

POKONAŁA NOWOTWÓR, ODBUDOWAŁA SPALONY DOM, WYCHOWAŁA DZIECI

— W ŻYCIU TAK NAPRAWDĘ LICZY SIĘ TO, ŻEBY LUDZIE BYLI SZCZĘŚLIWI I ZDROWI. ŻEBY UMIELI SIĘ SZANOWAĆ I POTRAFIŁI SIĘ TOLEROWAĆ — MÓWI KRYSTYNA ZAKRZEWSKA, KTÓRA ZAMIESZKAŁA Z MĘŻEM POD OLSZTYNEM, BO MIAŁA DOŚĆ WARSZAWY. |13



SPORT CODZIENNE

BIEGACZE ŚWIĘTOWALI W WYDMINACH |21



MASTERSI OPANOWALI BARTOSZYCE |22



NIE MA AWANSU, NIE MA TEŻ TRENERA |23



ISSN 0137-9127



917701379120331

CZY BĘDZIEMY PRACOWAĆ KRÓCEJ? |3



BILI NAS W STRASZNY SPOSÓB |4



PROTEST NIE ZATRZYMAŁ BUDOWY SPOIELARNI |5



AMBASADORKA DOBRA I PIĘKNA |11



GAZETA OLSZTYŃSKA

ZATANKOWAŁEŚ?



**NIE ZAPOMNIJ
O „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ”
TERAZ DO KUPIENIA
NA STACJACH ORLENU!**

KIM SĄ KRYMSKIE MEWY BOJOWE?

Oczekując na wyzwolenie spod rosyjskiej okupacji, niszczą sprzęt wojskowy, podpalają składy amunicji oraz atakują porty i lotniska przeciwnika – PAP dotarła do działającego na zajęętym przez Rosjan Krymie oddziału partyzanckiego, który przedstawia się jako Krymskie Mewy Bojowe.

Lokalnie paliliśmy samochody i pojazdy wojskowe z rasy stowskimi (rosyjskimi) symbolami wojennymi. Były również eksplozje na dużą skalę: Sewastopol, Armiańsk, Jałta, Dżankoj, Symferopol, Eupatoria, Bałakława, Belbek. W większości są to składy wojskowe, lotniska, składy paliw, porty morskie i lokalizacje sprzętu wojskowego rosyjskich sił zbrojnych – mówią Mewy.

Twierdzą, że jest ich prawie tysiąc i nie są jedyną formacją ukraińskiego podziemia na Półwyspie. W ich szeregach znajdują się Ukraińcy i krymscy Tatarzy. Skontaktowaliśmy się z nimi za pośrednictwem zaufanego i sprawdzonego źródła, związanego z Siłami Zbrojnymi Ukrainy. Krymskie Mewy odpowiedziały na pytania PAP pisemnie.

„Krymskie Bojowe Mewy są oddziałem partyzanckim. Nasz główny trzon sformował się po rozpoczęciu rosyjskiej inwazji na pełną skalę, ale jest wśród nas wielu takich, którzy byli aktywni i stawiali opór od 2014 roku, od początku okupacji półwyspu” – wyjaśniają.

„Pomimo życia pod okupacją nasi ludzie cały czas wykazywali aktywne proukraińskie stanowisko: uczestniczyli w procesach okupantów nad naszymi obywatelami i rozpowszechniali prawdziwe informacje o przebiegu wydarzeń. Cały czas wierzyliśmy i wierzymy, że Ukraina wyzwoli półwysep” – podkreślają.

Krymskie Mewy Bojowe jako jednostka ruchu oporu zawiązała się wiosną ubiegłego roku. Jej członkowie tłumaczą, że ich praca w dużej mierze opiera się na współdziałaniu z zaangażowanymi w sprawę ukraińskie obywatelami oraz szybkości, która pozwala ukryć się przed wrogiem.

Większość należących do ruchu Mew mieszka bezpośrednio na Krymie. Inni musieli opuścić półwysep ze względów bezpieczeństwa. Jeszcze inni „po prostu podróżują” na Krym z części kontynentalnej Ukrainy – informują.

Nie składają pustych obietnic

Na początku partyzanci zajmowali się wojną informacyjną. Rozpowszechniali plakaty, wzywające oku-



Ukraińscy żołnierze

pantów i kolaborantów do ucieczki do Rosji. Następnie zaangażowali do walki „utalentowanych hakerów”, którzy włamywali się na konta osobiste Rosjan i ich współpracowników i zastraszali ich znalezionymi tam informacjami.

„Mamy wiele celów, ale zwracamy szczególną uwagę na te działania okupantów, które wzmacniają reżim okupacyjny i przesładują naszych obywateli. Część naszej pracy obejmuje fizyczne działania mające na celu destabilizację możliwości okupantów” – podkreślają.

Krymskie Mewy Bojowe chwalą się, że ich aktywność wzbudza panikę wśród okupantów i kolaborantów, którzy po głośnych akcjach decydują się na ucieczkę z Krymu.

„Z drugiej strony spo-

ządzamy także listy osób, które popełniły przestępstwa przeciwko naszym obywatelom. Jest to ważne dla przyszłości, ponieważ wszyscy oni muszą stanąć przed wymiarem sprawiedliwości” – deklarują.

Mewy mówią również, że cieszą się dużym wsparciem wśród nastawionych proukraińsko mieszkańców Półwyspu Krymskiego.

„Mamy duże wsparcie. Często otrzymujemy słowa wdzięczności w wiadomościach na naszych profilach społecznościowych. Oczywiście, każda nasza akcja oporu budzi dodatkową nadzieję w obywatelach Ukrainy. Dlatego jesteśmy bardzo zwięźli w naszych działaniach informacyjnych, nigdy nie składamy pustych obietnic i mówimy o działaniach po fakcie. To

buduje do nas zaufanie” – twierdzą.

Zaznaczają jednocześnie, że w swoich akcjach nigdy nie lekceważą możliwości rosyjskich służb bezpieczeństwa czy też armii przeciwnika.

„Nie powinniśmy ich lekceważyć, to prawda. Jednak przegrywają oni pod bardzo ważnym względem: my znamy kontekst Krymu, jego terytorium i ludzi. Dlatego, pomimo ich zasobów i pewnego wyszkolenia, nadal możemy z nimi walczyć i robić to na dość dobrym poziomie” – wyjaśniają.

„Często jednak podejmowane są próby zastraszania nas, a nawet przedostania nas w jakiś sposób w nasze szeregi, ale ich intencje są bardzo łatwe do wykrycia. Czasami zastraszanie przybiera inne formy. Ostatnio (Rosjanie) fałszywie oskarżyli niewinnych ludzi o rzekomy udział w naszym podziemnym przywództwie, chociaż ci oskarżeni nigdy nie należeli do Mew. Oni po prostu pozostali lojalni wobec Ukrainy” – dodają.

Krym wkrótce powróci do Ukrainy

Pytani o przygotowania do wyzwolenia Krymu

spod rosyjskiej okupacji, partyzanci ujawniają, że gromadzą informacje na temat lokalizacji sił przeciwnika oraz sprzętu, atakują i monitorują nastroje mieszkańców półwyspu.

„Rosjanie próbują stworzyć próżnię informacyjną, więc pracujemy również nad tym, aby nasi obywatele otrzymywali prawdziwe informacje o przebiegu wojny i działaniach na rzecz wyzwolenia Półwyspu Krymskiego” – deklarują.

Według Krymskich Mew rosyjskie władze okupacyjne w oczekiwaniu na kontrofensywę Sił Zbrojnych Ukrainy nasilają represje wobec ludności cywilnej na Krymie.

„Ludzie są zwalniani z pracy i wydalani ze szkół i uczelni, przez co stają się ostrożniejsi w swoich wypowiedziach, zwłaszcza publicznych. Ale takie działania ze strony okupantów mają też drugą stronę, ponieważ protesty niektórych ludzi stają się coraz bardziej radykalne. To daje dodatkową nadzieję, że Krym już wkrótce powróci do Ukrainy” – oświadczają partyzanci z Krymskich Mew Bojowych.

ŹRÓDŁO: PAP

EPISKOPAT: ABP JÓZEF GÓRZYŃSKI NOWYM CZŁONKIEM RADY STAŁEJ KEP

Abp Józef Górzyński został wybrany nowym członkiem Rady Stałej, zaś abp Józef Kupny został wybrany na drugą kadencję do tego gremium. Nowym delegatem KEP ds. apostołstwa chorych został abp Adrian Galbas SAC – zdecydowano podczas 395. Zebrania Plenarnego KEP, które odbywa się w Lidzbarku Warmińskim.

Biskupi dokonali wyborów do gremiów Episkopatu oraz do instytucji kościelnych podległych Konferencji Episkopatu Polski – poinformowało PAP biuro prasowe KEP.

W komunikacie przekazanym PAP podano, że w czasie 395. Zebrania Plenarnego KEP biskupi zdecydowali, że nowym

członkiem Rady Stałej został wybrany metropolita warmiński, abp Józef Górzyński. Na drugą kadencję do tego gremium wybrano metropolitę wrocławskiego abp. Józefa Kupnego.

Ordynariusz toruński, bp Wiesław Śmigiel został powołany na przewodniczącego rady ds. rodziny KEP na drugą pięcioletnią kadencję.



Metropolita warmiński, abp Józef Górzyński

„Konferencja Episkopatu Polski w czasie zebrania podejmuje decyzję o zawieszeniu działalności Zespołu ds. Ruchów Intronizacyjnych” – czytamy w komunikacie.

Przewodniczącym zespołu roboczego ds. nowelizacji statutu i regulaminu KEP na drugą kadencję wybrano ordynariusza wrocławskiego, bp. Krzysztofa Wętkowskiego.

Członkiem Komisji Duchowieństwa KEP został biskup pomocniczy elbląski - Wojciech Skibicki.

Delegat KEP ds. apostołstwa chorych został metropolita katowicki, abp Adrian Galbas SAC (pallotyń). Zastąpił on na tym stanowisku abp. Wiktora Skworca, który przeszedł na emeryturę.

ŹRÓDŁO: PAP

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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Igor Hrywna

REDAKTORZY WYDANIA
Igor Hrywna
Barbara Barczuk
Joanna Karzyńska
Mieszko Podolak
Artur Dryhynch

wydawca@gazetaolsztynska.pl
sport@gazetaolsztynska.pl
internet@gazetaolsztynska.pl
89 539 75 04

GAZETA OLSZTYŃSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 89 539 74 83

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

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

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

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

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

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



CZY BĘDZIEMY PRACOWAĆ KRÓCEJ?

Odżyła sprawa emerytur stażowych, które uzależniają przejście na emeryturę nie od wieku, ale od stażu pracy. Tyle że w Sejmie od dwóch lat leżą dwa projekty w tej sprawie i jak dotąd nie było woli politycznej, żeby się nimi zająć.



ANDRZEJ
MIELNICKI
a.mielnicki@
gazetaolsztynska.pl

Do tej pory politycy mówili, że nie stać jest nas na emerytury stażowe, trzeba jeszcze poczekać. Padły argumenty, że wiek emerytalny w Polsce i tak jest jednym z niższych w Europie. Teraz zawiąły inne wiatry.

— Rozmowy strony rządowej z NSZZ „Solidarność” przyniosły efekt, który nawiązuje do pamiętnych wydarzeń z sierpnia 1980 r., bo otwarta została droga do tego, co zapisano wśród tamtych 21 punktów, to znaczy do emerytur stażowych — stwierdził prezes PiS Jarosław Kaczyński, odnosząc się do podpisanego tydzień temu w Hucie Stalowa Wola porozumienia między rządem a „Solidarnością”.

Żadne konkrety poza tą deklaracją nie padły, bo w samym porozumieniu jest mowa o niewygaszaniu emerytur pomostowych, które przysługują osobom pracującym w szczególnie trudnych warunkach, np. górnikom czy hutnikom (w marcu tego roku takie emerytury pobierało ok. 40 tys. osób).

Natomiast nie ma nic o emerytach stażowych, ale padła ważna obietnica, a jej moment zapewne nie jest przypadkowy.

O emeryturach stażowych słyhać od kilku lat. Mówią

o nich związkowcy, mówił Andrzej Duda podczas swojej kampanii wyborczej w 2015 i w 2020 roku, gdy już jako prezydent ubiegał się o reelekcję.

W efekcie do Sejmu trafiły dwa projekty. Jeden złożył prezydent Andrzej Duda, drugi „Solidarność”. Jednak choć pierwsze czytanie związkowego projektu ustawy „Emerytura za staż” odbyło się 14 grudnia w 2021 roku, to projekt został odesłany do sejmowej komisji polityki społecznej i rodziny i tam utknął. Z kolei projektem prezydenckim Sejm w ogóle się nie zajmował. Jednak „Solidarność” naciskała, domagając się zajęcia projektem obywatelskim, pod którym zebrała 235 tys. podpisów.

— Panie premierze, my tego nie odpuścimy — jasno postawił sprawę szef „Solidarności” Piotr Duda podczas uroczystości upamiętniających 42. rocznicę powstania NSZZ „Solidarność” w Gdańsku.

— Mamy nadzieję, że emerytury stażowe będą, bo jak nie, to będą protesty. Ludzie cały czas napierają, domagając się takiego prawa — mówił nam Józef Dziński, szef „Solidarności” na Warmii i Mazurach.

Zdaniem przewodniczącego Dzińskiego ustawa dałaby ludziom możliwość wyboru. Czy chcą jeszcze pracować, czy może — nie mając już sił i zdrowia, ale mając odpowiedni staż pracy — przejść na emeryturę? To byłby przywilej, a nie przymus.



Pod obywatelskim projektem ustawy „Emerytura za staż” podpisało się w Polsce 235 tys. osób

Obecnie na emeryturę może przejść kobieta w wieku 60 lat, a mężczyzna po 65. roku życia. Projekt związkowy zakłada, że można byłoby przejść na emeryturę przed osiągnięciem wieku emerytalnego, mając w przypadku kobiet co najmniej 35 lat okresu składkowego i nieskładkowego, a w przypadku mężczyzn — 40 lat. A emerytura stażowa nie mogłaby być niższa niż minimalne świadczenie, czyli obecnie 1588,44 zł brutto.

Natomiast w myśl prezydenckiego projektu staż pracy (okresy składkowe i nieskładkowe) umożliwiałby przejście na emeryturę przed osiągnięciem wieku emerytalnego ma wynosić 39 lat dla kobiet i 44 lata dla mężczyzn. Tu też warunkiem przejścia na emeryturę będzie zbieranie

kapitału w ZUS pozwalającego na wypłatę emerytury minimalnej.

Ekspertki przestrzegają, że emerytury stażowe mogą okazać się pułapką dla wielu przyszłych emerytów, bo ich emerytura będzie na poziomie minimalnego świadczenia. Tymczasem, jak podał ZUS, przeciętna emerytura wypłacona w marcu tego roku wyniosła 3 482,63 zł brutto. Zdaniem ZUS, który przesłał do Sejmu opinię w sprawie propozycji „Solidarności”, proponowane rozwiązania doprowadzą do wzrostu liczby emerytów, którzy będą otrzymywać świadczenie w niższej wysokości niż wysokość emerytury przyznanej po osiągnięciu powszechnego wieku emerytalnego. A te niższe emerytury stażowe będą wynikiem mniejszej

liczby waloryzacji kapitału emerytalnego, wyższego średniego dalszego trwania życia i krótszego okresu płatności składek emerytalnych.

Jakie będą skutki finansowe wprowadzenia emerytur stażowych? Otóż niedawno ZUS na prośbę resortu pracy zaktualizował szacunkowe skutki finansowe dla Funduszu Ubezpieczeń Społecznych takiego rozwiązania. Te przedstawiła w artykule dla Akademii Biznesu prof. Gertruda Uścińska, prezes ZUS.

Jak pisze prof. Uścińska, w przypadku projektu „Solidarności” w okresie pierwszych 10 lat od wejścia w życie przepisów (licząc od 2024 r.) uprawnienie do wcześniejszego przejścia na emeryturę uzyskałby aż milion osób. Natomiast w przypadku

projektu prezydenckiego w okresie pierwszych 10 lat od wejścia w życie przepisów uprawnienie do wcześniejszego przejścia na emeryturę uzyskałoby 270,4 tys. osób.

Zakładając, że na emeryturę przeszłaby tylko połowa z uprawnionych, to w przypadku projektu „Solidarności” w ciągu 10 lat wydatki na emerytury wzrosłyby o 50 mld zł, a jednocześnie wpływy do FUS z tytułu składek spadłyby o 37,2 mld zł. Projekt prezydencki jest dużo oszczędniejszy, bo w ciągu 10 lat wydatki na emerytury wzrosłyby o 11,3 mld zł, a wpływy ze składek na FUS zmalałyby o 7,3 mld zł.

Emerytury stażowe są od 2012 roku w Niemczech. Tu do stażu pracy zalicza się też okresy obowiązkowego i dobrowolnego ubezpieczenia, czas kształcenia się w szkole średniej lub wyższej czy opieki nad dzieckiem. Ale w 2014 r. do systemu wprowadzono zmianę polegającą na tym, że osoby posiadające 45-letni staż pracy mogą przejść na emeryturę stażową w pełnej wysokości (bez potrąceń) dopiero w wieku 63 lat. Dlaczego tak późno? Bo chodzi o to, żeby nie wyłączać dziecka z kąpieli, a więc pogodzenie stażu pracy i zgromadzonych składek z wiekiem i przewidywaną długością życia, a tym samym wysokością świadczenia.

NOWY DYREKTOR TEATRU W OLSZTYNIE WYBRANY

Wiemy, kogo zaakceptowała komisja na dyrektora Teatru im. Stefana Jaracza w Olsztynie. Także w Elblągu sprawa jest już jasna.

W konkursie na stanowisko dyrektora olsztyńskiego Teatru im. Stefana Jaracza wpłynęło 15 ofert. Po wstępnej weryfikacji pod względem formalnym pozostało 12 kandydatów. Po kilkudniowych przesłuchaniach został wyłoniony zwycięzca. Przypominamy, że obecny dyrektor do rywalizacji nie przystąpił. Uznał bowiem, że rozpisanie

konkursu przez władze województwa jest wyrazem braku szacunku dla niego. Wskazał też, że aktorzy w czasie jego pracy w olsztyńskim teatrze pracowali ze znakomitymi reżyserami, spektakle są nagradzane i zapraszane na festiwale.

Zarząd województwa wybrał wczoraj nowego dyrektora olsztyńskiego „Jaracza”.

— Zarząd pozytywnie zaakceptował kandydaturę Pawła Dobrowolskiego na stanowisko dyrektora Teatru im. Jaracza w Olsztynie — poinformowała nas Sylwia Jaskulska z zarządu województwa.

Paweł Dobrowolski pracował w stołecznych teatrach jako kierownik literacki, manager i dramaturg (TR Warszawa, Teatr Studio, Teatr Polski, Teatr Wielki Opera Narodowa). Studiował w Akademii Teatralnej w Warszawie, filozofię na Uniwersytecie Warszawskim oraz na Podyplomowych Studiach Menedżerów Kultury w SGH. Jest dyrektorem festiwalu Nowe Epifanie od 2015 r. Od sierpnia 2021 pełni funkcję

zastępcy dyrektora Teatru im. Jana Kochanowskiego w Opolu.

Z kolei w Elblągu po wielu latach dyrektorem teatru przestanie być Mirosław Siedler. Jego miejsce zajmie Paweł Kleszcz.

Paweł Kleszcz jest absolwentem PWST w Warszawie (1993). Zagrał w ponad 1500 przedstawieniach teatralnych w ponad 40 sztukach, występował w wielu filmach i produkcjach telewizyjnych. Nagrał ponad 1000 reklam radiowych. Przez wiele lat



pracował w warszawskim Teatrze Syrena. To także konferansjer, komentator i prowadzący, poprowadził ponad 2000 imprez, wydarzeń i spotkań biznesowych. Po akceptacji kandydatów odbędą się jeszcze negocjacje

dotyczące warunków zatrudnienia.

Nowi dyrektorzy mają rozpocząć pracę od 1 września 2023 roku, a kontrakt ma obowiązywać przez pięć sezonów artystycznych.

ANNA GLAZEK

BILI NAS W STRASZNY SPOSÓB

25 strażnikom z ośrodka internowania w Kwidzynie wręczono postanowienia o przedstawieniu zarzutów. Chodzi o pobicie w 1982 roku działaczy „Solidarności”, także z naszego regionu. — Nareszcie — podsumował to Władysław Kałudziński z Olsztyna, którego pobito wtedy do nieprzytomności.

To był jakiś amok. Bili nas w straszny sposób. — wspomina Władysław Kałudziński z Olsztyna, działacz „Solidarności” z Olsztyńskiego Polmozbytu, którego internowano w Kwidzynie. — Ja byłem na dachu podczas protestu. Widziałem, co zaczyna się dziać. Jak zszedłem z dachu, dopadło mnie chyba pięciu klawiszy. Tak mnie katowali, że straciłem przytomność. Jako jednego z pierwszych zabrali mnie do szpitala.

14 sierpnia 1982 roku internowani zorganizowali tam protest, którego powodem było niewpuszczenie do ośrodka rodzin w dniu odwiedzin. Reakcją władz na bunt było podjęcie wyjątkowo brutalnej akcji pacyfikacyjnej, którą przeprowadziły oddziały milicji i służby więzienne. Strażnicy zostali obrzućni wyzwiskami i jajkami przez rodziny internowanych, które zebrały się

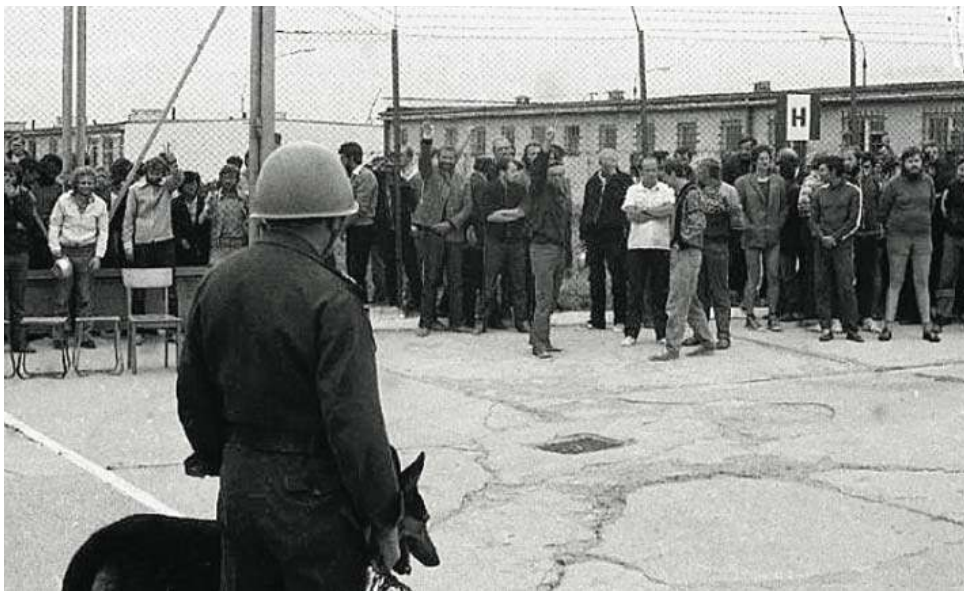
przed bramą. Więźniowie zgromadzeni po drugiej stronie ogrodzenia zostali wepchnięci przez strażników do pawilonów.

Pacyfikacja w Kwidzynie trwała kilka godzin. Internowani byli polewani wodą, bici pałkami, kopani i szczuci psami.

Spośród 80 pobitych osób 20 było tak ciężko poszkodowanych, że wielu podczas hospitalizacji walczyło o życie. Ciężko pobici zostali m.in. właśnie Władysław Kałudziński i Andrzej Bober z Olsztyna.

— Tak naprawdę to dochodzę do siebie aż do dzisiaj. Można powiedzieć, że jestem inwalidą wojennym stanu wojennego — mówił w rozmowie z „Gazetą Olsztyńską” Władysław Kałudziński.

Oprawcy nigdy nie zostali ukarani. Kary spotkały jednak uczestników krwawo stłumionego protestu. Kilku internowanych, dotkliwie pobitych 14 sierpnia 1982 roku, zostało oskar-



Protest internowanych w Kwidzynie 14 sierpnia 1982 roku

żonych przez Prokuraturę Wojewódzką w Elblągu o czynną napaść na funkcjonariuszy Służby Więziennej. Sąd Wojewódzki w Elblągu po procesie farsie skazał Mirosława Dusza na 2 lata więzienia, Zygmunta Goławskiego na 2 lata więzienia, Adama Kozaczyńskiego na 2

lata więzienia, Andrzeja Bobera na 1,5 roku więzienia, Władysława Kałudzińskiego na 1 rok więzienia, Radosława Sarnickiego na 1 rok 9 miesięcy więzienia w zawieszeniu.

— To głęboka niegodziwość, która nigdy nie została ukarana. Dlatego Instytut Pamięci Naro-

dowej – Komisja Ścigania Zbrodni Przeciwko Narodowi Polskiemu już w zeszłym roku 14 sierpnia, a więc w 40. rocznicę pobicia internowanych w Kwidzynie, zainaugurował projekt „Archiwum Zbrodni” — przypomniał wczoraj Karol Nawrocki, prezes IPN. Podkreślił, że

„w ramach tego projektu prokuratorzy Instytutu Pamięci Narodowej, a także archiwiści i naukowcy cofają się do postępowań z lat osiemdziesiątych”. — Było to siedemnaście takich spraw — dodał.

Wczoraj prezes IPN poinformował, że wręczono postanowienia o przedstawieniu zarzutów 25 żyjącym funkcjonariuszom z ośrodka internowania w Kwidzynie, którzy „odpowiadali za dręczenie niesłusznie skazanych osób”. Podkreślił jednocześnie, że „to nie są ostatnie podjęte śledztwa przez Instytut Pamięci Narodowej”.

— Będziemy się cofać do spraw z lat osiemdziesiątych, bo jeszcze odpowiedzialni za zbrodnie komunistyczne nie ponieśli odpowiedzialności, a naszą misją jest przywracanie prawdy i sprawiedliwości transformacyjnej w państwie polskim. Tę misję będziemy wykonywać — zapewnił Karol Nawrocki. **RED. (PAP)**

KONSERWATORZY OBEJRZELI TORY W MAMERKACH

Konserwatorzy zabytków obejrzelі miejsca odkrycia wąskotorowych szyn w kompleksie w Mamerkach, gdzie w czasie II wojny światowej znajdowała się Kwatera Główna Niemieckich Wojsk Lądowych. Tory mogły służyć budowniczemu kompleksu.

Przypomnijmy. W ubiegłym tygodniu dzierżawca kompleksu OKH w Mamerkach Bartosz Plebańczyk poinformował o odkryciu — przy fundamencie jednego z bunkrów — zasypanych torów kolei wąskotorowej oraz dwóch kół. Plebańczyk przypomniał, że nie zachowały się żadne relacje mówiące o kolei wąskotorowej na terenie tego kompleksu.

W bezpośrednim sąsiedztwie miejsca odkrycia w ostatnim czasie dokonywano wycinki drzew i w związku z tym detektorzy ze Stowarzyszenia Historyczno-Eksploracyjnego Jaćwież – Elk, Augustów przeszukiwali teren wykrywaczami metali.

— Ku naszemu zdumieniu kolega Karol Konratoski odnalazł na głębokości około 1,5 m tory

kolejki wąskotorowej. Zaczęliśmy odkopywać je łopatami, bo na ten moment mamy na to pozwolenie i oprócz torów znaleźliśmy koła.

Jak informuje warmińsko-mazurski konserwator zabytków, w poniedziałek przedstawiciele tego urzędu wspólnie z leśnikami wykonali oględziny miejsca odkrycia wąskotorowych szyn w kompleksie w Mamerkach, gdzie w czasie II wojny światowej znajdowała się Kwatera Główna Niemieckich Wojsk Lądowych (OKH). Według wstępnej hipotezy droga szynowa służyła budowniczemu kompleksu, zanim przestała być użytkowana.

— Na torach zachowały się pozostawione koła białe ramienne z osiami, przypuszczalnie pochodzące od niewielkich wózków transportowych. Hipoteza



Na torach zachowały się koła z osiami, przypuszczalnie pochodzące od niewielkich wózków transportowych

robocza mówi, że ta lekka i łatwa w montażu droga szynowa służyła budowniczemu kompleksu, zanim przestała być użytkowana, a następnie została porzucona i zasypana — prawdopodobnie poziom terenu w miejscu odkrycia podnoszono kilkakrotnie — napisano w komunikacie. Tym samym potwierdzono tezę Bartosza Plebańczyka

o kursowaniu na terenie kompleksu w Mamerkach kolei wąskotorowej.

Dzierżawca kompleksu OKH w Mamerkach od wielu lat prowadzi poszukiwania w kompleksie. W poprzednich latach — bazując na poszlakach zawartych w materiałach związanych z Erichem Kochem — szukał bursztynowej komnaty.

Mimo kilku spektakularnych poszukiwań, które odbywały się w obecności ekip medialnych z całego świata, nie odnaleziono żadnych kosztowności. Podczas prac eksploracyjnych odnaleziono za to bardzo wiele przedmiotów związanych z codziennym funkcjonowaniem OKH w Mamerkach — wiele butelek, porcelany, osobistych przedmiotów mieszkańców kompleksu (np. fajkę, trzonek pędzla do golenia).

W Mamerkach w czasie II wojny światowej znajdowała się Kwatera Główna Niemieckich Wojsk Lądowych (OKH). Dawna kwatera główna dowództwa wojsk lądowych jest najlepiej zachowanym ośrodkiem dowodzenia z czasów III Rzeszy na Mazurach. Niemcy w styczniu 1945 r. opuścili to miejsce bez walki i nie

wysadzili bunkrów. Dlatego Mamarki stanowią unikatową atrakcję turystyczną. Nie były one przez lata tak popularne, jak odległa o 18 km kwatera główna Adolfa Hitlera „Wilczy Szaniec” w Gierłoży. Ich popularność wzrosła, gdy Plebańczyk zaczął szukać tam Bursztynowej Komnaty.

Kompleks w Mamerkach zbudowano w latach 1940-1944. W lesie nad Mamrami ukryto 30 masywnych schronów i ponad 200 innych obiektów z cegieł i drewna. Były tam nie tylko baraki mieszkalne, wartownie i stanowiska obrony przeciwlotniczej, ale też kasyna i kuchnie, poczta, kino, szpital, sauna i stajnie. W kwaterze rezydowało 40 niemieckich generałów i 1,5 tysiąca żołnierzy.

JOANNA
KIEWISZ-WOJCIECHOWSKA/PAP

MIESZKAŃCY PROTESTUJĄ, A BUDOWA TRWA

Od protestu mieszkańców Bartosz podczas sesji Rady Miasta w Elku w sprawie budowy spalarni mijają już 2 tygodnie. I jak się okazuje, nic on nie dał. Prace postępują, bo pozwolenie na budowę jest ważne. Obiekt ma być gotowy do końca tego roku.

Planach budowy spalarni zwłok w powiecie elckim mówiło się już od dawna. Była już nawet koncepcja budowy krematorium w Siedliskach koło Elku. Pomysł ten spotkał się jednak z protestami mieszkańców samych Siedlisk, jak i dwóch pobliskich elckich osiedli – Bajkowego i Tuwima. Ostatecznie z planów tych nic nie wyszło.

Dlatego z inicjatywą budowy takiego miejsca wyszło Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych w Elku. Miejska spółka zajmująca się m.in. administrowaniem cmentarzy i usługami pogrzebowymi. Gdzie ma się znajdować? Przy nowym cmentarzu komunalnym w Bartoszach koło Elku. Znajduje się on kilka kilometrów za Elkiem, przy drodze krajowej nr 16 w kierunku Orzysza, przy skrzyżowaniu z drogą powiatową w kierunku Bartosz. To właśnie mieszkańcy tej miejscowości protestują przeciw budowie spalarni.

31 maja na sesji Rady Miasta Elku przyszła część mieszkańców Bartosza. Przyszli, żeby protestować przeciwko budowie zakładu. Jak mówili, nikt nie konsultował z nimi tego pomysłu. A dlaczego sprzeciwiają się budowie? Jak mówią, lokalizacja spalarni zwłok zarówno w sąsiedztwie cmentarza, ośrodka wypoczynkowego, jak i w sąsiedztwie ich domów – do najbliższych zabudowań jest około



200 metrów – to fatalna decyzja. Hałas i dym wydobywający się z instalacji spalarni będzie odczuwalny i uciążliwy zarówno dla osób odwiedzających groby bliskich, jak i mieszkańców Bartosza.

— PROPONUJEMY, ABY OSIĄGNAĆ JAKIŚ KOMPROMIS. W POROZUMIENIU Z MIESZKAŃCAMI OSIĄGNAĆ JAKIEŚ POROZUMIENIE, KTÓRE SPOWODUJE, ŻE OPINIA SPOŁECZNA, OPINIA LOKALNEJ SPOŁECZNOŚCI NIE BĘDZIE TAK NEGATYWNA, JEŚLI CHODZI O DZIAŁANIA SĄSIEDNIEGO SAMORZĄDU — APELUJE GRZEGORZ KRZYŻANOWSKI, PRZEDSTAWICIEL MIESZKAŃCÓW.

Jak tłumaczył i zapewniał podczas jednej z komisji Rady Miasta Elku Michał Wenda, prezes Przedsiębiorstwa Usług Komunalnych w Elku, wszystkie procedury zostały zachowane. A konsultacji z mieszkańcami nie było, bo nie są bezpośrednimi sąsiadami działki. Ajak to było po kolei?

5 kwietnia ubiegłego roku elcki PUK złożył do Starostwa Powiatowego w Elku wniosek o pozwolenie na budowę spalarni z dwoma podziemnymi zbiornikami na gaz. Kilka

dni później spółka została wezwana do uzupełnienia wniosku. Decyzja spółki była następująca: wycofujemy wniosek o pozwolenie na budowę, uzupełnimy go i złożymy ponownie. Tak też się stało. 28 lipca PUK ponownie złożył wniosek o pozwolenie na budowę, a 30 września Starostwo Powiatowe wydało decyzję odmowną. Spółka jednak się nie poddała. W październiku ubiegłego roku złożyła odwołanie do wojewody, a ten przychylił się do argumentów Przedsiębiorstwa Usług Komunalnych w Elku i 14 grudnia wydał decyzję zatwierdzającą projekt i udzielił pozwolenia na budowę.

Potem ruszyła procedura przetargowa. Wykonawcę udało wyłonić dopiero za drugim razem. Termin realizacji inwestycji to 20 grudnia tego roku, a jej wartość to niespełna 1,65 mln zł.

Zgodnie z koncepcją spalarni zwłok będzie zlokalizowana w niedużym budynku przy bramie jazowej na cmentarz w Bartoszach. Będzie zainstalowany w niej jeden piec pozwalający na spalenie 4-6 ciał dziennie. Jak wyjaśnia przedstawiciel elckiego PUK-u, obecnie spalanych jest około 15-18 ciał w miesiącu. — Około 30 proc. zmarłych jest kremowanych — dodaje Michał Wenda, prezes Przedsiębiorstwa Usług Komunalnych w Elku.

Na terenie naszego regionu nie działa żadna spalarnia zwłok. **TOM**

PRZEZ SUSZĘ BOCIANY WYRZUCAJĄ Z GNIAZD MŁODE

Panująca w północnej Polsce susza daje się we znaki bocianom, które mają coraz mniej żerowisk. Z tego powodu dorosłe ptaki wyrzucają z gniazd pisklęta. Sebastian Menderski z Polskiego Towarzystwa Ochrony Ptaków (PTOP) powiedział, że bociany w razie braku możliwości wykarmienia potomstwa same eliminują pisklęta, wyrzucając je z gniazd. Czynią tak również z pisklętami zbyt słabymi czy chorymi.

— Teraz niestety dostajemy wiele telefonów od ludzi, że młody bocian jest poza gniazdem. To są trudne sytuacje, bo nie wiemy, czy mały bocian był niezdarny i wypadł, czy został z gniazda wyrzucony — mówi Sebastian Menderski. Ornitolog przyznał, że zwykle radził, by takiego ptaka włożyć ponownie do gniazda, ale teraz dochodzi do sytuacji, w których pisklęta są wyrzucane ponownie. — Dlatego jest na to jedna rada: oddanie małego bociana

do ośrodka zajmującego się pomocą dzikim ptakom — powiedział. Na Warmii i Mazurach jest kilka ośrodków, do których można oddać młode bociany — m.in. w Krutyni na Mazurach i podolsztyńskim Bukwałdzie. Anna Iwicka, która z ramienia PTOP prowadzi w Żywkowie bocianie gospodarstwo, przyznała, że w tym roku wyjątkowo wiele ptaków jest wyrzucanych z gniazd. W ocenie przyrodników z PTOP winna tej sytuacji może

być susza. W maju w wielu miejscach w warmińsko-mazurskim nie padało wcale lub symbolicznie (5-7 mm deszczu). — Sucho jest u nas dramatycznie; bociany boją się, że nie wykarmią młodych — powiedziała Iwicka. Brak opadów wpłynął na zmniejszenie ilości mięczaków, mniej jest owadów czy drobnych gryzoni, a to pokarm bocianów. Do tego dochodzą zmiany związane z koszeniem łąk. — Obecnie wielu rolników,

korzystając z programów rolniczych, kosi łąki po 15 czerwca. Ten przepis chroni łąki i żyjące na nich zwierzęta, ale dla bocianów jest niekorzystny, bo bociany żerują na nisko skoszonej czy zgryzionej trawie. To kolejny element działający na niekorzyść bocianów — podkreślił Sebastian Menderski. W tym roku w Żywkowie zasiedlonych jest 37 gniazd, wiele bocianów ma po 2-3 pisklęta. — Ale ilość wyrzucanych ptaków z gniazd może

sprawić, że w tym roku będzie mniejszy przychówek niż przed rokiem, gdy mieliśmy o kilka zasiedlonych gniazd mniej — podkreśla ornitolog. Anna Iwicka dodała, że niektóre z bocianów nie podjęły lęgów i po krótkim pobycie w Żywkowie odleciały szukać lepszych warunków do życia. Prognozy nie przewidują dla Warmii i Mazur większych opadów.

JOANNA KIEWISZ-WOJCIECHOWSKA/PAP

PRZY ICH MUZYCE MOŻNA ODPOCZAĆ OD CODZIENNOŚCI

Chociaż poznali się niedawno, od razu poczułi porozumienie — muzyczne i duchowe. Dziś wiolonczelistka Dagna Krause i Damian Urbaniak, który gra na handpanie, tworzą projekt DOSELLO, a swoją twórczość zaprezentowali ostatnio w elbląskiej Galerii EL.

— Jak zaczęła się wasza wspólna historia? Jaki cel wam przyświeca?

Dagna: — Poznaliśmy się w listopadzie ubiegłego roku. Można powiedzieć, że dzięki sile Facebooka, na którym widniał solowy koncert Damiana. Skontaktowałam się z nim i mimo że nie mogłam dojechać na występ, umówiliśmy się na wspólne granie „na luzie”. Spotkaliśmy się w Gdańsku na początku grudnia i od razu poczułiśmy porozumienie — muzyczne i duchowe. Zaczęło się od kompozycji Damiana, do których do grywałam własne dźwięki i melodie. Pierwsze poszukiwania były dla nas jak orzeźwiający wodospad, łączący muzykę profesjonalnej artystki z twórczością muzyka-pasjonata. To jedna z głównych wartości, jakie chcemy nieść między ludzi.

— Kiedy i jak w waszym życiu rozpoczęła się przygoda z muzyką? Dlaczego wiolonczela, dlaczego handpan... I co to właściwie za instrument?

Dagna: — Gry na wiolonczeli uczyłam się od szóstego roku życia. Będąc nastolatką, poczułam, że moje umiejętności potrafią dostarczyć mnie i odbiorcom całą paletę wrażeń. Po studiach muzycznych w Poznaniu wróciłam na stałe do Elbląga, jednak instrument zszedł na dalszy plan — zajmowałam się zawodowo innymi rzeczami, koncerty grywałam okazjonalnie. Dopiero w zeszłym roku wróciłam do gry jako głównego źródła utrzymania i zarazem pasji.

Dlaczego wiolonczela? Byłam wyrośniętym dzieckiem (śmiech) i od razu skierowano mnie do nauki na tym instrumencie. Nie było łatwo, jednak teraz bardzo się cieszę, że mogę na nim koncertować.

Damian: — Handpan zauroczył mnie od pierwszych dźwięków. Zaczęłam szukać, próbować, pojechałam też na warsztaty handpanowe.



DAMIAN:
— POZYTYWNE REAKCJE SŁUCHACZY INSPIRUJĄ NAS DO CIĄGŁEGO ROZWOJU, POSZUKIWAŃ I ZARAZEM UGRUNTOWANIA TEGO, CO JUŻ WYPRACOWALIŚMY

po opanowaniu techniki wydobywania dźwięku możliwości są prawie nieograniczone. Gram na swoim „żółwiku” od ponad dwóch lat. Jest to idiofon, brzmiały na całej swej powierzchni. Blacha, obrabiana ręcznie przez wiele tygodni, daje instrument o szerokiej barwie „anielskich” dźwięków. Otrzymujemy je poprzez uderzanie palcami w pojedyncze miejsca po okręgu czaszy, a technika gry jest charakterystyczna dla perkusyjnego rytmu połączonego z niepowtarzalną melodią „żółwia”.

— Jaką muzykę tworzycie? W jaki nastrój chcecie wprowadzać swoich słuchaczy?

Dagna: — Bazujemy na własnych kompozycjach, łączących rytmikę handpana z melodyjnością wiolonczeli. Bardzo ważne miejsce zajmują tu improwizacje — dzięki nim każdy

nasz występ jest unikatowy. W czasie koncertów znajdujemy też przestrzeń dla innych utworów, na przykład cyklu „Cztery Żywioły”, skomponowanego przeze mnie na wiolonczelę kilka miesięcy temu. Handpan również ma pole do popisu, co najmniej dwa razy podczas koncertu.

Damian: — Realizujemy się poza zespołem jako muzycy solowi i to buduje naszą jakość. Rozwijanie relacji w duecie i dzielenie się tymi jakościami z coraz szerszym kręgiem słuchaczy to nasza misja. Ich pozytywne reakcje inspirują nas do ciągłego rozwoju, poszukiwań i zarazem



DAGNA:

— BAZUJEMY NA WŁASNYCH KOMPOZYCJACH, ŁĄCZĄCYCH RYTMIKĘ HANDPANA Z MELODYJNOŚCIĄ WIOŁONCZELI. BARDZO WAŻNE MIEJSCE ZAJMUJĄ TU IMPROWIZACJE — DZIĘKI NIM KAŻDY NASZ WYSTĘP JEST UNIKATOWY.

ugruntowania tego, co już wypracowaliśmy.

Pytanie o nastrój publiczności jest bardzo ważne. Chcemy, by miała ona możliwość pobycia „tu i teraz” i odpoczynku od codzienności. Chcemy pobudzać wyobraźnię, emocje oraz dać okazję do odbycia podróży dźwiękowej, w której wszystko może się wydarzyć.

— Czym jest dla was muzyka?

— Odpoczynkiem. Pasją. Wyrazem naszych przeżyć, uczuć i dążeń. A przede wszystkim wspólnym kanałem komunikacji ze słuchaczami, przez który odpuszczamy słowa. Pozostają tylko czyste dźwięki, które każdy może interpretować na swój sposób.

— Co macie w planach?

Kiedy najbliższe koncerty i występy, co dalej?

— Najważniejszym wydarzeniem w ostatnim czasie był koncert w elbląskiej Galerii EL, która ma niesamowitą akustykę i energię. Czerwiec przyniesie występy w gdańskim Teatrze w Oknie oraz prywatnym studiu w Gdańsku Wrzeszczu. Powoli przygotowujemy się do pauzy wakacyjnej, chociaż nie zwalniamy tempa: w sierpniu będzie można nas usłyszeć na festiwalu Ethno Polana. Następne koncerty planujemy już od września. A co dalej? Chcemy dzielić się naszą twórczością, nadal ze sobą współpracować i mieć z tego tyle radości, co teraz...

ROZMAWIAŁA KAMILA KORNACKA



Dagna i Damian zaprezentowali ostatnio swoje umiejętności podczas koncertu w elbląskiej Galerii EL

CORAZ BLIŻEJ DO UZDROWISKA

Warmia i Mazury muszą stawiać na turystykę. Powstają wciąż nowe inwestycje, które mogą pociągnąć za sobą kolejne w tej branży. Tak się dzieje właśnie w gminie Górowo Iławeckie.

Po ustanowieniu na terenie gminy Górowo Iławeckie w powiecie bartoszkim obszaru ochrony uzdrowiskowej tamtejszy samorząd rozpoczął serię inwestycji mających prowadzić do powstania na terenie Nowej Wsi Iławeckiej uzdrowiska.

„Gmina Górowo Iławeckie to miejsce, gdzie życie toczy się pozornie tak samo jak gdzie indziej, jednakże tylko ten, kto tutaj mieszka i zawita, wie, że to miejsce szczególnie. Decydując się choćby na krótki pobyt w naszych malowniczych okolicach, z pewnością zgodzicie się Państwo ze stwierdzeniem, że górowszczyzna stanowi doskonałą ofertę dla osób szukających ciszy i spokoju na łonie natury, w otoczeniu atrakcyjnych obiektów przyrodniczych i malowniczych krajobrazów, a także licznych zabytków architektonicznych – a wszyst-

ko to tuż przy granicy Unii Europejskiej” – można przeczytać w opisie inwestycji, która ma przyczynić się do ożywienia regionu i poprawy zdrowia mieszkańców Warmii i Mazur.

Dziś można już podziwiać kolejne jej efekty. Główne obiekty o charakterze uzdrowiskowym wybudowane przez gminę to m.in. pawilon uzdrowiskowy B z pijalnią wód i salami do hydroterapii, masażu i grotą solną, a do tego też nie solankowe.

Powstaje także zakład przyrodoleczniczy z basenem i infrastrukturą techniczną. Jego budowa ma być zakończona w tym roku.

— Najważniejszy obiekt, ostatni, przyrodoleczniczy, zakończenie jego budowy jest przewidziane na ostatni kwartał tego roku. Razem z innymi obiektami stworzą spójną całość. Pozostaną jeszcze do przeprowadzenia prace porząd-



— Myślę, że w 2024 roku obiekt będzie dostępny dla kuracjuszy – mówi nam wójt gminy Bożena Olszewska-Świtaj

kowe, nasadzenia zieleni, ale to będzie możliwe dopiero wiosną 2024 roku. I myślę, że w tym właśnie roku obiekt będzie dostępny dla kuracjuszy – mówi nam wójt gminy Bożena Olszewska-Świtaj.

Uzdrowisko początkowo nie będzie miało własnych miejsc noclegowych, ale powstanie tej inwestycji może się przyczynić do zorganizowania w regionie

dodatkowej infrastruktury turystycznej. Gmina, jako samorząd, takich bowiem nie może zapewnić.

— Dysponujemy jednak działkami, robimy koncepcję zagospodarowania, dysponujemy większą przestrzenią niż na początku inwestycji i będziemy mogli zapewnić tereny pod budowę pensjonatów, miejsc noclegowych czy innych ośrodków, na przykład gastronomicznych – podkreśla Bożena Olszewska-Świtaj i dodaje, że budowa uzdrowiska to także szereg innych, niezbędnych do jego funkcjonowania zadań. — To również budowa drogi dojazdowej, ścieżki rowerowej, już powstała sieć kanalizacyjna. Potrzebne było także wybudowanie oczyszczalni ścieków.

Jak z kolei podkreśla Miron Sycz, wicemarszałek województwa warmińsko-mazurskiego, Strategia Rozwoju Społeczno-Go-



— Rozwój funkcji uzdrowiskowej bardzo wspomógł północną część naszego regionu – podkreśla Miron Sycz

spodarczego Województwa Warmińsko-Mazurskiego zakłada rozwój uzdrowisk, szczególnie w części przygranicznej regionu.

— Można było się dziwić, że Warmia i Mazury nazywane są zielonymi płucami kraju, a uzdrowiska znajdują się głównie na południu Polski. Założyliśmy więc, że dobrymi miejscami, by takie uzdrowiska powstały u nas, to Gołdap,

gmina Górowo Iławeckie, Miłomłyn, Frombork czy Lidzbark Warmiński – mówił wicemarszałek i zaznacza, że w przypadku inwestycji, o której mowa, ważne jest występowanie tam źródeł borowinowych. Kąpiel w zawieszinie borowinowej działa przeciwbólowo, poprawia ukrwienie, ułatwia wchłanianie wysięków (płynów powstających w przebiegu zapaleń) pojawiających się w różnych stanach chorobowych.

— Istotne jest to, że północna część naszego województwa jest dość mocno zmarginalizowana. To ponad 200 kilometrów ściany na granicy z Rosją. Tam możliwości rozwoju są niezwykle trudne. Wydaje mi się, że rozwój funkcji uzdrowiskowej bardzo wspomógł te regiony, a jednocześnie przyczyni się do poprawy zdrowia mieszkańców naszego regionu – podkreśla Miron Sycz.

RAZ

GAZETA OLSZTYŃSKA

ZRÓB PREZENT BLISKIM!

ZAPRENUMERUJ DLA NICH E-WYDANIE „GAZETY OLSZTYŃSKIEJ”

kupgazete.pl

89 539 76 65

RODZINA JEST NAJWAŻNIEJSZA

„Razem tworzymy rodzinę” – to hasło tegorocznych 25. Warmińsko-Mazurskich Dni Rodziny, cyklu spotkań odbywających się w różnych miejscach naszego regionu.



W Pisz uroczystości rozpoczęła msza święta w kościele pw. św. Jana Chrzciciela. Potem odbył się Marsz dla Życia i Rodziny. — Przez ten dzisiejszy marsz chcemy pokazać, że rodzina nie tylko w Pisz, ale w województwie i Polsce jest na właściwym miejscu. To właśnie poprzez rodzinę pielęgnujemy tradycje, które dostaliśmy od naszych

przodków — podkreślał uczestniczący w marszu poseł Jerzy Małecki.

Festyn Rodzinny odbywał się na placu przy parafii p.w. Najświętszego Serca Pana Jezusa. Organizatorzy przygotowali wiele atrakcji — były m.in. animacje dla dzieci, konkursy, pokazy służb ratowniczych, występy artystyczne, grill i grochówka. Obchody Dni Rodziny od 9 lat organizowane są przez Powiatowe

Centrum Pomocy Rodzinie w Pisz. — Rodzina jest najważniejsza. Jest w życiu wsparciem, dodaje siłę, chroni. Stawiamy na całą rodzinę, a integracje rodzinne są przede wszystkim po to, żeby rodzice i dzieci mieli dla siebie czas i przestrzeń — mówiła Monika Orłowska z Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Pisz.

W tym roku w organizację wydarzenia czynnie włączyły się między innymi Powiat Piski, Nadleśnictwo Pisz, Komenda Powiatowa Policji w Pisz, Zespół Szkół Leśnych w Rucianem-Nidzie, I Liceum Ogólnokształcące w Pisz i Powiatowy Urząd Pracy w Pisz. — Naszym celem było promowanie projektu pilotażowego: „Stabilna praca – silna rodzina”. Jestem rodzicem



i pracuję. Prowadziliśmy na swoim stanowisku liczne atrakcje dla dzieci i młodzieży — mówi Monika Ryży, dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy w Pisz.

Zakończenie tegorocznych Warmińsko-Mazurskich Dni Rodziny zaplanowano na 18 czerwca w Olsztynie.

ZYW



WKRÓTCE WYROK W SPRAWIE OSKARŻONYCH POLICJANTÓW Z OLSZTYNA

Przed sądem w Ostródzie dobiega końca proces 17 olsztyńskich policjantów oskarżonych o stosowanie tortur i groźb przemocy wobec zatrzymanych. Podczas najbliższych trzech dni Sąd Rejonowy w Ostródzie zamierza wysłuchać mów końcowych. Rzecznik prasowy Sądu Okręgowego w Elblągu sędzia Tomasz Koronowski poinformował, że od 14 czerwca Sąd Rejonowy w Ostródzie chce rozpocząć wygłaszanie mów końcowych w procesie olsztyńskich policjantów. Sędzia dodał, że zarezerwowano na to dni 14, 15 i 16 czerwca. Jeśli te terminy nie pozwolą na wysłuchanie wszystkich wystąpień, wówczas sąd zdecyduje o wyznaczeniu kolejnych terminów. Jeśli do 16 czerwca wszystkie mowy uda się wygłosić, wówczas sąd ogłosi termin wydania wyroku. Chodzi o proces 17 policjantów Komendy Miejskiej Policji w Olsztynie, którzy podczas przesłuchań mieli kopać, bić pięściami i pałką, razić paralizatorem i wielokrotnie grozić osobom, które przesłuchiwali m.in. w sprawach narkotykowych. Brutalne przesłuchania policjanci w swoim żargonie mieli nazywać „roboieniem

małego Guantanamo”. Wśród oskarżonych są także: były naczelnik wydziału do walki z przestępczością przeciwko życiu i zdrowiu oraz jego zastępca.

— W tej sprawie występuje 17 oskarżonych, którym łącznie przedstawiono 72 zarzuty dotyczące m.in. stosowania tortur przez funkcjonariuszy policji i przekroczenia przez nich uprawnień bądź niedopełnienia obowiązków — dodał sędzia Koronowski. Praktyki policjantów z Olsztyna wyszły na jaw w kwietniu 2015 r. Po ujawnieniu nieprawidłowości i zatrzymaniu kilku pierwszych podejrzanych rezygnacje ze stanowisk złożyli ówczesni komendanci wojewódzki i miejski. Według prokuratury brutalne przesłuchania prowadzono od marca 2014 r. do kwietnia 2015 r. Pierwotnie akt oskarżenia w tej sprawie skierowano do sądu w Olsztynie, ale olsztyńscy sędziowie wyłączyli się od rozpoznawania sprawy. Decyzją Sądu Najwyższego sprawa trafiła do Ostródy, a proces ruszył w listopadzie 2020 roku. Prowadzony jest z wyłączeniem jawności.

JOANNA

KIEWISZ-WOJCIECHOWSKA/PAP

REKLAMA

PREZYDENT MIASTA ELBLĄG

podaje do publicznej wiadomości wszystkich zainteresowanych, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Elblągu oraz w siedzibie Zarządu Budynków Komunalnych od 7 czerwca 2023 roku do 27 czerwca 2023 roku został wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonych do użyczenia z zasobu Gminy Miasto Elbląg.

13323see1-a-M

przetarg

Spółdzielnia Mieszkaniowa „JAROTY”

w Olsztynie, ul. Wańkowicza 9, tel. (89) 543-55-03



ogłasza przetarg nieograniczony na wykonanie prac polegających na **przełożeniu chodników, ułożeniu nowych chodników, remoncie schodów terenowych, wykonaniu miejsc postojowych, utwardzeniu miejsc pod osłony śmietnikowe.**

Łączna powierzchnia zamówienia: 2916 m².

Łączna liczba miejsc postojowych: 79.

Pełne ogłoszenie o przetargu zostało zamieszczone na stronie internetowej Spółdzielni www.smjaroty.pl.

697230lbr-a-M

licytacja

Naczelnik Urzędu Skarbowego w Bartoszycach

podaje do publicznej wiadomości, że 20.07.2023 roku o godzinie 10:00 w Urzędzie Skarbowym w Bartoszycach (sala nr 10) odbędzie się druga publiczna licytacja nieruchomości o numerze księgi wieczystej OL1B/00020530/0 prowadzonej przez V Wydział Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Biskupcu.

Przedmiotem licytacji będzie prawo własności nieruchomości gruntowej zabudowanej budynkiem jednorodinnym mieszkalnym o powierzchni 153,15 m², składającej się z działek o numerach 117 i 119/4, o łącznej powierzchni 1,5173 ha. Nieruchomość położona jest w województwie warmińsko-mazurskim, gminie Bisztynek, obrębzie ewidencyjnym 0011 Sątopy, miejscowości Sątopy.

Wartość szacunkowa nieruchomości wynosi 470 000,00 złotych. Cena wywołania jest równa 70% wartości szacunkowej nieruchomości i wynosi 329 000,00 złotych.

Wadium stanowi 1/10 wartości szacunkowej nieruchomości i wynosi 47 000,00 złotych.

Do licytacji mogą przystąpić osoby, które złożą w Urzędzie Skarbowym w Bartoszycach wadium w wysokości 10% wartości nieruchomości, tj. 47 000,00 zł. Licytacja może być odwołana bez podania przyczyny.

Szczegółowe informacje o licytacji znajdą Państwo na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Izby Administracji Skarbowej w Olsztynie <https://www.warmińsko-mazurskie.kas.gov.pl/urzed-skarbowy-w-bartoszczach>, w zakładce Ogłoszenia, oraz pod numer telefonu 89 7627967.

693230lbr-a-P



MIESZKAŃCY CZEKALI NA TO OD DAWNA

Zachęcamy młodych ludzi do kształcenia się w kierunku zawodów medycznych — mówi Anna Ostowska, dyrektor Zespołu Opieki Zdrowotnej w Nidzicy, która podczas niedawnego Kongresu Przyszłości została nagrodzona Marką Warmii i Mazur.



**ZUZANNA
LESZCZYŃSKA**
z.leszczyńska@
gazetaolsztynska.pl

— Podczas VII Kongresu Przyszłości otrzymała pani wyjątkową nagrodę — Marki Warmii i Mazur za uruchomienie pierwszego w województwie warmińsko-mazurskim oddziału geriatrycznego. Proszę opowiedzieć nam o tej inwestycji.

— Na ten dzień pacjenci, kadra szpitala, a także mieszkańcy powiatu nidzickiego czekali od dawna. Otworzyliśmy pierwszy w województwie oddział geriatryczny. Jest to dla nas ogromny sukces. Przedsięwzięcie udało się dzięki ogromnemu zaangażowaniu i wysiłkowi logistycznemu personelu oraz odwadze władz samorządowych.

Oddział wyposażony jest w 28 łóżek. Pacjenci przebywają w salach dwuosobowych wyposażonych w łazienkę. Mamy nowoczesny punkt pielęgniarski z punktem przygotowawczym, gabinet zabiegowy, pokój socjalny, salę do zabiegów fizjoterapeutycznych wyposażoną w profesjonalny sprzęt. Cały oddział jest czysty, nowy, przestronny, jasny. Wartość inwestycji to około 20 milionów złotych.

— W nidzickim szpitalu znajduje się też nowoczesne centrum diagnostyczne, które wkrótce będzie w pełni wyposażone.

— Rzeczywiście, w nidzickim szpitalu powstało nowoczesne centrum diagnostyki obrazowej z pełnym wyposażeniem, czyli tomografem, rezonansem — a dzięki wygranemu konkursowi — również nowoczesnym RTG. W marcu Zarząd Województwa Warmińsko-Mazurskiego podjął decyzję o dofinansowaniu projektu „Zakup specjalistycznej aparatury diagnostycznej i wyposażenia medycznego na potrzeby usług świadczonych w Ze-



Anna Ostowska (druga z lewej) z Marką Warmii i Mazur

spole Opieki Zdrowotnej w Nidzicy”. Zakup nowego aparatu RTG to koszt rzędu 1,8 mln zł, z czego 15 mln zł, czyli 81 proc., wynosi dofinansowanie z urzędu marszałkowskiego. Otrzymane środki pozwolą też na refinansowanie zakupu ramienia C do wykonywania zabiegów ortopedycznych i urologicznych. Realizacja zadania przewidziana jest do końca września. Dzięki temu ZOZ w Nidzicy zamieni się w nowoczesne centrum zapewniające całościową diagnostykę obrazową, czyli tomograf, rezonans i nowoczesny RTG.

Jeszcze niedawno w nidzickim szpitalu do diagnostyki wykorzystywany był tylko sprzęt RTG. Teraz poszerzyliśmy bazę aparatury o rezonans i dwa tomografy, oba pracujące: jeden na potrzeby ambulatorium, czyli pacjentów z zewnątrz, a drugi dla pacjentów szpitalnych i dla ostrych przypadków. Pomysł stworzenia nowoczesnego centrum diagnostycznego to wyjście naprzeciw potrzebom starzejącego się społeczeństwa.

W 2022 roku Zespół Opieki Zdrowotnej w Nidzicy wykonał 3000 badań tomografii komputerowej. To znacznie więcej, niż zakładaliśmy. Pacjent nie czeka już pół roku w kolejce, tylko ma wykonane badanie z tygodnia na tydzień, z miesiąca na miesiąc. A to nie ma swojej ceny. Długi termin oczekiwania wiąże się z pogarszaniem stanu zdrowia pacjenta. A my dbamy o to, by poprawiać komfort i jakość życia naszych mieszkańców.

— Zapewnianie bardzo dobre warunki pracy i wciąż poszukujecie ludzi do pracy. Dlaczego warto pracować w Zespole Opieki Zdrowotnej w Nidzicy?

— To przede wszystkim dobre warunki, możliwość rozwoju i awansu, satysfakcjonująca praca. Wdrażamy nowoczesne technologie, wyposażamy szpital w nowy sprzęt. Tworzymy przyjazną atmosferę pracy, mamy zgrany zespół. Ponadto finansujemy naukę w zawodach medycznych. Nidzicki szpital poszukuje młodych ludzi do pracy na wymianę pokoleń. Kadra zarządzająca

ma świadomość, że młodzi ludzie chcą pracować w dobrych warunkach. W związku ze starzeniem się społeczeństwa wiele osób potrzebuje opieki. Dlatego coraz więcej osób chce się kształcić w zawodach medycznych.

Mamy bardzo dobre warunki do edukacji i zachęcamy młodych ludzi do podejmowania wyzwań i kształcenia się w kierunku zawodów medycznych. Wszystkie praktyki można odbywać w Nidzicy. Rozpoczęły się już zajęcia dla studentów wydziału lekarskiego z geriatry. Prowadzimy też zajęcia dla wydziału pielęgniarskiego, mamy podpisane umowy z uczelniami wyższymi, kształcimy również opiekunów i adeptów wszystkich zawodów medycznych.

Zespół Opieki Zdrowotnej w Nidzicy poszukuje nie tylko lekarzy i pielęgniarek, ale też pracowników administracji, specjalistów ds. systemów informatycznych, analityków danych, specjalistów rehabilitacji — ludzi kreatywnych, pomysłowych, szukających rozwiązań. Poszukujemy lekarzy ge-

riatrów, internistów, chirurgów, radiologa, a także ludzi kształcących się w tych zawodach.



— NA TEN DZIEŃ PACJENCI, KADRA SZPITALA, A TAKŻE MIESZKAŃCY POWIATU NIDZICKIEGO CZEKALI OD DAWNA. OTWORZYLIŚMY PIERWSZY W WOJEWÓDZTWIE ODDZIAŁ GERIATRYCZNY. JEST TO DLA NAS OGROMNY SUKCES. PRZEDSIĘWZIĘCIE UDAŁO SIĘ DZIĘKI OGROMNEMU ZAANGAŻOWANIU I WYSŁKOWI LOGISTYCZNEMU PERSONELU ORAZ ODWADZE WŁADZ SAMORZĄDOWYCH.

REKLAMA

licytacja

OGŁOSZENIE O DRUGIEJ LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI

Naczelnik Urzędu Skarbowego w Nowym Mieście Lubawskim (tel. 056 472-62-86) ogłasza, że dnia 21.06.2023 r. o godz. 10:00 w budynku Urzędu Skarbowego w Nowym Mieście Lubawskim odbędzie się druga licytacja nieruchomości gruntowej zabudowanej budynkiem mieszkalnym, obejmującej działkę ewidencyjną numer 800 o powierzchni 0,2000 ha, położonej w miejscowości Kaczek 2D, obręb geodezyjny Bratian, gmina Nowe Miasto Lubawskie, powiat nowomiejski, województwo warmińsko-mazurskie. Na działce znajduje się budynek mieszkalny jednorodzinny parterowy z poddaszem użytkowym i garażem na poziomie parteru, o powierzchni użytkowej (bez piwnicy, garażu i kotłowni) 95,30 m². Budynek wybudowany w 2008 roku. Dla przedmiotowej nieruchomości prowadzona jest przez Sąd Rejonowy w Nowym Mieście Lubawskim IV Wydział Ksiąg Wieczystych księga wieczysta o numerze EL1N/00024620/8.

Wartość szacunkowa wynosi 390 000,00 zł, zaś cena wywołania jest równa 70% oszacowanej wartości nieruchomości i wynosi 273 000,00 zł.

Do licytacji mogą przystąpić osoby, które przed jej rozpoczęciem złożą w Urzędzie Skarbowym w Nowym Mieście Lubawskim wadium w wysokości 10% wartości szacunkowej nieruchomości (w kwocie 39 000,00 zł). Wadium wpłaca się na rachunek bankowy Urzędu Skarbowego w Nowym Mieście Lubawskim nr 66 1010 1397 0010 5213 9120 0000 z dopiskiem „Wadium — nazwisko licytanta”.

RYSZARD KUKLIŃSKI – TEN, KTÓRY OSZUKAŁ SZATANA

Stosunek do Ryszarda Kuklińskiego jest pochodną naszego stosunku do PRL, dlatego najtrafniej spór o pułkownika zdefiniował gen. Wojciech Jaruzelski, który powiedział: „Jeśli uznamy Kuklińskiego za bohatera, to znaczy, że my wszyscy jesteśmy zdrajcami”.

93 lata temu (13 czerwca 1930 roku) urodził się Ryszard Kukliński, żołnierz Ludowego Wojska Polskiego, który w 1972 roku podjął współpracę z CIA i w przeciągu kolejnych dziewięciu lat przekazał Amerykanom 40 tys. stron niewrażliwych dokumentów dotyczących PRL, ZSRR i Układu Warszawskiego. Poznanie przez NATO sowieckich planów być może zapobiegło wybuchowi III wojny światowej.

Tocząca się od lat dyskusja wokół Ryszarda Kuklińskiego to wistocie fundamentalny spór o Polskę i jej tożsamość, dlatego odpowiadając na obligatoryjne pytanie: „Bohater czy zdrajca?”, de facto określamy swój stosunek do Polski Ludowej.

Niechciany bohater

III RP nie zrodziła się na polu bitew pośród armatnich wystrzałów, ale w wyniku porozumienia zawartego pomiędzy komunistyczną wierchuszką a koncesjonowaną opozycją. Tenże kompromis po części doprowadził do sytuacji, że zwłaszcza w latach 90. XX wieku solidarnościowy establishment nie zamierzał ranić uczuć drugiej strony. „Zawsze mówiłem – ciszej nad tą trumną, ciszej nad tą postacią” – powiedział o Ryszardzie Kuklińskim tuż po jego śmierci w dniu 11 lutego 2004 roku Lech Wałęsa i bynajmniej nie był to odosobniony pogląd. „Jack Strong” okazał się bowiem solą w oku, zarówno dla spadkobierców prokremlowskiej polityki, jak również niezwykle znaczącego nurtu panny „S”.

Bodajże najsłynniejszego pułkownika PRL-u złożono na ołtarzu politycznego kompromisu w myśl osobliwej zasady, że Ryszard Kukliński przekroczył granicę, której przekroczyć nie wolno. O ile jednak po ludzku można zrozumieć szeroko rozumianą postkomunistyczną formację, która krzycząc: „Zdrajca!”

– broni/bronila swoich życiorysów, o tyle trudniej jest wytłumaczyć postawę ludzi, którzy „plunęli” na portret Ryszarda Kuklińskiego, mimo iż sami walczyli z pojałtańskim porządkiem nad Wisłą. W ich schizofrenicznym świecie można było walczyć z komuną, ale nie można było jej zdradzić! Paradoksalnie jednak powyższa sprzeczność jest tylko pozorna. Otóż lwia część solidarnościowego środowiska, które po 1989 roku sprawowało w Polsce rząd dusz, wywodziła się z komunistycznej tradycji. Zerwanie z nią niejednokrotnie poprzedziły próby, nie zburzenia zastanej rzeczywistości, ale naprawienia jej od środka. Casus Adama Michnika, Karola Modzelewskiego, Jacka Kuronia czy Leszka Kołakowskiego jest tego najlepszym przykładem. Ludzie ci, mający wielkie zasługi w walce z totalitaryzmem, równocześnie długo nie mogli uwolnić się od wiadomego ciągu tradycji, wymuszającego określony sposób myślenia.

Atomowy holocaust

Kim zatem był i co zrobił Ryszard Kukliński? Urodził się 13 czerwca 1930 roku w Warszawie. Jego ojciec, który w 1943 roku został aresztowany za działalność konspiracyjną, zginął w obozie koncentracyjnym w Sachsenhausen. W 1946 roku nastoletni Ryszard wstąpił w szeregi Polskiej Partii Robotniczej, a rok później był już uczniem Oficerskiej Szkoły Piechoty nr 1 we Wrocławiu, którą w stopniu chorążego ukończył w 1950 roku. W latach 1967–1968 pełnił służbę w Międzynarodowej Komisji Nadzoru i Kontroli w Wietnamie. Po powrocie do ojczyzny brał udział w tworzeniu planów inwazji wojsk Układu Warszawskiego na Czechosłowację, a jako oficer Zarządu ISZtabu Generalnego poznał plan ataku na Europę Zachodnią, zakładający użycie na masową skalę głowic jądrowych, w wyniku którego



Ryszard Kukliński podczas wizyty w Polsce (1998)

straty na terytorium Polski miały wynieść miliony istnień ludzkich.

Jednocześnie w 1972 roku podjął współpracę z wywiadem Stanów Zjednoczonych. Działając jako „Jack Strong”, przekazał sowieckie plany napaści na Zachód. W listopadzie 1981 roku wraz z żoną i dwoma synami ewakuowano go z komunistycznej Polski, w której został objęty infamią. W 1984 roku Sąd Warszawskiego Okręgu Wojskowego zaocznie skazał Ryszarda Kuklińskiego na karę śmierci.

Nikt bardziej nie zaszkodził komunizmowi

Wolna Polska od swojego wybuchu w 1989 roku w sprawie pułkownika Kuklińskiego długo pozostawała w impasie. Wielce wymowna jest postawa Lecha Wałęsy, który jako pierwszy obywatel RP nie

zrobił nic, by odkłamać w oczach Polaków postać „Jacka Stronga”. W 1990 roku Zbigniew Brzeziński podczas wizyty w Warszawie namawiał prezydenta, aby ten przywrócił Kuklińskiego do czynnej służby wojskowej, mianował generałem i nadał Order Orła Białego. Wałęsa milczał, podobnie jak wtedy, gdy w 1995 roku napisał do niego poeta Zbigniew Herbert, domagając się unieważnienia ciężącego na Kuklińskim wyroku śmierci.

„Trudno zaiste pojąć, jak można ubiegać się o przyjęcie Polski do NATO, gdy odmawia się faktycznie powrotu do kraju temu, który pierwszy, na własne ryzyko, z narażeniem życia udowodnił, że Polska jest integralną częścią Zachodu i pragnie żyć we wspólnocie wolnych i demokratycznych państw” – napisał autor „Pana Cogito” wścieście do legendarnego przywódcy „Solidarności”.

W 1995 roku Izba Wojskowa Sądu Najwyższego uchyliła wyrok śmierci wobec człowieka, którego działalność William Casey, szef CIA, podsumował następująco słowami: „Nikt w ciągu ostatnich 40 lat nie zaszkodził komunizmowi tak jak ten Polak”. Polskę Ryszard Kukliński mógł odwiedzić dopiero w 1997 roku. Swoisty chichot historii polegał na tym, że rehabilitacji do czekał się w okresie rządów postkomunistów, którzy

starając się o przyjęcie Polski do NATO, przywrócili mu prawo do bycia polskim obywatelem. Ale pułkownikowi ciężko było się już cieszyć. W latach 1993–1994 w niewyjaśnionych okolicznościach zginęli dwaj jego synowie. Waldemara kilkakrotnie przejechał samochód, zaś Bogdan wypłynął w rejs iślad po nim zginął... Ryszard Kukliński zmarł w 2004 roku w szpitalu na Florydzie. Tuż przed śmiercią zdążył jeszcze raz ostrzec świat, mówiąc: „Obserwuję Putina, on już ma ciągoty mocarstwowe. Jeszcze jest słaby, ale przy pomocy Zachodu stanie na nogi i wtedy im pokaże. TAKI TEN ZACHÓD JEST, WYHODOWAŁ HITLERA, STALINA, A TERAZ HODUJE PUTINA”.

Ryszard Kukliński zmarł w 2004 roku w szpitalu na Florydzie. Tuż przed śmiercią zdążył jeszcze raz ostrzec świat, mówiąc: „Obserwuję Putina, on już ma ciągoty mocarstwowe. Jeszcze jest słaby, ale przy pomocy Zachodu stanie na nogi i wtedy im pokaże. Taki ten Zachód jest, wyhodował Hitlera, Stalina, a teraz hoduje Putina”.

Urna z prochami pułkownika została złożona w Alei Zasłużonych na Cmentarzu Wojskowym na Powązkach w Warszawie. W 2016 roku prezydent RP Andrzej Duda pośmiertnie mianował Ryszarda Kuklińskiego generałem brygady.

Pierwszy polski oficer w NATO

„Latami przyklejałem na wielkich sztabowych mapach symbole grzyba atomowego: niebieskie tam, gdzie uderzenia miały paść z Zachodu, czerwone tu, gdzie miały paść nasze. (...) Musiałem na tych mapach rysować długie warkocz, które wyznaczały strefy skażeń promieniotwórczych, mających zagrozić Armii Radzieckiej drogę do serca



RYSZARD KUKLIŃSKI ZMARŁ W 2004 ROKU W SZPITALU NA FLORYDZIE. TUŻ PRZED ŚMIERCIĄ ZDĄŻYŁ JESZCZE RAZ OSTRZEC ŚWIAT, MÓWIĄC: „OBSERWUJĘ PUTINA, ON JUŻ MA CIĄGOTY MOCARSTWOWE. JESZCZE JEST SŁABY, ALE PRZY POMOCY ZACHODU STANIE NA NOGI I WTEDY IM POKAŻE. TAKI TEN ZACHÓD JEST, WYHODOWAŁ HITLERA, STALINA, A TERAZ HODUJE PUTINA”.

Europy. Jeden taki warkocz układał się na linii Wisły, w poprzek kraju, bo u nas przeważnie wieją wiatry północno zachodnie. Tam miały pójść uderzenia powyżej jednej megatony, przecinające Polskę na pół” – powiedział Ryszard Kukliński, który jak zauważył prof. Sławomir Cenckiewicz: „zasługuje na miano pierwszego oficera polskiego wojska w NATO”. Autor książki „Atomowy szpieg. Ryszard Kukliński i wojna wywiadów” podkreśla, że pułkownik nie był Konradem Wallenrodem, lecz człowiekiem z krwi i kości „Ryszard Kukliński jest jak literacki Kmicic, przeszedł bardzo długą drogę od zła ku dobru” – konstatuje historyk.

Jeżeli uznajemy Związek Radziecki za „imperium zła”, które przymierzało się do zamienienia Europy w zgłiszcz, to kim jest człowiek, który temu zapobiegł?

MICHAŁ MIESZKO PODOLAK

AMBASADORKA DOBRA I PIĘKNA

— Rozwój wolontariatu jest możliwy dzięki zaangażowaniu wielu. Mam wyjątkowe wsparcie rodziny, męża, dlatego mogę swój czas przeznaczać na budowanie z wolontariuszami „Świata na Tak” — mówi Jolanta Dakowska. Jest autorką i koordynatorką wielu akcji charytatywnych, w które angażuje szerokie grono wolontariuszy. I kocha sztukę.



BARBARA
CHADAJ-LAMCHO
b.chadaj@
gazetaolsztynska.pl

Na profilu Jolanty Dakowskiej w mediach społecznościowych można obejrzeć całą galerię dzieł wybitnych artystów. Ostatnio są to często Tamara Łempicka i Vincent van Gogh. Wspaniałe obrazy przeplatają się z poezją i informacjami o akcjach wolontariackich: zbiórkach na rzecz chorych dzieci, pomocy dla bezdomnych zwierząt, akcjach krwiodawstwa czy zbiórkach darów ileków dla uchodźców z Ukrainy i wiele innych. Pani Jolanta większość z nich sama organizuje, pomaga je przeprowadzić lub promuje. Jej profil to niemal wykład o tym, jak dostrzec ulotne piękno tego świata i jednocześnie pomóc tym, którzy sobie w życiu nie radzą. Wcześniej o malarstwie i sztuce uczyła kilka pokoleń młodzieży w ostródzkim Liceum Ogólnokształcącym im. Jana Bażyńskiego. Po zakończeniu pracy w szkole, zamiast odpoczynku na emeryturze, pochłonęła ją działalność społeczna.

Aktualnie Jolanta Dakowska jest radną Rady Powiatu w Ostródzie i Warmińsko-Mazurskim Liderem Wolontariatu. Od wielu lat bardzo aktywnie działa na rzecz rozwoju wolontariatu. Zainicjowała współpracę z Fundacją „Świat na Tak” w Warszawie. Koordynuje organizację konkursów „Ośmiu Wspaniałych”. Z jej inicjatywy na terenie powiatu ostródzkiego powstały liczne Kluby Ośmiu i Szkolne Koła Wolontariatu. Jak to się zaczęło?

— Pierwszy Klub Ośmiu Młodzieżowego Wolontariatu powstał przy Burse Szkolnej w 2001 roku, założyłam go z panią Alą Sposób i Grzegorzem Kastrau — wspomina Jolanta Dakowska. — Był to klub międzyszkolny, liczył 65 osób. Później zaczęliśmy organizować Powiatowe Gale Konkursu Samo-



Jolanta Dakowska otrzymuje Honorową Odznakę „Za Zasługi dla Województwa Warmińsko-Mazurskiego” z rąk marszałka województwa

ządowego Nastolatków „Ośmiu Wspaniałych”. W 2023 roku to już XXI Powiatowa Gala „Ośmiu Wspaniałych”. Zaprosiłam też Samorząd Miasta Ostróda do organizacji pierwszego etapu konkursu i w tym roku odbyła się już XV Miejska Gala Konkursu Samorządowego Nastolatków „Ośmiu Wspaniałych”, a później doszła Gmina Ostróda — oni mieli w tym roku V Galę.

Konkurs ma dwa etapy — pierwszy etap lokalny organizują gminy, miasta i powiaty, które zgłaszają swego reprezentanta do edycji ogólnopolskiej. Drugi etap to właśnie edycja ogólnopolska, w tym roku to już XXIX, którą Organizuje Fundacja „Świat na Tak” w Warszawie. Jury przyznaje tytuł Wspaniała(-y) Polski. Listę nagrodzonych tym tytułem rozpoczęła Ewelina Łęgowska w 2011 r.

Tu należy podkreślić, że poprzez angażowanie dzieci i młodzieży do działań wolontarystycznych Jolanta Dakowska uzyskuje, poza promocją powiatu czy regionu, jeszcze jeden efekt — wychowawczy. Wolontariusze z Klubów Ośmiu i Szkolnych Kół Wolontariatu, niosąc bezinteresow-

na pomoc potrzebującym, stają się bardziej otwarci, wrażliwi, wzmacniają poczucie własnej wartości.

INSPIRACJA
ROZPOCZĘCIA
SAMORZĄDOWEGO
KONKURSU
NASTOLATKÓW „OŚMIU
WSPANIAŁYCH” BYŁ
ZNANY WESTERN
„SIEDMIU WSPANIAŁYCH”,
KTÓREGO BOHATEROWIE
PRZECIWSTAWIAJĄ
SIĘ DYKTATOWI ZŁA
W MAŁYM MEKSYKAŃSKIM
MIASTECZKU
I ZWYCIĘŻAJĄ. TO
PROSTE PRZESŁANIE
— WYSTARCZY NIEWIELU,
BY ZMIEŃĆ WIELE.
ZA DZIAŁALNOŚĆ
WOLONTARYSTYCZNĄ
JOLANTA DAKOWSKA
OTRZYMAŁA W 2013 R.
TYTUŁ AMBASADORA
DOBRA, NADAWANY
PRZEZ FUNDACJĘ „ŚWIAT
NA TAK”.

— Młodzież jest bardzo chętna do współpracy, do pomocy drugiemu człowiekowi i zwierzętom — mówi pani Jolanta. — Wyjątkowi są nauczyciele, którzy ze mną współpracują. Doceniam bardzo ich pra-

cę z młodzieżą i dziećmi. Cenię współpracę z Fundacją „Świat na Tak” — to zaplecze merytoryczne dla wolontariuszy, nauczycieli i dla mnie. Mam ogromne wsparcie samorządów Gminy Ostróda, Miasta, Powiatu Ostródzkiego, ale również i Urzędu Marszałkowskiego. Rozwój wolon-

tariatu jest możliwy dzięki zaangażowaniu wielu. Mam wyjątkowe wsparcie rodziny, męża, dlatego mogę swój czas przeznaczać na budowanie z wolontariuszami „Świata na Tak”.

Co ją napędza do tej społecznej pracy, której poświęca ogrom czasu, także tego prywatnego?



Pani Jolanta jest radną Rady Powiatu w Ostródzie i Warmińsko-Mazurskim Liderem Wolontariatu



MAM
WYJĄTKOWE
WSPARCIE
RODZINY,
MĘŻA,
DLATEGO MOGĘ
SWÓJ CZAS
PRZEZNACZAĆ
NA BUDOWANIE
Z WOLONTARIU-
SZAMI „ŚWIATA
NA TAK”.

— Co mnie napędza? Sądzę, że skuteczność niesionej z wolontariuszami pomocy — dodaje Jolanta Dakowska. — Ich postawa, zaangażowanie i ochota do działania; oni po prostu chcą to robić. Także to, że ciągle szukamy nowych form pomocy. Jest nas coraz więcej, to bardzo pomaga w dążeniu do celu. A praca z młodzieżą jest wyjątkowa.

Działalność Jolanty Dakowskiej została doceniona przez kapitułę plebiscytu nagrody Marszałka Województwa Warmińsko-Mazurskiego „Najlepszy z Najlepszych”. Ostródzianka została w ubiegłym roku laureatką w kategorii „Osobowość”. Kilka dni temu otrzymała też Honorową Odznakę „Za Zasługi dla Województwa Warmińsko-Mazurskiego”. Została wręczona podczas Gali XXIX Finału Ogólnopolskiego Samorządowego Konkursu Nastolatków „Ośmiu Wspaniałych”, która odbyła się w czerwcu br. w Ostródzie. Odznaczenie to przyznawane jest za wybitne osiągnięcia i zasługi na rzecz rozwoju naszego województwa.

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

UCZY DBANIA O ZDROWIE

Można go spotkać, kiedy w przestrzeni miasta, na świeżym powietrzu, uczy praktyki tai chi. 66-letni instruktor tai chi, paleo, treningu wzmacniającego, mobilności, kardio i wewnętrznego spokoju Zdzisław Gudojć mieszka w Kwieciewie, ale dbania o zdrowie uczy m.in. w Olsztynie i to już ponad 30 lat.



EWA LUBIŃSKA
e.lubinska@
gazetaolsztynska.pl

— Jak zaczęła się Twoja przygoda z tai chi?

— Wkońcówce lat 80. jeździłem do Berlina Zachodniego na wycieczki „handlowe”. Kiedyś pojechaliśmy na taką właśnie dwudniową wycieczkę, przyznaję, po sprzęt elektroniczny – takie były czasy. Nocowaliśmy w szkole Podstawowej i poszedłem rano w niedzielę do parku poćwiczyć. W tym parku taki drobnutki Chińczyk coś ćwiczył. Już wtedy trenowałem taekwondo u Darka Nowickiego. Jako młody człowiek trenowałem też lekkoatletykę, biegałem, jeździłem na rowerze, wykonywałem różne ćwiczenia. W tym parku zrobiłem swoją gimnastykę i próbowałem z tym panem trochę naśladować to, co on robił. Tak 15-20 minut. Ten pan widział mnie kątem oka. Skończył ćwiczyć, odwrócił się w moją stronę i się do mnie uklonił. Po czym spokojnie sobie odszedł.

— Ten uklon to był taki rodzaj podziękowania za wspólną praktykę?

— Tak. Kiedy wróciłem do Polski, dowiedziałem się, że to była praktyka tai chi. Zainteresowało mnie to na tyle, że zacząłem szukać miejsca, gdzie mógłbym się tej sztuki nauczyć i trafiłem do szkoły tai chi chuan Tomasza Nowakowskiego i jednego z jego nauczycieli Wojtka Szmidta, który wtedy w Toruniu prowadził warsztaty weekendowe. Pojechałem na te warsztaty, przystąpiłem do tej szkoły i zacząłem się uczyć tai chi chuan. To był 1991 rok, czyli ok. 32 lat temu. W roku 1993 poznałem system tai chi kung mistrza Ming Wonga. Zorganizowałem ośrodki w Olsztynie. Nauczyciel Wojciech Szmidt zaczął do nas przyjeżdżać na seminaria raz w miesiącu. Powoli zaczęło się to wszystko rozwijać. Powstała bardzo fajna liczna grupa.

— Kto był w tej grupie. Osoby bardzo młode czy starsze?

— Głównie osoby dojrzałe. Młodych było mniej. Najwięcej ćwiczyło osób w naszym wieku z tamtych

lat, a więc średnim. To było pierwsze spotkanie mieszkańców Olsztyna z tai chi. Dla nich coś zupełnie nowego, nieznanego, intrygującego. Tai chi przyciągało ludzi. W ten sposób dotrwaliliśmy, powoli się rozwijając do 2000 roku. Właśnie w tym 2000 roku pojechałem na Sycylię na tygodniowe seminarium z mistrzem Mingiem, później w 2003-2004 zrobiłem już profesjonalny kurs instruktora sportu systemów wu shu na Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. No i uzyskałem stopnie mistrzowskie w tym systemie i w 2004 roku już powołałem stowarzyszenie nei kung i powstała Akademia Ruchu funkcjonalnego, później Akademia Zdrowia, a teraz mamy Akademię Aktywności Prozdrowotnej. W tej chwili jesteśmy bardzo dobrze zorganizowani i działamy w ramach Fundacji Bioaktywni. Należy do niej grupa osób, która praktykuje ruch dla zdrowia, a nie dla wizualnego efektu. Chce pracować ze swoimi słabościami, niedomaganiem, ograniczeniami, bo przecież wszyscy takie mamy. Przychodzą do nas, by poprawić swoją funkcjonalność ruchową i zdrowotną. To jest najważniejsze. Przez 30 lat pracowałem nad programem naszej akademii.

— To jest twój autorski program?

— Mamy w programie kilka systemów tai chi, których nauczyłem się od nauczycieli. Natomiast opracowałem ćwiczenia funkcjonalno-wzmacniające, które także wprowadziliśmy w naszej akademii i te są mojego autorstwa. Stworzyłem je na potrzeby uczestników naszych zajęć. Brałem pod uwagę to, by w sposób jak najbardziej harmonijny, jak najbardziej bezpieczny dla zdrowia rozwijać tymi ćwiczeniami pięć najważniejszych funkcjonalności, czyli sprawność zdrowotną kręgosłupa i stawów, elastyczność, ruchomość, czyli sprawność ruchową, siłę, wydolność i kondycję oraz koordynację wewnętrzną – świadome wykonywanie ruchu, odzyskiwanie równowagi. Wszystko, co



Zdzisław Gudojć

współpracuje między naszym umysłem i ciałem. Te pięć funkcjonalności mamy we wszystkich systemach ruchu, jakie robimy, m.in.: tai ki kung – bardzo stary system, praca z 9 grupami stawów, „Formy Matki” – wspomagające i aktywujące także funkcje autofagii, czyli oczyszczania komórkowego organizmu. Mamy też piękny, wspaniały system tai chi chuan. Krótko mówiąc, to rehabilitacja dla wszystkich ludzi, którzy są po urazach, mają dolegliwości ruchowe, problemy z kręgosłupem. To jest po prostu nasz skarb.

— Prowadzisz też zajęcia jogi harmonium...

— Jogę zacząłem praktykować nawet wcześniej niż tai chi. Pod koniec lat 80. ukazała się książka Maliny Michalskiej o jodze. To była pierwsza pozycja instruktażowa jogi w Polsce. Ten system ćwiczeń mnie zaciękał i zacząłem z tą książką ćwiczyć, i tak się złożyło, że wtedy na Uniwersytecie Wrocławskim zaproszono z Holandii nauczyciela jogi

– Hindusa. To było takie seminarium trzydniowe od piątku do niedzieli. Pojechałem na to seminarium i wtedy zobaczyłem prawdziwą jogę i nauczyciela, który nie przyjechał, żeby zrobić jogę pokazową, akrobatyczną, tylko uczył nas, jak należy wchodzić do jogi, jak się o niej przygotować. Nie uczył nas, ile jest asan, tylko tego, jak powinno się praktykować jogę jako system pełnego nieprzerwanego ciągu ruchowego, który z całości składa się w jeden spokojny płynny ruch. Czego na wielu zajęciach jogi, u wielu instruktorów, nie ma.

— No tak, ale w tej chwili jest wiele rodzajów jogi np. ashtanga, która jest dynamiczna, czy nawet aero joga...

— Tak, jest bardzo dużo. Ja jogę harmonium prowadzę na podstawie różnych systemów, między innymi są w niej elementy jogi ashtanga. Ułożyłem 5 modułów po to, aby można było w każdym module w sposób rzetelny, solidny, dokładnie tak jak ten na-

uczyciel Hindus nas uczył, pracować z poszczególnymi funkcjonalnościami ruchu jogi. Pierwszy moduł to jest moduł równowagi, gdzie naprawdę próbujemy znaleźć i wypracować tę równowagę, żeby później we wszystkich kolejnych asanach jogi mieć już wypracowaną. Następny jest moduł wypracowania siły w pozycjach jogicznych i dalej obszerny moduł budowania elastyczności kręgosłupa, tułowia, następnie budowania mobilności, ruchomości. Takie ma ta joga harmonium przeznaczenie – rozpracować całe nasze ciało i nasz umysł tak dobrze, by nasza funkcjonalność zdrowotna, życiowa się poprawiła. Żeby została znami na bardzo dobrym poziomie.

— W akademii wykorzystujesz wszystkie elementy i jogi, i tai chi, i jeszcze inne ćwiczenia w jednym spotkaniu, czy to jest podzielone – jedni są na jodze, drudzy na tai chi itp.?

— W akademii mamy dwie instruktorki jogi i one prowadzą swoje grupy dla tych osób, które chcą praktykować jogę. Ja natomiast z moją asystentką Maliną prowadzę wszystkie systemy ruchu, czyli i systemy tai chi, i jogę harmonium, i gimnastykę funkcjonalną w najróżniejszych zestawach ćwiczeń, i ćwiczenia wzmacniające z ciężarkami, ćwiczenia wydolnościowe oraz kardio. Mamy też ćwiczenia rozciągające, czyli taki stretching połączony z mobilnością. Mamy dużo różnych systemów i staramy się, by ta wszechstronność była ciągle robiona, robiona i... robiona. Żeby z tej różnorodności, wszechstronności ruchu ciało uaktywniało taką fajną pracę w pełnym zakresie i w budowaniu siły, i w kondycji, i ruchomości, i elastyczności.

— Wspomniałeś kiedyś, że według WHO tai chi jest najlepszą formą praktyki dla osób po 55. roku życia.

— Tak, to prawda. Stwierdzili, że są dwa bardzo dobre systemy ćwiczeń dla seniorów: to joga i tai chi, ale okazało się, że to systemy tai chi są w stu procentach całkowicie bezpieczne i całkowicie otwarte dla wszystkich osób, które mają mniejsze lub większe problemy zdrowotne – i to nie tylko te z układem ruchu, ale też problemy wewnętrzne. Ponieważ systemy tai chi mają w sobie bardzo specyficzny, specjalnie skonstruowany układ pozycji i form ruchowych, czyli elementy ziemi i nieba, to ruch wykonywany w tym systemie uaktywnia naszą wewnętrzną energię, która wspomaga naszą energię fizyczną, co umożliwia lżejsze wykonywanie ruchu. Towarzyszy nam później w naszym dalszym życiu i nie będziemy musieli korzystać przy każdym ruchu jedynie z energii fizycznej – tej biochemicznej, która zależy od odżywiania, oddychania, ale też będziemy wspomagać wewnętrzną nasz ruch właśnie tą energią wewnętrzną. Tak się dzieje na Dalekim Wschodzie, gdzie praktykowane są systemy tai chi. Chińczycy mówią, że praktykujący tai chi nie umierają. Odchodzą, ale nie umierają. Umierają tylko ci, którzy chorują.

— Prowadzisz zajęcia na świeżym powietrzu w Olsztynie.

— Cały czas prowadzimy, od 12 lat. W tym roku mamy akcję pt. „Razem możemy odbudować zdrowie” i w ramach tej akcji zaczęliśmy zajęcia od 4 czerwca. Odbývają się w dwóch miejscach – w Parku Jakubowym, gdzie właśnie to robimy od 12 lat, przy krytych kortach tenisowych. Od tego roku ćwiczymy też w drugim miejscu Olsztyna – na boisku Szkoły Podstawowej nr 12 przy ul. Turowskiego 3 (oś. Nagórki). Dwa razy w tygodniu – w środę i niedzielę, a w wakacje – w każdą niedzielę. Zajęcia są otwarte dla wszystkich i całkowicie bezpłatne.



CZUJĘ SIĘ SPEŁNIONA I SZCZĘŚLIWA

Pani Krystyna wygrała walkę z nowotworem, odbudowała spalony dom, wychowała dzieci i wciąż z optymizmem patrzy w przyszłość. — W życiu tak naprawdę liczy się to, żeby ludzie byli szczęśliwi i zdrowi. Żeby umieli się szanować i potrafili się tolerować — mówi.



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

Zycie każdej kobiety może być źródłem przyjemności w każdym momencie — mówi. — Ważne jest, by umieć je odnaleźć i żyć pełnią życia. Chciałabym, żeby kobiety zrozumiały, że mogą być niezależne, że nie muszą zawieszać się na facetach i uzależniać swojego życia od mężczyzny. Żeby uwierzyły, że mogą niezależnie robić swoje rzeczy. Powinny się rozwijać, kształcić i coś fajnego zrobić dla siebie, podążać własną drogą.

Krystyna Zakrzewska to kobieta niezwykła. Dwa lata temu zamieszkała z mężem pod Olsztynem. Miała dość zgiełku i pośpiechu Warszawy. Na emeryturze chciała zwolnić i przenieść się z mężem do miejsca, gdzie często z małymi dziećmi przyjeżdżała na wakacje. Jest matką dwóch dorosłych synów: Marcina i Klaudiusza oraz babcią trójki wnuków: Anety, Pawła i Karola. Ogromnym szcunkiem i sympatią darzą ją bliscy i znajomi. Każdy, kto miał okazję ją poznać, wie, że to osoba, która dla każdego ma dobre słowo, służy pomocą, wrażliwa na ludzką krzywdę i biedę. Kobieta, która zawsze ma „serce na dłoni”. Szczególnie wrażliwa na sytuację osób starszych, chorych i samotnych. Na co dzień uśmiechnięta i życzliwa. Mimo przeciwności losu i różnych sytuacji życiowych patrzy z optymizmem w przyszłość.

— Silne, aktywne, pracowite i wielozadaniowe: takie jesteśmy my, kobiety — śmieje się pani Krysia.

— REALIZUJEMY SIĘ JAKO MATKI, SPEŁNIAMY SIĘ ZAWODOWO, WOLNY CZAS SPĘDZAMY AKTYWNIE, BO KOCHAMY SPORT I ZDROWY STYL ŻYCIA.

Dla nas nie ma rzeczy niemożliwych! Ktoś mądry powiedział mi kiedyś,

że kobieta szczęśliwa to taka, która jest spełniona w najważniejszych dla siebie dziedzinach życia. Dla jednej to praca, dla innej rodzina, dla jeszcze innej — działalność charytatywna. Trzeba wyznaczyć sobie cele krótko- i długoterminowe. I dążyć do ich realizacji.

Chciała być pielęgniarką

Już jako dziecko marzyła, że będzie pomagać ludziom. Pomimo życiowych zawirowań uparcie dążyła do celu. W 1981 roku podjęła pierwszą pracę jako pielęgniarka w szpitalu Warszawie. Ponad 40 lat pracowała w służbie zdrowia — 30 lat przepracowała w samym szpitalu, potem spełniała się w roli pielęgniarki środowiskowej.

— ZOSTAŁAM PIELĘGNIARKĄ Z POWODU WRODZONEJ WRAŻLIWOŚCI NA CIERPIENIE INNYCH LUDZI — PRYZNAJE. — OBCOWANIE Z CIERPIENIEM, CZASAMI NIEMOCĄ, KSZTAŁTOWAŁO I KSZTAŁTUJE MÓJ CHARAKTER. PRZEŻYWAŁAM Z PACJENTAMI CHWILE RADOŚCI, KIEDY OPUSZCZALI ODDZIAŁ, I SMUTKU, KIEDY CHOROBY NIE MOŻNA BYŁO POWSTRZYMAĆ.

Wielokrotnie byłem spowiednikiem ludzkich zablakanych dusz, powiernikiem sekretów pacjentów. Trzymałam ich niejednokrotnie za rękę, kiedy w smutku i cierpieniu odchodzili. Starłam się choć na chwilę zatrzymać, wysłuchać, pomilczeć, czasem po prostu być. Nie umiałam wykonywać tylko swoich obowiązków — zawsze starałam się być człowiekiem.

Nie samą pracą jednak pani Krystyna żyje. Aktywnie działa w różnych organizacjach, pomaga też w organizowaniu akcji pomocowych dla dorosłych i dzieci. Wspiera Związek Niewidomych i Niedowidzących. Kobieta podczas różnych spotkań zwraca



Fot. Arch. prywatne

Pani Krystyna w zawodzie pielęgniarki pracowała ponad 40 lat. Szczególnie wrażliwa jest na sytuację osób starszych, chorych i samotnych. Na co dzień uśmiechnięta i życzliwa

uwagę na to, jak ważną sprawą w życiu jest profilaktyka.

— BADAĆ SIĘ POWINNYŚMY, KIEDY JESTEŚMY ZDROWE — PRZEKONUJE PANI KRYSZYNA. — TO JEST WAŻNE, BO WIELE Z NAS WCIĄŻ ZBYT RZADKO SIĘ BADA I DO LEKARZA SIĘ ZGŁASZAMY, KIEDY CHOROBA JEST JUŻ ZAAWANSOWANA.

Jest coraz więcej różnych programów profilaktycznych i efekty widać, bo spada liczba zachorowań m.in. na raka piersi i raka szyjki macicy. Sam program profilaktyki nowotworowej nie wystarczy. Jeszcze nie wszystkie panie mają świadomość, jak ważne jest wczesne wykrycie choroby. Myślę, że około 70 proc. kobiet jest świadomych i regularnie się bada. Trzeba dotrzeć do tych 30 proc.

Los nie zawsze był łaskawy

Niestety, jak to w życiu bywa, nie zawsze jest tak, jak byśmy chcieli. Zimą 2002 roku rodzinę zapalił się ich dom. Przypadkowy przechodzień zauważył płomienie i zawiadomił straż pożarną.

— Ktoś zaczął dobijać się do drzwi. Kiedy je otworzyłam, strażak kazał mi zabrać wszystkich z domu, gdyż dom się pali — wspomina. — Wyszliśmy tak jak staliśmy i z przerażeniem obserwowaliśmy, jak płonie dorobek całego życia. Traumą, jaką przeżyliśmy, nie da się opisać. Dom nie nadawał się do mieszkania, więc kilka lat mieszkaliśmy po stacjach i powoli remontowaliśmy spalony dom. Było nam przykro, jednak najważniejsze, że nikomu nic się nie stało.

Kiedy rodzina powoli zapominała o koszmarze pożaru, spadło na nich kolejne nieszczęście. Pani Krystyna wyczuła na piersi zgrubienie. Początkowo zlekceważyła je, jednak

kiedy miesiąc później guzek zaczął ją boleć, wybrała się do lekarza.

— To był nowotwór — mówi. — Trzeba było amputować pierś. Pierwsza myśl była taka, że będę musiała leżeć w szpitalu. Nie myślałam o śmierci. Postanowiłam, że się nie poddam. Miałam dla kogo żyć. Mąż i dzieci byli moją siłą napędową do walki z nowotworem. Wiedziałam, że to będzie trudna wojna, ale muszę ją wygrać. Chciałam patrzeć, jak moje dzieci rosną, cieszyć się z nimi w chwilach szczęścia i być obok w trudnych momentach ich życia. Przeszłam wszystkie zabiegi, które pozwoliły mi żyć. I żyję, cieszę się każdym dniem.

Spełnia swoje marzenia

W wolnych chwilach pani Krystyna uwielbia podróżować. Kocha bardzo swoje dzieci i wnuki. Uwielbia spędzać z nimi czas. Jest szczęśliwa, kiedy są razem, ale lubi też czas, kiedy może odpocząć w swoim ogrodzie. Pielęguje ze starannością każdy kwiat i posadzone drzewko. Ogródek to jej azyl.

— Uwielbiam patrzeć, jak wszystko budzi się do życia, obserwować przyrodę — zdradza. — A już najbardziej lubię patrzeć na padający za oknem deszcz. Podziwiam siłę natury, piękną i nieprzewidywalną. Z jej oczu bije dobroć i szczęście... Czuję się kobietą szczęśliwą i spełnioną.

— Spełniłam już wiele swoich marzeń — zapewnia. — W życiu tak naprawdę liczy się to, żeby ludzie byli szczęśliwi i zdrowi. Żeby umieli się szanować i potrafili się tolerować. Dlatego wszystkim życzę dużo zdrowia, tolerancji i oczywiście miłości!



EMERYTURA TO NAJLEPSZY CZAS NA PODRÓŻE

Seniorzy po przejściu na emeryturę nareszcie mają czas, aby podróżować do miejsc, które od dawna chcieli zwiedzić. Tym razem uczestnicy zajęć Klubu Senior+ ze Świętajna i Spychowa udali się na trzydniową wycieczkę do Gdańska i Gdyni. Zgodnie przyznają, że taki wyjazd wpłynął pozytywnie na ich zdrowie i ogólne samopoczucie.

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzyńska@gazetaolsztynska.pl

Seniorzy stanowią coraz liczniejszą grupę turystów, nie tylko korzystających z usług biur podróży, ale także wyjeżdżających indywidualnie. Wśród seniorów popularnością cieszą się zwłaszcza wycieczki objazdowe, 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 PRZYSPIECZAJĄ 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

Ludziom starszym należy się szacunek i uznanie za bezinteresowną miłość i mądrość oraz tradycje, jakimi obdarowują młodsze pokolenia. To oni są w naszych domach pievcami



Klub Senior+ w Świętajnie

tradycji. Niosą ciepło i zrozumienie. Kultywują 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 uwiecznieni w domach staruszków, których życiowym celem jest dbanie o rodzinę i walka z bólem. A jeśli czasem robią coś nietypowego, to wiele osób patrzy na to ze zdziwieniem. A jak mówią seniorzy, emerytura to czas, 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



II
SENIORZY TO ŚWIADOMI PODRÓŻNICY I WYMAGAJĄCY KLIENCI, KTÓRZY KORZYSTAJĄ Z UROKÓW ŻYCIA I CHĘTNIE ZWIEDZAJĄ RÓŻNE ZAKĄTKI POLSKI I ŚWIATA

realizowanie swoich pasji. Teraz, kiedy nasze dzieci się usamodzielniały, 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 czasu wolnego. Podróże kształcą, rozwijają, dostarczają wrażeń i wspomnień. Z podróży przywozimy pamiątki, zdjęcia, ale również wspaniałe, niezapomniane i niepowtarzalne wspomnienia.

Wypoczynek dla seniora

Pierwsze co przychodzi na myśl, gdy szukamy pomysłu na wypoczynek dla seniora, są po prostu wczasy dla seniorów nad morzem. Jak powszechnie wiadomo, powietrze nad polskim morzem jest wypełnione po brzegi dobroczynnymi jodem. Ma on bardzo pozytywny

wpływ na układ oddechowy i układ odpornościowy. Właśnie dlatego wczasy dla seniora nad morzem to idealny pomysł na wypoczynek. Nie tylko będzie miał okazję podziwiać piękno polskich plaż, ale także taka wycieczka wpłynie pozytywnie na zdrowie i ogólne samopoczucie.

Tym razem uczestnicy zajęć Klubu Senior+ ze Świętajna i Spychowa udali się na wycieczkę do Gdańska i Gdyni. Program wyjazdu został przygotowany przez profesjonalistów, którzy zadbałi o to, aby nie był on za bardzo intensywny, ale jednocześnie nie zanudził seniorów. Podczas wyjazdu nad morze na seniorów czekał szereg atrakcji.

— TO BYŁA NIESAMOWITA PODRÓŻ, KTÓRA NA DŁUGO ZOSTANIE W NASZEJ PAMIĘCI — ZAPEWNIAJĄ SENIORZY. — ZOBACZYLIŚMY WIELE PIĘKNYCH I CIEKAWYCH MIEJSC. BYŁO NAPRAWDĘ FANTASTYCZNIE. WYJAZD ZINTEGROWAŁ UCZESTNIKÓW PROJEKTU, DAŁ NAM DUŻO RADOŚCI, NOWYCH SIŁ I POZYTYWNEGO MYŚLENIA.

Projekt „Aktywni seniorzy na start” został sfinansowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Warmińsko-Mazurskiego przez Fundację „Aktywność i Nowoczesność” z Olsztyna w partnerstwie z Gminą Świętajno reprezentowaną przez GOPS w Świętajnie.

PROJEKT WS. BEZPŁATNYCH LEKÓW DLA DZIECI I SENIORÓW POW. 65. ROKU ŻYCIA

W ciągu najbliższych paru tygodni będziemy realizować ustawę dotyczącą dostępu do bezpłatnych leków dla kolejnych grup. Obecnie projekt podlega dodatkowym analizom. Poszerzamy jeszcze jego zakres i dodajemy kolejne leki — poinformował premier Mateusz Morawiecki. Premier Mateusz Morawiecki pytany był na konferencji prasowej po posiedzeniu

rządu o losy zapowiadanych regulacji na temat bezpłatnych leków dla dzieci i młodzieży oraz seniorów, którzy ukończyli 65 lat. — Będziemy tę ustawę realizować w ciągu najbliższych paru tygodni. Teraz ona jeszcze podlega dodatkowym analizom. Tak naprawdę poszerzamy jeszcze jej zakres. Dodajemy kolejne leki. Poprawiamy ją tak, żeby była jak



foto PAP

najkorzystniejsza dla Polaków — oświadczył szef rządu. — Od kiedy będzie ona obowiązywać? Czy wrzesień, czy październik, czy styczeń — to również przesądzi w najbliższym czasie — powiedział Morawiecki. O wprowadzeniu bezpłatnych leków dla seniorów od 65. roku życia oraz dzieci do 18. roku życia mówił podczas konferencji „Programowy Ul Prawa

i Sprawiedliwości” prezes tej partii Jarosław Kaczyński. — Bezpłatne leki od 65. roku życia w bardzo krótkim czasie; oczywiście to wymaga pewnych rozwiązań prawnych i budżetowych, ale sądzę, że można też powiedzieć, że nowy rok to będzie początek tej sytuacji, ale także bezpłatne leki dla dzieci, młodzieży do 18. roku życia — zapowiedział.

(PAP) SZZ/ MICK/ ANN/

ALARM PO WYNIKACH BADAŃ

Efektywność leczenia onkologicznego zmniejsza się o ok. 15 proc., jeśli pacjent kontynuuje palenie. — Odsetek pacjentów, którym udaje się samodzielnie zaprzestać palenia to ok. 2-3 proc. z tych, którzy w ogóle chcą rzucić — mówi dr Janusz Krupa.

W ciągu trzech ostatnich lat odsetek Polaków deklarujących palenie papierosów zaczął niepokojąco rosnąć i wynosi obecnie prawie 29 proc. (dane PAN z 2023 r.), według danych Eurobarometru — 26 proc. Wśród nich są pacjenci — osoby, które już zachorowały, a kontynuacja palenia może nie tylko dalej szkodzić ich zdrowiu, ale także zaprzepaścić efekty leczenia i zwiększyć liczbę powikłań. Wielu z nich podejmuje próby rzucenia palenia, jednak bez efektu, brakuje bowiem systemowego wsparcia w walce z uzależnieniem od tytoniu.

Aż 58 proc. ankietowanych pacjentów onkologicznych wskazało, że w procesie diagnostyki i leczenia personel medyczny nie rozmawiał z nimi na temat negatywnego wpływu palenia na zdrowie. Niepokojący jest fakt, że prawie żaden z respondentów nie otrzymał od lekarza informacji, gdzie uzyskać wsparcie w rzuceniu palenia np. o infolinii lub pomocy palącym.

Palenie tytoniu jest jedną z głównych przyczyn wielu chorób cywilizacyjnych. Szczególnie wrażliwą grupą na konsekwencje palenia tytoniu są osoby, które już mają zdiagnozowane choroby onkologiczne lub kardiologiczne. Efektywność leczenia onkologicznego zmniejsza się bowiem o ok. 15 proc., jeśli pacjent kontynuuje palenie. Powoduje ono także więcej skutków ubocznych i działań niepożądanych, trudności w go-

jeniu ran czy zwiększenie odczynu popromiennego.

Tymczasem, jak pokazują wyniki badania przeprowadzonego przez Fundację TO SIĘ LECZY oraz Fundację Wygrajmy Zdrowie,

PONAD 93 PROC. PACJENTÓW ONKOLOGICZNYCH I KARDIOLOGICZNYCH BIORĄCYCH UDZIAŁ W BADANIU PALIŁO WCZEŚNIEJ PAPIEROSY TRADYCYJNE, A U 91 PROC. ANKIETOWANYCH MIAŁO ONO CHARAKTER NAŁOGOWY. NIESTETY, WIELU Z NICH NADAL KONTYNUUJE PALENIE — KILKANAŚCIE LUB WIĘCEJ PAPIEROSÓW WYPALA PO DIAGNOZIE 46 PROC. PACJENTÓW ONKOLOGICZNYCH I 61 PROC. PACJENTÓW KARDIOLOGICZNYCH.

— Pacjenci pomimo tego, że szukają informacji na temat rzucania palenia, to mogą mieć problem, aby uzyskać pomoc. W Polsce działają aktualnie tylko trzy poradnie pomocy palącym! To powinno się zmienić — mówiła Aleksandra Wilk z Fundacji TO SIĘ LECZY.

Polski rząd, podobnie jak szwedzki, zakładał osiągnięcie wskaźnika 5 proc. osób palących do 2030 roku, w obecnych warunkach jest to jednak nierealne. „Problem palenia tytoniu jest jednym z priorytetów rządu i został zaadresowany jako główne wyzwanie zdrowotne w planie trans-



Palenie tytoniu jest jedną z głównych przyczyn wielu chorób cywilizacyjnych. Szczególnie wrażliwą grupą na konsekwencje palenia tytoniu są osoby, które już mają zdiagnozowane choroby onkologiczne lub kardiologiczne

formacji. Ostatnio padły zapowiedzi, że plan walki z paleniem tytoniu ma być zrewidowany i zaktualizowany — powiedział dr Jerzy Gryglewicz, Instytut Zarządzania w Ochronie Zdrowia Uczelni Łazarskiego.

65 PROC. PACJENTÓW ONKOLOGICZNYCH I 58 PROC. PACJENTÓW KARDIOLOGICZNYCH PODJĘŁO 3-5 I WIĘCEJ PRÓB RZUCENIA PALENIA. PACJENCI NAJCZĘŚCIEJ POSZUKUJĄ INFORMACJI O SPOSOBACH NA RZUCANIE PALENIA SAMODZIELNIE, RZADKO U SPECJALISTÓW.

— Rola lekarza w przypadku kontaktu z pacjentem, który ma wykrytą chorobę nowotworową,

zwłaszcza tytoniozależną, jest niezwykle ważna. Powinniśmy dolożyć wszelkich starań, aby takiego pacjenta zachęcić do rezygnacji z nałogu — podkreśla dr hab. Roman Sosnowski, profesor Narodowego Instytutu Onkologii. — Powinniśmy zawsze dążyć do rzucenia palenia, ale jeśli nie jest to z różnych względów możliwe, warto korzystać z innych opcji. Wiemy, że ilość substancji toksycznych w alternatywnych wyrobach bezdymnych jest znacznie mniejsza.

— Odsetek pacjentów, którym udaje się samodzielnie zaprzestać palenia, to ok. 2-3 proc. z tych, którzy w ogóle chcą rzucić — to bardzo silne uzależnienie, trudne do eliminacji — zaznaczył dr Janusz Krupa, ośrodek szkolenia lekarzy rodzinnych CMKP. „Le-

karze rodinni są pierwszą linią walki z uzależnieniem, bo pracują z pacjentem od urodzenia do końca — powinni rozmawiać i zachęcać do rzucenia palenia podczas każdej wizyty — dodał. — W walce z rzucaniem palenia może pomóc też podejście redukcji szkód, które pozwala zminimalizować negatywne konsekwencje dla zdrowia pacjenta, który nie jest w stanie rzucić całkowicie palenia. Na takie podejście postawiła np. Szwecja, która jest pierwszym krajem bez tytoniu — pali tam mniej niż 5 proc. społeczeństwa.

— Zgadzam się, że podstawą zawsze jest edukacja i profilaktyka. Jestem zdania, że pacjent powinien mieć wybór — każda forma, która pomoże pacjentom w redukcji nałogu palenia tytoniu, powinna być stosowa-

wana — zaznaczył Szymon Chrostowski z Fundacji Wygrajmy Zdrowie.

Czy Polska pójdzie ścieżką krajów, które z sukcesem ograniczyły odsetek osób palących tytoń, takich jak Anglia czy Szwecja? Pacjenci z pewnością nie mogą czekać i potrzebują kompleksowej pomocy, dostępu do różnych metod leczenia i ograniczenia skutków palenia. — Rekomendowałbym wdrożenie programu walki z paleniem tytoniu, w którym przetestowane zostaną rozwiązania redukcji szkód, w formule pilotażu, bazując na najlepszych doświadczeniach, co pozwoliłoby przeanalizować efekty zdrowotne i ekonomiczne takie rozwiązania — dodał dr Gryglewicz.

ŹRÓDŁO INFORMACJI: FUNDACJA TO SIĘ LECZY, OPR. BAR

BADANIA GENETYCZNE W KOSZYKU ŚWIADCZEŃ

Badania molekularne to podstawa w onkologii — wynika z nowego raportu „Diagnostyka molekularna w leczeniu nowotworów”. Jego autorzy podkreślają, że służą one nie tylko rozpoznaniu typu nowotworu, lecz również dobraniu odpowiedniej terapii celowanej oraz ocenie jej skuteczności wraz z upływem czasu i w razie potrzeby jej zmiany. Mimo

notowanego od lat postępu w tej dziedzinie wydatki na diagnostykę molekularną to ok. 61 mln zł, co stanowi tylko 0,5 proc. nakładów na leczenie onkologiczne w Polsce. Ekspertci zauważyli też ogromne zróżnicowanie regionalne pod kątem tych wydatków. Dlatego apelują o wzrost funduszy na ten cel oraz zwiększenie dostępu do tego typu badań.

Przygotowany przez zespół ekspertów raport „Diagnostyka molekularna w leczeniu nowotworów” wskazuje, że dostępność badań genetycznych i molekularnych w Polsce w porównaniu do krajów Unii Europejskiej nie wygląda najgorzej. Jednak patrząc na potencjał ośrodków klinicznych, dostępnych badań, a co istotne — na potrzeby polskich pacjentów

i statystyki przeżywalności, widać, że wciąż potencjał tej dziedziny medycyny nie jest w pełni wykorzystywany. Wskazują na to statystyki przytaczane w publikacji — wydatki na diagnostykę molekularną na poziomie 61 mln zł rocznie stanowią zaledwie 0,5 proc. wszystkich nakładów na leczenie nowotworów. Wprawdzie są i tak ponaddwukrotnie wyższe niż

jeszcze w 2017 roku, ale to wciąż za mało. — Na pierwszym miejscu, jeśli chodzi o potrzeby związane z poprawą diagnostyki genetycznej, wymieniałabym jednak ustawę o testach genetycznych. To jest ustawa, która bardzo uporządkuje rynek badań genetycznych w Polsce, bo chodzi też o jakość, o to, żeby były laboratoria wiarygodne, właściwa kadra,

właściwy sprzęt, żeby wynik był właściwie zinterpretowany, żeby również tam, gdzie jest potrzebna porada genetyczna, żeby ona została udzielona — wymienia prof. dr hab. n. med. Anna Latos-Bieleńska. — Tutaj jest potrzebny udział genetyka klinicznego, a mamy ich w całej Polsce tylko 150, wobec tego musimy szukać jakiegoś wsparcia.

ŹRÓDŁO: NEWSERIA.PL, OPR. BAR

SZPARAGI SERDECZNIE POLECAM!

Kto jadł — z pewnością ceni ich delikatny, wyrafinowany smak. Kto jeszcze nie jadł, to z serca polecam. Bo z jednej strony szparagi to liczne właściwości i wartości odżywcze, z drugiej — bardzo mało kalorii. A właśnie trwa szparagowy sezon.



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

Ten smak...!

Szparagi są białe i zielone — do wyboru, choć białe zielonemu nierówny. Można je gotować, piec, smażyć i grillować — a za każdym razem uzyskamy nieco inny smak. Inaczej smakować będą więc szparagi grillowane, inaczej te piekarnika. Jeszcze inny smak zyskamy, gdy przygotujemy je z bułką tartą, z jajkiem, z mięsem, z sosem lub gdy z białych szparagów przyrządzimy supę krem. Lato to czas dla samych szparagów i dań z nich najlepszy — dlatego zachęcam do wypróbowania już zaraz choćby kilku przepisów...

Jeśli chodzi o dwa kolory — biała odmiana szparagów jest od zielonej twardsza. Stąd białe gotują się dłużej, ale po przyrządzeniu ich smak i aromat jest delikatniejszy. Da się go porównać do kalafiora lub żółtej fasolki szparagowej, choć smak szparagów jest bardziej wyrafinowany. Białe szparagi dobrze komponują się z mięsem, najbardziej drobiowym — kurczakiem, indykiem, ale też z sadzonym jajkiem i sosami, najlepiej z beszamelowym lub majonezowym. Przed podaniem białe szparagi należy przygotować: usunąć twardą, zdrewniałą końcówkę i obrać je ze skórki.

Z kolei odmianę zieloną łatwiej przyrządzić: nie trzeba ich obierać — wystarczy jedynie odciąć twardą końcówkę. Zielone krócej się też gotują i pieką. Są idealnym dodatkiem do mięs. Dobrze smakują polane roztopionym masłem i posypane parmezanem. Można je też zawijać w szynkę parmeńską i podawać jako przekąskę.

Wartość

Szparagi lekarskie mają całe multum właściwości odżywczych. Ich wartość powinny docenić przede wszystkim osoby, które pragną zrzucić zbędne kilogramy lub po prostu utrzymać zgrabną sylwet-



kę. Bo szparagi są niskokaloryczne i pewnie w każdej diecie odchudzającej jest dla nich miejsce. 100 g dostarcza tylko ok. 22 kcal, ale choć tak mało w nich kalorii, a do tego w 95 proc. składają się z wody — to prawdziwa skarbnica witamin i składników mineralnych. Przede wszystkim kwas foliowy, tak niezbędny dla kobiet planujących ciążę — odpowiada przecież za prawidłowy rozwój płodu. Ale ten sam kwas foliowy spowalnia też proces starzenia i pomaga w regeneracji uszkodzonych komórek. Ponadto wspomaga pracę układu krążenia. Dużo też w szparagach witaminy C i E oraz beta-karotenu, które poprawiają kondycję skóry, włosów i paznokci. Z kolei zawarta w nich asparagina wspomaga pracę nerek i odpowiada za prawidłowy poziom nawodnienia organizmu. Wapń, fosfor, potas — to kolejne cenne pierwiastki. Dwa pierwsze odpowiadają za kondycję kości i zębów, a wysoka ilość potasu oraz niska za-

wartość sodu w połączeniu z asparaginą sprawiają, że szparagi mają właściwości moczopędne. Czyli mogą pomagać w stanach zapalnych pęcherza i dróg moczowych. Szparagi to też błonnik, który poprawia perystaltykę jelit. Znajdziemy w nich też glutation, który wzmacnia układ odpornościowy, wspomaga wątrobę w procesie oczyszczaniu organizmu z toksyn, zapobiega rozwojowi komórek nowotworowych oraz choroby Alzheimer'a. A do tego jest w nich też inulina, czyli prebiotyk odżywiający pożyteczne bakterie jelitowe i zapewniający nam prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego. Pędy szparagów zawierają także łatwostrawne białka i cukry.

Na zdrowie

Zasadniczo szparagi przede wszystkim obniżają ciśnienie i wzmacniają serce. Ponieważ są źródłem roślinnych steroli, mają zdolność obniżania poziomu cholesterolu we krwi. Jak już wspomnia-

łam, szparagi mają właściwości moczopędne, dlatego poleca się je w przebiegu infekcji dróg moczowych. Do tego zawarta w szparagach asparagina wspomaga pracę nerek i odpowiada za prawidłowy poziom nawodnienia organizmu. W dietach oczyszczających zaleca się wręcz picie wody pozostawianej po ugotowaniu szparagów.

Szparagi są też dobre na wzrok. Wszystko przez beta-karoten, którego w szparagach mnóstwo, a który nie tylko wspomaga funkcjonowanie układu krążenia, lecz także pracę oczu. Witamina A, w którą beta-karoten się przekształca, jest składnikiem barwnika wzrokowego występującego w siatkówce oka. Ten sam beta-karoten zmniejsza też ryzyko zwyrodnienia plamki żółtej, która jest główną przyczyną utraty wzroku w starszym wieku. Udowodniono również, że może hamować rozwój kseroftalmii, czyli zespołu suchego oka.

Jak unikać błędów?

Ponieważ sezon na szparagi trwa dość krótko, szkoda marnować czas na błędy w przyrządzaniu szparagowych dań! Jeśli ktokolwiek twierdzi, że szparagów nie lubi, że mu nie smakują — możemy mieć pewność, że zwyczajnie trafił na kiepskiego kucharza, który, co tu dużo mówić, schrzanił i same szparagi, i całą potrawę. Bo żeby szparagi dobrze ugotować i przyrządzić, potrzebna jest znajomość

bie i gościom tych wątpliwych doznań, trzeba koniecznie odłamać twarde końcówki szparagów. Wystarczy chwycić ją dłońmi, a twarda część odłamie się w odpowiednim miejscu. Potem je obieramy, najlepiej za pomocą obieraczki i jak marchewkę — aż zobaczymy miękką, jasną część warzywa.

I dopiero teraz gotujemy, przy czym najwygodniej jest użyć specjalnego, wysokiego garnka i gotować szparagi w pozycji pionowej. Główki powinny pozostać nad powierzchnią wody, dzięki czemu nie rozgotują się. Można je też piec: wystarczy ułożyć surowe szparagi na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, skropić oliwą i posypać solą. Pieczenie przez 15 minut w temperaturze 200 st. C sprawi, że będą lekko chrupiące. Szparagi gotowane na parze to szybki i chyba najzdrowszy sposób na ich przyrządzenie. Układamy je w garnku do gotowania na parze i gotujemy maksymalnie 3-5 minut — tak, by nabrały jasnozielonego koloru i owej beczennej dla mnie chrupkości. Kto woli szparagi duszone, wkłada je do niewielkiej ilości solonej wody i dusi jakieś 4 minuty. Szparagi z grilla będą podobne w smaku i konsystencji do pieczonych. Grillujemy nie dłużej niż 10 minut.

Wedle uznania szparagi przyrządzamy zatem albo al dente, czyli z włoska: do zęba, albo na miękko, tak, by rozpląwały się w ustach. Ja zdecydowanie wolę szparagi al dente: są wtedy bardzo chrupiące i pachną prawdziwym latem. A poza tym taka uwaga na koniec: szparagi to bardzo silny afrodyzjak...!

paru kulinarnych zasad. I gwarantuję: szparagi przyrządzone przez znawcę nie będą miały nieprzyjemnego zapachu, nie będą też ani twarde, ani lykowane.

Zaczynamy jednak od zakupów — kupujemy tylko świeże szparagi, czyli wyłącznie w sezonie. Według kalendarza sezonowości, najlepszy sezon na szparagi to maj i czerwiec. Główna szparagów powinna być domknięta, a kiedy ściśniemy jego końcówkę, ze świeżego będzie sączył się sok. Co do koloru, zielone szparagi powinny być żywozielone, a białe — w jasnym odcieniu bieli. Ich końce nie mogą być ani suche, ani brązowe. I od razu przejdę do tajemnic przechowywania, bo szparagów nie wolno traktować w tej kwestii jak innych warzyw. Przeciwnie, trzeba potraktować je jak żywe kwiaty, wstawić do wody (choć niekoniecznie do kryształowej wazy po babci) i tak postawić w lodówce.

W samej kuchni też obowiązują kilka zasad. Twarde i włókniste części szparagów potrafią popsuć cały ich smak — żeby oszczędzić so-



REKLAMA

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

337230lbr-a-P

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

337230lbr-a-P

ROSJA POWINNA ZOSTAĆ ROZDROBNIONA I ZŁOŻONA NA NOWO

— Utrata terytorium jest kojarzona przez Rosjan z utratą tożsamości, stąd permanentna agresja wobec sąsiadów — mówi politolog i ekonomista Władisław Inozimcew, który jest specjalnym doradcą Russian Media Studies Project w MEMRI, think-tanku w Waszyngtonie.

— Jaka jest najbardziej charakterystyczna cecha rosyjskiego imperializmu?

— Przy odpowiedzi na to pytanie bardzo pouczające jest spojrzeć najpierw na historyczne imperia zachodnie. Każde zachodnioeuropejskie nowożytne imperium kolonialne zaczęło się tworzyć wtedy, kiedy powstały państwa narodowe. Żadne z państw, które w późniejszym czasie utworzyły Włochy, nie miały kolonii – ani Piemont, ani Państwo Kościelne. Prusy i Bawaria też nie miały kolonii. Ale gdy tylko stały się Włochami i Niemcami, to natychmiast ruszyły do Afryki. To bardzo ciekawe zjawisko. To samo działo się kilka wieków wcześniej, kiedy Kastylia i Aragonia zjednoczyły się w Hiszpanię. To samo dotyczy Francji i ostatecznej inkorporacji księstwa Burgundii. Słowem: kiedy własne problemy zostają rozwiązane, to narodowa siła i energia kierują się na podbój świata.

W Rosji państwo narodowe historycznie nigdy nie istniało. Wielkie Księstwo Moskiewskie – zaledwie jedna z ruskich ziem – podbiło obszar niemal do Oceanu Spokojnego. Idea przestrzeni, terytorium zamieniła w Rosji ideę nacji i tożsamości. Dlatego utrata terytorium oznacza dla Rosji utratę tożsamości. Dla Anglii utrata Rodezji to nie koniec świata, bo metropolia wciąż pozostaje metropolią. W przypadku Rosji jest inaczej i to tłumaczy, dlaczego Rosja jest tak niebezpieczna, kiedy traci terytoria, które uważa za swoje. Ta cecha powoduje, że Rosja jest agresywna dla sąsiadów.

— Czy istnieje prawdopodobieństwo, że Rosja jednak po ewentualnej porażce na Ukrainie przekształci się w pokojowe imperium?

— Również w tym przypadku musimy sięgnąć po porównanie. Różnica między zachodnimi imperiami kolonialnymi a Rosją polegała m.in. na tym, że



Skępowane ręce ofiary rosyjskich mordów w miejscowości Andrijewka pod Kijowem, 10 kwietnia 2022 roku

te pierwsze rozwijały się nieco na zasadzie działania mięśnia sercowego: rozkurcz-skurcz, rozkurcz-skurcz.

Anglia podbijała część terytorium Ameryki Północnej, potem je traciła. Ten sam generał, który po jednej z bitew poddał się Jerzemu Waszyngtonowi, za 15 lat walczył już w Indiach. Hiszpania podbijała Amerykę Południową, następnie odchodziła stamtąd, by następnie skupić się na Filipinach i Rifie. Francja zajmowała Luizjanę, potem ją sprzedawała, a potem działała w Indochinach i w Afryce Zachodniej. To była dynamika europejska. Gdzieś się coś traciło, gdzieś się zajmowało nowe terytoria. Kolonizowało się jakieś terytoria przez osadnictwo i wypchnięcie ludności autochtonicznej i potem się je traciło. Trwało to 400 lat.

W historii Rosji natomiast była tendencja do stałego poszerzania się. Moskiewanie z Księstwa Moskiewskiego zajęli Syberię, Baskirię, Chanat Kazański. Przy czym tego terytorium, na którym doszło do osadnictwa Mos-

kwian na wielką skalę, Rosja nigdy nie utraciła. Na tym polega różnica. Imperium rosyjskie to tendencja do ciągłego rozszerzania się. Ono inaczej nie może.

Żeby to jeszcze bardziej unaocznic. Dzisiejsza Federacja Rosyjska to jakby federacja Wielkiej Brytanii i USA, która w XIX w. zaczyna kolonizować Afrykę. Ale Anglia kolonizowała Afrykę bez USA. Stany Zjednoczone były już niepodległe. Natomiast w przypadku Rosji było tak, że Ruś Moskiewska wspólnie z Syberią, Baskirią, Tatarią razem okupowały Polskę, Finlandię, Kaukaz i Azję Środkową. W tym zawiera się główna różnica. Rosja jest imperium matrioszkowym – jedno imperium tworzy kolejne, szersze. To drugie rozpadło się w 1991 roku wraz z upadkiem ZSRS. Ale pierwsze zostało. I w międzyczasie stało się właściwie państwem w miarę spójnym narodowościowo.

— Czy to oznacza, że rozpad Federacji Rosyjskiej jest mało prawdopodobny?

— To kwestia bardzo dyskusyjna. Kiedy rozpadł się Związek Sowiecki,

ryjnych terytoriów jest realne – Czeczenia, Inguszetia, Tuwa. Rzeczywiście, wszystkie rosyjskie peryferia, łącznie nawet z Jakucją, mogą się odłączyć. Po pierwsze, te potencjalne państwa graniczą nie tylko z Rosją, a oprócz tego w Czeczenii, Inguszetii, Tuwie Rosjanie stanowią mniejszość. W Inguszetii odsetek Rosjan jest na przykład mniejszy niż w Tadżykistanie.

Ale czy Rosja może się rozpaść w swoim centrum? Mam duże wątpliwości. Przede wszystkim jest to ludność monoetniczna. Nie ma większych różnic między mieszkańcami Nowogrodu a Nowosybirsk czy Czelabińska. A po drugie, nie znam ani jednego przypadku skutecznej secesji państwa, które byłoby całkowicie otoczone przez inne państwo. To niewykonalne.

To, że Rosja w obecnej formie powinna zostać rozdrobiona i złożona na nowo, tak by Moskwa nie miała takiej władzy w regionach, to oczywistość. Ale w rozpad Rosji na 15 państw, z których wszystkie – wzorem byłej Jugosławii – pójdą swoją drogą, mocno wątpię.

— Dopóki istnieje Rosja, dopóty jej sąsiedzi muszą być gotowi do wojny obronnej?

— Znów, Zachód pokazuje, że istnieje sposób na pozbycie się imperialnych fobii. Powiem coś politycznie niepoprawnego, ale proszę mnie dobrze zrozumieć, bo to porównanie jest dość trafne. Otóż Unia Europejska jest dla mnie jak klub anonimowych alkoholików, do którego należą byłe imperia. UE została założona przez Francję i Niemcy, a potem dołączyły do nich inne kolonialne metropolie, żeby wspólnie leczyć swoje uzależnienie od podbojów. Udało im się stworzyć miękki, dobroduszny, demokratyczny projekt imperialny. Wydaje się, że powiedziały sobie: „No dobrze, straciliśmy Azję, Afrykę, Amerykę. Zjednoczmy się, skierujmy naszą energię do wewnątrz i znów będziemy wielcy”. W międzyczasie, w tym projekcie dawne imperia straciły swoje cechy imperialne i stworzyły doskonałą – moim zdaniem – formę państwa: demokratyczną, praworządną, dobrowolną. W tym projekcie znalazły uspokojenie swoich imperialnych fobii. Byłoby dobrze, gdyby któregoś dnia to samo stało się z Rosją.

ROZMAWIAŁ

ARTUR CIECHANOWICZ/PAP



Tu byli Rosjanie. Wieś w obwodzie charkowskim

Konkurs Castorama Olsztyn: Najpiękniejszy ogród działkowy powiatu olsztyńskiego i miasta Olsztyn



Zrób jedno zdjęcie swojego ogrodu. Umieść je w komentarzu pod postem konkursowym Castoramy do dnia 31.07.2023 r.

Polub profil Castorama na Facebooku i udostępni konkurs jako post publiczny. Zbierz jak najwięcej polubień zdjęcia w okresie trwania konkursu. Nagrody dla zwycięzców o wartości: 1500 zł, 1000 zł, oraz 500 zł w postaci karty podarunkowej na zakupy w Castoramie.

Castorama Olsztyn ul. Pstrowskiego 16.

14 CZERWCA

Koncert wiolonczelowy

Olsztyn
Koncert wiolonczelowy „Wesołe wiolonczele” uczniów PSM I i II stopnia w Olsztynie pod opieką Sylwii Broneckiej i Agnieszki Szulc.

Wstęp wolny; Godz. 16.00, Sala konferencyjna, WBP; ul. 1 Maja 5.

15 CZERWCA

Gimnastyka umysłu z niemieckim

Olsztyn
Bezpłatne zajęcia dla seniorów: język niemiecki od podstaw, ciekawostki i prezentacje o kulturze Niemiec, gry językowe, techniki pamięciowe, gimnastyka umysłu i poprawa pamięci. Projekt: Biblioteka Niemiecka i Mediateka Języka Niemieckiego

Godz. 11.00, Stary Ratusz WBP, ul. Stare Miasto 33.

16 CZERWCA

W letnim nastroju...

Olsztyn
Benedykt Błoński – dyrygent, Daria Falkiewicz – flet, Michał Marcol – skrzypce, Marcela Opalińska – sopran, Dominik Opaliński – bas, Chór CANTORES VARMIEN-SES, Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej, Jagienka Perlikiewicz-Kass – prowadzenie koncertu | W programie kompozycje Antonio Vivaldiego, Pejzaże muzyczne Warmii i Mazur – Lato (PRAWYKONANIE, muzyka: Tomasz Szymuś, słowa: Bartosz Wąs).

Godz. 19:00 sala koncertowa Filharmonii.

16 CZERWCA

Letnia akademie muzyki elektronicznej: Jarre vs. Vangelis

Olsztyn
Jeśli mielibyśmy wymienić jednym tchem najbardziej znanych twórców muzyki elektronicznej to na pewno znalazłyby się wśród wymienianych nazwiska Jean Michel Jarre’a oraz Vangelisa. Obaj tworzyli niezwykle charakterystyczną muzykę, której wybór zostanie zaprezentowany podczas spotkania. Na tle generowanych przy pomocy aparatury cyfrowego planetarium efektów wizualnych posłuchamy najbardziej znanych i klasycznych utworów obu muzyków, ale nie obejdzie się bez wysłuchania mniej znanych, a czasami nawet kontrowersyjnych fragmentów muzycznych.

Godz. 18.00, Olsztyńskie Planetarium, al. Piłsudskiego 38.

16 CZERWCA

Spektakl: Nerwica Natręctw

Olsztyn
Lekka opowieść o skomplikowanych osobowościach w reżyserii Artura Barcisia. „Nerwica natręctw” to spektakl o tym, co może się wydarzyć, kiedy pacjenci gabinetu psychiatrycznego zaczęli leczyć się nawzajem.

Godz. 17.15/20.00, Auditorium Maximum, al. Wojska Polskiego 13.

17 CZERWCA

Kabaret Neo-Nówka „Tradycje Polskie”



Olsztyn
Tym razem zapraszamy na najnowszy program Romana Żurka, Michała Gawlińskiego i Radosława Bieleckiego p.t. Tradycje Polskie! Podobno „Tradycja w narodzie rzecz święta” – czy aby na pewno? Jak polskie tradycje wyglądają widziane oczami Kabaretu Neo-Nówka?

Tego jeszcze nie zdradzimy. Jedno jest pewne – czeka Was duża dawka dobrego humoru i premierowe skecze, których nie znajdziecie w telewizyjnych programach czy w Internecie.

Godz. 20.00, Amfiteatr w Olsztynie.

18 CZERWCA

„Najlepsi z najlepszych” – koncert wirtuozów

Olsztyn
Państwowa Szkoła Muzyczna I i II stopnia im. Fryderyka Chopina w Olsztynie zaprezentuje najbardziej utytułowanych uczniów, laureatów konkursów. Łączy ich wszystkich ogromna dojrzałość muzyczna, miłość do wybranego instrumentu i determinacja w dążeniu do urzeczywistnienia talentu. W czym dokładnie kryje się sekret wirtuozerii, dowiedzieć się można jedynie w bezpośrednim kontakcie z artystą, jego instrumentem i muzyką.

Godz. 11:00 sala koncertowa Filharmonii.

18 CZERWCA

Festiwal terapii dźwiękiem „Jezioro Najwyższych Częstotliwości”

Pisz
Festiwal wraz z Nocą Kupaly. Przybędą znane w świecie terapii dźwiękiem i medytacji nazwiska z całego świata. Mistrz Don był jednym z pięciu oryginalnych Nauczycieli Jogi Kundalini wyznaczonych przez Yogi Bhadżana w 1969 roku. Don studiował również pisma gong Dane`a Rudhyara. W latach 1970-1976 założył Nanak Dwara Ashram Teacher Training w Phoenix w Arizonie. Jego pierwszym nauczycielem, gdy był nastolatkiem w 1952 roku, był Paramahansa Yogananda, który otrzymał inicjację Krija w 1953 roku. Don miał przeróżnych fanów nawet między innymi Rolling Stones.

Godz. 08.01, Jablon Lake Resort, Jablon 1, Pisz.

18 CZERWCA

Otwarte Mistrzostwa Województwa Warmińsko-Mazurskiego w Kajakarstwie



zawodów kajakarskich. W dniu 18 czerwca 2023 r. odbędą się tam Otwarte Mistrzostwa Województwa Warmińsko-Mazurskiego w Kajakarstwie. To niepowtarzalna okazja dla pasjonatów tego sportu, którzy chcą zmierzyć się z rywalami i sprawdzić swoje umiejętności na wodzie. W ramach imprezy odbędzie się również wyścig rodzinny na kajakach turystycznych.

20 CZERWCA

Dzień z Mikołajem Kopernikiem

Olsztyn
Z okazji ROKU KOPERNIKA: zabawy, gry, VR, warsztaty kreatywne.

Godz. 12.00, Stary Ratusz WBP, ul. Stare Miasto 33.

21 CZERWCA

Święto Muzyki

Olsztyn
To międzynarodowa akcja, która zasięgiem obejmuje ponad 100 krajów, a w Olsztynie odbędzie się po raz drugi. Organizatorzy chcą, żeby tego dnia Olsztyn rozbrzmiewał muzyką, a mieszkańcy czynnie wsparli wykonawców swoim udziałem. Wydarzenie to różni się zasadniczo sposobem od innych imprez kulturalno-muzycznych (koncertów, festiwali itp.). Jest ona bowiem otwartym zaproszeniem wszystkich osób uprawiających muzykę w danej społeczności do wspólnego uczestnictwa i tworzenia obrazu Święta. Skierowana jest zarówno do amatorów, jak i tych zajmujących się muzyką zawodowo. Nawołuje do spontanicznego stawiania się w przestrzeni publicznej danego miasta i wyrażania się muzycznie poprzez darmowe i powszechnie dostępne wystąpienia. Publiczności daje natomiast okazję do nieodpłatnego i swobodnego obcowania różnorodnymi stylami muzycznymi, występującymi wśród danej społeczności.

Stare Miasto w Olsztynie.

21 CZERWCA

Podróże (nie)tylko literackie – Podróże pamięci Stefana Zweiga

Olsztyn
Wiedeński kosmopolita Stefan Zweig był jednym z najbardziej popularnych pisarzy epoki międzywojennej. Za sprawą jego felietonów odbędziemy podróż po słynnych kurortach tamtej epoki, a dzięki jego wspomnieniom powrócimy do świata pogrzebanego przez I wojnę światową. Moderacja: Damian Wesołek

Godz. 17.00, Pokój z widokiem (II piętro), Stary Ratusz WBP, ul. Stare Miasto 33.

22 CZERWCA

Koncert dyplomantów Państwowej Szkoły Muzycznej II st. w Olsztynie

Olsztyn
Helena Sinisalo (Finlandia) – dyrygent, Dyplomanci PSM II st. w Olsztynie, Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej, Julitta Pałys – prowadzenie.

Godz. 18:00 sala koncertowa Filharmonii.

22-24 CZERWCA

49. Ogólnopolskie Spotkania Zamkowe „Śpiewajmy Poezję”

Olsztyn



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



TRANSFORMERS: Przebudzenie Bestii / napisy: 14:45, 19:30, 20:45; TRANSFORMERS: Przebudzenie Bestii / dubbing: 12:45, 18:00; NAJLEPSZE URODZINY KRÓLIKA KAROLA / familijny / od 4 lat / dubbing: 11:15, 12:15, 17:30; HISTORIA JEDNEJ ZBRODNI: 18:30, 21:15; SPIDER-MAN: Poprzez Multiwersum / familijny / od 10 lat / dubbing: 13:00, 14:00, 17:00; SPIDER-MAN: Poprzez Multiwersum / familijny / od 10 lat / napisy: 20:00; BOOGEYMAN / napisy: 16:15, 20:30; MAŁA SYRENKA / familijny / od 7 lat / dubbing: 12:00, 16:00, 18:15; MIŁOŚĆ NA NOWO / napisy: 14:10; MAFIA MAMMA / napisy: 21:00; SUPER MARIÓ BROS. Film / familijny / b.o. / dubbing: 12:30, 13:30, 15:45, 16:30, 18:45; STRĄŻNICY GALAKTYKI: Volume 3 / dubbing: 15:00; SZYBCY I WŚCIEKLI 10 / napisy: 13:15, 20:15

napisał "Chłopów"; 53) mniejszy od hektara; 54) żeńska postać z kreskówki; 55) technika druku płaskiego; 56) dotkliwie swędzenie skóry; 57) kleszczowina, rycynus; 58) Arkadiusz dla kolegów; 59) rysująca reprezentacja narodowa; 60) port na wyspie Dżerba, w Tunezji; 61) bywa bezchmurne; 62) imię Zoli, francuskiego pisarza; 63) płyn do chłodnic; 64) rola Viggo Mortensena w "Władcy pierścieni"; 65) lot próbny samolotu; 66) kuzynka pszczoły; 67) francuski koncert kosmetyczny z Clichy; 68) już nie musi pracować; 69) wyciąg z ksiąg; 70) skrzyżnowy kwadrat; 71) kościelna trybuna; 72) ilustracja wykonana ołówkiem; 73) ... Paluszek z opowiadań Astrid Lindgren; 74) zemsta, rewanz; 75) przełożony klasztoru; 76) niewielki, wąski tapczan bez oparcia; 77) płochliwy ssak leśny; 78) droga o twardej nawierzchni; 79) cukierek na patyku; 80) odczuwane przy zastrzykach; 81) młody kolega, towarzyszy. kompan; 82) naczne z dzuplami

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

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

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

MORĄG, ul. Dąbrowskiego sprzedam mieszkanie własnościowe 35,7 m2 z balkonem, piwnicą, 3 piętro, pokój, kuchnia, łazienka. Cena 169 950 zł do negocjacji tel.884-399-635

WWW.DOMKIHOLENDER-SKIE.EU, 503-103-703

PRACA

dam pracę

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

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 601-772-124

AUTO-MOTO

sprzedam

SKUP aut, 502-180-869

ROLNICTWO

produkty rolne

KUPIĘ: zboże paszowe, konsumpcyjne. FHU ANIMAR. Tel. 606-505-511

GAZETA OLSZTYŃSKA.
(89) 539-74-46,
reklama@wm.pl

*Śmierć nie jest kresem naszego istnienia.
Żyjemy w naszych dzieciach i następnych pokoleniach.*
Albert Einstein

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 10 czerwca 2023 r. odeszła od nas w wieku 96 lat nasza ukochana Mama, Teściowa, Babcia, Prababcia, Szwagierka i Ciocia

ś. † p.

Helena Gregorczyk

Uroczystość pogrzebowa rozpocznie się 16 czerwca 2023 r. o godz. 12.30 modlitwą różańcową w sanktuarium Matki Boskiej Fatimskiej przy ul. Bajkowej 15, po czym o godz. 13.00 zostanie odprawiona Msza Święta. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym w Dywitach.

Pograżeni w smutku córki Zosia i Basia oraz syn Andrzej

1226230pb1-a-M

Z głębokim żalem i smutkiem zawiadamiamy, że 11 czerwca 2023 r. zmarła w wieku 93 lat nasza Kochana Mama, Babcia i Prababcia

ś. † p.

Krystyna Michalak

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 17 czerwca 2023 r. o godz. 10.00 Mszą Świętą w kościele pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa przy ul. Kopernika. Ceremonia pochowania urny z Prochami odbędzie się na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Wdzięczna Bogu za Dar Jej Życia rodzina

1229230pb1-a -P

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

ś. † p. **Alfreda Jaworskiego**

długoletniego Prezesa Zarządu Banku Spółdzielczego w Mrągowie.

Wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie

składają Rada Nadzorcza, Zarząd oraz pracownicy Banku Spółdzielczego w Mrągowie

1230230pb1-a-M

Wyrazy głębokiego współczucia oraz słowa wsparcia

Pani **Lilii Symonajć**
oraz Jej Najbliższym

z powodu śmierci

Mamy

składają Prezes Zarządu PHU EKO-WIN Sp. z o.o. dr Ryszard Krzykowski wraz z pracownikami

1227230pb1-a-M

Z głębokim żalem i smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci naszego Kolegi

Doktora n. med.

Jana Kopcia

Człowiek o wielkim sercu, specjalista z zakresu neurologii i neurochirurgii, wieloletni pracownik Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Olsztynie, Członek Komisji Bioetycznej przy Warmińsko-Mazurskiej Izbie Lekarskiej w Olsztynie.

Na zawsze pozostanie w naszej pamięci...

Rodzinie i Przyjaciołom Zmarłego

składamy wyrazy głębokiego współczucia.

Koleżanki i Koledzy z Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej w Olsztynie

1228230pb1-a-M



314190pb1-A 2x2-M

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

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć*:

- na poniedziałek – do piątku do godz. 15.00
- na wtorek, środę, czwartek, piątek – dnia poprzedniego w godz. 7.00-15.00

* Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, plac Józefa Bema 5

KONDOLENCJE

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

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

www.pozegnania.net

Biuro Ogłoszeń, **ELBLĄG, ul. Rybacka 35** tel. 55-236-18-02

pon.-pt. godz. 8.00-16.00

380-289190pb1-C-M



ARKADIA

Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85

tel. 89 526 67 53, 665 175 125

całodobowe przewozy zmarłych

www.zuparkadia.olsztyn.pl

Gwarantujemy godną i kulturalną posługę

1039230pb1-C-P



SACRUM

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

ANDRZEJ DĄBROWSKI

Olsztyn, ul. Limanowskiego 18/2

89 67 77 100, kom. 530 308 308

GODNIE - SOLIDNIE - Z SZACUNKIEM

Całodobowy przewóz zmarłych

3205200pb1-d-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

6146190pb1-I-M



dawniej **market**

OLSZTYN

ul. Lengowskiego 18-20

895 355 300

602 327 277

BISKUPIEC

ul. Armii Krajowej 4

897 152 093

608 680 642

POGOTOWIE POGRZEBOWE

89 527-09-09

Pomożemy Ci godnie pożegnać

6142190pb1-g-M

BIEGACZE ŚWIĘTOWALI W WYDMINACH

BIEGI \\ Przez dwa dni Wydmyny były jedną z biegowych stolic Polski, a wszystko oczywiście za sprawą Maratonu Wydmyny, który do tej kameralnej mazurskiej gminy przyciągnął ponad 600 osób nie tylko z Polski, ale nawet z odległej Portugalii.

Maraton Wydmyny to wyjątkowe wydarzenie, w które co roku angażuje się cała okolica. Mieszkańcy gmin Wydmyny i Kruklanki, turyści, lokalne samorządy, przedsiębiorcy, wolontariusze i oczywiście sami biegacze. W tym roku impreza po raz pierwszy odbyła się w długi weekend czerwcowy i po raz pierwszy w formule dwudniowej. Na listach startowych można znaleźć nazwiska z całej Polski oraz zawodników z Wielkiej Brytanii, Holandii, Portugalii, Litwy i Ukrainy.

W TEGOROCZNEJ EDYCJI UDZIAŁ WZIĘŁO PONAD 600 OSÓB, CO JEST ABSOLUTNYM REKORDEM REGIONU POD WZGLĘDEM FREKWENCJI.

Bez wątpienia był to intensywny i jednocześnie bardzo emocjonujący długi weekend. W czwartkowy wieczór w centrum Wydmyn jako pierwsze na linii startu stanęły dzieci. Łącznie ćwierć tysiąca młodych sportowców! Ambasadorką biegów dziecięcych była pochodząca z Wydmyn Olga Sirant, na co dzień piłkarka zespołu AP Orlen Gdańsk występującego w kobiecej Ekstralidze. Była reprezentantka kraju w kategorii U-19 przekonywała młodych adeptów futbolu, że bez biegania nie da się grać w piłkę nożną. Sama w czasach szkoły podsta-

wowej była wielokrotną medalistką mistrzostw województwa w biegach przełajowych.

Potem przyszedł czas na wyścig wózków handbike. I tu emocje sięgnęły zenitu, bo rywalizacja osób niepełnosprawnych skradła serca wszystkich kibiców zgromadzonych na trasie. Wśród kobiet niesiona dopingiem rodziny i przyjaciół zwyciężyła Katarzyna Zubowicz z Wydmyn, z kolei wśród mężczyzn równych sobie nie miał Witold Misztela z Warszawy, który pięć kilometrów przejechał w czasie 8.23, co daje zawrotną średnią prędkość 35 km/h!

O godz. 19 na starcie Mocnej Piątki ustawiło się 160 zawodników.

PRAWDOPODOBNIE NAJSZYBSZA W POLSCE PÓŁNOCNO-WSCHODNIEJ I ATESTOWANA PRZEZ POLSKI ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI TRASA ZADZIAŁAŁA NA BIEGACZY JAK MAGNES.

Andrzej Leończuk z Białegostoku z czasem 15.24 został historycznym zwycięzcą pierwszej edycji Mocnej Piątki. Joanna Konopko z Suwałk wygrała rywalizację kobiet, ustanawiając nowy rekord życiowy (18.22). Drugie miejsce zajęła, wracająca do wysokiej dyspozycji, Izabela Parszczyńska, a trzecia Sandra Kopiczko, utytułowana triathlonistka z Giżycka.



Rywalizacja wózków skradła serca kibiców



Dekoracja kobiecej Mocnej Piątki



Ambasadorką biegów dziecięcych była Olga Sirant

W sobotni poranek z Wydmieńskiej Wyspy ruszyły biegi na dystansach 42,2 km i 21,1 km. Półmaraton wygrali ... zwycięzcy czwartkowej Mocnej Piątki, czyli Joanna Konopko i Andrzej Leończuk. Damian Falandysz z Pruszkowa nie dał szans rywalom i z czasem 2:56.33 wygrał trailowy Maraton Wydmyny, a Julita Piwońska z Elku po raz drugi z rzędu wygrała rywalizację wśród pań. Druga była Hayley Bakker z Holandii, trzecia Marta Truszkowska z Warszawy. Mistrzem Polski LZS w maratonie przełajowym został Norbert Marczuk z Węgorzewa.

W zgodnej opinii biegaczy z całej Polski oraz zawodników z zagranicy trasa Maratonu Wydmyny okrzyknięta została jedną z najpiękniejszych, na jakiej kiedykolwiek mieli przyjemność startować. Start i meta na wyspie, siedem jezior, Zawalony Most w Kruklankach, szutrowe, leśne dukty, kameralne miejscowości i przede wszystkim niezwykle pomocni maratończykom okoliczni mieszkańcy. Na 42 kilometrach kilkanaście punktów odżywczych, samowzawcze strefy kibiców, perfekcyjnie oznakowane trasy i przede wszystkim niezwykle przyjazna atmosfera wokół całego wydarzenia. Podsumowując - Maraton Wydmyny to cud tej kameralnej mazurskiej gminy...

RED

SPRINTEM

SIATKÓWKA \\ W inauguracyjnym meczu drugiego turnieju Ligi Narodów Polki pokonały w Hongkongu Dominikanę 3:1 (25:23, 30:28, 23:25, 25:17). To piąte z rzędu zwycięstwo zespołu Stefano Lavariniego, który w czwartek zmierzy się z Turcją.

* Tomasz Piotrowski dołączył do Cerrad Enei Czarnych Radom. Przyjmujący przeniósł się do Radomia z Asseco Resovii Rzeszów. Będzie to drugi sezon 25-letniego siat-

karza w PlusLidze. Rok temu zadebiutował w ekstraklasie po pięciu latach gry w I lidze. W październiku po raz pierwszy na plusligowych parkietach zagra natomiast rozgrywający Mateusz Biernat, który przenosi się do Radomia z zespołu aktualnego wicemistrza Niemiec VfB Friedrichshafen. 31-letni siatkarz ma także za sobą występy we włoskiej Serie A w drużynie Consar RCM Ravenna.

Pierwsze szlify w PlusLidze w barwach Czarnych zbiorą również środkowy Mateusz Kufka, reprezentant Polski do lat 21, oraz kanadyjski przyjmujący Brodie Hofer. Za przyjęcie w Radomiu będzie także odpowiadał Konrad Formela, który w minionym sezonie reprezentował BBTS Bielsko-Białą. Nowymi twarzami w Czarnych będą także serbski rozgrywający Vuk Todorovic, środkowy Wojciech

Kraj oraz libero Dominik Teklak. Dwóch zawodników przedłużyło umowę na kolejną edycję rozgrywek - środkowy Michał Ostrowski, dla którego będzie to już 16. rok gry w Radomiu, a także libero Maciej Nowowski, który zostaje w zespole na czwarty sezon. Trenerem radomian pozostanie Paweł Woicki.

PIŁKA NOŻNA \\ Niepokój zamiast optymizmu - to

najczęściej spotykany komentarz w niemieckich mediach po remisie 3:3 w sparingu z Ukrainą. „Miał być przełom, a jest alarm” - napisał „Kicker”, podsumowując występ drużyny trenera Hansiego Flicka, który - zdaniem magazynu - znajduje się pod coraz większą presją z powodu słabych wyników drużyny narodowej dokładnie rok przed początkiem Euro 2024. W piątek formę gospodarzy przyszluszą mistrzostw

Europy sprawdzą Polacy. * Dzisiaj, cztery dni po finale Ligi Mistrzów, Szymon Marciniak posędzie mecz... IV ligi. W Betchatowie 14 lat temu Marciniak zadebiutował w ekstraklasie, a teraz poprowadzi spotkanie GKS Betchatów z Sokołem Aleksandrów Łódzki. Klub z Betchatowa, który w 2007 r. był wicemistrzem kraju, trzy kolejki przed końcem sezonu ma tylko punkt przewagi nad rezerwami Widzewa. **DRYH**

MASTERSI OPANOWALI BARTOSZYCE

PIŁKA RĘCZNA\\ Dwudniowe mistrzostwa Polski mastersów, których gospodarzem były Bartoszyce, okazały się wielkim sukcesem sportowym i organizacyjnym. Ostatecznie złote medale zdobyły zespoły z Żor, Warszawy, Pabianic i Przemyśla.



ARTUR DRYHYNICZ
a.dryhynycz@
gazetaolsztynska.pl

Organizację mistrzostw Bartoszyce rywalizowały z Opolem. Jak to się stało, że impreza ostatecznie trafiła na Warmię i Mazury? - Po prostu na to zasłużyliśmy - wyjaśnia Ireneusz Łonczyński, prezes BSMS. - Dzięki temu, że mamy wspaniałą halę, jestem pewien, że nie była to ostatnia taka impreza w naszym mieście. A że baza noclegowa też jest niezła, więc pomieściliśmy wszystkich uczestników mistrzostw, łącznie z prezesem związku Henrykiem Szczepańskim.

- JAK NA 20-TYSIĘCZNE MIASTO, TO ORGANIZACJA TAKICH ZAWODÓW BYŁA SPORYM WYZWANIEM - DODAJE JAROSŁAW KALICZYŃSKI, SKARBNIK BSMS. - UDAŁO SIĘ JĄ PRZEPROWADZIĆ DZIĘKI WSPARCIU WŁADZ SAMORZĄDOWYCH, A KONKRETNIE DZIĘKI MIEJSKIEJ I WIEJSKIEJ GMINIE BARTOSZYCE ORAZ GMINIE KORSZE.

Co prawda przed mistrzostwami niektórzy kręcili nosem, że Bartoszyce leżą tak daleko, ale jak już do nas przyjechali, byli bardzo zadowoleni. Przyznam, że początkowo trochę się obawiałem problemów z noclegami, jednak okazało się, że niepotrzebnie, bo przyjechało mniej zespołów niż rok temu do Kalisza, gdzie rywalizowało aż 37 drużyn. U nas w tym roku zagrały tylko 22 ekipy. Mniejsza liczba uczestników była spowodowana zmianami regulaminowymi, zgodnie z którymi w mistrzostwach już nie mogli wziąć udziału aktualni ligowcy, nawet jeśli są w wieku dającym im prawo gry w mastersach.

O mistrzowskie tytuły rywalizowano w Bartoszycach, Bezledach i Korszach. Kobiety walczyły w jednej kategorii wieko-



W Bartoszycach o medale mistrzostw Polski mastersów rywalizowały 22 zespoły

wej, natomiast mężczyźni aż w trzech. W kategorii +45 wystąpili bartoszyccy mastersi, którzy w fazie grupowej przegrali jednak z ekipami z Opola i Pabianic, a w meczu o piąte miejsce nie dali rady rywalom z Ostrołęki.

PODCZAS MISTRZOSTW - OPRÓCZ RYWALIZACJI SPORTOWEJ - BYŁY TAKŻE SYMPATYCZNE I WZRUSZAJĄCE MOMENTY, BOWIEM WŁADYSŁAW KLIMKO, WYCHOWAWCA WIELU POKOLEŃ BARTOSZYCKICH SZCZUPIORNIŚTÓW, ZOSTAŁ UHONOROWANY ŻŁOTĄ ODZNAKĄ ZPRP ZA WYBITNE OSIĄGNIĘCIA W DZIAŁALNOŚCI ZAWODOWEJ I SPOŁECZNEJ, POZA TYM UROCZYŚCIE POŻEGNANO ANDRZEJA CICHOCKIEGO, KTÓRY PRZEZ OSTATNIE DWA LATA BYŁ TRENEREM DRUGOLIGOWEGO BSMS.

Kiedy zatem poznamy nowego szkoleniowca zespołu z Bartoszyce? - Wstępne rozmowy już przeprowadziliśmy, ale tej chwili pracujemy nad składem, który jest uzależniony od budżetu - stawia sprawę jasno prezes Łonczyński. - Jeśli nie będzie pieniędzy, wtedy po prostu w II lidze nie zagramy.

Jeśli jednak ekipa BSMS pojawi się w boi-



Wśród kobiet triumfowała Pogoń 1922 Żory



Najlepszym zespołom mistrzostw medale wręczał burmistrz Bartoszyce

skach II ligi, wówczas być może poprowadzi ją Dariusz Molski, który kilka miesięcy temu stracił pracę w występującej wówczas w Lidze Centralnej Warmii Energi Olsztyn.

Dekoracji najlepszych zespołów MP mastersów dokonali burmistrz Bartoszyce Piotr Petrykowski oraz jego zastępca Krzysztof Hećman, burmistrz

Korsz Jan Adamowicz, prezes Związku Piłki Ręcznej w Polsce Henryk Szczepański oraz Zygfryd Kuchta, prezes Stowarzyszenia Zasłużonego Reprezentanta Polski w Piłce Ręcznej.

• BSMS Masters Bartoszyce: Andrzej Arodz, Artur Broniek, Adam Duchnik, Jarosław Kaliczyński, Mariusz Misiukanis, Dariusz Mścił,



Władysław Klimko (drugi z prawe) został uhonorowany złotą odznaką ZPRP



Piotr Petrykowski podziękował Andrzejowi Cichockiemu za dwa lata pracy

Stawomir Murawski, Piotr Petrykowski, Andrzej Pisarek, Maciej Purlan, Krzysztof Szymański, Zbigniew Szymański, Krzysztof Zieliński; **trener:** Andrzej Cichocki; **kierownik drużyny:** Joanna Zborowska.

• Organizatorzy mistrzostw: Związek Piłki Ręcznej w Polsce, Bartoszyckie Stowarzyszenie Miłośników Szczypiorniaka, Urząd Miasta Bartoszyce, Starostwo Powiatowe w Bartoszycach, Urząd Miejski w Korszach oraz Urząd Gminy Bartoszyce. Patronat honorowy nad wydarzeniem objął wojewoda Artur Chojecki.

Wyniki

• Kobiety +33. Mecz o 3. miejsce: Pogoń Szczecin Masters – Skra Warszawa Masters 5:8; **finał:** Young Ladies Lublin – TS Pogoń 1922 Żory 11:17.

• Mężczyźni +35. Mecz o 3. miejsce: Pogoń Zabrze Masters – Chrobry Głogów 8:6; **finał:** Dzik Warszawa – Old Ostrovia Ostrów Wlkp. 11:9.

• Mężczyźni +45: BSMS Masters Bartoszyce – Masters HT Opole 8:12, Masters HT Opole – Masters HT

Pabianice 6:12, Masters HT Pabianice – BSMS Masters Bartoszyce 12:5; **o miejsca 5-6:** Trójka Ostrołeka – BSMS Masters Bartoszyce 18:11; **o 3. miejsce:** Masters HT Opole – Chrobry Głogów 4:10; **finał:** Masters Kwidzyn – Masters HT Pabianice 10:17

KOBIETY +33

1. Pogoń 1922 Żory
2. Young Ladies Lublin
3. Skra Warszawa Masters
4. Pogoń Szczecin Masters
5. Zgoda Ruda Śląska Masters
6. Wilanowia Warszawa Masters
7. SPR Jelenia Góra Masters

MĘŻCZYŹNI +35

1. Dzik Warszawa
2. Old Ostrovia Ostrów Wlkp.
3. Pogoń Zabrze Masters
4. Chrobry Głogów
5. Masters Handball Kielce
6. Jurand Masters Ciechanów

MĘŻCZYŹNI

1. Masters HT Pabianice
2. Masters Kwidzyn
3. Chrobry Głogów
4. Masters HT Opole
5. Trójka Ostrołeka
6. BSMS Masters Bartoszyce

MĘŻCZYŹNI +55

1. Czuwaj Oldboys Przemyśl
2. Lwy Jasia Łaziska Górne
3. Masters Warszawa

NIE MA AWANSU, NIE MA TEŻ TRENERA

PIŁKA NOŻNA \\ Stomil Olsztyn w finale barałów przegrał z Motorem, więc w kolejnym sezonie nadal będzie rywalizował w II lidze, tyle że drużynę poprowadzi nowy trener, bowiem Szymon Grabowski jest bliski przenosin do I-ligowej Lechii Gdańsk.

Olsztyńscy piłkarze awans mieli na wyciągnięcie ręki, niestety, w dwóch ostatnich meczach sezonu zdobyli zaledwie dwa punkty (1:1 z Siarką Tarnobrzeg i 0:0 z Radunią Stężyca). A wystarczyło pokonać Siarkę, która już wcześniej spadła przecież do III ligi, by się cieszyć z awansu. Tym samym w I lidze zagrają Polonia Warszawa oraz Znicz Pruszków. Co ciekawe z żadną z tych drużyn Stomil nie przegrał (dwa remisy z Polonią oraz wygrana i remis ze Zniczem).

Podopieczni Szymona Grabowskiego zajęli ostatecznie czwarte miejsce, dzięki czemu o awans mogli jeszcze powalczyć w barałach. Emocje związane z dwoma meczami rozegranymi w Olsztynie na długo kibicom zapadną w pamięć, niestety, happy endu nie było. Stomil najpierw wyeliminował Wisłę Puław, chociaż w lidze dwukrotnie z nią przegrał. W tym przypadku sprawdziło się przysłowie, że do trzech razy sztuka. Podopieczni Szymona Grabowskiego wygrali 3:1 i zameldowali się w finale barałów, gdzie ich rywalem był Motor Lublin, który wygrał 2:1 po dogrywce z Kotwicą Kołobrzeg.

Finał przy Pilsudskiego 69a cieszył się olbrzymim zainteresowaniem. W niewiele ponad 24 godziny sprzedano wszystkie wejściówki, a wielu kibiców zostało bez biletów i musiało obejrzeć mecz w telewizji. Kibicom, którym dopisało szczęście i zdoby-

li bilet, finałowe spotkanie na długo zagości w pamięci. Mecz obfitował w wiele sytuacji bramkowych, było sporo emocji, a o awansie do I ligi zdecydowały rzuty karne, które lepiej wykonywali piłkarze Motoru. Stomil mógł wygrać już w regulaminowym czasie, a w dogrywce grający w przewadze jednego zawodnika gospodarze mieli sporo sytuacji, żeby zdobyć zwycięską bramkę. Niestety, po ich strzałach piłka zazwyczaj przelatywała kilka metrów nad poprzeczką. A że podczas serii rzutów karnych podobną celnością wykazali się Piotr Kurbiel i Wercik Caetano, więc na zapleczu Ekstraklasy ostatecznie zagra Motor.

KIBICE MIELI O CZYM MYŚLEĆ, BO NIBY DLACZEGO DO KARNYCH PODESZLI PIŁKARZE, KTÓRZY WIOSNĄ JUŻ Z 11 METRÓW NIE POTRAFILI TRAFIĆ DO SIATKI (KURBIEL Z SIARKĄ, A CAETANO Z GÓRNIKIEM POLKOWICE). OKAZAŁO SIĘ, ŻE OBAJ SAMI SIĘ ZGŁOSILI, CZUJĄC, ŻE TYM RAZEM NIE ZAWIODĄ.

Tymczasem zawiedli. I to bardzo, bo brak awansu oznacza poważne konsekwencje, zaczynając od kłopotów ze zbudowaniem budżetu na nowy sezon (w I lidze można liczyć na poważne wsparcie finansowe od organizatora rozgrywek), a kończąc na stworzeniu drużyny od nowa, bo szykuje się sporo odejść.



Szymon Grabowski wykonał dobrą robotę w Olsztynie, więc szybko dostał ofertę z Gdańska

Najważniejsza informacja jest taka, że zespół w następnym sezonie nie poprowadzi Szymon Grabowski. Pochodzący z Rzeszowa szkoleniowiec po osiągnięciu dobrego wyniku ze Stomilem nie narzeka na brak ofert z klubów I ligi. Bardzo poważnie po uzyskaniu Grabowskiego jest zainteresowana Lechia Gdańsk, niedawny spadkowiec z Ekstraklasy.

W poniedziałek Grabowski rozpoczął negocjacje kontraktowe, ale jeśli nawet nie zakończą się one pomyślnie, to szkoleniowiec i tak w Olsztynie nie zostanie, mimo ważnego kontraktu. Przypomnijmy jednak, że jego umowa ze Stomilem została automatycznie przedłużona po tym, jak zespół awansował do barałów. Jeżeli zatem Lechia będzie chciała zatrudnić dotychczasowego trenera olsztynian, musi

zapłacić sumę odstępnego, jaka jest zapisana w kontrakcie.

- SZYMON WYKONAŁ KAPITAŁNĄ ROBOTĘ I MA PEŁNE WSPARCIE ZARZĄDU I RADY NADZORCZEJ - MÓWI MICHAŁ ŻUKOWSKI, WIĘKSZOŚCIOWY UDZIAŁOWIEC STOMILU. - KLUB OCZYWIŚCIE CHCE, ABY TRENER KONTYNUOWAŁ PROJEKT, KTÓRY ZACZĘLIŚMY RAZEM ROK TEMU. JEDNAK TO PAN GRABOWSKI SAM ZADECYDUJE O SWOJEJ PRZYSZŁOŚCI. ZOSTAWIŁ U NAS KAWAŁ SERCA, DLATEGO PROSZĘ KIBICÓW O AKCEPTACJĘ I SZACUNEK DLA JEGO DECYZJI, JAKA ONA NIE BĘDZIE.

- Oficjalnie Szymon Grabowski jeszcze nie odszedł ze Stomilu - dodaje Arkadiusz Tyminiński, prezes zarządu. - Zdajemy sobie sprawę, że zasłużył na pracę ligę wyżej, dlatego mamy gotową listę trenerów, którzy mogliby go zastąpić. Gdy już jego odejście będzie pewne, wtedy rozpoczniemy rozmowy z kandydatami.

Poza tym z drużyny może odejść także kilku zawodników. Zakończyło się wypożyczenie Jakuba Mądryka z Rakowa Częstochowa. Bramkarz z bardzo dobrej strony pokazał się w rozgrywkach II ligi i teraz cieszy się zainteresowaniem pierwszoligowych klubów, dla których równie istotny jest fakt, że Mądryk nadal będzie miał status młodzieżowca. Trening z ekstraklasową Koroną Kielce ma rozpocząć

obrońca Igor Kośmicki, który właśnie z tego klubu był wypożyczony do Stomilu. Nad odejściem zastanawia się też Shun Shibata, jeden z lepszych zawodników „Dumy Warmii” w minionym sezonie. Japończyk niedługo wyjedzie na krótki urlop do swojego kraju, a następnie będzie zastanawiał się nad swoją przyszłością. Ma ważny kontrakt ze Stomilem, ale bez problemu znajdzie zatrudnienie w klubie I ligi.

Piłkarze do treningów mają wrócić pod koniec czerwca, a podczas okresu przygotowawczego zagrają sparingi m.in. z Arką Gdynia i Lechią Gdańsk. Nowy sezon II ligi startuje 22 lipca, a potrwa do 26 maja. W rundzie jesiennej rozegrane zostanie 20 kolejek. Baraże o awans do I ligi zaplanowano na 30 maja i 2 czerwca 2024 roku.

W nowym sezonie II ligi oprócz Stomilu zagrają: Skra Częstochowa (spadkowiec), Chojniczanka Chojnice (spadkowiec), Sandecja Nowy Sącz (spadkowiec), Kotwica Kołobrzeg, Wisła Puławy, KKS 1925 Kalisz, Pogoń Siedlce, Olimpia Elbląg, GKS Jastrzębie, Lech II Poznań, Hutnik Kraków, Radunia Stężyca, Zagłębie II Lubin, Olimpia Grudziądz (beniaminek), Polonia Bytom (beniaminek), Stal Stalowa Wola (beniaminek) oraz jedna z trzech drużyn: ŁKS II Łódź, Legionovia Legionowo i Pogoń Grodzisk Mazowiecki.

EM

SPRINTEM

PIŁKA RĘCZNA \\ Po zakończeniu sezonu w Warmii Energi dojdzie do sporych zmian kadrowych, na które wpływ mają zakończone wypożyczenia i kontrakty niektórych zawodników. Chociaż olsztyński zespół spadł z Ligi Centralnej, to wieloma graczami są zainteresowane inne zespoły Ligi Centralnej i I ligi. Są też i dobre wiadomości,

bo trenerem pozostanie Karol Adamowicz, który pod koniec sezonu rozpoczął dobrą pracę z zespołem. Poza tym, o czym już informowaliśmy, do Warmii powraca także dobry „duch” drużyny, czyli Piotr Dzido. Waleczny kołowy, oprócz walorów boiskowych, jest bardzo lubiany przez kibiców. Wiele wskazuje na to, że grupa I ligi, w której zagrają



Po sezonie Mateusz Kopyciński zakończył karierę

olsztynianie, zostanie powiększona do 14 zespołów.

• Zawodnicy, którzy odeszli z Warmii: Aleksander Pinda - zakończenie wypożyczenia, Damian Pawelec - KPR Legionowo, Jakub Kohrs - zakończenie wypożyczenia, Marcin Laskowski - Kospel Gwardia Koszalin, Adam Konkel, Mateusz Kopyciński - zakończenie kariery, Krystian Matusiak.

• Kontrakty z klubem przedłużyli: Karol Adamowicz, Cezary Kaczmarczyk, Michał Sikorski, Jakub Zemetka, Michał Safiejko
• Przyszli: Piotr Dzido - Kospel Gwardia Koszalin

W najbliższym czasie powinna wyjaśnić się sytuacja z pozostałymi zawodnikami, z którymi wciąż trwają rozmowy. **RED**



ZATANKOWAŁEŚ?

**NIE ZAPOMNIJ
O „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ”**

**TERAZ DO KUPIENIA
NA STACJACH ORLENU!**



**GAZETA
OLSZTYŃSKA**

m i s t r z o w i e ŚLUBU *i* WESELA



MISTRZOWIE ŚLUBU I WESELA - to najlepsi z najlepszych. To im swoimi głosami przyznaliście nagrody w branży ślubnej i weselnej. Wojewódzkich laureatów plebiscytu przedstawiamy na kolejnych stronach tego specjalnego dodatku. Warto ich poznać, bo przecież ślub i wesele to jeden z najbardziej wyjątkowych momentów w życiu. W tym dniu wszystko musi być idealne, dlatego jego oprawę radzimy powierzyć prawdziwym Mistrzom!

MISTRZOWIE ŚLUBU I WESELA WSTĘP

MISTRZOWIE ŚLUBU i WESELA. Poznaj zwycięzców

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Zadbaj o wyjątkowy wygląd, uchwycą magiczne chwile, przygotują najpiękniejsze kwiaty, najpyszniejsze słodkości. W tym dodatku przedstawiamy bliżej Mistrzów Ślubu i Wesela.

Ślub i wesele to dzień, w którym wszystko musi być idealne. I choć każdy jest inny, bo każda miłość jest inna i wyjątkowa, to zawsze jest to jeden z najbardziej wyjątkowych momentów w życiu. Pełen emocji, wzruszeń, uśmiechów i zadowolenia - pary młodej i gości. O to, by dzień Waszego ślubu był świętem Waszej historii i miłości, najlepiej zadbają Mistrzowie Ślubu i Wesela. Kim są? To laureaci wyjątkowego plebiscytu organizowanego przez nasz dziennik.

Najpopularniejsi w województwie
Najlepszych w branży ślubnej i weselnej wskazali w głosowaniu ci, którzy korzystali z ich usług - nowożeńcy i młode stażem pary. Nagrody zostały przyznane w wielu kategoriach

związanych z przygotowaniem do ślubu i wesela: Fryzura na ślub; Makijaż na ślub; Kwiaty na ślub i wesele; Fotograf i kamerzysta ślubny; Barman weselny; Tort weselny; Organista i oprawa muzyczna ślubu; DJ, wodzirej i zespół weselny; Lokal weselny, Salon mody ślubnej oraz Obrączki i biżuteria. Laureatów akcji Mistrzowie Ślubu i Wesela wyłoniliśmy najpierw w skali województwa. To właśnie Ich opisujemy szerzej na kolejnych stronach dodatku.

Ogólnopolscy laureaci akcji
Zwycięzcy w regionie w każdej kategorii poza zdobyciem nagród awansowali także do ogólnopolskiego finału akcji. Kto okazał się najlepszy w całej Polsce w poszczególnych kategoriach? Uznaliście, że najlepiej strzyże i czesze parę młodą w całej Polsce Sylwia Baran (Kraków), która zwyciężyła w kategorii Fryzura na ślub. Mistrzem ślubnego makiażu została Martyna Boczek (Kwidzyn). Wykonany przez nią make-up jest trwały i zdobi kobiecą twarz przez cały nie- zwykły wieczór.



Nie sposób wyobrazić sobie pięknej uroczystości bez kwiatów, więc podpowiadamy: utalentowanych florystów, którzy przygotowują najpiękniejsze kwiaty na ślub i wesele, znajdujemy w Studiu Ślubnym NM (Rzeszów). Zdjęcia oraz film ze ślubu i wesela to najważniejsza pamiątka tego wyjątkowego dnia, a zdaniem naszych Czytelników magiczne chwile najlepiej uchwyci Michał Słomiński (Wrocław). Odpowiedni nastrój wyjątkowej chwili zadba organista i oprawa muzyczna ślubu. Wyjątkowy klimat stworzą na pewno ogólnopolscy zwycięzcy - ArtON Quartet (Bydgoszcz). Tytuł Lokalu weselnego roku zdobył Hotel Wincentów (Lubartów). Nasi Czytelnicy docenili wyjątkowy klimat oraz pyszne dania. O smaczny i pięknie wyglądający tort zadba zwycięska pracownia Słodka Cecha (Olsztyn). Pyszne koktajle zapewni DrinkBar4You (Brudzewice), ogólnopolscy laureaci kategorii Barman weselny. Dobra zabawa na weselu w dużej mierze zależy od mu-

zyki - DJ-a, wodzireja lub zespołu, który raz porwie do tańca, a innym razem wyczuje nastrój i stworzy romantyczny klimat. W tej kategorii w Polsce wygrał Reflex Dance (Kazimierza Wielka). Kto najlepiej doradzi i zapewni idealnie dopasowany strój, w którym para młoda wkroczy w swoje nowe życie? Uznaliście, że to Saranti Men's Style (Gryfice) - salon mody ślubnej specjalizujący się w garderobie męskiej. I ostatnie, ale nie najmniej ważne - obrączki i biżuteria na ślub. Gotowe wzory, ale i te robione na zamówienie znajdziemy w Me Flore (Kraków). Dbają o każdy szczegół, korzystając z materiałów najwyższej jakości.

Prestiżowe tytuły dla najlepszych z najlepszych
Laureaci wszystkich kategorii otrzymali tytuły, dyplomy, atrakcyjne nagrody finansowe, prezentację w mediach społecznościowych, zaproszenie do udziału w profesjonalnym szkoleniu dla tej branży oraz zaproszenie na ogólnopolską galę plebiscytu.

LISTA LAUREATÓW WE WSZYSTKICH KATEGORIACH
prezentujemy laureatów akcji Mistrzowie Ślubu i Wesela

BARMAN WESELNY
1. miejsce - Grupa Endibar, Olsztyn
2. miejsce - Let's Drink, Działdowo
DJ, WODZIREJ I ZESPÓŁ WESELNY
1. miejsce - Sonax Cover Band, Tyrowo
2. miejsce - Ascolta Zespół Muzyczny, Bartoszyce
3. miejsce - Paradiso, Olsztyn
FOTOGRAFI I KAMERZYSTA ŚLUBNY
1. miejsce - Ta Chwila - Filmowanie & Fotografia, Szczytno
2. miejsce - Sebastian Świątkiewicz, Działdowo
3. miejsce - Ewelina Olszewska, Działdowo
FRYZURA NA ŚLUB
1. miejsce - Edyta Kwiatkowska, Elbląg
2. miejsce - Ewelina Stankiewicz, Elk
3. miejsce - Dorota Król-Celip, Giżycko
KWIATY NA ŚLUB I WESELE
1. miejsce - AM Decor - dekoracje, florystyka, Mrągowo
2. miejsce - Kwiaciarnia Storczyk, Orneta
3. miejsce - Hrycyna.dekoracje, Braniewo
LOKAL WESELNY
1. miejsce - Dom Weselny Śladami Napoleona, Lubomino
2. miejsce - Perła Warmii, Lidzbark Warmiński
3. miejsce - Sala w Siwym, Hartowiec

MAKIAŻ NA ŚLUB
1. miejsce - Adriana Żejmo, Olsztyn
2. miejsce - Ilona Baranowska, Braniewo
3. miejsce - Magdalena Zakolska, Elbląg
OBRĄCZKI I BIŻUTERIA
1. miejsce - Pracownia Złotnicza - Jacek Lewandowski, Olsztyn
2. miejsce - Jubiler S/W GOLD, Kętrzyn
3. miejsce - Anna Grzybowska, Elk
ORGANISTA I OPRAWA MUZYCZNA ŚLUBU
1. miejsce - d-piano, Olsztyn
2. miejsce - Oprawa Muzyczna Przemek i Radek, Orneta
3. miejsce - Consolation, Elbląg
3. miejsce - Milena Rogowicz, Elbląg
SALON MODY ŚLUBNEJ
1. miejsce - M&J Salon Ślubny, Braniewo
2. miejsce - Salon Nevii, Olsztyn
3. miejsce - AMORE idealnasuknia.pl, Olsztyn
TORT WESELNY
1. miejsce - Słodka Cecha, Olsztyn
2. miejsce - Emmy Sweet Cakes, Gródki
3. miejsce - Alicja w Krainie Tortów, Pisz

Wszystkie wyniki można również znaleźć na
www.gazetaolsztynska.pl/slub-i-wesele

MISTRZOWIE ŚLUBU I WESELA KATEGORIA: DJ, WODZIREJ I ZESPÓŁ WESELNY

Oto zespół pięcioosobowy, który gra muzykę na 100 procent, na żywo

Urszula Szarlej-Kuczyńska
urszula.szarlej@polskapress.pl

Najlepszą zabawę na weselu zagwarantuje Sonax Cover Band. To ten zespół zdobył tytuł Mistrza Ślubu i Wesela w kategorii DJ, wodzirej i zespół weselny.

Sonax Cover Band z miejscowości Tyrowo to pięcioosobowa grupa muzyków, którzy grają wyłącznie na żywo.

A grają i śpiewają od 20 lat

Specjalizują się w oparciu muzycznej wesel, bankietów, balów oraz imprez plenerowych. - Na rynku muzycznym prężnie działamy od 2003 roku. Ofertę kierujemy do klientów, którzy oczekują profesjonalnej oprawy muzycznej - mówi Marcin Krajewski.

Zamieniają pomysły w cudowną zabawę

Żeby wesele było w 100 procentach udane, a goście długo je wspominali, w opinii człon-



ków Sonax Cover Band warto pamiętać, żeby zdać się na doświadczenie zespołu. Takiego, który doskonale zamieni pomysły pary młodej w niezapomniane przeżycia na parkiecie. - Po imprezie z nami nic już nie będzie takie same - zapewniają

zwycięzcy kategorii DJ, wodzirej i zespół weselny w akcji Mistrzowie Ślubu i Wesela.

Jakie mają plany i cele?

Marcin Krajewski, członek grupy Sonax Cover Band, zdradził nam, jakie mają zawodowe

plany: - Naszym celem jest kontynuowanie pasji i dzielenie się nią z innymi.

A co nasi zwycięzcy najbardziej lubią w swojej pracy? Nowe znajomości, które często przeradzają się w przyjaźnię na długie lata.



MISTRZOWIE ŚLUBU I WESELA KATEGORIA: LOKAL WESELNY

Mają bardzo szeroką ofertę usług. Pomagają na każdym etapie organizacji wesela: od menu po dekorację sali

Urszula Szarlej-Kuczyńska
urszula.szarlej@polskapress.pl

Dla „swoich par” młodych zrobią dosłownie wszystko. Nawet przywrócą do życia Elvisa Presley’a, który uświetni zabawę! Poznajcie Dom Weselny Śladami Napoleona (Lubomino).

Jeżeli szukasz miejsca na swoje wymarzone wesele, to Dom Weselny Śladami Napoleona będzie idealnym wyborem.

To obiekt położony na terenie malowniczej Warmii, w centralnym punkcie miejscowości Lubomino. Powstał 12 lat temu i specjalizuje się w organizacji wesel, ale też przyjęć okolicznościowych. To najlepszy lokal weselny w całym województwie, jak uznali nasi Czytelnicy.

- W tej pracy ciągle zaskakuje nas to, że każde wesele jest inne i wyjątkowe. Lubimy kontakt z naszymi klientami. Cieszy nas zaspokajanie ich potrzeb i zadowolenie, które widzimy po każdym zorganizowanym przyjęciu - mówi przedstawiciel firmy, Mateusz Jurkiewicz.

Jak klient sobie zażyczy, to do życia przywrócą nawet króla



rock and rolla. - Udało nam się ściągnąć Elvisa Presley’a na życzenie młodych. Uwierzyć, cofnięcie się w czasie nie było prostym zadaniem - mówi z uśmiechem Mateusz Jurkiewicz.

Wieloletnie doświadczenie pozwala im na sprawne i bezproblemowe spełnianie wizji i oczekiwań nawet najbardziej wymagających klientów. - Rozbudowane menu z pewnością zachwyci wszystkich gości, a baza noclegowa pozwoli na spokojny odpoczynek po udanej zabawie. Dysponujemy salą konferencyjną na 120 osób. Oferujemy przerwy kawowe, drobne poczęstunki oraz obiady w trakcie konferencji. Możemy przygotować nawet indywidualną ofertę cateringową - zapewniają.

Niezwykłą atmosferę tego miejsca tworzą wnętrza utrzymane w dziewiętnastowiecznym stylu, smaczna kuchnia oraz profesjonalna obsługa.

„Do Państwa dyspozycji oddajemy stylowe wnętrza, które w połączeniu z nowoczesnym wyposażeniem tworzą dogodne warunki do organizacji wesel, uroczystości rodzinnych ale także konferencji oraz imprez plenerowych. Sala główna przy-

gotowana jest na 200 osób, w lewym skrzydle sali znajduje się część barowa. Posiadamy bazę noclegową oraz piękny zielony ogród z altaną” - czytamy na ich oficjalnej stronie.

- Mamy bardzo szeroką ofertę usług. Pomagamy na każdym etapie organizacji wesela: począwszy od wyboru menu, a skończywszy na dekoracji sali. Z nami zatrudnianie wedding planner’a jest zbędne. Dysponujemy listą zaufanych firm, z którymi współpracujemy, gwarantujących realizację każdego pomysłu naszych klientów - mówi nam Mateusz Jurkiewicz.

Jako osoba związana z branżą ślubną ma On pewną radę dla par młodych, dzięki którym dzień ślubu i wesela na pewno będzie udany. - Przede wszystkim pamiętajcie o sobie. My zajmiemy się całą resztą - mówi.

Właściciele obiektu Dom Weselny Śladami Napoleona, zwycięzcy kategorii Lokal weselny w naszej akcji Mistrzowie Ślubu i Wesela, zamierzają w niedalekiej przyszłości powiększyć swoją bazę noclegową oraz strefę relaksu w ogrodzie!

MISTRZOWIE ŚLUBU I WESELA KATEGORIA: KWIATY NA ŚLUB I WESELE

Wyczarują niepowtarzalny wystrój sali, kościoła, pleneru

Urszula Szarlej-Kuczyńska
urszula.szarlej@polskapress.pl

Ich wielką pasją jest tworzenie pięknych realizacji. Wykonują kompleksowo usługi z wiązanymi z florystyką i dekoracją. Oto AM Decor - dekoracje, florystyka z Mrągowa.

W kategorii Kwiaty na ślub i wesele firma AM Decor - dekoracje, florystyka nie miała sobie równych. Zajęła I miejsce w całym województwie w naszej akcji Mistrzowie Ślubu i Wesela.

Magdalena Szymańska przybliżyła nam historię powstania firmy i opowiedziała nam, jak to wszystko się zaczęło: - Siedem lat temu stworzyłam działalność Fotobudka Selfie Mrągowa, która prężnie się rozwijała. Zawsze stawialiśmy na jakość wykonywanych usług. Dobre zdjęcia, dwóch animatorów do obsługi i obowiązkowo duża liczba gadżetów. Rozkręcanie imprez i superzabawa to była nasza specjalność. Byliśmy rozpoznawalni i otrzymywaliśmy zlecenia z dużych



miast. Pracowałam bardzo intensywnie i zawsze wkładałyśmy w to serce. W mojej główce zapaliła się lampka, kiedy klienci niejednokrotnie pytali, czy nie wykonujemy dekoracji. Zaczęłam o tym

myśleć i po roku dojrzałam do tej decyzji.

Od otworzenia firmy AM Decor - dekoracje, florystyka, minęło już pięć lat. Panie w składzie dwie Anny i Magdalena tworzą kompleksowy

i niepowtarzalny wystrój przyjęć urodzinowych, komunijnych, chrzcin, ślubów i wesel. - Mam przy sobie dwie Anie i wszystkie jesteśmy tak od siebie inne, a co za tym idzie - uzupełniamy się wzajemnie i tworzymy

monolit w tym, co robimy - mówię.

Panie z duszą i sercem przygotowują swoje oprawy kwiatowe i dekoracyjne. Każde zamówienie szczegółowo konsultują z klientami i zawsze uważnie wsłuchują się ich sugestie, dopasowując kompozycje do indywidualnych potrzeb.

- Nie wiesz, jak będzie wyglądał ten wyjątkowy dzień? My Ci pokażemy. Nie wiesz, co Ci będzie potrzebne? My podpowiemy. Doświadczenie, które posiadamy, kreatywność, którą się wykażemy, pozwolą Ci spokojnie spać przed tym ważnym dniem. Lubimy dużo mówić, pić dobrą kawę i spełniać wasze marzenia - zapewnia Magdalena Szymańska.

Branża ślubna jest bardzo rozwojowa i ciekawa. W niej nie ma czasu na nudę i miejsc na monotonię. Gdy wchodzi nowa moda, trzeba być z czołową. - Mam przy sobie dwie Anie i wszystkie jesteśmy tak od siebie inne, a co za tym idzie - uzupełniamy się wzajemnie i tworzymy

monolit w tym, co robimy - mówię. Poznać wielu wspaniałych ludzi, nawiązać ciekawe kontakty, a nawet przyjaźnie z ludźmi pracującymi w salach weselnych, restauracjach: - No i najważniejsze - państwo młodzi. Bez nich nie istniejemy. Spotykamy się, nawiązujemy relacje, wspieramy nasze pary i dajemy poczucie bezpieczeństwa.

Dekorator ślubny zadba o wystrój sali, a niejednokrotnie również o samopoczucie samej panny młodej. - Rozmawiam, uspakajam, pocieszam i podtrzymuję na duch moje przyszłe panny młode. To pomaga, czują się bezpieczne. Zawsze mogą do mnie zadzwonić i prosić o pomoc, że tak właśnie robią - podkreśla właścicielka AM Decor.

Mają jasno określony cel: nie zatrzymywać się, iść do przodu, rozwijać się cały czas. A o czym marzą? Chciałyby mieć większe i jeszcze bardziej wymagające zlecenia. - Bardzo lubię wyzwania, wtedy czuję, że się spełniam - dodaje Magdalena Szymańska, właścicielka docenionej firmy dekoracyjno-florystycznej AM Decor z Mrągowa.

MISTRZOWIE ŚLUBU I WESELA KATEGORIA: MAKIJAŻ NA ŚLUB

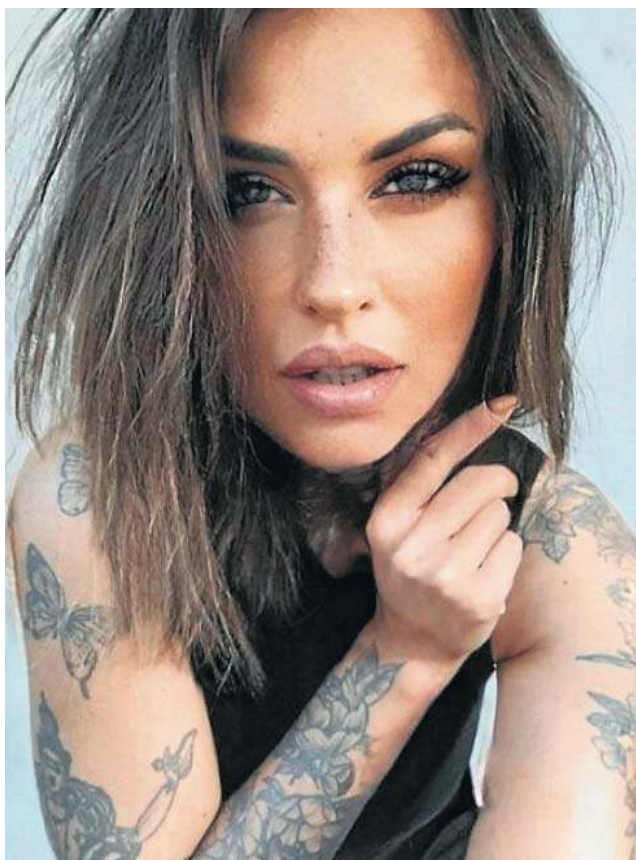
Najpiękniejsze chwile? Wzruszenie kobiet, które przeszły metamorfozę - gdy są zaskoczone nowym wyglądem

Urszula Szarlej-Kuczyńska
urszula.szarlej@polskapress.pl

Adriana Żejmo z Olsztyna zajęła I miejsce w kategorii Makiąg na ślub w naszej akcji Mistrzowie Ślubu i Wesela. To specjalistka od pięknych makiąg i pięknych fryzur.

Adriana Żejmo oprócz tego, że została najlepszą makiżystką na ślub w województwie warmińsko-mazurskim, to doceniono ją również w skali ogólnopolskiej, gdzie zajęła III miejsce w swojej kategorii.

Nasza zwyciężczyni dokonuje spektakularnych metamorfoz swoich klientek. Podkreśla ich urodę makiżem, dobiera kształt i kolor włosów, tworzy fryzury, które są idealnym dopełnieniem nowego wizerunku. Jednym słowem dba o wszystko, by wyglądać pięknie. - Moim wyuczonym zawodem jest fryzjer, mimo że makiżem interesowałam się od najmłodszych lat. Moją mentorką, osobą, którą podziwiałam i współpracowałam, była Liliana Nagórska. Kiedy odeszła, uznałam, że wykorzystam to, czego mnie nauczyła.



Odważyłam się zacząć przygodę z makiżem, malując pierwszą klientkę, zupełnie przypadkiem, na studniówkę -

wspomina zwyciężczyni kategorii Makiąg na ślub w naszym województwie w akcji Mistrzowie Ślubu i Wesela.



Dla niej każda klientka jest nowym wyzwaniem i nową historią. Niezależnie od tego, czy jest to przyszła panna młoda, czy gość weselny - każdy makiż traktuje tak, jakby był najważniejszym w życiu. - Wyróżnia mnie indywidualność pracy. Nie sugeruję się tym, co narzucają mi trendy czy konkretny styl w makiżu. Pracuję intuicyjnie - mówi.



Nasza zwyciężczyni podkreśla, że kocha to, co robi. A najpiękniejszym momentem jej pracy są chwile wzruszenia kobiet, które przeszły metamorfozę - gdy są zaskoczone swoim wyglądem.

Lubi obserwować, jakie zmiany zachodzą w kobietach, jak od razu zmienia się ich postawa i nabierają większej pewności siebie: - Przysiadają

do mnie różne klientki i każda z nich ma inną historię. Często taka wizyta jest przegadana. Jest też pełna łez, śmiechu, wymiany doświadczeń, porad. Praca z kobietami to cały wachlarz emocji.

Doświadczenie zdobywane przez lata pracy w tej branży pozwala jej doradzać kobietom w kwestii makiżu, doboru fryzury, ale też tego, co zrobić, by dzień ślubu i wesela był rzeczywiście udany i nie kojarzył się tylko ze stresem. - Bardzo często panny młode siedzące na fotelu w trakcie wizyty odbierają mnóstwo telefonów. Ciągłe coś niedokończonych, niezrobionych, coś nieodebranych. To wywołuje mnóstwo stresu. Moja rada? Opuścić, nie odbierać. To jest czas dla Ciebie. Chwila, kiedy możesz być poza tym chaosem, który się tworzy podczas przygotowań! Niezależnie od tego, czy fajerwerki odpalą, czy nie, ten dzień i tak będzie najpiękniejszym - mówi doskonała makiżystka.

Jej celem na przyszłość jest dalej się rozwijać, szkolić i zmieniać otoczenie. A o czym marzy? O podróżach - zarówno tych w celach zawodowych, jak i prywatnych.

MISTRZOWIE ŚLUBU I WESELA KATEGORIA: ORGANISTA I OPRAWA MUZYCZNA ŚLUBU

Już w wieku ośmiu lat, znał podstawy muzykowania

Urszula Szarlej-Kuczyńska
urszula.szarlej@polskapress.pl

Dariusz Wychudzki od ponad 20 lat gra i śpiewa w kościołach jako organista. Od dziecka interesował się muzyką. W wieku 8 lat nauczył się podstaw gry na instrumencie klawiszowym.

- Zawsze wiedziałem, co mi w duszy gra - mówi Dariusz Wychudzki, animator kultury, muzyki, teatroterapeuta oraz zwycięzca kategorii Organista i oprawa muzyczna ślubu.

Mając zaledwie osiem lat, nauczył się podstaw gry na instrumencie klawiszowym. Przez kolejne lata doskonalił swoje umiejętności oraz nabywał doświadczenia w grze na fortepianie i organach kościelnych. - Od ponad 20 lat gram i śpiewam w kościołach jako organista, stąd w zakresie mojej działalności znalazła się również oprawa muzyczna ślubów - mówi.

Dariusz Wychudzki zajmuje się także teatrem. Teatralnego bakcyła złapał będąc nastolatkiem, a ukończenie studiów pedagogicznych na kierunku ani-

macja społeczno-kulturalna umocniła Go w przekonaniu, że obrana droga zawodowa spełnia Jego oczekiwania i pragnienia. - Łącząc te dziedziny sztuki, muzykę i teatr, zrodził się pomysł na moją działalność o nazwie „dpiano.pl”. Oprócz oprawy muzycznej uroczystości kościelnych zajmuję się także prowadzeniem warsztatów muzyczno-teatralnych dla dzieci, młodzieży i seniorów oraz tworzeniem autorskich spektakli. W mojej ofercie jest także komponowanie i tworzenie muzyki, a także występy podczas różnego rodzaju eventów w restauracjach czy hotelach - wymienia.

I to właśnie dzięki tej możliwości połączenia swojego zamiłowania do muzyki z zawodem, który wykonuje, spełnia swoją pasję w życiu codziennym i może dzielić się swoimi umiejętnościami z innymi: - Może właśnie dlatego, że podchodzę do pracy oraz do osób, które korzystają z moich usług z należytym szacunkiem, jestem obdarzany zaufaniem.

Dariusz Wychudzki określa siebie mianem nietypowego i nowoczesnego organisty. W zakres Jego oferty wchodzi



nie tylko wykonywanie utworów i części stałych mszy świętej na organach kościelnych, ale także w akompaniamencie fortepianu. - Połączenie tych dwóch umiejętności wyróżnia mnie na tle innych osób zajmujących się oprawą muzyczną ślubów. W sezonie ślubnym często współpracuję też z wokalistkami i instrumentalistami, co jest dodatkowym atu-

tem. Wydaje mi się także, że znajdujące się w internecie pozytywne opinie i miłe słowa, wpisy par młodych, które już korzystały z moich usług, są także bardzo dobrą formą reklamy - zapewnia.

Za plus swojej pracy uważa poznawanie nowych ludzi. Z wielkim przejęciem i zaangażowaniem podchodzi do każdej ślubnej uroczystości i cie-

szy się, gdy może być częścią tego szczególnego dla nowożeńców dnia; że może przyczynić się do uświetnienia i podkreślenia poprzez wykonywaną muzykę tych ważnych dla nich chwil. - Za plus uważam także to, że mogę być w wielu pięknych sakralnych miejscach. Łączy się wtedy przyjemne z pożytecznym, ponieważ robię coś dobrego po-

przez swoją muzyczną posługę, a przy okazji zwiedzam różne miejscowości. Zwiedzam Polskę - dodaje.

Jego zdaniem bardzo ważna jest odpowiednia komunikacja z parą młodą oraz wzajemne zaufanie. - Z jednej strony, ja jako organista, pianista powinienem rozumieć nowożeńców i brać pod uwagę ich potrzeby i marzenia. Z drugiej strony, to przyszli małżonkowie powinni rozumieć, że nie wszystkie utwory można wykonywać w kościele, że są pewne wytyczne przyjęte przez Kościół Katolicki, których powinno się przestrzegać - mówi.

Dariusz Wychudzki w przyszłości nadal chciałby rozwijać się w swojej branży. Marzy o tym, by nagrać profesjonalną autorską muzykę organową i fortepianową, którą mogliby wykorzystywać również inni muzycy. - Chciałbym w przyszłości stworzyć swoje domowe studio nagrań, co pozwoliłoby na utrwalenie moich dokonań w zakresie komponowania muzyki i wykonywania różnych utworów - dodaje dodany przez Was organista.

MISTRZOWIE ŚLUBU I WESELA KATEGORIA: FOTOGRAF I KAMERZYSTA ŚLUBNY

Kto najpiękniej uwieczni cudowne chwile? Ta Chwila ze Szczytna!

Urszula Szarlej-Kuczyńska
urszula.szarlej@polskapress.pl

Zwycięzcą kategorii Fotograf i kamerzysta ślubny w województwie w naszej akcji Mistrzowie Ślubu i Wesela została firma Ta Chwila - Filmowanie & Fotografia ze Szczytna.

Ślub i wesele to jeden z najbardziej wyjątkowych momentów w życiu. Wszystko powinno być w nim idealne, dlatego planujemy go z dużym wyprzedzeniem, starannie planując każdy element ceremonii. Każdy wybór trzeba dokładnie przemyśleć - również wybór fotografa i kamerzysty ślubnego, którzy należą do grona niezbędnych podwykonawców weselnych. To właśnie bowiem dzięki nim wyjątkowe chwile zostaną uwiecznione w piękny sposób i zostaną zachowane na zawsze w formie, do której będzie można wrócić.

Dzięki naszej akcji stworzyliśmy ranking najlepszych fotografów ślubnych z województwa warmińsko-mazurskiego, a głosami naszych Czytelników tytuł najlepszego fotografa i kamerzysty ślubnego



w akcji Mistrzowie Ślubu i Wesela otrzymała firma Ta Chwila - Filmowanie & Fotografia ze Szczytna.

Wybierając tę firmę, otrzymujecie gwarancję profesjonalizmu, najwyższej jakości usług oraz nowoczesnego reportażu ślubnego.

„Oferujemy Państwu kompleksową obsługę związaną z filmowaniem. Każdy nowo-

czesny reportaż ślubny realizujemy za pomocą stabilizacji obrazu, a następnie montujemy w kreatywny sposób. Pracujemy na wysokiej jakości sprzęcie DSLR, stabilizacji obrazu czy też rejestratorze dźwięku. Dla Par bardziej wymagających posiadamy w ofercie także drona” - zapewniają nas w oficjalnej komunikacji. „W skład filmowania reportażu wcho-

dzą: dwa punkty kamerowe - dwóch operatorów, jasne, szerokokątne obiektywy, kamera GoPro podczas jazdy do kościoła, dwa stabilizatory obrazu, dzięki czemu obraz jest płynny i pozbawiony drgań, oddzielny rejestrator - dźwięk jest czysty, statywy, lampy - pomocne przy mało doświetlonych scenach” - wymieniają możliwości i atuty.



MISTRZOWIE ŚLUBU I WESELA KATEGORIA: FRYZURA NA ŚLUB

Wielokrotnie towarzyszyła klientkom w tym ważnym dla nich dniu. Czasami towarzyszyła aż... trzykrotnie

Urszula Szarlej-Kuczyńska
urszula.szarlej@polskapress.pl

Fryzury ślubne i koloryzacja włosów to dwie pasje Edyty Kwiatkowskiej, dzięki którym ma przyjemność uczestniczyć w ważnych wydarzeniach w życiu swoich klientek.

Edyta Kwiatkowska od 17 lat prowadzi salon fryzur „Pasja”, który cieszy się renomą w Elblągu. Fryzury ślubne i koloryzacja włosów to Jej ogromna pasja.

Uczesze i pannę młodą, i całą rodzinę
Jedną z najliczniejszych grup Jej klientek są panny młode,

którym w ciągu kilkunastu lat swojej pracy, wielokrotnie towarzyszyła w najważniejszym dniu ich życia. I to stylizując nie tylko je, ale też całe ich rodziny. Niektóre panie szykowały do uroczystości nawet kilkukrotnie. - Najciekawsza moja historia to czesanie ślubne panny młodej, która wyszła za mąż trzykrotnie. Uczestniczyłam w każdym wydarzeniu, a klientka za każdym razem była zadowolona. - opowiada nam zwyciężczyni kategorii Fryzura na ślub.

Recenzją Jej pracy jest zaufanie klientek
Zaufanie, jakim obdarzają Ją klientki, jest dla naszej zwyciężczyni najlepszą recenzją Jej



prac. - Uwielbiam pracę z ludźmi. To mnie rozwija, napędza. Mogę zawsze liczyć na ciekawe historie, a i sama mogę podzielić się swoimi. Przez te lata, które istnieje mój salon, poznałam wielu wspaniałych ludzi. Nawiązałam wiele przyjaźni, za które szczerze dziękuję - dodaje Edyta Kwiatkowska.

W pracę wkłada serce

Nasza zwyciężczyni to profesjonalistka w swoim fachu, która dba o każdy szczegół. Klientki obdarza szczerym uśmiechem i pyszną kawą. Daje im gwarancje wspaniałego wyglądu i zrozumienia. Zawsze w miłej atmosferze, jaka panuje w Jej salonie.

- Cenię sobie indywidualność. Moje prace powstają z pasji do tego zawodu. Zawsze jestem otwarta i szczerą w stosunku do klientek - podkreśla.

W przyszłości chciałaby nadal się rozwijać i poznawać nowych ludzi. - Oby moja pasja dawała radość ludziom, a mi satysfakcję zawodową - mówi.

**SALON FRYZUR
PASJA**
EDYTA KWIATKOWSKA

MISTRZOWIE ŚLUBU I WESELA KATEGORIA: SALON MODY ŚLUBNEJ

Ten salon to coś więcej niż tylko miejsce, gdzie przyszłe panny młode mogą znaleźć swoją wymarzoną suknię

Urszula Szarlej-Kuczyńska
urszula.szarlej@polskapress.pl

- Kluczem do sukcesu jest to, że kochamy to, co robimy - mówi Jowita Teske, przedstawicielka zwycięskiego salonu ślubnego M&J Salon Ślubny

M&J Salon Ślubny z Braniewa uznaliście za najlepszy salon mody ślubnej w całym województwie. Klientki pokochały to miejsce za profesjonalną obsługę, szeroki wybór sukni i wyjątkową atmosferę.

- Naszym celem jest pomóc Ci znaleźć idealną sukienkę, dzięki której poczujesz się pięknie w tym wielkim dniu. Jesteśmy tutaj, aby Cię wspierać i poprowadzić przez cały proces. Będziemy z Tobą współpracować, aby upewnić się, że jesteś w pełni zadowolona ze swojej decyzji - mówi przedstawicielka firmy Jowita Teske. To nie jest zwykły salon sukni ślubnych, ale miejsce spełniające marzenia i realizujące wyjątkowe zlecenia. Nietypowym zamówieniem, zapamiętanym z grona, była suknia ślubna w kolorze czarnym z akcentami czerwieni.



Dzień ślubu to chwile pełne emocji, dlatego najważniejsze jest zachować spokój i postarać się je opanować, twierdzi Jowita Teske. Jako osoba związana z branżą ślubną radzi młodym parom, by wypełniły wszystkie zadania z ślubnej checklisty przed weselem, a w tym szczególnym dniu sku-

piły się już tylko na wspaniałej zabawie.

M&J Salon Ślubny prowadzony jest z pasją oraz dbałością o szczegóły. Każda klientka traktowana jest indywidualnie i wyjątkowo. Od trzech lat zapewniają spersonalizowane zakupy każdej pannie młodej. Przy filiżance kawy poświęca-

nam czas, żeby lepiej nas poznać, wysłuchać naszych pomysłów i poprowadzić przez kolekcję sukien ślubnych dostępną w salonie.

Możesz tutaj kupić, jak i wypożyczyć kreacje w różnych fasonach. Modele sukni są dostępne prosto z wieszaka, jak i na zamówienie.



Ta praca zalicza się do wymagających, ale przynosi wiele zadowolenia i radości, gdy wykonuje się ją z pasją. - Wymaga wiedzy z zakresu znajomości materiałów, krawiectwa, mody oraz stylizacji. Należy umieć doradzić, jaki fason będzie odpowiedniejszy dla sylwetki. Pracujemy nie tylko w godzi-

nach pracy salonu, ale również i po godzinach, i w dni wolne - mówi Jowita Teske.

Jak dodaje, dobry nastrój podczas przymiarek jest bardzo ważny, gdyż często temu towarzyszy wzruszenie i łzy szczęścia: - Jesteśmy na to przygotowani i radzimy sobie w takich sytuacjach.

MISTRZOWIE ŚLUBU I WESELA KATEGORIA: TORT WESELNY

Tutaj powstają najlepsze torty weselne w... całej Polsce!

Urszula Szarlej-Kuczyńska
urszula.szarlej@polskapress.pl

Słodka Cecha z Olsztyna to pracownia cukiernicza Julii Andrzejewskiej. Zajęła I miejsce w naszym województwie, a potem wygrała finał ogólnopolski!

Julia Andrzejewska od niepełna dwóch lat prowadzi działalność cukierniczą Słodka Cecha w swoim domowym zaciszu w Olsztynie. Zajmuje się przede wszystkim tortami okolicznościowymi, dzięki którym ma przyjemność osładzać przyjęcia urodzinowe, komunijne oraz weselne swoich klientów.

Jej pracownia Słodka Cecha została doceniona w naszej akcji Mistrzowie Ślubu i Wesela, dzięki głosom naszych Czytelników wygrywając w finale kategorii Tort weselny w skali całej Polski.

- Jestem osobą wysoce angażującą się w każde działanie, jakie podejmuję, a co za tym idzie - w każdy projekt wkładam swoje serce. Staram się, aby moje wyroby były spersonalizowane dla każdego



klienta, zachwycali nie tylko smakiem, ale i wyglądem - mówi nam Julia Andrzejewska. - Jako ekstrawertyk uwielbiam poznawać nowych ludzi. Z wieloma klientami wywi-

zuje się w ten sposób długofalowa współpraca. Są pary, dla których wykonywałam tort weselny, a następnie z okazji roczku ich dziecka i wiem, że nasza słodka znajomość

na tym się nie skończy - dodaje zwyciężczyni.

A czy pamięta najbardziej nietypowe zlecenie, które realizowała? - Była to prośba o wykonanie tortu z okazji roz-

wodu. Był to początek mojej tortowej przygody. Obecnie trudno jest mnie zaskoczyć - zdradza nam. Motorem, który napędza Ją do codziennej pracy, jest rozwój. To niesamowicie istotny element Jej życia. Otworzyła własną działalność cukierniczą, by móc rozwinąć skrzydła. W planach ma też szkolenia u autorytetów branży cukierniczej. Nie zamyka się tylko na te plany. Zo-

baczy, co czas pokaże. Jako świeżo upieczona panna młoda oraz osoba związana z branżą ślubną Julia Andrzejewska radzi młodym parom, aby zawsze szły za głosem swojego serca: - Postarajcie się wszystkie formalności załatwić jak najszybciej. Określić budżet, żeby jak najmniej rzeczy mogło Was zaskoczyć i abyście mogli jak najdłużej cieszyć się okresem narzeczeństwa.

MISTRZOWIE ŚLUBU I WESELA KATEGORIA: BARMAN WESELNY

Obsługiwali na weselu autokar gości w ludowych strojach... Konga

Urszula Szarlej-Kuczyńska
urszula.szarlej@polskapress.pl

Grupa Endibar kieruje się mottem „Serwujemy emocje i chcemy, żeby były one pozytywne”. Poznajcie zwycięzcę kategorii Barman weselny w akcji Mistrzowie Ślubu i Wesela.

Grupa Endibar to wiodąca firma w zakresie profesjonalnej obsługi barmańskiej i pokazów barmańskich w stylu flair oraz jedna z największych agencji barmańskich w Polsce.

Działa od 14 lat i obsługuje imprezy w zasięgu ogólnopolskim do 400 km od Olsztyna. Tworzy ją kilkudziesięciu pasjonatów sztuki barmańskiej rozsiadanych w kilku województwach.

- Zajmujemy się pokazami barmańskimi, obsługą wszelkiego rodzaju przyjęć oraz wspieraniem lokali gastronomicznych. Spora część naszej pracy to obsługa wesel - mówi przedstawiciel grupy Endibar.

W swojej wieloletniej karierze firma obsłużyła około tysiąc wesel i uczestniczyła w wielu ciekawych wydarzeniach. - Woziliśmy bary melek-



sem po polu golfowym. Obsługiwaliśmy na weselu autokar gości w ludowych strojach Konga. Prowadziliśmy poszukiwania zagubionych gości z Irlandii i Hiszpanii. Takich historii było bardzo dużo - mówi Grzegorz Żurowski.

Codzienna praca to: umawianie - pakowanie - towarowanie - realizacja - ewaluacja. - Mamy wystarczająco dużo

pasji, wiedzy i sprzętu, aby sprawić, że ten dzień będzie wyjątkowy - zapewniają w zwycięskiej firmie, z którą uważacie, że warto wyprawić wesele.

Plusem pracy w tej branży jest, w opinii naszego rozmówcy Grzegorza Żurowskiego, brak monotonii oraz możliwość poznawania wielu profesjonalistów z innych

branż. No i także wdzięczność pary młodej, która po pięciu, a nawet bywa i po 10 latach, wspomina Ich pracę i ponownie dziękuje za Nią. To bezcenna wartość.

Grupa Endibar z Olsztyna w przyszłości zamierza nadal się rozwijać i dostosowywać do ciągle zmieniającej się rzeczywistości. Jak na Mistrzów Ślubu i Wesela przystało.



MISTRZOWIE ŚLUBU I WESELA KATEGORIA: OBRĄCZKI I BIŻUTERIA

Pomogą wybrać obrączki, dzieląc się wiedzą na temat aktualnych trendów. Dają na nie dożywotnią gwarancję

Urszula Szarlej-Kuczyńska
urszula.szarlej@polskapress.pl

Sukcesem Pracowni Złotniczej - Jacek Lewandowski z Olsztyna jest to, że klienci, którzy raz coś kupili, przez lata wracają po kolejną biżuterię na różne okazje.

Jako pracownia złotnicza nasi zwycięzcy nie mają wpływu na pogodę w dniu ślubu i wesela czy też wystrój sali weselnej, ale ze swojej strony mogą zapewnić, że drobne poprawki w obrączkach wprowadzą nawet w przeddzień wyjątkowego dnia, jakim dla pary młodej jest ślub. - Nie zabierzemy z Państwa barków całego stresu, ale z naszą firmą, o obrączki możecie być spokojni - zapewniają.

A obrączki to przecież niezwykle ważny element życia, bo to nie tylko symbol małżeństwa czy też wierności i uczciwości małżeńskiej, ale symbolizują także oddanie się drugiemu człowiekowi na dobre i złe. Na całe życie.



Jak podkreśla Jacek Lewandowski, właściciel naszej zwycięskiej pracowni złotniczej, ze względu na swój kolisty kształt, który nie ma ani początku, ani końca obrączki symbolizują

także nieskończoność oraz ciągłość miłości.

Pracownia Złotnicza - Jacek Lewandowski zajęła I miejsce w całym województwie w naszej akcji Mistrzo-

wie Ślubu i Wesela, co oznacza, że Waszym zdaniem w tym miejscu kupimy najlepsze obrączki i biżuterię ślubną. Tak zdecydowali nasi Czytelnicy. Firma

na rynku istnieje od 1991 roku. Sklep firmowy znajduje się w Olsztynie.

Firma zajmuje się produkcją oraz handlem biżuterią złotą i srebrną. W jej ofercie

znaleźć można bogaty wybór obrączek ślubnych i pierścionków zaręczynowych z żółtego i białego złota oraz połączenia żółtego złota z białym. Wszystkie w próbie 0,585 (14 karatów) i w bardzo atrakcyjnych cenach.

- W sklepie zaopiekuje się Państwem profesjonalna obsługa. Będziecie obsługiwani szybko i fachowo. Pomożemy wybrać obrączki, dzieląc się wiedzą na temat aktualnych trendów we wzornictwie - dodaje właściciel.

Pracownia Złotnicza Jacka Lewandowskiego zapewnia, że jest jak gwarancja jakości i profesjonalizmu. Wysokiej klasy fachowcy w swojej dziedzinie, doradzą, zainspirują i zadowolą każdego klienta.

- Oddając w nasze ręce przygotowanie obrączek ślubnych, nie zawiedziecie się. Nasze obrączki obejmujemy dożywotnią gwarancją, dzięki czemu w każdej chwili możecie wrócić do nas i zmienić rozmiar obrączki czy też je odnowić - mówi.