

Masz moc!

Przekaż 1% podatku
Podaruj dzieciom lepsze życie

KRS 0000148747 | www.przyszloscdladzieci.org



51200TBS-H-K

ŚRODA
13/05/2020

GAZETA OLSZTYŃSKA

strefa 3
młodości

cena 2,90 zł (w tym 8% VAT)



Po prostu dają radę 110-11

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 NAKŁAD 3 386 NR 108 (2020)

Fot. Archiwum prywatne Halina Rozalska



9 770137 191203 31



Do dziś ma trwać kontrola na granicach. Prawdopodobnie, jeżeli nie będzie optymistycznych wskaźników, sanitarne kontrole graniczne oraz obostrzenia zostaną utrzymane.

Na emeryturę trzeba zarobić

PIENIĄDZE || Nie tylko wiek, ale staż pracy miałyby decydować o przejściu na emeryturę. Coraz częściej mówi się o wprowadzeniu do systemu emerytur stażowych, które przysługiwałyby przy zachowaniu minimalnego wieku i określonego stażu pracy.

Na emeryturę można byłoby przejść wcześniej niż wynosi ustawy wiek emerytalny. Taką możliwość dawałyby emerytury stażowe, o których robi się coraz głośniejsze, a do pomysłu których wrócił zresztą w swej kampanii wyborczej prezydent Andrzej Duda. Prezydent w zawartej z NSZZ Solidarność umowie programowej zobowiązał się do kontynuacji reformy systemu emerytalnego z uwzględnieniem interesów pracowników o najdłuższym stażu pracy oraz przy zachowaniu prawa do emerytury w ustawowo określonym wieku, czyli 60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn.

Pięć lat temu zapis o emeryturach stażowych też pojawił się w umowie między związkiem a Andrzejem Dudą, ale nic wyszło z tego, bo, jak stwierdził Piotr Duda, szef NSZZ „S”, nie było przychylności większości parlamentarnej. Dlatego w nowej umowie konsekwentnie znowu wpisano emerytury stażowe.

Jednak teraz szanse na ich wprowadzenie są dużo większe, choćby dlatego, że w Sejmie są już dwa projekty w sprawie emerytur stażowych. Jeden PSL-u, a drugi Lewicy. Oba zakładają możliwość przechodzenia na emeryturę w zależności od stażu pracy.

Wiek emerytalny nadal wynosiłby 60 i 65 lat, ale można by pracować krócej. Kobiety miałyby prawo przejść na emeryturę w wieku 55 lat i po 35 lat pracy, a mężczyźni w wieku 60 lat i 40 latach opłacania składek.



**JEREMI MORDASEWICZ,
EKSPERT KONFEDERACJI
PRACODAWCÓW
LEWIATAN: JEŚLI
MIELIBYŚMY
ZAAKCEPTOWAĆ
EMERYTURY STAŻOWE,
TO POD PEWNYMI
WARUNKAMI**

Lewica proponuje jeszcze, żeby minimalna emerytura, minimalna renta z tytułu całkowitej niezdolności do pracy i minimalna renta rodzinna wynosiły 1902 zł brutto, czyli 1600 zł netto. Obecnie jest to 1200 zł brutto.

Temat emerytur stażowych jest nośny, bo kto nie chciałby przejść wcześniej na emeryturę. Tym bardziej że dziś w Polsce są już uprzywilejowane grupy zawodowe, jak np. wojskowi, policjanci, którzy nie muszą pracować do 60 czy 65 lat. Dlaczego więc inni obywatele nie mieliby skorzystać z podobnych bonusów? Tym bardziej że w innych krajach są takie rozwiązania.

— Chociażby w Niemczech — uważa Jeremi Mordasewicz, ekspert Konfederacji Pracodawców Lewiatan. — Jednak, jeśli mielibyśmy zaakceptować emerytury stażowe, to

pod pewnymi warunkami. Po pierwsze ten staż pracy powinien wynosić zarówno dla kobiet i mężczyzn — 42 lata. I po drugie, stopniowo wyrównujemy wiek emerytalny kobiet i mężczyzn. Inaczej emerytury stażowe, szczególnie w przypadku kobiet będą niskie. 55-letnia kobieta ma przed sobą średnio jeszcze 29 lat życia. Założmy, że po przejściu na emeryturę będzie sobie jeszcze dorbaciać, pytanie tylko, jak długo. A co, jak już nie będzie miała sił pracować? Z czego będzie żyć?

Trzeba pamiętać, że już dziś emerytury kobiet są średnio o tysiąc złotych niższe niż mężczyzn. A wynika to głównie z krótszego stażu pracy i dłuższego przewidywanego trwania życia kobiet niż mężczyzn.

Emerytury stażowe są adresowane głównie do osób, które wcześniej

zaczynają pracę zawodową i zwykle ciężko pracują fizycznie. Takie osoby miałyby prawo wyboru, ale — jak przestrzegają eksperci — nie można wylewać dziecka z kąpielą i skazywać kobiety choćby na niskie świadczenia. Już dziś ponad 90 proc. kobiet i mężczyzn, osiągając wiek emerytalny, bezzwłocznie przechodzi na emeryturę i w większości rezygnuje z pracy. I można z góry założyć, że podobnie byłoby z prawem do emerytur stażowych. A myśląc o emeryturze trzeba też brać pod uwagę, że z roku na rok pogarsza się tzw. stopa zastąpienia, czyli stosunek wysokości pierwszej emerytury do wysokości ostatniej pensji, albo też relacja przeciętnej emerytury do przeciętnej wynagrodzenia. Tu przyczyną trzeba szukać w demografii, bo pogarsza się proporcja między ubezpieczonymi a emerytami. Według prognoz ZUS, o ile dziś na jednego emeryta w Polsce pracują ponad trzy osoby, to wokolicach roku 2060 będzie to już tylko jedna.

— W 2060 r. stopa zastąpienia emerytur Polaków może spaść poniżej 30 proc. — przestrzegają prezes ZUS prof. Gertruda Uścińska.

Dzisiaj wynosi około 56 proc., ale już w 2040 r. może spaść poniżej 40 proc, a w 2060 r. poniżej 30 proc. To oznacza, że świadczenia dzisiejszych 30-latków będą tak niskie, że mimo osiągnięcia wieku emerytalnego przyjdzie im dalej pracować.

ANDRZEJ MIELNICKI

**GAZETA OLSZTYŃSKA ZAWSZE POD RĘKĄ.
ZAPRENUMERUJ E-WYDANIE: KUPGAZETE.PL**

REDAKTORZY WYDANIA

Monika Nowakowska
Beata Brokowska
Mirosław Wiczołek
Artur Dryhnyńc

wydawca@gazetaolsztynska.pl

sport@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY

Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO

Monika Nowakowska
Bartosz Orliński

GAZETA OLSZTYŃSKA.PL

redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 89 539 75 00, 89 539 74 83

PRENUMERATA

89 539 76 65
prenumerata@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA W OLSZTYNIE

ul. Tracka 5
89 539 77 77
reklama@gazetaolsztynska.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ

ul. Partyzantów 28,
tel. 89 521 74 80, 82

REDAKCJA W ELBLĄGU

ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel./fax 55 236 16 99
reklamy@dziennikelblaski.pl

REKLAMA W ELBLĄGU

ul. Rybacka 35
tel./fax 55 236 16 99
reklamy@dziennikelblaski.pl

WYDAWCA

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

PREZES

Jarosław Tokarczyk

DRUK

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



WYDANIE ONLINE
internet@gazetaolsztynska.pl

Redakcja nie zwraca niezamówionych tekstów oraz zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów w publikowanych listach i nadesłanych materiałach. Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń. Wydawca zastrzega sobie prawo odmowy przyjęcia ogłoszenia sprzecznego z zasadami moralnymi lub prawem.

Olsztyńska „seksafera” w Sądzie Najwyższym

PRAWO || Sprawa olsztyńskiej „seksafery” trafi ponownie do sądu. Prokuratura Okręgowa w Białymstoku, która nie zgodziła się z wyrokiem uniewinniającym byłego prezydenta Olsztyna, złożyła kasację. Zajmie się nią Sąd Najwyższy.

Krok ten prokuratura zapowiedziała już tego samego dnia, kiedy zapadł wyrok w sprawie byłego prezydenta Olsztyna. W grudniu 2019 roku Sąd Okręgowy w Olsztynie orzekł, że Czesław Jerzy Małkowski nie zgwałcił ciężarnej urzędniczki. Wyrok jest już prawomocny. Tuż po jego ogłoszeniu prokuratura zapowiedziała, że złoży w tej sprawie kasację do Sądu Najwyższego.

— Z całą pewnością wniesiemy kasację i liczymy na to, że Sąd Najwyższy ją uwzględni — powiedziała nam po wyroku uniewinniającym prokurator Agnieszka Kalisz-Kapelko.

Teraz prokuratura złożyła kasację. — Bo nie zgadzamy się z tym orzeczeniem — mówi prokurator Łukasz Janyst, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej. — Kasacja to nadzwyczajny środek zaskarżenia przysługujący od prawomocnych orzeczeń. Sąd Najwyższy ma możliwość uchylecia wyroku i przekazania do ponownego rozpoznania albo uznania kasacji za niezasadną i tym samym wyrok pozostaje w mocy.

Kasacja trafiła do Sądu Okręgowego w Olsztynie, ale sąd nie przekazał jej jeszcze akt do Sądu Najwyższego, ale to tylko kwestia czasu.

Co na to były prezydent Olsztyna?

— Tekst kasacji jest prawie identyczny jak apelacji i nic nowego z tego nie będzie, zapewniam — mówi Czesław Jerzy Małkowski. — Odbieram to jako dręczenie mnie. Wszystko zostało wyjaśnione podczas procesu, nie ma podstaw do kasacji. Jestem spokojny, ale dręczy mnie to, że ktoś ciągle odgrzewa stare kotlety, które są już niezjadliwe.

Sąd Najwyższy ma dwie możliwości. Może wyznaczyć posiedzenie niejawne bez udziału stron i wówczas uznać kasację za bezzasadną. — I o to będę wnosił — mówi obrońca Czesława



Czesław Jerzy Małkowski i jego obrońca Marek Gawryluk

Jerzego Małkowskiego mecenas Marek Gawryluk.

Druga możliwość to skierowanie sprawy na rozprawę z udziałem stron. Tu SN może uwzględnić kasację i uchylić wyrok bądź oddalić kasację

— Trzeba pamiętać, że każda ze stron ma prawo wniesienia kasacji, która przysługuje od prawomocnego wyroku — mówi mecenas Gawryluk.

— W kasacji nie można kwestionować stanu faktycznego ani oceny dowodów, a tylko oceniać proceduralnie postępowanie. Tu trzeba dodać, że tzw. pokrzywdzona nie złożyła kasacji, a wyłącznie prokuratura. Nie mogę mówić jakie są zarzuty w kasacji, bo sprawa jest z wyłączeniem jawności, ale to jest argumentacja, która już była stosowana przed sądem drugiej instancji i nie została ona uwzględniona.

Trudno powiedzieć, kiedy SN rozpatrzy kasację w sprawie olsztyńskiej

„seksafery”. Natomiast do Sądu Okręgowego w Olsztynie trafił w kwietniu wniosek Czesława Jerzego Małkowskiego o odszkodowanie i zadośćuczynienie, którego będzie domagał się od Skarbu Państwa.

— Za niesłuszne zatrzymanie i tymczasowe aresztowanie — mówi pełnomocnik byłego prezydenta Olsztyna.

Jaka kwota zadośćuczynienia może wchodzić w grę, tego były prezydent Olsztyna nie chciał ujawnić. O tym zdecyduje sąd.

Przypomnijmy. Olsztyńska „seksafera” wybuchła w styczniu 2008 roku. Wtedy media poinformowały, że Czesław Jerzy Małkowski miał molestować pracującą w ratuszu urzędniczkę, a jedną, która była w ciąży, miał zgwałcić. Ówczesny prezydent zwołał konferencję prasową, twierdząc, że to pomówienia. Czesław Jerzy Małkowski trafił na pół roku do aresztu. W listopadzie

2008 roku w drodze referendum został odwołany z funkcji prezydenta Olsztyna. Proces byłego prezydenta, oskarżonego o gwałt, toczył się za zamkniętymi drzwiami, dlatego nigdy nie dowiemy, dlaczego w tej samej sprawie zapadły dwa różne wyroki. Najpierw w 2015 roku Sąd Rejonowy w Ostródzie skazał byłego prezydenta na pięć lat więzienia. Natomiast w ponownym procesie Sąd Rejonowy w Olsztynie w 2018 roku uniewinnił go od zarzucanych mu czynów. A 13 grudnia 2019 roku Sąd Okręgowy w Olsztynie podtrzymał wyrok olsztyńskiego Sądu Rejonowego, który uznał go za niewinnego.

W tym czasie Czesław Jerzy Małkowski trzykrotnie ubiegał się o stanowisko prezydenta i trzykrotnie przegrał w drugiej turze z Piotrem Grzymowiczem, zdobywając jednak trzykrotnie z rządu mandat radnego.

ANDRZEJ MIELNICKI

I rekompensaty, i oszczędności są... niepewne

PIENIĄDZE || W 2019 roku byliśmy w czołówce krajów unijnych pod względem wysokości cen prądu. A to, co ważne, dane sprzed podwyżek. Zwłaszcza teraz, kiedy pracujemy zdalnie, ważne jest to, czy podwyżki cen prądu zgodnie z obietnicami będą rekompensowane.

W porównaniu do Niemiec, gdzie za sto kilowatogodzin płaci się 28,7 euro, wypadamy dużo lepiej, bo u nas jest to 13,8. Ale bardziej realne jest wyrażanie cen w tzw. standardzie siły nabywczej (PPS) i wówczas mamy już 26,8 w Niemczech i 23,6 w Polsce. PPS to swego rodzaju waluta wykorzystywana przez Eurostat do wyrażania realnego poziomu PKB i jego składowych. Takie liczenie pozwala eliminować różnice w poziomach cen między państwami członkowskimi.

Zatem — jeśli pod uwagę weźmiemy ceny w euro, to będziemy na 25 miejscu na 31 państw w rankingu, ale biorąc pod uwagę PPS — już na 9. W 2019 roku prąd trzymał cenę, a nawet był tańszy niż w tym samym okresie 2018 roku, bo ceny były zamrożone przez rząd. Dla porównania — w tym okresie w Holandii ceny prądu skoczyły o blisko 20 proc.

Na początku 2020 roku Enea, Energa, PGE i Tauron podnieśli ceny prądu o około 12 proc. Pozwolił na to Urząd Regulacji Energetyki (URE).

Gospodarstwa domowe korzystają z grupy taryfowej G11. Średnie roczne zużycie energii w 2018 roku wyniosło 2375 kilowatogodzin. Dla takiego zużycia roczny wzrost wynosi około 140 zł. To opłaty za sprzedaż, bez uwzględnienia dystrybucji, która też wzrosła, a stanowi aż 40 proc. ceny prądu. Sprzedawcę możemy co prawda zmienić, ale dystrybutora już nie.



REKOMPENSATA

Na rekompensaty miało pójść 2,4 mld zł (przy założeniu, że skorzysta z nich 15 mln gospodarstw domowych). Przysługiwać miały osobom mieszącym się w pierwszym progu podatkowym (zarabiającym poniżej 7 tys. zł brutto). Kwoty miały być odejmowane od rachunków za prąd w 2021 roku.

Jeszcze przed epidemią Enea, Energa, PGE i Tauron złożyli do URE wnioski o nowe plany taryfowe dla gospodarstw domowych. Stawki PGE i Enei były ważne do końca marca. Taryfy Energi i Tauronu są ważne do końca roku, ale to nie zabrania im wnioskować o zmianę.

Na razie rekompensaty nie są pewne, bo nie ma ich „na papierze”. Ale Jacek Sasin zapewnił, że: — Rekompensaty wzrostu cen energii elektrycznej dla gospodarstw domowych powinny zostać Będą wypłacone zgodnie z opracowanym wcześniej projektem ustawy — mówił w Radiu Plus.

— Ja zdania nie zmieniam. Uważam, że rekompensaty, tak jak zostało to zapowiedziane, powinny być wypłacone, szczególnie dzisiaj, kiedy wiele gospodarstw domowych i wielu Polaków stanie

wobliczu ograniczenia swoich dochodów — dodał.

Jak zatem wygląda praca nad ustawą? Projekt jest wpisany do kalendarza. Decyzja o kształcie zapisów zależy teraz od Ministerstwa Klimatu, Rady Ministrów i prac legislacyjnych.

LICZYMY NA REKOMPENSATY

— Odkąd pracujemy w domu, płacimy więcej za wodę i prąd. Rekompensaty były tak hucznie zapowiadane, a teraz okazuje się, że może być problem. To po co było obiecywać? — pyta w liście do redakcji pani Karolina, nasza czytelniczka. — Niedługo dojdzie do sytuacji, że będziemy płacić po 180 zł miesięcznie. Można ograniczać zużycie, ale przy nauce dzieci w domu i naszej pracy, to praktyczne nierealne — dodaje.

— To mydlenie oczu, bo ludzie nie wiedzą, że rachunki podnosi opłata handlowa. To jawne wyciąganie kasy od ludzi — dodaje pan Rafał z Olsztyna. — A to nie wszystko, bo wpływ mają opłaty stałe. Jak ktoś się zagłębi, to za głowę się złapie, jak ludzi oszukują.

Pojawiają się też pytania o... ceny gazu. Powinny spadać razem z cenami ropy, ale polski konsument spadków wciąż nie odczuwa.

O ewentualne oszczędności zapytaliśmy jeszcze w olsztyńskim ratuszu.

— Nie ma żadnych rekompensat

NA RAZIE REKOMPENSATY NIE SĄ PEWNE, BO NIE MA ICH „NA PAPIERZE”. ALE JACEK SASIN ZAPEWNIŁ, ŻE: — REKOMPENSATY WZROSTU CEN ENERGII ELEKTRYCZNEJ DLA GOSPODARSTW DOMOWYCH POWINNY ZOSTAĆ BĘDĄ WYPŁACONE ZGODNIE Z OPRACOWANYM WCZEŚNIEJ PROJEKTEM USTAWY — MÓWIŁ W RADIU PLUS.

dla samorządu. Minister aktywów państwowych informował jedynie o rekompensatach dla osób fizycznych. Spodziewamy się oszczędności na energii elektrycznej w stosunku do wydatków prognozowanych, ze względu na fakt, że jednostki oświatowe, kulturalne czy sportowe są w większości pozamykane — przyznaje Marta Bartoszewicz, rzeczniczka Urzędu Miasta w Olsztynie. — Ale być może w zestawieniu z rokiem ubiegłym wydatki nie będą mniejsze, w związku z tym, że ceny energii wzrosły. Na razie jest trochę za wcześnie, żeby powiedzieć, ile konkretnie wydamy na te cele. Natomiast nie spodziewamy się oszczędności w przypadku spółek, ponieważ tramwaje jeżdżą, MPEC i wodociągi pracują bez zmian, a ewentualne, niewielkie oszczędności mogłyby wynikać z faktu, że przez pewien czas część załogi była na pracy zdalnej. Nie będą to jednak duże kwoty — prognozuje rzeczniczka ratusza.

PAWEŁ JASZCZANIN

REKLAMA

Prezydent Olsztyna

informuje, że w siedzibie Urzędu Miasta w dniach od 13 maja 2020 r. do 3 czerwca 2020 r. podane zostały do publicznej wiadomości wykazy nieruchomości przeznaczonych do *zbycia lub oddania w użytkowanie, dzierżawę lub użyczenie*.

Wykazy znajdują się w Biuletynie Informacji Publicznej, prowadzonym przez Urząd Miasta Olsztyna, pod adresem bip.olsztyn.eu.

PREZYDENT OLSZTYNA

62920otr-A-F

Konflikt w olsztyńskim teatrze

SPOŁECZEŃSTWO || Aktor olsztyńskiego Teatru im. Stefana Jaracza twierdzi, że stracił pracę, bo bronił praw pracowników. Zwolnił go dyscyplinarnie dyrektor teatru. — Z pełnym przekonaniem będę bronił swojej decyzji przed sądem — mówi.

Olsztyńskim Teatrze im. Stefana Jaracza, co jakiś czas robi się bardzo głośno. Niestety nie tylko za przyczyną wystawianych tam spektakli, ale z powodu tego, co rozgrywa się za kulisami sceny, na której grają aktorzy. Tak jest i tym razem. Pracę, i to w trybie dyscyplinarnym, traci w teatrze Dariusz Poleszak. Powodem do dyscyplinarnej jest według niego wpis w mediach społecznościowych, w którym wystąpił w obronie zwolnionych 18 osób z obsady teatru i jednego aktora. Cała grupa pracowników zatrudnionych na umowy zlecenia straciła zatrudnienie przez pandemię koronawirusa.

— To dla mnie prawdziwy dramat. Zwolnienie dyscyplinarne zabiera mi nie tylko źródło utrzymania, ale pozbawia nawet możliwości korzystania z zasiłku dla bezrobotnych. To jest niehumanitarne, żeby mścić się na mnie w ten sposób za to, że mam swoje zdanie i nie należę do przytakiwaczy na każdy temat — mówi załamany aktor.

Dariusz Poleszak informację o planowanym zwolnieniu dyscyplinarnym otrzymał będąc na chorobowym. Praca w Teatrze im. Stefana Jaracza, to dla niego realizacja powołania aktorskiego, które jest jego całym życiem.

— Przez kilka dni od otrzymania informacji nie wiedziałem, co ze sobą zrobić. W teatrze jestem też działaczem związkowym i przed zwykłym zwolnieniem chroni mnie prawo, ale przed zwolnieniem dyscyplinarnym nie — mówi wyrzucany z teatru aktor.

Zbigniew Brzoza, dyrektor Teatru im. Stefana Jaracza w Olsztynie w przesłanym „Gazecie Olsztyńskiej” oświadczeniu nie podaje powodów zwolnienia dyscyplinarnego niepokornego aktora ze względu - jak to określa - „na poszanowanie prawa do prywatności pana Dariusza Poleszaka”.

— Szczegółowe powody rozwiązania umowy o pracę zostały przedstawione w piśmie do właściwych organizacji



związkowych — stwierdza jedynie dyrektor Zbigniew Brzoza. — Nie będę przedstawiał szczegółowych powodów tam podanych — dodaje.

Dotarliśmy do pisma uzasadniającego dyscyplinarne zwolnienie aktora. Dyrekcja teatru pytając związki zawodowe o zgodę na wyrzucenie z pracy Dariusza Poleszaka wylicza przewinienia aktora.

Listę kierowanych wobec niego zarzutów zamyka informacja o ostatecznym powódzie zwolnienia. Władze teatru przyznają, że jest nim wpis w social mediach. Właśnie ten, w którym Dariusz Poleszak krytykuje swojego pracodawcę za zwolnienie w czasie pandemii.

— Miesięczny termin na zwolnienie dyscyplinarne liczy się od ostatniego ze zdarzeń składających się na zachowanie pracownika — stwierdza w nim dyrektor teatru Zbigniew Brzoza i podaje datę 15 kwietnia.

— To tego dnia, na swoim profilu, napisałem o zwolnieniach pracowników obsługi teatru i jednego z aktorów — mówi rozżalony Dariusz Poleszak.

Aktor nie chce wracać do powodów trwającego od prawie roku konfliktu w teatrze. Przypomnijmy więc, że Państwowa Inspekcja Pracy po kontroli w teatrze skierowała do prokuratury pismo z wnioskiem o wszczęcie postępowania wobec dyrekcji, a teatr musiał

wypłacić kilku pracownikom rekompensaty finansowe. Dariusz Poleszak aktywnie działał w teatrze w obronie innych pracowników. Kontaktował się z nimi i dostarczał informacji kontrolerom z PIP.

— Jestem działaczem związkowym. Przecież od tego, żeby bronić praw pracowników są związki zawodowe — stwierdza zwalniany z posady aktor.

Na zwolnienie z pracy Dariusza Poleszaka nie chce się zgodzić centrala związku, w którym działa i jest jego wiceprzewodniczącym. — Nasza organizacja zdecydowanie odmawia wyrażenia zgody na takie rozwiązanie i stanowczo sprzeciwia się takiemu działaniu pracodawcy — tak Komisja Międzyzakładowa Związku Zawodowego Aktorów Polskich przy Teatrze im. Stefana Jaracza w Olsztynie oraz Olsztyńskim Teatrze Lalek odpowiada dyrektorowi Zbigniewowi Brzozie. Zdaniem związkowców z ZZAP działania Dariusza Poleszaka nie wykraczały nigdy poza granice dopuszczalnej krytyki.

— Brak zgody właściwych organizacji związkowych nie wyklucza rozwiązania stosunku pracy bez zachowania okresu wypowiedzenia z winy pracownika, gdyż ochrona działaczy związkowych nie może być traktowana przez związkowców jako bezwzględny parasol ochronny

dla działań pracowników rażąco łamiących prawo czy zasady współzycia społecznego — zastrzega w oświadczeniu przesłanym „Gazecie Olsztyńskiej” dyrektor Zbigniew Brzoza.

W internecie pojawiła się petycja w obronie Dariusza Poleszaka. Dotyczy sposobu zwolnienia aktora oraz sytuacji w teatrze im. Stefana Jaracza. Została także wysłana do organów zarządzających teatrem i ministra kultury. Autorzy petycji zwracają uwagę na symboliczną datę z jaką dyrekcja zwalnia swojego aktora.

— Został zwolniony w Międzynarodowym Dniu Teatru! — czytamy w petycji, którą w internecie umieścił Zbigniew Glezman, działacz samorządowy, społeczny i radny z Gminy Dywity.

— Jestem miłośnikiem teatru, a pan Poleszak bardzo pomaga naszemu wiejskiemu teatrowi, który u nas działa. Mam nadzieję, że nasza petycja pomoże mu utrzymać pracę — mówi w rozmowie z „Gazetą Olsztyńską” Zbigniew Glezman.

O dyscyplinarne zwolnienie z pracy Dariusza Poleszaka zapytaliśmy dyrektora Departamentu Kultury i Edukacji w Warmińsko-Mazurskim Urzędzie Marszałkowskim, który jest organem prowadzącym dla olsztyńskiego teatru. Dyrektor tego departamentu zapewnił nas, że analizował podstawy prawne zwolnienia aktora. — Nie ma podstaw do zarzucania dyrektorowi teatru łamania prawa przy zwolnieniu tego pracownika — stwierdził Zdzisław Fądrawski. — Każda dyrekcja ma prawo do prowadzenia takiej polityki kadrowej, która jest najskuteczniejszą dla prowadzenia placówki — dodał odnosząc się do zarzutów dotyczących wcześniejszych zwolnień z pracy w olsztyńskim teatrze.

— Ta praca, to całe moje życie. Będę o nią walczył — zapowiada Dariusz Poleszak.

— Z pełnym przekonaniem będę bronił swojej decyzji przed sądem — ripostuje Zbigniew Brzoza.

STANISŁAW KRYŚCIŃSKI

Sprawdźmy, czy nie ma z nami pasażera na gapę

ZDROWIE || Ich ukłucie nie boli, ale choroby, które przenoszą, są groźne. Mogą spowodować m.in. boreliozę. Dlatego trzeba się przed nimi chronić. O kleszczach rozmawiamy m.in. z Markiem Jaroszem, dyrektorem Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Elblągu.

Kleszczy nam nie brakuje, ale w związku z zagrożeniem zakażeniem i ograniczeniami, które temu towarzyszą, myślę, że przynajmniej przez jakiś czas infekcji będzie mniej, bo zdecydowanie mniej osób spędza czas w środowisku występowania kleszczy — mówi Marek Jarosz. — Co będzie później? W związku z luzowaniem obostrzeń myślę, że będziemy odreagowywać to przebywanie w domu na zasadzie zachłystywania się naturą, zielenią. Nasza psychika nie jest przecież dostosowana do tak długiej izolacji. Może to spowodować dużo więcej przypadków występowania kleszczy na ludziach. Zagrożenie tylko dlatego się zmniejszyło, że przestaliśmy tak intensywnie penetrować naturalne środowiska kleszczy.

— Jeżeli zdecydujemy się pójść na przykład do lasu, to musimy pamiętać o odpowiednim ubraniu i repelentach, czyli środkach odstraszających — radzi dyrektor elbląskiego sanepidu. — Odzież powinna mieć długie nogawki i rękawy, pamiętajmy również o czymś na głowę. Po powrocie do domu trzeba dokładnie wytrzeć



Fot. Marek Lewandowski

Marek Jarosz: Po powrocie do domu trzeba dokładnie wytrzeć odzież, obejrzeć siebie i najbliższych, żeby sprawdzić, czy jakiś pasażer na gapę nie przyczepił nam się do skóry

odzież, obejrzeć siebie i najbliższych, żeby sprawdzić, czy jakiś pasażer na gapę nie przyczepił nam się do skóry.

— Pamiętajmy o tym, żeby dokładnie obejrzeć ciało szczególnie na linii włosów za uszami, pod pachami i w pachwinach, wgięciu kolan łokci i w okolicach ścięgna Achillesa — dodaje Jan Piotrowski z Nadleśnictwa Elbląg. — To miejsca w których kleszcze najczęściej się wczepiają w ciało.

Również główny inspektor sanitarny ostrzega przed kleszczami, które są już aktywne.

— Wybierając się na spacer do lasu, parku bądź na inne tereny zielone, uważajmy na te pajęczaki. Po powrocie dokładnie oglądajmy swoje ciało, ukłucie kleszcza nie boli! Pamiętajmy też o dzieciach. Kleszcze najczęściej można znaleźć tam, gdzie skóra jest najdelikatniejsza.

W POLSCE DO CHOROBY PRZENOSZONYCH PRZEZ KLESZCZE NALEŻĄ: BORELIOZA I KLESZCZOWE ZAPALENIE MÓZGU (KZM).

Kleszcze stanowią zagrożenie nie tylko dla ludzi, ale także atakują psy i koty. Oglądajmy dokładnie także skórę naszego pupila.

W Polsce do chorób przenoszonych przez kleszcze należą: borelioza i kleszczowe zapalenie mózgu (KZM). Chroniąc się przed KZM, można się zaszczepić!

Najczęstszym objawem boreliozy jest rumień, który możemy zaobserwować nawet po kilku tygodniach od ugryzienia. Każdy z niepokojących objawów należy skonsultować z lekarzem — czytamy w komunikacie GIS.

NA

Wojewoda wstrzymał decyzję o likwidacji Pogotowia Socjalnego

Brak konsultacji ze związkami zawodowymi jest powodem wstrzymania zamknięcia Pogotowia Socjalnego w Elblągu. Tak zdecydowali elbląscy radni na sesji.

Podczas nadzwyczajnej sesji Rady Miasta podjęto decyzję o zamknięciu Pogotowia Socjalnego. Decyzję poparło 11 radnych, 9 było przeciw, a 5 wstrzymało się od głosu. Jak tłumaczył Witold Wróblewski, prezydent Elbląga, powodem było to, że pracownicy Pogotowia nie udzielili pomocy osobie z podejrzeniem zakażenia koronawirusem.

— Szpitale, domy pomocy społecznej, hospicjum, na wszystkich

możemy liczyć i nikt nie odszedł od osób potrzebujących — mówił Witold Wróblewski. — Tutaj nie udzielono żadnego wsparcia i pomocy. To rzecz niepojęta.

Przeciw podjętej decyzji wystąpiło dwóch radnych: Bogusław Tołwiński i Piotr Opaczewski. W liście otwartym do prezydenta napisali: „W trakcie sesji Witold Wróblewski odrzucił wniosek o wycofanie tej uchwały z porząd-

ku obrad i tym samym uniemożliwił rzetelne wyjaśnienie spornej sytuacji z dnia 31 marca. W konsekwencji niewystarczającej wiedzy na ten temat podjęto decyzję o likwidacji całej placówki oraz wszystkich miejsc pracy zatrudnionych w niej osób. Kluczowe dla ostatecznego rozstrzygnięcia okazało się tylko stanowisko władz miasta. To niedopuszczalne”.

Do sprawy włączył się wojewoda

Artur Chojecki, który podjął decyzję o wstrzymaniu zamknięcia Pogotowia Socjalnego.

— Wojewoda rozstrzygnięciem nadzorczym stwierdził nieważność uchwały Rady Miasta w Elblągu w sprawie likwidacji Pogotowia Socjalnego z powodu braku konsultacji tej decyzji ze związkami zawodowymi — poinformował Krzysztof Guzek, rzecznik wojewody.

NA

Kierowca ma trafić do aresztu

WRACAMY DO TEMATU || Wczoraj Sąd Okręgowy w Olsztynie uwzględnił zażalenie prokuratora oraz pełnomocnika oskarżycieli posiłkowych i zastosował tymczasowy areszt wobec kierowcy, który w Szczycie potracił babcię i bliźniaki. Trafi on do więzienia na 3 miesiące.

Sąd Okręgowy w Olsztynie wczoraj zmienił zaskarżone przez prokuraturę postanowienie i zastosował wobec Adama D. środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania na okres 3 miesięcy. Wcześniej z takim wnioskiem występowała właśnie szczecińska prokuratura. Jednak Sąd Rejonowy w Szczycie postanowieniem z 28 kwietnia nie uwzględnił tego wniosku. Zastosował jedynie wobec Adama D. środek zapobiegawczy w postaci dozoru policji połączonego z obowiązkiem stawienia się trzy razy w tygodniu w Komendzie Powiatowej Policji w Szczycie, a także zakazu opuszczania kraju (zatrzymano mu paszportu) oraz zakazu prowadzenia pojazdów.

— Sąd, uzasadniając decyzję o nie stosowaniu tymczasowego aresztowania wobec Adama D., wskazał, że podejrzany przyznał się do winy, nie przerzucał odpowiedzialności na inne osoby, opisał, w jaki sposób dopuścił się zarzucanego mu czynu i wyraził skruchę z powodu popełnionego występku. Jednocześnie śledczy zabezpieczyli już najistotniejsze dowody w sprawie w postaci m.in. śladów na miejscu zdarzenia, jak i przesłuchania naocznych świadków wypadku. W takiej sytuacji sąd uznał, że materiał dowodowy sprawy przedstawiony przez prokuraturę nie uzasadnia obawy, że podejrzany, pozostając na wolności, będzie w bezprawny sposób utrudniał toczące się postępowanie karne, a w szczególności, że będzie nakłaniał uczestników przyszłego procesu do składania fałszywych zeznań, bądź zacierał ślady — informuje Olgierd Dąbrowski-Żegalski, rzecznik prasowy Sądu Okręgowego w Olsztynie.

Prokurator oraz pełnomocnik oskarżycieli posiłkowych zaskarżyli powyższe rozstrzygnięcie. Sprawa trafiła do sądu w Olsztynie.



Autor zdjęcia: KPP w Szczycie

Adam D. przyznał się do winy, nie przerzucał odpowiedzialności na inne osoby i wyraził skruchę

— Sąd Okręgowy w uzasadnieniu tej decyzji zwrócił uwagę, że Adamowi D. w świetle okoliczności ujawnionych w sprawie, groźba orzeczenia wobec niego surowej kary pozbawienia wolności nie ma jedynie charakteru hipotetycznego, lecz realny. To z kolei rodzi domniemanie, że podejrzany, pozostając na wolności, może podejmować próby bezprawnych działań, destabilizujących prawidłowy tok postępowania. Sąd wskazał, że Adamowi D. zarzucono umyślne naruszenie zasad bezpieczeństwa w ruchu drogowym, a stopień społecznej szkodliwości popełnionego przez niego czynu jest wysoki. Skutkiem wypadku były poważne obrażenia bliźniąt. 4 maja jedno dziecko na skutek odniesionych podczas wypadku obrażeń czaszkowo-mózgowych zmarło. W sprawie istotnym jest, zdaniem Sądu Odwoławczego, iż pokrzywdzeni w żadnej mierze nie przyczynili się do zaistniałego

wypadku — dodaje Olgierd Dąbrowski-Żegalski. — Jednocześnie informuję, że jakkolwiek postanowienie o tymczasowym aresztowaniu Adama D. jest natychmiast wykonalne, to jednak nie jest ono prawomocne i przysługuje na nie zażalenie do innego, powiększonego do trzech sędziów składu Sądu Okręgowego w Olsztynie.

Przypomnijmy. Do wypadku doszło 26 kwietnia w Szczycie. Rozpędzony samochód wjechał w kobietę z dziećmi. Ze wstępnych ustaleń wynika, że babcia prowadziła wózek, przeszła przez przejście dla pieszych, po czym, będąc już na chodniku, została uderzona przez nadjeżdżający pojazd. Za kierownicą ford mustanga siedział 29-letni kierowca, który nie dostosował prędkości do warunków na drodze i stracił panowanie nad samochodem. Prędkość była tak duża, że auto pokonało ogrodzenie jednej z pobliskich posesji i zatrzymało się na budynku. Chłopcy z poważnymi obrażeniami

trafli do szpitala dziecięcego w Olsztynie. Pomimo wysiłku lekarzy 4 maja zmarł jeden bliźniaków, Kubuś. Jego pogrzeb odbył się 7 maja w Szczycie.

— To ogromna tragedia dla rodziny, w tym wieku dzieci nie powinny umierać — mówi znajoma rodziny, która uczestniczyła w pogrzebie chłopca. — W tym przypadku brutalne przerwanie życia Kubusia, który był takim fajnym dzieckiem, jest niewyobrażalnym okrucieństwem. Nie do pomyślenia, a jednak się zdarza. Nie wyobrażam sobie, co muszą czuć rodzice. Są świadkami cierpienia bliźniaków i śmierci dziecka, któremu dali życie. Nic już nigdy nie wypełni tej pustki, którą Kubuś pozostawił po sobie... Modlimy się o zdrowie jego brata Bartusia, który nadal w stanie ciężkim przebywa w szpitalu oraz o siłę dla jego rodziców i najbliższych.

JOANNA KARZYŃSKA

**GAZETA OLSZTYŃSKA ZAWSZE POD RĘKĄ.
ZAPRENUMERUJ E-WYDANIE: KUPGAZETE.PL**



fot. Archiwum

CO Z PRZYCHODNIAMI W OLSZTYŃSKICH SZPITALACH?

Sprawdziliśmy. W Miejskim Szpitalu Zespolonym w Olsztynie funkcjonuje laboratorium, więc można oddać krew. Można też zarejestrować się na usg i rtg. Przyjmowanie pacjentów wznowiła również pracownia fizjoterapii. Wizyty w przychodni i u lekarzy specjalistów odbywają się w formie porady telefonicznej.

— Oczywiście, jeśli jest taka potrzeba i pacjent potrzebuje kontaktu z lekarzem, wówczas przychodzi do nas w ustalonym terminie, musi przyjść punktualnie na wyznaczoną godzinę i przestrzegać najważniejszych zasad związanych z bezpieczeństwem — informuje Daria Rodziewicz, rzecznik Szpitala Miejskiego w Olsztynie i dodaje: — Na chwilę obecną czekamy na wytyczne Ministerstwa Zdrowia i NFZ i trudno nawet określić nam przybliżony termin przyjmowania pacjentów tak jak było przed pandemią. Czekamy na rozwój sytuacji.

Jest jeszcze jedna dobra informacja. Szpital miejski wznowił przyjmowanie pacjentów na zabiegi planowane. Są oni informowani telefonicznie o ich terminie.

— Przed przyjęciem do szpitala z pacjentem jest przeprowadzany wywiad epidemiologiczny, chorzy są przyjmowani pojedynczo, oczekują na przyjęcie do szpitala na zewnątrz. Gdy istnieje jakiegokolwiek podejrzenie, że pacjent może być

zarażony koronawirusem, będzie miał przeprowadzony test. Prosimy jednak o niezgłaszanie się pacjentów, którzy mają gorączkę, katar lub kaszlą. Wyznaczymy im kolejny termin przyjęć — dodaje Daria Rodziewicz.

W Szpitalu Wojewódzkim w Olsztynie funkcjonują przychodnia i poradnie specjalistyczne. Ta sama sytuacja jest w Szpitalu Uniwersyteckim. Za każdym razem obowiązuje rejestracja telefoniczna. W wielu przypadkach teleporada nie wystarcza i należy spotkać się ze specjalistą. Od dnia 6 maja przywrócone zostaje częściowo udzielanie świadczeń z zakresu rehabilitacji ambulatoryjnej w Wojewódzkim Specjalistycznym Szpitalu Dziecięcym w Olsztynie (na terenie pawilonu rehabilitacyjnego).

Pracownicy będą w najbliższych dniach kontaktować się telefonicznie z opiekunami pacjentów zapisanych na zabiegi. W pierwszej kolejności przyjmowani będą pacjenci, którzy przerwali rehabilitację w marcu. W następnej ci, którzy nie rozpoczęli zajęć, a są wpisani do harmonogramu.

KAREN

HALA ROŚNIE

Odwiedziliśmy wczoraj budowę hali sportowej przy ul. Korczaka w Bartoszycach. Zzewnątrz obiekt nabrał już kolorów. W środku prace wciąż trwają. Do hali wchodzimy głównym wejściem. Od razu kierujemy się prosto,



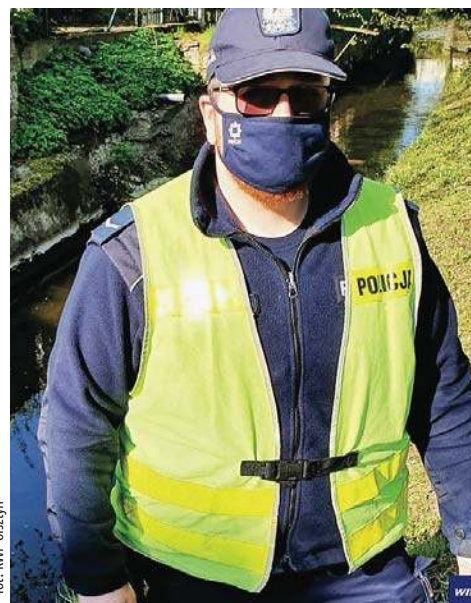
fot. Grzegorz Kwak

do miejsca, które w najbliższym czasie stanie się boiskiem. Powyżej niego przygotowywane są trybuny, które będą mogły pomieścić 500-600 osób. Korytarze zastawione są materiałami budowlanymi i sprzętem. W środku pracuje kilkadziesiąt osób. Oglądamy wszystkie jego kondygnacje. W piwnicy, gdzie będzie mieściła się siłownia i sala fitness, wykładane są na podłodze kafle, a ściany są malowane. Na poziomie od głównego wejścia są szatnie z łazienkami. Szatnie są również na piętrze. Tam też swoje biuro będzie miała osoba zarządzająca halą. Pomieszczeń i zakamarków jest zresztą znacznie więcej. Prace wykończeniowe trwają w środku, ale zagospodarowany zostanie również teren otaczający halę.

KWK

WPADŁ DO RZEKI, STRACIŁ PRZYTOMNOŚĆ

Ten 29-latek może mówić o wielkim szczęściu, ponieważ jego „anioł stróż” tego dnia był tuż obok i w samą porę



fot. KMP Olsztyn

sierż. Maciej Gurynowicz

przyszedł mu z pomocą. Mieszkaniec Biskupca szedł nietrzeźwy, chwiejąc się na nogach i w pewnym momencie stracił równowagę. Przewrócił się, stoczył z betonowego nabrzeża i wpadł do rzeki Dymier. Uderzył głową o dno, stracił przytomność. W pobliżu przechodził Maciej Gurynowicz, policjant pełniący służbę w Posterunku Policji w Kolnie. Miał tego dnia wolne. Funkcjonariusz wskoczył do rzeki i wyciągnął na brzeg nieprzytomnego mężczyznę. Poszkodowany, po udrożnieniu dróg oddechowych, po chwili zaczął samodzielnie oddychać. Został przetransportowany do szpitala na obserwację.

OPRAC. RED.

ROZPOZNAJECIE TEGO MĘŻCZYZNĘ?



fot. KMP Olsztyn

Policjanci z Komendy Miejskiej Policji w Olsztynie poszukują mężczyzny odpowiedzialnego za kradzież artykułów spożywczych. Do zdarzenia doszło 14 lutego w sklepie spożywczym przy al. Piłsudskiego w Olsztynie. Jeśli rozpoznajecie tego mężczyznę, skontaktujcie się z olsztyńską jednostką. Dzwońcie pod numerem telefonu 89 522 38 30 lub 112. Informacje można również wysłać pod adres mailowy: joanna.burakiewicz@olsztyn.ol.policja.gov.pl

OPRAC. RED.

Trzeba skoncentrować się na sobie

LUDZIE || Matka, nauczycielka i kobieta, która z nadzieją patrzy w przyszłość. Życzliwa, zawsze gotowa nieść pomoc i wesprzeć dobrym słowem. Maria Trochimowicz twierdzi, że na emeryturze można w pełni korzystać z uroków życia. I udowadnia, że to prawda.

Staram się być zawsze szczęśliwa — mówi Maria Trochimowicz ze Szczytna. — Według mojej definicji szczęście jest pewnym procesem, czymś, co dokonuje się przez świadome działanie, sposób myślenia i patrzenia. Może być procesem trudnym, którego owoce dopiero mogą uszczęśliwić. Całe życie pracuję na te owoce cierpliwie. I mimo różnych przeciwności losowych staram się pozytywnie patrzeć w przyszłość.

Pani Maria Trochimowicz to kobieta niezwykle aktywna. Ma 79 lat, jednak energii mogłyby pozazdrościć jej niektóre 40-latki. Pracę zawodową rozpoczęła w 1961 roku w Szkole Podstawowej nr 1 w Szczytnie. Przez 42 lata pracowała zawodowo w tej jednej szkole jako nauczycielka języka polskiego.

— Nie przepadałam za przedmiotami ścisłymi, lubiłam za to język polski i miałam dobry kontakt z dziećmi, więc wybór pracy po szkole był oczywisty — opowiada pani Maria. — Marzyłam o byciu nauczycielką już w szkole średniej. Praca była moją pasją. Robiłam to, co lubiłam. Chciałam jak najwięcej przekazać dzieciom, zarażać ich miłością do czytania książek i poprawnego pisania. Przez ponad 40 lat uczyłam młodych ludzi. Swoją misję życiową spełniłam.

W trakcie pracy pani Maria wyszła za mąż i urodziła syna Artura. Młody mężczyzna poszedł w ślady swojej mamy i też został nauczycielem.

— Jako matka zawsze chciałam dobrze dla swojego syna. Jestem z niego dumna, bo wyrósł na dobrego człowieka, który zawsze bezinteresownie stara się nieść pomoc innym ludziom.

Kiedy pani Maria przeszła na zasłużoną emeryturę, wciąż miała wiele energii i zapału. Nie chciała wolnego czasu spędzać w czterech ścianach. Zapisała się do Związku Emerytów i Rencistów. Szybko została sekreta-



foto: Arch. prywatne (3)



Maria Trochimowicz i jej prace

rzem, a od 3 kadencji jest Prezesem Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział w Szczytnie.

— Emerytura może być również pięknym okresem, jeżeli tylko odpowiednio podejdziesz się do nowej sytuacji. To czas, kiedy otwierają się nowe możliwości, ale i pojawiają się nowe wyzwania — przekonuje pani Maria. — Najważniejsze jest pozytywne nastawienie i chęć pokonania nudy, dalszego rozwoju i aktywnego życia. Bardzo ważne jest wychodzenie z domu, zaangażowanie się w życie społeczne, uczestniczenie w lokalnych inicjatywach i wydarzeniach oraz pielęgnowanie znajomości. Dzięki temu na nic jeszcze nie jest za późno i nadal można w pełni korzystać z uroków życia, nie poddając się chandrze spowodowanej zakończeniem aktywności zawodowej. Dzięki temu w życiu cały czas będzie się działo coś ciekawego, a każda seniorka będzie miała swoje życie. Trzeba się skoncentrować na sobie. Wspólne spotkania, wyjazdy, zabawy pozwalają człowiekowi żyć pełnią życia na emeryturze.

Pani Maria reprezentuje też powiat szczyteński w Społecznej Radzie Seniorów naszego województwa. Uwielbia też prace na swojej działce. Zbiera też figurki słoni z podniesionymi trąbami. Gdziekolwiek jest, kupuje na pamiątkę takiego słonia. Ma ich już ponad 100. Haft jest wielką pasją pani Marii już od wielu lat. Codziennie poświęca mu kilka godzin. Podkreśla, że podczas precyzyjnej pracy manualnej nie wolno i nie warto się spieszyć. O swojej fascynacji różnymi technikami haftu, symbolice kolorów i znaczeniem treści w nich zawartych, lubi opowiadać długo i barwnie.

— Haftowanie to pasja, która mnie wycisza i uspokaja — przyznaje pani Maria. — W moim domu na wszystkich ścianach wiszą moje prace. W każdej wolnej chwili albo czytam albo haftuję. Bardzo lubię kwiaty, ale i krajobrazy znajdują się wśród mo-

ich prac. Przez dwa lata haftowałam obraz „Sianokosy”. Mam też „Cztery pory roku”.

12 lat temu pani Maria wyczuła u siebie zgrubienie pod pachą. Otrzymała skierowanie do onkologa, biopsja wykazała, że jest to nowotwór. Przeszła zabieg częściowego usunięcia piersi. Niestety miesiąc później okazało się, że choroba zaatakowała węzły chłonne.

— Wiadomo, że człowiek jak słyzy diagnozę, to wydaje mu się, że cały świat się w jednej chwili zawalił — opowiada. — Trzeba jednak walczyć. To był dla mnie bardzo trudny okres. Wciąż się boję, że rak mógłby powrócić. Choroba pokazała mi, jak bardzo kruche jest nasze życie i to, że nigdy nie można się poddawać.

Pani Maria to kobieta szczęśliwa.

— Jestem osobą, która chce żyć aktywnie i radośnie. Spełniać marzenia i realizować swoje zainteresowania. Osobiście staram się być cały czas aktywna. Uwielbiam podróżować, zwiedzać, haftować, czytać książki i oczywiście na wszystkich imprezach tańczyć do „białego rana”! Jesień życia może też być piękna! Starość może być piękna. Wbrew temu, co myślą inni, na przekór światu, który goni za młodością. Chcę korzystać z życia, dopóki jest możliwość. Teraz jest najlepszy moment, by znaleźć czas dla siebie. Nie muszę się już nigdzie śpieszyć, martwić, więc żyję pełnią życia i czerpię garściami — przekonuje Maria Trochimowicz.

JOANNA KARZYŃSKA

REKLAMA

KONSTAL PRODUKT

GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów

Najniższe **CENY**
Różne wymiary
Transport cały kraj
Montaż **GRATIS**

Dogodne **RATY**
89-650-30-43 85-733-60-26
29-642-34-61 55-621-23-38
512-853-323
www.konstal-garaze.pl

15720otr-b-m

Po prostu dają radę

LUDZIE || Nidziczcy seniorzy w tym trudnym czasie w różny sposób radzą sobie z niewychodzeniem z domu, brakiem spotkań z koleżankami czy zajęć na uniwersytecie trzeciego wieku. Mieli tyle planów na ten 2020 rok. Niestety, musieli je zmienić.

Nidzicki Uniwersytet III Wieku „Młodzi duchem” liczy 130 osób. Działa już trzy-nasty rok. Studenci uczestniczyli w wielu zajęciach. Organizowano tu wykłady, seminaria, sesje naukowe, konferencje, szkolenia, dyskusje, spotkania z ludźmi nauki, kultury, polityki i gospodarki działającymi w środowisku nidzickim, regionalnym, w Polsce i na świecie.

— Chodzimy na rehabilitację zdrowotną, uczymy się języków obcych: francuskiego, niemieckiego i angielskiego i nawet nieźle nam idzie. Mamy też zespół teatralny, chór i zespół taneczny. Dziewczyny wyjeżdżają na występy do innych miast, biorą udział w festiwalach — mówią seniorki i po chwili reflektują się, że właściwie, mówiąc o tych zajęciach, powinny użyć czasu przeszłego, bo wszystkie przecież zostały zawieszone. Mają jednak nadzieję, że już niedługo będą mogły wznowić swoją działalność, za którą bardzo tęsknią. Miały tyle planów na ten 2020 rok. Najbardziej im żal wspólnych pieszych czy rowerowych wycieczek, pogawędek podczas takich marszów, prac w Rajskim Ogrodzie.

Zaczęła się wiosna, a większość czasu muszą spędzać w domu. Wiceprezes mówi, że nastroje i losy seniorów są bardzo różne, w zależności od ich stanu zdrowia fizycznego i psychicznego, sytuacji rodzinnej, materialnej. Zdaje sobie sprawę z tego, że jej koleżanki tęsknią za bezpośrednimi spotkaniami. Ale trudno, muszą dostosować się do zaleceń w związku z koronawirusem. Dlatego kontaktują się telefonicznie, czy też za pośrednictwem internetu, choć spora część nie ma komputera i te kontakty są utrudnione.

— Jest to jednak namiastka tego, co było w normalnych czasach. W naszym wieku kontakt z rówieśnikami jest bardzo ważny, ponieważ wiele



Studenci Uniwersytetu III Wieku aktywnie spędzali czas



Chór Nidzickiego Uniwersytetu III Wieku

z nas to osoby samotne i chore. Brakuje wizyt u lekarza, nie ma wizyt na badania kontrolne w przychodniach specjalistycznych. Poradami w tym zakresie wymieniamy się wzajemnie — mówią studentki III wieku.

Seniorzy radzą sobie w różny sposób z tą trudną sytuacją. Część z nich zajmuje się wnukami, pomagając odrabiać lekcje, czy opiekować się maluchami, kiedy rodzice są w pracy. Część z nich pracuje na



Irena Mamińska

działkach czy w ogródkach. Część z nich choruje i potrzebuje wsparcia rodziny czy opiekunów z MOPS-u. W trudnej sytuacji są osoby, które mieszkają w blokach i stosują się do zaleceń „Zostań w domu”. Wydaje się, że osoby, które mają swoje domy, działki i ogródki są w lepszej sytuacji, bo mogą swobodnie przebywać na świeżym powietrzu. Dużym utrudnieniem dla osób starszych jest noszenie maseczek, gdyż sporo z nich ma problemy z układem sercowo-naczyniowym, czy oddechowym.

— Ogólnie seniorzy czują ogromne zagrożenie zakażeniem się tą chorobą (choć niektórzy lekceważąco podchodzą do tego zagrożenia), popadają w depresję, mają stany lękowe, stają się apatyczni, słabi psychicznie. Jest to efektem bardzo wielu sprzecznych informacji podawanych w telewizji, radio i gazetach przez polityków, lekarzy. Są też tacy, którzy nadrabiają zaległości w czytaniu, porządkach w domowych archiwach, jednym słowem nie nudzą się — mówi wiceprezes.

Uniwersytet Trzeciego Wieku aplikował na konkursy do burmistrza Nidzicy oraz marszałka wojewódz-



Fot. Archiwum prywatne

Wanda Jastrzębowska



Fot. Archiwum prywatne

Zenobia Burska



Fot. Archiwum prywatne

Katarzyna Przybyszewska



Fot. Halina Rozalska

Jadwiga Danuta Wysk

twą na trzy projekty z różnych działań. Niestety, nie ma rozstrzygnięć tych konkursów ze względu na epidemię. Nie można przeprowadzić Walnego Zebrania Członków ze względu na zakaz gromadzenia się. Zawieszono są zajęcia na kursach językowych. Nie pracuje również Miejska Rada Seniorów, ponieważ nie wszyscy jej członkowie mają w domu zapewnione warunki do pracy zdalnej.

IRENA MAMIŃSKA

Dla mnie, osoby lubiącej kontakt z ludźmi, obostrzenia spowodowane pandemią koronawirusa były niezwykle dokuczliwe. Żeby nie popaść w depresję, chodziłam na spacer, często prowadziłam rozmowy telefoniczne zarówno z rodziną, jak i koleżankami. Sama robiłam zakupy. Uważam, że godziny na zakupy dla seniorów to był bardzo dobry pomysł. Szczególną rozrywką były dla mnie dowcipy i żarty przesyłane przez koleżanki na messengerze. Nigdy nie przeczytałam tylu książek w tak krótkim czasie. Ponieważ interesuję się polityką, z uwagą śledzę wiadomości podawane w faktach, słucham wywiadów z ciekawymi ludźmi. Bardzo absorbowały i absorbują mnie wystąpienia kandydata na prezydenta Szymona Hołowni. W chwilach zwątpienia słucham piosenek Marka Torzewskiego, Ryszarda Rynkowskiego, Edyty

Geppert i innych twórców, którzy swoim przesłaniem dodają mi otuchy. A teraz, po dwóch miesiącach ograniczeń wolności z utęsknieniem czekam na powrót do normalności.

WANDA JASTRZĘBOWSKA

Po ogłoszeniu pandemii moje dzieci i wnuczki bardzo poważnie potraktowały nakazy rządu i zapewniły mi wygodną kwarantannę. Sama z mieszkania nie wychodziłam nigdzie i nie spotykałam nikogo. Oknem na świat była telewizja i internet z tragicznymi informacjami. Po trzech tygodniach takiej izolacji mój organizm zaczął się buntować, byłam rozdrażniona, miałam skoki ciśnienia. To był bunt, gdyż wcześniej żyłam dość aktywnie, chodziłam na spacer, z kijkami, na zajęcia fitness, ćwiczenia tańca, no i cudowne spotkania z przyjaciółmi, szczególnie w ramach Uniwersytetu III Wieku. Wtedy to syn z synową przyszli mi z pomocą. Szczęście, że mieszkają blisko i akurat zagospodarowały działkę przydomową. Tam też znalazło się miejsce na moją aktywność fizyczną. Aktualnie często tam przebywam, trochę pracuję, odpoczywam. Sama też robię zakupy w pobliskich sklepach z zachowaniem środków bezpieczeństwa. Nie jest źle, ale bardzo mi brakuje spotkań z przyjaciółmi i z utęsknieniem czekam na powrót normalności.

ZENOBIA BURSKA

Koronawirus nie „przewrócił mojego życia do góry nogami”. Na pewno jednak ograniczył swobodę. Siedzenie obowiązkowe w domu jest trudne, ale ma też swoje „zalety”. Dzięki interesującym książkom przeniosłam się na inny kontynent, poznałam bardzo ciekawych bohaterów - Sarah Lark: „Bogowie Maorysów”. Towarzyszyłam im w ich wydarzeniach. I to są te zalety siedzenia w domu. Najbardziej przykre jest noszenie maseczek. Nie tylko źle się oddycha, ale i zaparowane okulary utrudniają widoczność. Tęsknię za spotkaniami w naszej związkowej sekcji oraz NUTW. Mimo to da się żyć, chociaż to nie jest normalne. Czas „zostań w domu” jest okazją do refleksji nad życiem w ogóle. Czy ono było takie, jakie być powinno? Czy należy coś w nim zmienić? Na te i inne pytania każdy musi odpowiedzieć sobie sam.

KATARZYNA PRZYSZYSZEWSKA

Zawsze mówiłam moim znajomym, że „największą dla mnie karą byłby zakaz opuszczania mieszkania”. Nie spodziewałam się, że taka sytuacja nastąpi i to z przyczyny koronawirusa, o którym nikt nie słyszał. Komunikaty o zgonach i licznych zarażonych, o zakazach i nakazach wywołały w nas lęk. Do końca kwietnia nie wychodziłam z domu

- taką „kwarantannę” zarządziła nam córka, która przejęła wszystkie obowiązki związane z zakupami, załatwianiem spraw naszych i znajomych. Dziękujemy ci córeczko za wszystko. Maj zaczął się dla mnie i męża radośnie, bo wreszcie mogliśmy wyjechać do domku letniskowego, przebywać na świeżym powietrzu, popracować w ogrodzie, słuchać śpiewu ptaków. Na swojej działce jesteśmy wolni i szczęśliwi. Nadal jednak przestrzegamy nakazów, bo zdrowie jest najważniejsze.

JADWIGA DANUTA WYSK

Zacząło się od apeli: „Seniorze, zostań w domu, unikaj zatłoczonych miejsc”. Ulice miasta opustoszały, pozamykane zostały urzędy, szkoły. W kraju rozpoczęła się kwarantanna i ograniczenia. Przyzwyczaiłam się już do noszenia maseczki, rękawiczek i zastosowałam się do innych ograniczeń. Koronawirus zmienił wszystko. Święta spędziłam sama, chociaż tak nie do końca sama, bo „spotykałam” się z bliskimi, rodziną, znajomymi i przyjaciółmi telefonicznie. Czas mija szybko. Uczę się z płyt języka angielskiego, dużo czytam, słucham radia, muzyki, oglądam interesujące mnie programy telewizyjne, rozwiązuję krzyżówki. Wychodzę na spacer. Sama robię zakupy. Po prostu daję radę.

HALINA ROZALSKA

ZUS etapowo przywraca badania lekarskie

Różne oblicza izolacji

ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH WZNOWIŁ OD 11 MAJA BADANIA BEZPOŚREDNIE PRZEZ LEKARZY ORZEKAJĄCYCH W ZUS. UBEZPIECZENI SĄ ZAWIADAMIANI O TERMINIE I MIEJSCU BADANIA PRZEZ ODDZIAŁ ZUS, KTÓRY PROWADZI POSTĘPOWANIE ZWIĄZANE Z WYDANIEM ORZECZENIA.



Planowanie badań w poszczególnych jednostkach ZUS odbywa się z uwzględnieniem aktualnego stanu i rozwoju sytuacji epidemiologicznej na terenie poszczególnych jednostek ZUS, m.in. liczby zachorowań na koronawirusa w danym regionie.

Dotąd od 16 marca badania bezpośrednie zaplanowane przez lekarzy orzeczników i komisje lekarskie były z powodu

epidemii przesuwane na późniejszy okres.

– We wszystkich tych sprawach, w których to było możliwe, nasi lekarze orzecznicy orzekali i orzekają zaocznie, na podstawie dokumentacji. Obecnie stopniowo powracamy do normalnego trybu pracy, który uwzględnia także badania bezpośrednie – wyjaśnia Ilukiewicz.

Na podstawie tarczy antykryzysowej czasowe orzeczenia lekarskie, stanowiące podstawę do wypłaty rent i świadczeń rehabilitacyjnych, których ważność upłynęła lub upłynie w trakcie stanu zagrożenia epidemicznego, stanu epidemii lub w ciągu 30 dni po odwołaniu tego stanu, są z mocy prawa przedłużane na 3 miesiące. Warunkiem jest jednak, aby osoba złożyła wniosek o świadczenie na dalszy okres przed upływem terminu ważności tego orzeczenia.

ŹRÓDŁO: ZUS

Wielotygodniowa izolacja społeczna negatywnie wpływa na komunikację międzyludzką. Przez brak bezpośredniego kontaktu z drugim człowiekiem wzrastają bowiem poczucie wewnętrznego niepokoju, lęk oraz strach. – Ludzie nie mogą obejść się bez więzi społecznych. Im trudniejsze stają się czasy, tym bardziej ich potrzebują – przekonuje dr Magdalena Zubiel-Kasprowicz, psycholożka z Wyższej Szkoły Bankowej w Bydgoszczy. – Dystans społeczny, który jesteśmy zobowiązani utrzymywać, nie wpływa pozytywnie na jakość kontaktów międzyludzkich. Sposób, w jaki się komunikujemy, zmienia się, ponieważ obecna sytuacja wywołuje w nas lęk. Strach oddziałuje na to, jak się porozumiewamy – mówi dr Magdalena Zubiel-Kasprowicz.

ŹRÓDŁO: NEWSERIA.PL

KAMPANIA INFORMACYJNA

RUSZYŁY PUNKTY POBRAŃ WYMAZÓW DLA OSÓB OBJĘTYCH KWARANTANĄ

Pacjenci poddani kwarantannie otrzymują już pierwsze SMS-y zapraszające do wykonania badania w punktach wymazowych dostępnych na Warmii i Mazurach. W naszym regionie mamy 18 takich punktów pobrań. Narodowy Fundusz Zdrowia zapłaci szpitalom za każdy pobrany wymaz 21 zł. Dodatkowo sfinansuje każdy dzień gotowości mobilnego punktu pobrań kwotą 300 zł.

W całym woj. warmińsko-mazurskim działa już 18 punktów pobrań wymazów od pacjentów poddanych kwarantannie. Punkty pozostają w gotowości

we wszystkie dni tygodnia nie mniej niż dwie godziny dziennie. Punkty znajdują się m.in. w Olsztynie, Elblągu, Działdowie, Biskupcu, Bartoszycach, Nidzicy i Iławie.

– W woj. warmińsko-mazurskim aktualnie objętych kwarantanną jest ponad 2600 osób. Każda osoba przechodząca kwarantannę, w 11 dni

jej odbywania otrzymuje SMS informujący o możliwości zgłoszenia się do punktu pobrań wymazów celem wykonania badania w kierunku COVID-19. Badanie jest zalecane, ale dobrowolne – informuje Magdalena Mil, rzecznik prasowy Warmińsko-Mazurskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ w Olsztynie.

SMS ma następujące brzmienie: W 12 dniu kwarantanny zrób bezpłatny test na koronawirusa. Adresy punktów pobrań uzyskasz na pacjent.gov.pl lub dzwoniąc pod nr 800 190 590. Ministerstwo Zdrowia. Osoba, która otrzyma SMS-a

powinna w 12 dniu kwarantanny udać się własnym samochodem do wybranego przez siebie punktu. Pacjent udający się na badanie powinien posiadać przy sobie dokument z numerem PESEL.

Punkty są tak rozmieszczone w województwie, by każdy pacjent odbywający kwarantannę z powodu podejrzenia zakażenia koronawirusem mógł wykonać badanie najbliżej swojego miejsca zamieszkania. Wykaz punktów pobrań – adresy i telefony – dostępny jest na stronie pacjent.gov.pl.

– Za stronę organizacyjną punktów pobrań odpowiadają

placówki medyczne. W przypadku większości szpitali są to wydzielone pomieszczenia, np. przy izbach przyjęć, ale mogą to być też specjalnie wyznaczone stanowiska przed szpitalami, gdzie wymaz może zostać pobrany od pacjenta przez personel medyczny. Umożliwia to pacjentom wygodne wykonanie bezpłatnych badań, których koszt pokrywa Narodowy Fundusz Zdrowia – dodaje Magdalena Mil.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



Jedzmy kalafiory!

NIBY SMACZNY, SZCZEGÓLNIE UGOTOWANY I POLANY MASEŁKIEM — ALE MAŁO KTO WIE, ŻE KALAFIOR DOSTARCZA NAM TEŻ LICZNYCH SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH. CHOĆBY BŁONNIKA, KTÓRY POMAGA NAM ZACHOWAĆ DOBRE ZDROWIE I OCZYSZCIĆ ORGANIZM Z TOKSYN.

Każdy z nas powinien docenić kalafiory, bo ma liczne właściwości i wartości odżywcze. Błonnik błonnikiem, ale to warzywo ma też naukowo udowodnione działanie przeciwnowotworowe. Chroni przed wrzodami i pomaga osobom z reumatyzmem. Jako pierwszy uprawiali go i właściwości odżywcze już w 600 r. p.n.e. doceniali mieszkańcy Azji Mniejszej. Potem stamtąd powędrował do Włoch, a w XVI w. trafił do Francji i pozostałych krajów Europy. Z kolei Anglicy na początku XVII w. zawieźli kalafiory do Ameryki Północnej. Dziś uprawia się go także w Indiach, Chinach, Kanadzie i w Meksyku.

SAME ZALETY

Ktokolwiek nosem kręci na smak kalafiora — że może mdły i właściwie jakiś taki nijaki — niech najpierw przeczyta sobie niniejszy artykuł i tę wylizankę wszystkich zalet, które kalafior w sobie skrywa.

Kalafior jest bogaty w witaminy C, K i E, a także te z grupy B — B1, B2, B3, B6 oraz B9, czyli kwas foliowy. Znajdziemy w nim także wapń, magnez, fosfor, potas i mangan. To także najlepsze źródło białka roślinnego. Za to tłuszczu w kalafiorze znajdziemy ilości śladowe. Oprócz protein, roślina ta dostarcza dużej ilości błon-



Fot. pixabay.com

Kalafior zawiera mnóstwo błonnika

nika i kwasów tłuszczowych omega 3. Dlatego regularne jedzenie kalafiora zapewni ci zdrowie i siłę. Konkrety? Proszę uprzejmie!

WSPOMAGA UKŁAD KRĄŻENIA

Zawarta w kalafiorze witamina K ma właściwości przeciwzapalne i wpływa na lepsze krążenie krwi. To z kolei pomaga zapobiegać nagromadzeniu we krwi tłuszczu, który może wywołać problemy krążeniowe, w tym miażdżycę. Z kolei obecny w kalafiorach sulforafan również ma bardzo dobry wpływ na zdrowie — bo pomaga obniżać ciśnienie krwi.

NA ZABURZENIA TRAWIENIA

Jak wspomniałam już na wstępie, bo to pierwsze co w kontekście kalafiora przychodzi mi do głowy — to warzywo

zawiera mnóstwo błonnika, niezwykle ważnego dla prawidłowych procesów trawiennych. Błonnik pomaga również oczyszczać ciało z toksyn. Natomiast też wspomniany już sulforafan chroni wyściółkę żołądka — dzięki niej nasz żołądek jest bardziej odporny na działanie szkodliwych bakterii. Kalafior zawiera również dużą ilość izotiocyjanianów — to one pomagają chronić żołądek przed wrzodami, a jelito grube przed nowotworem.

ZWALCZA RAKA

Kalafior należy do grupy pokarmów roślinnych o najsilniejszym potencjale antynowotworowym. Cały czas działają ten sulforafan oraz izotiocyjaniany — tym razem w walce z rakiem. Wszystko przez to, że mają właściwości chemopre-

wencyjne i że zawierają dodatkowo antyestrogeny. To właśnie te dwa kluczowe elementy blokują rozwój komórek nowotworowych. Tak kalafior, jak i brokuły pomagają zmniejszyć ryzyko rozwoju agresywnego raka prostaty, zwłaszcza w połączeniu z curry. Inne badania potwierdzają, że kalafior może zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia raka pęcherza — to sulforafan neutralizuje wolne rodniki, mogące przyczynić się do rozwoju nowotworów. I to dzięki niemu kalafior pomaga też chronić przed rakiem płuc, piersi, jajników i macicy. Naukowcy ustalili też, że codzienne spożycie 50 g warzyw nie skrobiowych, w tym kalafiora, zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory jamy ustnej, gardła i krtani o 28 proc.

Warto wiedzieć, że poza izotiocyjanianami, kalafior zawiera też inne związki o właściwościach przeciwnowotworowych — indole. Zarówno te pierwsze, jak drugie powstają w wyniku rozkładu substancji o nazwie glukorafaniny, związki siarkowe odpowiedzialne za charakterystyczny zapach kalafiorów — te, które w największych ilościach występują w brokułach, kapuście czerwonej i w kalafiorze właśnie.

ZAPOBIEGA ZWYRODNILIOM PLAMKI ŻÓLTEJ

Kalafior ma też bardzo korzystny wpływ na zdrowie naszych oczu. Wszystko dzięki wysokiej zawartości witaminy C i przeciwutleniaczy — to one pomagają w zapobieganiu zwyrodnieniom plamki żółtej. W niektórych przypadkach pomagają nawet w walce z utratą wzroku. I znów górą dobroczynne sulforafany — tym razem chronią znajdujące się w siatkówce tkanki, bo czasem, pod wpływem stresu oksydacyjnego siatkówka może ulec uszkodzeniu. Kalafior jest też w stanie zapobiegać innym chorobom oczu, choćby katarakcie.

REKLAMA

Lek. med.
Artur ZALEWSKI
specjalista chirurg
Chirurgia Ogólna
LANCET, Olsztyn
ul. Wojska Polskiego 39
środa 17⁰⁰-19⁰⁰
tel. rej. 89 535-72-80
po 13⁰⁰ codziennie

204619otbr-a -0

Dr n.med. **Piotr Malinowski** Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Dr n.med. **Dariusz Michalik** Specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
Dr n.med. **Jacek Nowak** Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Prywatna poradnia Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej oraz Chorób Naczyn
pn.-pt. 16.30-18.30
Rejestracja telefoniczna: 89-534 23 33 w godz. 10.00-18.00
Adres: Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6 „PANTAMED”

10220otbr-A-G

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

207119otbr-A -0

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

190019otbr-A-P



Fot. pixabay.com (3)

Warzywo pomaga chronić nasze organizmy przez cukrzycą

**NA USZKODZENIA WYWOŁANE
PROMIENIOWANIEM UV**

Sulforafan, poza wszystkim, pomaga chronić skórę przed uszkodzeniami wywołanymi promieniowaniem UV. Kto je dużo kalafiora, nie musi martwić się o stany zapalne, raka skóry wywołanego promieniowaniem UV, zaczerwienienia skóry spowodowane podwyższonym ciśnieniem krwi po poparzeniu słonecznym i wszelkie inne uszkodzenia komórek.

**NA ZABURZENIA
NEURODEGENERACYJNE**

Kolejny powód, który powinien przekonać wszystkich, by kalafiora jeść, ile wlezie — jest taki, że pomaga on chronić organizm przez zaburzeniami neurodegeneracyjnymi. Znowu zawarty w kalafiorze sulforafan stymuluje produkcję odtruwających enzymów, dzięki czemu pomaga także mózgowi naprawiać uszkodzenia neuronów wywołane stresem oksydacyjnym lub stanem zapalnym. Co oznacza, że warzywo zmniejsza też prawdopodobieństwo pojawienia się choroby Parkinsona lub Alzheimer.



Jedzenie kalafiora pomaga wyrównać poziom elektrolitów w organizmie

NA NADCIŚNIENIE

Jedząc kalafiora, możemy też poprawić stan swoich żył. Warzywo to ma bowiem właściwości przeciwutleniające i prze-



Kalafior dobrze smakuje w połączeniu z innymi warzywami

ćwicz i wypija hektolitry napojów dla aktywnych fizycznie, właśnie celem wyrównania poziomu elektrolitów — od czasu do czasu może sobie urozmaicić menu i sięgnąć po danie z kalafior. Tym bardziej, że w napojach dla sportowców sporo jest kompletnie niepotrzebnego cukru. Dlatego włączenie kalafiora do swojej diety może być dobrą alternatywą.

NA ZDROWY MÓZG I KOMÓRKI

Zawarty w kalafiorze fosfor znacznie pomaga w regeneracji błon komórkowych — co bardzo dobrze działa na odpowiednią pracę mózgu i układu nerwowego. Kalafior zawiera również potas oraz witaminę B6 — składniki niezwykle istotne dla pracy neuroprzekaźników oraz całego mózgu. Jeśli chcemy, żeby nasz mózg był czujny i pracował na wysokich obrotach — jedzmy więcej kalafiora!

CHRONI PRZED CUKRZYCĄ

Na to wszystko kalafiory pomagają też chronić nasze organizmy przez cukrzycą. Wszystko przez duże ilości witaminy C i potasu, dzięki którym organizm może regulować metabolizm i poziom glukozy we krwi. Gdy w organizmie jest za mało potasu, podnosi się poziom glukozy. Może to być bardzo groźne dla osób cierpiących na cukrzycę. Z tego właśnie powodu warto spożywać odpowiednią ilość produktów zawierających potas.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

REKLAMA


NZOZ S. SZYMAŃSKI
Olsztyn
ul. gen. Hallera 4B
tel. 89 543-09-94

- oddział chirurgii szczękowej
— umowa z NFZ
- implantologia stomatologiczna
- stomatologia zachowawcza • protetyka
- kompleksowe bezbolesne
leczenie zębów w znieczuleniu ogólnym



2058190TBR-A-0

**WYRÓWNUJE POZIOM
ELEKTROLITÓW**

Jedzenie kalafiora pomaga wyrównać poziom elektrolitów w organizmie. Zapewnia to poprawne funkcjonowanie naszego systemu nerwowego. Dzięki temu nasze mięśnie będą się kurczyć tak, jak powinny. Ktokolwiek dużo

ZWIERZĘTA

sprzedam

NARYBEK- zarybienia tel.600-460-777.

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WIERCINY.SPRZEDAM tanio wyposażone mieszkanie pow. 64m2, 2-pok tel.791-923-872

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

PRACA

dam pracę

HYDRAULIKÓW i pomocników, 794-122-559

POMOC dentystyczna. Możliwość przyuczenia. CV na mail: kontakt@m.dent.olsztyn.pl

PRACOWNIKÓW budowlanych i pomocników. tel. 502-510-467. Dzwonić w godz. 8-16

SPRZĄTACZKĘ Dorotowo. 503103703

AUTO-MOTO

kupię

SAMOCODY. 502-180-869

BIZNES

CHWILÓWKI (89)535-30-78

USŁUGI

budowa | remont

BUDOWLAŃCA, pomocnik, 503-092-068

BUDOWY, remonty, wykończenia, 501-481-210

DACHY, naprawy Olsztyn, 502-202-377

HYDRAULICY, 501-209-794

MALOWANIE, 782-404-688

RÓŻNE

sprzedam

DREWNO opałowe, kominkowe, tel. 89-513-15-60, 605-048-075

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

! F.H.U. skup i transport knurów, macior, bydła-waga, faktura, tel.721-040-072.

produkty rolne

KUPIĘ:ZBOŻA paszowe, konsumpcyjne. FHU ANIMAR.Tel.694-508-207

SKUP ZBÓŻ KUPI:zboża paszowe, konsumpcyjne.TEL.606-505-511

Naszemu koledze
Dariuszowi Abramczykowi
wyrazy głębokiego współczucia, wsparcia i otuchy
w trudnych chwilach po śmierci
Taty
składają koledzy i koleżanki z pogotowia PWiK

1694200pb1-A-G

Ze smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci naszego kolegi
Franciszka Millera
Pracownika Wydziału Zarządzania Usługami Sieciowymi w Olsztynie.
Wyrazy głębokiego współczucia
Rodzinie oraz Bliskim
składają dyrekcja i pracownicy
firmy ENERGA OPERATOR SA Oddział w Olsztynie

1691200pb1-A-G

Rodzinie zmarłego
ś. † p. Eugeniusza Kusiora
byłego Przewodniczącego Rady Nadzorczej,
wyrazy głębokiego współczucia i żalu
składają Rada Nadzorcza, Zarząd i pracownicy
Banku Spółdzielczego w Szczytnie

1696200pb1-A-G

Naszej Drogiej Koleżance
Sylwii Koreckiej-Ziółowskiej
oraz Jej Rodzinie i Najbliższym
pragniemy złożyć najszczerze wyrazy współczucia.
Jesteśmy ogromnie zasmuceni odejściem
Twojego Brata
Myślami jesteśmy z Tobą i Twoimi Bliskimi.
Dyrekcja oraz koleżanki i koledzy z NZOZ „Puls” Jadwiga Wójcik-Kruk

24320stzo-A-G

Można odejść na zawsze, by stale być blisko
Koleżance **Bogumile Kosiewskiej**
wyrazy współczucia z powodu śmierci
Brata
składają dyrekcja oraz pracownicy
Szkoły Podstawowej nr 15 w Olsztynie

1708200pb1-A -G

Koleżance
Ani Korzenieckiej
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Mamy
składają pracownicy i nauczyciele z Zespołu Szkół
Samochodowych im. por. A.M. Bocheńskiego w Olsztynie

1684200pb1-A -F

Naszemu koledze
Kazimierzowi Zduniuk
wyrazy współczucia i słowa wsparcia
z powodu śmierci
Mamy
składają
współpracownicy z Departamentu Turystyki
Urzędu Marszałkowskiego
Województwa Warmińsko-Mazurskiego

1692200pb1-A-G

Z głębokim smutkiem i żalem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci
ś. † p.
mgr. Tadeusza Milewskiego
Żegnamy przyjaciela, który swoją serdecznością
budził w nas ufność i wzajemną życzliwość.
Społecznika, przyjaciela osób niepełnosprawnych,
twórcę Ośrodka Mieszkalno-Rehabilitacyjnego PZN
w Olsztynie. Był wspaniałym i dobrym Człowiekiem.
Będzie nam Go brakowało.

Rodzinie i bliskim
składamy wyrazy głębokiego współczucia.
Julian, Jadwiga, Joanna i Agnieszka Osieccy

6320mrwm-A -F

Adamowi Pietrzakowi i Jego Bliskim
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Teścia
składają
Dyrektor oraz koleżanki i koledzy z Regionalnej
Dyrekcji Lasów Państwowych w Olsztynie

1690200pb1-B-G

Małgosi Butkiewicz i Jej Bliskim
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Taty
składają
Dyrektor oraz koleżanki i koledzy z Regionalnej
Dyrekcji Lasów Państwowych w Olsztynie

1690200pb1-A-G

Panu
Radosławowi Pawłowskiemu
wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia
z powodu śmierci
Taty
składają właściciele i pracownicy
firmy Mondex Sp. j. w Olsztynie

1681200pb1-A -F

Wiceprezesowi Zarządu Okręgowego Prawa i Sprawiedliwości
Okręgu nr 35 w Olsztynie
Panu **Dariuszowi Rudnikowi**
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Brata
składają Prezes Zarządu Okręgowego PiS Jerzy Szmít z koleżankami
i kolegami z Komitetu Miejskiego Prawa i Sprawiedliwości w Olsztynie

1687200pb1-A-G

W związku ze śmiercią
Wielkiej Przyjaciółki naszej rodziny
ś. † p.
Stanisławy Strusewicz
łączymy się w bólu
po Jej stracie
z Córką Anną
i Najbliższymi
Anna, Janusz, Marta i Matylda Stanejko,
Janina Hryniewska

1695200pb1-A-G

#ZOSTAŃ #W DOMU

BIURO OGŁOSZEŃ pracuje zdalnie.



89 539-74-80

89 539-74-81

89 539-74-82

b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl



314190pb1-a-C

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 10 maja 2020 r. odszedł od nas w wieku 68 lat nasz kochany Mąż, Brat, Tata i Dziadek

ś. † p. Piotr Moczarski

Uroczystość pogrzebowa rozpocznie się 14 maja 2020 r. o godz. 13.00 mszą świętą żałobną w kościele NNMP w Gietrzwałdzie, skąd nastąpi wyprowadzenie na cmentarz parafialny.

Pogrążona w smutku i żałobie rodzina

1701200pb1-A-G

*Błogosławieni, którzy w Panu umierają.
Niech odpoczną od swoich trudów, bo ich czyny idą wraz z nimi.*
Ap 14,13

9 maja w Domu Opieki Laurentius,
otoczona troską i życzliwością,
po długiej chorobie zmarła

Czesława Skrzycka

Dobry Człowiek.

Pożegnamy Ją 14 maja 2020 r.
w kościele św. Arnolda w Redykajnach.

Msza święta odprawiona zostanie o godz. 13.00,
po czym nastąpi odprowadzenie i pochowanie Ciała
na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej,
gdzie będzie oczekiwać na zmartwychwstanie.

O czym zawiadamia, prosząc o modlitwę za Zmarłą,
mąż z rodziną

1704200pb1-A-G

Ze smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

ś. † p. Tadeusza Milewskiego

byłego Dyrektora PZN Ośrodka Mieszkalno-Rehabilitacyjnego
przy ul. Paukszy 57 w Olsztynie.

Całej Rodzinie i Bliskim

wyrazy głębokiego współczucia
składają dyrekcja i pracownicy
PZN Domu Pomocy Społecznej w Olsztynie

1700200pb1-A-G

*Są pożegnania, na które nigdy nie będziemy gotowi.
Są słowa, które zawsze wywoływać będą morze łez, i są takie
osoby, na myśl o których zasypie nas lawina wspomnień*

Z głębokim smutkiem i żalem zawiadamiamy,
że 10 maja 2020 r. odszedł od nas

ś. † p. Tadeusz Milewski

Prezes Warmińsko-Mazurskiego
Sejmiku Osób Niepełnosprawnych.
Był wspaniałym człowiekiem, kochającym ludzi,
wrażliwym i szlachetnym,
gotowym zawsze nieść pomoc wszystkim,
którzy jej potrzebowali.

Na zawsze pozostanie w naszych sercach.

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
14 maja 2020 r. o godz. 13.00 Mszą Świętą Żałobną
w bazylice mniejszej Świętego Jakuba (katedra),
skąd nastąpi wyprowadzenie
na cmentarz komunalny przy ul. Poprzecznej.

Wyrazy współczucia

Rodzinie i bliskim

składają

Rada i pracownicy Warmińsko-Mazurskiego
Sejmiku Osób Niepełnosprawnych

1706200pb1-A-G

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że
10 maja 2020 r. odszedł

Nasz Kochany Partner, Tata, Dziadek,
Pradziadek, Brat i Przyjaciół

ś. † p.

**Tadeusz
Milewski**

Wielki Sportowiec, Lekkoatleta, Olimpijczyk,
Działacz Społeczny, Prezes Warmińsko-Mazurskiego
Sejmiku Osób Niepełnosprawnych.

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
14 maja 2020 r. o godz. 13.00

Mszą Świętą w bazylice konkatedralnej
św. Jakuba przy ul. Staszica.

Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym
przy ul. Poprzecznej.

Pogrążona w żałobie rodzina

1708200pb1-A-C

Z wielkim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Tadeusza Milewskiego

wyjątkowej postaci w życiu społecznym naszego regionu.
Jako wieloletni prezes Warmińsko-Mazurskiego Sejmiku Osób
Niepełnosprawnych wniósł nieoceniony wkład w integrację i aktywizację
zawodową środowiska osób niepełnosprawnych.

Wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie

składają dyrekcja i pracownicy Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Olsztynie

1697200pb1-A-G

Ze smutkiem i żalem żegnamy

Tadeusza Milewskiego

Wyrazy współczucia

Rodzinie i Bliskim

składają Zarząd i członkowie Stowarzyszenia
na rzecz Osób Niepełnosprawnych i Ich Rodzin w Olsztynie

1699200pb1-A-G

Z ogromnym smutkiem
przyjęłam wiadomość o śmierci

Tadeusza Milewskiego

Prezesa Warmińsko-Mazurskiego
Sejmiku Osób Niepełnosprawnych,
Prezesa Warmińsko-Mazurskiej
Federacji Sportu Osób Niepełnosprawnych,
działacza społecznego i sportowego.

Rodzinie i Bliskim

składam wyrazy współczucia
i łączę się w żalu po stracie.

Anna Wasilewska, Poseł na Sejm RP

1705200pb1-A-G



Pomożemy Ci godnie pożegnać

dawniej **market**

OLSZTYN

ul. Lengowskiego 18-20, tel. 89 535-53-00

BISKUPIEC

ul. Armii Krajowej 4, tel. 89 715-20-93

POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09

6142190pb1-a-K



ARKADIA

Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85

tel. 89 526 67 53, 665 175 125

całodobowe przewozy zmarłych

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

Gwarantujemy godną
i kulturalną posługę

6144190pb1-a-K



ARKA

Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

OLSZTYN, Zatorze

ul. M. Zientary-Malewskiej 2A

tel. 89 534 72 42, kom. 605 635 908

OLSZTYN, Jaroty, ul. Herberta 16/24

(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka”)

tel. 89 526 66 01, kom. 605 665 909

www.arkaolsztyn.pl Całodobowe przewozy zmarłych

6146190pb1-a-K

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

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć:

- na poniedziałek – do piątku do godz. 16.00
- na wtorek, środę, czwartek, piątek
– dnia poprzedniego do godz. 16.00
- na sobotę – do czwartku do godz. 16.00

KONDOLENCJE

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

BIURO OGŁOSZEŃ OLSZTYN PRACUJE ZDALNIE

od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 do 16.00.

Kontakty: **89 539 74 80, 89 539 74 81, 89 539 74 82**
b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

www.pozegnania.net

BIURO OGŁOSZEŃ ELBŁĄG PRACUJE ZDALNIE

od poniedziałku do piątku w godz. 08.00 do 16.00.

Kontakty: **55 236 18 02, 604 408 305**

289190pb1-C-K

Powrót na murawę? Nadzieja wciąż się tli,

– ROBIŁAM TO, CO BYŁO MOJĄ PASJĄ. GDY MI JĄ ODEBRANO, ZOSTAŁA DUŻA PUSTKA – MÓWI ALEKSANDRA GRAJKO Z PISZA, JEDNA Z NIEWIELU PIŁKAREK Z NASZEGO REGIONU, KTÓRA MIAŁA ZASZCZYT GRAĆ W EKSTRAKLIDZE. JEJ MARZENIA POKRZYŻOWAŁA KONTUZJA, PRZEZ KTÓRĄ GRĘ SWYCH KOLEŻANEK Z REPREZENTACJI POLSKI MOŻE JUŻ OGLĄDAĆ JEDYNIE Z TRYBUN.

– Choć sytuacja się zmienia, to piłka nożna wciąż uchodzi za typowo męski sport. Tak szczerze: uchodziłaś za tzw. chłopczycę?

– W dalszym ciągu jest to dość męski sport. A czy byłam chłopczycą? Jeśli tak nazywamy dziewczyny, które grają w piłkę, to tak. Ten stereotyp jednak coraz bardziej zanika. Na treningi przychodzą nawet dziewczynki ubierające się na różowo, czyli jak – wedle innego stereotypu – na dziewczynki przystało. Najważniejsze, że wyraźnie do góry poszedł sam poziom rozgrywek.

– Jak zaczęła się twoja przygoda z futbolem? Kopanie piłki z kolegami pod blokiem?

– Grałam odkąd pamiętam, każdą wolną chwilę spędzałam na boisku. Oczywiście z chłopakami, bo koleżanki wołały inne zajęcia.

– Może miłość do futbolu wzięła się właśnie z miłości do któregoś z kolegów?

– Nie, raczej nie (śmiech). Priorytetem było to, by strzelić kolegom jak najwięcej bramek, a nie to, by się w nich zakochiwać. W okolicznych klubach, oczywiście z chłopakami, grałam zresztą do 15. roku życia. Zdarzały się śmieszne sytuacje, w których na murawie było kilkunastu facetów i... ja. Ci zrywali, którzy nie traktowali mnie poważnie, często byli niemiło zaskoczeni, że dali ograć się dziewczynie. W tym samym czasie, wraz z innymi wyróżniającymi się piłkarkami z regionu, otrzymywałam cyklicznie – już



Największe sukcesy Aleksandra Grajko (pierwsza z lewej w dolnym rzędzie) odnosiła w UKS SMS Łódź

od podstawówki - powołania do kadry wojewódzkiej.

– Jak zareagowała reszta rodziny na wieść, że ich Ola wzięła się ostro za futbol?

– Rodzina wspierała mnie od początku. Gdyby nie ona, to pewnie nie grałabym w piłkę. Najbliżsi wspierali mnie nie tylko wtedy, gdy trzeba było dowieźć mnie wiele kilometrów na mecz lub trening, ale i wtedy, gdy np. dopadała mnie jakaś kontuzja czy inne trudniejsze momenty. Wierzyli w mój sukces... I to czasem chyba nawet bardziej niż ja sama. Każdemu dziecku życzę takiego wsparcia.

– Pochodzisz z futbolowej rodziny?

– Obiad i inne spotkania ustalamy pod godziny meczów w telewizji, więc musi być coś na rzeczy (śmiech). W naszym klubie, Mazurze Pisz, prowadzimy zajęcia dla tzw. grupy oldbojów, w której trenuje m.in. moja mama i siostra. W grupie maluchów szkoli się natomiast córka mojej siostry. Zdarza się, że auto, którym jedziemy na trening, jest zapakowane sprzętem po

same brzegi. Z naszej rodziny można byłoby stworzyć solidną piłkarską reprezentację.

– Grałaś w wielu klubach. Który jednak mogłabyś określić jako pierwszy „poważny”?

– PIERWSZYM TEGO TYPU DAMSKIM KLUBEM BYŁA PIERWSZOLIGOWA SPORTOWA CZWÓRKA RADOM. WYJECHAŁAM TAM ZARAZ PO GIMNAZJUM, W RADOMIU SKOŃCZYŁAM LICEUM. PÓŹNIEJ PRZENIOSŁAM SIĘ DO UKS SMS ŁÓDŹ. RÓWNIEŻ I LIGA, ALE Z WIĘKSZYMI SZANSAMI NA AWANS, CO BYŁO GŁÓWNYM BODŹCEM DO PRZEPROWADZKI.

– No i Łódź wreszcie dopięła swego.

– Tak, awans udało się uzyskać w drugim sezonie po moim transfere. Niewiele zabrakło, a udało się już rok wcześniej, ale – choć mieliśmy tyle samo punktów co ówczesny lider

– dysponowaliśmy gorszym bilansem spotkań bezpośrednich.

– Jak wspominasz ten czas?

– W UKS SMS Łódź wszystko było w pełni profesjonalne. Duży obiekt z kilkoma boiskami, siłownia, basen, sauna, sale gimnastyczne, w tym takie do treningu funkcjonalnego... Do tego stołówka i bursy. Wszystko w jednym miejscu, cały czas do naszej dyspozycji. Wrażenie robił też cały sztab szkoleniowy, poszerzony o np. trenera do przygotowania motorycznego, lekarza czy fizjoterapeutów ze świetnie wyposażonymi gabinetami. Pamiętam, że mieliśmy regularne testy sprawności fizycznej i monitoring wyników oraz stanu zdrowia. Miałyśmy wszystko, co tak naprawdę potrzeba zawodnikowi do rozwoju.

– Decyzja, by opuścić dom i ruszyć w Polskę za karierą, była trudna?

– Nie, bo już w gimnazjum wiedziałam, że jeśli chcę kontynuować przygodę z piłką, to wyjazd jest koniecznością. Gdy więc – grając w kadrze wojewódzkiej – dostałam zaproszenie

bo miłość do piłki nie słabnie

na testy w Radomiu, nie wahałam się ani chwili.

— **Co było więc w tym wszystkim najtrudniejsze?**

— Nauczenie się życia poza domem i trwanie w swych postanowieniach. To skok na głęboką wodę. Od momentu wyjazdu praktycznie we wszystkim trzeba liczyć na siebie. Nie ma rodzica, który obudzi do szkoły, zrobi śniadanie czy pranie, pomoże z pracą domową - kluby wymagają zazwyczaj dobrych wyników w nauce - lub pakowaniem rzeczy na cały dzień... Trzeba być maksymalnie samodzielnym i zorganizowanym, bo przy dwóch jednostkach treningowych dziennie, łączonych w dodatku ze szkołą, czasu na zwykłe, proste czynności pozostaje bardzo niewiele. Jeśli jednak się wytrwa, nie zrezygnuje się z marzeń już na samym początku, to później jest łatwiej. Człowiek się wzmacnia, zwłaszcza psychicznie.

— **Popełniłaś jakieś błędy w tamtym czasie?**

— Błędy popełnia każdy. Wiele rzeczy mogłam zrobić lepiej, ale uważam, że to, co przeżyłam, rekompensuje mi wszystkie złe chwile i potknięcia. To był piękny czas, wiele boiskowych radości i smutków, wspaniałych ludzi i przygód, które z nimi przeżyłam...

— **Pozostało choć trochę z ówczesnych przyjaciół?**

— Pewnie. Nie tylko wśród dziewcząt, bo w naszej bursie mieszkali i chłopcy - część z nich wprowadzała się tam jeszcze w podstawówce, by opuścić ją dopiero pod koniec liceum. To miłe uczucie, gdy widzi się, jak część z nich debiutuje obecnie w Ekstraklasie.

— **Twoją wizję pięknej kariery prze-rwała kontuzja...**

— Niestety. W zasadzie to nawet dwie kontuzje. Pierwsza miała miejsce w czasie, gdy grałam jeszcze w Radomiu. W ostatniej minucie wygranego meczu o awans do ścisłego finału mistrzostw Polski U19 miałam niefortunne zderzenie z jedną z przeciwniczką.



W Łodzi wszystko było w pełni profesjonalne: kilka boisk, siłownia, basen, sauna i sale gimnastyczne

TO BRZMIAŁO JAK WYROK: ZERWANE WIĘZADŁO KRZYŻOWE, PĘKNIĘTE ŁĄKOTKI I MASA MIKROURAZÓW... POJAWIŁ SIĘ OGROMNY PROBLEM ZE ZNALEZIENIEM LEKARZA, KTÓRY PODJĄŁBY SIĘ OPERACJI. NIE DAWANO MI ZBYT WIELE SZANS NA POWRÓT DO SPORTU, BO POZA OPERACJĄ POZOSTAJE JESZCZE ZAZWYCZAJ URAZ PSYCHICZNY.

Jednak po dwóch operacjach i 9 miesiącach ciężkiej rehabilitacji udało mi się wrócić na wcześniejszy poziom.

— **A co z drugą kontuzją?**

— Nabawiłam się jej w podobnej sytuacji, z tym że już w Łodzi. Na szczęście było to „tylko” zerwane więzadło krzyżowe. Znów operacja i 9 miesięcy rehabilitacji. Po awansie przepracowałam cały okres przygotowawczy, rozegrałam wszystkie sparingi po 90 minut, zdążyłam zadebiutować w Ekstralidze. Czułam się zdrowa i gotowa do gry o wysoką stawkę, ale coraz częściej zaczął odzywać się ból. Żadna ze znanych metod nie skutkowała i musiałam w końcu zrezygnować z uprawiania

sportu na takim poziomie. Ryzyko było zbyt duże. Nadzieja jednak wciąż się tli, bo przecież większość życia przede mną.

— **Nie zapytam „czy”, tylko „jak bardzo” żałujesz tego rozstania?**

— Bardzo. Po tym, co przeszłam, po tylu latach wyrzeczeń i operacjach... Robiłam to, co było moją pasją. Gdy mi to odebrano, została duża pustka. Obecnie w jakimś stopniu wypełniam ją trenowaniem innych.

— **Łatwiej szkoli się dziewczynki czy chłopców?**

— Myślę, że dziewczynki. Przynajmniej te mniejsze, bo — również stereotypowo — są z natury trochę grzeczniejsze. Im jednak są starsze, tym robi się trudniej, nabierają charakterków (śmiech). Dlatego szkoleniowców, którzy trenują z kobietami, cenię szczególnie, bo to naprawdę trudny orzech do zgryzienia.

— **Poza murawą dałaś się poznać jako działaczka, np. w Mazurze Pisz. Faceci dają czasem w kość? Mają opory, by o poważnej piłce debatować z kobietą?**

— Nie, w przypadku Mazura z niczym takim się nie spotkałam. Współpracuję głównie z Łukaszem Barańskim, ale gramy do jednej bramki także i z innymi trenerami, zarządem oraz seniorami. Udało nam się już zrobić kilka fajnych rzeczy. Oby udało nam się jeszcze więcej, bo rozwój klubu i dzieci jest dla nas priorytetem.

— **Jest coś, co — patrząc na swoje wcześniejsze doświadczenia — chciałabyś powiedzieć dziewczynom, które wahają się, czy spróbować swych sił w futbolu?**

— Sport, niezależnie od dyscypliny, uczy bardzo wiele i niesie ze sobą dużo pozytywnych rzeczy. Jeśli ktoś czuje, że akurat piłka nożna jest jego pasją, to nie może rezygnować z marzeń. W szczególności, jeśli jedynym argumentem przeciw jest opinia, że to męski sport. Piłka nożna kobiet stale się rozwija, pojawia się coraz więcej klubów. Polki coraz częściej grają

z powodzeniem w mocnych, europejskich klubach.

— **W Polsce kobieta jest w stanie utrzymać się z piłki?**

— Pod tym względem to, w naszym przypadku, wciąż dość specyficzna sprawa. Zarobki często są niewielkie. Z drugiej strony — to właśnie tworzy piękno tego sportu. W kraju mamy setki kobiet grających w piłkę nie dla kasy czy sławy, a właśnie z pasji i miłości. W tym sporcie jest coś niesamowitego, że potrafi przyciągać miliony facetów, kobiet i dzieci.

— **Futbol potrafi być kobiecy?**

— Kobiety potrafią być w nim wystarczająco kobiece, by śmiało stwierdzić, że tak. Jak najbardziej.

— **Pójdźmy zatem w tę stronę. Wolisz szpilki czy korki?**

— Zdecydowanie korki (śmiech), wygodniejsze.

— **Kobiety często wariują na punkcie swoich nóg. Zdarzyło ci się zrezygnować z założenia sukienki np. ze względu na siniaki?**

— Z powodu piłki nożnej omijały mnie zazwyczaj wszystkie imprezy rodzinne, więc nigdy nie miałam takiego dylematu. Może to i dobrze (śmiech).

— **Twój ulubiony klub piłkarski?**

— Poza Mazurem nie mam żadnego ukochanego. W polskiej lidze kibicuję jednak Wiśle Kraków, a z zagranicznych... Lubię ofensywny futbol, więc najchętniej oglądam ligę angielską.

— **Ze swoją „drugą połówką” wolałabyś obejrzeć fenomenalną komedię romantyczną czy ważny mecz ulubionej drużyny?**

— Film zawsze można obejrzeć później, mecze natomiast zawsze trzeba oglądać na żywo!

— **A zdarzało ci się na boisku kłąć jak facet?**

— Od kiedy pracuję z dziećmi, to oczywiście staram się nie przeklinać. Z ławki trenerskiej muszę przecież dawać przykład szacunku do sędziów i przeciwników, jednak w czasach, gdy walczyłam na boisku, emocje czasem ponosiły, więc bywało różnie (śmiech).

KAMIL KIERZKOWSKI

Janku, dziękujemy i powodzenia!

SIATKÓWKA || Tak jak informowaliśmy już w marcu, Jan Hadrava – po czterech latach gry w Olsztynie – przenosi się z Polski do Włoch. Czołowy zawodnik Indykpolu AZS i jeden z najlepszych atakujących PlusLigi podpisał umowę z włoskim Lube Civitanova!

Tak toto je Bomba – Jan Hadrava bude oblékat dres slavné Civitanovy – tego wpisu z oficjalnego profilu społecznościowego czeskiej siatkówki (który dobrze oddaje wagę tego transferu) nawet nie trzeba specjalnie tłumaczyć. To rzeczywiście bomba, bo niezwykle lubiany w Olsztynie Janek znalazł uznanie w oczach Lube Cucine Civitanova, aktualnego mistrza Włoch, triumfatora Ligi Mistrzów oraz zdobywcy klubowego mistrzostwa świata. Wszystkie te tytuły pochodzą z zeszłego roku, bo tego sezonu – z przyczyn oczywistych – nie udało się dograć do końca, ale nie zmienia to faktu, że czeski atakujący trafił do takiego siatkarskiego Realu Madryt.

– DLA MNIE TO WIELKA PRZYJEMNOŚĆ, A PRZEDĘ WSZYSTKIM ŚWIETNA OKAZJA DO SPRAWDZENIA SIĘ W MISTRZOSTWACH WŁOCH, O CZYM ZAWSZE MARZYŁEM – PRZYZNAŁ JAN HADRAVA PO PODPISANIU KONTRAKTU, KTÓRY WIĄŻE GO Z CUCINE LUBE NA NAJBLIŻSZY SEZON.

– A cieszę się tym bardziej, że będę mógł to zrobić w jednym z najlepszych, a nawet najlepszym w tej chwili klubie na świecie. Już nie mogę się doczekać tego nowego wyzwania i, oczywiście, w mojej nowej drużynie też postaram się dać z siebie wszystko – dodał leworęczny atakujący reprezentacji Czech.

Hadrava będzie pracował w Lube pod okiem byłego selekcionera reprezentacji Polski Ferdinando De



Jan Hadrava, co roku uznawany przez kibiców Indykpolu AZS za najlepszego zawodnika drużyny, jest też laureatem plebiscytu „Gazety Olsztyńskiej”

Giorgiego, który nie tak dawno prowadził siatkarzy ZAKSY Kędzierzyn-Koźle (2015-17) i Jastrzębskiego Węgla (2018), więc na pewno doskonale zna wartość byłego już siatkarza Indykpolu AZS. – Cieszę się, że Jan jest z nami, bo to zawodnik, który łączy doskonałą jakość gry z dużym doświadczeniem – podkreślił Ferdinando De Giorgi. – W drużynach, w których grał do tej pory, zawsze był ważnym punktem siły ofensywnej. Jest świetnie wyszkolony technicznie, ma dobry atak i podsumowując: doskonale pasuje do naszego zespołu. Znam go dobrze, ponieważ miałem okazję się z nim mierzyć po przeciwnej stronie siatki w PlusLidze – przypomniał szkoleniowiec Lube.

Niespełna 29-letni dziś Jan Hadrava przeniósł się do Olsztyna w 2016 roku, wypatrzony przez działaczy z Kortowa w rozgrywkach francuskiej Ligue A,

gdzie przez wcześniejsze dwa sezony reprezentował UGS Nantes Rezé. Czech błyskawicznie zaadaptował się w realiach PlusLigi, od początku mocno pracując na to, żeby jego transfer uznano za jeden najbardziej trafionych ruchów kadrowych w historii Indykpolu AZS. I tak się stało, a popularny Janek szybko „kupił” serca olsztyńskich kibiców nie tylko umiejętnościami i utrzymywaniem równego wysokiego poziomu na przestrzeni całego sezonu, ale też otwartością i pozytywnym podejściem do życia. Z Czechem w składzie olsztynianie m.in. zajęli piątą (2016/17) i czwarte miejsce w PlusLidze (2017/18).

OSTATECZNIE HADRAVA ODCHODZI Z OLSZTYNA Z DOROBKIEM AŻ 2041 PUNKTÓW ZDOBYTYCH W TRAKCIE 112 LIGOWYCH MECZÓW, Z CZEGO 158 PRZYPADA NA ASY SERWISOWE,

187 NA PUNKTOWE BLOKI, A 1696 „OCZEK” ZOSTAŁO ZDOBYTYCH ATAKIEM (PRZY ŚWIETNEJ, PRAWIE 46-PROCENTOWEJ SKUTECZNOŚCI).

Ogółem daje to kapitalną – zwłaszcza że mówimy aż o czterech sezonach – średnią 18,2 pkt na jedno spotkanie! Nie do przecenienia jest również to, że na Janka (ogółem zdobywcę 18 statuetek dla MVP) można było w ciemno liczyć także dlatego, że przez trzy sezony cieszył się on istic żelaznym zdrowiem. Dopiero w minionych rozgrywkach dopadła go pierwsza poważniejsza kontuzja (mięśnia łydki), przez co wypadł z gry na siedem meczów, co dziwnym trafem zbiegło się też z serią porażek Indykpolu AZS. Jedno jest pewne: olsztynianom będzie ciężko znaleźć równie wartościowego atakującego, a jego następcą na tej pozycji (czyli prawdopodobnie mistrz świata 2018 Damian Schulz) stanie przed trudnym zadaniem dorównania Janowi Hadravie.

Czeski atakujący jest również laureatem plebiscytu „Gazety Olsztyńskiej” na najpopularniejszych sportowców województwa. – Bardzo się cieszę z nagrody, bo to kolejna oznaka tego, że kibice w tym mieście kochają siatkówkę. Zawsze możemy liczyć na ich wsparcie i pomoc. Zresztą ja też pokochałem Olsztyn, czuję się tutaj znakomicie, dlatego gram tu już tyle lat... – mówił pod koniec lutego, odbierając statuetkę za czwarte miejsce w ostatnim, 59. Plebiscycie. Teraz będzie musiał się zdomowić we Włoszech. Co ciekawe, w odwrotnym kierunku podążył właśnie reprezentant Polski, środkowy Mateusz Bieniek, który został wypożyczony na rok z Lube do PGE Skry Belchatów.