

REKLAMA

A gdyby tak...
gniazdko zmienić
na coś większego?

OSIEDLE PREMIUM
PILICZEW

3 pokoje
67,78 m²

5% UPUSTU NA GOTOWE MIESZKANIA

Szczegóły promocji u dewelopera
WWW.PREMIUMDEWELOPER.PL
530-193-192

82 m²
3-4 pokoje

36B
KOŁOBZESKA

nr 12 (374) 2024 ISSN 1734-7076

19.06 – 03.07.2024
WWW.ZYCIEOLSZTYNA.PL

życie

Olsztyna

NAKŁAD 20 000

KORKUĆ
CZĘŚCI
UŻYWANE
KASACJA
POJAZDÓW

DYWITY, ul. Olsztyńska 14 D
WWW.AUTOCZESCI-KORKUC.PL
KUPIMY KAŻDE AUTO
TEL. /89/ 511 91 00

Gotowanie na żywo z marszałkiem Marcinem Kuchcińskim na Starym Mieście w Olsztynie

Czytaj str. 3

REKLAMA

OLSZTYŃSKI BUDŻET OBYWATELSKI 2024

DECYDUJEMY!

WYMYŚL SWOJE MIASTO

GŁOSOWANIE

29 MAJA-23 CZERWCA 2024

REKLAMA

LOOMBARD.pl

SKUP / SPRZEDAŻ WYCENA

REKLAMA

audiofon
pomagamy słyszeć lepiej

ZAPRASZAMY NA **BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU**

GABINETY BADAŃ SŁUCHU AUDIOFON w OLSZTYNIE:

ul. Burskiego 4	tel. 89 543 00 05
ul. Dąbrowszczaków 17	tel. 89 535 76 31
ul. Ratuszowa 4	tel. 723 44 26 47

Przyjdź na bezpłatne badanie i odbierz prezent!
Bezpłatna infolinia: 800 806 900 • www.audiofon.com.pl

Jak wygląda medycyna profilaktyczna w okulistyce?

Medycyna profilaktyczna w okulistyce skupia się na zapobieganiu chorobom oczu, wczesnym wykrywaniu problemów ze wzrokiem oraz promowaniu zdrowia oczu. Jest kluczowa, ponieważ wiele schorzeń oczu można skutecznie leczyć lub opóźnić ich postęp, jeśli zostaną wykryte we wczesnym stadium.

Podstawowa profilaktyka stylu życia obejmuje noszenie okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV, które chronią oczy przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym, które może powodować zaćmę, zwyrodnienie plamki żółtej i inne choroby oczu. Kolejnym ważnym elementem jest dieta bogata w witaminy i minerały, szczególnie witaminy A, C, E oraz luteinę i zeaksantynę, które wspierają zdrowie oczu. Również regularna aktywność fizyczna pomaga w utrzymaniu zdrowia ogólnego, co ma pozytywny wpływ na zdrowie oczu. Palenie tytoniu zwiększa ryzyko wielu chorób oczu, w tym zwyrodnienia plamki żółtej i zaćmy dlatego kluczowe jest zaprzestanie szkodliwego nawyku.

Profilaktyka wtórna powinna obejmować regularne badania wzroku. Okresowe wizyty u okulisty są kluczowe dla wczesnego wykrywania i leczenia chorób oczu. Zaleca się, aby osoby dorosłe poddawały się badaniu wzroku co dwa lata, a po 60. roku życia co roku. Osoby z grup ryzyka, takich jak cukrzyca, osoby z wysokim ciśnieniem krwi (retinopatia nadcisnieniowa) oraz osoby z rodzinną historią jaskry powinny wykonywać badania przesiewowe. Ważne jest również monitorowanie zdrowia dzieci. Regularne

badania wzroku u dzieci pomagają wykryć i leczyć wczesne problemy ze wzrokiem, takie jak amblyopia (leniwe oko) i wady refrakcji. – wyjaśnia Piotr Toczowski z Centrum Okulistycznego Nowy Wzrok.

Trzeci obszar profilaktyki obejmuje leczenie chorób przewlekłych. Osoby z przewlekłymi chorobami oczu, takimi jak jaskra, zaćma czy zwyrodnienie plamki żółtej, powinny być regularnie monitorowane i leczone, aby zapobiec postępowi choroby i utracie wzroku. Dla osób z nieodwracalnymi uszkodzeniami wzroku dostępne są programy rehabilitacji wzrokowej, które pomagają maksymalizować funkcjonowanie i jakość życia.

Medycyna profilaktyczna w okulistyce jest kluczowa dla utrzymania zdrowia oczu i zapobiegania chorobom, które mogą prowadzić do utraty wzroku. Regularne badania wzroku, ochrona przed szkodliwymi czynnikami, zdrowy styl życia oraz edukacja społeczeństwa to fundamenty skutecznej profilaktyki w tej dziedzinie. Dzięki tym działaniom możliwe jest wykrycie problemów ze wzrokiem na wczesnym etapie oraz podjęcie odpowiednich kroków w celu ich leczenia.

Nowy Wzrok
– Centrum Okulistyczne

REKLAMA



ZAREKLAMUJ SIĘ!

w „Nowym Życiu Olsztyna”

Zadzwoń – Zapytaj

Biuro reklamy: tel. 505 129 273, reklama@zycieolsztyna.pl

Obywatelskie ujęcie nietrzeźwego traktorzysty – we krwi 2,2 promila alkoholu

Dzięki reakcji świadka, policjanci z nidzickiej jednostki Policji zatrzymali 56-letniego nietrzeźwego traktorzystę. Przeprowadzone przez funkcjonariuszy badanie stanu trzeźwości wykazało 2,2 promila alkoholu w jego organizmie. Ponadto, mężczyzna nie posiadał uprawnień do kierowania pojazdami mechanicznymi. Niebawem o jego dalszym losie zdecyduje sąd.

Nietrzeźwi kierujący stanowią realne zagrożenie na drogach, dlatego policjanci podejmują szereg działań ukierunkowanych na wyeliminowanie ich z ruchu. Zdarza się również, że zaniepokojeni obywatele dzwonią na numer alarmowy 112 informując o swoich podejrzeniach odnośnie kierującego pod wpływem alkoholu, a policjanci reagują na każde takie zgłoszenie.

W sobotę (15.06.2024 r.) około godz. 21 dyżurny nidzickiej jednostki Policji otrzymał informację od 22-letniego zgłaszającego, który oświadczył, że w Janowcu Kościelnym ujął traktorzystę pod wyraźnym działaniem alkoholu. Wykonane przez funkcjonariuszy badanie na stan trzeźwości potwierdziło podejrzenia zgłaszającego. W organizmie

56-latka krążyło 2,2 promila alkoholu. Ponadto, ze sprawdzenia w policyjnych bazach danych wynikało, że mężczyzna nie posiada uprawnień do kierowania pojazdami mechanicznymi. Niebawem mieszkaniec gm. Janowiec Kościelny odpowie przed sądem za popełnione przestępstwo i wykroczenie. Grozi mu kara nawet do 3 lat pozbawienia wolności.

Apelujemy, by stanowczo reagować, gdy widzimy, że osoba pijana chce prowadzić pojazd. Warto zadzwonić na Policję nawet wtedy, gdy nie mamy pewności, a jedynie podejrzenie. W ten sposób możemy ustrzec przed tragedią samego kierowcę, jak i ludzi, dla których stanowi on realne zagrożenie.

KMP Olsztyn

Okradał przedszkolne szafki. Był poszukiwany listem gończym

Olsztyńscy policjanci zatrzymali mężczyznę poszukiwanego listem gończym. Poza wyrokiem do odsiadki, 34-latek miał na koncie kradzieże z włamaniem do szafek pracowniczych w olsztyńskich przedszkolach. Na posiadaniu i sprzedaży narkotyków „wpadła” też dwójka jego znajomych, których gościł w swoim mieszkaniu.

W piątek (14.06.2024 r.) funkcjonariusze Wydziału do Walki z Przestępczością Przeciwko Życiu i Zdrowiu Komendy Miejskiej Policji w Olsztynie pojechali pod adres, gdzie miał się ukrywać mężczyzna poszukiwany listem gończym. Policjanci wiedzieli, że 34-latek świadomie ukrywa się przed wymiarem sprawiedliwości, dlatego skorzystali ze wsparcia mundurowych i wywiadowców.

Kiedy poszukiwany usłyszał zza drzwi słowo „Policja”

postanowił uniknąć zatrzymania i uciec przez okno. Wyskoczył wprost na czekających na niego funkcjonariuszy.

Okazało się też, że zatrzymany gościł w swoim mieszkaniu znajomych. Dwójka z nich miała przy sobie łącznie ponad 80 gramów mefedronu. Zebrany przez kryminalnych materiał dowodowy pozwolił na postawienie posiadania i sprzedaży środków odurzających. Zostali objęci dozorem policji.

Zatrzymanego 34-latek czeka teraz rok odsiadki za przestępstwa przeciwko życiu i zdrowiu. Jego pobyt za kratami może się jednak wydłużyć. Śledczy z olsztyńskiego Wydziału do Walki z Przestępczością Przeciwko Mieniu ustalili, że mężczyzna może być odpowiedzialny za kradzieże z włamaniem do szafek pracowniczych olsztyńskich przedszkoli. Z zebranego w sprawie materiału wynika, że 34-latek korzystał z tego, że drzwi placówek były otwarte

dla rodziców odbierających dzieci. W szatniach wyszukiwał szafki pracowników przedszkoli i zabierał z nich wszystko, co wydało mu się cenne, w tym karty płatnicze. Następnie przy wykorzystaniu zabranych kart płacił zbliżeniowo za swoje zakupy.

Podejrzany usłyszał w sumie 20 zarzutów dotyczących przestępstw przeciwko mieniu. Śledczy zaznaczają, że sprawa ma charakter rozwojowy.

KMP Olsztyn

Życie

Olsztyna

WYDAWCA: Agencja Reklamowo-Wydawnicza
„INNA PERSPEKTYWA” Ilona Lik

redaktor naczelny: Leszek Lik, redakcja@zycieolsztyna.pl;
zespół redakcyjny: Andrzej Zb. Brzozowski, Krzysztof Szymański, Jacek Panas, Ilona Lik
rysunki: Zbigniew Piszczako;
Biuro promocji i reklamy: tel. 505 129 273;
(r) – materiał reklamowy lub powierzony, ar- archiwum redakcji.
Redakcja zastrzega sobie prawo adiacji powierzonych tekstów.
DTP: Aleksandra Kędzierzawska, Druk: Polska Press Sp. z o.o.

Nakład 20 000

Wspólne gotowanie promuje region

Comber z sarny z palonym sianem – takie kulinarne wyzwanie rzucił marszałkowi Marcinowi Kuchcińskiemu Karol Okrasa na rynku Starego Miasta w Olsztynie. Marszałka w gotowaniu wspierali prezydent Olsztyna Robert Szewczyk, łowczy okręgowy Romuład Amborski, szef kuchni znanych hoteli Dariusz Struciński oraz zaproszona spośród publiczności pani Natalia. Poznaliśmy też nowych członków sieci „Dziedzictwo Kulinarne Warmia Mazury”.

Za nami wydarzenie „Dziedzictwo Kulinarne Warmii i Mazur. Targi Żywności Regionalnej, Naturalnej i Tradycyjnej”, zorganizowane przez samorząd województwa warmińsko-mazurskiego i miasto Olsztyn przy udziale Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich.

– Mieszkańcy Warmii, Mazur i Powiśla jeszcze nie do końca zdają sobie sprawę z tego, jakie kulinarne skarby posiada nasz region, dlatego cieszę się, że podczas targów zaszczyliło nas tylu gości – mówi marszałek województwa Marcin Kuchciński. – Możemy jeść świeże ryby, naturalny chleb „na zakwasie”, tradycyjne potrawy z mięsa i ziemniaków, dziczyznę. Sięganie po lokalne przysmaki, nie tylko podczas wakacyjnych

podróży, ale również na co dzień, jest modne i wspiera rozwój lokalnej gospodarki. By w pełni ukazać różnorodność naszych produktów i potraw, w regionie odbywają się cykliczne imprezy promujące żywność naturalną, tradycyjną, lokalną i regionalną. Doceniając ten dorobek, samorząd województwa ustanowił sieć „Dziedzictwo Kulinarne Warmia Mazury”.

Sieć została powołana przez zarząd województwa 24 kwietnia 2023 roku i jest efektem decyzji o opracowaniu regionalnego systemu oznakowania identyfikującego obiekty oraz produkty spożywcze i potrawy wytwarzane w regionie. Jej celem jest m.in. promocja zdrowej, naturalnej, tradycyjnej i regionalnej żywności,

rozwój krótkich łańcuchów dostaw, wzmocnienie tożsamości lokalnej i regionalnej, podniesienie atrakcyjności turystycznej regionu poprzez rozwój jego oferty kulinarnej, a także wzmocnienie konkurencyjności mikro, małych i średnich przedsiębiorstw. Do sieci należą wybrane gospodarstwa, producenci, zakłady przetwórstwa żywności, restauracje, a także stowarzyszenia i instytucje, podkreślające swoje powiązania z regionem. Producenci muszą spełniać kryteria dla produktów i potraw uznanych za żywność lokalnego pochodzenia.

W programie ostatniego wydarzenia, oprócz kiermaszu produktów regionalnych, były konkursy i pokazy kulinarne, gotowanie na

żywo, degustacje, pokaz sygnaliściów, debata kulinarna, strefa zabaw dla dzieci, animacje, koncerty. Certyfikaty sieci „Dziedzictwo Kulinarne Warmia Mazury” zostały przyznane nowym członkom:

KATEGORIA: GASTRONOMIA

1. Karczma Berta w Świętej Lipce
2. Restauracja „Cudne Manowce” w Olsztynie
3. Karczma w Stodole w Tomaszkwie
4. Karczma Łabędź w Nowej Wsi koło Iławy
5. Zajazd Tusinek w Rozogach

KATEGORIA: PRODUCENCI I PRZETWÓRCY

1. Turbo jaja z wolnego wybiegu Symonowicz Tomasz, Jedzbark koło Barczewa

2. Gospodarstwo Pasiczne Arkadiusz Potymko, Bartoszyce
3. Swojskie Wędliny Milena Zalewska, Frygnowo
3. Z Pastwiska na Talerz, Huta Wielka
5. Pasięka Jabłoński, Grzegorz Jabłoński, Łąkorz
6. Pracownia Cukiernicza Magdalena Kroczek z Olsztyna

KATEGORIA: EDUKACJA

1. Stowarzyszenie Ochrony Przyrody i Dziedzictwa Kulturowego w Łąkorzu

ROZSZERZENIE DZIAŁALNOŚCI

1. Smażalnia Szwaderki (Gospodarstwo Rybackie Szwaderki Sp. z o.o.), Szwaderki

W rytmie country.

Wszystkie rysunkowe drogi prowadzą do Mrągowa

W Mrągowie odbył się II Ogólnopolski Plener Rysunku Satyrycznego. Dziesięcioro artystów od środy poznawało miasto i okolice oraz tworzyło rysunki, których tematem był Piknik Country. Wernisaż powstałych prac odbędzie się pod koniec lipca podczas premiery kolejnej edycji legendarnego festiwalu.

– Mrągowo to świetne miejsce na plener karykaturzystów. Kto nie był, niech żałuje... Druga edycja za nami, ale plany i oczekiwania wobec kolejnych plenerów olbrzymie, a zarazem... realne! – skomentował tuż po zakończeniu pleneru Dariusz Łabędzki.

Organizatorem wydarzenia był Warmińsko-Mazurski Oddział Stowarzyszenia Dziennikarzy Polskich, a pomysłodawcami idei są: Zbigniew Piszczako i Mateusz Kossakowski. Podczas drugiego pleneru rysunku satyrycznego swoje prace przygotowali: Sergiusz Kaszkowski, Tomasz Niewiadomski, Henryk Cebula, Marek Gliwa, Dariusz Łabędzki, Paulina Kopestyńska, Zbigniew Piszczako, Dariusz Dąbrowski i Artur Ligenza.

Po raz kolejny dużym zainteresowaniem cieszyło się rysowanie karykatur na żywo. Artyści za darmo portretowali mieszkańców Mrągowa, turystów, a także żeglarzy, którzy uczestniczyli w regatach Żeglar-

skiego Grand Prix Warmii i Mazur. Można było nawet zdobyć kilka rysunków – każdy w innym stylu.

– Rysujący karykaturzyści są jak chirurdzy plastyczni – wydłużają ludziom nosy, powiększają biusty, zmieniają urodę i gwarantują dobrą zabawę. – dodaje Dariusz Łabędzki.

Karykaturzyści nie tylko pracowali nad rysunkami dot. Pikniku Country, ale również zwiedzali Mrągowo i okolice. W tym roku udało się spędzić kilka godzin w Miasteczku Westernowym Mrongoville, poznać historię miejscowości w Muzeum w Mrągowie, a także odbyć spacer po mieście z przewodnikiem i wiceburmistrzem Robertem Wróblem. Karykaturzyści odwiedzili także burmistrza Mrągowa Jakuba Doraczynskiego, w którego gabinecie na żywo wykonywali jego karykatury. Byli także na zamku w Kętrzynie oraz w kwaterze wojennej Adolfa Hitlera w Wilczym Szańcu.



Powitanie wakacji w Dywitach z koncertem muzycznej gwiazdy

Michał Szczygieł zaśpiewa na stadionie w Dywitach!

Park Rozrywki z dmuchańcami, Koło Fortuny z nagrodami, darmowe lody, występy zdolnej młodzieży z gminy Dywity, a na zakończenie koncert muzycznej gwiazdy, czyli Michała Szczygła z zespołem – tak w skrócie będzie wyglądało flagowe wydarzenie plenerowe „Powitanie Wakacji – Dzień Dziecka” w najbliższą niedzielę 23 czerwca na dywickim stadionie.

Najważniejsza impreza dla najmłodszych mieszkańców gminy Dywity, a jak się okazało, także dla dzieci, młodzieży i rodzin z Olsztyna oraz sąsiednich gmin, odbędzie się na zmodernizowanym stadionie komunalnym w Dywitach w najbliższą niedzielę 23 czerwca. Gwiazdą mu-

zyczną flagowej imprezy plenerowej „Powitanie Wakacji – Dzień Dziecka w Dywitach” będzie Michał Szczygieł! „Adrenalina”, „Spontan”, czy „Nic tu po mnie” – to przeboje, które mają wielomilionowe odsłony w Internecie. Michał Szczygieł to czołowy polski piosenkarz młode-

go pokolenia, autor tekstów i kompozytor. Finalista programu The Voice of Poland (2017). Zdobył dwa certyfikaty platynowej, dwa certyfikaty podwójnie platynowej i jeden certyfikat poczwórnie platynowej płyty według ZPAV. Rozpoczęcie koncertu gwiazdy zaplanowano na godz. 18.

– Od 2016 nasze wydarzenie ma ponadlokalny charakter – mówi wójt Daniel Zadworny. – Właśnie wtedy wpadliśmy na pomysł, że przysłowiową „wisienką na torcie” tej imprezy i jej mocnym zwieńczeniem powinien być koncert ogólnopolskiej gwiazdy muzycznej, którą uwielbiają dzieci. Jako pierwsza na koncert do Dywit została zaproszona Sara, która wzbudziła entuzjastyczną reakcję publiczności. W kolejnych latach w Dywitach ze świetnymi koncertami wystąpiły: Lanberry, Monika Lewczuk, a także Roksana Węgiel i Viki Gabor. W 2022 roku stadion porwała niesamowita Sara James, a w 2023 roku bryska! Dywicki stadion pęka co roku w szwach, a radość

i uśmiechy dzieciaków są największą nagrodą dla organizatora, czyli gminy Dywity i Gminnego Ośrodka Kultury w Dywitach. Nie można oczywiście zapomnieć o tym, że pozostałe elementy programu Dnia Dziecka też są dużą atrakcją dla dzieci. Co roku na zielonej murawie powstaje olbrzymi, dmuchany Park Rozrywki, są liczne strefy animacyjne, jest Koło Fortuny z nagrodami, konkursy czy fotobudka. Na scenie przed główną gwiazdą prezentują się gminne, młode talenty wokalne i muzyczne, a także małe czirlidery, których jest mnóstwo w całej gminie. W najbliższą niedzielę od godz. 13 prezentują się: Przedszkole Samorządowe nr 1 w Dy-

witach, Grupy taneczne GOK Dywity, Muzykalna młodzież GOK Dywity, Łucja Grzebska, Emilia Dmochowska, Gad Dance, Cheer Róż, Cellofuny, Bartek Wojciechowski, Salsa Tuławki, Warsztaty bębniarskie z Kubą Lewandowskim, Studio Wokalne Tatiany Krakowskiej, koncert Shade-Band. Ponadto w Strefie Animacji: malowanie twarzy, stoisko animacyjne Biblioteki Publicznej w Dywitach i akcja czytelnicza „Tata Też Czyta”, stoisko animacyjne Grupy Ratownictwa PCK Olsztyn, kreatywne warsztaty „Majsterkowo” dla dzieci.

Wydarzenie wspierają firmy lokalne i sponsorzy, dzięki którym organizatorzy mogą co roku zapraszać do Dywit muzyczne gwiazdy.

GMINNY DZIEŃ DZIECKA
POWITANIE WAKACJI

23.06.2024
STADION W DYWITACH
START 13:00

W PROGRAMIE:
GMINNA SCENA TALENTÓW:
• Przedszkole Samorządowe nr 1 w Dywitach
• Grupy taneczne GOK Dywity
• Muzykalna młodzież GOK Dywity
• Łucja Grzebska
• Oliwia Dmochowska
• Gad Dance
• Cheer Róż
• Cellofuny
• Bartek Wojciechowski
• Salsa Tuławki
• Warsztaty bębniarskie Kubę Lewandowskiego
• Studio Wokalne Tatiany Krakowskiej
Koncert Shade-Band
Koncert Gwiazdy wieczoru

STREFA ANIMACJI
• MALOWANIE TWARZY
• STOISKO BIBLIOTEKI PUBLICZNEJ W DYWITACH Z OKAZJĄ DNIA OJCA
• AKCJA CZYTELNICZA „TATA TEŻ CZYTA”
• PARK ROZRYWKI
• KOŁO FORTUNY
• FOTOBUDKA
• STOISKO ANIMACYJNE GRUPY RATOWNICTWA PCK OLSZTYN
• KREATYWNE WARSZTATY „MAJSTERKOWO” DLA DZIECI
• KONKURSY Z NAGRODAMI

ORGANIZATORZY:
Dywity

GWIAZDA WIECZORU
MICHAŁ SZCZYGIEŁ

Dziękujemy:

- Bujalski Sp z o o – Mecenas Strategiczny Kultury i Sportu w gminie Dywity
- GOM Dywity
- Sun Invest – fotowoltaika i pompy ciepła
- Sun Invest House
- RM Motors
- Hurtownia Odzieży Gracja Olsztyn
- CS-BUD Dywity
- Stacja Paliw Emirr Dywity
- Alcar Renault
- Nexera
- Sontrans
- Abram Beton
- Marbo Technology Dywity
- Remondis Warmia-Mazury
- ZUTiK Wadąg
- CHMIELIŃSKI DEVELOPMENT
- Budowlanec Warmiński
- Drukarnia Spręcograf
- Restauracja Rukola Olsztyn / Dywity
- Warmiński Hotel&Conference
- Auto-Części Zbigniew Korcuć



Umowa podpisana. W Ameryce powstanie nowoczesne Centrum Psychiatrii Dziecięcej

Choroby psychiczne coraz częściej dotyczą dzieci i młodzieży. W odpowiedzi na apele rodziców i specjalistów z zakresu psychiatrii, samorząd województwa warmińsko-mazurskiego rozpoczyna budowę nowoczesnego Północnego Centrum Psychiatrii Dziecięcej w Ameryce pod Olsztynem. To jedna z inwestycji strategicznych samorządu województwa w aktualnym okresie finansowania Unii Europejskiej.

Centrum Psychiatrii Dziecięcej w Ameryce to ważna inwestycja, odpowiadająca na potrzeby mieszkańców regionu, którzy obecnie zmagają się z problemem dostępności specjalistów z zakresu psychiatrii dziecięcej, a co za tym idzie, długim czasem oczekiwania na wizytę.

Z danych UNICEF wynika, że zaburzenia psychiczne dotyczą 10,8 proc. dzieci w Polsce w wieku 10-19 lat, jednak ta statystyka z roku na rok rośnie. Z oficjalnych liczb wynika, że z problemami natury psychicznej obecnie boryka się ok. 409 tys. dzieci i nastolatków, jednak szacuje się, że ten wynik jest mocno zaniżony, bo w wielu przypadkach choroby nie są diagnozowane.

Północne Centrum Psychiatrii Dziecięcej w Ameryce będzie nowoczesnym i w pełni wyposażonym obiektem, który będzie obejmował wszystkie poziomy referencyjne leczenia zgodne z założeniami nowej reformy systemu psychiatrii w Polsce. Inwestycja to odpowiedź na problemy z psychiatrią dziecięcą województwa warmińsko-mazurskiego, takie jak: długi czas oczekiwania na poradę, diagnostykę i leczenie dzieci i młodzieży, zbyt mała liczba ośrodków leczenia ambulatoryjnego i stacjonarnego i niewystarczająca dostępność specjalistów z zakresu psychiatrii dziecięcej.

– Podpisaliśmy dzisiaj umowę wstępną na dofinansowanie tego strategicznego projektu dla rozwoju naszego województwa – przekazał marszałek Marcin Kuchciński. – Bardzo się cieszymy, że wszystkie prace idą zgodnie z naszymi założeniami. Zdecydowanie wolelibyśmy, żeby nie było popytu na leczenie psychiatryczne dzieci i młodzieży, jednak widzimy realia i na nie odpowiadamy naszymi działaniami.

Inwestycja jest dofinansowana zarówno z programu Funduszy Europejskich Warmii i Mazur, jak i budżetu państwa. Łączna kwota dofinansowania to ponad 106 mln zł. Szacowana wartość projektu to ok. 154,7 mln zł, a różnicę ok. 47 mln zł pokryje ze swojego budżetu samorząd województwa.

Inwestycja zakłada budowę zespołu nowych budynków, które będą połączone funkcjonalnie z istniejącymi obiektami i infrastrukturą Wojewódzkiego Szpitala Rehabilitacyjnego dla Dzieci w Ameryce. Zgodnie z projektem nowe budynki będą miały powierzchnię użytkową ok. 15 tys. mkw., jednak inwestycja nie zakłada tylko stawiania murów, ale także zakup specjalistycznego wyposażenia i zagospodarowanie terenu dookoła obiektu. Projektowanie Północnego Centrum Psychiatrii Dziecięcej w Ameryce zakładało maksymalne

wykorzystanie istniejącej infrastruktury Wojewódzkiego Szpitala Rehabilitacyjnego dla Dzieci w Ameryce. Wybór lokalizacji obiektu również nie jest przypadkowy. Otaczająca obydwie obiekty zielen i przyroda może być ważnym czynnikiem wspierającym powrót do zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

– Zaczynając realizować ten projekt uruchomiliśmy cztery ośrodki środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dzieci i młodzieży w Lidzbarku Warmińskim, Olsztynie, Działdowie i Nidzicy – mówi dyrektor Wojewódzkiego Szpitala Rehabilitacyjnego dla Dzieci w Ameryce dr hab. inż. Roman Lewandowski.



Centrum w Ameryce to jedna ze strategicznych inwestycji samorządu województwa



Dokumenty podpisali dyrektor Wojewódzkiego Szpitala Rehabilitacyjnego dla Dzieci w Ameryce Roman Lewandowski, wicemarszałkówni Sylwia Jaskulska i marszałek Marcin Kuchciński

– Zanim powstanie centrum, którego budowa zakończy się na przełomie 2028 i 2029 roku, będziemy rozwijać naszą opiekę środowiskową, aby możliwie najszybciej rozpocząć działania mające na celu objęcie mieszkańców województwa specjalistyczną opieką psychologiczną i psychiatryczną.

W skład centrum wejdą oddziały psychiatryczne dla dzieci i młodzieży w różnych grupach wiekowych. Wśród najważniejszych specjalizacji przyszłej placówki należy wymienić leczenie zaburzeń nerwicowych u dzieci i młodzieży, które w najcięższych przypadkach muszą być realizowane w trybie stacjonarnej opieki, leczenie zaburzeń odżywiania, diagnostykę i leczenie zaburzeń psychicznych oraz świadczenia dla dzieci i młodzieży uzależnionych

od substancji psychoaktywnych. Co ważne, oferta centrum obejmuje także świadczenia psychiatrii sądowej dla nieletnich. Wszystkie świadczenia realizowane w warunkach stacjonarnych obejmą co najmniej 180 łóżek i co najmniej 20 miejsc pobytu dziennego.

– Chcemy, żeby Północne Centrum Psychiatrii Dziecięcej było kompleksową placówką, która swoją opieką obejmie wszystkich pacjentów – od wieku niemalże niemowlęcego, aż do pacjentów prawie pełnoletnich – mówi psychiatra dziecięcy dr n. med. Adrian Kowalski. – Potrzeby odnośnie psychiatrii dziecięcej w Polsce są ogromne. Jednym z największych wyzwań, z którymi się spotkamy będą oczywiście kadry. W skali kraju obecnie brakuje co najmniej kilkuset specjalistów psychiatrii dziecięcej. Tutaj z pomocą idzie rządowa reforma systemu psychiatrii dziecięcej, za którą idzie m.in. skrócenie czasu zdobywania specjalizacji. Do czasu otwarcia centrum w Ameryce nie będziemy czekać beczynnym. Zamierzamy szkolić kadry, które już w 2029 roku będą przyjmować pierwszych pacjentów w nowo otwartej placówce.

W centrum będą zatrudnieni specjaliści z zakresu psychiatrii dzieci i młodzieży, psychologowie, psychoterapeuci dzieci i młodzieży, pielęgniarki, terapeuci zajęciowi, opiekunowie medyczni i inny personel niezbędny do prawidłowego działania centrum.



Wizualizacja obiektu, który powstanie w Ameryce

Może okres tak zwanej komuny w Polsce był zły, ale ludzie, mimo nie najwyższych zarobków, żyli spokojniej. Mogli planować domowe budżety, bo ceny, nawet przez kilka lat na podstawowe produkty powszechnego użytku, nie zmieniały się szybko i większość mogła kupić to, co chciała.



Cenowe szaleństwo

Oczywiście jeżeli chodzi o towary luksusowe, jak automatyczne pralki czy roboty kuchenne, to niestety często trzeba było stać w kolejkach, mieć talony, albo dużo pieniędzy. Było czasami drogo, ale ludzie nie zaciągali kredytów tak jak teraz, a i ich dostanie było trudne, bo, na przykład, trzeba było mieć kilku żyrantów. Teraz idziemy do banku lub po chwilówkę i pieniądze już mamy. Zastanawiam się po co? Przecież w sklepach wszystko jest, a pensje są dosyć spore. To prawda, wszystko jest, ale niestety, niby niskie ceny są zaporowe. W tym miejscu rozpoczyna się prawdziwy handel. W dalszym ciągu w naszym społeczeństwie magicznymi słowami są między innymi: przecena, promocja czy hasło: „codziennie niskie ceny”. Wystarczy popatrzeć co się dzieje w popularnych dyskontach kiedy ogłoszona zostaje przecena. Tłumy ludzi. Nie martwmy się! Handlowcy nie dbają o naszą kieszeń, a o swoją. Jeżeli tłumy klientów kupują, to jest zarobek, i to duży. Mój adwersarz Andrzej pewnie napisze, że obniżając ceny towarów sklepy tracą. Nieprawda. Zyskują. Prosta i znana metoda. Popularne towary najpierw są bardzo drogie, bo windowana jest marża, a potem można spokojnie ogłosić promocję i sprzedawać często za pół ceny, dodatkowo uprzedzając klienta, że trzeba kupić kilka produktów. Biznes kwitnie, a kupujący płaci i, co ciekawe, zawsze na okazyste towary ma pieniądze, a szczególnie emeryci i osoby z niskim uposażeniem. Podobnie dzieje się w internetowych sklepach. Buble, jednorazówki czy towary ładnie wyglądające, ale do niczego niepotrzebne, idą jak ciepłe bułeczki. Jeszcze raz napiszę, biznes to biznes. Ja też korzystam z okazji, ale nie wariuję. I jak wierzyć, że inflacja spadła? Jest pewne, że

produkt po obniżce ceny zniknie ze sklepu, ale już na drugi dzień na jego miejscu będzie inny, w wyższej cenie, ale służący do tego samego, jak np. masło.

Jedna rzecz mnie tylko przeraża – podwyżki cen energii i gazu. To ludzi może doprowadzić do ruiny. Gdyby te podwyżki, 30- czy 50-procentowe, dotyczyłyby tylko samego produktu, to nie byłoby jeszcze tak źle, ale dlaczego wzrastają ceny otaczających je składników, jak abonament, pręś, itp. Kiedyś, za tej złej komuny, płaciliśmy tylko za prąd czy gaz, bez otoczki. Ludzie spokojnie używali pieców gazowych, kuchenek elektrycznych, a nawet prądem ogrzewali mieszkania czy biura i każdego było stać. Na koniec takie małe wyliczenie. Jeżeli kW energii kosztuje średnio około 60 groszy to ja za 100 kW powinienem zapłacić 60 złotych. To się pytam. Dlaczego ja płacę średnio 120 złotych? To jest nasz cud gospodarczy. Dobrze, że słońcu nie trzeba płacić za pręś i chyba warto będzie kupić kilka paneli i akumulator, aby mieć własny prąd.

Jacek Panas

Tytuł tego felietonu to reklamowy slogan popularnej sieci sklepów, więc z wiadomych względów nie będę go omawiał, chociaż obiektywnie muszę przyznać, że jest niezwykle trafny. Nie mogę natomiast tego powiedzieć o Twojej, Jacku, konkluzji na temat okresu tak zwanej komuny. Nie każdemu, wbrew temu co piszesz, żyło się spokojniej.



Cena czyni cuda

Kompletnie mnie rozbawił twierdzeniem, że większość obywateli mogła kupić to, co chciała. Chyba jednak mogła kupić to, co było aktualnie na półkach sklepowych. I na tej podstawie, faktycznie można było planować

Na większość towarów, tzw. luksusowych (jak w owym czasie pralki, lodówki, telewizory, maszyny do szycia, a nawet żelazka i oczywiście meble) były zapisy, powstawały komitety kolejkowe, które pilnowały „sprawiedliwego” podziału dóbr. Były także talony np. na samochody, ale to w zdecydowanej większości tylko dla wybranych, po znajomości. Pozostawał oczywiście tzw. czarny rynek, gdzie prawie wszystkiego było pod dostatkiem lub do załatwienia, ale miało to swoją cenę. Z reguły szokującą.

Z kredytami nie było wcale tak łatwo, ale z tego co pamiętam, żyranti byli potrzebni głównie w przypadku pożyczek. Te w niektórych zakładach pracy nie były oprocentowane. Żyrant, czyli poręczyciel, to w ogóle bardzo ciekawa forma zabezpieczenia spłaty, kiedy przestał się z niej wywiązywać główny pożyczkobiorca. Zobowiązany jest bowiem do spłaty takiego finansowego zobowiązania. Znam co najmniej kilka takich przypadków, na szczęście z przeszłości. Przyjacielska przysługa zamieniła się w finansowy koszmar. Współczesne chwilówki, o których, Jacku, piszesz, wcale nie są lepszym rozwiązaniem, a nawet jak się potem okazuje, o wiele gorszym zobowiązaniem jeżeli chodzi o spłaty. Ciekawostką jest fakt, że w wielu przypadkach, te lawinowo rosnące procenty są zgodne z prawem.

Przecena, promocja, zgodzę się z Tobą, że są to magiczne słowa. Dla kupujących. Przyciągają jak magnes. Od wielu lat poziom cen w naszym kraju (i nie tylko w naszym) dyktują sieci dyskontowe i supermarkety. Ciągłe powstają nowe. Z tego wniosek, że jest takie zapotrzebowanie. Mało tego, konkurują między sobą, walcząc cenowo o klienta. Klient nasz pan? To hasło niestety już dawno straciło na aktualności. Osobny temat to firmowe sklepy (w tym także internetowe), gdzie jakość towarów jest zdecydowanie wyższa, ale mają one odpowiednio wysoką cenę.

Nie od dziś wiadomo, że popyt określa podaż. Dodatkowo wpływ na to wszystko mają ceny energii, oraz paliw. Przecież zawsze są uwzględnione w kalkulacji i co za tym idzie, obciążają kieszeń klienta.

Andrzej Zb. Brzozowski



Rys. Zbigniew Piszczako

domowe budżety. Zdecydowanie bez szaleństw. Ceny nie zmieniały się tak szybko, bo były ustalone centralnie. Nie przez producentów, lecz przez Komitet Centralny jedynie słusznej partii. W związku z tym i wybór był mizerny. Nie tylko produktów spożywczych, ale także tych powszechnego użytku. Nie wiem, czy pamiętasz, ale w wielu domach można było spotkać np. kultowy zestaw wypoczynkowy KONTIKI, przez co każdy czuł się jak u siebie.



REKLAMA

REKLAMA

Intermarché

Supermarket z własną wędzarnią poleca najlepsze wędliny oraz świeże mięsa z naszego rozbioru

Olsztyn ul. Dorantta 20, os. Tęczowy Las.
Zapraszamy w godzinach 7-21 (nd. 10-18)



§ Porady spod paragrafu §

Mirosław Rogalski

Nowości w prawie drogowym

Od połowy maja posiadaczy samochodów z instalacją LPG objęły nowe przepisy. Dotyczą one obowiązkowej naklejki. Kierowcy, którzy zdecydują się na montaż instalacji gazowej, muszą pamiętać o specjalnej tabliczce z numerem homologacji i nazwą zakładu montującego instalację. Obowiązek wyposażenia pojazdu w naklejkę ciąży na warsztacie. Cała sprawa nie dotyczy kierowców, którzy zakładali instalację LPG przed 17 maja 2024 roku. Jeśli policjanci zauważą przeróbkę dokonaną po tym terminie oraz brak wspomnianej tabliczki, mogą zatrzymać dowód rejestracyjny i zakazać dalszej jazdy.

Okresowy przegląd sprawności pojazdu to ważny obowiązek. Przyczyną zatrzymania dowodu

rejestracyjnego może być wykrycie usterek – drobnych, poważnych lub niebezpiecznych. Przy drobnych usterek wystarczy szybka naprawa. Poważne uniemożliwiają uzyskanie pozytywnego wyniku badania i wymagają ponownego przeglądu. Usterki niebezpieczne (np. głęboka korozja lub wysoka emisja spalin), stanowiące bezpośrednie zagrożenie dla bezpieczeństwa ruchu, mogą skutkować zatrzymaniem dowodu rejestracyjnego.

Od 1 czerwca na stacjach diagnostycznych zmieniła się procedura zatrzymywania dowodu rejestracyjnego przez diagnostę. Poprzednio dokument przesyłany był do wydziału komunikacji. Gdy kierowca „zaliczał” przegląd, musiał udać się do urzędu i przedstawiając zaświad-

czenie o pozytywnym wyniku badania technicznego, prosić o zwrot dowodu. Obecnie diagnosta zatrzymuje dowód rejestracyjny jedynie elektronicznie. On również może – po badaniu – przywrócić jego ważność. Wynika to z tego, że obecnie nie trzeba wozić ze sobą dowodu z pieczęcią o zaliczeniu badania technicznego. Wszystkie dane o samochodzie znajdują się bowiem w bazie CEPiK.

Nowością jest też wycofanie przepisu, na podstawie którego diagnosta zatrzymywał nieczytelny lub zniszczony dowód rejestracyjny. Obecnie, gdy nie trzeba okazywać dokumentów podczas kontroli, a ponadto wszystkie dane o zaliczonym przeglądzie okresowym znajdują się w CEPiK-u, brudny dokument nie jest już problemem.

Znikające samochody

Według Centralnej Ewidencji Pojazdów i Kierowców, w Polsce mamy ponad 25 mln samochodów. To nieprawda. Sprawnych samochodów w Polsce jest znacznie mniej, a ewidencję zaśmiecają tak zwane martwe dusze. To też się zmieni, bo 10 czerwca przystąpiono do czyszczenia bazy. Dlatego automatycznie wyrejestrowanych zostanie ponad 7 mln pojazdów. Objęte

tym zostaną pojazdy, które zostały zarejestrowane przed 14 marca 2005 roku, nie mają opłaconego ubezpieczenia OC oraz od 10 lat nie mają ważnego przeglądu technicznego.

Dane dotyczące takich samochodów opublikowane zostaną na stronach urzędów. Tam można znaleźć wyszukiwarkę numerów rejestracyjnych i sprawdzić, czy nie ma

tam naszego leciwego auta. Jeśli będzie to pojazd, który nadal użytkujemy, można zwrócić się o powtórny rejestrację przedstawiając dowód własności pojazdu, zaświadczenie o przeprowadzonym badaniu technicznym oraz dotychczasowy dowód rejestracyjny. Oczywiście niezbędne będzie również zawarcie umowy obowiązkowego ubezpieczenia OC.

Małoletni na rowerowej ścieżce

Podczas jazdy na rowerze wszyscy cykliści zobowiązani są do zachowania wszystkich przepisów. Ustalone bowiem zasady obowiązują obywateli – dużych i małych, małych i leciwych. Za ignorowanie przepisów można każdego ukarać grzywną. Na przykład nie wszyscy pamiętają, że

w naszym kraju obowiązuje limit wieku, od którego dzieci mogą korzystać ze ścieżek rowerowych. Ograniczenie to istnieje, bo dziecko do 10 lat może jechać rowerem pod opieką osoby dorosłej. Wówczas traktowane jest jako pieszy, a zatem, tak jak każdy pieszy, nie może poruszać

się drogą przeznaczoną dla rowerów. W tej oto sytuacji (przypomnijmy raz jeszcze), dorosły opiekun dziecka może (wręcz powinien) jechać na rowerze chodnikiem przeznaczonym dla pieszych. Ignorowanie tej zasady jest wykroczeniem, za które straż miejska lub policja może wy-

mierzyć mandat w wysokości od 20 zł do 5000 zł. Po ukończeniu 10. roku życia mało-

letni może przystąpić do „egzaminu” na kartę rowerową i taki dokument uprawnia go

do samodzielnego poruszania się po drogach, w tym po ścieżkach rowerowych.

Dziedziczenie z przeszkodami

Pieniądze z OFE po śmierci współmałżonka mogą zostać żonie lub mężowi wypłacone. Wynika to z możliwości dziedziczenia funduszy emerytalnych. W tej kwestii zainteresowani sami muszą zadbać o ich zdobycie, ponieważ środki nie są przekazywane z urzędu. Zgodnie z zaleceniem Zakładu Ubezpieczeń Społecznych spadkobiercy muszą wypełnić stosowny wniosek i złożyć go albo do ZUS, albo do funduszu. Niby to proste, ale w praktyce dość długo czeka się na te pieniądze.

Otwarty Fundusz Emerytalny to instytucja, której zadaniem jest gromadzenie środków na wypłatę świadczenia. Przystąpienie do tzw. II filaru jest dobrowolne i jeśli ubezpieczony wyrazi chęć, część składek trafiających do ZUS-u zostaje przekazana właśnie na konto funduszu, dzięki czemu dziedziczenie pieniędzy jest możliwe. W przypadku śmierci męża lub żony, środki są wypłacane osobom wskazanym przez zmarłego lub spadkobiercom. Warto jednocześnie wiedzieć, że dziedziczeniu nie podlegają środki zebra-

ne w ramach I filaru. Te po śmierci właściciela konta pozostają w budżecie państwowej jednostki.

ZUS po zmarłych wypłaca pieniądze z II filaru, bo to element składki emerytalnej, gromadzonej na subkoncie. Te środki mogą być dziedziczone przez małżonka, osoby wskazane lub spadkobierców zmarłego. Powszechne Towarzystwo Emerytalne nie mają obowiązku informowania spadkobierców o możliwości wypłaty pieniędzy z OFE. Trzeba wykazać się inicjatywą.

Pieniądze te można wypłacić, kierując wniosek do odpowiedniej instytucji. Wybór zależy od tego, kiedy doszło do zgonu małżonka. Jeżeli spadkodawca zmarł przed osiągnięciem wieku emerytalnego, to wniosek o wypłatę pieniędzy z OFE należy złożyć do funduszu. Wówczas OFE przekazuje dokumenty do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Z kolei w sytuacji, kiedy chcemy wypłacić pieniądze z OFE po śmierci męża lub żony, którzy wiek emerytalny już osiągnęli, to z wnioskiem należy udać się do ZUS-u. Należy wówczas

przedłożyć wymagane dokumenty: skrócony odpis aktu zgonu osoby ubezpieczonej, skrócony odpis aktu małżeństwa oraz dokument potwierdzający tożsamość.

Pieniądze z OFE powinny zostać przekazane mniej więcej po miesiącu od wysłania wymaganych dokumentów. Zakład Ubezpieczeń Społecznych ma na wypłatę funduszy maksymalnie trzy miesiące. Wpływu gotówki należy oczekiwać w ostatni dzień roboczy lutego, maja, sierpnia i listopada, bo zazwyczaj w tym czasie ZUS robi przelew. A w praktyce?

Jeśli nie wiemy, czy małżonek był członkiem OFE, to można zgłosić się do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych z zapytaniem, a zakład ma obowiązek rozstrzygnąć tę kwestię. Starania o pieniądze z OFE po śmierci męża lub żony można zacząć nawet kilka lat później. To dlatego, że dziedziczenie tych środków nie przedawnia się. Wniosek zatem można złożyć w dowolnym momencie. Jednak na efekt czeka się na niekiedy całe lata. Czasami potrzebna jest cierpliwość.

Spadek po bezdzietnym bracie

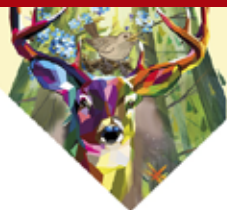
Po śmierci brata, który nie miał dzieci i był kawalerem, w pierwszej kolejności dziedziczą rodzice w częściach równych. Jeżeli rodzic lub oboje rodziców nie dożyło otwarcia spadku, to dopiero wówczas udział w spadku przypada rodzeństwu zmarłego. Jeżeli natomiast brat przed śmiercią sporządził testament, to wtedy dziedzic-

zenie odbywa się zgodnie z ostatnią wolą zmarłego.

Aby nabyć spadek po bezdzietnym bracie, spadkobiercy w ciągu 6 miesięcy od chwili śmierci spadkodawcy, muszą podjąć decyzję o przyjęciu lub odrzuceniu spadku. Mogą oni przyjąć spadek z dobrodziejstwem inwentarza lub odrzucić spadek w całości. Dopiero po podjęciu decyzji można rozpocząć po-

stępowanie spadkowe u notariusza lub w sądzie. U notariusza, gdy spadkobiercy są zgodni. W sądzie, gdy spadkobiercy nie zgadzają się na proponowany podział spadku. Aby procedurę rozpocząć, zainteresowane osoby muszą złożyć stosowny wniosek do sądu rejonowego, zgodnego z ostatnim miejscem pobytu spadkodawcy oraz inne ważne w tej sprawie dokumenty.

www.glosujobo.olsztyn.eu



**29 MAJA
-23 CZERWCA 2024**

Głosowanie w XI edycji Olsztyńskiego Budżetu Obywatelskiego.

Projekty i głosowanie: www.glosujobo.olsztyn.eu

Do udziału w głosowaniu uprawnieni są mieszkańcy miasta Olsztyna.

Każdy mieszkaniec Olsztyna może poprzeć w głosowaniu:

- maksymalnie trzy projekty z listy projektów miejskich
- oraz maksymalnie trzy projekty z listy projektów osiedlowych.

Wybrane projekty z listy projektów miejskich i listy projektów osiedlowych, będą otrzymywać kolejno - 3 punkty, 2 punkty lub 1 punkt.

Wszystkie projekty wybieramy w trakcie jednego głosowania!

Po zakończeniu głosowania, powrót do platformy i oddanie głosu będzie już NIEMOŻLIWE.

INSTRUKCJA GŁOSOWANIA:

- Aby prawidłowo oddać głos należy podać: imię i nazwisko (pełne dane), cztery ostatnie cyfry PESEL, a także potwierdzić zawarte oświadczenia.
- W celu weryfikacji oddania głosu należy wprowadzić w określone pole numer swojego telefonu komórkowego.
- Na wskazany numer telefonu głosujący otrzyma SMS-em kod weryfikacyjny, który należy wpisać w kolejne pole.
- Jeden numer telefonu można wykorzystać do zweryfikowania maksymalnie 5 głosów.
- Jeśli jesteś osobą niepełnoletnią, poproś o pomoc rodzica/opiekuna prawnego, który potwierdzi Twój głos.
- Aby rozpocząć głosowanie, kliknij przycisk "Rozpocznij głosowanie".



KONSULTACJE SPOŁECZNE

Programy wdrożeniowe Strategii Rozwoju Miasta Olsztyn 2030+



**POROZMAWIAMY
O OLSZTYNIE**

26 CZERWCA (ŚRODA), GODZ. 17.30

Hala Urania, al. Marsz. J. Piłsudskiego 44

Sala Konferencyjna, I piętro, wejście B1

Spotkanie jest **otwarte dla wszystkich** zainteresowanych mieszkańców Olsztyna.

Serdecznie zapraszamy!



konsultacje.olsztyn.eu

„Chłopki. Opowieść o naszych babkach” – spotkanie autorskie z Joanną Kuciel-Frydryszak

W piątek, 28 czerwca o godz. 17.00 zapraszamy do Planety 11 (al. Piłsudskiego 38) na rozmowę z Joanną Kuciel-Frydryszak, autorką książki „Chłopki. Opowieść o naszych babkach”.

Autorka dwóch biografii: „Słomimski. Heretyk na ambonie” oraz „Hła”, a także bestsellerowej pierwszej w Polsce książki o przedwojennych służących („Służące do wszystkiego”), tym razem zaproponowała czytelnikom reportaż historyczny. Książka „Chłopki. Opowieść o naszych babkach”, bo o niej mowa, ukazała się w maju 2023 i osiągnęła rekordowy nakład 400 tys. egzemplarzy. Została uznana przez największe polskie media za najważniejszą książkę 2023 roku. Nagrodzona Bestsellerami Empiku, Nagrodą Torąńskiej, O!Lśnieniami Onetu i miasta Krakowa oraz Nagrodą czytelników „Lubimyczytać”.



Z Joanną Kuciel-Frydryszak porozmawia Joanna Wilengowska.

Fragmenty książki „Chłopki. Opowieść o naszych babkach” przeczyta Marzena Bergmann, aktorka Teatru im. Stefana Jaracza w Olsztynie.

Podczas spotkania będzie możliwość zakupu książek autorki.

Partnerzy: Teatr im. Stefana Jaracza w Olsztynie, Książnica Polska

Wydarzenie stanowi część projektu „Biblioteka po drodze” realizowanego w ramach programu „Partnerstwo

dla książki”. Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury – państwowego funduszu celowego.

„Kamienica literacka” – wizyty studyjne pisarzy w MOK Olsztyn

MOK inauguruje „Kamienicę literacką” – cykl wizyt studyjnych twórców literatury w Kamienicy Naujacka.

Jako pierwsza zaproszenie do udziału w projekcie przyjęła Marta Syrwid, pisarka, tłumaczka i redaktorka, związana z Krakowem, w młodości jednak – z naszym miastem. Jest autorką książek „Zaplecze” i „Bogactwo”, stypendystką m.in. Funduszu Pomocy Młodemu Talentem Jolanty i Aleksandra Kwaśniewskich, programu Homines Urbani oraz Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Marta Syrwid to od 2017 roku również redaktorka literatury pięknej, współpracująca z wydawnictwami Ha!art i ArtRage oraz redaktorka naczelna Wydawnictwa Wydałem. Jej teksty ukazywały się m.in. w „Dużym Formacie Gazety Wyborczej”, magazynach

„Znak” i dwutygodnik.com oraz w „Ha!arcie”, „Lampie”, „Undergruncie” i „Borussii”.

Przez kilka tygodni czerwca i sierpnia Olsztyn i Kamienica Naujacka będą dla pisarki przestrzenią pracy twórczej. Jej pierwsze, cząstkowe efekty poznamy w październiku podczas specjalnego spotkania autorskiego. Wierzmy, że sumiasty duch Ottona Rzeźnika, szwendający się nocą po tutejszych korytarzach z pętem dziewiętnastowiecznego salcesonu, nie zdoła opętać Marty, przeciwnie – stanie się inspiracją literackich światów, w których i Olsztyn, niewykluczone, znajdzie też swoje miejsce.

MOK Olsztyn

Wspominamy Niemena

MOK Olsztyn oraz Creative Artists Kaczmarek serdecznie zapraszają na wyjątkowy koncert, poświęcony twórczości jednego z największych polskich artystów wszech czasów – Czesława Niemena. Wydarzenie odbędzie się w niedzielę 30 czerwca o godz. 20 w olsztyńskim Amfiteatrze.

Dwadzieścia lat temu odszedł od nas Czesław Niemen – wspaniały człowiek i wybitny artysta. By w należyty sposób uhonorować jego postać, w Amfiteatrze, noszącym zaszczytne imię Niemena, organizujemy koncert wspominkowy. Największe przeboje Mistrza wykonają: Natalia Niemen, Marek Piekarczyk, Piotr Kuźniak, Jacek Kawalec oraz towarzyszący im muzycy.

Koncert „Wspominamy Niemena” poprowadzi Tadeusz Drozda.

Wspominamy Niemena

30 czerwca (niedziela) / godz. 20.00
Amfiteatr, ul. Zamkowa 1

Bilety w cenie 89 zł dostępne:

- na stronie <https://www.kupbilecik.pl/>;
- w Galerii Dobro (Stare Miasto 24/25);
- w Muzeum Nowoczesności (Knosały 3b);
- w Galerii wARTE Świeczki (Dąbrowszcza-ków 3).

MOK Olsztyn

REPERTUARIUM CZERWIEC 2024

14 Piątek	9:00	Od ucha do ucha	Scena kameralna
15 Sobota	17:00	Od ucha do ucha	Scena kameralna
16 Niedziela	11:00	Od ucha do ucha	Scena kameralna
18 Wtorek	9:00	Piotruś Pan	Scena duża
19 Środa	9:00	Piotruś Pan	Scena duża
20 Czwartek	9:00	Piotruś Pan	Scena duża
	10:30	Krawiec Niteczka	Scena kameralna
20 Czwartek	9:00	Piotruś Pan	Scena duża
	10:30	Krawiec Niteczka	Scena kameralna
	11:30	Fête de la musique – Święta Muzyki	Scena przed Teatrem
22 Sobota	17:00	Piotruś Pan	Scena duża
23 Niedziela	11:00	Piotruś Pan	Scena duża
29 Sobota	17:00	Krawiec Niteczka	Scena kameralna
30 Niedziela	11:00	Krawiec Niteczka	Scena kameralna

Partnerzy teatru: Olsztyński Teatr Lalek, kicket, MPEC, made in, Fundusz Europejski, Zarząd Województwa Warmińsko-Mazowieckiego, Urząd Miasta Olsztyna, Urząd Miejski w Olsztynie, Unia Europejska.

ROCK w plakatach
z kolekcji
Kazimierza Wośka

wernisaż 21.06 | g. 17.30
Galeria Stary Ratusz WBP w Olsztynie

wystawa
21-10
lipiec 2024

Najniebezpieczniejsze przejścia na Jarotach

Rada Osiedla Jaroty dokonała przeglądu przejść dla pieszych. Na tej podstawie powstał raport.

Ich bezpieczeństwu postanowiła przyjrzeć się Rada Osiedla Jaroty. Jeden z jej przedstawicieli – Tomasz Boenke – wziął pod lupę bezpieczeństwo pieszych na popularnych zebrach. Główną arterią komunikacyjną osiedla Jaroty w Olsztynie jest ul. Wilczyńskiego. Znajdują się tam liczne sklepy i punkty usługowe. To powoduje, że w okolicy jest też duży ruch pieszych.

– Czy na Jarotach mamy bezpieczne przejścia dla pieszych? I dobrze widoczne dla kierowców? – zastanawia się osiedlowy radny. Jego zdaniem Zarząd Dróg, Zieleni i Transportu w Olsztynie mógłby popracować nad tym aspektem.

– Na pewno przydatny będzie do tego raport, który tworzymy w Radzie Osiedla Jaroty, a nad którym pełnię nadzór. Raport obejmie wszystkie przejścia dla pieszych. Zwrócimy uwagę, które przejścia wymagają lepszego oznakowania, odmalowania wytartych pasów, doświetlenia – zapowiada Tomasz Boenke. – Na pewno są takie miejsca, w których szczególnie należałoby poprawić bezpieczeństwo na przykład poprzez montaż inteligentnego oświetlenia.

Raport został właśnie opracowany. Analizując bezpieczeństwo na przejściach, autorzy raportu wzięli kilka czynników. To: natężenie ruchu, sygnalizacja świetlna, stan techniczny przejścia oraz widoczność przejścia.

Raport obejmuje blisko 50 przejść/skrzyżowań na najważniejszych drogach Jarot oraz na najbardziej ruchliwych drogach osiedlowych.

– To prawie wszystkie miejsca. Część z nich zgłosili do mnie sami mieszkańcy. Za najbardziej niebezpieczne wskazali przejścia na ulicy Witosa, Wilczyńskiego, Si-

korskiego. Na drugim biegunie są przede wszystkim przejścia powstałe przy okazji budowy linii tramwajowych – podkreśla Tomasz Boenke z Rady Osiedla Jaroty.

Sami mieszkańcy już wskazują szczególnie niebezpieczne, ich zdaniem, miejsca. Na liście jest skrzyżowanie ulic Wilczyńskiego i Janowicza. Potwierdza to zdarzenie, do którego doszło 6 lutego.

– Oficer dyżurny Komendy Miejskiej Policji w Olsztynie otrzymał we wtorek zgłoszenie o zdarzeniu drogowym na ul. Wilczyńskiego w Olsztynie z udziałem autobusu komunikacji publicznej i 13-latki w rejonie oznakowanego przejścia dla pieszych – informował wtedy Andrzej Jurkun, rzecznik KMP w Olsztynie. – Jego prawdopodobną przyczyną było nieustąpienie pierwszeństwa pieszej. W wyniku zdarzenia 13-latka została zabrana do szpitala na badania. Ostatecznie 43-letni kierowca autobusu został ukarany mandatem w kwocie 2,5 tys. zł oraz 15 pkt karnymi.

Skrzyżowanie ulic Wilczyńskiego, Malewskiego i Janowicza to newralgiczny punkt na drogowej mapie Jarot. Na przykład skręt z ul. Wilczyńskiego w lewo w ul. Janowicza – szczególnie podczas popołudniowych szczytów – wymaga dużej ostrożności.

Sprawę dodatkowo komplikuje to, że przy skrzyżowaniu zawsze jest tłoczno z powodu bliskiego sąsiedztwa supermarketów i klubu fitness.

Rozmawialiśmy z pieszymi, którzy pokonywali te wskazane przejścia dla pieszych.

– Zagrożenie potęgują kierowcy. Wjeżdżają oni rozpędzeni, czy to jadąc od strony Pieczewa, czy to od al.

Sikorskiego – mówi pan Kazimierz, mieszkający w jednym z bloków przy ul. Malewskiego. – A ruch pieszych jest tu wyjątkowo duży. Wszystko przez lokalizację sklepów, aptek i punktów usługowych.

Podobne odczucia towarzyszą pieszym pokonującym przejście na wysokości Centrum Handlowego HB przy ul. Wilczyńskiego.

– Bezpieczne przejście przez ulicę w tym miejscu ograniczają m.in. parkujące samochody w sąsiedztwie przejścia – podkreśla jeden z mieszkańców Jarot.

Raport dotyczący bezpieczeństwa na przejściach dla pieszych na Jarotach ma trafić do ratusza.

– Nie otrzymaliśmy jeszcze tego dokumentu. Jeżeli tak się stanie, to na pewno wnikliwie się nim zajmiemy – zapowiada Michał Koronowski, rzecznik Zarządu Dróg Zieleni i Transportu w Olsztynie.

Najbardziej niebezpieczne przejścia:

1. Skrzyżowanie ul. Krasickiego/Kubusia Puchatka/Witosa (11 pkt.); skrzyżowanie ul. Wilczyńskiego/Janowicza/Herberta (11 pkt.)
2. Przejście na ul. Wilczyńskiego przy Centrum HB (9 pkt.); skrzyżowanie ul. Witosa/Myszki Miki (9 pkt.)
3. Skrzyżowanie ul. Płoskiego/Laszki/Dorantta (7 pkt.)

Najbezpieczniejsze przejścia:

1. Skrzyżowanie Wilczyńskiego/Sikorskiego (21 pkt.)
2. Przejście na ul. Krasickiego/przystanek tramwajowy na wysokości parkingu (19 pkt.); skrzyżowanie ul. Witosa/Kanta (19 pkt.); skrzyżowanie Witosa/Laszki/Janowicza (19 pkt.); skrzyżowanie ul. Płoskiego/Bajkowa (19 pkt.)

Krzysztof Szymański





Dowcipy na każdą okazję :) :) :

– Tatusiu, czy zdajesz sobie sprawę, że mama jest lepszym kierownicą niż Ty?

– Chyba żartujesz?

– Uwierz mi. Sam tłumaczyłeś, że przy zaciągniętym hamulcu ręcznym samochód nie ruszy z miejsca, a mama wczoraj przejechała prawie 15 kilometrów!

Uświadomiłem sobie, że kamizelki generalnie są do ochrony. Kamizelka ratunkowa – nie utoniesz. Kamizelka drogowa – nie przejedzie Cię samochód. Kamizelka kuloodporna – nie postrzeli Cię. No i kamizelka wełniana, w serek, zapinana na guziki – uchroni Cię przed dziewczynami...

Szef do pracownika:

– Miarka się przebrała, zwalnim pana!

– Zwalnim? Jestem naprawdę mile zaskoczony szefie, bo zawsze myślałem, że niewolników się sprzedaje!

Starszy gość na emeryturze miał problemy ze słuchem. W końcu trafił na lekarza, który bardzo mu pomógł. Miesiąc później facet wraca do lekarza na kontrolę. Lekarz mówi: – Pański słuch jest w znakomitej formie. Pańska rodzina musi być bardzo zadowolona, że znowu pan słyszy.

Facet na to:

– Och, jeszcze im nie powiedziałem. Po prostu siedzę i słucham rozmów. Już trzy razy zmieniałem mój testament!

Proces sądowy:

– Jest pan oskarżony o to, że uderzył pan poszkodowanego dwa razy w twarz. Czy chce pan coś dodać?

– Nie Wysoki Sądzie, to mu wystarczy.

– Córeczko, dlaczego nie chcesz wyjść za niego za męża?

– Mamo, przecież on jest rudy!

Ojciec z kanapy:

– Spokojnie, pożyczę z Tobą rok i osiwieje.

Żona do męża:

– Wiesz, dziś jak moja mama przechodziła w przedpokoju, to zegar spadł tuż za nią.

– Zawsze się cholera spóźnia!

Spotykają się dwaj kumple ze studiów:

– Wiesz co, Stasiu? Jak sobie pomyślę, jaki ze mnie inżynier, to aż się boję iść do lekarza!!!

Żona wróciła od fryzjera, ubrała się w najlepszą sukienkę i tak pokazała się mężowi:

– I co o mnie sądzisz?

– Szczerze?

– Szczerze.

– Jesteś plotkara i źle gotujesz.

– Tato, jaka jest różnica między wizytą, a wizytacją? – pyta mały Jasiu.

– Widzisz Jasiu, jeśli my idziemy do babci to jest wizyta, a gdy babcia przychodzi do nas to jest wizytacja.

Wybrał: AZB

Horoskop dla wybranych

BARAN 21.03-20.04

Dobieraj tylko pozytywne słowa i myśli, gdyż bardzo szybko nabierają one realnych kształtów. Dobro zawsze powraca. Twoje duchowe wizje pomogą Ci prowadzić innych.

BYK 21.04-20.05

Twoje samopoczucie utrzyma się w normie. Zdrowie również. Powinieneś tylko bardziej uważać na przeziębienia do których masz skłonność. Ubieraj się stosownie do pogody.

BLIŹNIĘTA 21.05-21.06

W domowych finansach nastąpią małe zawirowania. Nie ma jednak powodów do obaw, wszystko bardzo szybko się unormuje. Może jednak powinieneś zacząć oszczędzać?

RAK 22.06-22.07

W relacjach partnerskich nastąpi uzdrowienie, ale musisz wykazać się rozsądnym podejściem do oczekiwań partnera. Pozbądź się złej energii. Myśl tylko i wyłącznie pozytywnie.

LEW 23.07-23.08

Powinieneś zdecydowanie zadbać o swój żołądek. Nie wolno Ci przejadać się. Zmień dietę na bardziej lekkostrawną. Jedz więcej warzyw i owoców. Trochę mniej kawy i alkoholu.

PANNA 24.08-23.09

Problemy, które się pojawią, nie będą w sumie tak groźne, jak to może się wydawać na pierwszy rzut oka. Poradzisz sobie z nimi dzięki szybkiej pomocy życzliwych przyjaciół.

WAGA 24.09-23.10

Musisz się skupić głównie na tym, co dzieje się wokół Ciebie. Wykonuj rzetelnie swoje obowiązki i zachowaj cierpliwość. Nie czas teraz na żadne rozmowy o podwyżce.

SKORPION 24.10-22.11

Dobre oceny Twojej pracy zmobilizują Cię do działania. Masz szansę jeszcze bardziej się wykazać. Niewykluczona duża podwyżka lub awans. Jesteś na fali, wykorzystaj to.

STRZELEC 23.11-21.12

Dobry plan pozwoli Ci pogodzić nowe obowiązki w pracy z życiem rodzinnym. Przyjaciele Cię nie zawiodą i kolejny raz przekonasz się, że zawsze możesz na nich liczyć.

KOZIOROŻEC 22.12-20.01

Nie wracaj do przeszłości, bo to już za Tobą. Jeśli Twoje serce zostało kiedyś rannione, pozwól mu się powoli goić. Musisz oczyścić się z lęków wynikających z przeszłych porażek.

WODNIK 21.01-19.02

Masz za sobą parę niepowodzeń, ale głowa do góry, bo nadchodzi dobra passa. Wreszcie i w pracy, i w życiu prywatnym będziesz mieć sporo szczęścia. W sumie to Ci się należy.

RYBY 20.02-20.03

Przekonasz się na kogo możesz liczyć w trudnych chwilach, choć wcześniej miałeś obawy, że tak nie jest. Za mało ufasz ludziom. Prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie.

AZB

Redakcja zastrzega sobie prawo do unieważnienia horoskopu, bez podania przyczyn!

Frykasy Andrzeja



Większość z nas doskonale zna smak drożdżowego ciasta. Choć jest bardzo popularne w naszej kuchni to jednak zrobienie dobrego „drożdżaka” jest nie lada sztuką. Jego smak zależy nie tylko od jakości użytej mąki, drożdży, odpowiedniej ilości cukru i tłuszczu, temperatury pieca, ale również od samego procesu przygotowywania. Mam tu na myśli wyrabianie ciasta, które nadaje mu charakterystyczne spulchnienie i lekkość po upieczeniu. Dlatego też warto poświęcić właśnie wyrabianiu ciasta drożdżowego odpowiednią ilość czasu. Dzisiaj proponuję jedną z wielu odmian tego ciasta, dodatkowo wzbogaconego różnorodnością farszu (i tu jest pole do indywidualnych popisów).

Bułeczki drożdżowe z nadzieniem

Składniki: 1 kg mąki tortowej, 10 dkg drożdży, 5 żółtek, 1 szklanka cukru, 10 dkg masła, ok. ¾ litra mleka, cukier waniliowy.

Żółtka ucieramy z cukrem i cukrem waniliowym. Roztapiamy masło. Mąkę przesiewamy przez sito (obowiązkowo, ciasto będzie wtedy pulchniejsze) i wkruszamy do niej drożdże. Do utartych żółtek dodajemy trochę ciepłego mleka i po wymieszaniu wlewamy do mąki z drożdżami. Wyrabiamy ciasto dodając ciepłe mleko (ciasto nie może być twarde, większa ilość mleka powoduje, że ciasto po prostu rozplywa się w ustach). Wyrabiamy ciasto tak długo, aż będzie odchodzić od ręki. Dodajemy rozpuszczone masło i dalej wyrabiamy (im dłużej tym lepiej). Następnie pozostawiamy dłuższą chwilę do wyrośnięcia. Gdy ciasto wyrośnie, partiami trzeba je wyjmować na dobrze posypaną mąką stolnicę i rozwałkować na grubość około 1 cm. Szklanką wykrawamy

kółka. Nadziewamy dżemem, twardą marmoladą, twarożkiem, makiem lub masą krówkową (roztopione cukierki). Bułeczki układamy na blaszce i niech przez chwilę urosną. Potem smarujemy białkiem i wkładamy do piekarnika na około 15 minut. Piekarnik musi być już nagrany do 180°C (grzeje dół i góra).

Niewątpliwą zaletą tego przepisu jest duża ilość przygotowanych bułeczek i możliwość zróżnicowania ich wielkości (zamiast szklanki do wykrawania można użyć np. szerszej filiżanki). Bułeczki są niezwykle smaczne, poczekajmy jednak z próbowaniem aż przestygną (wiem z doświadczenia, że to bardzo trudne). Życzę więc wszystkim smacznego i wyruszam na poszukiwanie kolejnych frykasów.

Wasz degustator:
Andrzej Zb. Brzozowski

REKLAMA


**Ultra
ubezpieczenia**

 tel. 89 523 5115, 801 002 115,
 mail: biuro@ultra-ubezpieczenia.pl
 wszystkie biura:
 www.ultra-ubezpieczenia.pl/kontakt

**ŁATWO DOSTĘPNE
I TANIE UBEZPIECZENIA NA ŻYCIE
W BIURACH ULTRA UBEZPIECZENIA**

Na początku była strażnica

Barczewko powstało u podnóża wybudowanej w 1325 roku drewnianej strażnicy, chociaż niektórzy historycy mówią o zamku. W zamierzeniach założyciela, ówczesnego biskupa warmińskiego Eberharda z Nysy, początkowo osada miała być miasteczkiem o nazwie Wartenborg, czyli Barczewo. Niestety, nigdy w tym miejscu ono nie powstało, ponieważ w 1354 roku książę litewski Kiejstut spalił tę drewnianą warownię oraz osadę. Co ciekawe, w tym miejscu się zatrzymał i prawdopodobnie nie poszedł w kierunku powstającego już Olsztyna z ceglany gotyckim zamkiem, tylko wrócił na Litwę.

Moje błogie lenistwo przerwane zostało przez klakson samochodu stojącego przed bramą. Po rowerze na dachu domyśliłem się, że to mój ulubiony kolega Miruś. – Otwieraj! – Krzyknął, a potem dodał: – Szykuj rower, przed kawą jedziemy na mały spacer. – Co Cię tak przypiliło? – Zapytałem. – Dzisiaj rano przeczytałem ciekawy artykuł historyka, pasjonata starych map i zamków, Roberta Klimka. – Z wypiekami na twarzy zaczął opowiadać. – Dowiedziałem się z niego, że jeszcze przed założeniem Olsztyna i wybudowaniem koło niego zamku w Barczewku, czyli w Alt Wartenburgu, istniała w latach 1325-1354 duża warownia i zanim pojedziemy do Olsztyna, aby zwiedzić zamek, musimy koniecznie obejrzeć jej pozostałości. Podobno są widoczne. – Co miałem robić. Wsiadłem na rower, Mireczek na swój i pojechaliśmy do tej podolsztyńskiej wsi.

Barczewko powstało u podnóża wybudowanej w 1325 roku drewnianej strażnicy, chociaż niektórzy historycy mówią o zamku. W zamierzeniach założyciela, ówczesnego biskupa warmińskiego Eberharda z Nysy, początkowo osada miała być miasteczkiem o nazwie Wartenborg, czyli Barczewo. Niestety, nigdy w tym miejscu ono nie powstało, ponieważ w 1354 roku książę litewski Kiejstut spalił tę drewnianą warownię oraz osadę. Co ciekawe, w tym miejscu się zatrzymał i prawdopodobnie nie poszedł w kierunku powstającego już Olsztyna z ceglany gotyckim zamkiem, tylko wrócił na Litwę. Obecne Barczewko długo czekało na ponowne zasiedlenie. Dopiero kolejny biskup warmiński Henryk Stryprok założył je w 1376 roku, ale trochę dalej. Pierwszym sołtysiem został Henryk z Blanc. Miejsce po starej drewnianej strażnicy nazwano Starym Miastem i jest obecnie badane przez archeologów w ramach programu Warmińskie Pompeje. To miejsce leży w pobliżu jeziora Wadąg nad rzeką Orzechówką. Jak wjechaliśmy rowerami do obecnego Barczewka, zaraz za sklepem skrę-



ciliśmy w pełną drogę i dojechaliśmy do stanowiska archeologicznego. Nie będziemy go opisywać, ale polecamy to miejsce wszystkim, którzy lubią rowerowe wycieczki. Jak się wpatrzymy, a mamy bujną wyobraźnię, to na pewno zobaczymy jedną z najstarszych warowni stojącą kiedyś w okolicach Olsztyna.

Przyjechaliśmy z powrotem do domu, gdzie uraczyliśmy się pyszną kawą przed wypadem na olsztyński zamek. Decyzja o lokalizacji Olsztyna podjęta została przez przedstawicieli kapituły warmińskiej w innym podolsztyńskim zamku, a może strażnicy, w miejscowości Bartąg. Tam warownia stała już w 1350 roku. Na parking zlokalizowany u podnóża zamku dotarliśmy samochodem. Postanowiliśmy tę jedną z większych, prawie niezniszczonych gotyckich warowni na Warmii i Mazurach obejść dookoła, aby przekonać się, że rzeczywiście jest ogromna i ciekawie zlokalizowana. Pogoda była w sam raz na spacer. Ten most, który prowadzi od parkingu do zamku, kiedyś był drewniany i zwodzony. Samochód postawiliśmy praktycznie na wyspie, bo za restauracją Casablanca, która jest w dawnym domu margrabiego, czyli zarządcy zamkowego majątku ziemskiego, płynęła stara Łyna, nad którą była kuźnia miedzi. Patrząc na ukształtowanie terenu, aby dostać się



do zamkowego zwodzonego mostu trzeba było jeszcze przejechać przez most młyński, stojący przed młynem, a on sam wybudowany został prawdopodobnie razem z zamkiem. Jego zadaniem poza mieleniem zboża, było także spiętrzanie wody potrzebnej do zasilania zamkowych fos.

Olsztyński zamek podobno wzniesiony był na małym wzniesieniu tuż nad Łyną, ale w niektórych historycznych zapiskach są wzmianki mówiące, że warownię wybudowano na sztucznej wzniesieniu. Tu gdzie została ona postawiona, prawdopodobnie jeszcze w 1334 roku, istniała drewniana strażnica. Natomiast legenda mówi, że w dole rze-

ki, w Lesie Miejskim, tuż koło grodziska, przy którym jeszcze w XVIII wieku istniała wieś Sądyty, była jeszcze jedna strażnica, na tak zwanej Zamkowej Górze. Wszystko jest prawdopodobne, bowiem Litwini za panowania Kiejstuta uważali Łynę za granicę swoich wpływów w Prusach i te zamki miały strzec granicy. Wracając do olsztyńskiego zamku, prace przy budowie ceglanej potężnej warowni rozpoczęły się prawdopodobnie około 1346 lub 1348 roku. Zamek cały czas stoi prawie w niezmienionym kształcie, prawdopo-

czas mieszkał administrator, wielki astronom Mikołaj Kopernik, a nawet w 1521 roku dowodził jego obroną przed Krzyżakami. Od zachodu stał wysoki mur, który łączył zamkowy budynek z wieżą. Były w niej żołnierskie izby, a w piwnicach więzienne lochy. W XV wieku, między skrzydłem wschodnim a wieżą, dobudowano skrzydło południowe. Od strony miasta, czyli od wschodu, była główna brama wjazdowa na zamkowy dziedziniec. Ze skrzydłem północnym połączona ona była wysokim murem. Od bramy wjazdowej nad fosą przerzucony był drewniany most zwodzony prowadzący do miejskich murów. Gdy około 1476 roku miasto otoczono ceglany murami, to i dodatkowo zamek otoczono dodatkowymi murami, czyli powstało tak zwane przedmurze z basztami. Od strony południowej na przedmurzu postawiono budynek koszarowy, w którym stacjonowała załoga zamku. Chyba już w XVII wieku zamieniony został on na magazyn solny. Od północy i zachodu, między murami, urządzony był sad i ogród. Kiedy warownia straciła znaczenie obronne około 1758 roku, skrzydła północne i południowe połączono barokowym pałacykiem, w którym ulokowane były reprezentacyjne sale, a na początku XX wieku było w nim mieszkanie prezydenta olsztyńskiej rejencji.

dobnie nigdy nie został zniszczony, chociaż podczas wojen i najazdów przechodził z rąk do rąk. Obecnie wokół warowni biegnie spacerowa alejka, idąc nią, można podziwiać tę gotycką warownię. My weszliśmy na nią od strony Młyńskiego Mostu.

Koło zamkowych murów, zaraz przy młynie, jeszcze na początku XX wieku, było miejsce gdzie mieszcanki prały i suszyły pościel. Najpierw wybudowano skrzydło północne. Miało ono duże piwnice i użytkowy strych, a od dziedzińca krużganek. W potężnej budowli były magazyny, refektarz, zbrojownia oraz część mieszkalna. – Wiesz, Mirku, w tym skrzydle przez jakiś

Przeszliśmy z Mirkiem z alejki wytyczonej między murami a Łyną na teren fosy, gdzie przy usypanej grobli w miejscu drewnianego mostu, obecnie jest amfiteatr. Po drugiej stronie, w osuszonej fosie, tuż koło resztek obronnych narożnych baszt, teraz jest miejski park. Wędrowka wokół zamku była ciekawa, ale niestety męcząca i pochłonięła nam, starszym panom, ponad dwie godziny, więc zmęczeni zakończyliśmy oglądanie zamku i poszliśmy na pizzę.

Jacek Panas



Śmiertelne złudzenie

Anoreksja wkrada się w umysł człowieka niespostrzeżenie jak jakiś okrutny demon. Jest nie do rozpoznania. Mamo, ja chcę po prostu zrzucić kilka kilogramów – mówi głosem dorastającego dziecka. Rodzice, słuchając o tym odchudzaniu, zbyt późno słyszą demona.

Lena Kowalczyk mieszka i studiuje w Warszawie. Ma 21 lat i wciąż odczuwa skutki anoreksji, z której szponów wyrwała się przed 7 laty. Zgodziła się opowiedzieć o swoich doświadczeniach, licząc na to, że dzięki temu, być może niektórzy nasi Czytelnicy, rodzice nastoletnich dzieci, w porę się zorientują, że z córką lub synem dzieje się coś złego. Zwłaszcza, że najczęściej rodzice reagują zbyt późno. Dopiero gdy dziecko ma ciało człowieka już tylko we własnych złudzeniach.

Koleżanki były zachwycone

– Miałam 13 lat, 165 centymetrów wzrostu i ważyłam 56 kilogramów – mówi Lena – i jak każda nastolatka chciałam zrzucić kilka kilogramów. Początkowo to było niegroźne odchudzanie: jadłam więcej warzyw, produktów białkowych, zrezygnowałam ze słodzenia, z tłustego. Z czasem przeszłam na wegetarianizm. Zaczęłam ćwiczyć. Codziennie 600 brzuszków, pajacyki i bieganie.

Gdy Lena mówi te słowa, człowiek się dziwi – cóż w tym złego? Wiele nastolatek tak się odchudza. Normalna sprawa. Nic dziwnego, że czuła się coraz lżejsza i coraz mniej przeciętna. A takie szczęście mocno uzależnia. Gdy wszyscy podziwia-

ją twoją siłę woli i samokontrolę, burczenie w brzuchu staje się nieistotnym drobiazgiem. Aż chce się chudnąć bardziej. Dlatego trzynastolatka postanowiła ograniczyć kaloryczność posiłków. Skoro zjedanie dziennie tysiąca kalorii dało fajne efekty, to zatrzymanie się na 300 lub 400 kaloriach przyniesie wprost wyśnzione rezultaty.

– A na dodatek te kalorie zaokrąglalam w górę – wspomina Lena – i jabłko mające 56 liczyłam jako 100 kalorii. Przez cały dzień potrafiłam zjeść takie jabłko i dwie marchewki, no i pić wodę. Kilogramy spadały. Koleżanki były zachwycone. Każdemu się podobało, każdy mnie motywował, bym się nie poddawała. Po pewnym czasie to zmieniło się w obsesję.

Tego nie zauważysz

Ważyła 44 kilogramy, pozbyła się już 12. Jak tak dobrze idzie, to szkoda zmniejszać tempo. Luźne golfy, swetry i rozciągnięte bluzy pozwalają ukryć przed rodzicami chudość. Lepiej się nie afiszować, bo zaczną się czepiać.

– Moja mama po pewnym czasie zaniepokoiła się tym, że nadal chudnę. Zaczęła mnie zmuszać do wspólnego jedzenia. A ja, siedząc z nią przy jednym stole, potrafiłam ukryć obiad i zjeść tylko trochę surówki.

Ona po prostu tego nie widziała. Tego, że ziemniaki i kotlety chowam w rękawach, w kieszeniach, że wynoszę zmielone w buzi, poupychane w policzkach.

Sądziacie, że rezygnacja z jedzenia doprowadziła nastolatkę do utraty sił? Ależ skąd! Chodziła do szkoły, rozmawiała, ćwiczyła, śmiała się. To w tej chorobie jest zdradliwe: codzienne, pozornie normalne zachowanie anorektyka odwraca uwagę od jego stanu zdrowia. Gdy Lena trafiła do szpitala, ważyła 30 kilogramów. Miała arytmie, plyn w osierdziu, ciśnienie 75 na 45 i uszkodzoną wątrobę. Już prawie niczego nie piła, była skrajnie odwodniona. Leżała w szpitalnym łóżku okryta kocami, nie wolno jej było nawet siadać. Czy to wystarczy do opamiętania? Nie. Słyszając, jak wolno bije jej serce, ledwie pozostającej przy życiu Lenie wciąż się wydawało, że ma jeszcze mnóstwo energii: że może biegać, skakać. I zrobić swoje 600 brzuszków.

Rozbierz się do naga

– Rodzice zauważają chorobę dopiero wtedy, gdy waga dziecka jest już na tyle niska, że zaczynają się poważne kłopoty ze zdrowiem – uważa Lena. Jej mama w pewnym momencie nie wytrzymała i zaprowadziła córkę do psychologa. Okazało się, że

nie przesadza. Psycholog przekazała matce telefon do psychiatry, specjalistki, która pracowała na oddziale psychiatrycznym jednego z warszawskich szpitali.

– Poszłam na to spotkanie z mamą. Ważyłam już wtedy około 30 kilogramów. Ubierałam się grubo, bo było mi ciągle zimno. A wiadomo, pod swetrami można zatuszować chudość, wydaje się, że tych kilogramów jest więcej. Pani doktor powiedziała do mnie: rozbierz się. Niechętnie zdjęłam ubranie. Ona dodała: nie, kochana, zdejmij wszystko. Musiałam się rozebrać do naga i stanąć tak przed własną mamą. Moja skóra była sina, odwodniona, sucha, kości wystające dosłownie wszędzie. Jak mama zobaczyła, jak ja wyglądam, to miała taką minę, że nie zapomnę tego do końca życia. Mama płakała.

Wtedy właśnie Lena trafiła do szpitala. Rodzice mogli ją odwiedzać tylko raz w tygodniu. Jak się dobrze sprawowała. Bo jeśli próbowała ukryć jedzenie, albo się buntować, to wizyta przepadała. A wtedy rozpacz. Czy to nie zbyt okrutne dla słabego dziecka? Lena dziś stwierdza, że nie. Oddział psychiatryczny musi taki być, by chory na anoreksję chciał wrócić do normalności. Szpital trzymał rygor, za to terapie zapewniały wsparcie i przywracały chęć do życia.

Nie rozpoznasz anoreksji

Gdzie przebiega granica między przesadnym odchudzaniem a początkami anoreksji? Zaniepokoić powinno zbyt częste (nawet po kilkanaście razy dziennie) ważenie się córki czy syna, unikanie większości produktów, picie wyłącznie wody, wymiotowanie.

Wtedy rodzic powinien bacznie obserwować swoje nastoletnie dziecko. Jeśli rzeczywistość potwierdza podejrzenia, to dorosły musi po prostu zaprowadzić nastolatka do lekarza. Jak psycholog nie pomoże, to do psychiatry. I nie brać pod uwagę żadnych sprzeciwów, bo człowiek chory nie myśli racjonalnie. Patrząc na swoje kościste oblicze, sądzi, że jeszcze jest trochę za gruby. To złudzenie doprowadzi go do śmierci, jeżeli rodzina zareaguje zbyt późno.

Mama Leny w końcu przestała się dłużej wahać i zabrała córkę do specjalisty. Uratowała jej życie. Dziś Lena mieszka i studiuje w Warszawie. Jest zaręczona. Są przy niej przyjaciele i narzeczony. Wydaje się zadowolona z życia. I kiedy tylko może, jeździ do domu – żeby spotkać się z mamą.

Kajakarskie wyścigi w Kortowie

Wyczynowo i turystycznie

Jeziro Kortowskie było pełne kajaków i kanadyjek. Akademickie miasteczko gościło bowiem uczestników międzynarodowych otwartych mistrzostw województwa warmińsko-mazurskiego w kajakarstwie.

Te zawody były pierwszymi z dwóch imprez sportów wodnych, które zostały zlokalizowane na terenie uniwersyteckiego kampusu. – Doszliśmy do porozumienia z władzami uczelni, że na jeziorze Kortowskim odbędą się dwie imprezy kajakowe. Pierwszą z nich mamy za sobą. W zawodach wzięło udział ponad 200 zawodniczek i zawodników z trzynastu klubów. Ponadto gościliśmy dwie ekipy z Litwy. Rywalizacja odbywała się w kategoriach wiekowych dzieci, młodzików, juniorów młodszych, juniorów, seniorów oraz w kategorii masters +35 lat – poinformował Maciej Piórko, jeden z organizatorów mistrzostw.

Wyścigi odbywały się na dystansie 500 metrów. Rywalizacja była bardzo zacięta. Czasami o zwycięstwie decydowały centymetry. Młodzi sportowcy dawali z siebie wszystko. Były wybuchy radości z wygranej i smutek z powodu porażki. Kilku zawodników zaliczyło kąpiel, czyli wywrotkę. Ale to dodało emocji zarówno zawodnikom, jak i trenerom, rodzicom sportowców i kibicom. – Trenujemy i uczestniczymy w różnych zawodach. W treningach i w rywalizacji hartujemy się jako sportowcy. To wspaniale,

że tak wielu młodych ludzi chce uprawiać kajakarstwo – powiedział Janusz Milewski, prezes Kayak Sport Club Olsztyn.

Zawody obserwowali znani zawodnicy. Jednym z nich był Bartosz Grabowski (OKSW Olsztyn) i równocześnie reprezentant Polski. – To dla mnie wielka przyjemność brać udział w zawodach odbywających się w Olsztynie. Co prawda odczuwam jeszcze skutki odniesionej kontuzji, ale zdecydowałem się na kilka startów. Niedawno uczestniczyłem w mistrzostwach Polski. Bez specjalnych przygotowań w dwójce z Antonim Łapczyńskim wywalczyliśmy srebro na dystansie 200 metrów (dystans olimpijski) i zajęliśmy szóste miejsce na 500 metrów. W jedynce na 200 metrów byłem czwarty. W tym roku w Olsztynie zakończyłem tegoroczny sezon. Po ostatecznym wyleczeniu kontuzji liczę na udany powrót do międzynarodowej rywalizacji – poinformował olsztyński kajakarz.

Mistrzostwom województwa towarzyszyły także dodatkowe atrakcje. Jedną z nich był specjalny wyścig kanadyjek na 200 metrów w ramach uhonorowania zawodniczych osiągnięć Mateusza Kamińskiego. Zawodnik OKSW Olsztyn, był reprezentantem Polski i uczestnikiem wielu najwyż-

szych rangą zawodów sportowych na świecie. Kanadyjkarz z końcem ubiegłego roku zakończył długą i bogatą w sukcesy karierę sportową. W tym wyścigu wziął udział olimpijczyk, wychowanek olsztyńskiego klubu Tomasz Barniak.

Organizatorzy zawodów nie zapomnieli o wodnej rekreacji. Zorganizowali tzw. wyścig turystyczny. Rywalizowano w kajakowych dwójkach. W dwóch startach płynęli ojciec z dzieckiem, a w jednym matka z dzieckiem. Zabawa była przednia



i wszyscy uczestnicy tej rywalizacji chwalili organizatorów za ten pomysł. – Mój syn Antoni trenuje kajakarstwo od września ubiegłego roku.

Postanowiliśmy więc wziąć udział w tej zabawie, chociaż mój kontakt z kajakiem zaczyna się i kończy na turystycznych spływach. Mieliśmy

obaj wielką frajdę, piękna pogoda, lekko sfalowane jeziora i fantastyczna atmosfera. Polecam wszystkim – powiedział Maksymilian Bielak z Olsztyna. A jego syn Antoni dodał: – Dzisiaj były pierwsze zawody, w których wziąłem udział. W eliminacjach przegrałem o włos awans do finału. Ale to dopiero początek mojej kariery. Najważniejsze, że zrobiłem coś w tym kierunku. A z tą płynęło się wspaniale. Chcę to powtórzyć następnym razem.

Okazja może się nadarzyć za niespełna miesiąc. Otóż 10 sierpnia, również w Kortowie, odbędą się międzywojewódzkie mistrzostwa młodzików.

IRON

REKLAMA



NOWY SALON I SERWIS SUZUKI W OLSZTYNIE

DASZUTA

ul. Sikorskiego 33, 10-188 Olsztyn

tel. 89 644 91 91 e-mail: suzuki@daszuta.pl



OSiR stawia nie tylko na sport przed duże S

W ostatni czasie nad Jeziorem Ukiel można było oglądać sport zarówno na najwyższym międzynarodowym poziomie, jak i bawić się w rodzinnej atmosferze podczas imprez sportowo-rekreacyjnych. Jednym zdaniem, każdy znalazł coś dla siebie.

Puchar Europy w Triathlonie, Łaciate Mazury MTB, VII Bieg o Złotą Monetę, oficjalne ważenie przed KSW 95, VIII Otwarte Mistrzostwa Warmii i Mazur o Puchar

Prezydenta Olsztyna, Ogólnopolski Turniej Tańca czy akcja „Kręć mnie bezpieczeństwo nad wodą”, to tylko niektóre z przedsięwzięć zorganizowanych, współorganizowanych,

bądź takich, które odbyły się na obiektach i przy współudziale Ośrodka Sportu i Rekreacji w Olsztynie. A to jeszcze nie koniec, bo sezon letni dopiero się zaczyna!

