

ŚRODA  
12611|2025|

# DZIENNIK 24 ELBLĄSKI

LATA

cena 3,99 zł (w tym 8% VAT)



## SKLEPIK ZE ŚWIĘTYM SPOKOJEM

CZYLI SKOK NA GŁÓWKĘ  
POD PARASOLEM  
ZAPRZYJAŻNIONEGO  
STOWARZYSZENIA



Do końca roku koncepcja  
konsolidacji szpitali? \2



Cztery dni zimowych  
atrakcji \4



Lubię łączyć pasję  
z rozwojem \7



To trzeba naprawdę  
pokochać \8



**PLEBISCYT**  
NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH  
SPORTOWCÓW  
WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO



## GŁOSOWANIE CZAS ZACZAĆ!

**GAZETA  
OLSZTYŃSKA** **DZIENNIK  
ELBLĄSKI**  
SPORTU  
I BIZNESU  
2026

# DO KOŃCA ROKU KONCEPCJA KONSOLIDACJI SZPITALI?

Urząd marszałkowski, miasto Olsztyn oraz Uniwersytet Warmińsko-Mazurski do końca roku chcą wypracować koncepcję konsolidacji trzech olsztyńskich szpitali: miejskiego, wojewódzkiego i uniwersyteckiego — poinformował na sesji samorządu województwa marszałek Marcin Kuchciński.

Urząd marszałkowski, miasto Olsztyn oraz Uniwersytet Warmińsko-Mazurski do końca roku chcą wypracować koncepcję konsolidacji trzech olsztyńskich szpitali: miejskiego, wojewódzkiego i uniwersyteckiego — poinformował na sesji samorządu województwa marszałek Marcin Kuchciński.

Podczas wczorajszej sesji sejmiku województwa marszałek Marcin Kuchciński poinformował radnych, że nad koncepcją połączenia trzech szpitali i utworzenia w ich miejsce nowej, dużej placówki pracuje zespół roboczy.

— Analiza, którą już mamy wykazała, że niektóre oddziały są w każdym ze szpitali — powiedział radnym Kuchciński i przyznał, że to, jak ma wyglądać funkcjonowanie nowej placówki jest przedmiotem rozmów. Przyznał,



Fot. Zbigniew Woźniak

Nad koncepcją połączenia trzech szpitali i utworzenia w ich miejsce nowej, dużej placówki pracuje zespół roboczy

że zarówno on, jak i prezydent Olsztyna oraz rektor Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego zgodzili się, że to samorząd województwa będzie miał pakiet większościowy w nowej lecznicy. Z kolei uczelnia ma mieć decydujący głos co do obsady kadrowej w oddziałach klinicznych.

Radni PiS mieli szereg pytań co do szczegółów konsolidacji i zgłaszali wątpliwości co do słuszności takich działań. Podnosili m.in., że szpitale

mięski i uniwersytecki są zadłużone, a szpital wojewódzki, będący jednostką samorządu regionu, jest w dobrej kondycji finansowej. Radni dopytywali też, co w przypadku połączenia szpitali stanie się z tzw. ciągłością projektów unijnych realizowanych przez szpital wojewódzki.

Marszałek Kuchciński przyznał, że ustawowe zapisy o konsolidowaniu szpitali nie w każdym punkcie są jasne. — Dla-

tego jesteśmy w dialogu z resortem, mamy tam umówione spotkanie, bo chcemy o pewne rzeczy dopytać — przyznał Kuchciński. Dodał, że z tego powodu nie ma pewności, czy do końca roku zostanie wypracowana koncepcja konsolidacji olsztyńskich lecznic. Przyznał, że ma taką nadzieję.

— Konsolidacja jest konieczna nie tylko dla zapewnienia bezpieczeństwa zdrowotnego mieszkańców regionu ale i po to, byśmy mogli kształcić większą ilość lekarzy i pielęgniarek - powiedział marszałek.

List intencyjny dotyczący konsolidacji trzech olsztyńskich szpitali został podpisany 7 lipca.

Samorząd województwa warmińsko-mazurskiego zarządza obecnie 14 placówkami medycznymi, w tym dziewięcioma szpitalami.

PAP

## MILIONY DLA UCZELNI NA ROZWÓJ KIERUNKÓW KLUCZOWYCH DLA ROZWOJU EUROPY



Zdjęcie ilustracyjne

Narodowe Centrum Badań i Rozwoju (NCBR) ruszyło z konkursem dla uczelni na tworzenie i rozwój kierunków studiów odpowiadających na wyzwania w obszarach uznanych przez Komisję Europejską za kluczowe dla rozwoju Europy. Nabór trwa do 9 marca 2026 r. Budżet programu wynosi 160 mln zł. „Celem konkursu jest wyłonienie projektów, które sprawią, że oferta uczelni stanie się bardziej niż dotychczas dostosowana do potrzeb rozwoju gospodarki oraz zielonej i cyfrowej transformacji. Sprzyjać temu będzie rozwój umiejętności istotnych dla wytwarzania i rozwoju technologii krytycznych w zakresie biotechnologii, technologii cyfrowych oraz czystych i zasobooszczędnych technologii. To te trzy główne obszary wskazała Komisja Europejska w wytycznych dotyczących ustanowienia Platformy na rzecz Technologii Strategicznych dla Europy (STEP)” — czytamy w komunikacie prasowym. Jak podano, zgłaszane projekty mają dotyczyć działań jedynie na tych kierunkach studiów, które kształcą w zakresie przynajmniej jednego z wymienionych obszarów. Według NCBR, dzięki konkursowi „Kształcenie na potrzeby technologii krytycznych” uczelnie – publiczne i niepubliczne – będą mogły poszerzyć swoją ofertę o kierunki studiów w zakresie wybranych technologii lub realizować projekty podnoszące jakość kształcenia na kierunkach już istniejących – w obszarach technologii krytycznych.

Dofinansowanie można uzyskać m.in. na: tworzenie nowych kierunków studiów lub modyfikację już istniejących kierunków (we współpracy z przemysłem czy biznesem); sfinansowanie dodatkowych form podnoszących kompetencje lub kwalifikacje studentów, takich jak staże, kursy, szkolenia; czy na wzmacniające kompetencje lub kwalifikacje szkolenia, kursy, wizyty studyjne (w tym zagraniczne) dla dydaktyków na kierunkach objętych wsparciem.

PAP

## KOLEJNE ZATRZYMANIA W SPRAWIE KRADEŻY KLEJNOTÓW Z LUWRU

Francuski dziennik „Le Parisien” podał, że wczoraj rano policja zatrzymała w regionie paryskim czwartego mężczyznę podejrzanego o przynależność do grupy, która w październiku zrabowała klejnoty koronne z Luwru. Wcześniej paryska prokuratura poinformowała o zatrzymaniu

trojga kolejnych podejrzanych. Są to dwie kobiety w wieku 31 oraz 40 lat i jeden mężczyzna. Jak dodał „Le Parisien”, ten domniemany sprawca był w kontakcie z trzema innymi mężczyznami, którym już postawiono zarzuty w sprawie kradzieży. Mężczyzna, wcześniej

znany policji, trafił do aresztu. Rabunku 19 października dokonali czteroosobowa grupa. Dwóch mężczyzn włamało się do Luwru, wchodząc przez okno balkonowe przy użyciu podnośnika. W środku, w Galerii Apolla (Galerie d'Apollon) zniszczyli witryny i zrabowali

klejnoty koronne. W tym czasie dwaj inni sprawcy pozostawali na zewnątrz, by przygotować ucieczkę. Śledczy nadal szukają zrabowanych klejnotów, a także próbują zidentyfikować ewentualnych zleceniodawców tej zuchwałej kradzieży.

PAP

REKLAMA

### BURMISTRZ MIŁAKOWA

informuje, że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Miłakowie przy ul. Olsztyńskiej 16, na tablicy ogłoszeń oraz na stronie internetowej <http://bip.milakowo.eu> został umieszczony na okres 21 dni, tj. od dnia 26.11.2025 r. do dnia 17.12.2025 r. wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży i dzierżawy.

1353250pb1-a-M

### przetarg

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Pojezierze”  
w Olsztynie, ul. Kołobrzeska 13

informuje, że 10.12.2025 r. o godz. 13.00 w siedzibie Spółdzielni, pok. 222, odbędzie się ustny przetarg na zawarcie umowy o ustanowienie i przeniesienie odrębnej własności lokalu mieszkalnego w budynku przy ul. Wyszyńskiego 28/71, powierzchnia użytkowa 32,30 m<sup>2</sup>, I piętro, cena wywoławcza 231 300,00 zł.

Trwa postępowanie administracyjne w sprawie wymeldowania osób z lokalu.

Bliższych informacji o przetargu udziela sekcja członkowsko-mieszkaniowa, pok. 111, tel. (89) 537-33-32.

993250lbr-a-M

### Rada Nadzorcza Zakładu Usług Wodnych Sp. z o.o. w Dobrym Mieście

ogłasza konkurs na stanowisko

## PREZESA ZARZĄDU

Zakładu Usług Wodnych Sp. z o.o. w Dobrym Mieście.

Informacje na stronie [bip.zuw.dobremiasto.pl](http://bip.zuw.dobremiasto.pl) i pod nr tel. (89) 6161416

1346250pb1-a-M

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

REDAKTOR NACZELNY  
Maciej Matera  
[zarzadz@gazetaolsztynska.pl](mailto:zarzadz@gazetaolsztynska.pl)  
  
DYREKTOR  
ZARZĄDZAJĄCY  
Agnieszka  
Weder-Gryglewicz

ZASTĘPCY REDAKTORA  
NACZELNEGO  
Michał Podolak,  
Igor Hrywna,  
Barbara Barczuk

REDAKTORZY WYDANIA  
Barbara Barczuk  
Joanna Karzyńska  
  
[wydawca@gazetaolsztynska.pl](mailto:wydawca@gazetaolsztynska.pl)

[sport@gazetaolsztynska.pl](mailto:sport@gazetaolsztynska.pl)

WYDANIE ONLINE  
[internet@gazetaolsztynska.pl](mailto:internet@gazetaolsztynska.pl)  
514 800 549

GAZETAOLSZTYNSKA.PL  
[redakcja@gazetaolsztynska.pl](mailto:redakcja@gazetaolsztynska.pl)  
tel. 502 499 515

PRENUMERATA E-WYDAŃ  
[prenumerata@gazetaolsztynska.pl](mailto:prenumerata@gazetaolsztynska.pl)  
502 499 531

REKLAMA W OLSZTYNIE  
ul. Tracka 7b  
tel. 885 998 201  
[reklama@gazetaolsztynska.pl](mailto:reklama@gazetaolsztynska.pl)

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ  
tel. 514 800 517

REDAKCJA W ELBLĄGU  
ul. Rybacka 35  
82-300 Elbląg  
tel. 604 408 305  
[reklamy@dziennikelblaski.pl](mailto:reklamy@dziennikelblaski.pl)  
[gazeta@dziennikelblaski.pl](http://gazeta@dziennikelblaski.pl)

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

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



# ZATORZE TEŻ MOŻE. SKLEPIK ZE ŚWIĘTYM SPOKOJEM

Na Zatorzu, jednej z najbardziej niedoinwestowanych dzielnic Olsztyna, powstało miejsce z dobrą kawą i... świętym spokojem. Kawiarnia o intrygującej nazwie Sklepik ze Świętym Spokojem ma być drugim domem zwłaszcza dla seniorów, ale drzwi stoją otworem dla każdego.

**F**ormalne, uroczyste otwarcie Sklepiku ze Świętym Spokojem zaplanowano na 12 grudnia o godzinie 15, ale mieszkańcy Zatorza już teraz mogą tu wpaść na kawę, ciasto i rozmowę z właścicielką – Martą Markuszewską. Przy ul. Niedziałkowskiego (wejście od Jagiellońskiej), w miejscu gdzie istniał kiedyś sklep z chemią gospodarczą, działa już kameralna kawiarnia połączona z nieformalnym domem kultury.

## Zatorze czekało na takie miejsce

Marta Markuszevska jest z krwi i kości zatorzanką. Po latach wyjazdów, także zagranicznych, zawsze wracała właśnie tutaj. Przez rok mieszkała w Albanii, gdzie prowadziła własną galerię. — Zatorze to dzielnica wykluczona społecznie i kulturalnie — mówi. — Jest tu mnóstwo seniorów, którzy nie mają gdzie się spotkać. Nie każdy chce zapraszać kogoś do domu, a wyjść na zwykłą kawę nie ma dokąd — stwierdza.

Do centrum daleko, a bilety komunikacji miejskiej drogie. W samej dzielnicy zostały głównie kebaby i pizzerie. Starsi mieszkańcy wspominają dawne kawiarnie i restauracje, ale od lat brakuje miejsca, w którym można by po prostu usiąść przy stoliku, odechnąć, posłuchać muzyki.

— Z jednej strony mamy tu ogromną rzeszę seniorów, z drugiej Zatorze wyraźnie się odmładza — dodaje właścicielka. — Coraz więcej jest młodych par z dziećmi, ludzi pracujących w domu. Wszyscy potrzebujemy takiej bezpiecznej przestrzeni na spotkanie, rozmowę, kul-



Fot. Zbigniew Wodniak

Marta Markuszevska zaprasza nie tylko seniorów

ture — mówi.

Impulsem do działania była pusta witryna po dawnym sklepie chemicznym. Rozdrapane folie, zaklejone szyby, wrażenie opuszczenia wsamym środku osiedla. Marta Markuszevska zaczęła sprawdzać, do kogo należy lokal, czy to własność prywatna, czy miejska. Okazało się, że to lokal należący do miasta, przeznaczony do wynajęcia.

— Pomyślałam, że zamiast czekać, aż ktoś coś tu otworzy, zrobię to sama — opowiada. — A że od lat współpracuję z lokalnymi stowarzyszeniami i seniorami, naturalne było, że to miejsce będzie przede wszystkim dla nich — wyjaśnia.

## Kawiarnia bez alkoholu, dom kultury bez etatu

Sklepik ze Świętym Spokojem to z jednej strony zwykła kawiarnia: można tu wypić kawę albo herbatę, zjeść kawałek domowego ciasta, z drugiej zatorzańskie miejsce aktywności lokalnej, jak określa je założycielka. Nie ma tu alkoholu.



Można tu wypić kawę, zjeść ciasto, ale też zorganizować odczyt



Każdy może zrobić tu swoją wystawę

— To była świadoma decyzja — podkreśla nasza rozmówczyni. — Chcia-

doświadczeniu uzależnień. Ma być rozmowa, kultura i święty spokój, a nie gwar piwiarni — zastrzega.

Wnętrze łączy funkcję kawiarni i małej galerii. Na ścianach wiszą obrazy właścicielki, malarki z wykształcenia, ale drzwi są otwarte także dla innych twórców. Kto maluje, fotografuje, lepi ceramikę, może tu zorganizować swój wernisaż.

— Chcę być moderatorką tego miejsca, a nie jedyną gwiazdą — zaznacza. — Jeżeli ktoś ma pomysł na warsztaty, spotkanie autorskie, projekcję filmu, wystawę, niech przyjdzie. Mam kalendarz, wpisujemy datę i działamy — zachęca.

W planach są czytanki przy stoliku teatralnym z udziałem emerytowanych aktorów mieszkających na Zatorzu, kameralne koncerty, wieczorki filmowe z ekranem i rzutnikiem oraz spotkania z ciekawymi ludźmi.



Już jedno było: mieszkanica, która niosła znicznym olimpijski, przyszła z pamiątkami oraz opowieścią o tamtym dniu.

Miejsce działa w formule zbiórki publicznej



i sąsiedzkiej kooperatywy. Kto chce, wrzuca datek, wspierając funkcjonowanie kawiarni i jej program kulturalny.

— To nie jest etatowy dom kultury, tylko wspólne dzieło mieszkańców — mówi właścicielka. — Jeżeli komuś się tu spodoba, utożsamia się z tym miejscem, to w pewnym sensie będzie współtworzył Sklepik, pijąc kawę i dorzucając swoją cegiełkę — podkreśla.

## Skok na głęboką wodę

Za Sklepikiem ze Świętym Spokojem nie stoi żadna duża instytucja ani gotowy grant. To inicjatywa jednej osoby i grupy przyjaciół. Markuszevska przyznaje, że to skok na główkę, choć pod parasolem zaprzyjaźnionego stowarzyszenia.

— Jestem Wodnikiem, uwielbiam pływać. — Śmieje się. — Wierzę, że jeśli będziemy tu przychodzić, rozmawiać, pić kawę, to to miejsce się utrzyma — mówi z nadzieją.

Seniorzy z Zatorza już zdążyli ten adres wpisać do swoich notesów. Podczas próby generalnej pojawiło się ich wielu, a po pierwszych dniach działalności właścicielka mówi wprost, że drzwi praktycznie już się nie zamykają.

Jeśli ten społeczny eksperyment się powiedzie, Sklepik ze Świętym Spokojem stanie się jednym z ważnych adresów na mapie Zatorza i dowodem na to, że dzielnice na obrzeżach miasta nie muszą być skazane na kulturalne wykluczenie. **JAN BERDYCKI**

# CZTERY DNI ZIMOWYCH ATRAKCJI W OLSZTYNIE

Warmiński Jarmark Świąteczny startuje 11 grudnia. Olsztyńskie Stare Miasto zamieni się w tętniące życiem świąteczne miasteczko: uliczki rozbrzmią tysiącem światełek, powietrze wypełni aromat pierników, a w tle będą rozbrzmiewać kolędy. Po ponad 15 latach na Targ Rybny wraca także miejska zabawa sylwestrowa.

Codziennie od południa do wieczora na Starym Mieście będzie czekała na gości strefa handlowa, a w niej ponad 120 stoisk. Można tu będzie znaleźć prezenty dla najbliższych, spróbować lokalnych pyszności albo po prostu przejść się między kramami i poczuć, że święta są naprawdę blisko.

— Warmiński Jarmark Świąteczny to cztery dni pełne światła, śmiechu i spotkań, które zostają w pamięci na długo — mówi prezydent Olsztyna Robert Szewczyk. — Warto przyjść choć na chwilę, wypić kubek gorącej czekolady, posłuchać muzyki i być razem, bo takie momenty tworzą prawdziwą atmosferę świąt.

— Od lat obserwujemy, jak Jarmark Świąteczny pięknie się rozwija i jak bardzo cieszy mieszkańców — zauważa marszałek województwa Marcin Kuchciński. — To wydarzenie stało się naszą regionalną wizytówką. Chcemy, by rosło w siłę, bo Olsztyn i cała Warmia zasługują na atrakcje na najwyższym poziomie. Zależy nam na tym, by mieszkańcy nie musieli szukać świątecznego klimatu w innych miastach. Tu, u nas, będą mogli poczuć prawdziwą magię i przeżyć coś wyjątkowego — podkreśla.

Czwartek (11 grudnia) zacznie się mocnym akcentem. O godzinie 16 pojawi się Ola Juskiewicz, zwyciężczyni dziewiątej edycji „MasterChefa”, która zaprosi wszystkich na wspólne gotowanie i degustację. O godzinie 17 Cezary Ma-



Fot. Zbigniew Woźniak

kiewicz wprowadzi w klimat pełen wzruszeń koncertem „Kiedy dzieckiem jest Bóg”. Później zrobi się już bardzo wesoło, bo Kłosart pokaże swój świąteczny skecz muzyczny, a Warmia Swing rozkołysze publiczność jazzem i swingiem w zimowym wydaniu. Wieczór zakończy się po góralsku dzięki zespołowi Trebunie Tutki, który przywiezie ze sobą żywiol i ciepło spod samych Tatr.

Piątek (12 grudnia) przyniesie spokojniejsze, ale równie nastrojowe brzmienia. B&B Project odświeży znane melodie w swoim wyjątkowym stylu, chór dziecięcy Cantabile zaprezentuje zimowy waległos, a Mateusz Ziółko zaśpiewa „Kolędę dwóch serc”. Potem scena należeć będzie do Baranovskiego,

którego piosenki zawsze dodają energii, nawet w najzimniejszy wieczór.

Sobota (13 grudnia) zapowiada się bajkowo. O godzinie 16 Gwardia Gryfa wystawi „Śnieżną baśń”, czyli plenerowy spektakl, który pozwoli na moment przenieść się do innego świata. Po nim Chill Esense Music stworzy muzyczną przestrzeń idealną do powolnego spaceru między kramami. Marika w swoim „Christmas show” połączy nowoczesność z tradycją, a dzień zakończy Lemon, który zawsze przyciąga tłumy i buduje cudowny nastrój.

Niedziela (14 grudnia) zacznie się bardzo intensywnie, bo o godzinie 12 ruszy VI Bieg Mikołajów. To piękna, charytatywna akcja, w której wezmą

udział mieszkańcy Olsztyna i przyjaciele miasta, aby wesprzeć oddział psychiatryczny dla dzieci i młodzieży Wojewódzkiego Zespołu Lecznictwa Psychiatrycznego. W tym samym czasie na scenie zaprezentują się młode talenty z olsztyńskich szkół. Chwilę później pojawi się ktoś, na kogo najmłodszy czekają najbardziej. Święty Mikołaj odwiedzi jarmark o godzinie 14.15. Po południu widzowie zobaczą spektakl lalkowy „O pierogowej królowie, psotnym kłobuku i dzyndzalkach”, a wieczór zakończy pokaz iluzji Macieja Pola.

To jednak nie koniec atrakcji, bo w Starym Ratuszu będzie działała Kraina Małych Przyjemności. To miejsce, w którym każdy znajdzie coś dla siebie. W czwartek można wspólnie pośpiewać „Przytulną kolędę”. W piątek czeka poetycki spektakl cieni „Królowa śniegu”, a chwilę później „Taniec cukrowej wróżki”, który pokocha każdy początkujący czarodziej i każda mała baletnica. Poza tym na jarmarku pojawi się Wioska Barstuków z wystawą prac dzieci z Pałacu Młodzieży, instalacja przed Wysoką Bramą, a także wystawa fotografii „Poranek na Warmii” autorstwa Łukasza Pączkowskiego oraz zimowa ekspozycja w zajezdni trolejbusowej. Jak przystało na święta, nie zabraknie również szopki.

ZEBRAŁA: ANNA GLĄZEK

## TA KSIĄŻECZKA POMOŻE OSWOIĆ SZPITALNĄ RZECZYWISTOŚĆ

Wciągająca, wartka akcja, mnóstwo medycznych ciekawostek i piękne ilustracje – oto „Szpitalna przygoda kotka Aleksa”. Bajka ta oswaja najmłodszych z pobytom w szpitalu, w zrozumiały sposób wyjaśnia im szpitalną terminologię, a przede wszystkim zmniejsza strach przed badaniami i zabiegami. Jej autorami są członkowie Studenckiego Koła Naukowego Pielęgniarstwa w Stanach Zagrożenia Życia Szkoły Zdrowia Publicznego Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie. Projekt został wykonany pod kierunkiem dr n. med. i n. o zdr. Katarzyny Młynarskiej-Antochów, pielęgniarki oddziałowej Szpitalnego Oddziału Ratunkowego dla Dzieci Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego w Olsztynie, która oficjalnie przekazała tę publikację dr n. med. Krystynie Piskorz-Ogórek, dyrektor szpitala. Egzemplarze książki trafiły na szpitalne oddziały i do przychodni specjalistycznej.

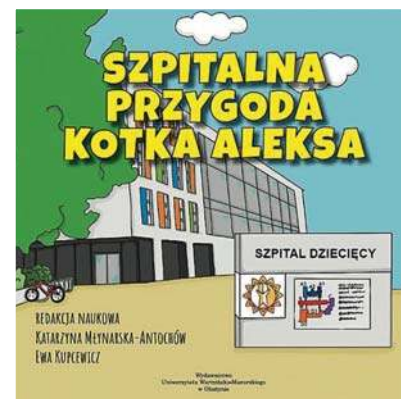
Warto przeczytać tę terapeutyczną bajkę, która opowiada o losach kotka Aleksa. Bohater trafia na oddział po tym,

jak zaatakowała go Zła Bakteria. W trakcie swojej przygody poznaje przyjaznych lekarzy, pielęgniarki i cały zespół terapeutyczny – przedstawionych jako sympatyczne, pomocne zwierzątka. Historia pokazuje, jak wygląda droga małego pacjenta do powrotu do zdrowia.

— Narracja terapeutyczna stanowi efektywne narzędzie redukcji lęku, normalizacji doświadczanych

emocji oraz wzmacniania poczucia bezpieczeństwa u dzieci poddawanych hospitalizacji – podkreśla dr n. med. i n. o zdr. Katarzyna Młynarska-Antochów. — W przedstawionej historii bohater, kotek Aleks, styka się z nowymi, nieznanymi sytuacjami, które stają się dla niego zrozumiałe dzięki towarzyszącym mu postaciom. Pielęgniarki gązele symbolizują troskę, profesjonalizm i czułą obecność personelu pielęgniarskiego. Doktor Żółt uosabia spokój, kompetencje oraz cierpliwość, wspierając zrozumienie procedur medycznych i procesu leczenia. Wspólna narracja tych bohaterów umożliwia dziecku nazwanie przeżywanych emocji, pozwala oswoić szpitalną rzeczywistość oraz wzmacnia poczucie kontroli nad sytuacją.

Książeczka jest już na szpitalnych oddziałach, ale ma służyć również w okresie przed hospitalizacją. Można ją pobrać bezpłatnie na stronie internetowej Szpitala Dziecięcego w Olsztynie: [wssd.olsztyn.pl](http://wssd.olsztyn.pl), w zakładce „Informacje dla rodziców” – kafelek „Szpitalna przygoda kotka Aleksa”.



## Wraca sylwestrowe świętowanie

Po ponad 15 latach miejska zabawa sylwestrowa wraca na olsztyńską starówkę. Targ Rybny od godziny 21 do godziny 1 zamieni się w taneczną przestrzeń pod gołym niebem, gdzie DJ poprowadzi publiczność w radosnych rytmach, a kamienie stworzą naturalną scenografię wspólnego odliczania. To powrót do tradycji, za którą wiele osób tęskniło, ale w świeższej i współczesnej formie. Szczegóły pojawiają się wkrótce.

Dokładny program Warmińskiego Jarmarku Świątecznego można znaleźć na [gazetaolsztynska.pl](http://gazetaolsztynska.pl).

## Kolejną nowością w tym roku jest zmieniona organizacja ruchu podczas Jarmarku

— W tym roku dbamy o to, żeby Jarmark naprawdę należał do ludzi, a nie do samochodów, dlatego wjazd na Stare Miasto zostanie ograniczony bardziej niż dotychczas — podkreśla Jakub Kwiatkowski, miejski inżynier ruchu. — Mieszkańcy starówki wjadą wyłącznie po okazaniu specjalnego pozwolenia. Zaopatrzenie lokali pojawi się jedynie rano, w wyznaczonych godzinach. Poza tymi wyjątkami wjazd pozostanie zamknięty dla wszystkich. Dzięki temu przestrzeń stanie się bezpieczna, spokojna i w pełni gotowa na wspólne świętowanie — dodaje.

# Leśnicy z RDLP w Olsztynie chronią drapieżniki

Powstaje pierwszy na Warmii i Mazurach ośrodek rehabilitacyjny dla rysi, a w Napromku działa jedyna w północnej Polsce specjalistyczna zagroda rehabilitacyjna dla wilków.



Warmia i Mazury to jeden z ostatnich bastionów dużych drapieżników w Polsce. Rysie i wilki, choć objęte ścisłą ochroną, wciąż zmagają się z zagrożeniami: kolizjami drogowymi, kłusownictwem, utratą siedlisk oraz konfliktami z człowiekiem. Leśnicy z Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Olsztynie od lat pracują nad tym, aby populacje tych rzadkich gatunków miały realną szansę na stabilne przetrwanie. Obecnie kluczowe działania w tym zakresie prowadzą dwa nadleśnictwa — Spychowo i Olsztynek.

To właśnie tam powstają i funkcjonują specjalistyczne obiekty, łączące doświadczenie leśników, opiekę weterynaryjną i nowoczesne podejście do rehabilitacji zwierząt. Dzięki temu Warmia i Mazury stają się jednym z najważniejszych regionów w Polsce w zakresie praktycznej ochrony dużych drapieżników.

## SPYCHOWO: W GRUDNIU RUSZY PIERWSZY NA WARMII I MAZURACH OŚRODEK REHABILITACYJNY DLA RYSI

Rysie to jedno z najbardziej tajemniczych mieszkańców polskich lasów. Mimo swojej siły i ostrożności często trafiają pod opiekę człowieka — najczęściej po kolizjach drogowych lub w sytuacjach, gdy młody osobnik zbyt wcześnie straci matkę. Do tej pory rysie z Warmii i Mazur przewożono do ośrodków oddalonych o setki kilometrów, co zwiększało stres zwierząt i utrudniało proces leczenia.

W grudniu ta sytuacja się zmieni. Nadleśnictwo Spychowo kończy budowę pierwszej na Warmii i Mazurach profesjonalnej woliery rehabilitacyjnej dla rysi.

Obiekt powstaje w ramach projektu ochrony rysia w Pol-

sce północno-wschodniej, realizowanego we współpracy z Zachodniopomorskim Towarzystwem Przyrodniczym, Fundacją WWF Polska oraz partnerami z Niemiec i Litwy. Projekt jest współfinansowany z Funduszy Europejskich oraz NFOŚiGW. Woliery została usytuowana w miejscu zapewniającym ciszę i izolację od ludzkiej aktywności. Konstrukcja umożliwia leczenie i obserwację zwierząt bez bezpośredniego kontaktu, co jest kluczowe dla zachowania ich naturalnych zachowań przed powrotem do środowiska.

Leśnicy podkreślają, że to inwestycja, która nie tylko ratuje poszczególne zwierzęta, ale także wspiera długofalową odbudowę populacji rysia w północno-wschodniej Polsce. Doświadczenia z innych regionów pokazują, że profesjonalna rehabilitacja ma realny wpływ na wzrost liczebności tego gatunku.

## NAPROMEK: OD 2016 ROKU DZIAŁA TAM JEDYNA W PÓŁNOCNEJ POLSCE SPECJALISTYCZNA ZAGRODA REHABILITACYJNA DLA WILKÓW

Wilk — gatunek wciąż budzący różne emocje — jest istotnym elementem naturalnych ekosystemów. Poszkodowane osobniki wymagają jednak odpowiednich warunków do leczenia i powrotu do zdrowia.

Taką opiekę od 2016 roku zapewnia Ośrodek Rehabilitacji Zwierząt Dzikich w Napromku, prowadzony przez Nadleśnictwo Olsztynek. Znajduje się tam pierwsza i do dziś jedyna w północnej Polsce specjalistyczna woliery przystosowana do rehabilitacji wilków.

Zagroda o powierzchni 1200 m<sup>2</sup> wyposażona jest w monitoring wizyjny, który pozwala śledzić zachowania zwierząt i oceniać ich stan zdrowotny bez ingerencji w ich spokój. Konstrukcja obiektu została zaprojektowana tak, aby minimalizować ryzyko utraty naturalnych instynktów drapieżnika — m.in. unikania człowieka, czujności czy zachowań związanych z polowaniem. Dzięki temu zwierzęta mogą odzyskać pełną samodzielność przed powrotem do środowiska.

Co ważne, zagroda jest wyraźnie oddzielona od pozostałych woliery. To celowe rozwiązanie — wilki są wyjątkowo wrażliwe na bodźce zewnętrzne, a ich rehabilitacja wyma-

ga warunków maksymalnie zbliżonych do naturalnej leśnej gęstwy. Dotychczas w Napromku leczono 9 wilków i 2 rysie, które ze względu na stan zdrowia mogły korzystać z infrastruktury ośrodka. Zwierzęta trafiały tam głównie po wypadkach drogowych lub w sytuacjach wymagających dłuższej rehabilitacji. W większości przypadków wróciły następnie do swojego naturalnego środowiska.

## LEŚNICY Z MISJĄ: POMOC, KTÓRA PRZYWRACA DZIKOŚĆ



Za każdym zwierzęciem kryje się inna historia — często dramatyczna. Proces pomocy drapieżnikowi obejmuje interwencję w terenie, transport, diagnostykę, a następnie tygodnie lub miesiące rehabilitacji. Najważniejsza zasada brzmi: nie oswajać drapieżników i nie doprowadzać do utraty ich naturalnych instynktów. Dlatego kontakt człowieka z wilkami i rysiami ogranicza się do niezbędnego minimum, a woliery nie projektuje się z myślą o zwiedzaniu, lecz o potrzebach biologicznych gatunków.

Dzięki takim inwestycjom Warmia i Mazury stają się regionem, w którym nowoczesna gospodarka leśna harmonijnie współgra z troską o najbardziej wymagające gatunki. A codzienna praca leśników — choć często niewidoczna — realnie wpływa na przyszłość rysia i wilków w polskich lasach.



## ZŁOTE I DIAMENTOWE GODY W GMINIE GRODZICZNO

Modlitwa w kościele, wzruszające życzenia, medale prezydenta RP i długie brawa dla par, które od pół wieku i dłużej idą przez życie razem. W gminie Grodziczno uhonorowano małżeństwa świętujące złote i diamentowe gody, podkreślając, że ich wierność i wytrwałość są dziś jednym z najpiękniejszych przykładów dla młodszych pokoleń.

Świętowanie jubileuszy rozpoczęło się w kościele pw. Świętych Piotra i Pawła w Grodzicznie. Mszę w intencji małżeństw z długoletnim stażem odprawił ks. kan. Piotr Kwiatkowski, dziękując jubilatom za świadectwo życia rodzinnego i przekazując życzenia od biskupa toruńskiego. Po liturgii uczestnicy przeszli do sali gościnnej, gdzie uroczystość nabrała bardziej rodzinnego charakteru.

Drugą część rozpoczął występ uczennic z Nowego Grodziczna i Zajączkowa, przygotowanych przez Jarosława Titza. Recytacje i śpiew stały się serdecznym ukłonem młodzieży wobec tych, którzy wspólne życie mierzą już w dekadach.

Następnie wręczono medale „Za Długoletnie Pożycie Małżeńskie”, nadawane przez prezydenta RP parom z co najmniej 50-letnim stażem. Dekoracji dokonali wicewojewoda Mateusz Szauer, wójt Tomasz Szczepański oraz przewodnicząca rady gminy Anna Kaczorowska, wręczając także listy gratulacyjne. Wójt podkreślił, że małżeństwo – z momentami



spokoju i trudności – przypomina morze, a jubilatki są dla mieszkańców lekcją wytrwałości i szacunku.

Medale otrzymali Maria i Mieczysław Bielicy, Stanisława i Jerzy Ciechanowscy, Daniela i Kazimierz Derkowsky, Maria i Ryszard Florkowscy, Teresa i Stanisław Jastrzębscy, Barbara i Henryk Kalbarczykowie, Zyta i Zbigniew Kamińscy, Irena i Władysław Kłó-

sowsky, Teresa i Bronisław Łążyńscy, Małgorzata i Roman Małolepsi, Teresa i Jan Mówińscy, Barbara i Józef Pączkowscy, Krysztyna i Ludwik Raszkowscy, Agnieszka i Stanisław Truszczyńscy, Urszula i Jerzy Wiśniczy, Renata i Adam Wolscy oraz Irena i Andrzej Zagórscy.

Każda z par ma za sobą co najmniej pół wieku życia, pracy i wychowania dzieci,

a historie tych małżeństw stanowią ważną część dziejów gminy.

Szczególnie wyróżniono pary obchodzące 60-lecie małżeństwa: Małgorzata i Andrzej Donatowie, Stefania i Jan Kamińscy, Jadwiga i Kazimierz Konopaccy oraz Lucja i Jerzy Pedynkowscy. Otrzymały one dyplomy, listy i upominki, a zgromadzeni nagrodzili je brawami.

Po oficjalnej części odbyły się poczęstunek i wspomnieniowe rozmowy. Podkreślono, że jubileusze są świętem całej wspólnoty, przypominającym o znaczeniu trwałych rodzin. Jubilatkom życzo zdrowia, spokoju i kolejnych lat w miłości.

ALINA LASKOWSKA

## MAGICZNE ANDRZEJKI SENIORÓW W KIWITACH



Zabawa andrzejkowa seniorów z gminy Kiwity, która odbyła się 19 listopada, okazała się jednym z najbardziej energicznych wydarzeń kończących tegoroczny listopad. Na zaproszenie Koła Gospodyń Wiejskich „Zocha” seniorzy z Kiwit i okolic spotkali się na piątym już wydarzeniu realizowanym w ramach projektu Fundacji Biedronki „Danie wspólnych chwil”.

Spotkanie otworzyła przewodnicząca KGW Michalina Kufieta, która powitała wszystkich uczestników i zaprosiła do wspólnej zabawy. A było co świętować. Sala wypełniła się barwnymi kostiumami. Seniorzy zadbali o wyjątkowy nastrój, wcielając się w wróżki, Baby-Jagi, wiedźminów i inne magiczne postacie. Pojawili się kolorowe pióra, kapełuszki, szale, krawaty i przepaski, które dodały wydarzeniu niepowtarzalnego klimatu.

Oprawę muzyczną zapewnił DJ Marek Werbicki, który sprawił, że „nogi same rwały się do tańca”, a – jak żartowali uczestnicy – „pióra fruwały” przy każdym bardziej dynamicznym utworze. Na stołach czekał suto zastawiony poczęstunek: gorące dania, zimne przekąski, sałatki, domowe ciasta i napoje.

Nie zabrakło także tradycyjnych andrzejkowych wróżb. Każdy z uczestników mógł wylosować z koszyeczka karteczkę ze swoim „przeznaczeniem”, co wywoływało salwy śmiechu i dodało spotkaniu jeszcze więcej pozytywnej energii. Całe wydarzenie było skrupulatnie dokumentowane przez Annę Wojczulanio, Jadwigę Błażewicz-Jędrzych, Barbarę Kułdo oraz inne osoby, które uwieczniały najciekawsze momenty zabawy. Teraz przed organizatorami trudne zadanie wytonienia najlepszych ujęć, oddających atmosferę pełną radości, tańca i wspólnoty.

Zabawa andrzejkowa w Kiwitach była kolejnym dowodem na to, że seniorzy potrafią bawić się z ogromną energią i entuzjazmem, a wspólne spotkania przynoszą im nie tylko rozrywkę, lecz także poczucie przynależności i satysfakcję z aktywnego, pełnego życia.

RED

## PANI HALINA Z MROCZNA ŚWIĘTUJE 90. URODZINY

W gminie Grodziczno świętowano piękny jubileusz: 90. urodziny Haliny Dziukowskiej, mieszkanki Mrocza, która całe dorosłe życie związała z rolnictwem i rodziną, a dziś cieszy się czworgiem dzieci, dziewięciorgiem wnuków i sześnaściorgiem prawnuków.

Pani Halina przyszła na świat dokładnie 90 lat temu w Kurzętniku, w ro-

dzinie Świniarskich. Po zamążpójściu wraz z mężem zamieszkała w Mroczynie, gdzie przez lata wspólnie prowadzili gospodarstwo. Praca na roli była jej codziennością, a dom miejscem, w którym wychowała czworo dzieci. Z biegiem lat rodzina powiększała się, a dziś jubilatka może z dumą patrzeć na kolejne pokolenia: wnuki i prawnuki, które chętnie

odwiedzają ją w rodzinnym domu.

Z okazji 90. urodzin Halinę Dziukowską odwiedził wójt gminy Grodziczno Tomasz Szczepański w towarzystwie Krzysztofa Kamińskiego, zastępcy kierownika Urzędu Stanu Cywilnego w Grodzicznie. Samorządowcy przekazali jubilatce życzenia zdrowia, spokoju i wielu dalszych, rodzinnych chwil w gronie najbliższych,

dziękując jednocześnie za jej wkład w życie lokalnej społeczności. Sama solenizantka mimo sędziwego wieku pozostaje osobą samodzielną i pogodną, co – jak podkreślają bliscy – jest dla nich powodem do dumy i radości.

Pani Halinie życzymy nieustającego zdrowia, ciepła ze strony najbliższych oraz wielu spokojnych, dobrych lat spędzonych w otoczeniu rodziny.



AL



# LUBIĘ ŁĄCZYĆ PASJĘ Z ROZWOJEM

Pan Jan na swoim koncie ma już wiele różnych biegów. To energiczny mężczyzna, miłośnik sportów, do tego mąż, ojciec i dziadek. Nie ma czasu na siedzenie przed telewizorem. Woli spędzać go aktywnie z rodziną.

— Jestem szczęśliwym człowiekiem, spełniam się i mam cudowną rodzinę — mówi.

**P**an Jan Sokolski to dobry mąż, cudowny ojciec i dziadek, wierny przyjaciel i człowiek, który nie przejdzie obojętnie wobec ludzkiej krzywdy, tragedii czy choroby. Ma 62 lata. Z żoną Teresą poznali się w szkole średniej. Młodzieńcza miłość przetrwała wszelkie życiowe burze.

Małżonkowie doczekali się dwóch synów i córek: Jerzego, Krzysztofa i Małgorzaty. Dziś są już dziadkami czwórki wnucząt.

— Jak zobaczyłem Tereskę po raz pierwszy, od razu wiedziałem, że zostanie moją żoną. Kocham ją bardzo. Żona i dzieci to największe szczęście, jakie mnie w życiu spotkało — zapewnia pan Jan.

— W życiu nic nie daje człowiekowi takiego szczęścia jak cudowna rodzina. Kiedy pierwszy raz wziąłem na ręce swojego syna, w sercu czułem ogromną miłość do tej małej istoty. Tego nie da się opowiedzieć słowami ani opisać. To taka radość, gdy patrzy się w oczy bezbronnego maleństwa. Serce przepelnia dumą i przekonaniem, że ten mały człowiek jest najważniejszym członkiem rodziny.

## Od dziecka był aktywny

Pan Jan był zawodowym wojskowym. Od kilkunastu lat jest już na emeryturze. Jednak nie siedzi przed telewizorem w kapciach, tylko aktywnie spędza czas.

— Miłość do aktywności fizycznej zrodziła się we mnie już w dzieciństwie — mówi. — Jako małe dziecko byłem bardzo aktywny; kiedy tylko mogłem, to biegałem, jeździłem na rowerze i grałem. Ruch od zawsze sprawiał mi ogrom-

ną przyjemność. Sport towarzyszył mi od zawsze, nie wyobrażałem i nie wyobrażam sobie bez niego życia. Od sportu jestem wręcz uzależniony, nie potrafię żyć bez aktywności fizycznej. Nie umiem sobie wyobrazić wakacji na leżaku bez ćwiczeń, treningów. Nie potrafiłbym wtaki sposób odpoczywać. Zresztą żona, dzieci i wnuki też lubią aktywnie spędzać czas.

## Energia go rozpiera

Pan Jan jest osobą, która ma zawsze wiele energii i realizuje się w życiu. Znajduje czas na uprawianie sportów: biegi, jazda rowerem, pływanie, wspinaczki górskie albo narty. Można go spotkać na różnych zawodach, spacerach, przejażdżkach rowerowych i biegach. Mówi o sobie, że im więcej ma zajęć, tym więcej ma energii.

— Aktywność fizyczna pozwala mi poznawać swoje ciało i swój charakter — mówi. — Treningi sprawiają mi ogromną radość, dają siłę do działania i do codziennej pracy nad sobą. Jak każdy, mam czasem gorsze dni, ale nie poddaję się i nawet kiedy bardzo mi się nie chce, idę pobiegać. Nawet po krótkim treningu czuję się o wiele lepiej, bo zaczynają wydzielać się endorfiny i mam od razu mnóstwo energii i siły.

Wydaje mi się, że to, co robimy i jacy jesteśmy, wypływa z naszej osobowości, z tego, jakie cele sobie wyznaczamy i jak chcemy się realizować. Zwłaszcza że każdy ma prawo realizować siebie i swoją aktywność na takim poziomie, na jakim chce. Dla jednych aktyw-



Fot. prywatne archiwum

nością jest tylko i wyłącznie aktywność sportowa: bieganie, chodzenie po górach, jazda na rowerze, gra w tenisa oraz wszelkie inne sporty. Dla innych aktywnością jest nieustanne angażowanie się w życie zawodowe. Dla mnie nie ma nic lepszego niż łączenie pasji z rozwojem, bo dzięki temu to, co robię już od lat, sprawia mi wiele frajdy i daje ogrom satysfakcji.

## Lubi czuć adrenalinę

Mężczyzna lubi ekstremalne wyzwania, bo jak mówi, ma okazję się sprawdzić i udowodnić innym, że chce to móc.

— Aby odnieść sukces w sporcie, ważne jest to, aby zacząć jak najwcześ-

niej uprawiać sport. Jednak ćwiczyć można zacząć w każdym wieku — przekonuje. — Warto zapisywać dzieci na zajęcia ruchowe, wychodzić z nimi na rower, pograć w piłkę, zaszcześcić w nich miłość do aktywności fizycznej. Młodzi, która trenuje, jest zdrowsza, bardziej zdyscyplinowana i ukierunkowana na osiąganie celów. Ale wcale nie oznacza to, że starsze osoby nie mogą zacząć trenować i odnosić sukcesów. Sukces dla każdego oznacza coś innego: dla jednych jest to medal, dla innych kolejny pokonany kilometr. W sporcie najważniejsze jest to, żeby spełniać swoje marzenia i pokonywać

samą siebie. Lubię adrenalinę. Jestem dumny z moich dzieci i wnuków, bo tak jak ja kochają aktywność. Kiedy przyjeżdżają w odwiedziny, to nigdy się nie nudzimy.

## Jest szczęśliwy

Pan Jan jest honorowym krwiodawcą. Gdy tylko ukończył 18 lat, zaczął dzielić się tym życiodajnym lekiem. Wspiera też wiele akcji charytatywnych, bo jak mówi, nie potrafi być obojętny na tragedie innych ludzi.

— Mimo ogromnego postępu w medycynie jak dotąd nie udało się wytworzyć substancji, która w pełni zastąpiłaby ludzką krew. Krew jest niezbędna w wielu sytuacjach, a jedy-

nym jej źródłem są zdrowi ludzie — mówi. — Od tego czasu jestem dawcą. Wiem, że każda kropla krwi to jakiś konkretny uratowany człowiek, czyjś ojciec, czyjaś siostra, czyjeś dziecko. Nieważne jest kto, ważne, że to czyjeś życie. Warto pomagać, bo dobro zawsze wraca.

Od kilku lat mężczyzna jest zakochany w polskich górach. Kiedy tylko może, pakuje plecak i wyjeżdża.

— Góry zachwycają mnie nie tylko pięknymi widokami, ale i trudnością ich zdobycia, a potem satysfakcją, że się udało — opowiada. — Najbardziej fascynującą rzeczą we wspinaniu jest brak powtarzalności i nieograniczone możliwości, jakie niosą ze sobą miejsca, gdzie można się wspinać.

Za każdym razem można wybrać inne rejony i inne drogi wspinaczkowe, a przy okazji zwiedzić wiele atrakcyjnych miejsc. Z każdym zdobywanym metrem widzę coś innego; krajobraz zmienia się za każdym zakosem, na każdym szczycie. Często widoki są zaskakujące i zapierające dech w piersiach. Podczas wypraw poznaje się też ciekawych ludzi. Uprawiając wspinaczkę, pokonujemy swoje bariery, łatwiej jest na co dzień podejmować decyzje, radzić sobie ze zmianą i działać kreatywnie. Mogę śmiało powiedzieć, że jestem szczęśliwym człowiekiem, spełniam się i mam to, co w życiu najcenniejsze: cudowną rodzinę!

JOANNA KARZYŃSKA

j.karzyńska@gazetaolsztynska.pl

Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: [kupgazete.pl](http://kupgazete.pl)

# TO TRZEBA NAPRAWDĘ POKOCHAĆ

Przez 40 lat uczyła matematyki w tutejszej szkole. Teresa Chmielewska z Janowca Kościelnego zawsze kochała robótki ręczne. Haft to jej największa pasja.



Obraz „Ostatnia Wieczerza”  
wyk. przez Panią Teresę Chmielewską

— Jak to się zaczęło?

— Od zawsze interesowałam się wszelkimi robótkami ręcznymi. Zaczęło się już w szkole podstawowej. Pani bibliotekarka prowadziła różne kółka zainteresowań, a między kółko robótek ręcznych: szydełkowanie, haftowanie. Wszystkiego mnie nauczyła i bardzo mi się to spodobało.

— Dlaczego to haf stał się pani największą pasją?

— Myślę, że piękno wykonywanych prac, ich głębia. Mam ogromną satysfakcję, kiedy wykonam taką pracę, która się podoba i innym, imnie.

— Teraz chyba łatwiej o wzory do pani prac...

— Kiedyś na pewno częściej czerpało się pomysły z głowy, z książek, a w tej chwili jest taki wybór różnych wzorów, że raczej korzystam z tych gotowych, dostępnych w sieci. Jest też bardzo dużo firm, które zajmują się tworzeniem gotowych wzorów.

— Pani prace są pewnie niezwykle pracowite. Ile czasu potrzeba na ich stworzenie?

— Zależy to od wielu czynników, przede wszystkim od tego, jak duża jest to praca. Na przykład moja ostatnia praca „Ostatnia wieczerza” zajęła mi z przerwami dwa lata. Czasami

muszę od takiej pracy „odpocząć”. Przeważnie jednorazowo haftuję minimum cztery godziny, ale robię to przecież dla przyjemności...

— Czy ma pani swoje ulubione motywy lub kolory, które najczęściej pojawiają się w pracach?

— Bardzo lubię kwiaty. Krajobrazy niespecjalnie. Jeden kiedyś wykonałam i przekazałam na cele charytatywne. W moich pracach często pojawia

się motyw religijny. A kolory? Nie gustuję w ciemnych barwach.

— Bierze pani udział w wystawach, kiermaszach lub spotkaniach rękodzielniczek?

— Raz brałam udział, w Kamionce, gdzie zostałam zaproszona na kiermasz, ale raczej nie biorę udziału w takich wydarzeniach. Ja haftuję dla siebie, dla przyjemności, a nie na sprzedaż.



Pani Teresa Chmielewska



— Czy sprzedaje pani swoje prace?

— Kiedy brałam udział w kiermaszu w Kamionce, to oczywiście chcieli ku-

pić moje prace, ale ja nie sprzedawałam, bo są to obrazy od serca. Ja haftuję dla siebie, dla przyjemności, a nie na sprzedaż. Szczególnie interesowali się obrazami Matki Boskiej i proponowali naprawdę duże pieniądze. Jednak te prace są dla mnie bezcenne, nie na sprzedaż. Dla bliskich i przyjaciół robię takie prezenty...

— Czy jest to kosztowne zajęcie?

— Zdecydowanie tak. Trzeba kupić mulinę, czyli nici, którymi się haftuje. Są trzy rodzaje nici: DMC, anchora i nasza polska ariadna. Na ostatni obraz, ten największy, zużyłam około 300 motków nici. Materiał, na którym haftuję, to kanwa. Można kupić go z nadrukiem lub bez. Można kupić również gotowe zestawy z niemi, których należy użyć.

— Podsumowując...

Czy warto to robić?

— To praca, wymagająca naprawdę wielkiej cierpliwości, więc jest tylko dla wytrwałych. Jak ktoś to polubi, to będzie to robił z przyjemnością. To trzeba naprawdę pokochać.

OLGA BORKOWSKA

## OBRAZY PANI TERESY CHMIELEWSKIEJ





# OLIWA SPRAWIEDLIWA — NAJLEPIEJ Z OLIWEK

Dziś, 26 listopada obchodzimy Światowy Dzień Drzewa Oliwnego. Dlaczego akurat dziś? Bo taka decyzja padła w czasie 40. sesji Konferencji Generalnej UNESCO w 2019 roku. Ale niebagatelne znaczenie ma też i taki fakt, że na północnej półkuli zbiór oliwek ma miejsce mniej więcej od października do stycznia.

Owszem, Międzynarodowy Dzień Rzepaku też w kalendarzu jest i przypada na dzień 22 maja. Gdyby jednak zbadać właściwości rzepaku i porównać je z wpływem na nasze zdrowie oliwek — mam wrażenie, że właśnie dziś powinniśmy świętować znacznie huczniej i ze znacznie większym przytupem. Zresztą, ze wspomnianej rezolucji UNESCO jasno wynika, że Dzień Drzewa Oliwnego ma bardzo konkretny cel: promowanie ochrony drzewa oliwnego i docenianie jego istotnego znaczenia społecznego, kulturowego, ekonomicznego i środowiskowego dla ludzkości. A znaczenie jest nie do przecenienia — inie wynika tylko z dobrego wpływu na nasze zdrowie. Oliwki i oliwa z oliwek są znane ze swoich licznych korzyści zdrowotnych i właściwości terapeutycznych od ponad 6000 tysięcy lat. Ale same gaje oliwne zapewniają dodatni bilans węglowy, pochłaniając więcej CO<sub>2</sub> niż jest emitowane podczas produkcji oliwy z oliwek — co w naszej sytuacji jest kluczowym czynnikiem w walce ze zmianami klimatu i promowaniu zrównoważonego rozwoju środowiska. Zakorzenie w diecie i dziedzictwie śródziemnomorskim, ale też wielu innych regionach świata — drzewo oliwne wspiera źródła utrzymania i gospodarkę milionów ludzi na całym świecie. Jakby tego wszystkiego jeszcze komuś było mało — od czasów starożytnych gałązka oliwna symbolizuje pokój, mądrość i harmonię w wielu kulturach i religiach.

## Ateńska legenda

Niech pękne! — tylko Grecy mają dryg do takich historii...! A legenda o drzewie oliwnym jest w Atenach centralnym elementem mitu założycielskiego miasta i wyjaś-

nia, jak też bogini Atena stała się jego patronką, wygrywając przy tym z samym Posejdonem.

Otóż odbywał się konkurs, który miał wyłonić boga lub boginię patrona nowo wybudowanego miasta w regionie Attyki. Głównymi kandydatami byli Atena, bogini mądrości, i Posejdon, bóg morza. Mieszkańcy, pod wodzą króla Kekropsa postaci pół-człowieka, pół-węża, zebrali się więc na Akropolu, by być świadkami konkursu i ocenić, który też bóg podaruje im cenniejszy dar. No i Posejdon jak to Posejdon: uderzył trójzębem w twardą skałę Akropolu — i ze skały natychmiast wytrysnęło źródło wody. Owszem, może i czyn ten dowodził jego potęgę i zapowiadał dominację na morzu — ale woda była słona i niezdatna do picia, przez co nie zaspokajała codziennych potrzeb mieszkańców.

Natomiast nieograniczona w swej mądrości Atena ukłękła przed (jeszcze nie ateńskim) ludem i zasadziła w ziemi oliwne drzewko. Drzewko szybko zaczęło wzrastać w gorącym attyckim słońcu i stało się symbolem pokoju, dobrobytu i pożywienia, — dostarczyło i pożywienia (oliwki), i oliwy (do światła, gotowania i leczenia), a do tego jeszcze drewna do tworzenia wielu rzeczy — od przedmiotów gospodarstwa domowego: twardych i trwałych łyżek, szpatulek) mis, talerzy i desek do krojenia, po budownictwo ogólne i narzędzia budowlane, o wykorzystywaniu go w charakterze paliwa do gotowania i ogrzewania kominków.

Kto by się dziwił, że to Atena wygrała — i dziś mamy miasto Ateny, a nie Posejdon? Do dziś drzewo oliwne jest świętym



Fot. Freepik

symbolem tożsamości i dziedzictwa ateńczyków, a dramatyczne starcie Ateny z Posejdonem uwieczniają na rzeźby w zachodnim frontonie Partenonu. Drzewo stanowi silny łącznik między współczesnymi Atenami a ich starożytną przeszłością, ucieleśniając nieprzemijające wartości mądrości, wytrwałości i pokoju, które reprezentuje bogini Atena.

## Ale jakie te korzyści dla zdrowia? Liczne!

Oliwa z oliwek, a zwłaszcza oliwa z oliwek extra virgin (EVOO), oferuje szereg korzyści zdrowotnych, głównie dzięki wysokiej zawartości jednonienasyconych kwasów tłuszczowych (MUFA), przeciwutleniaczy i polifenoli. Składniki te przyczyniają się do zmniejszenia ryzyka chorób przewlekłych i ogólnej poprawy stanu zdrowia.

I tak regularne spożywanie oliwy z oliwek jest silnie powiązane z niższym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych. To także kontrola poziomu cholesterolu: zawarte w oliwie z oliwek jednonienasy-

cone kwasy tłuszczowe (głównie kwas oleinowy) pomagają obniżyć poziom „złego” cholesterolu LDL, jednocześnie utrzymując lub zwiększając poziom „dobrego” cholesterolu HDL — co pomaga zapobiegać odkładaniu się blaszek miażdżycowych w tętnicach.

To też obniżenie ciśnienia krwi — dieta bogata w oliwę z oliwek wiąże się z lepszą kontrolą ciśnienia krwi u pacjentów z nadciśnieniem. I poprawa funkcji naczyń krwionośnych: oliwa z oliwek może poprawić funkcjonowanie śródbłonna (wyściółki naczyń krwionośnych) i pomóc w zapobieganiu niepożądanemu krzepnięciu krwi, dodatkowo zmniejszając ryzyko zawałów serca i udarów mózgu.

Oliwa z oliwek ma również działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne, a przewlekły stan zapalny jest kluczowym czynnikiem wielu poważnych schorzeń, w tym chorób serca, nowotworów i cukrzycy typu 2. Tymczasem oliwa z oliwek zawiera związki przeciwzapalne, takie jak oleokantal, który

działa podobnie do ibuprofenu, redukując markery stanu zapalnego, takie jak białko C-reaktywne (CRP). Zwalcza też stres oksydacyjny — przeciwutleniacze, takie jak witamina E i polifenole, neutralizują szkodliwe wolne rodniki w organizmie, chroniąc komórki przed uszkodzeniem i zmniejszając stres oksydacyjny, który jest czynnikiem starzenia się i chorób przewlekłych.

## Inne korzyści

Oliwa z oliwek zmniejsza ryzyko zachorowania na raka. Badania sugerują związek między wysokim spożyciem oliwy z oliwek a niższym ryzykiem zachorowania na niektóre nowotwory, zwłaszcza raka piersi i układu pokarmowego, prawdopodobnie ze względu na jej właściwości antyoksydacyjne.

Kontroluje poziom cukru we krwi i cukrzycy — pomaga regulować poziom insuliny i stabilizować poziom cukru we krwi, co wiąże się z niższym ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2 i lepszą kontrolą glikemii u osób z tą chorobą. A do tego wspiera funk-

Święte drzewo oliwne nadal stoi na Akropolu, przy zachodnim ganku Erechtejonu, świątyni poświęconej Atenie i Posejdonowi. Choć obecne drzewo nie jest oryginałem — ten spalili Persowie w 480 r. p.n.e., ale tego samego dnia w cudowny sposób wypuściło nową gałąź, symbolizującą odporność, uważa się, że jest ono bezpośrednim potomkiem, przesadzonym z sadzonki lub gałązki, która przetrwała pokolenia.

cjonowanie mózgu: zdrowe tłuszcze i polifenole mogą pomóc w zachowaniu funkcji poznawczych i chronić przed chorobami neurodegeneracyjnymi, takimi jak choroba Alzheimera, zapobiegając gromadzeniu się blaszek beta-amyloidu.

I jeszcze zdrowie układu pokarmowego: polifenole zawarte w oliwie z oliwek mogą modulować mikroflorę jelitową, wspomagając wzrost pożytecznych bakterii i wywierając działanie antybakteryjne na szkodliwe szczepy, takie jak *Helicobacter pylori*. A także zdrowie kości — niektóre badania wskazują, że wysokie spożycie oliwy z oliwek może wiązać się ze zwiększoną gęstością kości u kobiet.

Kto chce uzyskać maksymalne korzyści z oliwy z oliwek, ten powinien zawsze mieć w zapasie flaszkę oliwy z oliwek extra virgin (EVOO) — to ona jest najmniej przetworzona i zachowuje najwyższy poziom korzystnych związków.

Smacznego świętowania i na zdrowie!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA  
m.bukowiecka@gazetaolstynska.pl

## CHAJZER, „GIMPER”, „STIFLER” I INNI ZA MURAMI WIĘZIENIA

W Bartoszycach zakończono realizację jednego z najbardziej nietypowych projektów telewizyjnych ostatnich lat. Grupa znanych influencerów i celebrytów została osadzona w tamtejszym zakładzie karnym w ramach eksperymentalnego programu Canal+ zatytułowanego „Eksperyment: odsiadka”.

**W** projekcie wzięło udział siedmiu znanych mężczyzn: Zygmunt Chajzer, Michał Koterski, Jakub Rzeźniczak, Tomasz „Gimper” Działowy, Mateusz „MiniMajk” Krzyżanowski, Kacper „Jasper” Porębski oraz Damian „Stifler” Zduńczyk, który niedawno znalazł się w centrum uwagi po udziale w kampanii „Sieci dla dzieci: stop cyberprzemocy”.

Twórcy programu postawili przed uczestnikami jedno wyzwanie: zmierzyć się z realiami więziennego życia. Influencerzy trafili do prawdziwych cel, dzieląc przestrzeń z byłymi skazańcami. Odcięci od telefonów, social mediów i świata zewnętrznego, pozostawali pod stałą obserwacją kamer oraz autentycznych funkcjonariuszy Służby Więziennej.

Producenci „Odsiadki” podkreślają, że program ma pokazać, jak znane osoby odnajdują się w środowisku, z którym większość z nas nigdy nie ma kontaktu.



„Siedmiu influencerów trafia za kratki. Bez telefonów, bez kontaktu z followersami. Z prawdziwymi więźniami w celi i autentycznymi strażnikami. Kto pierwszy pęknie? Kto zyska szacunek współwięźniów? Kto będzie bał się wyjść z celi?” — czytamy w zapowiedzi Canal+.

Jak informują twórcy, w programie zobaczymy sytuacje wywołujące skrajny stres, zderzenie dwóch światów i reakcje uczestników na surowy reżim, który obowiązuje za murami zakładu karnego. Całość ma formę pełnego emocji reality show — pierwszego takiego formatu w historii Canal+.

— „Eksperyment: odsiadka” to pierwszy program reality produkcji Canal+, dlatego zależało nam na tym, żeby odzwierciedlał wszystko to, czym chcemy, aby charakteryzowały się nasze przyszłe produk-

cje: odwaga, nieszabloność, duże nazwiska oraz unikatowe tematy, których polska telewizja dotąd nie podejmowała. Jestem przekonana, że widzowie będą oglądać kolejne odcinki z zapartym tchem — podkreśla Adriana Sławińska, dyrektorka programowa ds. filmu i serialu w Canal+.

Nowy format budzi duże zainteresowanie, ale również kontrowersje, zwłaszcza że część uczestników w ostatnich tygodniach była bohaterami medialnych dyskusji. Autorzy reality zapowiadają jednak, że to właśnie szczerść i autentyczność mają być największym atutem programu.

Premiera już na początku grudnia.

RED.

## ŚWIĄTECZNA POMOC NA WARMII I MAZURACH



28-29 listopada Bank Żywności w Olsztynie przeprowadzi świąteczną zbiórkę żywności w niemal 30 miejscowościach regionu. Produkty trafią przed świętami na stoły najbardziej potrzebujących mieszkańców Warmii i Mazur.

Tegoroczna zbiórka obejmie 150 sklepów w regionie i 30 w Olsztynie, w tym Biedronkę, Lidl, Polską Sieć Handlową „Lewiatan”, Netto, Społem PSS Olsztyn, Kaufland, Auchan oraz liczne sklepy osiedlowe. W tych punktach w piątek i sobotę będą dyżurować wolontariusze Banku Żywności, ubrani w pomarańczowe koszulki, którym można przekazać żywność. Zbiórka zostanie przeprowadzona w 26 miejscowościach regionu: w Barczewie, Bartoszycach, Bisztyńku, Biskupcu, Działdowie, Ełku, Gądynkach, Giżycku, Gołdapi, Iławie, Kętrzynie, Krużach, Lidzbarku Warmińskim, Lubawie, Morągu, Nowym Mieście Lubawskim, Olsztynie, Ornecie, Orzyszu, Pisz, Purdzie, Szczytnie, Świątkach, Żabinach i Żardnikach. Najbardziej potrzebne są produkty o długim terminie przydatności, w tym cukier, olej, konserwy, przetwory owocowe i warzywne, kasza, ryż, makaron, bakalie oraz stodycze. Zebrana żywność trafi m.in. do świetlic środowiskowych, ośrodków wsparcia, organizacji charytatywnych oraz bezpośrednio do rodzin i osób znajdujących się w trudnej sytuacji.

— Wobec rosnących wyzwań gospodarczych i społecznych potrzeby osób ubogich i zagrożonych niedożywieniem są coraz pilniejsze — podkreśla Jolanta Markiewicz, dyrektorka ds. współpracy i pomocy żywnościowej w Banku Żywności w Olsztynie. — Dzięki hojności darczyńców i zaangażowaniu wolontariuszy możemy choć na chwilę zmienić codzienność wielu osób na lepszą.

Pomoc można także online. Do 31 grudnia na stronie <http://www.zbiorkazywnosci.pl> dostępne są wirtualne koszyki, z których dochód zostanie przeznaczony na zakup i dystrybucję jedzenia dla potrzebujących.

ŹRÓDŁO: BANK ŻYWNOCI W OLSZTYNIE

## OLSZTYŃSKI KONTRTERRORYSTA W ELICIE

Funkcjonariusz Samodzielnego Pododdziału Kontrterrorystycznego Policji w Olsztynie jako jeden z dwóch policjantów z Polski wziął udział w serii międzynarodowych szkoleń z zakresu działań minersko-pirotechnicznych. Każde ze szkoleń dotyczyło tematyki z zakresu analizy oraz rozpoznania obiektów mies-

kalnych pod kątem urządzeń wybuchowych oraz niebezpiecznych materiałów. Ich głównym celem było poszerzenie posiadanych informacji i umiejętności dotyczących obchodzenia się z niebezpiecznymi materiałami, jak również sposobów działania w miejscach, w których takie materiały zostają odnalezione przez służby.

Pierwsze szkolenie odbyło się w Kamiennej w Czechach. Dotyczyło zagadnień z zakresu prowadzenia działań w środowisku skażonym czynnikami biologicznymi i chemicznymi. W Budapeszcie funkcjonariusze wzięli udział w kolejnym szkoleniu z zakresu samodzielnej budowy urządzeń wybuchowych. Celem szkolenia było

ugruntowanie wiedzy o sposobie obchodzenia się z różnymi materiałami wybuchowymi, ich właściwościach oraz możliwościach i sposobach ich neutralizacji. Oba szkolenia zostały zorganizowane przez Centralne Europejskie Centrum Treningowe CBRNE oraz czeski instytut naukowy SUJChBO.

ŹRÓDŁO: KWP OLSZTYN



# Co, gdzie, kiedy?

## Olsztyńskie kina, Olsztyn

### REPERTUAR MULTIKINO

Środa, 26 listopada

WICKED: NA DOBRE / dubbing: 11:05, 17:15  
WICKED: NA DOBRE / napisy: 14:10, 20:20  
DOM DOBRY: 11:00, 12:30, 13:30, 15:00, 16:00, 17:30, 18:30, 20:00, 21:00  
MINISTRANCI: 12:30, 14:50, 17:25, 20:00  
ILUZJA 3 / dubbing: 12:50, 18:00  
ILUZJA 3 / napisy: 15:25, 20:35  
ZWIERZOGRÓD 2 / familijny / dubbing: 10:00, 12:35, 15:10, 17:45, 20:20  
PSI PATROL. PIESKI RATUJĄ ŚWIĘTA / familijny / dubbing: 10:20, 14:55  
ROCZNICA / napisy: 18:20, 20:55  
UWIERZ W MIKOŁAJA 2: 17:10  
ZWIERZAKI NA ZAKRĘCIE / familijny / dubbing: 10:00, 14:50  
NOC W ZOO / familijny / dubbing: 13:20, 15:35  
KICIA KOCIA MA BRACISZKA / familijny / dubbing: 11:05  
CARAVAGGIO: NA TROPIE ARCYDZIEŁA / napisy: 12:30  
UCIEKINIER / napisy: 19:30  
BUGONIA / napisy: 12:15  
TEŚCIOWIE 3: 16:45  
PREDATOR: STREFA ZAGROŻENIA / napisy: 21:25  
SUPER PIES I KOT LOTR / familijny / dubbing: 10:30

### REPERTUAR HELIOS

Środa, 26 listopada

ZWIERZOGRÓD 2 / familijny / dubbing: 12:10, 14:30, 17:00, 18:30  
MINISTRANCI: 12:40, 15:20, 17:45, 20:30  
WICKED: NA DOBRE / dubbing: 13:00, 16:00, 17:30  
WICKED: NA DOBRE / napisy: 20:15  
ROCZNICA / napisy: 15:10, 18:45, 21:15  
DOM DOBRY: 12:45, 17:45, 19:30, 21:15  
ILUZJA 3 / napisy: 13:40, 20:10  
ILUZJA 3 / dubbing: 15:10  
UWIERZ W MIKOŁAJA 2: 12:20, 16:10, 19:00, 21:30

PSI PATROL. PIESKI RATUJĄ ŚWIĘTA / familijny / dubbing: 11:50, 13:30  
ZWIERZAKI NA ZAKRĘCIE / familijny / dubbing: 16:20  
UCIEKINIER / napisy: 21:00  
BONE LAKE / napisy: 14:00  
KICIA KOCIA MA BRACISZKA / familijny / dubbing: 11:40

### REPERTUAR AWANGARDA

Środa, 26 listopada

„Ministranci” - prod. Polska : godz. 17.45  
„Dom dobry” - prod. Polska : godz. 17.45  
„Być kochaną” - prod. Norwegia : godz. 17.45  
„Rocznica” - prod. USA : godz. 19.45  
„Sny o miłości” - prod. Norwegia : godz. 19.45  
„Dom dobry” - prod. Polska : godz. 19.45

### 26 LISTOPADA Classic Musicals Gala

Olsztyn

Teatr Muzyczny UWM zaprasza na swój najnowszy, wyjątkowy spektakl, oparty na największych musicalowych produkcjach, które od lat dominują na najważniejszych scenach muzycznych świata. „Classic Musicals Gala” to spektakularna podróż przez największe arcydzieła światowego musicalu – gala, która łączy w sobie to, co w teatrze muzycznym najpiękniejsze: magię tekstu, potęgę muzyki i widowiskowość tańca. Artyści zaproszą widzów w świat legendarnych musicali, które podbiły Broadway i West End: Evita, Upiór w operze, Nędznicy, Jesus Christ Superstar, Koty, Dzwonnik z Notre Dame, a za- brzmia m.in. Memory, Don't cry for me Argentina, Gethsemane i wiele innych utworów, które od lat poruszają serca milionów.  
**Godz. 18.00, Aula CEiIK im. A. Wasilewskiej, ul. Kościńskiego 11.**

### 26 LISTOPADA

Podróże po Planecie

Olsztyn

Kirgistan – spotkanie z podróżniczką Krystyną Joanną Świdzińską  
**Godz. 17.00, Planeta 11 (HWS Urania - wejście B1, sala konferencyjna), al. Piłsudskiego 44.**

### 26 LISTOPADA

Koncert „Wieczorem w Paryżu”

Olsztyn

To spotkanie z Paryżem pełnym magii, namiętności i wiecznie żywych historii. Zanurz się w świecie, gdzie puls miasta budzi się po zmroku, a każda nuta przesiąka pragnieniami sprzed lat. Głosami paryskiej nocy są wspaniali artyści. Magdalena Smuk – aktorka, której talent ożywi postać Nini – wraz z wybitnymi solistami i parą utalentowanych tancerzy przeniesie publiczność do świata kabaretów i klasycznych francuskich melodii.  
**Godz. 17.00, Filharmonia Warmińsko-Mazurska, ul. Głowackiego 1.**

### 26 LISTOPADA

Środa dla seniora w BWA

Olsztyn

Podczas spotkania poznamy niezwykłą artystkę, która podbiła Paryż i zachwyciła świat! Alicja Halicka – malarka, ilustratorka, projektantka, tarczyła awangardę z poezją koloru. Uczennica Pankiewicza, towarzysząca artystów École de Paris, autorka bajecznych „tkanin papierowych” i ilustracji, które do dziś inspirują. Wykład poprowadzi: Monika Sadowska  
**Godz. 17.30, BWA Galeria Sztuki (Hala Urania, wejście B1 - sala konferencyjna), Al. Piłsudskiego 44.**



sprzedam

RENAULT CLIO -kombi, czerwony 2013, 898cm3 604-240-415



sprzedam

20 ha ziemia rolna 10 km od Olsztyna numer telefonu 601-538-010

LOKALE użytkowe na gabinety itd. Wynajmę lub sprzedam Olsztyn telefon 601-538-010

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



transport

POMOC DROGOWA 4t, 506-634-354



mp-xopo-7491b-m

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 22 listopada 2025 r. zmarła Nasza Droga Żona, Sąsiadka i Znajoma

ś. † p. **Teresa Schliwa**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 29 listopada 2025 r. (sobota) o godz. 10.00 Mszą Świętą Pogrzebową w parafii Miłosierdzia Bożego przy ul. Barcza. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym w Dywitach. Kondukt żałobny od wschodniej bramy, od strony Kieźlin. Pograżona w smutku rodzina

135225opb1-a-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 23 listopada 2025 r. zmarła w wieku 66 lat Nasza Kochana Mama, Żona, Córka i Babcia

ś. † p. **Barbara Rudowska**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 27 listopada 2025 r. (czwartek) o godz. 9.00 Mszą Świętą Pogrzebową w kościele NMP Wspomożycielki Wiernych w Olsztynie (Likusy, ul. Bałtycka). Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym w Dywitach (kondukt od Kieźlin). Pograżona w żałobie rodzina

135125opb1-a-M

Z bólem zawiadamiam, że 20 listopada 2025 r. odeszła Moja Ukochana Mama

ś. † p.

**Teresa Sokołowska**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 29 listopada 2025 r. (sobota) o godz. 12.00 mszą świętą pogrzebową w kościele św. Anny w Barczewie.

Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym w Dywitach.

Pograżony w smutku syn z rodziną i przyjaciółmi

134725opb1-a-M



USŁUGI  
POGRZEBOWE

**ARKA**  
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

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

☎ **89 534 72 42, 605 635 908**

**OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24**

(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka”)

☎ **89 526 66 01, 605 665 909**

**www.arkaolsztyn.pl**

**Całodobowy przewóz zmarłych**

614619opb1-a-M



**JUŻ OTWARTE!**

**DOM POGRZEBOWY OLSZTYN-DYWITY**

**USŁUGI POGRZEBOWE • pogrzeby urnowe od 4800 zł**

**OFERUJEMY:**

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

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



31225otbr-d-G

# KOMU DOPISUJE ZDROWIE? SĄ NOWE DANE Z GUS

Kobiety w Polsce żyją w zdrowiu średnio o 3,7 roku dłużej niż mężczyźni. Statystycznie oznacza to, że względnie dobrą formą mogą się cieszyć do blisko 66. roku życia, a panowie przez blisko 62 lata. Takie wnioski płyną z najnowszego komunikatu GUS. W województwie warmińsko-mazurskim średnie trwanie życia w zdrowiu wyniosło 61,36 roku dla mężczyzn i 65,05 roku dla kobiet. Oznacza to, że region plasuje się w pobliżu średniej krajowej, choć wciąż wyraźnie ustępuje województwom zachodniej Polski.

Średnia 61,6 roku dla mężczyzn oznacza, że zdrowiem cieszą się przez 82,2 procent życia. W przypadku kobiet (65,3 roku) to 79,4 procent.

"Wydłużenie trwania życia w zdrowiu jest jednym z głównych celów polityki zdrowotnej wielu krajów. Jeżeli oczekiwane trwanie życia w zdrowiu wzrasta szybciej niż przeciętne trwanie życia, oznacza to, że ludzie przez coraz większą część życia charakteryzują się dobrym zdrowiem" - wyjaśnił GUS w komunikacie.

## Mówią liczby

Średnia 61,6 roku dla mężczyzn oznacza, że zdro-

wiem cieszą się przez 82,2 proc. życia. W przypadku kobiet (65,3 roku) to 79,4 proc. Jednocześnie liczby te oznaczają wzrost długości życia w zdrowiu o 0,3 roku dla mężczyzn i o 0,7 roku dla kobiet w stosunku do 2023 r., czyli oczekiwane trwanie życia w zdrowiu wzrasta zauważalnie szybciej niż przeciętne trwanie życia (u kobiet jest ponad dwukrotnie wyższe).

Mimo że dane wydają się optymistyczne, subiektywna ocena stanu zdrowia Polaków wyraźnie się pogorszyła. "Wyniki badania w 2025 roku wskazują na obniżenie poziomu przeciętnej samooceny stanu



Fot. Freepik

zdrowia kobiet i mężczyzn ludności Polski w wieku powyżej 20 lat w porównaniu do 2018 r. Obecnie tylko 19 proc. mężczyzn i 14 proc. kobiet ocenia swój stan jako "bardzo dobry", podczas gdy sześć lat wcześniej było to odpowiednio 38,2 proc. i 28,5 proc.", czytamy w najnowszym raporcie pt. "Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunko-

wania 2025" Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH – Państwowego Instytutu Badawczego (NIZP PZH-PIB).

Jak tłumaczą autorzy publikacji, w porównaniu do 2018 r. zwiększył się odsetek osób deklarujących zły lub bardzo zły stan zdrowia (do poziomu 10 proc. mężczyzn i 10,6 proc. kobiet w populacji ogólnej), zwłaszcza wśród osób z wyższym i średnim wykształceniem, a także osób w relatywnie dobrej sytuacji ekonomicznej. "Istotne pogorszenie samooceny stanu zdrowia w opisywanych latach nastąpiło także u osób w rocznikach

60-74 i 75+", donoszą eksperci NIZP PZH-PIB.

## Gdzie mieszkają najzdrowsi?

Łódzkie i świętokrzyskie - te województwa charakteryzują się zarówno niskim trwaniem życia, jak i niskim trwaniem życia w zdrowiu w przypadku mężczyzn. Województwa, w których zarówno trwanie życia, jak i trwanie życia w zdrowiu przekroczyły poziom krajowy, to opolskie, mazowieckie, małopolskie oraz pomorskie.

W przypadku kobiet niskim poziomem obu parametrów charakteryzowało się województwo łódzkie. Województwa, w których

zarówno trwanie życia, jak i trwanie życia w zdrowiu przekroczyły poziom krajowy, to opolskie, mazowieckie oraz małopolskie.

Lipcową analizę GUS również wykazała, że mieszkańcy płci męskiej polskich miast przeciętnie żyją dłużej niż mieszkańcy wsi. W województwie mazowieckim różnica ta była największa i wynosiła 2,2 roku. W przypadku kobiet w trzech makroregionach trwanie życia jest wyższe wśród mieszkanki wsi, a w czterech - w miastach. Największa różnica obserwowana była w województwie mazowieckim i wynosi 1,1 roku na korzyść miast.

ŹRÓDŁO: TVN24.PL, PAP, OPR. BAR

REKLAMA

**WWW.MOTOFURY.PL**

**NOWY PORTAL**

**MOTORYZACYJNY**

SPRZEDAŻ | KUPNO | WYNAJEM

# SPORTOWY TALENT ROKU

Przy okazji Plebiscytu na 10 Najpopularniejszych Sportowców Województwa organizujemy także konkursy sms-owe, w których wybieramy m.in. Sportowy Talent Roku.

**O** ile wplebiscycie głosujemy za pomocą kuponów i sms-ów, o tyle Sportowy Talent Roku jest kategorią wyłącznie sms-ową. Oczywiście można wysłać dowolną liczbę sms-ów na numer 73601 (3,69 zł brutto), wtreść wpisując jedynie kod przydzielony wybranej kandydaturze (poniżej są zaznaczone na czerwono). Lista jest otwarta, więc swoich kandydatów można przysyłać na sport@gazeta-olsztynska.pl (miłe widziane krótkie uzasadnienie, z tym że jedna ważna wskazówka - pod uwagę bierzemy jedynie sukcesy osiągnięte w 2025 roku).

Na ostatnim balu nagrodę w kategorii Sportowy Talent Roku odebrał Alan Łapiński, piłkarz ręczny Czarnych Olecko, który obecnie występuje w BSMS Bartoszyce i ponownie jest wśród kandydatów.

Głosowanie zakończy się 11 stycznia o północy, a zwycięzca głosowania (z osobą towarzyszącą lub z rodzicami) weźmie udział w Balu Sportowa (31 stycznia w Hotelu Omega).

Listy kandydatów plebiscytowych oraz wszystkich kategorii sms-owych są na stronie gazetaolsztynska.pl/plebiscytsportowy

## SPORTOWY TALENT ROKU

**Alancewicz Antoni** (karate, Akademia Nogore Szczytno) **go.str.1**

**Andruszkiewicz Maja** (taekwondo olimpijskie, Grom Judziki) **go.str.2**

**Bielińska Natasza** (kick boxing, Camel Fight Club Olsztyn) **go.str.3**

**Bisior Paweł** (taekwondo olimpijskie, Start Olsztyn) **go.str.4**

**Budek Barbara** (kick boxing, Egida Biskupiec) **go.str.5**

**Budziłek Szymon** (karate, Akademia Nogore Szczytno) **go.str.6**

**Cecot Aleksandra** (gimnastyka sportowa, UKS SMS Olsztyn) **go.str.7**

**Ciesielski Kacper** (podnoszenie ciężarów, Nida Nidzica) **go.str.49**



Fot. Zbigniew Woźniak

Podczas Balu Sportowca nagrodę Alanowi Łapińskiemu (z lewej) wręczyli Aleksandra i Łukasz Wytrykowscy, czytelnicy „Gazety Olsztyńskiej”

**Cybulska Aleksandra** (piłka ręczna, Jaćwingowie Gołdap) **go.str.8**

**Denesiuk Jakub** (karate, Akademia Nogore Szczytno) **go.str.9**

**Gralewicz Aleksander** (wyścigi motocyklowe, SM Racing) **go.str.10**

**Grygołowicz Aleksander** (żeglarsstwo, Junga Olsztyn) **go.str.11**

**Hryniewicz Tymon** (short track, Orzeł Elbląg) **go.str.12**

**Howiecka Hanna** (żeglarsstwo, Junga Olsztyn) **go.str.13**

**Jackowska Kinga** (lekka atletyka, Jurand Szczytno) **go.str.14**

**Jakubowska Gabriela** (siatkówka, Chemik Olsztyn) **go.str.15**

**Janowska Nikola** (piłka ręczna, Start Elbląg/Truso Elbląg) **go.str.16**

**Januszewski Przemysław** (kick boxing, Olimpia Nowe Miasto Lubawskie) **go.str.17**

**Jastrzębowska Monika** (gimnastyka sportowa, UKS SMS Olsztyn) **go.str.18**

**Jureko Marcel** (łyżwanie, Jedynka Elbląg) **go.str.19**

**Jurga Fabian** (siatkówka, AZS UWM Olsztyn) **go.str.20**

**Kania Mikołaj** (kick boxing, Egida Biskupiec) **go.str.21**

**Kowalczyk Jędrzej** (karate, Akademia Nogore Szczytno) **go.str.22**

**Kruczyk Zofia** (kolarstwo, LKK Warmia Biskupiec) **go.str.55**

**Krzenińska Victoria** (karate, Akademia Nogore Szczytno) **go.str.23**

**Kuczyński Miłosz** (kolarstwo, UKK Prostki) **go.str.24**

**Łapiński Alan** (piłka ręczna, Czarni Olecko-BSMS Bartoszyce) **go.str.25**

**Łukasik Aleksandra** (karate, Propeller Sport Olsztyn) **go.str.26**

**Majchrowicz Martyna** (siatkówka, Absolwent Olsztyn) **go.str.27**

**Mitoraj Igor** (kolarstwo, WMKS Olsztyn) **go.str.28**

**Mróz Franciszek** (karate, Propeller Sport Olsztyn) **go.str.30**

**Murach Maja** (lekka atletyka, Atos Woźnice) **go.str.29**

**Nazarowicz Hubert** (lekkoatletyka, Sokół Węgorzewo) **go.str.31**

**Nowak Natalia** (karate, Akademia Nogore Szczytno) **go.str.32**

**Plotek Kacper** (kick boxing, Gladius Ostróda) **go.str.33**

**Przybutek Wiktor** (karate, Propeller Sport Olsztyn) **go.str.34**

**Ptaszyńska Celina** (taekwondo olimpijskie, Hidori Olecko) **go.str.35**

**Pudelski Maciej** (badminton, Rakiety Olsztyn) **go.str.36**

**Romanowski Ignacy** (kolarstwo, Bike Team Etk) **go.str.37**

**Rosiński Marek** (kick boxing, Zamek Expom Kurzętnik) **go.str.38**

**Rutkowski Antoni** (podnoszenie ciężarów, Nida Nidzica) **go.str.39**

**Rzepecka Amelia** (kick boxing, Zamek Expom Kurzętnik) **go.str.40**

**Sakowicz Mateusz** (tenis stołowy, Dekorglass Działdowo II) **go.str.41**

**Sikorski Marcel** (karate, Propeller Sport Olsztyn) **go.str.42**

**Sokołowski Bartek** (podnoszenie ciężarów, Nida Nidzica) **go.str.50**

**Sots Ivan** (short track, Short Track MOSiR Giżycko) **go.str.43**

**Stasielowicz Patryk** (kajakarstwo, Silvant Kajak Elbląg) **go.str.44**

**Szablińska Zuzanna** (karate, Propeller Sport Olsztyn) **go.str.45**

**Szwechowicz Maciej** (kick boxing, Zamek Expom Kurzętnik) **go.str.46**

**Urbanowicz Iwo** (lekka atletyka, Asy Dywity) **go.str.51**

**Wygońska Stanisława** (żeglarsstwo, Junga Olsztyn) **go.str.47**

**Zera Borys** (taekwondo olimpijskie, Start Olsztyn) **go.str.48**

**Żelichowska Wiktoria** (sporty walki, Egida Biskupiec) **go.str.54**

GAZETA  
OLSZTYŃSKA
DZIENNIK  
ELBLĄSKI

65.

**PLEBISCYT**  
NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH  
SPORTOWCÓW  
WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

GŁOSUJĘ NA:  
1.....  
2.....  
3.....  
4.....  
5.....  
6.....  
7.....  
8.....  
9.....  
10.....

Pełna lista kandydatów dostępna na <https://gazetaolsztynska.pl/sport/plebiscyt-sportowy/>. Kupon należy dostarczyć do 11 stycznia 2026 r. na adres: **Galindia Sp. z o.o., 10-364 Olsztyn, ul. Tracka 7b, z dopiskiem „Plebiscyt”**.

Imię i nazwisko .....  
Adres .....  
Tel. .... Email: .....  
Oświadczam, że zapoznałem się i akceptuję regulamin plebiscytu, który jest dostępny w siedzibie spółki i na stronie internetowej <https://gazetaolsztynska.pl/sport/plebiscyt>.  
Administratorem danych osobowych podanych na kuponie jest Galindia Sp. z o.o. z siedzibą w Olsztynie przy ul. Trackiej 5. Podane dane będą przetwarzane wyłącznie w celu przeprowadzenia plebiscytu. Uczestnikom przysługuje prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania. Podanie danych osobowych jest dobrowolne, lecz niezbędne do przeprowadzenia plebiscytu.  
Data i podpis .....  
☐ Wyrażam dobrowolną zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celach marketingowych realizowanych przez Galindia Sp. z o.o.  
☐ Wyrażam dobrowolną zgodę na otrzymywanie od Galindia Sp. z o.o. informacji handlowych drogą elektroniczną na podany adres poczty e-mail i numer telefonu.  
Wyrażenie powyższych zgód jest dobrowolne.  
Data .....  
Podpis .....

BA
SPORTU  
i BIZNESU
2026

# SIATKARSKA WYPRAWA DO STOLICY

**SIATKÓWKA** \\ Listopad jest najcięższym od lat miesiącem dla olsztyńskiego zespołu, który wciąż gra, potem krótko odpoczywa i równie krótko trenuje, bo zbliża się już kolejny mecz. Dzisiaj Indykpol AZS zagra w stolicy, a w niedzielę podejmie ZAKSĘ.

**G**dyby ktoś nie-  
zorientowany spoj-  
rzał w listopadowy  
kalendarz PlusLigi,  
pomyślałby, że jest to bar-  
dzo długa i wyczerpująca  
liga. Rzeczywiście jest wy-  
czerpująca, ale nie aż tak,  
jak na to wskazuje koń-  
czący się obecny miesiąc.  
No bo taki Indykpol AZS  
w ciągu 30 dni rozegra  
aż osiem meczów. Dobra,  
w tym jest jeden awansem  
z grudnia (2:3 z Wartą), ale  
siedem to wciąż bardzo  
dużo, bo czasem olszty-  
nianie grają co trzy dni.  
Gdyby tak było każdego  
miesiąca, to faza zasadni-  
cza musiałaby mieć około  
40 kolejek zamiast 24.

Efekt jest taki, że teraz  
mamy siatkarski naduro-  
dzaj (jeśli nie ma takiego  
słowa, to właśnie je wymy-  
śliłmy!), po którym przy-  
jdzie odrobina normalno-  
ści, czyli po cztery kolejki  
w grudniu i styczniu, pięć  
w lutym i trzy w marcu.

## Oto listopadowe wyniki podopiecznych Daniela Plińskiego:

- Barkom Każany Lwów - In-  
dykpol AZS Olsztyn 1:3 (25:21,  
19:25, 25:27, 23:25)
- Indykpol AZS - Energa Trefl  
Gdańsk 3:1 (21:25, 25:23, 25:21,  
25:21)
- Ślepsk Małow Suwałki -  
Indykpol AZS 0:3 (21:25, 20:25,  
15:25)
- Steam Hemarpol Politech-  
nika Częstochowa - Indykpol  
AZS 0:3 (16:25, 19:25, 22:25)
- Indykpol AZS - Aluron CMC  
Warta Zawiercie 2:3 (20:25,  
25:17, 23:25, 25:22, 10:15)
- Indykpol AZS - Cuprum Sti-  
lon Gorzów 3:0 (32:30, 25:20,  
25:19)

W sumie olsztynianie  
zdobyli już 19 punktów  
i są niespodziewanym wi-  
celiderem Plusligi. Lepsza  
jest tylko Warta, która jed-  
nak rozegrała jeden mecz  
więcej - gdyby odrzucić na  
przykład wynik z Olsztyna  
(2:3), wtedy liderem byłby  
Indykpol AZS.

O ile w Olsztynie panuje  
uzasadniona euforia, bo  
odżyły nadzieje na medalo-  
we miejsce na koniec sezo-  
nu, o tyle w Warszawie sza-  
łu nie ma, bowiem Projekt  
w swojej hali stracił punkty  
z Resovią (0:3) i ostatnio ze  
słabym Ślepskiem (3:2),  
a na wyjeździe nie dał rady  
Barkomowi (0:3)! Jednak  
z drugiej strony bez straty  
seta potrafił wygrać w Za-  
wierciu i Jastrzębiu...

- PGE Projekt Warszawa -  
InPost ChKS Chetm 3:0 (25:23,  
25:22, 25:23)
- Aluron CMC Warta Zawier-  
cie - Projekt 0:3 (20:25, 23:25,  
19:25)
- JSW Jastrzębski Węgiel -  
Projekt 0:3 (19:25, 23:25,  
22:25)
- Projekt - Asseco Resovia  
Rzeszów 0:3 (22:25, 22:25,  
24:26)
- Barkom Każany Lwów - Pro-  
jekt 3:0 (25:23, 25:23, 26:24)
- Projekt - Energa Trefl  
Gdańsk 3:0 (33:31, 25:19,  
25:22)
- Projekt - Ślepsk Małow Su-  
wałki 3:2 (23:25, 25:18, 21:25,  
25:20, 15:11)

Co o dzisiejszym meczu  
(początek o godz. 17.30)  
sądzi trener Pliński? - Je-  
dziemy walczyć. W każ-  
dym meczu w tym sezonie  
punktowaliśmy, więc mam  
nadzieję, że uda się to rów-  
nież tym razem, choć wie-  
my, jak wysoka jest skala  
trudności. Zaczęliśmy roz-  
grywkę od porażki, bowiem  
przegraliśmy 2:3 u siebie  
z Jastrzębskim Węglem,  
ale potem „wyciągnęliśmy”  
tie-breaka w Bełchatowie  
ze stanu 11:14. Myślę, że  
właśnie to spotkanie zbu-  
dowało zespół i jego pew-  
ność siebie. Podkreślę też  
bardzo trudny mecz z Lwo-  
wem w Elblągu - przegrali-  
śmy tam „na styk” jednego  
seta, a w trzech kolejnych  
musieliśmy dosłownie wy-  
szarpać zwycięstwo. Jed-  
nak po tych spotkaniach  
widziałem, że drużyna  
uwierzyła, iż może grać na



Zwycięski mecz ze Stilonem - Moritz Karlitzek atakuje w pierwszy metr!

bardzo dobrym poziomie.  
I tak jest do dziś. Oczywi-  
ście cieszy drugie miejsce  
wtabeli, cieszą zwycięstwa  
i zdobywane punkty, bo to  
zawsze buduje pewność  
siebie zespołu i zawodni-  
ków. A przecież - szczerze  
mówiąc - terminarz był dla  
nas bardzo niebezpieczny,  
bo w pierwszych sześciu  
meczach mieliśmy cztery  
wyjazdy do drużyn, które  
przed sezonem były oce-  
niane na podobnym pozio-  
mie do nas - choćby Lwów,  
Suwałki czy Częstochowa,  
więc naprawdę łatwo było  
tam o potknięcia.

A co sądzi olsztyński  
szkoleniowiec o napiętym  
do granic możliwości li-  
stopadowym kalendarzu?  
- Cóż, jest to duże obcią-  
żenie, ale wszystkie drużyny  
mają podobnie.

Grania jest bardzo dużo  
i nie ma sensu na to  
narzekać. Trzeba się  
cieszyć, że możemy  
rywalizować w takiej  
lidze - przy pełnych  
halach, przy transmisjach  
telewizyjnych. To  
naprawdę duży plus.

Przy takim rytmie kluczo-  
wa jest regeneracja i moni-  
torowanie stanu zdrowia  
zawodników. Przyjdzie  
moment, że będziemy  
mogli dłużej potrenować.  
Po meczu z Bogdanką (6

grudnia - red.) mamy aż  
14 dni przerwy między  
spotkaniem z Resovią,  
więc będzie czas, by moc-  
niej popracować. Na razie  
najważniejsze są regenera-  
cja, odpowiednia długość  
treningu i pilnowanie ob-  
ciążeń. Jak dotąd wszystko  
się sprawdza. Przyszłoby, że  
po każdym meczu jestem  
bardzo zmęczony - zarów-  
no fizycznie, jak i psychicz-  
nie. Ale jeśli ktoś angażuje  
się w swoją pracę, to jest to  
normalne. Kocham to, co  
robię, i nie zamieniłbym  
tej pracy na żadną inną.  
Pracujemy podobnie in-  
tensywnie jak zawodnicy,  
ale to oni są dla nas naj-  
ważniejsi. To oni są boha-  
terami, wychodzą na boi-  
sko i zdobywają punkty dla  
klubu i miasta - zakończył  
Daniel Pliński, który wraz  
z zespołem do Warszawy  
wyjechał już we wtorek.

Projekt Warszawa, po  
zdobyciu drugiego z rzędu  
brązowego medalu MP,  
w tym sezonie chce wyko-  
nać krok do przodu. Tym  
krokiem jest oczywiście  
walka o mistrzostwo, Pu-  
char Polski oraz sukces  
w Lidze Mistrzów.

Jednak w stolicy obyło się  
bez kadrowej rewolucji, bo  
w składzie zespołu pozo-  
stała większość wiodących  
graczy, w tym dwójka, któ-  
ra kierowała grą w zeszłym  
sezonie - brązowy medali-  
sta mistrzostw świata Jan

Firlej oraz doświadczony  
Michał Kozłowski.

Nieco słabsza jest nato-  
miast w Projekcie pozycja  
atakującego. Niezmiennie  
barw zespołu broni Nie-  
miec Linus Weber, który  
w ostatniej edycji roz-  
grywek był zmiennikiem  
Bartłomieja Boładzia. Ten  
drugi opuścił Warszawę  
i przeniósł się do Zawiercia,  
więc w jego miejsce z wy-  
pożyczenia wrócił 23-letni  
Bartosz Gomułka.

Na środku siatki w sto-  
lecznym klubie wciąż jest  
mieszanka młodości i do-  
świadczenia. W zespole  
pozostali utytułowany  
reprezentant Polski Ja-  
kub Kochanowski, który  
pierwsze plusligowe kroki  
stawiał w Olsztynie, oraz  
Ukrainiec Jurij Semeniuk.  
Andrzeja Wrone, który za-  
kończył karierę, zastąpił  
natomiast Karol Kłos z Re-  
sowii, a Jakuba Kowalczyka,  
który również zawiesił buty  
na kołku, zastąpił 24-letni  
Jakub Strulak ze Stilonu.

Pierwszym libero pozo-  
stał Damian Wojtaszek,  
od tego sezonu również ka-  
pitan drużyny, do którego  
w miejsce Jędrzeja Grusz-  
czyńskiego dołączył Maciej  
Olenderek z Będzina.

Do największych zmian do-  
szło w Projekcie na przyjęciu,  
bo w drużynie został tylko  
doświadczony Francuz Ke-  
vin Tillie, a opuścili ją Artur  
Szalpak (Resovia), Niemiec  
Tobias Brand (Trefl) i Karol  
Borkowski (Indykpol AZS).  
Pozostała trójka jest nowa  
- Bartosz Bednorz zamienił  
się klubem z Szalpukiem,  
ze Ślepska dołączył Bartosz  
Firszt, a Będzina - Kanadyj-  
czyk Brandon Koppers.

Do zmiany doszło także  
na trenerskim stołku, bo  
po trzech latach z funkcji  
pierwszego szkoleniowca  
zwolniono Piotra Gra-  
bana, który doprowadził  
warszawian do historycz-  
nego triumfu w Pucharze  
Challenge i dwóch z rzędu  
medali PlusLigi. Zastąpił  
go Fin Tommi Tiilikainen.

## PGE PROJEKT ARSZAWA

>>> **rozgrywający:**

Jan Firlej, Michał Kozłowski

>>> **przyjmujący:**

Bartosz Bednorz,  
Bartosz Firszt,  
Brandon Koppers (Kanada),  
Kevin Tillie (Francja)

>>> **środkowi:**

Karol Kłos, Jakub Kochanowski,  
Jurij Semeniuk (Ukraina),  
Jakub Strulak

>>> **atakujący:**

Bartosz Gomułka,  
Linus Weber (Niemcy)

>>> **libero:**

Maciej Olenderek,  
Damian Wojtaszek

>>> **trener:**

Tommi Tiilikainen (Finlandia)

• **5. Wyniki 7. kolejki:** Barkom  
Każany Lwów - Bogdanka LUK  
Lublin 1:3 (18:25, 23:25, 28:26,  
20:25), PGE Projekt Warszawa  
- Ślepsk Małow Suwałki 3:2  
(23:25, 25:18, 21:25, 25:20, 15:11),  
Energa Trefl Gdańsk - ZAKSA  
Kędzierzyn-Koźle 3:2 (25:21,  
26:24, 19:25, 19:25, 15:13).

• **8. kolejka, środa:** Projekt  
- Indykpol AZS (17.30), Często-  
chowa - Stilon (20); **2 grudnia:**  
Chetm - Resovia (20); **3 grudnia:**  
LUK - Trefl (17.30), **4 grudnia:**  
ZAKSA - Ślepsk (17.30); po odda-  
niu gazety do druku zakończyły  
się mecze Skra - Jastrzębski  
i Warta - Barkom.

• **9. kolejka, piątek:** Chetm -  
Barkom (20); **sobota:** Resovia  
- Skra (14.45), Ślepsk - LUK  
(20); **niedziela:** Stilon - Projekt  
(14.45), Trefl - Warta (17.30),  
Indykpol AZS - ZAKSA (20);  
**poniedziałek:** Jastrzębski -  
Częstochowa (17.30). **DRYH**

## PO 7 KOLEJKACH

|                 |    |    |       |
|-----------------|----|----|-------|
| 1. Warta        | 9* | 20 | 23:11 |
| 2. Indykpol AZS | 8  | 19 | 22:10 |
| 3. LUK          | 8  | 16 | 20:13 |
| 4. Skra         | 6  | 15 | 17:7  |
| 5. Projekt      | 7  | 14 | 15:8  |
| 6. Resovia      | 7  | 14 | 17:11 |
| 7. Trefl        | 7  | 10 | 15:15 |
| 8. Jastrzębski  | 7  | 10 | 13:14 |
| 9. ZAKSA        | 7  | 10 | 16:16 |
| 10. Barkom      | 6  | 7  | 12:14 |
| 11. Chetm       | 7  | 5  | 7:18  |
| 12. Ślepsk      | 7  | 4  | 8:20  |
| 13. Częstochowa | 7  | 3  | 7:20  |
| 14. Stilon      | 7  | 3  | 6:21  |

\* liczba rozegranych meczów



# JAK ŚRODA TO TYLKO Z LIGĄ MISTRZÓW

**PIŁKA NOŻNA**\\\\ Dzisiaj Arsenal podejmie Bayern w meczu drużyn, które odniosły zwycięstwa w pierwszych czterech kolejkach Ligi Mistrzów. Inter Mediolan Piotra Zielińskiego, także z kompletem punktów, zmierzy się na wyjeździe z Atletico Madryt.

**S**tarcie Arsenalu, który w Champions League nie stracił nawet jednego gola, z niepokonanym w tym sezonie w jakichkolwiek rozgrywkach Bayernem to niewątpliwie hit tej kolejki. Oba kluby prowadzą w swoich ligach i mają duże szanse na wywalczenie tytułów w kraju, a sposób, w jaki rozpoczęły rywalizację w LM, świadczy o jeszcze większych ambicjach.

Monachijczycy wygrali wszystkie mecze o stawkę od początku sezonu z wyjątkiem jednego zremisowanego w Bundeslidze (8 listopada 2:2 z Unionem Berlin). W tabeli LM prowadzą dzięki większej liczbie zdobytych goli - mają bilans bramek 14-3, a Arsenal 11-0. Inter jest natomiast trzeci z bilansem 11-1.

Londyńczycy mają za sobą jedną porażkę - z obecnie pogrążonym w kryzysie Liverpooliem, ale mogą też pochwalić się trwającą od 24 września do 4 listopada serią 10 zwycięstw, w tym dziewięć z czystym kontem.



Manuel Neuer, bramkarz Bayernu Monachium

Przerwał ją dopiero Sunderland (2:2), ale w niedzielę „Kanonierzy” wrócili

na zwycięską ścieżkę, rozbijając w derbach stolicy Tottenham Hotspur 4:1.

Hat-trickiem popisał się Eberechi Eze. - Nic nie dzieje się przypadkowo. Po przerwaniu na mecze reprezentacji dostał dwa dni wolnego, ale już po pierwszym wrócił do trenowania, wypytując mnie o to i o tamto. Kiedy piłkarz ma taki talent, a do tego taką determinację, takie rzeczy się zdarzają - chwalił podopiecznego hiszpański trener Mikel Arteta.

Broniące trofeum Paris Saint-Germain zagra z kolei u siebie z Tottenhamem. Londyńczycy staną przed szansą zrewanżowania się mistrzom Francji za sierpniową porażkę po rzutach karnych w meczu o Superpuchar UEFA. Prowadzili w nim 2:0, ale wypuścili tę przewagę z rąk i przegrali konkurs „jedenastek” 2-3.

Osiem najlepszych zespołów po ośmiu kolejkach fazy ligowej zakwalifikuje się bezpośrednio do 1/8 finału. Drużyny z miejsc 9-24 będą walczyć o awans do tej fazy w barażach. Pozostałe zostaną wyeliminowane.

\*\*\*\*\*

Cristiano Ronaldo podziękował kolegom za grę w portugalskiej reprezen-

tacji... drogimi zegarkami. Luksusowy prezent miał przede wszystkim nagrodzić ich za wygranie wczoraj przez Portugalię Ligi Narodów.

Lizbońscy komentatorzy oceniający hojność kapitana piłkarskiej kadry odnotowują, że nagroda była jednocześnie formą zmobilizowania kolegów do walki o awans na mundial w 2026 r.

Ronaldo, jak przekazała telewizja SIC, wręczył każdemu z 25 kolegów z reprezentacji luksusowy zegarek, którego wykonanie zamówił w firmie Jacob & Co. Oferuje ona zegarki, których cena dochodzi do kilkuset tysięcy euro za sztukę.

Producent potwierdził, że na prywatne zamówienie wykonał limitowaną wersję 35 zegarków w czerwono-zielonych kolorach, czyli barwach narodowych Portugalii.

Wprawdzie wartość zegarków zamówionych przez Ronaldo została przez producenta zastrzeżona, ale eksperci szacują ją na co najmniej „kilka tysięcy euro” za sztukę.

Na zegarku umieszczony został symbol Portugalskiej Federacji Piłki Nożnej (FPF), a także napis „2025 Liga Narodów UEFA. Mistrzowie”.

Jedyny nieodebrany zegarek to egzemplarz zamówiony przez kapitana Portugalczyków dla napastnika Liverpool FC Diogo Joty. Piłkarz zginął w wypadku samochodowym w lipcu.

## Środa z LM

- FC Kopenhaga
- Kajrat Ałmaty (18.45)
- Pafos FC
- AS Monaco (18.45)
- Paris Saint-Germain
- Tottenham Hotspur (21)
- Liverpool
- PSV Eindhoven (21)
- Arsenal Londyn
- Bayern Monachium (21)
- Atletico Madryt
- Inter Mediolan (21)
- Eintracht Frankfurt
- Atalanta Bergamo (21)
- Sporting Lizbona
- Club Brugge (21)
- Olympiakos Pireus
- Real Madryt (21)

\* Mecze wtorkowe zakończyły się po oddaniu gazety do druku.

## SPRINTEM

**OLIMPIADA**\\\\ Zaplanowana na środę w starożytnej Olimpii uroczystość wzniesienia ognia olimpijskiego, który posłuży do zapalenia znicza zimowych igrzysk w Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo, po raz pierwszy odbędzie się pod dachem - poinformowali organizatorzy. Zamiast w tradycyjnej scenerii w ruinach starożytnej świątyni Hery w Olimpii, ogień zapalony w... sali lokalnego muzeum. Powodem jest niesprzyjająca pogoda. Według greckich meteorologów w najbliższych dniach w zachodniej części Półwyspu Peloponeskiego spodziewany jest deszcz, a nawet burze. Uniemożliwi to tradycyj-

ne wzniesienie ognia olimpijskiego od promieni słonecznych. Ogień olimpijski najpierw będzie podróżował przez Grecję przez tydzień. Włoscy organizatorzy przejmą pochodnię 4 grudnia, aby przetransportować ją na Półwysep Apeniński. Tam, dwa dni później, ogień wyruszy z historycznego Stadio dei Marmi na Foro Italico w Rzymie w liczącą 12 tys. kilometrów podróż, odwiedzając wszystkie 110 włoskich prowincji. Sztafeta z ogniem olimpijskim zakończy się 6 lutego w Mediolanie, gdzie stadionie San Siro zostanie zapalony znicz podczas ceremonii otwarcia zimowych igrzysk.

**PIŁKA NOŻNA**\\\\ Lionel Messi zdobył bramkę i miał trzy asysty, przyczyniając się do wyjazdowego zwycięstwa Interu Miami nad FC Cincinnati 4:0 i awansu do finału Konferencji Wschodniej ligi MLS. Tam rywalem będzie zespół New York City FC, który wyeliminował Philadelphia Union.

**TENIS**\\\\ Aryna Sabalenka, która od 21 października 2024 nieprzerwanie zajmuje pozycję liderki światowego rankingu, w poniedziałek rozpoczęła łącznie 66. w karierze tydzień na szczycie tego zestawienia. Wśród zawodniczek najdłużej

je otwierających zajmuje 12. miejsce. Iga Świątek zatrzymała się na 125 tygodniach jako numer jeden na liście WTA i jest na siódmym miejscu w klasyfikacji wszech czasów. Tenistką, która najdłużej była na czele (377 tygodni), pozostaje Niemka Steffi Graf.

**SUMO**\\\\ 21-letni ukraiński uchodźca wygrał elitarny turniej sumo w japońskiej Fukuocce. Danyto Jawhuszyszyn, znany pod pseudonimem Aonishiki, jest pierwszym Ukraińcem, który zdobył Puchar Cesarza. Jest o krok od awansu na drugą najwyż-

szą rangę Ozeki, co byłoby najszybszym awansem w historii. Słowo Aonishiki zawiera japoński znak oznaczający „niebieski” - nawiązanie do flagi ukraińskiej. Jawhuszyszyn przybył do Japonii w 2022 po inwazji Rosji na jego kraj i jest dopiero drugim Ukraińcem w najwyższej lidze sumo. Amatorsko trenował jeszcze w kraju. Po ataku Rosji uciekł z rodziną do Niemiec. Do Japonii - nie znając języka - przeniósł się w kwietniu dzięki pomocy kapitana japońskiego uniwersyteckiego klubu sumo, którego poznał wcześniej na mistrzostwach młodzieżowych.

**POŻEGNANIA**\\\\ W wieku 61 lat zmarł w Lublinie Andrzej Maciejewski, utytułowany zawodnik, trener m.in. kadry narodowej i znakomity organizator, były prezes Polskiego Związku Karate Tradycyjnego, posiadacz 5 Dan. Wielokrotny mistrz Polski i mistrz świata (drużynowo w kumite w 1992 roku w Montrealu), wychowawca wielu mistrzów globu i Europy, m.in. Justyny Marciniak i Daniela Iwanka. Od 2004 roku wiceprezes, a w latach 2019-24 prezes Polskiego Związku Karate Tradycyjnego, pełnił także funkcję wiceprezesa ds. Europy World Traditional Karate-Do Federation.

# PIĄTKOWSKI ZNOWU NA PODIUM!

**TAEKWONDO OLIMPIJSKIE** Bez wątpienia jest to rok Szymona Piątkowskiego! Zawodnik AZS UWM Olsztyn wcześniej stanął przecież na podium mistrzostw świata i Uniwersjady, a na zakończenie udanego sezonu wywalczył brązowy medal mistrzostw Europy!

**W** lipcu w Niemczech Szymon Piątkowski został srebrnym medalistą Uniwersjady, po czym w październiku w chińskim Wuxi zdobył brązowy medal mistrzostw świata - oba sukcesy odniósł w kategorii wagowej do 87 kilogramów!

Nic więc dziwnego, że był też jednym z kandydatów do podium mistrzostw Europy, które odbyły się w szwajcarskiej miejscowości Aigle.

Olsztynianin, na co dzień student Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, rywalizację w kategorii powyżej

80 kilogramów rozpoczął od dwóch zwycięstw (2-0 z Ilią Rudermanem z Izraela oraz 2-0 z Artsiometem Plonisem z Białorusi), jednak w półfinale lepszy okazał się Vladislav Larin (Rosjanin startujący pod neutralną flagą jest mistrzem olimpijskim z Tokio i trzykrotnym medalistą mistrzostw świata). Tym samym Piątkowski zdobył brąz, a Larin w finale przegrał ze swoim rodakiem Rafailem Aiukaevem (aktualny wicemistrz świata).

- Brązowy medal cieszy podwójnie, ponieważ startowałem w kategorii open - wyjaśnił Szymon Piątkowski. - Był to mój ostat-



Trener Maciej Ruta i Szymon Piątkowski, tegoroczny medalista mistrzostw Europy, świata i Uniwersjady

ni start w tym roku, więc jestem bardzo zadowolony, bo to kolejny sukces na turnieju rangi światowej.

Teraz będę miał chwilę na odpoczynek, a od przyszłego roku rozpoczynamy przygotowania do igrzysk olim-

pijskich i zbieranie punktów do rankingu. Dziękuję wszystkim za wsparcie. Ten rok jest niesamowity - zakończył olsztynianin, dla którego głównym celem jest awans na olimpiadę w Los Angeles, która odbędzie się w 2026 roku. Warto przypomnieć, że olimpijski debiut mógł już zaliczyć w Paryżu, niestety, przegrał nie tyle z rywalami, co z kontuzją.

W Szwajcarii z dobrej strony pokazał się także drugi student Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego. Mateusz Chrzanowski, bo o nim mowa, rywalizował w kategorii do 68 kilogramów. Olsztynia-

nin wygrał dwie pierwsze walki (po 2-0 z Portugalczykiem Tiago Reitem i z Holendrem Jesse Vanem), po czym w ćwierćfinale po zaciętym i wyrównanym boju, w którym prowadził po pierwszej rundzie, ostatecznie przegrał 1:2 z Sarmatem Tcakoevem, kolejnym Rosjaninem występującym pod neutralną flagą. Trenerzy Maciej Ruta i Marcin Chorzelewski mogą być jednak zadowoleni z postawy swojego zawodnika, który był bardzo blisko awansu do strefy medalowej. Przed Chrzanowskim jeszcze start w mistrzostwach świata U21 w Kenii (3-6 grudnia).

REKLAMA

anty-DEFAMATION.pl

**PRAWDA**  
KONTRA  
**DEZINFORMACJA**



CZYTAJ NA PORTALU  
<https://anty-defamation.pl/>



POLSKA  
FUNDACJA  
NARODOWA