówno estetycznie, jak i antropologicznie nie podlegają jednemu odbiorowi. W przestrzeni publicznej są ważnym elementem

komunikacji. Obecne od lat w sztuce, a dziś równie chętnie wykorzystywane – jedni je uwielbiają innych odrażają – a jaki jest naprawdę ten element naszego ciała?

Godz. 17.30, BWA Galeria Sztuki, Al. Piłsudskiego 38.

25 CZERWCA
Nieznane oblicza mistrzów
- spotkanie z Wiesławem
Ostrowskim

Olsztyn

Spotkanie z Wiesławem Ostrowskim – kompozytorem muzyki organowej, malarzem, pisarzem i człowiekiem wielu pasji. Będzie to wyjątkowa okazja do rozmowy o miłości do muzyki, o inspiracjach twórczych oraz o wielkich kompozytorach, których losy i twórczość Wiesław Ostrowski zgłębiał przez lata. Efektem tej pasji jest seria książek „Nieznane oblicza mistrzów”, wydana nakładem wydawnictwa Polihymnia.

Spotkanie poprowadzi Ewa Mazgał. Wydarzeniu towarzyszyć będzie autorska wystawa prac Wiesława Ostrowskiego zatytułowana „Organy katedr” – poświęcona majestatycznym instrumentom i imiescom, z którymi nierozdzielnie wiąże się jego muzyczna droga.

Godz. 17.30, Centrum Polsko-Francuskie, ul. Dąbrowszczaków 39 (I piętro).

KOREAŃSKI MISTRZ ZNOWU W OLSZTYNIE

SPORTY WALKI \\ Kolejny raz zawitał do Olsztyna arcymistrz koreańskich sztuk walki Kim An Soo, światowej sławy ekspert Taekkyeon - jedynej sztuki walki współczesnego świata wpisanej na listę Niematerialnego Dziedzictwa Kulturowego UNESCO.

Kim An Soo to posiadacz stopnia 8 dan w Hapkido - sztuki walki powstałej w Korei w latach 40. XX wieku. W wyniku tej wizyty i intensywnych treningów Dariusz Nowicki, trener sekcji taekwondo i hapkido olsztyńskiej Gwardii, został promowany na stopień mistrzowski (1 dong) w Taekkyeon. Tym samym Nowicki jest pierwszym Polakiem ze stopniami mistrzowskimi w trzech koreańskich sztukach walki - Taekkyeon (1 dong), Taekwondo (7 dan) i Hapkido (5 dan). To już kolejne wyróżnienie dla olsztyńskiego trenera, który - warto przypomnieć - jako pierwszy Polak został w zeszłym roku włączony do Galerii Sławy Taekwondo (Taekwondo Hall of Fame) w uznaniu za jego zaangażowanie w rozwój taekwondo w Polsce oraz za działalność na arenie międzynarodowej jako sędziego oraz popularyzatora koreańskich sztuk walki.

- KOREAŃSKIE SZTUKI WALKI TO MOJA ŻYCIOWA PASJA, KTÓRA ZACZĘŁA SIĘ 53 LATA TEMU OD JUDO W OLSZTYŃSKIEJ GWARDII POD OKIEM TRENERÓW JERZEGO MATRACKIEGO I RYSZARDA SZYDŁOWSKIEGO - WYJAŚNIA DARIUSZ NOWICKI.

- Po pięciu latach pojawiło się taekwondo, które ćwiczyłem równolegle z judo przez kilka kolejnych lat, a potem skoncentrowałem się na rozwoju taekwondo olimpijskiego jako trener, działacz związkowy oraz sędzia międzynarodowy. Po wielu latach rozwijania taekwondo olimpijskiego przyszedł czas na głębsze poznanie bardziej tradycyjnego podejścia w koreańskich sztukach walki. Dlatego od kilkunastu lat koncentruję się na Hapkido i tradycyj-



Taekkyeon - ćwiczenia kopnięć

nym Taekwondo, a od 2016 roku poznaję Taekkyeon, najpierw pod kierunkiem mistrza Byun Seung Jin, a następnie pod kierunkiem jego bezpośredniego nauczyciela Arcymistrza Kim An Soo, który stał się moim głównym nauczycielem oraz mentorem zarówno w Hap-

kido, jak i Taekkyeon. Cieszę się ze zdanego egzaminu mistrzowskiego w Taekkyeon wraz z moim kolegą z Gdańska, Maciejem Kudłą. Jesteśmy pierwszymi Polakami ze stopniem mistrzowskim w tej tradycyjnej sztuce walki - dodaje Dariusz Nowicki.



Przygotowanie do walki

sport koreański rozgrywany obecnie w trzech konkurencjach: formach, walce typu zapaśniczego i walce typu „kopanego”, jak we współczesnym taekwondo.

Olsztyniaczy zaznajamiają się z Taekkyeon już od 2016 roku, kiedy na zaproszenie Dariusza Nowickiego przyjechał do Polski koreański mistrz Byun Seung Jin, uczący Taekkyeon jako uzupełnienie do treningu Hapkido i Taekwondo tradycyjnego, a w ostatnich latach korzystają z nauki i mentoringu Arcymistrza Kim Ann Soo, który od sześciu lat regularnie odwiedza Olsztyn.

SZKOLENIE TAEKKYON BYŁO TAK OWOCNE, ŻE POD KONIEC WRZEŚNIA UBIEGŁEGO ROKU ZAWODNIK GWARDII KORIO MACIEJ TOMASZEWSKI (WIELOKROTNY MISTRZ POLSKI W FORMACH TAEKWONDO OLIMPIJSKIEGO) W EUROPEJSKIM TURNIEJU TAEKYON ROZEGRANYM W GDAŃSKU ZDOBYŁ W FORMACH SREBRNY MEDAL, BY NASTĘPNIE W PAŹDZIERNIKU W TRAKCIE MISTRZOSTW ŚWIATA TAEKKYEON W POŁUDNIOWO-

-KOREAŃSKIM MIEŚCIE CHUNGJU ZDOBYĆ MEDAL BRĄZOWY W KATEGORII SENIORÓW W FORMACH.

Lepsi od niego byli tylko dwaj reprezentanci gospodarzy. - Jestem oczarowany systemem taekkyeon, który miałem okazję trenować również w Korei pod okiem wybitnych nauczycieli - przyznaje Maciej Tomaszewski: - Płynne ruchy ciała zmieniające się w skuteczne ciosy i kopnięcia są fascynujące. Jest to dla mnie wspaniała kontynuacja wcześniejszego kilkunastoletniego treningu ćwiczeń formalnych z taekwondo, a także okazja, by poznać głębiej historię i korzenie koreańskich sztuk walki. Teraz intensywnie trenuję pod okiem Mistrza Kim, by przygotować się do egzaminu mistrzowskiego w Taekkyeon.

Arcymistrz Kim An Soo w trakcie swojego pobytu w Polsce ukierunkował szkolenie w koreańskich sztukach walki w wielu klubach na terenie Polski, zarówno w Olsztynie, jak i w Gdańsku, Lesznie, Łowiczu i Wrocławiu. Jest oczarowany Polską i jej naturalnym środowiskiem oraz zaangażowaniem polskich uczniów, dlatego zapowiada kolejne regularne wizyty w naszym kraju.

RED



Olsztyńscy uczniowie z Mistrzem Kim An Soo



Kongres PRZYSZŁOŚCI



GAZETA
OLSZTYŃSKA

DZIENNIK
ELBLĄSKI

ROZMAITOŚCI
ełckie.pl

PARTNERZY STRATEGICZNI

citi citi handlowy

CECHINI
MUSZYNA

TOTAL-EKO
Organizacja Odzysku Opakowań S.A.

PARTNERZY



#gen Warmii i Mazur



Mercedes-Benz
Auto Idea
Autoryzowany dealer
Mercedes-Benz



#KUPUJŚWIADOMIE



Warmińsko-Mazurski
Ośrodek Doradztwa Rolniczego
z siedzibą w Olsztynie



FUNDACJA OCHRONY
WIELKICH JEZIOR
MAZURSKICH



Wojewódzki
Urząd Pracy
w Olsztynie



Miejski Urząd Pracy w Olsztynie
Urząd Pracy Powiatu Olsztyńskiego



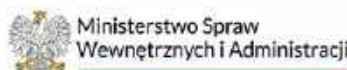
rok zał. 1910



PATRONI HONOROWI



PATRONAT HONOROWY
WŁADYSŁAW
KOSINIAK-KAMYSZ
WICEPREMIER
MINISTER OBRONY NARODOWEJ



Patronat honorowy
Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi
Czesława Sikierskiego



PATRONAT HONOROWY



PATRONI MEDIALNI



GAZETA
OLSZTYŃSKA

DZIENNIK
ELBLĄSKI



BIZNES
WARMII I MAZUR



18|06|2025
WSTĘP WOLNY

Centrum Konferencyjno-Szkoleniowe
Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie
ul. Dybowskiego 11, Olsztyn

KRAINA JEZIOR I... ROWERÓW

KOLARSTWO GÓRSKIE \\ Mikołajki po raz kolejny staną się kolarską stolicą Mazur! 29 czerwca plac Wolności zamieni się w tętniące życiem miasteczko sportowe, a wszystko za sprawą kolejnej odsłony ogólnopolskiego cyklu Łaciate Mazury MTB.

Tym razem kolarze zmierzają się z trasą „W krainie Sielawowego Króla” – wyścigiem, który obiecuje niezapomniane emocje, widowiskowe zjazdy i niespotykane nigdzie indziej mazurskie singletracki!

Trasa wzdłuż jezior Mikołajskiego i Beldany to gratka dla wszystkich fanów MTB. Stronne wzgórza, techniczne zjazdy i malownicze single prowadzące niemal do samej linii brzegowej – to właśnie tu, w krainie Sielawowego Króla, rowerowe emocje sięgną zenitu! Jednym z symboli tego etapu jest oczywiście kładka nad jeziorem Mikołajskim, przez którą – jak co roku – będą musieli przejechać wszyscy zawodnicy. To fragment

trasy, który nie tylko budzi najwięcej emocji wśród uczestników, ale i przyciąga tłumy kibiców. Co więcej, trasa prowadzi do klimatycznej Galindii, gdzie na zawodników czeka m.in. rockgarden oraz niebanalna techniczna ścieżka poprowadzona przez pachnące pole mięty.

ORGANIZATORZY ZADBALI O TO, ABY NA TRASACH SWOICH SIŁ SPRÓBOWAŁY ZARÓWNO DZIECI, MŁODZIEŻ, JAK I DOROŚLI.

Wyścig PRO liczy 70,5 km z sumą przewyższeń wynoszącą około 950 m. Uczestnicy wyścigu EXPERT i E-BIKE RACE będą mieli do pokonania 47,5 km z 635 m przewyższeń. Wyścig



Fot. materiały prasowe

W Mikołajkach kolarze zmierzają się z trasą „W krainie Sielawowego Króla”

HOBBY to 24,5 km z 320 m przewyższeń, a trasa FUN dla amatorów wynosi 17 km.

Najmłodszy kolarze również będą mieli swoje chwile chwały, biorąc udział w wyścigach Łaciate Junior Race - Liga Szkółek Kolarskich oraz Cariboo Kids Race. Wyścigi są dostosowane do różnych grup wiekowych, a udział w nich jest bezpłatny. Wystarczy zgłosić chęć udziału poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego dostępnego na stronie www.mazurymtb.pl

Zawody to jednak nie tylko rywalizacja – to także okazja do wspólnego spędzenia czasu, poznania regionu i kibicowania zawodnikom.

Dla tych, którzy chcą zostać na dłużej i w pełni poczuć rowerowy klimat regionu, świetną propozycją będzie pokonanie fragmentu lub całości Mazurskiej Pętli Rowerowej – imponującej 300-kilometrowej trasy łączącej najpiękniejsze miejscowości na Szlaku Wielkich Jezior Mazurskich. Na trasie znajdują się m.in. Giżycko, Węgorzewo, Mrągowo, Ryn, Orzysz, Pisz, Ruciane-Nida, Miłki czy Pozezdrze – i oczywiście także same Mikołajki.

To właśnie ta różnorodność – od ścigania się po wymagających trasach MTB po rekreacyjne wyprawy przez najpiękniejsze zakątki regionu – czyni Mikołajki miejscem idealnym dla każdego miłośnika dwóch kółek.

RED

SPRINTEM

SIATKÓWKA PLAŻOWA

Od dzisiejszych kwalifikacji rozpocznie się w Starych Jabłonkach turniej Beach Pro Tour Warmia Mazury Challenge 2025. Od godziny 8 na czterech boiskach o awans do turnieju głównego, który zaczyna się jutro, będą rywalizować kobiety, a o 11.30 na boiskach pojawią się męskie duety. Początek ostatnich meczów zaplanowano na godzinę 19. Przypominamy, że w puli nagród jest aż 250 tysięcy dolarów, a obie zwycięskie pary dostaną po 20 tysięcy. W turnieju głównym wystąpią po 32 męskie i kobiece pary – po 24 z rankingu i po osiem z kwalifikacji). Kiedy zaczynają się pierwsze mecze każdego dnia? Czwartek - g. 8; piątek - g. 9; sobota - g. 9; niedziela - g. 10. Tradycyjnie organizatorzy – poza emocjami sportowymi na światowym poziomie – zadbali także o równie znakomitą kuchnię, z której słynie Hotel Anders, oraz o dobrą zabawę, o którą zadbają m.in. Pectus i Baranovski.



Fot. Marek Kojro

W puli nagród jest aż 250 tysięcy dolarów

Stadion główny pomieści 300 widzów, wstęp wolny. * Partnerem wydarzenia jest Ministerstwo Sportu i Turystyki.

SIATKÓWKA \\ Massimo Botti, który niedawno Bogdanek LUK Lublin doprowadził do historycznego mistrzostwa Polski, w nowym sezonie prowadzi Asseco Resovię. 52-letni Włoch związał się dwuletnią umową z rzeszowskim klubem.

W Lublinie Botti zdobył także Puchar Challenge, a w 2023 roku, prowadząc Gas Sales Bluenergy Piacenza, zdobył Puchar Włoch. W latach 90. występował w włoskich klubach na pozycji środkowego. Jak przyznał prezes Rady Nadzorczej Resovii Piotr Maciąg, Tuomas Sammelvuo, który prowadził zespół, bardzo szybko, bo już na przełomie października i listopada podpisał kontrakt w Japonii. - Po około 2-3 tygodniach od informacji od Tuomasa, podpisaliśmy kontrakt z trenerem Massimo Bottim. Wspólnie budowaliśmy tę drużynę od samego początku, dlatego myślę, że biorąc pod uwagę uwarunkowania rynkowe, zbudowaliśmy ją ciekawie, z zawodników, którzy także w sensie charakterologicznym przychodzą do Rzeszowa z zamiarem powalczenia o trofeum. Resovię opuściło dziewięciu zawodników: Karol Kłos, Stephen Boyer, Łukasz Kozub, Adrian Staszewski, Krzysztof

Rejno, Bartosz Bednorz, Gregor Ropret, Patryk Niemiec oraz Dawid Ogórek. Tym samym w zespole pozostało siedmiu graczy z minionego sezonu: Dawid Woch, Michał Potera, Klemen Cebulj, Jakub Bucki, Łukasz Vasina, Cezary Sapiński oraz przechodzący rehabilitację po operacji biodra Paweł Zatorski.

PIŁKA NOŻNA \\ Dzisiaj o godz. 17 zostaną rozegrane pierwsze mecze barażowe, których zwycięzcy w najbliższym sezonie wystąpią w klasie okręgowej. • **Zestaw par:** Cresovia Górowo Iławeckie - Błękitni Stary Olsztyn, Iskra Narzym - Mazur Pisz, Gwardia Szczecino - Wąsza Pieniężno, Unia Susz - Radomniak Radomno. Rewanże zaplanowano na 28 czerwca (g. 17).

>>> **Dzisiaj odbędą się rewanżowe mecze barażowe o grę w IV lidze:** Czarni Olecko - Mazur Etł (w pierwszym meczu Czarni wygrali 4:1), Ossa Biskupiec - Pisa Primavera Barczewo (1:2).

LEKKA ATLETYKA \\ Przemysław Babiarczy nie będzie komentował Drużynowych Mistrzostw Europy, które odbędą się w najbliższy weekend w Madrycie. Tak zdecydował dyrektor TVP Sport Jakub Kwiatkowski - twierdzi Onet. Drużynowe Mistrzostwa Europy w Madrycie to jedna z największych lekkoatletycznych imprez 2025 r. A te od lat – jak przypomina portal - kojarzą się z głosem Przemysława Babiarczy. Jeśli tylko był zdrowy, zawsze był pierwszym wyborem szefów Telewizji Polskiej. Ale igrzyska w Paryżu i komentarz ceremonii otwarcia zmieniły wiele. W 2024 r. Babiarczy jakoś przetrwał gigantyczną nawalnicę, w którą włączyli się nawet sportowcy i politycy. Zawieszenie po słowach o „wizji komunizmu” w utworze „Imagine” Johna Lennona ostatecznie cofnięto i Babiarczy mógł komentować igrzyska. Grzechy nie zostały mu jednak zapomniane - podaje Onet. Na początku maja dział

komunikacji Telewizji Polskiej poinformował, że do pracy w kanale sportowym wraca Marek Rudziński, ostatnio komentator lekkiej atletyki i skoków narciarskich w Eurosporcie. To dokładnie te same dyscypliny, którymi na co dzień zajmuje się Babiarczy. „Jasne było, że pozycja legendy TVP staje się zagrożona” - wskazuje portal. - Taka decyzja została mi przekazana, ale nie będę tej sprawy komentował - powiedział Onetowi Przemysław Babiarczy. Więcej zdradza Jakub Kwiatkowski. - Nie jest tajemnicą, że Marek Rudziński do nas dołączył. Mamy dwóch komentatorów wiodących od lekkiej atletyki. W mojej ocenie zarówno Marek, jak i Przemek Babiarczy prezentują taki sam poziom. To jest indywidualna ocena, kto woli kogo słuchać. Dlatego zapadła decyzja, że na te zawody zostanie wysłana tylko jedna para komentatorów: są to Marek Rudziński i Sebastian Chmara - wyjaśnił dyrektor TVP Sport.

LEGIA, CZYLI ODRODZONA POTĘGA

KOSZYKÓWKA \\ W finale mistrzostw Polski Start i Legia rozegrały aż siedem meczów, a złote medale ostatecznie zawisły na szczytach zespołu z Warszawy. Dla niedocenianych lublinian był to jednak - mimo finałowej porażki - też bardzo udany sezon.

W sezonie 2024/25 identyczny przebieg miała końcowa rywalizacja w Orlen Basket Lidze koszykarzy i PlusLidze siatkarzy. Oto jak wyglądały czołówki tabeli po fazie zasadniczej:

OBL

1. Anwil Włocławek	54
2. Trefl Sopot	50
3. Start Lublin	49
4. Legia Warszawa	49

PLUSLIGA

1. Jastrzębski Węgiel	75
2. Projekt Warszawa	72
3. Warta Zawiercie	72
4. LUK Lublin	63

W play-offach w obu ligach niespodziewanych porażek doznały dwa czołowe zespoły, a mistrzowie po fazie zasadniczej (Anwil Włocławek i Jastrzębski Węgiel) sensacyjnie zakończyli sezon poza podium. Na tym nie koniec podobieństw, bo złote medale zawisły na szczytach ekip, które do play-offów przystępowały z czwartych miejsc (Legia Warszawa i LUK Lublin), z wicemistrzostwa cieszyły się trzecie po fazie zasadniczej kluby (Start Lublin i Warta Zawiercie), a brązowe medale zdobyły zespoły, które przed play-offami były drugie (Trefl Gdańsk i Projekt Warszawa).

NIEMIELE JEDNAK BRAKOWAŁO, BY Z MISTRZOSTWA CIESZYŁY SIĘ DWA KLUBY Z LUBLINA, A PRZECIEŻ SĄ JESZCZE ŻUŻLOWCY MOTORU, KTÓRZY OD 2022 ROKU NIE SCHODZĄ Z NAJWYŻSZEGO STOPNIA PODIUM DRUŻYNOWYCH MISTRZOSTW POLSKI.

Na tym koszykarsko-siatkarskie podobieństwa się kończą, bo o ile w PlusLidze skład czołowej czwórki był do przewidzenia, o tyle medale Legii i Star-



Prezes Legii Jarosław Jankowski po decydującym zwycięstwie w Lublinie

tu są już olbrzymią niespodzianką. Co prawda warszawianie mieli już na koncie siedem mistrzowskich tytułów, ale ostatni zdobyli w... 1969 roku! Od II wojny światowej do tego momentu Legia była najbardziej utytułowanym klubem, bo Lech Poznań i Wisła Kraków tylko po cztery razy cieszyły się ze zdobycia złotych medali. Tylko że 1969 rok to był ostatni medalowy sukces Legii, która nadal była największym klubem w Polsce, ale od tego czasu z medali drużynowych mistrzostw Polski cieszyli się jej piłkarze, siatkarze, bokserzy i waterpoliści. Natomiast koszykarze, których domem - tak jak i siatkarzy - była przedwojenna ujeżdżalnia koni, do podium już się nie zbliżyli. Zmieniło się to dopiero w 2022 roku, gdy pod wodzą trenera Wojciecha Kamińskiego, który teraz prowadził Start, Legia wywalczyła wicemistrzostwo. Ale od 1969 do 2022 roku wiele się wydarzyło. Zaczynamy od tego, że w 1972 roku siedmiokrotny mistrz Polski spadł do II ligi. Co

prawda banicia trwała tylko rok, ale potem były kolejne spadki, w efekcie w 1996 roku Legia wyładowała w III lidze. Dzięki sponsorowi (Browary Warszawskie) udało się Legię odbudować, dzięki czemu klub powrócił do ekstraklasy, lecz potem był kolejny upadek i powrót na trzeci poziom rozgrywkowy. Do elity legioniści wrócili w 2017 roku i od tego czasu zdobyli srebrne medale MP (2022) i Puchar Polski (2024), a kilka dni temu po 56 latach przerwy ponownie zostali mistrzem kraju.

LISTA SUKCESÓW STARTU JEST ZDECYDOWANIE KRÓTSZA, BO LUBLINIANIE MOGĄ POCHWALIĆ SIĘ JEDYNIEM DWOMA SREBRNYMI (2020 I 2025) ORAZ TRZEMA BRĄZOWYMI MEDALAMI MP (1965, 1979, 1980).

Ale Start - tak jak Legia - miał też słabsze chwile, czyli grę na trzecim poziomie rozgrywkowym. Do elity Lublin powrócił w 2014 roku i od tego cza-

su odniósł dwa największe sukcesy, zdobywając wicemistrzostwo kraju. Po przegranym niedawno finale z Legią (3-4) w Lublinie był spory niedosyt, tym bardziej że decydujący siódmy mecz Start rozgrywał we własnej hali, ale z drugiej strony przed sezonem srebrny medal każdy w tym mieście przyjąłby z pocałowaniem ręki.

Skupy się jednak teraz na Legii, która zdobyła ósmy tytuł w historii, a dopiero pierwszy w tym stuleciu.

Pełny powrót Legii z „niebytu” na sam szczyt trwał 15 lat. Od godziny zero w projekt nawiązania do historycznych tradycji Legii, mającej w tamtym momencie w dorobku siedem złotych, cztery srebrne i dwa brązowe medale oraz Puchar Polski, zaangażowani byli także Robert Chabelski oraz Marcin Bodziachowski i Sławomir Piętka.

Przed trzema laty drużyna, prowadzona przez trenera Wojciecha Kamińskiego, grała już w finale mistrzostw kraju, zdobywając tytuł wice-

1-4 ze Śląskiem Wrocław. W 2024 roku z Markiem Popiołkiem na trenerskiej ławce zdobyła po 24 latach swój drugi Puchar Polski. W niedzielę zespół prowadzony przez estońskiego trenera Heiko Rannulę, z debiutującym w roli dyrektora sportowego byłym wielokrotnym reprezentantem Polski Aaronem Celem w sztabie, sięgnął po upragniony złoty medal.

- Dziś potęga Legii odrodziła się definitywnie. 56 lat czekaliśmy na powtórzenie mistrzostwa Polski. Zwieńczyliśmy ten ostateczny sukces ciężkim bojem z drużyną trenera Wojtka Kamińskiego. Brak mi słów. Powiem szczerze, że miałem chwilę wątpliwości, czy jeszcze kiedyś będziemy to w stanie zrobić - powiedział 68-letni Chabelski, obecnie prezes zarządu sekcji, były koszykarz klubu z Łazienkowskiej, który pełnił w nim także funkcję asystenta trenera, głównego szkoleniowca i kierownika drużyny.

Zawsze, nawet w najgorszych momentach, mobilizował graczy do treningów i walki do końca. - Początki były bardzo ciężkie, bo nie było środków, tak naprawdę - niczego. Grupie zapaleńców udało się to podnieść z ruin. Krok po kroku realizowaliśmy cel. Były momenty, że myśleliśmy, że zrobimy dany krok wcześniej, ale warto było uzbroić się w cierpliwość - dodał.

W WAKACJE 2010 ROKU SPOTKAŁO SIĘ DZIEWIĘĆ OSÓB - NAJWIERNIEJSI KIBICE, SYMPATYCY, LUDZIE ZWIĄZANI Z LEGIĄ. KOSZYKARZE WŁAŚNIE UTRZYMALI SIĘ W II LIDZE (TRZECI POZIOM ROZGRYWKOWY), ALE WŁADZE KLUBU NIE ZAMIERZAŁY ZGŁASZAĆ DRUŻYNY DO ROZGRYWEK.

Spotkanie rozpoznawcze, dyskusyjne nad sposobami ratowania ukochanej sekcji, przerodziło się w... zebranie założycielskie stowarzyszenia Zieloni Kanonierzy.

- W spotkaniu uczestniczyli Robert Chabelski, Sławek Piętka i jego syn Dominik, Marcin Gacoń, Roman i Paweł Podobasowie, Piotrek Nawrot, Marcin Chojewski i ja. Na starcie mało kto wierzył w nasze plany. Jak o nich opowiadaliśmy, to nawet bliscy znajomi śmiali się, pukali w czoło - wspominał 43-letni Bodziachowski, prezes stowarzyszenia Zieloni Kanonierzy i redaktor naczelny strony internetowej sekcji. - Teraz mamy prawdziwe odrodzenie potęgi, ale żeby ją potwierdzić, trzeba utrzymywać się na szczycie, zdobywać kolejne medale. Ten sukces pokazuje, że marzenia się spełniają.

W sezonie 2010/11 legioniści zaczęli od samego dołu, czwartego szczebla rozgrywek, czyli III ligi mazowiecko-podlaskiej. Najniższego, bo czasu było niewiele, a II liga, do której zespół miał prawo, oznaczała zdecydowanie większe środki, które w kilka tygodni trudno było zorganizować. Spadkobiercy tradycji Legii pierwsze dwa mecze w rozgrywkach, w Koziennicach i z Legionem Legionowo, rozegrali jako Zieloni Kanonierzy. Dopiero od trzeciej kolejki otrzymali oficjalną zgodę od zarządzającej klubem z Łazienkowskiej firmy ITI na używanie nazwy Legia.

Pierwszy sezon był jednak bardzo bolesny. - Wydawało się nam, że IV liga nie będzie dużym problemem, dopóki nie pojechaliśmy do Białegostoku na mecz z Białym Białym. Myśleliśmy, że jesteśmy faworytem, a przegraliśmy tam 36 punktami. Dostaliśmy baty i po tym meczu

było już wiadomo, że nie da się awansować. Na szczęście nie załamaliśmy się wtedy. Po sezonie udało nam się spotkać z Jarosławem Jankowskim, namawiając jego i firmę deweloperską Waryński do współpracy. Jej wejście na pewno odciążyło nasze domowe budżety, bo tak naprawdę pierwszy sezon występów drużyny finansowaliśmy z naszych prywatnych pieniędzy i na dłuższą metę byłoby to trudne. Sponsor też nie wykładał kosmicznych środków, bo to była III liga, ale to, że wszedł i stopniowo dokładał, a Jarek Jankowski załatwiał wiele rzeczy i jest z nami po dziś dzień, okazało się strzałem w dziesiątkę – kontynuował Bodziachowski.

W roku 2012 Legia awansowała do drugiej ligi, w 2014 - do pierwszej, a w 2017 - do ekstraklasy.

W sekcji szczególnie pamiętają dramatyczne pierwszoligowe finały play-off z 2016 roku z Miastem Szkła Krosno. To był rok stulecia klubu i 60-lecia pierwszego mistrzowskiego tytułu koszykarzy.

CZWARTY MECZ ODBYWAŁ SIĘ W HALI NA BEMOWIE, A ZWYCIĘS TWO OZNACZAŁO AWANS NA NAJWYŻSZY SZCZEBEL.

WSZYSTKO BYŁO ZAPLANOWANE, ŁĄCZNIE Z KOSZULKAMI Z OKOLICZNOŚCIOWYM NADRUKIEM I FETĄ NA ŁAZIENKOWSKIEJ, GDZIE PIŁKARSKA LEGIA GRAŁA WIECZOREM TEGO SAMEGO DNIA Z POGONIĄ SZCZECIN O MISTRZOSTWO POLSKI.

- Godzinę swojego meczu zaplanowaliśmy wcześniej, żeby potem świętować wspólnie z piłkarzami. Przegraliśmy jednak. Najważniejsze, że w żadnym momencie nie mieliśmy nawet chwili zawahania. Otrzymywaliśmy też propozycję występów w wyższej klasie bez awansu – ot, przeskoczyć jeden szczebel rozgrywkowy. Uważam, że świetnie, iż z niej nie skorzystaliśmy, że wszystko robiliśmy krok po kroku, drogą sportową. Dzisiaj nikt nie może zarzucić, że weszliśmy tylnymi drzwiami – przypomina „Bodziach”.

- Każdy awans sportowy był dla nas dużym sukcesem, potwierdzeniem tego, że idziemy w dobrą stronę. Nawet te porażki czy przegrane finały w pierwszej lidze – to były rzeczy, które motywowały nas do pracy. Dziś cieszy to, że mimo wszystko wytrwaliśmy. Mamy takie wideo, sprzed kilku dni, gdy przegrywaliśmy w finale 2-3, jak mó-



Fot. PAP/Wojtek Jargito

Koszykarze Legii Warszawa cieszą się z mistrzostwa Polski

wię do moich współpracowników, że w niedzielę będziemy w Lublinie świętować mistrzostwo Polski. Mocno w to wierzyliśmy. Chyba wszyscy mieliśmy w czasie ostatniego meczu ściśnięte żołądki, byliśmy poddenerwowani, ale udało się – przyznał 38-letni Marcin Gacoń, dziś dyrektor klubu ds. marketingu i sprzedaży.

Piętka, były koszykarz Legii, który jako junior zdążył rozegrać w latach 80. XX wieku kilka spotkań w ekstraklasie m.in. u boku Chabelskiego i Piotra Pawlaka, zauważył, że najważniejszy jest dobór ludzi i polityka małych kroków. - Rozpoczynając nasz projekt, nie myśleliśmy o czasie, kiedy będziemy grać o mistrzostwo.

Szliśmy małymi krokami. Paweł i Roman Podobasowie mówili: zakładamy, że co dwa sezony awansujemy. To się lekko opóźniło w pierwszej lidze, bo awans do ekstraklasy nastąpił po trzech latach. A najwyższy szczebel to już jest zupełnie inna półka, inne realia – tłumaczył 62-letni Piętka, członek zarządu stowarzyszenia Zieloni Kanonierzy, który w początkach „odradzania potęgi” niejednokrotnie dokładał pieniądze z własnej kieszeni. **DRYH, PAP**

TERAZ CZAS NA NOWĄ HALE

- Kiedy graliśmy w trzeciej lidze, powiedziałem, że moim celem jest wprowadzenie Legii do ekstraklasy. Gdy się tam znaleźliśmy, mówiłem o zdobyciu medalu. Jak przed trzema laty sięgnęliśmy po srebrny, powiedziałem, że chcę mieć złoty, żeby móc spokojnie odejść. Ale chyba postawię sobie jeszcze jakieś cele. Liczymy przede wszystkim, że w stolicy zostanie wybudowana nowa hala. To jest bardzo ważne nie tylko dla Legii, ale koszykówki i sportu w Warszawie - powiedział przewodniczący Rady Nadzorczej klubu Jarosław Jankowski. W najbliższym czasie na sesji Rady Warszawy powinna zapadnąć decyzja o przekazaniu środków do „Aktywnej Warszawy”. Podlegający pod

ratusz podmiot ma przeprowadzić przetarg na budowę hali w kompleksie Skry. Jeśli tak się stanie, prace mogłyby się rozpocząć jeszcze w tym roku. Takie inwestycje trwają obecnie około dwóch lat. Tymczasem koszykarska Legia musi szukać obiektu, który będzie spełniał wymagania Ligi Mistrzów FIBA, gdzie będzie występować jako najlepszy zespół ekstraklasy. Rozważane jest m.in. rozgrywanie meczów w Radomiu, ale decyzja jeszcze nie zapadła. - Zadaniem dla zespołu będzie teraz utrzymać poziom sportowy, zaprezentować się dobrze w Lidze Mistrzów i nadal cieszyć naszych fantastycznych kibiców. Odnieśliśmy ogromny sukces, który jest dziełem wszystkich w klubie – szkoleniowca Heiko Ranuli, koszykarzy, dyrektora sportowego Aarona Cela, który wykonał świetną pracę. Jego zaangażowanie, czucie zawodników, zrozumienie z trenerem były po prostu nieocenione - zakończył Jankowski.

MULTIMEDALIŚCI MISTRZOSTW POLSKI

1. Śląsk Wrocław	18-7-16
2. Lech Poznań	11-7-8
3. Arka Gdynia	9-2-2
4. Legia Warszawa	8-5-2
5. Wisła Kraków	6-12-6
6. Zastal Zielona Góra	5-2-1
7. Wybrzeże Gdańsk	4-2-3
8. AZS Poznań	4-1-0
9. Anwil Włocławek	3-8-4
10. Górnik Wałbrzych	2-3-0

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL 503-103-703

PRACA

dam pracę

FERMA drobiu, 668-047-381

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 601-772-124

ARTKA USŁUGI POGRZEBOWE

ARKA

Elżbieta Michalowska Anna Michalowska

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

Farmański 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

Pani Sędzi

Beacie Urbańskiej-Woike

wyrazy szczerego i głębokiego współczucia z powodu śmierci

Taty

składają sędziowie i pracownicy IV Wydziału Pracy i Ubezpieczeń Społecznych Sądu Okręgowego w Olsztynie



JUŻ OTWARTE! DOM POGRZEBOWY OLSZTYN-DYWITY

USŁUGI POGRZEBOWE • pogrzeby urnowe od 4800 zł

OFERUJEMY:

- * kremację w naszym krematorium
- * salę pożegnań z możliwością organizacji mszy pogrzebowej
- * nowoczesną chłodnię
- * trumny, urny
- * limuzynę pogrzebową marki Mercedes

Dom Pogrzebowy i Krematorium Drejka, Olsztyn, ul. Wadąska 50, tel. 48 731 108 108, e-mail: dompogrzebowy.olsztyn@gmail.com



UŚMIECH DZIECKA 2025. To jest niezwykle, jak jedno zdjęcie potrafi wywołać emocje - rozczerić, rozbawić, wzruszyć, cofnąć w czasie

Ewelina Żuberek

ewelina.zuberek@polskapress.pl

Uśmiech dziecka to zdecydowanie coś więcej niż tylko chwilowe uniesienie kącików. Bo on jest jak promień słońca, który potrafi rozświetlić każdy dzień, nawet najbardziej pochmurny! Szczery, pełen radości, niewinności, całkowitej obecności „tu i teraz” - i właśnie dlatego tak bardzo porusza serca.

Właśnie ten wyjątkowy uśmiech stał się bohaterem naszego plebiscytu Uśmiech Dziecka, w ramach którego razem stworzyliśmy wielką galerię dziecięcych uśmiechów, którą znajdziecie w naszym serwisie internetowym. Akcji towarzyszy głosowanie, w którym wybieramy najśłodszego malucha i trochę starsze dzieci, których uśmiechy rozświetlają Wasze domy. Uczestników prezentujemy również w naszej gazecie.

Dzisiaj oddajemy głos rodzicom małych uczestników naszej akcji, których zapytaliśmy: w jakich sytuacjach najczęściej



Twarzami kampanii promocyjnej tegorocznej edycji akcji są zwycięzcy plebiscytu Świąteczne Gwiazdeczki 2024: Jasemin Lokocz i Pola Bożejewicz

pojawia się u Państwa dziecka ten najpiękniejszy, prawdziwy uśmiech? Co najbardziej rozczerza Państwa w Waszym dziecku? Co sprawia, że Państwa dziecko jest wyjątkowe - nie tylko z uśmiechu, ale z charakteru? Jakie drobne gesty, słowa, dowcipne powiedzonka, codzienne momenty z dzieckiem zostaną w Państwa sercu na zawsze?

Poczytajcie ich odpowiedzi. Uważamy, że to jest naprawdę niezwykle, jak kilka pytań, jedno zdjęcie, powrót myślami do przeszłości potra-

fią wywołać tak wspaniałe emocje - rozczerić, rozbawić, wzruszyć...

Rodzice mogą też opowiedzieć o swoich pociechach w wideopamiętkach. To jeden z najbardziej lubianych i najśłodniejszych elementów tej akcji. Nasi dziennikarze dzwonią do jej liderów - dzieci i ich rodziców - by z nimi porozmawiać. Nagranie z tego spotkania - pełne uśmiechu, wzruszeń i autentycznych emocji - znajdziecie opublikowane w naszym serwisie internetowym oraz na Facebooku.

DZIEWCZYNNKI i CHŁOPCY od lat 2

W chwilach pełnych rodzinnego ciepła na twarzy Martynki gości radość, mówiąca więcej niż słowa

Martyna Pełka z Elbląga to radosna dziewczynka, której uśmiech pojawia się w zwykłych, codziennych chwilach - podczas zabawy, rozmowy czy wspólnego czasu z bliskimi. To szczery wyraz Jej dziecięcej radości i bliskości, który potrafi rozjaśnić każdy dzień i sprawić, że wszystko wokół staje się lepsze.

Tym, co najbardziej rozczerza bliskich w Martynce, jest Jej serce - pełne wrażliwości, otwartości i chęci niesienia pomocy. - Wszystkim chce się dzielić i pomagać innym, mimo młodego wieku - mówi z dumą Kinga Cendrowska. To nie zdarza się często u dzieci. Zazwyczaj empatia pojawia się z wiekiem, Martynka swoją postawą udowadnia, że może być inaczej. Jej charakter, w którym egoizm nie istnieje, jest nie tylko rozczerzający, ale z pewnością napawia dumą bliskich. Dziewczynka jest także szczerą, bezinteresowną, jakby całą sobą chciała sprawić, by każdy obok Niej był szczęśliwszy. „Jakby mogła, wszystkim by się podzieliła” - dodaje



pani Kinga. Na co dzień Martynka zachwyca małymi gestami - nieoczekiwanym buziakiem, śpiewaniem pod nosem, spontaniczną czułością. Czasem wystarczy na nią spojrzeć i: - Żadne słowa nie są wtedy potrzebne.

Martynka to nie tylko radosna dziewczynka, ale też ktoś, kto swoją naturalną wrażliwością i prostymi gestami potrafi sprawić, że każdy dzień staje się trochę lepszy. Jej obecność to zwykła codzienna radość, którą warto doceniać.

MALUSZKI do lat 2

Wyciąga rączki, gdy tylko zobaczy mamę i tatę. Każdy jej uśmiech, spojrzenie i gest rozczerzają

Julita Antosiak to dziewczynka, której uśmiech jest jak promień słońca rozświetlający każdy dzień. Najpiękniejszy pojawia się zawsze wtedy, gdy spędza czas z najbliższymi - przy wspólnym stole podczas jedzenia, czy zaraz po przebudzeniu, kiedy widzi swoich rodziców. To właśnie wtedy jej oczy błyszczą, a cały świat staje się dla niej piękniejszy i bardziej kolorowy. Ten uśmiech to nie tylko radość - to ciepło, które wypełnia dom i serca rodziców. - Pierwsze słowa, które zaczynamy od niej słyszeć, to „przytul”, kiedy budzi się po drzemce. To właśnie wtedy czujemy, jak bezgranicznie nas kocha - mówi wzruszona mama Gabriela Barańska.

Julita to dziecko o niezwykłym charakterze, który odziedziczyła po tacie. - Jest bardzo zawzięta, nie poddaje się bez walki nawet przy usypianiu - śmieje się mama. Każdego dnia pokazuje rodzicom, jak wiele w niej odwagi i niezwykłych cech, które czynią ją wy-



jątkową. To właśnie ta jej waleczność sprawia, że jest tak inspirująca i kochana.

Codzienna miłość, którą daje, jest dla rodziców sensem i spełnieniem. Julita wyciąga rączki, gdy tylko zobaczy mamę i tatę po powrocie

do domu - ten gest mówi więcej niż tysiąc słów. Szczególną radość przynosi jej widok ukochanego pieska Dudka - wtedy rozświetla się cała, a jej szczery uśmiech jest w stanie rozczerzyć każdego, kto ma szczęście go zobaczyć.

MALUSZKI do lat 2

Dawid to prawdziwy, mały szczęściarz - jest całym światem i oczkiem w głowach rodziców

Najpiękniejszy, prawdziwy uśmiech Dawida Koperka (Ołownik) pojawia się wtedy, gdy budzi się rano i widzi, że nowy dzień zaczyna się od wspólnej obecności z rodziną. Kiedy wtula się w ramiona lub z radością pędzi do ulubionej zabawki, wtedy ten uśmiech mówi więcej niż tysiąc słów. To uśmiech szczęścia, bezpieczeństwa i beztrudności.

- Najbardziej rozczerza nas ta jego dziecięca niewinność. To, jak całym sobą przeżywa każdą emocję, każdą chwilę. Rozzczerza nas jego śmiech, ten prawdziwy, głęboki, który pojawia się czasem z byle powodu, a potrafi rozproszyć każdą troskę - opowiada nam Żaneta Karwacka, dodając, że jest coś niesamowitego w obserwowaniu, jak odkrywa świat. Każdy dźwięk, kształt czy faktura budzi w Nim prawdziwe zdumienie - to są momenty, które zostają w sercu na całe życie jego rodziców. - Rozzczerza nas to, jak bardzo potrzebuje miłości i jak bez



słów potrafi ją odwzajemnić - mówi mama.

Dawid jest wyjątkowy, bo mimo swojego wieku już teraz emanuje ogromną radością i energią. Każdego dnia z entuzjazmem odkrywa świat, a Jego śmiech i ciekawość są

zaraźliwe. Jest wrażliwy, uważny i potrafi okazać czułość w najbardziej niespodziewanych momentach. - Łączy w sobie niesamowitą żywiołość z delikatnością, i to czyni Go naprawdę wyjątkowym - komentuje pani Żaneta.