

ŚRODA
17/09/2025

GAZETA 139 LAT OLSZTYŃSKA

GAZETA CODZIENNA WARMII I MAZUR WYDAWANA OD 1886 r.

cena 3,99 zł (w tym 8% VAT)

ZDROWIE

STREFA 3 MŁODOŚCI



SOWIETY WKROCZYŁY



Tracimy unikalne smaki
i tradycje \4



Odkrywają historię
i przywracają pamięć \5



Kocham, ale nie chcę
się poświęcać \7



Przed Holandią
nie mamy kataru \15



anty-DEFAMATION.pl



POLSKA
FUNDACJA
NARODOWA

PRAWDA
KONTRA
DEZINFORMACJA

CZYTAJ
NA PORTALU

<https://anty-defamation.pl/>



BRAKUJE SCHRONÓW, ALE ROŚNIE ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA

Straż pożarna i nadzór budowlany skontrolowały w Polsce 3971 obiektów zgłoszonych przez samorządy jako miejsca, w których obywatele mogą się ukryć w razie zagrożenia. Kontrole wykazały, że zaledwie 947 z nich „daje szansę bycia uznanymi za schrony”, ale żaden nie spełnia wszystkich funkcji. Podczas I Olsztyńskiego Forum Bezpieczeństwa i Ochrony Ludności eksperci przyznali, że sytuacja w tym zakresie wciąż nie jest najlepsza.

W zależności od poziomu zabezpieczeń eksperci odróżniają schrony, miejsca ukrycia i miejsca doraźnego schronienia przeznaczone dla ludności w razie zagrożenia. Na początku 2024 roku kontrola NIK wykazała, że w Polsce na miejsce w schronach i w miejscach ukrycia może liczyć niecałe 4 procent mieszkańców, obrona cywilna nie istnieje, a obywatele nie wiedzą, gdzie w razie zagrożenia mogą szukać bezpiecznego miejsca.

Podczas poniedziałkowego I Olsztyńskiego Forum Bezpieczeństwa i Ochrony Ludności eksperci przyznali, że sytuacja w tym względzie wciąż nie jest najlepsza.

— Na 3971 obiektów zgłoszonych przez samorządy jako miejsca przeznaczone do schronienia się ludności na wypadek zagrożenia tylko w stosunku do 947 z nich stwierdzono, że dają one szansę bycia uznanymi za schrony. Przy czym żaden obiekt nie spełnia wszystkich funkcji — powiedział



doradca ministra MSWiA ds. doradztwa strategicznego w zakresie ochrony ludności i obrony cywilnej dr Dariusz Marczyński. Wskazał przy tym, że jest to stan na 5 września 2025 roku.

Obecnie istniejące budowle w większości pochodzą z czasów zimnej wojny — są przestarzałe i nie mają odpowiednich zabezpieczeń związanych np. z wymianą powietrza. Marczyński zapewnił, że są pieniądze na to, by samorządy otrzymały odpowiednią dokumentację dotyczącą tych obiektów, i na niezbędne remonty. — Obecnie większość z tych obiektów nie ma żadnej dokumentacji — przyznał.

Podczas panelu o obrocie cywilnej przedstawiciel MSWiA poinformował, że przygotowuje się rozporządzenie dotyczące tego, jakie warunki związane z obroną cywilną będą musiały spełniać nowe obiekty. — To rozporządzenie przygotowujemy jeszcze w tym roku — zapewnił i dodał, że jego treść będzie konsultowana z innymi krajami UE, które mogą nam „podpowiedzieć jeszcze lepsze rozwiązania”.

Doktor hab. Zbigniew Szcześniak z Wojskowej Akademii Technicznej, specjalista w dziedzinie budownictwa wojskowego, mechaniki konstrukcji schronowych, przyznał, że i bez rozporządzenia inwestorzy i architekci zabiegają o informacje, jakiego rodzaju konstrukcje są bezpieczne. Są w tym celu organizowane szkolenia branżowe. — Dzwoniliśmy do nas, konsultując, widać, że dotarła do ludzi konieczność tworzenia takich miejsc — stwierdził prof. Szcześniak. Dodał, że

najbezpieczniejsze są konstrukcje żelbetowe posadowione na odpowiednim, stabilnym gruncie. — Zasada jest taka, że im głębiej pod ziemię wkomponowane jest takie miejsce, tym lepiej — wyjaśnił.

Ekspert WAT powiedział, że w nowych budynkach na schrony będzie można przekształcać podziemne garaże i piwnice.

W gronie prelegentów znalazł się wicewojewoda warmińsko-mazurski Mateusz Szauer, który podkreślił znaczenie współpracy wszystkich podmiotów odpowiedzialnych za bezpieczeństwo. Zwrócił też uwagę m.in. na strategiczne położenie województwa warmińsko-mazurskiego w obecnej sytuacji geopolitycznej. — Tylko wspólne działania administracji rządowej, samorządów i mieszkańców pozwolą nam skutecznie wzmacniać fundamenty bezpieczeństwa regionu i całej Polski — oświadczył.

„FT”: POLSKIE SZPITALI I MIEJSKIE WODOCIĄGI SĄ CODZIENNIE ATAKOWANE PRZEZ HAKERÓW Z ROSJI

Nawet do 50 prób cyberataków ze strony rosyjskich hakerów dochodzi każdego dnia w Polsce — poinformował w rozmowie z „Financial Times” wiceminister cyfryzacji Dariusz Standerski. Celem są polskie szpitale i systemy wodociągowe w dużych miastach. Zdaniem polityka codziennie dochodzi w Polsce od 20 do 50 prób uszkodzenia krytycznej infrastruktury, z których większość zostaje udaremniona. Standerski powiedział w rozmowie z brytyjskim dziennikiem, że w sierpniu miała miejsce wspierana przez Rosję próba ataku, którego celem było odcięcie dopływu wody do jednego z dużych polskich miast. W jego opinii była to jedna z najpoważniejszych operacji hakerskich od czasu napaści Rosji na Ukrainę w 2022 r. Wiceminister przekazał, że rząd przeznaczył we wrześniu 80 mln euro na wzmocnienie cyberzabezpieczeń systemów gospodarki wodnej w ramach szerszych działań na rzecz zabezpieczenia infrastruktury publicznej, w tym systemów wykorzystywanych przez 2400 lokalnych samorządów. Polski rząd zwiększy w 2025 r. budżet na cyberbezpieczeństwo do rekordowej kwoty 1 mld euro. PAP

NA KONIEC 2024 R. W POLSCE BYŁO PRAWIE 16 MLN MIESZKAŃ

Prawie 16 mln mieszkań było w Polsce na koniec 2024 r., czyli o 1,2 proc. więcej w porównaniu do 2023 r. — wynika z danych Głównego Urzędu Statystycznego. „W ciągu roku doszło do 186,5 tys. mieszkań, a warunki mieszkaniowe poprawiły się nieznacznie” — podał GUS. Najwięcej mieszkań było w miastach — 10 mln 705,2 tys., a na wsiach 5 mln 74 tys. W miastach doszło do 138,9 tys. nowych mieszkań, a na terenach wiejskich 47,6 tys. Ich powierzchnia użytkowa wynosiła 1 mld 206,8 mln m kw., o 1,4 proc. więcej niż w 2023 r. Największą powierzchnię miały mieszkania w miastach — było to 704,2 mln m kw. Na terenach wiejskich było to 502,6 mln m kw.

„W 2024 r. warunki mieszkaniowe w Polsce uległy nieznacznej poprawie” — stwierdził GUS. Jak zauważono, średnia wielkość mieszkania wyniosła 75,6 m kw., co oznacza wzrost o 0,1 m kw. w ciągu roku. Przeciętna powierzchnia użytkowa przypadająca na jedną osobę zwiększyła się o 0,6 m kw. do 32,2 m kw. Większe mieszkania były średnio o 33,2 m kw. większe niż te w miastach — odpowiednio 98,1 m kw. i 64,9 m kw. W miastach na 1000 mieszkańców przypadało 487 mieszkań, a na obszarach wiejskich 337. W wodociąg wyposażonych było 97,8 proc. wszystkich mieszkań, w ujęciu 95,3 proc., a w łazienkę 93,9 proc. W 2024 r. osobom fizycznym sprzedano prawie 91 tys. mieszkań — wynika z danych GUS.

PAP

REKLAMA

Prezydent Olsztyna

informuje, że w siedzibie Urzędu Miasta Olsztyna w dniach **od 17 września 2025 r. do 8 października 2025 r.** podane zostały do publicznej wiadomości wykazy nieruchomości przeznaczonych do **zbycia lub oddania w użytkowanie, dzierżawę lub użyczenie.**

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

PREZYDENT OLSZTYNA

8162501tr-a-m

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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
zarzadz@gazetaolsztynska.pl

DYREKTOR
ZARZĄDZAJĄCY
Agnieszka
Weder-Grygielewicz

ZASTĘPCY REDAKTORA
NACZELNEGO
Michał Podolak,
Igor Hrywna,
Barbara Barczuk

REDAKTORZY WYDANIA
Barbara Barczuk
Joanna Karzyńska
wydawca@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE
internet@gazetaolsztynska.pl
514 800 549

GAZETAOLSZTYNSKA.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
reklama@dzienniklaski.pl
gazeta@dzienniklaski.pl

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

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



SOWIETY WKROCZYŁY*

Paradoksalnie od momentu, gdy 1 września 1939 roku o godzinie 4.45 niemiecki pancernik „Schleswig-Holstein” oddał strzały w kierunku Westerplatte, a niemieckie lotnictwo zbombardowało Wieluń, gorączkowo wyczekiwaliśmy 17 września. Tego dnia francuskie wojsko miało wspomóc heroicznie broniącą się Polskę i ruszyć na Hitlera. Tak przynajmniej wynikało z polsko-francuskich ustaleń, które regulowały stosowne dokumenty. W przypadku Francji był to protokół końcowy z francusko-polskich rozmów sztabowych przeprowadzonych 15-17 maja 1939 roku. Obowiązki Wielkiej Brytanii określał układ o wzajemnej pomocy między Polską a Wielką Brytanią (25 sierpnia 1939 roku).

Z dokumentów wynikało, że francuski atak nastąpi piętnastego dnia od daty ogłoszenia mobilizacji. Na papierze był to 17 września 1939 roku. Jednakże 16 września Francuzi poinformowali stronę polską, że mobilizacja wojsk jeszcze się nie zakończyła, dlatego ofensywa najpewniej rozpocznie się 21 września. Ale 17 września atak nastąpił...

Co bredził Potiomkin?

W nocy z 16 na 17 września o godzinie 1 czasu polskiego Wacław Grzybowski, ambasador II RP w Moskwie, został wezwany do sowieckiego Komisariatu Spraw Zagranicznych. Grabowski jako realista i człowiek twardo stąpający po ziemi czuł „pod takim czy innym pretekstem wypowiedzenie paktu o nieagresji”. Przybyły na spotkanie Sowiet o nazwisku Potiomkin odczytał mu jednak wcześniej uzgodniony z III Rzeszą dokument, w którym sowiecko-niemieckim piórem napisano, że „Rząd polski uległ rozkładowi i nie przewija oznak życia. (...) Tym samym utraciły ważność umowy zawarte pomiędzy ZSRR a Polską. (...) Wobec



Spotkanie żołnierzy Wehrmachtu i Armii Czerwonej (20 września 1939 roku)

powyższych okoliczności Rząd Sowiecki polecił Naczelnemu Dowództwu Armii Czerwonej, aby nakazało wojskom przekroczyć granicę i wziąć pod opiekę życie i mienie zachodniej Ukrainy i zachodniej Białorusi”. Skonsternowany ambasador Grzybowski oświadczył Potiomkinowi, że nie przyjmuje sowieckiej noty. „Odnosząc się do naszego wstąpienia na polskie terytorium, wykrzykiwał, iż jeśli to nastąpi, będzie oznaczać czwarty rozbiór i zniszczenie Polski” – zapamiętał Potiomkin, ówczesny zastępca Wiczesława Mołotowa.

W tym samym czasie Józef Stalin zapewnił niemieckiego ambasadora w Berlinie, że ZSRR jest gotowy do wypełnienia postanowień paktu Ribbentrop – Mołotow z 23 sierpnia 1939 roku. „Dziś o godzinie 6 rano armia sowiecka przekroczy granicę Polski na całej linii od Połocka do Kamieńca Podolskiego” – zapewnił Dżugaszwili swojego sojusznika.

Sowiecki nóż wplecy ostatecznie przesadził o wyniku kampanii wrześniowej. Wobec połączonych sił nazizmu i komunizmu Polska pozostała heroiczna obrona kraju. Skądinąd, jak pod-

kreśla prof. Andrzej Nowak: „To nie jest historia, w której występują tylko nasi sąsiedzi, ale i historia naszych sojuszników zachodnich, którzy zdecydowali się w końcu wypowiedzieć wojnę, ale nie zrobili nic, żeby ją skrócić i wygrać we wrześniu 1939 roku, zadając uderzenie Niemcom na odsłoniętym przez Hitlera froncie zachodnim”. Historyk zaznacza, że gdyby do tego doszło, być może nie byłoby 17 września.

„Po pierwszym września – siedemnasty”

Jacek Kaczmarski w „Balladzie wrześniowej” śpiewał: „Tych dni historia nie zapomni / Gdy stary ład w zdumieniu zastępnął / I święcić będą nam potomni / Po pierwszym września – siedemnasty”. WPRL-u 17 września był jednak rocznicą zakazaną, objętą swoistą złąkacją milczenia. Ale to, czego nie chcieli pamiętać komuniści, pamiętało wielu Polaków.

Jednocześnie wśród rodzimych miłośników sowieckich porządków znaleźli się tacy, którzy sowiecką inwazję na Polskę próbowali nie tyle nawet wybielać, co po prostu gloryfikować! Leon Pasternak w „Wierszu noworocznym” pisał:

„kto cię widział wówczas... o roku ów
a jednak podejmij kalendarz zdeptany,
część jego kart będziesz sławił w pieśniach
gdy padła granica, pękły więzi bramy,
w ten dzień wyzwolenia, siedemnasty września”

Warto również pamiętać, co o 17 września sądziła Wanda Wasilewska. Córka pierwszego ministra spraw zagranicznych II RP w 1940 roku na łamach „Czerwonego Sztandaru” (sowiecka gadzinówka) wtekście „Ojczyzna młodzieży” przekonywała, że „Nasz Związek Radziecki jest prawdziwym krajem młodości. W prze-

łomowym dniu 17 września najwięcej zyskała młodość. Największe szczęście spotkało tych, którym teraz dane jest przeżyć młodość w radzieckich warunkach”.

„Ten kraj potężny jego step wielki. Nie poznasz go rozumem, choćbyś myślał wieki”
Kazik na Żywo,
„Łysy jedzie do Moskwy”

17 września wiele mówi o sowieckiej/rosyjskiej mentalności, której istotą było/ jest kłamstwo i obłuda. Sowietci przyjęli zasadę, by nie nazywać rzeczy po imieniu, a własne zbrodnie tłumaczyć antyzasadami i antylogiką. Współpracujący z nimi do 22 czerwca 1941 roku Niemcy nie mieli tego typu inklinacji, co w gruncie rzeczy jest niezwykle ważne, ponieważ pokazuje pewną różnicę kulturową.

Do historii przeszło Sonderaktion Krakau z 6 listopada 1939 roku, którego celem była pacyfikacja polskiego środowiska naukowego. Tego dnia Bruno Müller pojawił się na Uniwersytecie Jagiellońskim i zakomunikował polskiemu uczonemu, że chce wznowienia przez nich roku akademickiego to akt wrogości wobec III Rzeczy, po czym nakazał aresztować profesorów. Sowietci również przeprowadzili podobną antyinteligentną akcję we Lwowie w styczniu 1940 roku, ale zrobili to o wiele bardziej

pokrętnie. Otóż niejaki Władysław Daszewski, scenograf i działacz KPP, zaprosił polskich literatów na spotkanie do restauracji Aransona, gdzie mieli spotkać się z rosyjskim historykiem sztuki. Po poetów przyjechała czarna limuzyna z szoferem, która ich tam zawiozła. Rzekomy historyk z honorami powitał literatów, ale w pewnym momencie podczas wystawnej kolacji uderzył jednego w twarz. Wówczas na sali pojawili się inni „historycy sztuki” (enkawudziści), którzy zaczęli bić polskich literatów (niektórzy, jak Władysław Broniewski, nie zamierzali łatwo się poddać). Aresztowani literaci czarną limuzyną pojechali na Zamarstynów, do więzienia, a na drugi dzień w prasie pojawiła się informacja o zdeprawowanych polskich poetach urządzających pijackie burdy.

Sowieckie dziedzictwo w Rosji zakorzeniło się na tyle mocno, że rosyjski prezydent potrafi powiedzieć, że wojna to nie wojna, ale „specjalna operacja wojskowa”...

MICHAŁ MIESZKO PODOLAK

* Pierwsze słowa depechy marszałka Edwarda Rydza-Śmigłego, Naczelnego Wodza Polskich Sił Zbrojnych, wysłanej 17 września 1939 roku w dniu agresji Armii Czerwonej na Polskę.



TRACIMY UNIKALNE SMAKI I TRADYCJE

W Lidzbarku Welskim skończyła się pewna epoka. Po ponad 100 latach działalności zamknięto spółdzielnię mleczarską, która przez dziesięciolecia była dumą mieszkańców i symbolem lokalnej jakości. Decyzja o wstrzymaniu produkcji i likwidacji zakładu oznacza dla całej załogi utratę pracy.

Mleczarnia w Lidzbarku powstała na początku XX wieku. Przez kolejne dekady rozwijała się, dostarczając mieszkańcom regionu szeroką gamę produktów mlecznych: od świeżego mleka i twarogu przez kefir i maślankę aż po słynny ser welski, wpisany w 2007 roku na listę tradycyjnych produktów Warmii i Mazur. Był on wizytówką Lidzbarka, obecny nie tylko na lokalnych stołach, ale i podczas imprez promujących regionalną kuchnię.

Była nadzieja...

Jeszcze w 2021 roku wydawało się, że zakład trzyma się mocno. Przychody wzrosły z 10,43 miliona złotych do 11,30 miliona złotych. Jednak już w kolejnym roku pojawiły się

symptomy kryzysu, który dotknął całą branżę mleczarską. Według Forum Mleczarskiego najbardziej ucierpiały małe spółdzielnie. W 2022 roku lidzbarska mleczarnia przy przychodach rzędu 14,53 miliona złotych zanotowała ponad 400 tysięcy złotych straty netto. W 2024 roku deficyt przekroczył już milion zł.

„Ofiarą załamania rynkowego stały się właśnie takie niewielkie podmioty, które nie miały kapitału, by przetrwać trudniejszy okres. Koszty energii, surowców i pracy rosły szybciej niż przychody, a rynek wymagał inwestycji, na które brakowało środków” – oceniają eksperci cytowani przez Forum Mleczarskie.

W obliczu finansowych problemów zarząd spółdzielni zwrócił się o po-

moc do samorządu. Burmistrz Lidzbarka Andrzej Piątkowski potwierdził, że gmina starała się ratować zakład m.in. poprzez ulgi podatkowe.

— W latach 2024-2025 gmina udzielała wsparcia w formie ulg. W 2024 roku umorzyliśmy zaległości podatkowe wraz z odsetkami za kilka miesięcy, podobnie w 2025 roku. Niestety, mimo tych działań mleczarnia nie zdołała się podnieść – mówi burmistrz. — Ubolewam, że ta decyzja została podjęta, ale muszę ją uszanować.

Poważny problem

Dla pracowników decyzja oznacza dramatyczną zmianę. Ponad 20 osób (w tym także zatrudnieni na umowach czasowych) straciło źródło utrzymania. W małym mieście, takim

jak Lidzbark Welski, to poważny problem społeczny.

— Ta mleczarnia to była nasza druga rodzina. Wielu z nas przepracowało tutaj całe życie. Trudno pogodzić się z tym, że wszystko nagle się kończy – mówi pani Monika, jedna z byłych pracowników zakładu.

— Szkoda, ale to rozumiemy. W tak małej firmie trzeba zużyć dużo prądu, wypłacić pensje i zapłacić rolnikom za mleko. A my i tak kupujemy masło, mleko i inne produkty w Biedronce. Jestem pewien, że gdyby przy zakładzie działał firmowy sklep, masło również byłoby droższe – prawdziwe, smaczne, ale droższe. To my, klienci, szukamy tanich produktów. Małe zakłady tego nie wytrzymują – dodaje Janusz Bazy.



Fot. goon.pl

Dziś drzwi mleczarni są zamknięte. Zakład, który przez ponad 100 lat dostarczał mieszkańcom Lidzbarka i okolic zdrowych, lokalnych produktów, przechodzi do historii.

Dla wielu osób będzie to jednak niepełna historia, bo przerwana nie przez brak tradycji czy jakości, ale przez rynkowe realia, którym mały zakład nie zdołał sprostać

NOWY DROGOWSKAZ WIARY



Fot. UG Lidzbark Warmiński

Krzyż, który stanął w Żytowie, jest nie tylko znakiem wiary, ale również symbolem jedności i lokalnej wspólnoty.

Uroczystość rozpoczęła się mszą świętą połączoną z celebrowaniem przez księdza Jerzego Rożentalskiego, dziekana dekanatu lidzbarskiego, i księdza kanonika Jana Szygiela, proboszcza parafii św. Barbary w Rogożu. Przydrożne krzyże na Warmii od wieków zajmowały szczególne miejsce w krajobrazie i życiu mieszkańców. Były one nie tylko wyrazem głębokiej wiary, lecz także duchowymi drogowskazami. Stawiano je, by prosić o Bożą opiekę nad wioską, polami i podróżnymi. Były świadectwem wspólnoty, miejscem modlitwy i spotkań, znakiem, że mieszkańcy potrafią razem budować swoją małą ojczyznę.

RED.

Renoma nie pomoże

Ekspert podkreśla, że przypadek Lidzbarka nie jest odcosobniony. W całej Polsce małe spółdzielnie mleczarskie zmagają się z rosnącymi kosztami produkcji, presją konkurencji i trudnościami w modernizacji zakładów. Duże podmioty są w stanie przetrwać dzięki skali działania, natomiast mniejsze – mimo lokalnej

renomy – często nie mają wystarczającego kapitału, aby inwestować w nowe technologie i spełniać coraz ostrzejsze normy.

— Takie miejsca jak lidzbarska mleczarnia pokazują, że tracimy nie tylko miejsca pracy, ale także unikalne smaki i tradycje, których nie da się odtworzyć w wielkich zakładach – komentuje regionalista Robert Łukwiński.

RED.

REKLAMA



KUBKI ZYSKAŁY NOWE ŻYCIE

Prawie 400 kubków i filiżanek zebrano w Starostwie Powiatowym w Olsztynie w ramach zorganizowanej przez jego pracowników akcji „Podziel się kubkiem”. Trafiły do Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie.

— Przyznam się, że nie spodziewaliśmy się takiego wyniku tej zbiórki, ale jesteśmy w stanie zagospodarować każdą liczbę naczyń. W naszym powiecie są cztery domy dla dzieci, więc kubki trafią w dobre ręce – mówi Jolanta Guszczańska, wicedyrektor olsztyńskiego PCPR-u. — Fajny pomysł. Dziękuję wszystkim darczyńcom. Wprawdzie kupę kubków udało się zebrać staraniem wszystkich pracowników starostwa, ale szczególne podziękowania od wicestarosty Artura Wrochny otrzymali

powiatowi informatycy, którzy zainicjowali zbiórkę. W dowód uznania otrzymali zestaw powiatowych upominków, oczywiście bez firmowych kubków.

— Pomysł krążył po budynku Starostwa już jakiś czas temu, ale to dzięki Zbyszkowi, Piotrowi i Marcinowi został zmaterializowany. Wszyscy wiemy, że chętnie obdarowujemy się kubkami, ale w większości nie są one używane, a wyrzucić szkoda – powiedział Artur Wrochna. — Dziękuję wszystkim pracownikom, którzy zaangażowali się w tę akcję, bo

pokazaliśmy, że nawet prosta inicjatywa może przynieść realną pomoc, jeśli stoi za nią zgrany zespół i dobre chęci.

Wygląda na to, że już wkrótce akcja doczeka się kontynuacji – tym razem w Warmińsko-Mazurskim Urzędzie Wojewódzkim. Przekazaniu PCPR-owi zebranych naczyń przyglądał się bowiem wicewojewoda Zbigniew Szczypiński, któremu inicjatywa się bardzo spodobała.

— Mam nadzieję, że pracownicy naszego urzędu równie aktywnie włączą się w zbiórkę.



Sam mam u siebie co najmniej kilkanaście kubków, którymi chętnie się podzielę – zadeklarował Zbigniew Szczypiński.



ODKRYWAJĄ HISTORIĘ, I PRZYWRACAJĄ PAMIĘĆ

Dzięki pasji i zaangażowaniu stowarzyszenia Jaćwież historia Guglielma Salviego, więźnia obozu w Boguszech, zyskała nowy rozdział.

Historia często kryje się pod ziemią. Artefakty, pamiątki i świadectwa ludzkich losów z czasów wojny przypominają nam o tym, co było, ale także uczą. Stowarzyszenie Historyczno-Eksploracyjne „Jaćwież” od lat działa na rzecz odnajdywania i dokumentowania takich świadectw ze szczególnym uwzględnieniem okresu II wojny światowej oraz dziejów obozu w Boguszech. To właśnie tam, na polach tej niewielkiej miejscowości, w czasie niemieckiej okupacji funkcjonował obóz jeniecki. Powstał w 1941 roku i początkowo przeznaczony był dla jeńców radzieckich, później jednak trafiali tam także Żydzi, Francuzi, Włosi oraz polska ludność. Panowały dramatyczne warunki: głód, choroby, brak schronienia i ciągła groźba śmierci. Obóz został zlikwidowany dopiero w styczniu 1945 roku, a życie straciło tam tysiące osób. Bogusze to miejsce bólu i cierpienia, ale też miejsce, które Jaćwież chce przywrócić zbiorowej pamięci poprzez dokumentację, badania i ochronę artefaktów.

Kontakt z rodziną

Najnowsze odkrycie stowarzyszenia jest wyjątkowe. Podczas niedzielnych poszukiwań na polu w Boguszech odnaleziono nieśmiertelnik należący do Guglielma Salviego, urodzonego w 1915 roku żołnierza włoskich strzelców alpejskich z Collico. Salvi przebywał w obozie w Boguszech, a następnie został wysłany na roboty przymusowe w głąb Niemiec. Zmarł w 1958 roku. Już wponiedziałek, dzień po odkryciu nieśmiertel-



nika, udało się nawiązać kontakt z jego rodziną — synem i córką, którzy dowiedzieli się o odnalezieniu pamiątki po ojcu. To wydarzenie ma ogromne znaczenie, ponieważ przywraca pamięć o konkretnej osobie, której los mógłby zostać zapomniany. Dzięki pasji i zaangażowaniu Jaćwieży historia Guglielma Salviego zyskała nowy rozdział.

Nie tylko nieśmiertelnik

Nieśmiertelnik to jednak tylko jedno z wielu znalezisk. Członkowie stowarzyszenia regularnie eksplorują teren byłego obozu, odnajdując guziki, monety, elementy umundurowania, pieniądze, a nawet pierścienie, który najprawdopodobniej należał do żołnierza formacji SS.



Każdy z tych przedmiotów jest fragmentem większej opowieści o dramatycznych i skomplikowanych losach ludzi, którzy przeszli przez obóz i których życie nazwała wojna.

Największym sukcesem Stowarzyszenia Historyczno-Eksploracyjnego „Jaćwież” pozostaje jednak odnalezienie tak zwanego skarbu z ulicy Głównej w Elku. Składa się on z ponad 500 monet po-

chodzących z XVII wieku: ortów, trojaków, szóstaków, szelągów, wybitych w różnych krajach — w Polsce, Prusach, Szwecji, Rzeszy Niemieckiej, Danii czy Niderlandach. Wśród nich znalazły się prawdziwe rzadkości, takie jak ort z 1617 roku autorstwa Samuela Ammona, moneta wybita podczas oblężenia Krakowa w czasach potopu szwedzkiego, czy niezwykle rzadki 21-groszowy ort Jana Kazimierza z 1651 roku. Skarb trafił do Muzeum Historycznego w Elku, gdzie został poddany konserwacji i badaniom, a następnie udostępniony zwiedzającym. To odkrycie nie tylko wzbogaciło muzealną kolekcję, ale również przyczyniło się do lepszego zrozumienia roli Elku w XVII-wiecznym handlu i kontaktach międzynarodowych.

Wiele czeka na odkrycie

Działania stowarzyszenia mają ogromne znaczenie dla regionu i dla naszej wspólnej pamięci. Każdy odnaleziony artefakt jest dowodem istnienia i cierpienia, ale też świadectwem przetrwania.

Stowarzyszenie Historyczno-Eksploracyjne „Jaćwież” pokazuje, że historia wciąż czeka na odkrycie. Niekiedy przybiera ona formę nieśmiertelnika, który pozwala rodzinie po kilkudziesięciu latach usłyszeć wieści o ojcu, innym razem setek monet sprzed wieków, otwierających drzwi do opowieści o handlu i gospodarce sprzed 400 lat. Każde z tych odkryć jest bezcenne, bo każde przypomina, że historia to nie tylko daty i wielkie wydarzenia, lecz przede wszystkim ludzie i ich losy.

TOM

W OLSZTYNIE ZASADZĄ NOWE DRZEW



W parku Jakubowo przybędzie 17 drzew

Władze Olsztyna zapowiadają zasadzenie kilkuset drzew. Wskazały lokalizację. Władze Olsztyna chcą dalej rekompensować wycinki drzew prowadzone na terenie miasta. Do największych doszło przy okazji budowy linii tramwajowej, która połączyła Pieczewo ze Śródmieściem i dworcem głównym PKP.

Nowa olsztyńska infrastruktura tramwajowa to ponad 6 kilometrów podwójnego torowiska. W związku z jej budową od 2021 roku wycięto około 1300 drzew, m.in. na Pieczewie i wzdłuż al. Piłsudskiego, na odcinku od ul. Wyszyńskiego do ul. Dworcowej. Wycinka nie ominęła również centrum. Pod topór poszły choćby drzewa w okolicach Wysokiej Bramy. Dlatego ratusz prowadzi nasadzenia rekompensujące tę wycinkę. Nowe rośliny pojawiły się m.in. wzdłuż al. Piłsudskiego, kolejne przy ul. Mickiewicza. Łącznie to 1,8 tysiąca drzew. Ulice Olsztyna wzbogaciły się także o krzewy i kwiaty. Wartość całego przedsięwzięcia to około 6 milionów złotych. Ale to nie koniec takich działań, choć już nie na aż tak ogromną skalę. Władze Olsztyna rozpięły przetarg na kolejne nasadzenia. — Przedmiotem zamówienia jest zakup dojrzałych technicznie roślin, ich dostarczenie, posadzenie wraz z opalowaniem oraz m.in. 3-letnią pielęgnacją rozpoczynającą się od dnia podpisania bezusterkowego protokołu odbioru. Zamówienie podzielono na zamówienie podstawowe i prawo opcji. W zamówieniu podstawowym przewidziano wykonanie nasadzeń w liczbie 236 sztuk drzew liściastych i iglastych na terenie miasta Olsztyna, natomiast w prawie opcji przewidziano wykonanie nasadzeń w liczbie 51 sztuk drzew liściastych — informuje Michał Koronowski, rzecznik Zarządu Dróg, Zieleni i Transportu w Olsztynie. Drogowcy wskazali kilkadziesiąt lokalizacji. O najwięcej drzew, bo 28 sztuk, wzbogaci się skwer Wolnego Tybetu, znajdujący się pomiędzy ul. Bałtycką a torami kolejowymi. W parku Jakubowo przybędzie 17 drzew (choina kanadyjska, grab pospolity oraz sosna czarna). Nowe drzewa pojawią się także w parku Kusocińskiego oraz parku Centralnym. Tam planowane jest posadzenie m.in. kilkunastu wiśni pikowanych. Przypomnijmy, że w trakcie ostatnich większych nasadzeń powody do zadowolenia mieli m.in. mieszkańcy kamienic przy ul. Zientary-Malewskiej. Od kilkadziesiąt lat byli przyzwyczajeni do tego, że po obu stronach ulicy rósł szpaler drzew. Szczególne znaczenie dla ich codziennego komfortu życia miały drzewa rosnące od strony dworca głównego PKP. Dla nich była to naturalna osłona przed hałasem generowanym przez pociągi. Niestety, w drugiej połowie 2022 roku wycięty został tam cały rząd drzew. Dwa lata później nasadzono w ich miejsce nowe drzewa. Niestety, z krajobrazu Olsztyna znikną drzewa w innej części miasta. Wycinka zostanie przeprowadzona w związku z planowaną budową ul. Nowobałtyckiej. — Wyciętych zostanie około 8,5 tysiąca drzew — mówi Adam Andrasz, radny PiS, który zainteresował się sprawą. Ratusz twierdzi, że zostanie wyciętych tylko 135 drzew, które wymagają nasadzeń kompensacyjnych, zaś nasadzeń będzie 10-krotnie więcej. Zdaniem ratuszowych urzędników chodzi o drzewa o średnicy powyżej 45 centymetrów. — Śmiem poddać pod wątpliwość wartość 135 drzew. Wykonałem wizję lokalną na terenie przysiętej ul. Nowobałtyckiej. Na niewielkim odcinku inwestycji naliczyłem lekką ręką 200 sztuk drzew o średnicy ponad 45 centymetrów, a to przecież tylko mały fragment inwestycji — twierdzi radny Andrasz.

GRZEGORZ SZYDŁOWSKI

W KARCZMIE MOŻNA BYŁO ZNALEŹĆ SOBIE PRZYSZŁĄ ŻONĘ

Rozmawiamy z Krzysztofem Kliniewskim, kolekcjonerem lokalnych pamiątek i regionalistą z Nowego Miasta Lubawskiego, o dawnych karczmach, które pełniły różne role w życiu lokalnych społeczności. – Wspomnę tu o postaci rajka, którego można było spotkać w dawnej karczmie. Była to osoba zajmująca się rajeniem, czyli kojarzeniem małżeństw. To odpowiedzialna profesja, wymagająca dobrej orientacji na rynku panien – zaznacza Krzysztof Kliniewski.



Krzysztof Kliniewski, regionalista i kolekcjoner z Nowego Miasta Lubawskiego

– Dziś wolny czas, a szczególnie długie zimowe wieczory spędzamy głównie przed telewizorem albo komputerem. Jak to wyglądało kiedyś?

– Dawniej było zupełnie inaczej. Nasi dziadkowie i pradiadkowie długie zimowe wieczory spędzali w karczmach, które działały niemal w każdej wsi. To było miejsce spotkań, rozmów i wspólnego spędzania czasu.

– Gdzie zazwyczaj znajdowały się karczmy?

– Najczęściej w samym centrum wsi czy miasteczka. W ich zadymionych wnętrzach można było dobrze zjeść, napić się i porozmawiać z sąsiadami. Po pracy ludzie siadali przy stołach i rozmawiali o życiu, polityce czy podróżach. Trzeba pamiętać, że radio czy gazety były rzadkością, więc karczma pełniła rolę lokalnego centrum informacji. Zwłaszcza starsi mężczyźni mieli sporo do opowiadania – wielu z nich poznało kawałek świata podczas służby wojskowej lub podróży za chlebem.

– Czy w karczmie można było także przenocować?

– Oczywiście. W większości takich lokali istniała możliwość noclegu. Karczma była więc nie tylko miejscem spotkań, ale też ważnym punktem na mapie podróżnych szlaków. Niektóre karczmy-zajazdy posiadały stajnie dla koni, które potrzebowały odpoczynku podczas dłuższych podróży.

– Czy gospoda lub karczma to również miejsce robienia interesów?

– Tak. W karczmach handlowano prawie codziennie – sprzedawano i kupowano konie czy krowy. Negocjacje ciągnęły się godzinami przy suto zastawionych stołach i napojach wysokowych. Pod koniec XIX i na początku XX wieku pojawiali się tam także pośrednicy pracy, którzy namawiali do wyjazdów zarobkowych do Francji, Niemiec, a czasem nawet za ocean. Wielu młodych ludzi decydowało się na taki krok. Po latach wracali, kupowali gospodarstwa albo warsztaty rzemieślnicze, a ich opowieści zachęcały kolejnych do podobnych wyjazdów.

– Wspomniat pan kiedyś o rajku. Kim on był?

– Rajek to była niezwykle ciekawa postać. Zajmował się rajeniem, czyli kojarzeniem małżeństw. To odpowiedzialna funkcja, wymagająca dobrej orientacji na rynku panien. Z jego usług korzystali zarówno miejscowi, jak imieszkańcy okolicznych wsi. Rajek często jako pierwszy odwiedzał dom rodziców przyszłej panny młodej w imieniu kandydata na męża. Za swoją pracę otrzymywał wynagrodzenie, na przykład parę prosiat albo gotówkę.

– Karczma kojarzy się też z hazardem i alkoholem. To prawda?



Karczma rodziny Trzcinskiach w Mrocznie w 1910 roku



Gospoda w Chroślu, a pod budynkiem spora gromadka dzieci

– Niestety tak. Bywało, że gospodarze zostawiali tam cały majątek. Grano w karty do późna w nocy, a stawki bywały wysokie. Do dziś opowiada się historie o fortunach przegranych w karczmach. Najsłynniejsza legenda mówi o gospodarzu, który przegrał swoje gospodarstwo i dziwił się potem, że tak wielka posiadłość zmieściła się i wyszła przez małe drzwi gospody.

– Ale karczma to także rozrywka?

– Jak najbardziej. Wiele zajazdów miało duże sale, w których odbywały się zebrania stowarzyszeń, próby chórów, a nawet występy amatorskich teatrów. W czasie karnawału organizowano tam zabawy taneczne, na które przychodziła niemal cała wieś. Można powiedzieć, że karczma była sercem dawnej

wsi. To było miejsce, gdzie łączyło się życie towarzyskie, gospodarcze, a czasem i kulturalne. Nic dziwnego, że do dziś krążą o nich legendy, tym bardziej, że na ziemi lubawskiej do dnia dzisiejszego stoją charakterystyczne zabudowania z czerwonej cegły, w których znajdowały się karczmy.

ROZMAWIAŁ

STANISŁAW R. ULATOWSKI

Karczmy i zajazdy w powiecie nowomiejskim stanowiły nie tylko miejsce rozrywki i spotkań, lecz były także ważnym elementem lokalnej gospodarki. Ich rozwój związany był z handlem alkoholem, produkcją w gorzelniach i browarach, a także z kulturą podróżowania i świętowania. Te miejsca pozostawiły trwały ślad w historii regionu. Na terenie obecnego powiatu nowomiejskiego w XVII-XX wieku działało łącznie około 45 karczm, zajazdów



Restauracja, hotel i sklep kolonialny w centrum Kurzętnika



Dawna gospoda w Bratianie Adama Piaseckiego



Karczma w Łąkorzu, której budynek stoi do dzisiaj

i wyszynków. Znajdowały się one m.in. w miejscowościach Babalice, Bielice, Boleszyn, Bratiane, Bratuzewo, Brzozie Lubawskie, Chrośle, Czachówki-Buczek, Grodziczno, Gryźliny, Jamielnik, Kattewo, Kowaliki, Krotoszyny, Krzemieniewo, Kurzętnik, Lekarty, Lipinki, Łąkorz, Małe Batówki, Marzęcice, Mikołajki, Mroczenko, Mroczno, Nielbark, Nowy Dwór Bratniański, Ostaszewo,

Otręba, Radomno, Rywałdzik, Skarlin, Sugajenko, Sumin, Szafarnia, Szwarcenowo, Świniarce, Tereszewo, Trzcina, Tyliczki, Wawrowice, Wielkie Batówki, Wonna i Zwiniarz. W wielu wsiach działały nawet dwa zajazdy lub zajazd wraz z wyszynkiem. W 1932 roku na terenie ówczesnego powiatu lubawskiego funkcjonowało już 106 restauracji różnej wielkości.



KOCHAM, ALE NIE CHCĘ SIĘ POŚWIĘCAĆ

Zofia ma 65 lat. Właśnie przeszła na emeryturę. Chce cieszyć się wolnością. Może czasem nic nie robić albo robić to, na co przez ostatnie ponad trzy dekady zwyczajnie nie miała czasu. — Ale okazało się, że rodzina ma wobec mnie zupełnie inne plany — mówi.

Zeby zrozumieć jej obecne decyzje, trzeba cofnąć się w czasie. Najpierw był ślub, potem wdstępie kilku lat przyszły na świat dzieci. Dwójka. Syn i córka. Zofia zajmowała się przez kilka lat domem i dziećmi. Po urodzeniu pierwszego dziecka nie pracowała już zawodowo, bo tak uzgodnili z mężem: on utrzymuje dom, ona dba o rodzinę. Kokosów nie było, ale dawali radę. Jest oszczędna. Ma własne warzywa i owoce na działce, umie ugotować obiad z niczego, a wieczorami jeszcze coś uszyć i zrobić na drutach. Tak było, dopóki dzieci nie poszły do szkoły (starsze) i do przedszkola (młodsze).

— Wtedy mogłam już wrócić do pracy — mówi kobieta. — To nie była jakaś moja pasja, po prostu praca biurowa. Stabilny etat, pewne zarobki i poprawa sytuacji finansowej, bo co dwie pensje, to nie jedna. I tak pracowałam do 65. roku życia, bo chciałam mieć trochę wyższą emeryturę, bo jednak te kilka lat nie pracowałam, zajmując się małymi dziećmi.

Radość z wnuków

Dzieci dorosły. Syn wyjechał do pracy. Ożenił się i zamieszkał ze swoją żoną w jej rodzinnym mieście. Tam również przyszło na świat dwóch wnuków. Zofia ich uwielbia, ale rzadko widuje. Zazwyczaj przyjeżdżają na dwa-trzy tygodnie w czasie wakacji.

Przed emeryturą brała zawsze urlop, żeby się nimi zająć. Kolejne wizyty przypadały na święta czy ważne rodzinne rocznice, które bardzo pielęgnuje.

— Chłopaki chowają się zdrowo, potrafią dać w kość, czasem ledwo za nimi nadążam, ale są jak dwa moje kochane słoneczka — mówi ze wzruszeniem. I przyznaje: — Nie zajmowałam się nimi, gdy byli bardzo mali, bo nie pozwalała na to odległość. Bardziej angażowała się druga babcia, bo mieszkała w tym samym mieście. Ale gdy już u nas byli, to byłam zawsze babcią na sto procent! Nawet biegałam z nimi po osiedlu, ucząc jazdy na rowerze. — Zofia śmieje się.

Po kilku latach córka również założyła rodzinę i pojawiła się wnuczka. Tutaj była już bardziej zaangażowana, bo mieszkała niedaleko. Wciąż pracowała, ale starała się odciażyć młodą mamę chociaż w weekendy. Sama miała ogromną frajdę, pchając wózek z maleństwem na spacerze w parku. Wszystko układało się dobrze do czasu...

Zobaczyć Rzym

— W lipcu przeszłam na emeryturę — mówi Zofia. — Od razu zapowiedziałam, że chcę to uczcić wyjazdem na wycieczkę. Miałam odprawę, więc sporo wolnych środków, i koleżankę, która mnie do tego

mocno namawiała. Też już emerytkę. Mówiła: „Pokażę ci, jak korzystać z życia”. A ja zawsze chciałam pojechać do Włoch! Chciałam zobaczyć Rzym, Koloseum, Watykan. Razem wybrałyśmy się na wycieczkę. Mąż nie miał nic przeciwko temu, bo to stuprocentowy domator i — jak mówi — podróże go męczą.

Wróciła pełna wrażeń, z setką zdjęć i przeżyć, którymi chętnie dzieliła się z bliskimi. I wreszcie poczuła się wolna od obowiązków.

— To wrażenie, kiedy po obudzeniu się rano myślę: nic nie muszę, jest po prostu bezcenne — dodaje. — Oczywiście zajmuję się domem, gotuję obiady, bo to lubię, i mam plany, jak zagospodarować wolny czas. Obok fotela leży cały stos książek, których nie miałam kiedy przeczytać. Teraz chcę te zaległości nadrobić. Chcę pójść spokojnie do kina czy teatru, wybrać się na koncert. Bez pośpiechu, bez nerwów. Dla mnie to coś zupełnie nowego, ale bardzo potrzebnego. Nareszcie!

Krótką ta emerytura

Okazało się jednak, że plany wobec jej wolnego czasu mają inni. Córka oznajmiła, że wraca do pracy, córeczka ma już ponad trzy lata, ale nie chce jej już teraz dawać do przedszkola, bo jeszcze rok czy dwa może być w domu. Pod opieką babci Zosi oczywiście.



— No przyznam szczerze, że mnie zaskoczyła — mówi Zofia. — Do pracy ma wrócić od stycznia, więc tak naprawdę zostałyby mi jeszcze ponad trzy miesiące emerytury, a potem znów praca, bo — nie oszukujmy się — opieka na trzyletnim dzieckiem to nie jest bułka z masłem. Apraca córki jest na miejscu, od siódmej do piętnastej. Nie musi nigdzie wyjeżdżać w delegacje, więc zaprowadzić i odebrać dziecko z przedszkola nie byłoby problemem. Zresztą chętnie jej w tym pomogę.

Zofia ma to szczęście, że cieszy się dobrym zdrowiem, ale właśnie te zdrowe lata życia na emeryturze chciała poświęcić na realizację wreszcie swoich, a nie cudzych planów.

— Ja swoje dzieci już odchowałam — mówi kobieta. — Oczywiście chętnie zajmę się czasem wnuczką, tak jak dotąd, bo ją bardzo kocham, ale nie przez dziewięć godzin dziennie i pięć dni w tygodniu! To bardzo poważny obowiązek. Nie chcę się poświęcać. Nie wiem, czy starczy mi na to sił.

W rodzinie iskrzy

Nie rozumieli jej argumentów ani córka, ani zięć, ani mąż.

— On mnie najbardziej zaskoczył, bo uznał wręcz, że to naturalne, że babcia zajmie się wnuczką, bo to dla dziecka najlepsze — mówi Zofia. — Tak, jakby to był mój obowiązek. No sorry, ja mam już swoje lata i czasami też chcę położyć się na kanapie z pilotem od telewizora.

Najbardziej jednak oburzyła Zofię propozycja córki i zięcia. Bo gdy powiedziała, że nie czuje się na siłach, by przejąć całodzienną opiekę nad dziewczynką, zaproponowali, że skoro już muszą, to jej będą za to płacić.

— Tak, jakby chodziło mi o pieniądze! — Kobieta jeszcze teraz nie ukrywa oburzenia. — Ja już się napracowałam w życiu, mam swoją emeryturę, która mi w zupełności wystarcza. Mąż pracuje. Nie chodzi mi przecież o zarobek! Po prostu z jednej strony boję się wziąć na siebie taki obowiązek, a z drugiej strony chciałam, żeby moje życie płynęło

teraz wolniej, spokojniej i bez stresu.

Na razie stosunki w rodzinie się ochłodziły. Zofia przekonuje, że jej się ten spokój w końcu należy. Bliscy na razie milczą. Na rozwiązanie problemu zostały jeszcze trzy miesiące.

Dziadkowie nic nie muszą

Co muszą dziadkowie? Tak naprawdę to jedynie kochać swoje wnuki. Mogą się nimi opiekować, jeśli tego chcą. Obowiązek już spełnili, gdy opiekowali się swoimi dziećmi. Teraz to tylko zależy od ich chęci. Obowiązek opieki nad dziećmi spada na rodziców i instytucje, które im w tym pomagają: żłobek czy przedszkole. Dziś pomoc dziadków to luksus, na który niewielu rodziców może liczyć. Najczęściej w sytuacjach kryzysowych, jak na przykład nagła choroba, zamknięcie przedszkola czy inne wypadki losowe. I takiej pomocy Zofia też nigdy nie odmówi. Jednak chce żyć własnym życiem, do czego ma prawo.

BARBARA CHADAJ-LAMCHO
b.chadaj@gazetaolsztynska.pl

PODRÓŻUJĄ I AKTYWNIE SPĘDZAJĄ CZAS

Seniorzy podkreślają, że są optymistami. Starają się cieszyć życiem i celebrować dobre momenty. Może to właśnie jest sekret ich wspaniałego wyglądu, energii i znakomitej formy. Udowodnili to seniorzy z gminy Świętajno, którzy wyruszyli na kolejną wycieczkę.

Seniorzy stanowią coraz liczniejszą grupę turystów, nie tylko korzystających z usług biur podróży, ale także wyjeżdżających indywidualnie. Wśród seniorów popularnością cieszą się zwłaszcza objazdowe wycieczki, ale także wyjazdy typowo wypoczynkowe w kraju i za granicą.

Jeżeli tylko jest to możliwe i warunki na to pozwalają, seniorzy jak najbardziej powinni korzystać z możliwości wyjazdów. Wycieczki znacząco przyczyniają się do utrzymania dobrej kondycji psychicznej i fizycznej seniora. Pomagają także oderwać się od codziennej rutyny i monotonii, jeśli w życiu seniora na co dzień nie ma zbyt wielu zajęć. Warto pamiętać o tym, że seniorzy, którzy opiekują się wnukami i poświęcają mnóstwo czasu rodzinie, także potrzebują zwyczajnych wakacji i wypoczynku.

Spełniają marzenia

Starszym ludziom należy się szacunek i uznanie za bezinteresowną miłość i mądrość oraz tradycje, jakimi obdarowują młodsze pokolenia. To oni są w naszych domach piewcami tradycji. Niosą ciepło i zrozumienie. Kultuwają stare obrzędy i zwyczaje, przez co wzbogacają i przekazują unikalną kulturę i obyczaje naszego regionu.

Polacy po pięćdziesiątce czują się młodo i wierzą, iż czeka ich jeszcze wiele wspaniałych chwil, choć w emitowanych w telewizji reklamach ci ludzie to uwięzieni w domach staruszkowie, których życiowym celem jest dbanie o rodzinę



Fot. archiwum organizatorów

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, aby spełniać swoje marzenia.

— Jesteśmy na emeryturach, jednak nie mamy czasu na nudę — zapewniają seniorzy. — Chcemy korzystać z życia. Jak byliśmy młodzi, nie było czasu na podróżowanie, odpoczynek, zabawę czy realizowanie swoich pasji. Teraz, kiedy nasze dzieci się usamodzielnili, mamy czas dla siebie i zamierzamy korzystać z uroków życia. Dopóki nogi jeszcze pozwalają, trzeba być aktywnym, a takie wspólne spotkania i wyjazdy pozwalają nam na miłe spędzanie wolnego czasu. Podróże kształcą, rozwijają, dostarczają wrażeń i wspomnień. Z podróży przywozimy pamiątki, zdjęcia, ale również wspaniałe, niezapomniane i niepowtarzalne wspomnienia.

Aktywni seniorzy

Tym razem uczestnicy zajęć w klubach Senior+ ze Świętajna i Spychowa udali się na wycieczkę z Buczyńca po trzech pochylniach. Kanał Elbląski to prawdziwe arcydzieło, sztuczna droga wodna zbudowana w połowie XIX wieku na polecenie



nie króla Prus Fryderyka Wilhelma III. Symbolem kanału i jego największą atrakcją są pochylnie. To właśnie na nich statki suną po trawie. To obecnie jedyne miejsce na świecie, gdzie można odbyć taką podróż. Łącznie zbudowano 5 pochylni (Całuny, Jelenie, Oleśnica, Kąty i Buczyńiec) i każda z nich funkcjonuje w taki sam sposób. Na końcu odcinka kanału, którym płynie statek, stoi na szy-

nach zanurzony w wodzie specjalny wózek. Statek wpływa nad ten wózek i jest do niego cumowany. Gdy wszystko jest gotowe, rozlega się głośny gong — to sygnał dla operatora pochylni, że można zaczynać przetaczanie statku. Po chwili rozpoczyna się magia. Zwody powoli wynurza się wózek wraz ze stojącym na nim statkiem. Wózek wyciągany jest na trawę i majestatycznie wspina się pod górę (lub zjeżdża, jeśli podróżujecie w przeciwną stronę). Na końcu tej podróży wózek ponownie zanurza się w wodzie, załoga rzuca cumy i można kontynuować rejs kanałem.

W powrotnej drodze uczestnicy odwiedzili Gietrzwałd — wyjątkowe miejsce na mapie Polski. W 1877 roku miały tu miejsce objawienia maryjne i jako jedyne w Polsce zostały uznane przez Kościół. Tym samym Gietrzwałd dołączył do takich miejscowości jak Lourdes, Fatima czy La Salette. Sanktuarium Matki Boskiej Gietrzwałdzkiej położone jest wśród niewielkich wzgórz i było świadkiem wielu cudów. Wielokrotnie modlitwa oraz pobłogosławione przez Matkę Boską źródło przynosiły ulgę w bólu oraz powrót do zdrowia.

— To była niesamowita podróż, która na długo zostanie w naszej pamięci — zapewniają seniorzy. — Zobaczyliśmy wiele pięknych i ciekawych miejsc. Było naprawdę fantastycznie. Wyjazd zintegrował nas, dał nam dużo radości, nowych sił i pozytywne myślenie.

JOANNA KARZYŃSKA

j.karzyńska@gazetaolsztynska.pl

TO BYŁA WYCIECZKA PEŁNA WRAŻEŃ



Fot. archiwum organizatorów

Koło Gospożyn Wiejskich z Dźwierzut wraz z koleżankami z Linowa i Sapłat zwiedzało dolnośląskie atrakcje: Książ, Świdnica, Wrocław, Brzeg. Wycieczka trwała trzy dni, wypełniona podziwianiem architektury, natury i historii.

Pierwszego dnia dźwierzutscy wycieczkowicze zawitali do zamku Książ i do Kościoła Pokoju w Świdnicy. Książ to trzeci największy zamek w Polsce, średniowieczna siedziba książąt świdnickich, a później rezydencja rodu von Hochberg, który na przełomie XIX i XX wieku należał do elity europejskiej finansjery. Jego najsłynniejszą rezydentką była poślubiona przez Jana Henryka XV księżniczka Daisy, spokrewniona z angielską rodziną królewską. To właśnie dzięki niej i tajemniczym bunkrom wybudowanym w czasie II wojny światowej zamek jest obecnie bardzo popularnym miejscem.

Kościół Pokoju to największa drewniana barokowa świątynia wpisana na listę światowego dziedzictwa UNESCO, będąca świadkiem ciekawej historii przemian religijnych na tym terenie.

Wrocław wymagał od podróżników nie lada kondycji fizycznej, ponieważ na ich trasie zwiedzania znalazły się „Panorama racławicka”, Stare Miasto, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Uniwersytet Wrocławski, Ostrów Tumski, rejs statkiem po Odrze, Afrykarium i spacer pod pergolą oraz słynne krasnale. „Panorama Racławicka”, lwowskie dzieło J. Styki i W. Kossaka, niezmiennie robi wrażenie dzieła, w którym widz bezpośrednio uczestniczy.



Wrocławskie historyczne budowle cieszą oczy bogactwem architektury i dekoracji. Dużo radości sprawiła wizyta w największym w Polsce zoo i w wyjątkowej jego atrakcji, czyli Afrykarium. Zwieńczeniem dnia we Wrocławiu było podziwianie multimedialnej fontanny. Ostatni dzień poświęcony był piastowskiemu księżętom śląskim w ich siedzibie rodowej w Brzegu. Przewodnik pasjonat sprawił, że to miejsce na długo pozostanie w pamięci odwiedzających. Zdaniem uczestników wycieczka dostarczyła dużo wiedzy historycznej o tym regionie oraz wielu wrażeń estetycznych.

DK



Co, gdzie, kiedy?

Olsztyn i okolice

OLSZTYŃSKIE KINA

REPERTUAR MULTIKINO

Środa, 17 września

TEŚCIOWIE 3: 11:00, 13:15, 14:15, 15:30, 16:30, 17:45, 18:45, 19:15, 20:00, 21:00
DEMON SLAYER: KIMETSU NO YAIBA INFINITY CASTLE /
napisy: 11:00, 13:15, 14:15, 16:30, 17:30, 20:45
OBECNOŚĆ 4: OSTATNIE NAMASZCZENIE / napisy: 11:15,
12:10, 14:15, 15:05, 17:15, 18:30, 20:15, 21:15
NIESAMOWITE PRZYGODY SKARPEK 2 / familijny / dub-
bing: 10:50, 13:45, 15:20
DAWNTON ABBEY. WIELKI FINAŁ / napisy: 17:00, 19:45
BLUEY W KINIE: KOLEKCJA POBAWMY SIĘ W SZEFA KUCH-
NI / familijny / dubbing: 10:10, 12:25
PAN WILK I SPÓŁKA 2 / familijny / dubbing: 10:00, 13:45
OPSIE, KTÓRY JEŹDZIŁ KOLEJĄ 2 / familijny / dubbing: 10:00, 11:30
ZNIKNIĘCIA / napisy: 21:30
EDEN / napisy: 21:25
EDDINGTON / napisy: 16:05
NE ZHA 2. W KRAJINIE POTWORÓW / familijny / dubbing: 10:30
JURASSIC WORLD. ODRÓDZENIE / dubbing: 10:00
PAŃSTWO ROSE / napisy: 13:35
TRZY MIŁOŚCI: 16:10
CARAVAGGIO: NA TROPIE ARCYDZIEŁA / lektor: 12:30

REPERTUAR HELIOS

Środa, 17 września

TEŚCIOWIE 3: 12:00, 12:45, 14:10, 15:15, 16:20, 17:30, 18:30, 19:45, 20:45
NIESAMOWITE PRZYGODY SKARPEK 2 / familijny /
dubbing: 12:10, 16:10
TRIUMF SERCA / lektor: 13:20
TRIUMF SERCA / napisy: 19:30
DOWNTON ABBEY. WIELKI FINAŁ / napisy: 14:30, 19:15
DEMON SLAYER: KIMETSU NO YAIBA INFINITY CASTLE /
napisy: 13:45, 17:00, 20:10
OBECNOŚĆ 4: OSTATNIE NAMASZCZENIE / napisy: 13:00,
15:00, 16:00, 19:00, 21:00
O PSIE, KTÓRY JEŹDZIŁ KOLEJĄ 2 / familijny: 12:20, 17:15
PAN WILK I SPÓŁKA 2 / familijny / dubbing: 14:10, 17:45
SMERFY. WIELKI FILM / familijny / dubbing: 11:50
ZNIKNIĘCIA / napisy: 20:20
EDEN / napisy: 16:30
EDDINGTON / napisy: 12:00

REPERTUAR AWANGARDA

Środa, 17 września

„Eden” - prod. USA : godz. 17.45
„Teściowie 3” - prod. Polska : godz. 18.00
„One to One : Jonh i Yoko” - prod. Wielka Brytania : godz. 18.00
„Teściowie 3” - prod. Polska : godz. 19.45
„Cinema Paradiso” - prod. Francja, Włochy : godz. 19.45
„Trzy miłości” - prod. Polska : godz. 20.00

SPROSTOWANIE

W wydaniu „Gazety Olsztyńskiej” z 9 września br., na stronie 8 ukazał się artykuł pt. „Každy poród jest istotny”, zilustrowany zdjęciami przedstawiającymi osoby, które nie wyraziły zgody na ich publikację w tym kontekście. Za zaistniałą sytuację przepraszamy wszystkich, których to dotyczy. Zdajemy sobie sprawę z tego, że użycie

wizerunku bez zgody było błędem i naruszeniem zasad, które powinny obowiązywać w naszej pracy. Wyrażamy głębokie ubolewanie i zobowiązujemy się do zachowania najwyższej staranności w przyszłości, aby podobna sytuacja nie miała miejsca.

REDAKCJA
„GAZETY OLSZTYŃSKIEJ”

17 WRZEŚNIA

Prison Movie: Echa Festiwalu...

Olsztyn

Pofestiwalowa prezentacja filmów nagrodzonych podczas 12. edycji Międzynarodowego Festiwalu Filmów o Tematyce Penitencjarnej Prison Movie. Zaprezentowany zostanie reportaż o festiwalu oraz filmy: O-kant-owani. Drużyna Kanta; Niebieski szalik; Karmnik; Pies w więzieniu. Gość: Marta Ordakowska - Nagroda Specjalna XII INTERNATIONAL FILM FESTIVAL IN OLSZTYN „PRISON MOVIE” 2024 za film „O-kant-owani. Drużyna Kanta”
Godz. 10, Wojewódzka Biblioteka Publiczna (sala konferencyjna), ul. 1 Maja 5.

17 WRZEŚNIA

EDD: Perłki olsztyńskiej architektury XX wieku - gmach rejencji

Olsztyn

XXXIII Rozmowy o Dziedzictwie Kulturowym Warmii i Mazur. Prelekcja na temat kontekstu historycznego i architektonicznego jednego z olsztyńskich zabytków. O neobarokowym gmachu rejencji pruskiej z początku XX wieku w otoczeniu modernistycznej architektury głównych ulic miasta opowie dr Emilia Figura-Osetkowska, historyczka, regionalistka, specjalistka w zakresie dziedzictwa kulturowego Warmii i Mazur.
Godz. 17, WBP (sala konferencyjna), 1 Maja 5.

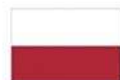
19 WRZEŚNIA

Warmia Mazury Senior Games 2025

Olsztyn

Warmia Mazury Senior Games to spotkanie pasjonatów aktywnego stylu życia – niezależnie od formy czy doświadczenia. Czekają na Ciebie zawody w różnych dyscyplinach, zdrowa rywalizacja, świetna atmosfera i okazja do integracji. Wszystkie konkurencje zostaną rozegrane w Olsztynie. W programie – siatkówka halowa (+45), lekkoatletyka, brydż sportowy, tenis stołowy i pływanie. Wszystkie konkurencje zostaną rozegrane w Olsztynie.
Godz. 17, Olsztyn – stadion lekkoatletyczny UWM, Hala Urania, Aquasfera oraz Kortowo.

REKLAMA



Rzeczpospolita
Polska



Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



Nowoczesne technologie i ekologia w praktyce – innowacyjny projekt Przedsiębiorstwa Produkcyjno-Handlowego KOSTRZEWA sp. k. w Giżycku

Ekologiczne pompy ciepła i edukacja dla przyszłości

Współczesny świat kładzie coraz większy nacisk na wdrażanie ekologicznych rozwiązań w energetyce i przemyśle. Właśnie na tym polu wyróżnia się giżycka firma KOSTRZEWA, która z zaangażowaniem wdraża nowoczesne technologie oraz prowadzi szeroką działalność edukacyjną z myślą o korzyściach społecznych i zwiększeniu świadomości ekologicznej.

Ważnym elementem rozwoju przedsiębiorstwa jest realizacja projektu pt. „Gospodarka obiegu zamkniętego w nowatorskiej produkcji innowacyjnej pompy ciepła” nr KPOD.01.13-IW.01-0059/24 w ramach Programu Krajowy Plan Odbudowy i Zwiększania Odporności, Priorytet: Odporność i konkurencyjność gospodarki, Działanie A2.2.1. Inwestycje we wdrażanie technologii i innowacji środowiskowych, w tym związanych z GOZ.

Przedmiotem projektu jest wdrożenie nowoczesnej, inwerterowej pompy ciepła powietrze-woda z inteligentnym modulem zarządzania oraz magazynem ciepła. Urządzenie automatycznie dopasowuje czas pracy do najniższych cen energii, współpracując z instalacjami fotowoltaicznymi i wiatrowymi. Pompa spełnia unijne normy efektywności energetycznej nawet w niskich temperaturach, a jej konstrukcja pozwala na pełny recykling. Z konstrukcji urządzenia

wyeliminowano substancje szkodliwe. Czynnikiem chłodniczym jest naturalny propan (R290), całkowicie bezpieczny dla warstwy ozonowej i o bardzo niskim potencjale tworzenia efektu cieplarnianego.

Innowacyjny proces produkcji zgodny z modelem GOZ

Realizacja projektu obejmuje stworzenie innowacyjnego procesu produkcyjnego zgodnego z modelem gospodarki o obiegu zamkniętym (GOZ). Zakłada on wykorzystanie energii elektrycznej z instalacji fotowoltaicznej, zastosowanie systemu nadmuchowego z nagrzewnicą na pellet do ogrzewania hali oraz wdrożenie energooszczędnej instalacji elektrycznej. Projekt obejmuje także nową metodę badania szczelności układów hydraulicznych oraz zastosowanie nowoczesnego sposobu napełniania ich czynnikiem chłodniczym. Dodatkowo przewidziano wykorzystanie wodoru do lutowania twardego przewodów układu hydraulicznego, a także organizację stanowiska do ponownego wykorzystania opakowań po podzespołach i utworzenie miejsca do utylizacji wyeksploatowanych urządzeń.

Innowacje i edukacja idą w parze

Firma, aktywnie działająca w obszarze energetyki odnawialnej, nie tylko produkuje i sprzedaje nowoczesne kotły na pellet oraz pompy ciepła,

ale również stawia na edukację i współpracę z lokalnymi szkołami oraz samorządem. W ramach projektu prowadzonych będzie kilka form edukacji:

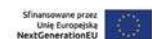
- wycieczki edukacyjne dla uczniów, pozwalające młodzieży poznać procesy produkcyjne i nowoczesne technologie,
- wspólne projekty z powiatem giżyckim i szkołami zawodowymi, angażujące młodych ludzi w działania związane z odnawialnymi źródłami energii oraz w praktyczny udział w przebiegu produkcji,
- materiały informacyjne dołączane do produktów, objaśniające ideę gospodarki o obiegu zamkniętym i jej zna-

czenie dla środowiska oraz przyszłych pokoleń.

Ekologia, technologia, odpowiedzialność społeczna

Konsekwentne działania na rzecz ekologii, innowacji i edukacji sprawiają, że przedsiębiorstwo KOSTRZEWA jest liderem zmian na rynku, przyczyniając się do ochrony środowiska. Zaangażowanie w innowację, dbałość o środowisko i dobre praktyki współpracy z klientami i kontrahentami stanowią fundament rozwoju firmy.

www.kostrzewa.com.pl



ODNOWILI WARMIŃSKĄ KAPELKĘ

Warmińskie kapliczki stawiano z różnych powodów. W podzięcie albo aby odpędzić jakieś złe moce czy wybłagać Boską łaskę. Ale też z świeckiej miłości.

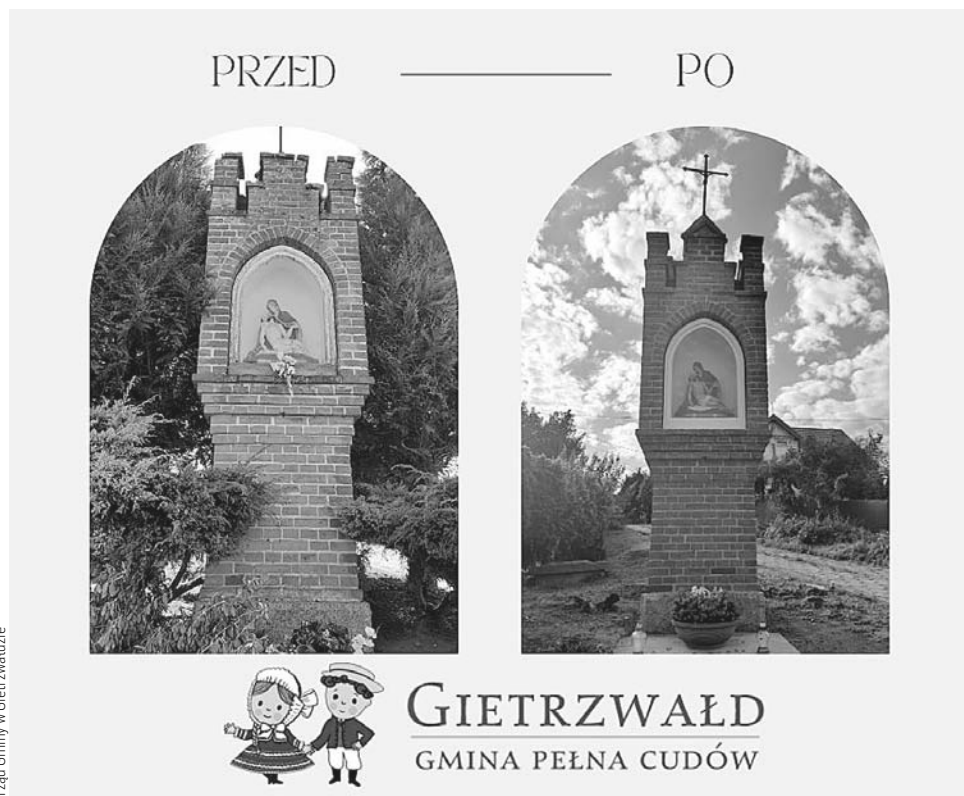
Taka kapliczka zachowała się do dzisiaj w podolsztyńskim Brasławdzie.

Postawił ją miejscowy nauczyciel z miłości do siostry proboszcza księdza Walentego Barczewskiego (1856-1928), człowieka wielce zasłużonego dla polskiej Warmii. Barczewski był zdecydowanie przeciwny ich związkowi. Wtedy nauczyciel zbudował kapliczkę i ufundował jako dodatek dwa dzwony do świątyni. Proboszcz zdania nie zmienił. Nauczyciel i jego ukochana pozostali do śmierci bezżenni.

Choć, kto wie, może to tylko legenda. Bo nauczyciel był przyjacielem księdza, a ten, zlecając wykonanie w brasławdzkim kościele malowideł, kazał uwiecznić jego wizerunek jako św. Floriana.

Tragiczna historia wiąże się z kolei ze stojącą nad olsztyńskim jeziorem Skanda (przy drodze do Szczytna) kapliczką, którą postawił w 1882 roku Jakub Black z Schönwalde, czyli Szczęsnego, i kazał wyryć na niej inskrypcję „Marianna B. prosi za dusze o Zdrowaś Maria”. Podobno kapliczka upamiętnia jedną z ofiar orszaku weselnego ze Szczęsnego, który zimą po lodzie na tym jeziorze chciał skrócić sobie drogę. Łódź się załamała i wszyscy utonęli.

Kapliczki stawia się i dzisiaj. Na przykład dla upamiętnienia jubileuszu wsi czy jako wotum przed zarazą. Taką w 2020 roku postawiono przy olsztyńskim kościele św. Józefa. Jest poświęcona św. Rochowi, który jest patronem chroniącym od zarazy właśnie. „Na chwałę Boga, jako wyraz wiary i nadziei kapliczkę tę wzniesiono w czasie pandemii roku pańskiego 2020” — informuje umieszczona na niej tabliczka.



Odnowiona kapliczka w Gietrzwałdzie

Na tych prywatnych widnieją czasami wzruszające podziękowania.

„Dziękuję Ci, Boże, za wszystkie dobrodziejstwa Twoje oraz polecam się z całą swoją rodziną opiece Twojej. Niegodny Twój sługa K.E.” — taki napis umieścił na kapliczce postawionej w latach 60 ubiegłego wieku na terenie gminy Wydminy jej fundator.

A inny wystawił kapliczkę tuż przy wjeździe do Ornety od strony Olsztyna i napisał: „Dziękuję Panu Bogu Ukrzyżowanemu i obecnemu w tej cudownej leśnej kapliczce za odzyskane z nieuleczalnej choroby zdrowie oraz za wiele łask dla mojej rodziny”.

Ile na Warmii stoi kapliczek? W swojej książce „Warmińskie kapliczki” Stanisław Kuprjaniuk i Iwona Liżewska naliczyli ich 1333. Jeden z czytelników „Gazety Olsztyńskiej” ma jednak zbiór liczący 1368 zdjęć.

Najstarsza stoi w Dobrągu koło Barczewa i pochodzi z 1602 roku.

Znajdująca się w niej drewniana rzeźba Matki Bożej z Dzieciątkiem w latach 50. ubiegłego wieku trafiła do Muzeum Warmii i Mazur w Olsztynie. Kapliczka jest wysoka na około 3 metry i otynkowana na biało. Wczesną wiosną i późną jesienią jest dobrze widoczna szesnastki.

Po sąsiedztwie, bo w Barczewie, stoi druga w kolejności wieku (1607). Zachowała się na niej oryginalna chorągiewka z tą właśnie datą i inicjałami „H.M.”. W górnej, mniejszej wnęce znajduje się krucyfiks, w dolnej zaś współczesna rzeźba — pieta, czyli Matka Boska trzymająca na kolanach zdjętego z krzyża Chrystusa.

Z reguły kapliczki stoją samotnie. Nawet jeżeli w danej wsi jest ich więcej, to nie tworzą zamkniętej całości. Inaczej jest w przypadku 15 kapliczek maryjnych (1733-1735) rozrzuconych między Reszlem i Świętą Lipką na przestrzeni pięciu kilometrów. Są one bowiem elementem szlaku pielgrzymkowego.

Dlaczego jest ich 15? Bo tyle jest tajemnic różańca świętego. Wszystkie mają oryginalne wnętrza w postaci płaskorzeźb z piaskowca prezentujących kolejne tajemnice. W naszym regionie nie ma takiego drugiego kompletu kapliczek. Nie ma w Polsce, nie ma w Europie, nie ma na świecie.

Niegdyś trasą tą szły z jednego ośrodka jezuickiego (Reszel) do drugiego (Święta Lipka) pielgrzymki, zwane przed laty przez Warmiaków łosierami. Teraz można przejechać ją także rowerem po nowej (2024) ścieżce rowerowej.

Jednak najbardziej kapliczkowe miejsce znajduje się w zachodniej części Warmińsko-Mazurskiego. W Zieloniec Pasłęckiej stoi tam rozrzuconych po całej wsi 20 kaplic różańcowych. Dla

porównania w Olsztynie jest 14 zabytkowych kapliczek.

A skąd pochodzi samo słowo „kapliczka”? „Pojęcie »kapliczka« pochodzi od słowa »kaplica«. Natomiast samo określenie »kaplica« wywodzi się od miejsca, gdzie przechowywano pierwotnie relikwie św. Marcina, biskupa z Tours — przede wszystkim jego płaszcz. Wyraz płaszcz w języku łacińskim to »cappa«. Od tego łacinyzmu pochodzi »kaplica« w różnych językach, np. w języku angielskim to »chapel«, francuskim »chapelle«, niemieckim »Kappelle«, czeskim »kaple« a w naszym »kaplica« — pisze Paweł Popieliński w artykule „Przydrożne kapliczki na Warmii jako element dziedzictwa kulturowego regionu”. Warmiacy zaś nazywali ją „kapelką”.

Najczęściej na swojej drodze spotykamy kapliczki z końca XIX wieku i pierwszej połowy XX wieku. Dominuje w nich czerwona cegła i prostokątna bryła. Ale są też kapliczki białe i okrągłe. Wszystkie są jednak nieodłącznym elementem warmińskiego pejzażu. Dlatego cieszy każda odnowiona kapliczka.

Teraz swój blask odzyskuje siedem z nich stojących w gminie Gietrzwałd. Pierwszą już odnowiono. Na swoje miejsce wróciły już cztery odnowione rzeźby z tej stojącej w Gietrzwałdzie kapliczki, przedstawiające św. Barbarę, św. Helenę, św. Józefa i piętę. Uporządkowano też teren wokół niej.

Kolejne sześć zostanie odnowionych już wkrótce. To kapliczka z dzwoniczką w centrum Woryt, a także kapliczki nad jeziorem w Rentynach, przy kościele św. Mikołaja i św. Anny w Sząbruku oraz w Unieszewie, Pęglitach i Nagładach. Prace mają być zakończone do końca tego roku.

IGOR HRYWNA



Napis na kapliczce nad jeziorem Skanda



Tradycja i nowoczesność. Kapliczka na ulicy Wilczyńskiego w Olsztynie



Generalnie na dzień dzisiejszy prawda jest taka, że grzyby nie tylko nadają posiłkom wyrazisty smak, ale mają też wiele korzyści zdrowotnych. Są wszechstronne, bogate w składniki odżywcze i niskokaloryczne. Regularne ich spożywanie to zdrowy sposób na dostarczanie organizmowi białka, ważnych witamin, minerałów i innych korzystnych składników odżywczych bez dodawania nadmiernej ilości kalorii, cukru lub tłuszczu. Ale to nie wszystko — korzyści zdrowotne grzybów pomagają też zwalczać stany zapalne, wspierają zdrowia jelit, obniżają poziomu cholesterolu, a nawet zmniejszają ryzyko zachorowania na raka.

Jakie wartości odżywcze zapewniają grzyby?

Porcja pięciu średniej wielkości pieczarek ma 20 kalorii. Tłuszczu i cukru nie posiada wcale, za to sodu jest w niej 15 mg, apotasu — aż 300 mg. Węglowodanów będzie ok. 3 g, błonnika — 1 g, białka — 3 g. zapewni też 2% naszego zapotrzebowania na witaminę C i tyleż na żelazo.

Dzięki ponad 2000 jadalnych gatunków grzybów do wyboru — mamy jednocześnie bardzo szeroki wachlarz korzyści zdrowotnych. Zatem czy lubimy kurki, czy raczej podgrzybki albo nawet rydze — grzyby to prawdziwa bomba składników odżywczych. Bogate w witaminy, minerały i przeciwutleniacze, grzyby mogą poprawić nasze zdrowie na wiele sposobów. Jak konkretnie?

Na stany zapalne

Stan zapalny jest częścią procesu wielu różnych chorób, w tym chorób serca, zapalenia stawów, chorób autoimmunologicznych i raka. Wykazano, że grzyby mają działanie przeciwzapalne, co może zmniejszać ryzyko i nasilenie chorób zapalnych. Grzyby zawierają kilka różnych bioaktywnych metabolitów, czyli substancji wytwarzanych podczas trawienia. Są one odpowiedzialne za przeciwzapalne działanie grzybów.

Źródło przeciwutleniaczy Grzyby dostarczają również naturalnych przeciwutleniaczy. Przeciwutleniacze to substancje chemiczne, które dezaktywują wolne rodniki — niestabilne cząsteczki wytwarzane w procesach komórkowych, które mogą szkodzić organizmowi na wiele sposobów.

Wolne rodniki, które są wytwarzane w większych ilościach, gdy organizm jest pod wpływem stresu lub narażony na niezdrową żywność i substancje chemiczne, mogą przyczyniać się do rozwoju raka, chorób serca, wątroby i płuc. Kilka różnych składników i produktów ubocznych grzybów wywiera działanie antyoksydacyjne na organizm.

Obniżają poziom cholesterolu

Wysoki poziom cholesterolu i tłuszczu może być szkodliwy dla organizmu, przyczyniając się do chorób serca, udaru mózgu i chorób naczyń. Wykazano, że grzyby dietetyczne obniżają poziom cholesterolu i lipidów (tłuszczów). Składniki chemiczne zawarte w różnych rodzajach grzybów mogą wiązać się z tłuszczem i cholesterolem, aby usunąć je z organizmu, a enzymy grzybów mogą obniżać poziom cholesterolu we krwi poprzez rozkład niezdrowego tłuszczu.

Jako alternatywa dla czerwonego mięsa

W zależności od procesu gotowania, grzyby mogą mieć treściwą konsystencję, często określaną jako mięsistą. Z tego powodu wiele osób poszukujących zamienników mięsa często sięga po grzyby, aby nadać potrawom teksturę i gęstość. Ponadto grzyby dostarczają białka i często są jednym ze składników zamienników mięsa.

Na zdrowie jelit

Grzyby zawierają błonnik i beta-glukany, które są korzystne dla zdrowia jelit. Składniki te wspomagają trawienie i mogą również zapobiegać zaparciom, które prowadzą do dyskomfortu w jamie brzusznej i zwiększają ryzyko wielu

NA GRZYBY!

No oczywiście...! Ta pora roku ma to do siebie, że oranki i wieczory może już nieco bardziej rzeźkie, ale za to las korci i kusi, zwłaszcza wysypem grzybów. Ale upodobania to jedno, a badania naszych dzielnych naukowców — to całkiem coś innego. Jak zatem nauka zapatruje się na zdrowotne właściwości grzybów w roku 2025?



Podgrzybek

powikłań zdrowotnych, takich jak zapalenie uchyłków (stan zapalny w jelicie) i rak jelita grubego.

Mniejsze ryzyko raka

Spożywanie grzybów wiąże się z niższym ogólnym ryzykiem raka. Ponieważ różne rodzaje nowotworów mają różne przyczyny, nie jest jasne, dlaczego grzyby wiążą się z niższym ryzykiem wystąpienia tak wielu różnych rodzajów nowotworów. Może to wynikać z ich działania przeciwzapalnego i właściwości antyoksydacyjnych.

Pomoc w kontrolowaniu ciśnienia krwi

Nadciśnienie (wysokie ciśnienie krwi) to częsty problem zdrowotny, który nie daje zauważalnych objawów, dopóki nie rozwiną się jego szkodliwe konsekwencje, takie jak choroby serca. Grzyby są uważane za dietetyczny środek przeciwnadciśnieniowy, ponieważ obfitują w związki obniżające ciśnienie krwi — ergosterol, polifenole, terpeny, terpenoidy, polisacharydy i białka.

Przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne

Badania wykazały, że grzyby mogą wzmacniać układ odpornościowy i wykazywać właściwości przeciwdrobnoustrojowe, które mogą pomóc w ochronie przed różnymi organizmami zakaźnymi. Niektóre z tych właściwości przeciwdrobnoustrojowych mogą wynikać ze składników odżywczych dostarczanych przez grzyby. Sugeruje się również, że grzyby zawierają substancje chemiczne, które mogą hamować rozwój mikroorganizmów.

Bezpieczne dla cukrzyków

Kontrola poziomu cukru we krwi jest kluczowa, jeśli zdiagnozowano u Ciebie cukrzycę. Utrzymywanie umiarkowanego i zdrowego poziomu cukru we krwi może być również korzystne dla osób z ryzykiem cukrzycy lub ze stanem przedcukrzycowym. Grzyby mają bardzo niską zawartość glukozy i innych cukrów. Są zdrowym i sycącym pożywieniem, które nie podnosi szybko poziomu cukru we krwi. Co więcej, badania pokazują, że grzyby mogą



Pieprznik jadalny, czyli kurka

obniżać poziom glukozy we krwi i zwiększać produkcję insuliny u niektórych osób. Insulina to hormon, który transportuje cukier do komórek, gdzie jest wykorzystywany jako źródło energii.

Uwaga na kleszcze!

Niestety, czas grzybobrania — czyli druga połowa września — to także czas, gdy w lasach na amatorów grzybobrania wyczekuje wielotysięczna armia kleszczy. A te, mimo swoich niewielkich rozmiarów, są bardzo niebezpieczne dla ludzi, i zwierząt: przenoszą szereg groźnych chorób m.in. boreliozę i kleszczowe zapalenie mózgu.

Wrzesień-październik, podobnie jak maj-czerwiec — to szczyt aktywności rocznej kleszczy. Ze względu na ciepły zimny okres żerowania kleszczy może się wydłużać w zależności od temperatury. W ciągu dnia kleszcze są najbardziej aktywne od pierwszej rosy do południa, a potem od 16 do zmroku. W temperaturze poniżej 4 st. C kleszcze zapadają w letarg. Niekorzystne warunki pogodowe przesypiają wściółce.

Kleszcze możemy spotkać na obrzeżach lasów, wraz z przylegającymi do nich użytkami zielonymi, na polanach, nadrzecznych łąkach i bagnach, w lasach liściastych, wysokich trawach, przydomowych ogródkach, działkach i miejskich parkach.

Pamiętajmy! Jedynym skutecznym sposobem zapobiegania kleszczowemu zapaleniu mózgu i jego następstwom są szczepienia ochronne, które warto zaplanować w taki sposób, by uzyskać odporność jeszcze

przed sezonem aktywności kleszczy. By skutecznie chronić się przed zakażeniem konieczne jest przyjęcie 3 dawek szczepienia pierwotnego oraz dawek przypominających co 3-5 lat.

Jak ochronić się przed ukłuciem kleszcza? Zadbajmy o odpowiednie ubranie — koszulę z długim rękawem, długie spodnie, zakryte buty, nakrycie głowy. Ubranie, szczególnie wyloty rękawów i nogawek oraz odsłonięte fragmenty skóry (z wyjątkiem twarzy) spryskajmy odstraszcającym kleszcze repelentem. Kleszcze są ślepe, więc kolor naszej odzieży nie ma dla nich żadnego znaczenia. Kleszcze reagują na zapach potu. Przyciąga je też podwyższona temperatura ciała. Warto jednak do lasu czy na spacer założyć jasne ubranie — na jasnej tkaninie lepiej widać ciemne kleszcze.

Po powrocie do domu należy dokładnie obejrzeć swoje ciało zwracając szczególną uwagę na miejsca wyjątkowo podatne na ukąszenie kleszcza: szyja, skóra głowy, pachy, pachwiny, pępek, zgłębienia stawowe. W przypadku ukąszenia kleszcza, ważne jest, by go jak najszybciej usunąć. Jeśli pojawi się rumień, obrzęk, wysypka lub wystąpią objawy podobne do grypy — należy niezwłocznie udać się do lekarza, gdyż może to świadczyć o rozwijającym się zakażeniu.

A co do grzybów — warto pamiętać, że jadalne są wszystkie; z tym że niektóre tylko jeden raz...!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

Korzystałam z materiałów British Heart Foundation oraz Ministerstwa Zdrowia.

KREW, POT, ŁZY... I DESZCZ

BIEGI Paweł Najmowicz i Chloe Christiaen zwyciężyli w IX Citi Ukiel Półmaratonie. W tym roku pogoda biegaczy nie rozpieszczała, ale setki miłośników najprostszej formy ruchu nic sobie nie robiło z padającego w niedzielę rześkiego deszczu.



Tradycji stało się zadość, dlatego zanim na trasę półmaratonu (21 097,5 km) wyruszyli biegacze, na dystansach od 200 m do 800 m ścigali się najmłodsi, w wieku od 2 do 14 lat, adepci lekko-

atletyki. Dopingowane przez dziadków, rodziców, ciotkę i wujków dzieci dały wyjątkowy popis hartu ducha, nie zwracając uwagi na niesprzyjającą aurę, z powodu której żaden biegacz nie miał taryfy ulgowej.

W głównym biegu, składającym zgodnie z przewidywaniami, zwyciężyli Paweł Najmowicz (1:14,50) i Chloe Christiaen (1:24,41), od której w niedzielę szybciej pobiegło zaledwie trzech mężczyzn. Zadowolony z imprezy nie krył jej organizatorzy: Jerzy Litwiński, dyrektor Ośrodka Sportu i Rekreacji w Olsztynie, oraz Paweł

Rutkowski, właściciel firmy root: OR Paweł Rutkowski. – Sportowcy to twardzi ludzie, którzy wiedzą, co to krew, pot i łzy. OSiR od lat organizuje najważniejsze wydarzenia biegowe w województwie warmińsko-mazurskim, czyli Ukiel Olsztyn Półmaraton, Bieg Jakubowy i Warmia Run Challenge, dlatego wiem, że biegaczom niestrasz-

ny jest deszcz, wiatr czy śnieg – powiedział Jerzy Litwiński, który dodał, że zdaje sobie sprawę z faktu, że trasa nad Ukiem nie należy do najłatwiejszych i nie sprzyja biciu rekordów życiowych, ale, jak podkreślił, „mając takie tereny,

żał byłoby ich nie wykorzystać”. IX Citi Ukiel Półmaraton przeszedł do historii, ale chodzą słuchy, że w przyszłym roku będzie miały miejsce imprezy, jakiej Olsztyn jeszcze nie widział...



Mężczyźni

1. Paweł Najmowicz
1:14,50
2. Wojciech Kopeć
1:16,33
3. Daniel Mikielski
1:22,14



Kobiety

1. Chloe Christiaen
1:24,41
2. Khrystyna Bohomiahkova
1:26,27
3. Monika Jacyszyn
1:27,27



SPRINTEM



PIŁKA NOŻNA\\\\ Stomilanki Olsztyn doznały piątej porażki w Orlen Ekstralidze Kobiet. Olsztyńskie zawodniczki na wyjeździe przegrały aż 0:4 z Górnikiem Łęczna. Stomilanki już po 10 minutach przegrywały 0:2. Górnik jeszcze przed przerwą podwyższył na 3:0, a po zmianie stron dorzucił czwartą bramkę. Co ciekawe, Stomilanki nie wykorzystały rzutu karnego, który obroniła pochodząca z Ostródy Natalia Piątek. W tym sezonie Stomilanki nie zdobyły jeszcze żadnego punktu. Po pięciu spotkaniach mają zerowy dorobek punktowy i zajmują ostatnie miejsce w ligowej tabeli. W najbliższym spotkaniu

olsztyńskie piłkarki zmierzą się ze Śląskiem Wrocław. **EM**

Górniki Łęczna – Energa Stomilanki Olsztyn 4:0 (3:0)
1:0, 2:0 – Kurkutović (5, 10),
3:0 – Rędzia (34),
4:0 – Rapacka (48)

RAJDY SAMOCHODOWE\\\\ Przed decydującymi rundami rallycrossowych mistrzostw Polski oraz mistrzostw Europy strefy centralnej Zbigniew Staniszewski wystartował na łotewskim torze Bikernieki. Niestety, podczas jednego z wyścigów eliminacyjnych Staniszewski uczestniczył w kolizji, która zmusiła go do wycofania się z dalszej walki o dobrą lokatę.

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL 503-103-703

RÓŻNE

sprzedam

RZECZY różne, 518-663-002

GAZETA OLSZTYŃSKA

tel. 885 998 201

PRACA

dam pracę

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 601-772-124

Szukasz Klientów?



mp-xxpo-7491b-m

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 14 września 2025 r. zmarła Nasza Kochana Mama, Babcia, Siostra i Ciocia

ś. † p.

Anna Kitowska

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 18 września 2025 r. (czwartek) o godz. 12.00 w kaplicy przy ul. Mariańskiej 2 w Olsztynie, skąd o godz. 12.30 nastąpi wyprowadzenie do parafii ewangelicko-augsburskiej przy ul. Stare Miasto 1 w Olsztynie na nabożeństwo pogrzebowe około godz. 12.45. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym przy ul. Wadąskiej 11 w Olsztynie (Dywity). Kondukt żałobny wyruszy od głównej bramy cmentarza.

Rodzina

104525opb1-a-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 4 czerwca 2025 r. odszedł od nas na zawsze urodzony w 1929 r. w Łosośnie (Grodno) Nasz Kochany Tata i Dziadek

ś. † p.

Wacław Dąbrowski

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 20 września 2025 r. (sobota) o godz. 14.00 Mszą Świętą Żałobną w kościele pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa przy ul. Mickiewicza. Ceremonia pochowania urny z prochami odbędzie się na cmentarzu komunalnym w Dywitach. Prosimy o nieprzynoszenie kwiatów, a wpłacanie datków na Fundację Najwyższy Czas! (nr konta: 04 1910 1048 2256 3634 1684 0001).

Pograżona w bólu i żałobie rodzina

104025opb1-a-M

Rodzinie

ś. † p.

pilota szybowcowego i samolotowego

Eugeniusza Fuscha

wieloletniego członka Aeroklubu, zdobywcy Złotej Odznaki Szybowcowej z trzema Diamentami najszczęśliwszą kondolencję składają Zarząd oraz Członkowie Aeroklubu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie

105125opb1-a-M



USŁUGI
POGRZEBOWE

ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

OLSZTYN (Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A

☎ 89 534 72 42, 605 635 908

OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24

(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka”)

☎ 89 526 66 01, 605 665 909

www.arkaolsztyn.pl

Całodobowy przewóz zmarłych

614619opb1-k-M

Nie odchodzi się tak naprawdę i zupełnie, bo mimo wszystko pozostaje się w czyjejś pamięci i czyimś czekaniu

Pograżeni w głębokim smutku i żalu zawiadamiamy, że 14 września 2025 r. zmarł w wieku 88 lat nasz Kochany Mąż, Ojciec, Dziadek i Brat

ś. † p.

ppłk lek. Zbigniew Żarski

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 18 września 2025 r. o godz. 11.30 modlitwą różańcową w kościele pw. Świętych Apostołów Szymona i Judy Tadeusza w Dywitach. Msza Święta zostanie odprawiona o godz. 12.00, a po niej nastąpi wyprowadzenie na cmentarz parafialny w Dywitach.

Pograżona w żałobie rodzina

104925opb1-a-M

Koledze

Henrykowi Prostko

najszczęśliwszą kondolencję z powodu śmierci

Syna

składają koleżanki i koledzy z ELF TAXI

104825opb1-a-M

Drogiemu Koledze

Józefowi Kaczorkowi

wyrazy głębokiego współczucia, wsparcia i otuchy w trudnych chwilach po śmierci

Żony

składają koleżanki i koledzy emeryci z Zespołu Szkół Mechaniczno-Energetycznych im. T. Kościuszki w Olsztynie

104225opb1-a-M



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



312250br-d-G



PRZED HOLANDIĄ NIE MAMY KATARU

SIATKÓWKA\\\\ Polska wygrała z Katar 3:0 (25:21, 25:14, 25:19) w drugim meczu mistrzostw świata na Filipinach. Biało-czerwoni mają dwa zwycięstwa na koncie i są już pewni awansu do fazy pucharowej. Na zakończenie rozgrywek grupowych zagramy z Holandią.

Polska – Katar 3:0
(25:21, 25:14, 25:19).

Polska: Norbert Huber, Jakub Kochanowski, Marcin Komen-da, Wilfredo Leon, Kewin Sasak, Kamil Semeniuk – Jakub Popiwczak (libero) oraz Szymon Jakubiszak, Jakub Nowak, Artur Szalpus, Maksymilian Granieczny (libero).

Katar: Papemaguette Diagne, Borislav Georgiev, Abdallah Nassim, Youssef Oughlaf, Mohamed Widadalla, Nikola Vasic – Said Sulaiman (libero) oraz Moubarak Alkuwari, Abdelrahman Bakry.

Reprezentacja Polski na Filipiny przyleciała jako jeden z głównych faworytów. Aktualni wicemistrzowie olimpijscy i zwycięzcy tegorocznej Ligi Narodów, a także liderzy światowego rankingu walczą o odzyskanie tytułu, który stracili trzy lata temu w Katowicach, przegrywając w finale z Włochami. Najlepsi byli w 2014 i 2018 roku, a wcześniej w 1974.

W pierwszym meczu podopieczni trenera Nikoli Grbica wygrali z Rumunią 3:0. W porównaniu do składu, który grał w tym spotkaniu, w starciu z Katar 2em szkoleniowiec dokonał dwóch zmian: Bartosza Kurka zastąpił Kewin Sasak, a Tomasz Fornała – Kamil Semeniuk.

Biało-czerwoni dobrze weszli w mecz i objęli prowadzenie 6:2 przy zagrywce Wilfreda Leona, ale gdy asa serwisowego posłał Borislav Georgiev, było już po 7. Od tego momentu na boisku wywiązała się zacięta walka. Dopiero w końcówce wicemistrzowie olimpijscy odskoczyli rywalom, korzystając z ich błędów ustawienia i skutecznej gry defensywnej (19:16). W ostatnich akcjach Katarczycy wpadli w spiralę błędów. Zwycięstwo 25:21 dał Polakom mocny atak Norberta Hubera.



W drugiej partii zawodnicy z Półwyspu Arabskiego kontynuowali popełnianie prostych błędów, niezmienne skuteczni byli biało-czerwoni, którzy po asie serwisowym Semeniuka prowadzili 4:0. Kolejna punktowa zagrywka Leona powiększyła dystans (9:3). Podopieczni trenera Grbica kontrolowali przebieg tej odsłony do samego końca. Ostatni punkt zdobyli po asie serwisowym Semeniuka (25:14).

Trzeci set początkowo stał pod znakiem wyrównanej walki punkt za punkt, jednak kolejne błędy Katarczyków spowodowały, że Polacy zbudowali przewagę (12:8). Z każdą kolejną akcją biało-czerwoni się rozkręcili i gdy sprytnym zagranieniem popisał się Semeniuk, prowadzili 17:12. Obraz gry nie zmienił się już do końca meczu, który zamknął Sasak atakiem z prawego skrzydła (25:19). Liderem biało-czerwonych był w tym spotka-

niu Semeniuk, zdobywca 13 punktów.

We wcześniejszym spotkaniu grupy B Holandia wygrała z Rumunią 3:0.

– Skończyliśmy wakacje. Przed meczem z Katar 2em nie było wątpliwości, kto jest lepszym zespołem, kto ma więcej doświadczenia czy lepszą taktykę. To duża różnica w jakości, ale zdawałem sobie sprawę z tego, że takie mecze są trudne. Taki rywal jak Katar nie ma nic do stracenia. My musimy się skoncentrować, bo po drugiej stronie nie ma Francji czy Brazylii – powiedział trener Polaków Nikola Grbic.

– Potrzebowaliśmy tych dwóch spotkań, żeby zacząć turniej, poczuć halę. Teraz zaczynamy grać na serio, bo po drugiej stronie staną zawodnicy o wyższej jakości. Mogą grać lepiej

w siatkówkę, dlatego myśle, że dopiero zaczynamy turniej – dodał trener biało-czerwonych.

Biało-czerwoni zgodnie z planem zanotowali dwie wygrane bez straty punktu czy seta, unikając losu m.in. Japonii, która już po dwóch meczach żegna się z turniejem.

– Nie patrzymy na to, co się dzieje dookoła, choć są to dla nas sygnały, że jeśli nie skoncentrujemy się na swojej siatkówce, to może przydarzyć się przykra historia jak kadrze Japonii. Cieszy fakt, że jesteśmy po dwóch spotkaniach bez straty seta, choć to nie były drużyny z najwyższej półki. Dla nas to o tyle dobre, że pozostaje nam jeszcze tylko jedno spotkanie o pierwsze miejsce w grupie. Nie zakładam innego scenariusza niż zwycięstwo z Holandią – zapowiedział przyjmujący Kamil Semeniuk.

Dla Polaków w dwóch pierwszych spotkaniach najtrudniejsze było... utrzymanie koncentracji przez trzy sety.

– Nie jest to łatwe. Mi nie jest łatwo się mobilizować na takie mecze, chociaż staram się z całych sił, by trochę tej oszukanej energii wprowadzić na boisko. Ważne, żeby nie było stypy na parkiecie, bo wtedy się łatwiej gra. Od początku spotkania można narzucić swój styl gry i zdominować rywala. To ważne, kiedy między drużynami jest taka różnica klas jak pomiędzy nami a Katar 2em czy Rumunią – powiedział przyjmujący. W poniedziałkowym spotkaniu nie zagrał m.in. kapitan Bartosz Kurek, który miał problemy ze zdrowiem. – Bartek Kurek nie ma temperatury czy wirusa, ale źle się czuł. Ja również nie czuję się najlepiej, ale myślę, że za

dzień lub dwa będzie wszystko OK. Chciałem zacząć z Kurkiem, a potem wprowadzić Kewina Sasaka, tak jak zrobiłem z Szymonem Jakubiszakiem. Myślę, że dla młodych zawodników to bardzo ważne doświadczenie. Ja też kiedyś byłem w ich skórze i wiem, jakie to jest istotne – przyznał nasz trener.

Dzisiaj biało-czerwoni zmierzają się z Holandią, a stawką meczu będzie pierwsze miejsce w grupie B. Dwie najlepsze ekipy z każdej z ośmiu grup awansują do 1/8 finału.

– Kiedy jesteśmy na turnieju, nie ma dużo możliwości treningu w szóstkach. Ci zawodnicy, którzy grają, muszą się regenerować. OK, jest kilka ataków, zagrywek, ale to nie sześć na sześć. Dlatego mam nadzieję, że po 1/8 finału będziemy mieć trzy dni przerwy, żeby potrenować – przyznał szkoleniowiec.

PAP/RED.

LIDERZY RANKINGÓW

Więcej na: www.gazetaolsztynska.pl/hipokrates

CHIRURG ROKU

1. **Przemysław Rymkiewicz**, Prywatna praktyka Przemysław Rymkiewicz, Olsztyn
2. **Łukasz Banasiak**, Chirurg plastyczny Dr Łukasz Banasiak, Olsztyn
3. **Artur Krzywicki**, Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Olsztyn

DERMATOLOG ROKU

1. **Zofia Siłakowska**, Centrum Medyczne LUX MED, Olsztyn

FARMACEUTA/TECHNIK FARMACEUTYCZNY ROKU

1. **Ala Sadowska**, Apteka Północ, Elk
2. **Maria Jeglińska**, Apteka Społeczna, Olecko
3. **Monika Malinowska**, Apteka Savita, Orneta

FIZJOTERAPEUTA ROKU

1. **Jacek Aptowicz**, Aptowicz Rehabilitacja, Olsztyn
2. **Łukasz Kamiński**, Manufaktura Zdrowia F.R.I.C.K. Gym, Iława
3. **Aleksandra Ejsmont-Piotrowska**, Fizjoterapia i masaż Aleksandra Ejsmont-Piotrowska, Olsztyn

GINEKOLOG ROKU

1. **Izabela Macinkiewicz**, Wojewódzki Szpital Zespolony, Elbląg
2. **Adam Powichrowski**, Główna Ochrona Zdrowia - Szpital Miejski, Giżycko
3. **Dominika Murawska**, Wojewódzki Szpital Zespolony, Elbląg

KARDIOLOG ROKU

1. **dr n. med. Artur Zalewski**, Centrum Kardiologii Scanmed, Elk
2. **Andrzej Skowroński**, Wojewódzki Szpital Zespolony, Elbląg
3. **Robert Dejryng**, Scanmed Centrum Kardiologii, Elk

LARYNGOLOG ROKU

1. **dr n. med. Joanna Leszczyńska-Oleś**, Wojewódzki Szpital Zespolony, Elbląg
2. **prof. dr hab. n. med. Krzysztof Oleś**, Wojewódzki Szpital Zespolony, Elbląg

LEKARZ RODZINNY I POZ ROKU

1. **Sonia Nawrot-Gac**, Ośrodek Zdrowia Rodzina, Iława
2. **Anna Siwkowska**, Grupa Zdrowie, Dobre Miasto
3. **Stanisław Kuleta**, NZOZ Opieka, Olsztyn

MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ ROKU

1. **Anna Szalcunas-Olsztyn**, Centrum Diagnostyki Obrazowej NOX, Olsztyn
2. **Ewa Jussis**, Centrum Zdrowia Psychicznego w Szpitalu Miejskim św. Jana Pawła II, Elbląg
3. **Mirosław Kochański**, Szpital Psychiatryczny św. Antoniego Wielkiego, Frombork

NEUROLOG ROKU

1. **Marzena Winiarczyk**, Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Olsztyn
2. **Aneta Zwolska-Brodiuk**, Szpital Powiatowy im. Jana Pawła II, Bartoszyce
3. **Karolina Dutkowska**, Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Olsztyn

OKULISTA ROKU

1. **Izabela Smotrycka-Lipińska**, Gabinet Okulistyczny, Pisz
2. **Maciej Wołosik**, Poradnia okulistyczna SALUMAR, Bartąg
3. **Michał Jankowski**, Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, Olsztyn

ORTOPEDA ROKU

1. **Jan Mikulski**, Szpital Powiatowy im. Jana Mikulicza, Biskupiec
2. **Patryk Chodkowski**, Szpital Powiatowy im. Jana Mikulicza, Biskupiec
3. **Piotr Domitrz**, Miejski Szpital Zespolony, Olsztyn

ONKOLOG ROKU

1. **Paulina Głowacka-Rutkowska**, Warmińsko-Mazurskie Centrum Chorób Płuc, Olsztyn
2. **Elżbieta Stasiak-Zajac**, Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy, Olsztyn
3. **Marta Zarzeczna**, Warmińsko-Mazurskie Centrum Chorób Płuc, Olsztyn

PEDIATRA ROKU

1. **Maria Fischer**, NZOZ Zawada, Elbląg
2. **Marta Gotowicz**, Pro-Medica, Elk
3. **Renata Kopacz**, Medi-Punkt, Kisielice

PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ ROKU

1. **Renata Śliwka**, Regionalne Centrum Krwioudawstwa i Krwiolecnicstwa, Elbląg
2. **Agnieszka Jelenska**, Szpital Powiatowy, Kętrzyn
3. **Teresa Krukowska**, Giżycka Ochrona Zdrowia - Szpital Miejski, Giżycko

POŁOŻNA/POŁOŻNY ROKU

1. **Julia Ciechanowicz**, Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, Olsztyn
2. **Iwona Kruszewska**, SPZOZ, Dziadłowo
3. **Aleksandra Kopacz**, Szpital Mragowski im. Michała Kajki, Mragowo

PSYCHIATRA ROKU

1. **Michalina Różalska**, IPL, Olsztyn
2. **Anna Skiepkó-Grigorjew**, Specjalistyczny Szpital Psychiatryczny ZOZ, Frombork
3. **Ewelina Kucińska-Mataczyńska**, NZOZ Puls, Kąjkowo

PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA ROKU

1. **Angelika Sosnowska**, Gabinet Psychoterapii SENS, Elbląg
2. **Joanna Kawiecka**, Wojewódzki Szpital Zespolony, Elbląg
3. **Karolina Zagala**, Warmińskie Centrum Psychoterapii, Olsztyn

RADIOLOG/TECHNIK ELEKTRODIOLOG ROKU

1. **Anita Kwiatkowska**, Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy, Olsztyn
2. **Nina Sobczuk**, Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy, Olsztyn
3. **Magdalena Janiszewska**, ISPL, Korsze

RATOWNIK MEDYCZNY/RATOWNIK PRZEDMEDYCZNY ROKU

1. **Mateusz Sowiński**, Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, Olsztyn
2. **Grzegorz Szczegielniak**, Powiatowy Szpital im. Władysława Biegańskiego, Iława
3. **Dariusz Parzych**, Pro-Medica, Elk

HIPOKRATES 2025. Ogrom dobrych emocji!

Codziennie tysiące medyków podejmuje wyzwanie, by ratować nasze zdrowie i życie. Ich oddanie, empatia i gotowość do poświęceń sprawiają, że dla wielu stają się prawdziwym wsparciem i ostoją - czasem na chwilę, a czasem na całe miesiące lub lata.

W dowód wdzięczności i uznania dla wysiłków pracowników ochrony zdrowia pacjenci nominowali ich do plebiscytu Hipokrates 2025. Mnóstwo specjalistów otrzymało to symboliczne podziękowanie - wyraz wdzięczności za codzienną pracę. Jak

co roku start akcji wywołał wielką falę pozytywnych emocji. W mediach społecznościowych nominowani lekarze, pielęgniarki, farmaceutyci, ratownicy i placówki medyczne z radością dzielą się wiadomością o znalezieniu się w gronie wyróżnio-

nych. Dla wielu już sama nominacja stanowi ogromne docenienie i wyraz podziękowania. A my z radością prezentujemy dziś bliżej pierwszych uczestników naszej akcji. Jej szczegóły poznasz na www.gazetaolsztynska.pl/hipokrates

Cienka jest granica między radością a dramatem

Julia Ciechanowicz (Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, Olsztyn) startuje w kategorii Położna Roku.



Julia Ciechanowicz

Jakie wspomnienia z pracy są dla Pani najcenniejsze?

W pracy położnej jest wiele chwil, które zapisują się w pamięci i sercu na zawsze. Sama obecność i uczestnictwo w procesie narodzin oraz przyczynienie się do tego, że pacjentka czuła się bezpiecznie w tym momencie, jest niezwykle satysfakcjonujące. Dotknięcie cudu życia - wtedy czas się zatrzymuje. W mojej pamięci pozostają różne obrazy z dyżurów, zarówno kolorowe, jak i w odcieniach szarości. Chwile, gdy

na sali porodowej rozlega się pierwszy krzyk noworodka, pierwszy kontakt matki z dzieckiem i gdy widzę ich radość oraz wzajemne przywiązanie. Wciąż żywe są też wspomnienia trudniejszych porodów, które uczą pokory i tego, jak cienka jest granica między radością a dramatem.

Dla Niej cały zespół medyczny to jedna, wielka rodzina

Renata Śliwka (Regionalne Centrum Krwioudawstwa i Krwiolecnicstwa, Elbląg) to kandydatka kategorii Pielęgniarka Roku.



Renata Śliwka

Jaki był powód, dla którego wybrała Pani na ścieżkę kariery właśnie pielęgniarstwo?

To się nazywa powołanie. Od zawsze lubiłam pomagać ludziom słabszym, starszym. W moim domu rodzinnym wszyscy troszczyli się o siebie i innych. W Elblągu dostałam się do liceum medycznego, które ukończyłam w 1985 roku. Tam trafiłam na cudownych ludzi, którzy nauczyli mnie, jak mogę ulżyć w cierpieniu drugiemu człowiekowi. Jestem dumna, że jestem pielęgniarzką.

Co Panią cieszy w pracy?

Cudowna atmosfera, jaka panuje w RCKiK w Elblągu. Razem z moimi koleżankami i doktorami tworzymy jedną wielką rodzinę, która daje poczucie bezpieczeństwa, szacunku, radości dla siebie i drugiego człowieka.

Z dzieckiem rodzi się także nowa rola młodych rodziców

Aleksandra Kopacz (Szpital Mragowski im. Michała Kajki, Mragowo) to kolejna uczestniczka kategorii Położna Roku.



Aleksandra Kopacz

Dlaczego wybrała Pani właśnie położnictwo?

Wybrałam zawód położnej, ponieważ od zawsze interesowałam się medycyną i chciałam pracować blisko człowieka w najważniejszych momentach jego życia. Szczególną fascynację wzbudza we mnie poród - proces, w którym rodzi się nie tylko dziecko, ale także nowa rola rodziców. Uważam, że to nie zwykłe doświadczenie, wymagające zarówno wiedzy medycznej, jak i empatii oraz

wsparcia emocjonalnego. Praca położnej łączy w sobie te elementy, dając możliwość towarzyszenia kobietom i rodzinom w wyjątkowym i pełnym emocji czasie, a jednocześnie pozwala mi rozwijać się zawodowo w obszarze medycyny, który jest dla mnie pasją.

Pokora, empatia i kruchość życia - to codziennie lekcje

Ewa Kilanowska (Giżycka Ochrona Zdrowia - Szpital Miejski, Giżycko) konkuruje w kategorii Pielęgniarka Roku.



Ewa Kilanowska

Jakie momenty w pracy zapamięta Pani na zawsze?

Momenty pełne emocji - zarówno te trudne jak śmierć pacjenta, bezradność wobec cierpienia czy pierwszy zgon, jak i te piękne - wdzięczność pacjentów, ich powrót do zdrowia czy małe gesty dobroci. Pielęgniarki często wspominają swój pierwszy samodzielny dyżur, pierwszą trudną procedurę czy pierwsze uratowane życie. Te doświadczenia uczą pokory, empatii i przypominają o kruchości ludzkiego życia.

Co jest źródłem satysfakcji? Możliwość realnej pomocy drugiemu człowiekowi. Świadomość, że swoją opieką, troską i wiedzą można ulżyć pacjentowi w cierpieniu, przyspieszyć jego powrót do zdrowia lub po prostu sprawić, że poczuje się bezpieczniej.

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU

APTEO+