

GAZETA
BEZPŁATNA

ISSN 1505-5108 NR INDEKSU 350176

Nr 3 (1224)
PIĄTEK
27.03.2020

GAZETA
iŁawska.pl

ŁAWA, GMINA ŁAWA, MIASTO I GMINA SUSZ, MIASTO I GMINA KISIELICE, MIASTO I GMINA ZALEWÓ

CZYTAJ NAS:

- co miesiąc w gazecie
- codzienne w internecie

Masz moc!

Przekaż 1% podatku
Podaruj dzieciom **lepszego** życie

KRS 0000148747 | www.przyszloscdladzieci.org



51200TBS-I-K

KOMU PRZYPADŁ TYTUŁ
NAJPOPULARNIEJSZEGO
SPORTOWCA, TRENERA
I KLUBU 2019 ROKU?

SPORT ||

s. 20-21



■ Rozstrzygamy nasz plebiscyt sportowy.

REKLAMA

§

RADCA PRAWNY
MILENA
SAWCZUK-KOŁPACKA
informuje o otwarciu
KANCELARII

RADCY PRAWNEGO
Adres siedziby:
ul. Andersa 12
(Inkubator
Technologiczny)
14-200 Ława
tel. 606 338 935
e-mail: kancelariakolpacka@wp.pl

8420lizi-a-M

Fot. Mateusz Partyga

ZA KOMUNY WSZYSCY BYLI PREPERSAMI

„ZAPASY ZROBILIŚMY NA MIESIĄC PRZED. MAM STO RACJI ŻYWNOŚCIOWYCH. ALKOHOŁ, TROCHĘ PALIWA, INNE RZECZY. DO SKLEPU STARAM SIĘ NIE CHODZIĆ, TYLKO DO PRACY”. CO TRZEBA UMIEĆ I WIEDZIEĆ, ŻEBY PRZETRWAĆ CIĘŻKIE CZASY? MACIEJ „VIETNAM” KUCHARSKI ODPOWIADA NA NAJTRUDNIEJSZE PYTANIA W CZASACH PANDEMII. STR. 7

REKLAMA



RADCA PRAWNY
Marek DUCHOWSKI

informuje
o zmianie siedziby.
Kancelaria
znajduje się przy
ul. Jana III Sobieskiego 2A/7
14-200 Ława

marekduchowski@gmail.com
tel. 534 533 444

26219lizi-a-G

PELET 8 mm

Najwyższa jakość!

UWAGA!
Do każdej tony
1 worek 20 kg
peletu GRATIS!

GRATIS
Worek 20 kg
peletu GRATIS
dla każdego
nowego klienta!

MOŻLIWY TRANSPORT
NA TERENIE ŁAWY



Ława ul. Żwirowa 7A, tel. 602-275-102

7420lizi-a-M

PRANIE DYWANÓW

nowoczesna metoda
"PRANIE DYWANÓW NA WSKROŚ"
czyszczenie w siedzibie firmy,
nie na Twojej podłodze

ODBIÓR I DOSTAWA
GRATIS !!!
czas oczekiwania od 1 - 2 dni robocze
tel. 784 355 362



MYJNIA RĘCZNA
Nowe Miasto Lub. ul. Lidzbarska (Paspół)
tel. 784 355 362



62719mlzn-a-M

SKLEP OGRODNICZY
MAZURSKA KRAINA

ŁAWA, ul. S. Wyszyńskiego 8A, Ława

- nasiona rolnicze i ogrodnicze, cebulki
- nawozy, środki ochrony roślin
- donice, skrzynki balkonowe
- folie ogrodnicze, agrowłóknina
- narzędzia, opryskiwacze, akcesoria zraszające
- sadzeniaki
- akcesoria mleczarskie i pszczelarskie

tel. 606 125 461, mazurskakraina.ilawa@wp.pl

6020lizi-a -F



Szanowni Państwo, drodzy Czytelnicy, Internauci, nasi Klienci

Chciałbym Was poinformować, że pomimo trudnej sytuacji w kraju, spowodowanej ogłoszonym stanem epidemicznym, jako największe i najstarsze medium na Warmii i Mazurach nie ustajemy w pracy dla Was.

Lamy wszystkich naszych mediów: Gazety Olsztyńskiej, tygodników lokalnych (w każdym powiecie), a także, a może przede wszystkim, mediów elektronicznych i social mediów są

dla Was otwarte. Ze zdwojoną siłą pracujemy dla Was — obecnie już 24 godziny na dobę — abyście w każdej chwili mieli najnowsze dane, informacje i newsy. Nie tylko te, które dotyczą koronawirusa. Nasi dziennikarze, operatorzy, drukarze i pozostali pracownicy dają z siebie więcej niż zwykle — za co im bardzo dziękuję — mimo tego, że branża mediowa stoi dziś przed bezprecedensowymi wyzwaniami.

Na stronie Gazety Olsztyńskiej dodaliśmy podstronę

„Koronawirus”, a na FB założyliśmy nową grupę: „Grupa wsparcia koronawirus — Olsztyn, warmińsko-mazurskie”. Do naszych biur ogłoszeń telefonicznie zgłaszają się ludzie, którzy potrzebują wsparcia — kojarzymy ich z tymi, którzy oferują pomoc. W naszej codziennej pracy spotykamy się z niecodzienną, wzajemną życzliwością mieszkańców. Takie gesty napawają optymizmem na przyszłość. Kiedy już sytuacja będzie opanowana, znajdziemy się w innej

rzeczywistości. Przedsiębiorcy, którzy są obecnie w najtrudniejszym położeniu (nie dotyczy to wszystkich), będą musieli na nowo zdefiniować swoje biznesy.

Szanowni Państwo, życzę Wam zdrowia, cierpliwości do sytuacji, w której się znajdujemy, cierpliwości do siebie nawzajem. Życzę Wam, abyście na nowo nauczyli się siebie.

Trzymajcie się ciepło i #zostaniewdomu.

Jarosław Tokarczyk, prezes Grupy WMM, wydawcy „Gazety Olsztyńskiej”

ZESPÓŁ „GAZETY ŁAWSKIEJ”



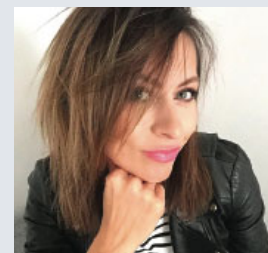
Mateusz Partyga
menadżer
ds. oddziału ławskiego
tel. 89 648 77 36



Edyta Kocyla-Pawłowska
dziennikarka
tel. 89 648 77 36
e.kocyla@gazetaolsztyńska.pl



Paulina Kasprzycka
specjalista
ds. reklamy i promocji
tel. 89 648 88 91
p.kasprzycka@gazetaolsztyńska.pl



Kamila Szpinak
specjalista ds. reklamy
tel. 89 645 39 99
r.lubawa@gazetaolsztyńska.pl

Zajmie się starszymi i niepełnosprawnymi

ŁAWKA || Już wiadomo, kto zajmie nowe stanowisko w Urzędzie Miasta Ława. Pełnomocniczka burmistrza ds. osób starszych i niepełnosprawnych ma zacząć pracę 1 kwietnia.

Będzie to stworzone od nowa miejsce pracy, które ma służyć poprawie warunków życia osób starszych i niepełnosprawnych. Ma to być praca na pełen etat na stanowisku podinspektora. 1 kwietnia stanowisko to obejmie Monika Kowalska-Kastrau, mieszkająca obecnie w miejscowości Kozianka

w gm. Ława. W tej chwili jest zatrudniona w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie. Ma szerokie doświadczenie, nie tylko w obszarze dotyczącym jej nowej pracy. Jest również wiceprezeską stowarzyszenia Projekt Kozianka. Wśród zadań osoby na tym stanowisku mają być:

— inicjowanie i opracowywanie programów służących

poprawie warunków życia i integracji społecznej osób starszych oraz niepełnosprawnych, w tym szczególnie niwelowanie barier architektonicznych,

— współpraca z jednostkami samorządu terytorialnego oraz organizacjami pozarządowymi w zakresie problematyki dotyczącej osób starszych i niepełnosprawnych,

— przygotowanie propozycji kierunków zadań do realizacji przez organizacje pozarządowe z zakresu rehabilitacji i integracji społecznej osób starszych i niepełnosprawnych,

— inicjowanie kampanii społecznych, wystaw, konferencji na rzecz środowiska osób starszych i niepełnosprawnych,

— składanie do Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych i innych jednostek wniosków i wystąpień o dofinansowanie zadań mających wpływ na poprawę warunków życia osób niepełnosprawnych,

— udział w pracach Rady Seniorów oraz innych Radach, których praca związana jest z poprawą jakości życia osób starszych,



Monika Kowalska-Kastrau nową pracę ma zacząć 1 kwietnia

— organizowanie spotkań poświęconych sprawom osób starszych, sporządzanie wniosków z tych spotkań i przedkładanie ich odpowiednim adresatom do realizacji, udział w przedsięwzięciach, uroczystościach i wydarzeniach związanych z tematyką osób starszych i niepełnosprawnych.

>>> W komisji przesłuchującej panie chętne do pracy na tym stanowisku były: wiceburmistrz Dorota Ka-

mińska, kierownik wydziału komunikacji społecznej Beata Furmanek oraz Mariola Zdrojewska, sekretarz miasta. Do tej pory w Ławie nie istniało stanowisko o nazwie „pełnomocnik burmistrza ds. osób starszych i niepełnosprawnych”. Powołanie takiej osoby było jednym z punktów obietnic wyborczych obecnie urzędującego burmistrza, Dawida Kopaczewskiego.

Edyta Kocyla-Pawłowska

KONDOLENCJE

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

śp.

Józefa Zasuwę

Dyrektora

Zespołu Szkół im. Konstytucji 3 Maja w Ławie
w latach 1975-1986.

Rodzinie i najbliższym wyrazi głębokiego współczucia

składają

w imieniu Rady i Zarządu Powiatu Ławskiego

Przewodniczący Rady
/-/ Marek Borkowski

Starosta Powiatu Ławskiego
/-/ Bartosz Bielawski

96201LZI-A-G

GAZETA
ławska.pl

14-200 Ława
ul. Jana III Sobieskiego 1/1/k
ilawa.wm.pl
ilawa@gazetaolsztyńska.pl

Redaktor naczelny „Gazety Ławskiej”
Mateusz Partyga
Reklama w Ławie
tel. 89 648 88 91
Reklama w Olsztynie
tel. (89) 539 77 77

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

DRUKARNIA PRASOWA
GRUPY WM Sp. z o.o.
Olsztyn, ul. Tracka 7
tel. (89) 639 74 21

NAKŁAD KONTROLOWANY
ZWIĄZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY

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

Aż w końcu spłonie całkowicie...

ŁAWA || Albo ma wyjątkowego pecha, albo po prostu komuś mocno zależy na tym, aby przestał istnieć. Mowa o zabytkowym budynku u zbiegu ulic Kościuszki i Ostródzkiej, który po raz kolejny na przestrzeni ostatnich kilku lat płonął. I to jak! Dawny młyn wygląda teraz dramatycznie.

W niedzielę (15 marca) ok. godziny 18.00 nad Iławą sunęły wielkie kłęby czarnego dymu – jakby problemów związanych z pandemią koronawirusa było mało, to właśnie, przynajmniej dla Iławian, pojawił się kolejny. Szybko dotarła do nas informacja, która w sumie mało kogo zszokowała: płonie znajdujący się tuż nad rzeką Iławka dawny młyn (noszący niegdyś nazwę „Edwarda”). To kolejne takie zdarzenie na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat. Jak nam przekazał kpt. Krzysztof Rutkowski, oficer prasowy komendy powiatowej państwowej straży pożarnej w Iławie, do ostatniego pożaru w tym miejscu doszło w 2013 roku, jednak wówczas płonął mniejsza część (gospodarcza) budynku, a ogień udało się opanować. Teraz paliła się główna bryła budynku, który jest na liście iławskich zabytków. Całość jest od lat pusta i mocno nadgryziona zębem czasu.

>>> Jeszcze o 17.30 wszystko było w porządku – przejeżdżaliśmy obok młyna i nie było widać śladów ognia. Chwilę później jednak, dokładnie o 17.50, dyżurny iławskiej straży pożarnej został powiadomiony o pożarze. — O ile w poprzednim pożarze, gdy płonął mniejsza część dawnego młyna, udało się nie dopuścić do rozprzestrzeniania ognia, o tyle w tym ostatnim przypadku pożar bardzo szybko i mocno się rozwinął — mówił nam kpt. Rutkowski z KP PSP Iława. — W akcji gaszenia pożaru brało udział 8 zastępów straży, na miejscu przez cztery godziny pracowało 36 strażaków. Spaleniu uległo całe drewniane wnętrze budynku, czyli m.in. podłogi, klatki schodowe, schody i zsypy, a także drewniana konstrukcja dachu — wymienia oficer prasowy iławskiej straży pożarnej.

>>> Przez lata opustoszały dawny młyn był — mówiąc wprost — meliną dla pi-



Górny fragment dawnego młyna w Iławie, już po pożarze

jaczków i bezdomnych, którzy zawsze znaleźli dziurę, dzięki której mogli wejść do środka. Właściciele budynku (jak się dowiedzieliśmy, zabytek należy do biznes-

mena z Morąga oraz małżeństwa przedsiębiorców z Bydgoszczy) po sygnałach ze strony policji, straży pożarnej a także z urzędu miasta przymuszani byli do

zamurowywania kolejnych otworów prowadzących do wnętrza, także okiennych i drzwiowych. Jak nas jednak poinformowali czytelnicy, w ostatnim czasie pojawiła się dziura w ścianie znajdującej się w dawnym wejściu głównym do młyna. Podobno to przez nią do środka wchodził bezdomni, ale także szukająca niepożrebnych atrakcji młodzież. W przeszłości w środku nie raz rozpalano ogniska...

Pojawiły się także informacje, że policja tuż po pożarze zatrzymała na miejscu kilku młodych mężczyzn, jednak asp. Joanna Kwiatkowska z komendy powiatowej policji w Iławie nie potwierdza tych nieoficjalnych doniesień. — Badamy wszelkie okoliczności tego zdarzenia. Nikt, przynajmniej na razie, nie został w tej sprawie zatrzymany, nikt nie jest podejrzewany — mówi rzeczniczka prasowa KPP Iława. — Trwa dochodzenie, zbierana jest dokumentacja, jednym słowem: sprawdzamy, co mogło być przyczyną pożaru — dodaje asp. Kwiatkowska, która również przyznaje, że miejsce to często było odwiedzane przez osoby do tego nieuprawnione.

Ruch drogowy w tym miejscu odbywał się w sposób wahadłowy, wciąż bowiem nie wiadomo było, czy jedna ze ścian (ta od strony ulicy) nie grozi zawaleniem.

>>> No właśnie — teraz powstaje pytanie, jaka przyszłość czeka zabytkowy budynek u zbiegu ulicy Kościuszki i Ostródzkiej w Iławie? W poniedziałek odbyła się inspekcja dawnego młyna przeprowadzona przez Tomasza Patorskiego, powiatowego inspektora nadzoru budowlanego, na miejscu byli też przedstawiciele elbląskiej delegatury Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków. — Po oględzinach tego miejsca wraz konserwatorem zabytków podjęliśmy decyzję, że rozebrać należy tylko najwyższą kondygnację tego budynku — mówi Tomasz Patorski. — Mowa tu o pozostałości drewnianego dachu, innych elementach drewnianych oraz ścianie ceglano-drewnianej, czyli ścianie ryglowej, która najbardziej ucierpiała podczas pożaru — dodaje powiatowy inspektor nadzoru budowlanego. Na miejscu pracował także Jerzy Domino z Elbląga. Skontaktowaliśmy się z nim, aby dowiedzieć się, jaka jest decyzja w sprawie przyszłości zabytku. — Takie sytuacje niestety się zdarzają; zabytki płoną, są zalewane, popadają w ruinę — zaczyna

wypowiedź główny specjalista ds. zabytków nieruchomości elbląskiej delegatury Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków. — Według naszej oceny, budynek ten można odbudować, jednak w tej kwestii wiele zależy od właściciela dawnego młyna, bowiem budynek w dużej części spłonął — dodaje Jerzy Domino. — Z zabytkami będącymi w prywatnych rękach jest tak, że jeśli właściciel jest mało odpowiedzialny, to czy miałby zabytek czy też nowe mieszkanie, to i tak by je doprowadził do ruiny. Natomiast jeśli właściciel dba o swoją nieruchomość, to od razu widać to gołym okiem — dodaje Domino zupełnie przy okazji.

Tuż po pożarze pojawiły się opinie, że wobec zniszczenia jakim uległ dawny młyn, to budynek powinien zostać zburzony. Nie zgadza się z tym Domino. — Nasza opinia w tym temacie jest negatywna, uważamy, że budynek nie powinien zostać zburzony, tylko wyremontowany — mówi.

Dawny młyn od lat wystawiony jest na sprzedaż — ofertę wciąż można znaleźć w internecie, a cena wynosi aktualnie ponad 500 tysięcy złotych. Jak się dowiedzieliśmy z nieoficjalnych źródeł, podobno niedawno pojawił się chętny na zakup tej nieruchomości. **Mateusz Partyga**



W asyście strażaków odbyła się inspekcja dawnego młyna przeprowadzona przez Tomasza Patorskiego (w białym kasku), Powiatowego Inspektora Nadzoru Budowlanego, na miejscu byli też przedstawiciele elbląskiej delegatury Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków

REKLAMA

PRACA

Spółdzielnia Rolniczo-Handlowa „ROLNIK”
14-260 Lubawa, ul. Towarowa 5

zatrudni pracowników

do piekarni i ciastkarni

tel. (89) 645-28-28

lub (89) 645-22-21

mile widziane doświadczenie





Fot. Mateusz Partyga

Kopaczewski: Jestem samodzielnym,

WYWODZĘ SIĘ Z RUCHÓW ODDOLNYCH, TRUDNO MI ZAPOMNIEĆ O TYM, CO SIĘ DZIAŁO PRZEZ OSTATNIE LATA W MOIM ŻYCIU — MÓWI DAWID KOPACZEWSKI, KTÓRY Z DZIAŁACZA SPOŁECZNEGO STAŁ SIĘ BURMISTRZEM ŁAWY. ROZMAWIAMY O PIERWSZYM ROKU JEGO URZĘDOWANIA, WIZJI ŁAWY I O TYM, CO CZUJE CZŁOWIEK, KTÓRY PRZEKRACZA GRANICE I ZE SPOŁECZNIKA STAJE SIĘ URZĘDNIKIEM.

Panie burmistrzu... Dawidzie... Bo znamy się od lat, tak jak znasz się z wieloma osobami w ławie. Czy da się w tak niewielkim mieście uniknąć zatrudniania osób, które się zna lub chociaż kojarzy?

— Nie da się. Problem nie jest w zatrudnianiu osób, które się zna. Problemem, a raczej naszym zobowiązaniem, jest to, żeby zatrudniać osoby, które przydadzą się miastu. Wychodzę z założenia, że i w działalności społecznej wcześniej, i obecnie w urzędowej, muszę się koncentrować na osobach, które dysponują jakimiś zasobami.

Czyli coś potrafią?

— Właśnie. Kiedy działałem ze swoją małżonką, kiedy współtworzyliśmy „Wspólną Ławę”, zawsze szukałem osób, które są do czegoś przydatne i mają potencjał a przede wszystkim, które będą chciały działać. Szukaliśmy osób, które mogą nam pomóc w jakiejś idei, zrobieniu czegoś dobrego.

Mowa o działalności społecznej. Ale przy zatrudnianiu w ratuszu jest jeszcze kwestia kuszącego wynagrodzenia.

— Odczaruję mit zarobków w ratuszu. Nie jest ono najniższe, ale też nie jest najwyższe, biorąc pod uwagę rosnące wymagania. Były u nas osoby, które na początku 2019 roku nie zarabiałły nawet 3 tysięcy zł brutto, czyli miały ok. 2 tysięcy zł na rękę. Z wyższym wykształceniem, mówiące w obcym języku, a przede wszystkim były odpowiedzialne za bardzo ważne rzeczy. Zresztą inni też odchodzili z ratusza, bo zarabiali za mało. Dwie czy trzy osoby w ciągu ostatniego roku odeszły na własne życzenie, gdyż miały inne plany.

...bo nie wygrał wyborów Adam Żyliński?

— Nie. Jedna osoba była na wypowiedzeniu jeszcze za czasów poprzedniego burmistrza, ostatecznie znalazła inną pracę. Inna się szkoliła

i miała zmienić branżę w drugiej połowie roku, i tak też się stało. Trzecia osoba otrzymała lepszą ofertę finansową i także odeszła. Zatem aż tak dużej rotacji nie było.

Otoczenie powtarza, że burmistrz powinien mieć w ratuszu swoich ludzi?

— Moje najbliższe otoczenie nie może czegoś takiego mi powiedzieć, bo wie, jak bym na to zareagował. Mam dwóch bardzo dobrych, merytorycznych zastępców. Pojawiają się nowe zatrudnienia, z tymi osobami buduję relację na nowo. Staram się też, by urzędnicy, którzy tu wcześniej pracowali, zaufali mi. Na to trzeba czasu, wielu rozmów, rozwiązanych trudnych spraw. W ten właśnie sposób buduję zespół.

Wcześniej różnie bywało, jeśli mowa o krytyce władz miasta, zwłaszcza burmistrza. Nie wszystko wychodziło poza mury ratusza. Teraz mamy internet. Już ostatnia kadencja Adama Żylińskiego pokazała, że to bardzo ważne narzędzie. Można napisać wszystko o wszystkich. Jesteś pierwszym burmistrzem, podczas którego kadencji mieszkańcy mają tak szeroki dostęp do szybkich informacji w internecie. Czy to ułatwienie, czy może utrudnienie w pracy samorządowca?

— I jedno, i drugie. Na pewno ułatwienie w komunikacji z mieszkańcami. Internet otworzył wrota na wszystkie informacje, dobre i złe. Nie mamy nad tym kontroli. Trudno jednak jest dyskutować z kłamstwami, czy hejterskimi wpisami, które są często krzywdzące dla mojego otoczenia. Dotyczą też mojej rodziny, a to już jest zupełnie niepotrzebne. Liczę się z tym, że tak jest ten świat zbudowany, że tak ta nasza rzeczywistość samorządowa wygląda. Zresztą wyniki ostatniego ławskiego Budżetu Obywatelskiego pokazują, że część użytkowników internetu nie

hamuje się w komentarzach. Mam tu na myśli te straszne komentarze kierowane wobec zwycięzców. Na pewno kilkanaście lat temu było łatwiej, bo jeśli gazeta o czymś nie napisała lub stacja radiowa nie podała, to mieszkaniowiec o tym nie wiedział. Co ostatecznie też nie było dobre, bo świadomość była niższa. A teraz każdy może coś nagrać, zrobić zdjęcie, wrzucić do internetu i po 3 sekundach cały świat już o tym wie.

Czujesz się obserwowany?

— Tak i mam świadomość, że dostęp do informacji o mnie czy o urzędzie jest dużo łatwiejszy. Staram się budować taką narrację w ratuszu, że musimy być otwarci. Jeśli ktoś o coś pyta, musi dostać odpowiedź. Ja też staram się odpowiadać osobiście.

Co też bywa zarzutem.

— To taki paradoks. Wizyta mieszkańca w moim gabinecie trwa pół godziny. Nawet jeśli otrzymuje decyzję odmowną, to ja, jako urzędnik, jestem po to, żeby wszystko dokładnie wytłumaczyć.

Co czuje człowiek, który przekracza granice i ze społecznika staje się urzędnikiem?

— Jest to wyzwanie... trochę bolesne. Nie na wszystko mogę sobie pozwolić, nie na wszystko mam czas. Ciągnie mnie do działania społecznego. Muszę być urzędnikiem, ale takim, który nie patrzy tylko na to, co dziś jest do zrobienia, ale także wybiega myślami, pomysłami w przyszość.

Wziąć pędzle i zamalować graffiti?

— Zwyczajnie nie mam na to czasu, pracuję po kilkanaście godzin dziennie, mam trójkę dzieci i małżonkę, której też chcę poświęcać czas. Wychodzę z ruchów oddolnych. Trudno mi więc zapomnieć o tym, co się działo w moim życiu. Przez ostatnie 12 lat pracowałem w samorządzie. Byłem też przez 7 lat przedsiębiorcą, pracowałem też dla organizacji pozarządowych. To hybrydowe doświadczenie ułatwia mi obecną pracę. Przyznam, że ciągnie mnie do tego, żeby wziąć udział np. w sobotnim biegu... Brakuje czasu na aktywności, w których normalnie bym wziął udział. Wcześniej z żoną i z najstarszym dzieckiem bywaliśmy na wielu imprezach. Teraz bywam raczej jako burmistrz. A duch społecznika wciąż we mnie drzemie.

Ławski Budżet Obywatelski był twoim pomysłem, gdy jeszcze byłeś społecznikiem. Mam niestety całą listę ułomności współtworzoną przez Czytelników. Spodziewaliśmy się chyba czegoś więcej. Uwważasz, że ta edycja po przerwie była udana?

— Uważam, że tak. Sporo krytyki dotyczyło nie samego mechanizmu, tylko zwycięzców, nad czym ubolewam. Pewnym osobom się nie spodobało, że wygrała określona grupa, zapominając o tym, że to mieszkańcy zdecydowali o wygranej. I trzeba oddać temu należyty szacunek. Nie deprecjonujemy tego wyniku, bo za chwilę będziemy mieć kolejną edycję i każdy będzie mógł zaproponować swój pomysł i powalczyć o głosy. Wtedy ta osoba się przekona, ile pracy trzeba włożyć, żeby zaistnieć w przestrzeni publicznej. Mamy wyjątkową zdolność do niszczenia tego, co jest dobre. Podsyncamy te złe emocje, nie patrzmy na to, co się udało.

W takim razie skrytykuje mechanizm. W naszej próbie głosowania z samego rana wyszło, że urzędnicy nie wiedzą, gdzie leżą karty. I druga sprawa: nie można było głosować na projekty miękkie i inwestycyjne osobno.

— I to jest zalecenie wpisane w kolejną edycję IBO, tzn., że robimy rozdział na pomysły miękkie i twarde. Inne niedociągnięcia też trzeba poprawić.

Ale zabrakło tej jasności, „na co ja głosuję?”

— Wszyscy w zespole ds. IBO to zauważyliśmy pod koniec głosowania, w kolejnym regulaminie będziemy mieli 5 punktów do przyznania na twarde i 5 na miękkie projekty. Ta edycja była o tyle trudniejsza, że wróciliśmy z nią po przerwie, powiększyliśmy zakres działalności, wprowadzając też projekty miękkie. Rozszerzyliśmy zespół o mieszkańców. Poza tym z uwagi na orzecznictwo sądowe musieliśmy zrezygnować z weryfikacji głosujących poprzez PESEL. Mam nadzieję, że nowa, poprawiona edycja wystartuje już niedługo.

W 2019 było bardzo mało czasu.

— Liczę na to, że w tym roku ruszymy o wiele wcześniej. Ostatecznie projektów było sporo. Głosów też było bardzo dużo.

A zbieranie głosów poza 3 oficjalnymi lokalami? Czy to dziura w regulaminie?

nie poddałem się naciskom

— Nie, nie jest to dziura, ale dopracujemy to. My nie weryfikujemy, czy ktoś brał jedną kartę czy 50 i zbierał głosy usąsiadów.

Albo ktoś wpisze dane sąsiadów, bo je zna, nie pytając o zdanie.

— To już jest odpowiedzialność tej osoby. To dla nas nauka, wniosek do wyciągnięcia. Być może powinniśmy spotkać się w hali sportowo-widowskiej, zaprosić wnioskodawców i mieszkańców, by obie strony ze sobą porozmawiały, a na końcu odbyłoby się głosowanie. W każdym razie po to na gorąco po głosowaniu spisaliśmy nasze przemyślenia, żeby nic nie umknęło w przygotowaniach do kolejnej edycji.

Czy pula pieniędzy będzie większa?

— Chcę rekomendować radnym kwotę o 100.000 wyższą, czyli 350.000 zł.

Przy trudnym budżecie miejskim może być o to ciężko.

— Mam nadzieję, że rok 2021 nie będzie trudniejszy. Pamiętajmy, że inflacja robi swoje. Te koszty inwestycji rosną z roku na rok, ponieważ rosną np. pensje. Musimy waloryzować kwotę IBO, bo za 2-3 lata za te same pieniądze dużo mniej zrobimy. Budżet obywatelski musi być zachęcający dla mieszkańców, łatwy do zrozumienia i głosowania. Kwota musi być atrakcyjna.

Dużo czasu poświęciliśmy IBO, ale chciałabym, żebyśmy my, mieszkańcy, mieli pewność, że to nie tylko konsultacje społeczne, z których nic nie wynika, ale że efekty będą realne. Przykład: plac zabaw przy ul. Szeptyckiego, który miał być realizowany, do tej pory go nie ma.

— Budżet obywatelski to umowa między samorządem a mieszkańcami polegająca na tym, że to, co zostanie wybrane w ramach konsultacji, głosowania - zostanie zrealizowane. Jest to z naszej strony przyrzeczenie. Te projekty, które wygrały, czyli Youngspot i doposażenie boiska przy ul. Odnowiciela, zostały wdrożone. I tak też będzie z wygranymi w tej edycji. Oczywiście w fazie projektowania możemy jeszcze wprowadzić niewielkie zmiany w porozumieniu z wnioskodawcami, ale generalnie idea powinna być zrealizowana. Tak też będzie i z placem zabaw, ale proszę pamiętać, że ten mój projekt zajął drugie

miejsce i nie musiał być realizowany, ale będzie tylko trochę później niż początkowo zakładano.

W grudniu 2018 r. mówiłeś: „Chciałbym za rok powiedzieć, że dług miasta przynajmniej nie rośnie”.

— Bliska jest mi idea ciągłości władzy. Tak mnie nauczono już na studiach (burmistrz skończył politologię na Uniwersytecie Gdańskim - przypis red.). Wiele mnie z Adamem Żylińskim różni, ale czuję na sobie taką odpowiedzialność, żeby najważniejsze projekty, które zostały zapoczątkowane, doprowadzić do końca. Zdecydowana większość z nich to projekty unijne. Zerwanie umowy to zwrot dotacji z odsetkami, a na to sobie pozwolić nie możemy. A w nich musi być wkład własny, czyli wydatek z kasy miasta i to właśnie rodzi większe zadłużenie, bo zazwyczaj wiąże się to z koniecznością wzięcia kredytu. Chcielibyśmy oczywiście, żeby ten dług był mniejszy, ale jest mało samorządów w Polsce, które mogą sobie pozwolić tylko i wyłącznie na inwestycje ze swoich środków. Na duże inwestycje musimy sięgać po zewnętrzne finansowanie, a to najczęściej łączy się z kredytem. Dlatego mamy większe zadłużenie. W tym roku największym projektem jest plac przed dworcem, który kończymy i zakup nowych autobusów. To ogromne pieniądze, które mogły zostać w budżecie, ale zadajmy sobie pytanie, czy chcielibyśmy, żeby ten plac przed dworcem wyglądał tak jak dotychczas? Pewnie nie, choć żal mi jest tych wszystkich drzew, które zostały wycięte. Czy będziemy się cieszyć z 9 nowych autobusów? Oczywiście, a zadłużenie trzeba będzie po prostu spłacić.

Czy to prawda, że pojawił się duży sponsor Lotniczej Majówki, który postawił warunki, ale miasto ich nie przyjęło?

— Nie, to jakiś absurd. Moja zastępczyni Dorota Kamińska wykonała ogromną pracę, by zyskać dofinansowanie już na poprzednią Majówkę. Gdybyśmy mieli jakiegokolwiek sponsora, który powiedziałby, że wyłoży kilkadziesiąt tysięcy...

...ale w zamian oczekuje...

— Byliśmy na to przygotowani. Mieliśmy pakiety z konkretnymi ofertami, sponsor mógł sobie wybrać, jak duży

chce udział i co za to otrzyma. Nikt nowy się na naszej ścieżce nie pojawił. Do końca walczyliśmy o Majówkę. Byliśmy w kontakcie ze sponsorami, z ministerstwem, licząc na przychyłność. Aż do 15 listopada Majówka była wpisana w projekt budżetu. To było 500.000 zł. Spłynęły poprawki radnych i większość radnych, wszystkie 3 komisje stałe rady miasta zawnioskowały o likwidację Majówki. Powiedziałem, że jestem temu przeciwny, że miasto na tym straci. Kilku radnych miało podobne zdanie. Jednak to nasz wspólny budżet, więc przychyliłem się do tej poprawki, ale nie jestem zadowolony z tej decyzji. Ostatecznie Majówka ma być organizowana co dwa lata.

O ile będzie. Przecież przyszłoroczny budżet dopiero będzie uchwalany.

— Ale mam zapewnienie radnych, że nie likwidujemy jej całkowicie.

Radni PiS-u też tak zadeklarowali?

— Radni PiS-u są raczej za likwidacją całłościowo Majówki. Ale ta koalicyjna większość jest za trybem dwuletnim i o to będę zabiegał.

Ta koalicyjna większość rodziła się w bólach. Mam na myśli czerwcowe wydarzenia - brak absolutorium i wotum zaufania.

— Ale się urodziła (uśmiecha się). Spora część radnych jest nowa, więc musiała się nauczyć samorządu. Burmistrz podobnie. Musieliśmy nauczyć się siebie. Nikt nie powiedział, że to będzie łatwa praca. Każdy z nas ma ambicje, charakter, trzeba było to wszystko dograć. I po roku jest dużo lepiej, przyjemniej się pracuje. Nadal się docieramy, ale koalicyjna większość może liczyć na mnie. Opozycja też, mimo wielu różnic między nami. I chyba tak powinno być, bo mieszkańcy nie oczekują kłótni, a pracy dla miasta.

Zapowiadałeś na 2019 rok konsultacje społeczne w sprawie Starego Miasta. We wrześniu 2019 miał się pojawić bilet czasowy ZKM. To są dwie sprawy, które nie doszły do skutku - jest opóźnienie. Skąd się ono wzięło?

— Potrzebowaliśmy trochę więcej czasu, jeśli chodzi o bilet czasowy, tym bardziej, że w połowie poprzedniego roku pojawił się nowy prezes ZKM, który postanowił zlecić profesjonalnej firmie badanie

przepływu pasażerów w naszych autobusach. Dopiero kilkanaście dni temu otrzymaliśmy wyniki tych badań, teraz je analizujemy. Obecnie trwają już przygotowania do znówelizowania uchwały, na mocy której wprowadzimy 45-minutowy bilet czasowy. To początek zmian. Dojdą nowe linie, pewnie nowe przystanki. Jeśli chodzi o nasze Stare Miasto, zwróci na brak pieniędzy, musiałem przełożyć konsultacje i tworzenie koncepcji, ale nie zapominam o tym terenie. Zgłosiliśmy ten obszar do dofinansowania w nowej perspektywie unijnej, która ruszy w 2021 bądź 2022 roku.

A w 2022 roku zacznie się pewnie kampania przed kolejnymi wyborami samorządowymi.

— Proszę sobie przypomnieć początek kadencji poprzedniej. Też nie było wielu konkursów, też się w czasie ta perspektywa rozmyła. Gros środków wpływało w latach 2017-18. Wtedy zaistniały te duże inwestycje. Nie wiem, czy traktować to jako plus dla burmistrza, czy minus, bo praca samorządowa musi trwać cały czas. Mieszkańcy muszą też pamiętać, że inwestycja poprzedzona jest ogromem pracy: najpierw wykonanie koncepcji, dokumentacji budowlanej, podpisanie umów z marszałkiem, przetargi itp. To się nie dzieje w miesiąc czy dwa.

Podobno równymi chodnikami nie wygrywa się wyborów, choć są tacy - daleko nie szukać - którzy potrafią.

— Nadchodzą czasy równych chodników. Jestem przekonany, że mieszkańcy docenią równy chodnik, wyrównaną jezdnię czy zrobioną drogę, bardziej niż dużą inwestycję, do której muszą dotrzeć po nierównych chodnikach i z której skorzystają dwa razy w roku. Mam nadzieję, że w kolejnych budżetach więcej pieniędzy będziemy kierować na nierówne chodniki albo na ulice, których po prostu brakuje.

Starzejemy się jako społeczeństwo, więc temat jest ważny. Kolejna sprawa. Do rady weszła nowa radna, Katarzyna Dzik, która głośno mówi, że Hawa nie ma i nigdy nie miała koncepcji rozwoju. Nie wiadomo, czy miasto jest turystyczne, czy jakiegokolwiek innego. W którym kierunku chciałbyś pójść?

>>>ciąg dalszy na str. 6



>>ciąg dalszy na str. 4-5

— Czytałem tę wypowiedź w Gazecie Iławskiej. Nie mogę się z nią zgodzić. Padły takie słowa, że powinniśmy się zdecydować, czy chcemy być miastem turystycznym, czy przemysłowym, czy może powinniśmy postawić na czyste powietrze. A to się właśnie zadziało. Zwiększyliśmy dotacje na walkę z „kopciuchami” o aż 150 procent (dla jednego mieszkańca) w stosunku do lat wcześniejszych. Wcześniej były to 2.000 zł, teraz aż 5.000 zł. W pierwszym roku mojego urzędowania stworzyliśmy program na lata 2020-2024, który jest tak skonstruowany, żeby zachęcić do jak najszybszego korzystania i wymiany kotłów. W pierwszych dwóch latach dotacja będzie wynosić 5.000 zł, w kolejnym roku 4.000 i skończy się na 3.000 zł. Im dłużej mieszkańiec będzie czekał z wymianą, tym mniej dostanie. Budżet programu wzrósł z 90 do 200.000 zł! Jeśli chodzi o myśl Kasi Dzik, że musimy się na coś zdecydować, to my się zdecydowaliśmy na walkę o czystsze powietrze. Druga sprawa, która wybrzmiewa w budziecie, choć delikatnie, bo jest on mocno obciążony - będziemy szli w obłożenie miasta drogami rowerowymi. Połączymy ścieżkę, która kończy się na ul. Kopernika, z dworcem, przejdziemy przy pumphtracku. A z drugiej strony - chciałbym połączyć osiedle Podleśne z centrum wzdłuż Zakładu Karnego. Przy tym wszystkim nie można rezygnować z gospodarki, z przedsiębiorców i nowych inwestycji. Jedno musi uzupełniać drugie. Tak więc choćby po tych inwestycjach rysuje się wizja mojej Iławy, wizja czystsze powietrza i dobrze skomunikowanego miasta, a to dopiero początek.

To będą ścieżki tego typu, jak w tej chwili?

— Asfaltowe.

A z czego będziemy żyć? Za co? Czy będziemy wyjeżdżać do pracy w Lubawie? W Ostródzie? Olsztynie?

— Samorząd nie jest od tego, żeby budować fabryki. Ale jesteśmy od tego, żeby poprawiać jakość życia naszych mieszkańców i tworzyć warunki do inwestycji. Pytanie, jaka ma być Iława za kilkanaście, kilkadziesiąt lat. Nasze społeczeństwo robi się coraz mobilniejsze. Za jakiś czas poznikają zawody, które dziś jeszcze funkcjonują, bo nie będą nam potrzebne. Coraz więcej jest tzw. wolnych zawodów. Proszę zobaczyć, co się dzieje w naszym mieście. Mamy bum mieszkaniowy

i kto te mieszkania kupuje? Również ludzie z zewnątrz, którzy mieszkają w Iławie, a obsługują zawodowo całą Polskę lub nawet cały świat. Naszym zadaniem jest to, by Iława była przyjazna w kontekście czystego powietrza, ruchu rowerowego, zabezpieczenia pod kątem żłobków, przedszkoli i edukacji szkolnej. Musimy zapewnić odpowiednią ofertę sportową i kulturalną. My już teraz walczymy o tych, którzy będą chcieli się tu sprowadzić z zatłoczonej Warszawy czy Gdańska. Budujemy więc klimat dla mieszkańców, również tych, którzy będą chcieli tu przyjechać. Dlatego wiem jedno: muszę dać z siebie 100% dla naszej Iławy.

Bo społeczeństwo będzie nam się starzało, mieszkańców będzie ubywało. A rolą samorządu jest takie budowanie miasta, by odpływ zatrzymać, a zachęcać do napływu. Swoją rolę widzę tak: dbam o to, by mieszkańców przybywało, nie tylko w kontekście mojej kolejnej kadencji, ale i za 10-20 lat. I to jest odpowiedzialność naszego samorządu. Żeby nie myśleć, co będzie na końcu kadencji, a za kilkanaście lat.

Czyli te poglądy na przyszłość miasta masz zbliżone do lewicowej - jak sama o sobie mówi - nowej radnej. Koalicja powiększy się o jedną osobę?

— To nie kwestia światopoglądu, a pragmatyzmu. Tak się po prostu dzieje. Znam Katarzynę Dzik, jest to bardzo rozsądna osoba. Myślę, że wniesie dużo świeżości do rady. Zakładam też, że będzie chciała współpracować z burmistrzem jako organem wykonawczym. Kasia dobrze o tym wie, że jestem otwarty na współpracę i do tej współpracy ją zapraszam.

Pytanie od Czytelnika: co z wyspą Wielka Żuława? Czy jest ten temat w pamięci burmistrza?

— Temat wprowadzie odstawiony na bok, choć z tyłu głowy nadal jest. Trzeba na pewno podjąć jakieś działania w kontekście wyspy, bo to może być nasze koło zamachowe na kilkadziesiąt kolejnych lat, łącznie z drogą ekspresową, która ma powstać między Grudziądzem a Ostródą. Ani ja, ani moi zastępcy, ani nikt z ratusza nie chce tej wyspy zabetonować. Ona jest swoistym skarbem, który musi być ochroniony. Jeśli chcemy zainwestować, to tylko w rozsądny sposób, bo musimy mieć choćby odpowiednie zaplecze przeciwpożarowe, bez tego nikt tam nie zainwestuje. Poza tym pojawiają się kolejne pytania: jak dostarczyć tam karet-

kę? Straż pożarną? Czy most spełniłby taką rolę? Czy może most zwodzony? Pytań wiele, ale też nie oszukujemy się - ilu mieszkańców korzysta z wyspy? Bardzo niewielu.

Pytanie, co zmieniać? W jakim kierunku pójść?

— Na pewno nie zgodzę się na jej sprzedaż tylko pod apartamenty ani betonowanie. Musi być ona dostępna dla naszych mieszkańców. Musimy pamiętać o jednym: miasto nie da rady zainwestować milionów złotych, więc będzie tu potrzebny inwestor zewnętrzny, być może nawet kilku. Chciałbym, by na wyspie powstały inwestycje, z których będą korzystać także nasi mieszkańcy, ale ta dyskusja dopiero przed nami.

Skoro mówimy o apartamentach, zapytam o mieszkania socjalne. Nadal krucho z ich liczbą?

— Mamy ponad 100 wyroków sądowych, które nakazują eksmisję do mieszkań socjalnych. Atych mieszkań nie ma. Zatem, jako gmina, musimy ponosić koszt zaległych czynszów. Te kontenery, które z inicjatywy byłego burmistrza Adama Żylińskiego trafiły do Iławy, niedługo zostaną podłączone do mediów. Rozmawiamy z prezesem ITBS, co z tym fantem zrobić. Również z panem prezesem dyskutujemy o ściąganiu tych długów. Wielkość zadłużenia tytułu zaległych czynszów przekroczyła już 4 miliony zł. Czy my, jako miasto, musimy na to pozwalać? Dokładamy do tego interesu wszyscy. Ten dług trzeba w ITBS zabezpieczyć w postaci dotowania ich działalności, żeby ta spółka nie upadła. A gdyby ten dług był ściągnięty? To dodatkowe złotówki na inwestycje - remonty klatek schodowych, instalacji, dachów, a może uzbrojenie terenu pod nowe osiedle? To głęboko niesprawiedliwa sytuacja, gdy pozwala się na nieplacenie czynszu przy niewielkich stawkach, które wynoszą lekko ponad 2 zł za metr kw. mieszkania komunalnego. A tak część mieszkańców pozwala sobie na nieplacenie. Jeśli ktoś ma trudną sytuację materialną, należy się zwrócić do pomocy społecznej. Mam przeświadczenie, że gros osób z premedytacją nie płaci, obciążając nas wszystkich.

Dziękuję za rozmowę, życzę mniej hejtów.

— Hmm, hejty... To metoda szeroko pojętej opozycji, która wymyśla niestworzone historie, bo nie ma się do czego przychylić. Nie może powiedzieć, że coś się nie udało, bo na razie wszystko się tworzy, zarysowuje, a to, co się dzieje w sferze kłamliwych komenta-

ry, to krzyk rozpaczy pewnych osób, które zostały odsunięte od sfery wpływów. Okazałem się samodzielnym burmistrzem i mam nadzieję, że taką pozycję utrzymam. Moje decyzje pokazały, że nie poddałem się pewnym naciskom. Opozycji nie podoba się to, że nie może wpłynąć na mnie tak, jak by chciała. Przykładem mogą tu być rozpisane konkursy na prezesów spółek.

W obu konkursach startowali koledzy burmistrza.

— Żaden z nich nie wygrał, choć byli wysoko notowani przez komisję. Chciałbym, żeby to zostało docenione przez moich przeciwników. A do hejtu podchodzę, jak już mówiłem, bardzo spokojnie, trzeba robić swoje. Wyborcy to wszystko oceniają. Choć brzmi to bardzo banalnie, taka właśnie będzie rzeczywistość. W 2023 r. pójdziemy do urn i zagłosujemy. I to będzie także moja ocena, przyjmę ją z godnością. Jednak łatwo się nie poddaje i będę walczył o to, żeby być docenionym i wybranym przez mieszkańców na kolejną kadencję.

Rosnie pod bokiem konkurencja...

— Na razie nie widzę jej. Pytanie, w którym momencie się ujawni. Funkcjonujemy w porządku demokratycznym. Jestem ciekawy ambicji naszych lokalnych mieszkańców. Tak jak wystartowałem w 2018 r. z ciekawym komitetem, tak mam nadzieję, że w 2023 r. będzie podobnie. I powalczymy o głosy. I o uznanie mieszkańców.

Jestem przekonana, że wasze ścieżki już się przecinają...

— Bardzo możliwe. Mój przypadek pokazał, że może wygrać młody i niemający zaplecza partyjnego kandydat. Mieszkańcom zależy na pracy dla obywateli, a nie dla partii.

Tak było w 2018 r., w 2023 r. może być zupełnie inaczej. I „hop-bęc, zmiana”, wygra kandydat partii politycznej.

— Dlatego nie obrażę się na wynik wyborów. Aprzez kolejne cztery lata będę pracował, żeby udowodnić mieszkańcom, że można uprawiać politykę lokalną w samorządzie troszeczkę inaczej, że można być bardziej otwartym na mieszkańców, że można robić konkursy na ciekawe stanowiska, które do tej pory nie były obsadzone w ten sposób, że można wprowadzać nowe rozwiązania w zakresie kultury i dokładać pieniędzy na sport. Mam nadzieję, że to wszystko znajdzie uznanie wśród naszych mieszkanki i mieszkańców.

Edyta Kocyła-Pawłowska

Za komuny wszyscy byli prepersami

ROZMOWA || Czy 100 porcji żywnościowych wystarczy na czas kryzysu? Czy w każdym domu powinna być broń? Co trzeba umieć i wiedzieć, żeby przetrwać ciężkie czasy? Ławianin Maciej „Vietnam” Kucharski odpowiada na najtrudniejsze pytania w czasach pandemii.

Maciej „Vietnam” Kucharski. Surwiwalowiec (z ang. survive - przetrwać). Prepers (z ang. to be prepared - być przygotowanym). Były harcerz. Żołnierz Wojsk Obrony Terytorialnej. Miłośnik rekonstrukcji historycznych, militariów i grafik autorstwa Joanny „Madivy” Żurańskiej.

Być przygotowanym na kryzys - to jego domena. Nie określa się jednak modnym w ostatnich latach słowem „prepers” - twierdzi, że jest po prostu zapobiegliwy.

Jaka jest różnica między surwiwalowcem a prepersem?

— To się bardzo mocno łączy. W surwiwalu człowiek uczy się metod przetrwania, a dodatkowo w preperingu - gromadzenia żywności i w ogóle zapasów. To coś w rodzaju odnogi.

- Czyli kilometrowe kolejki w sklepach tuż przed narodową kwarantanną to już był prepering?

— Ludzie chcieli się po prostu zabezpieczyć. Powiem tak: rząd Kanady na początku akcji z koronawirusem wydał dla swoich obywateli taką wskazówkę: nie będzie brakowało niczego w sklepach, ale możecie zrobić sobie zapasy leków i żywności, żeby nie wychodzić z domu. Ponieważ, jak zaczęła się epidemia u nas, wydaliśmy zarządzenie, byście zostali w domach. W ten sposób zatrzymaliśmy wirusa. Powiedziano to wprost i potem nie było paniki. U nas mówi się: „Nic się nie stało, nic nie trzeba”. Inagle... szpitale proszą o maseczki itp. Jak rząd może nie zabezpieczyć swoich ludzi? W Chinach rząd wydawał maseczki wszystkim. Podeszli do tego normalnie, spokojnie, wprost i szczerze. Powinno się nam już 2 miesiące temu powiedzieć, że zatrzymanie koronawirusa będzie polegało na siedzeniu w domach. Żebyśmy sobie powoli te zapasy gromadzili. A teraz wyobraź sobie, że ktoś rozmawia ze swoim znajomym zza granicy i dowiaduje się, że tam już jest ta kwarantanna. I pomyśl, że masz w domu tylko kilka



Fot. Mateusz Partyga

Jestem po prostu zapobiegliwy – mówi Maciej „Vietnam” Kucharski

rolek papieru toaletowego, trochę mleka i chleba. Słabo. Za komuny wszyscy byli prepersami, bo każdy miał w piwnicy ziemniaki i kompoty. Więcej mydła w szafce. Kiedy nie było prądu, wyciągało się świeczki.

Oj, pamiętam!

— Chodzi o to, żeby mieć zapasy. Kiedyś zapasy były normą. Różnie przecież bywa, niekoniecznie chodzi o koronawirusa. U nas wielkim kłopotem może się stać brak prądu.

Mam przecież w domu latarki.

— A skąd weźmiesz wodę? Jeśli w całym mieście wyłączą prąd, to i wody nie będzie, bo pompy działają na prąd. Wszystko jest na prąd! Kiedyś, żeby pozyskać kilka litrów wody, wystarczyło odkręcić puszkę i zaczerpnąć. A teraz masz podtynkowe stelaże do sedesów - wszystko w ścianie. Będziesz rozbijać ścianę? A załatwienie zwykłej potrzeby fizjologicznej? Pięta Achillesowa Polski są stare linie przesyłowe energii elektrycznej. Wyobraź sobie mocną wichurę. Na wsi pójdziesz z wiaderkiem za stodołę, wykopiesz dziurę i pozbędziesz się zawartości. A w mieście? Ludzie będą się załatwiali do toalet, aż się one zapchają.

Jak się przygotować na takiego typu ewentualności?

— Są techniki, które trzeba poznać. I tym się zajmuje surwiwal. Posłuchaj... przy-

dzie sąsiad, kaszlnie i cały blok wyłączy z życia. Będą liczyć na to, że ktoś dostarczy im żywność. Są pewne służby. MOPS. Wojska Obrony Terytorialnej też pomagają, dostarczając żywność. Za komuny istniała służba zwana Obroną Cywilną. W dobie katastrofy kto wszystko zabezpieczy? Tylko wojsko.

Ty jesteś w Wojsku Obrony Terytorialnej. Włączyłeś się też w tę pomoc?

— Jestem kierowcą, więc zgłosiłem się i czekam na powołanie. Kierowców do przewożenia zaopatrzenia i dokumentów oraz medyków będą powoływać w pierwszej kolejności. Generalnie WOT jest bardzo dobrze przygotowany do niesienia pomocy, bo mamy dużo chętnych do pracy. Gorzej, że nie zawsze nasze rodziny są do tego chętne. Moja Asia się martwi. Mam dla niej przygotowane jedzenie, maseczki itp. Jesteśmy zabezpieczeni. Zapasy zrobiliśmy na miesiąc przed tym, jak się zaczęło. Mam sto racji żywnościowych. Alkohol, trochę paliwa, inne rzeczy. Do sklepu staram się nie chodzić, tylko do pracy. Jeśli wezmą mnie do obrony terytorialnej, to kobietę i dziecko z zapasami przetrzymam do rodziny i jakoś przeżyją, gdy ja będę pomagał innym. A potem czeka mnie 14 dni kwarantanny. I to wiedziałem już na wejściu do WOT.

W powiecie ławskim oprócz ciebie jest jeszcze ktoś w WOT?

— Nie mogę mówić o szczegółach. Są wśród nas poszukiwacze przygód, prepersi, surwiwalowcy.

Już wiemy, co trzeba mieć w domu na czas kryzysu...

— Tak, to już jest kryzys. Nie jestem przeciwko temu czy innemu rządowi, mam gdzieś, kto rządzi, ale powtarzam, że powinniśmy wcześniej powiedzieć. Mówię to jako prepers i surwiwalowiec. A jako żołnierz Obrony Terytorialnej przysięgałem bronić tego kraju, zgłosiłem się na ochotnika. Mam za sobą różnego rodzaju doświadczenia, sporo czytam, a nie oglądam telewizji, nie słucham radia. Czytam i sam sobie wyrabiam opinie. Nawet Stany Zjednoczone czy Japonia nie będą sobie radziły z kryzysem, a co dopiero my. Jeśli to potrwa dwa miesiące - owszem, ale pół roku, rok? W tej chwili już gospodarka zwalnia. Nawet w Ławie i Lubawie część firm przestała działać. Rząd coś tam obiecuje - nie mówię, czy dobrze, czy źle, ale mógł szybciej... Pytanie: co rząd powinien zrobić? Przygotowywać się do wyborów czy na kataklizm? Od wielu miesięcy można było robić zapasy, każdego miesiąca kupując tonę maseczek. Rząd mówi, że niczego nie zabraknie... A w Chinach, gdzie

tyle miliardów ludzi, można było zamknąć całe miasta. Rozdają żywność, maseczki ochronne. Powołano odpowiednie służby. Zabezpieczyć żołnierzy. A w Polsce dyrektorzy szpitali apelują o oddawanie prywatnego sprzętu. Ja oddam i co będę miał? Placimy podatki. Rząd powinien być przygotowany na takie rzeczy. Kolejny wątek - przed wojną każdy mógł sobie kupić broń, zarejestrować u sołtysa. Ta broń i amunicja później pomogły w tworzeniu Armii Krajowej. A dziś tej wolności w dostępie do broni nie mamy. Wtedy też wcześniej mówiono, że można spodziewać się wojny. Ludzie z wyprzedzeniem zaopatrywali się w towary. Państwo podziemne drukowało biuletyny: „Jak zadbać o ogródek?”, „Jak zrobić zapasy?”, „Jak gotować ryż czy kaszę?”. Jeszcze za komuny był taki sposób, że po ugotowaniu ryżu wkładało się w poduchy. Po godzinie się wyciągało nagrany garnek, ryż doszedł i był miękki. To są właśnie sposoby na przetrwanie. Korea Południowa - każdy z chłopaków dwa razy w roku musi pojechać na obóz przetrwania. U nas też tak powinno być. Plus obowiązkowa służba wojskowa. Nie po to, żeby miał kto iść na wojnę, tylko żeby ludzie byli przeskoleni. Żeby wiedzieli, co robić podczas katastrofy, powodzi itp. Uważam, że stutysięczna armia to mało. No i nie ma Obrony Cywilnej. Gdybyśmy mieli dobrze przeszkolonych ludzi, to jesteśmy wygrani. Nieprzeszkoleni wpadają w panikę.

Wiemy już, co trzeba mieć w domu na ciężkie czasy, a co każdy według ciebie powinien umieć?

— Jak rozpaść ogień, jak zrobić domowy piecyk ze świeczki i ceramicznych doniczek - i już rodzina się trochę ogrzeje, jeśli wsiądzie ogrzewanie. Jak założyć gumowe rękawiczki, jak je bezpiecznie zdjąć. Jak myć ręce. Jak odkazić wodę. Jak w warunkach domowych zbudować destylator. Jak za pomocą świeczki zagotować szklanek wody. Kiedyś na przysposobieniu obronnym...

...zakładaliśmy maski przeciwgazowe przez 40 minut.

— A powinniśmy uczyć się zakładania i zdejmowania kombinezonu. Co zrobić w razie ataku paniki. Jak się zachować, gdy psuje się samochód. Wtedy mielibyśmy ludzi przygotowanych nie do walki, tylko do obrony cywilnej. Nie chodzi o naukę strzelania z broni. Chociaż kultura użytkowania broni jest u nas na niskim poziomie. A powiedz, co cię lepiej uchroni przed złodziejem w domu? Piśtolet w szufladzie, czy policja, która przyjedzie za jakiś czas?

Ale nie mam pozwolenia na broń.

— W Skandynawii jest duży dostęp do broni. Czy słyszałaś o świrach, którzy dokonują tam masowych mordów?

Breivik?

— Wyjątek, który potwierdza regułę. W Szwajcarii w każdym domu jest broń. A to przecież bezpieczny kraj. To jest kultura posiadania broni.

Przez wiele lat prowadziłeś drużynę harcerską. Później organizowałeś zajęcia dla młodzieży. Czy polska młodzież jest samodzielna i gotowa na wszystko?

— Przydałyby się takie szkoły przetrwania. Mamy coraz słabsze pokolenie, z nosami w komórkach i komputerach. Jak zabraknie internetu, to jest tragedia. Dlaczego nie zrobić ogólnopolskiego programu obrony cywilnej? Nawet teraz, przez internet, pokazać młodym, na czym polega nauka przetrwania. Mamy bardzo słabe społeczeństwo, również w sensie psychicznym. Brak motywacji utrudnia przetrwanie. Nie zawsze wygrasz siłą fizyczną, czasem - sprytem. To motto brytyjskich oddziałów specjalnych SBS, „nie siłą, lecz sprytem”. Po co mam rozwaląć głową mur, jeśli mogę go obejść, użyć drabiny, samemu ją zbudować, wysadzić ten mur. Chodzi o to, żeby młodzi te umiejętności nabywali.

Surwiwal to twój konik od wielu, wielu lat, jesteś z tym mocno kojarzony. A powiedz jeszcze, czy masz swoją kryjówkę w lesie.

— Bez komentarza (śmieje się).
Edyta Kocyła-Pawłowska



Maciej Łyżwa z SP 4 zajął II miejsce

ŁAWA || Jak uczyć? Najlepiej stosując atrakcyjne rozwiązania, tak, by zaciekawić uczniów, zachęcając ich do nauki... mimochodem. W „czwórcę” się na tym znają!

... Rozwijając zainteresowania i kształtując kompetencje czytelnice uczniów, poszukujemy nieustannie nowych, atrakcyjnych dla dzieci i młodzieży, rozwiązań. Jeszcze w grudniu ubiegłego roku w ramach konkursu bibliotecznego dla klas V–VIII „Pochwal się swoją ulubioną książką” uczniowie projektowali i wykonywali zakładki zachęcające do przeczytania wybranej pozycji. Nagrodzono wówczas prace Agaty Wrzosek i Mai Pawlikowskiej, uczennic klasy 7 b. W lutym bieżącego roku, również z inicjatywy szkolnej biblioteki, dzieci z klas II i III mogły wejść w rolę projektantów mody pod hasłem „Zaprojektuj ubiór dla ulubionej postaci z bajki”. Powstały piękne kreacje, a zaprezentowanie ich kolegom i koleżankom zachęcało do wizyty w bibliotece.

A oto zwycięzcy konkursu:
I miejsce Alan Grabowski – 2 c, Maja Jeziorska – 2 c, Igor Miszewski – 2 c, Kornelia Różańska – 2 c
II miejsce Alex Chyżyński – 2 c, Aurelia Grzelka – 2 a, Michał Nowacki – 2 c, Basia Paczkowska – 3 c
III miejsce Ania Borkowska – 3 c, Dominik Kowalski – 3 a, Szymon Przybojewski – 2 c

Natomiast 20 lutego 2020 roku, w finale konkursu „Czytam i rozumiem” organizowanego przez Powiatowe Centrum Rozwoju Edukacji w Ławie, naszą szkołę reprezentowali przedstawiciele uczniów klas trzecich: Mateusz Papińczak (3a), Maciej Łyżwa (3b) oraz Szymon Krajewski (3c). W finałowej rywalizacji wzięło udział 19 uczniów z różnych szkół powiatu ławskiego. Maciej Łyżwa (wych. Lucyna Augustyniak) zajął II miejsce.

Sebastian Rynkowski, nauczyciel SP4

LEWIMET Maciej Lewandowski
USŁUGI SPAWALNICZE
• konstrukcje • ogrodzenia • przyczepy
Lubawa, ul. Targowisko Dolne 41
tel. 667-244-277
e-mail: lewimet@gmail.com

Ważne! Nowe zasady bezpieczeństwa

POWIAT || – W związku z pandemią koronawirusa do 11 kwietnia br. włącznie w naszym kraju nie będzie można się swobodnie przemieszczać poza celami bytowymi, zdrowotnymi, zawodowymi – informuje asp. Joanna Kwiatkowska.

Obowiązek pozostania w domu nie będzie dotyczył jednak dojazdu do pracy czy załatwiania niezbędnych codziennych potrzeb, takich jak zakup jedzenia, lekarstw czy opieki nad bliskimi.

... W ostatnich dniach wprowadzono w Polsce zasady bezpieczeństwa w związku z pandemią koronawirusa. Polska zdecydowała się na ograniczenie imprez masowych i działalności galerii handlowych, zawieszenie zajęć w szkołach oraz zamknięcie granic. Rozwój epidemii w Polsce i w Europie powoduje kolejne decyzje o zasadach bezpieczeństwa.

OGRODZENIA W PRZEMIESZCZANIU SIĘ

Do 11 kwietnia br. włącznie nie będzie można się swobodnie przemieszczać poza celami bytowymi,

zdrowetnymi, zawodowymi. Obostrzenie nie dotyczy więc:

– dojazdu do pracy. Jeśli jesteś pracownikiem, prowadzisz swoją firmę, czy gospodarstwo rolne, masz prawo dojechać do swojej pracy. Masz również prawo udać się po zakup towarów i usług związanych ze swoją zawodową działalnością.

– wolontariatu. Jeśli działasz na rzecz walki z koronawirusem i pomagasz potrzebującym przebywającym na kwarantannie lub osobom, które nie powinny wychodzić z domu, możesz się przemieszczać w ramach tej działalności.

– załatwiania spraw niezbędnych do życia codziennego. Będiesz mógł się przemieszczać, aby zrobić niezbędne zakupy, wykupić lekarstwa, udać się do lekarza, opiekować się bliskimi, wyprowadzić psa.

Ważne! Przemieszczać się będzie można jedynie w gru-



Fot. Edyta Kocyla-Pawłowska

W związku z obecną sytuacją w kraju i na świecie miasto Ława wprowadziło zakaz wstępu na place zabaw, tu plac zabaw przy ulicy Kościuszki

pie do dwóch osób. Obostrzenie to nie dotyczy rodzin.

W AUTOBUSIE TYLKO OSÓB, ILE WYNOŚI

połowa miejsc siedzących. Środki publicznego transportu zbiorowego nadal działają. Jednak w autobu-

sie, tramwaju lub metrze tylko połowa miejsc siedzących może być zajęta. Jeśli miejsc siedzących w pojeździe jest 70, to na jego pokładzie może znajdować się maksymalnie 35 osób.

CAŁKOWITY ZAKAZ ZGROMADZEŃ

– chyba, że z najbliższymi. Nowe przepisy zakazują także wszelkich zgromadzeń, spotkań, imprez czy zebrań. Będzie można się jednak spotykać z najbliższymi.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W TRAKCIE UROCZYSTOŚCI RELIGIJNYCH

Ograniczenia w przemieszczaniu nie dotyczą również osób, które chcą uczestniczyć w wydarzeniach o charakterze religijnym. Tutaj jednak wprowadzono kolejną ważną zasadę. W mszy lub innym obrzędzie religijnym nie będzie mogło uczestniczyć jednocześnie więcej niż 5 osób – wyłączając z tego osoby sprawujące

posługę. Zachęcamy jednak do uczestnictwa w wydarzeniach religijnych za pośrednictwem telewizji, radia czy internetu.

ZAKŁADY PRACY

Ograniczenia co do liczby osób nie dotyczą zakładów pracy. Należy jednak stosować w nich szczególnie ostre zalecenia Głównego Inspektora Sanitarnego w zakresie zachowania odległości pracowników, środków dezynfekcji.

Pozostałe ograniczenia nadal obowiązują.

Mimo wprowadzanych zmian, w mocy pozostają wszystkie dotychczasowe zakazy, czyli ograniczenie działalności galerii handlowych, działalności gastronomicznej i rozrywkowej.

Wciąż także działa obowiązkowa 14-dniowa kwarantanna dla powracających zza granicy.

red, źródło: www.gov.pl

REKLAMA

PRZEKAZUJĄC 1% PODATKU

POMAGASZ:
• zdolnym uczniom,
• pierwszorocznym studentom z naszego terenu.

DZIĘKUJEMY!

Numer KRS: 0000020098

za Działaj lokalnie swoim

Dofinansowano ze środków Programu „Działaj Lokalnie” Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności realizowanego przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce.

SKŁAD BUDOWLANY KISIELICE

RYSZARD NIEDZIAŁKOWSKI

Firma przyjazna klientom od 1986 roku



SZEROKI ASORTYMENT MATERIAŁÓW W NAJLEPSZYCH CENACH

OKNA PCV, ALU, DRZWI, MONTAŻ

• sprzedaż ratalna • dowóz • doradztwo
• dla stałych klientów rabaty

Zapraszamy: PON.- PT. 8:00-16:00, SOBOTA 8:00-14:00

KISIELICE ul. Mickiewicza 14 (wylot na Biskupiec)
tel. 55 275 64 39, 509 765 209
e-mail: w.z.u.h@wp.pl

Punkt grupy



**OUTLET
FABRYCZNY**

TYLKO TERAZ!

DODATKOWE

30%

**RABATU DO JUŻ
PRZECENIONYCH**

MEBLI



WEJŚCIE OD STRONY LOGISTIC SZYNAKA

szynakameble
zawsze blisko ludzi

Outlet Fabryczny Szynaka Meble
14-200 Iława, ul. Ostródzka 54
(budynek Europa Center), tel. 89 644 92 06

**UPUSTY
DO 90%**
*o szczegóły zapytaj sprzedawców

Sukces czy porażka – 20 lat minęło

ŁAWA || Szanowni Państwo – Mieszkańcy Powiatu Ławskiego, Nasi Pacjenci. Minęło 20 lat naszej działalności medycznej dla Was, naszych Pacjentów. Jak nas oceniacie? Nie jest nam to obojętne – pisze lekarz Roman Żuralski z ośrodka zdrowia Rodzina.

Pracujemy równie ciężko i solidnie jak wielu innych, ale oczekiwania w stosunku do pracowników tzw „służb” zawsze były inne - bo to misja, lub zależność służbowa itp. itd. To w pełni zrozumiałe, wręcz społecznie uzasadnione.

Dziś w dobie kryzysu – zagrożenia epidemiologicznego – jesteśmy jak zawsze w miejscu pracy po wiele godzin, narażeni na wielkie ryzyko utraty zdrowia, a może nawet życia. Jednakowoż mimo dokładanych starań bycia na służbie, mimo wszystko, jak czytam opinie naszych pacjentów to nie pozostawiają na naszej organizacji suchej nitki. Rzadko sięgałem do różnych opinii, bo wiedziałem, że piszą tylko ci zawsze niezadowoleni. Oceniałem to po swojemu biorąc satysfakcję z codziennych dobrych relacji ze znakomitą większością przyjmowanych pacjentów.

SKALA 1:99 NA KORZYŚĆ TYCH USATYSFAKJONOWANYCH

To pozwalało mi mimo wszystko dobrze oceniać działanie naszego zespołu i realizować marzenia o nowoczesnej medycynie dla Ławy i okolic. Potrafię zachować pokorę, mimo swojej pozycji zawodowej, organizacyjnej i społecznej, bo zostałem tak wychowany przez moich przodków. Już jako niesformemu młodzieńcowi dziadek mawiał: „Nie jesteś taki głupi jak o tobie myślą, ani taki mądry jak osobie myślisz”. Tylko ta jedna formuła pozwoliła mi wiele osiągnąć w życiu, to co najcenniejsze to aprobatę tych którym organizuję pracę i opiekę. Nauczono mnie słuchać, ale dano mi jednocześnie dar podejmowania trudnych decyzji, wyboru bez większej obawy o przyszłość.

Dziś kiedy głęboko przeżywam troskę o bezpieczeństwo publiczne w chwilach kryzysu epidemiologicznego – nie myśląc o sobie – zabolowały mnie egoistyczne komentarze na temat naszej organizacji i przez chwilę pomyślałem, że to dobrze, że już niedługo stanę się formalnie emerytem... To jednak niepodobne do mnie. Modłę się, aby mi szybko przeszło, bo jest jeszcze tak wiele do zrobienia na polu organizacji opieki zdro-



Zdjęcie wykonane podczas jubileuszu 20-lecia ośrodka zdrowia Rodzina

wotnej. A najważniejszym jest przygotować młodą kadrę lekarską do samodzielności, abyśmy mogli w spokoju przejść w stan spoczynku i nie pozostawić naszych pacjentów bez opieki.

Mamy takie możliwości – zostaliśmy docenieni i zauważeni jako wyjątkowy zespół lekarzy i pielęgniarek, któremu Minister Zdrowia przyznał w 2019 certyfikat jakości akredytację POZ oraz powierzył edukację młodych lekarzy tworząc w Rodzinie bazę szkoleniową dla medycyny rodzinnej przyznając nam 10 miejsc dla rezydentów. W naszym województwie mamy 30 miejsc szkoleniowych z medycyny rodzinnej, tzw. rezydentur z czego 1/3 jest w Ławie. To ogromna satysfakcja i prestiż – być nauczycielem w tym zawodzie. Nadmieniam, że to funkcja honorowa, bo nie przewidziano finansowania ani okolicznościowych urlopów dla nas, lekarzy-nauczycieli swoich następców. Nadmieniam, że szkolenie rezydenta trwa 4 lata...

Zapewne już Wy – nasi pacjenci – zauważyliście od kilku lat młodych lekarzy w naszym ośrodku zdrowia. To właśnie oni, rezydenci – wasza i nasza przyszłość, bezpieczeństwo zdrowotne. Nie każde miasto ma takie zaplecze... Tak – to

nasz sukces. Chcemy abyście to wiedzieli.

Mamy wiele innych powodów do dumy. Zapewniliśmy naszym pacjentom jedną z najlepszych baz lokalowych w Polsce. Doskonale położony w centrum miasta budynek usług zdrowotnych – energetycznie ekologiczny – nie zanieczyszcza miasta. Dziś to już wartość społeczna. Parking z 40 miejscami wyłącznie dla naszych pacjentów też jest godny zauważenia. Obiekt jest klimatyzowany a porządna wymuszona wentylacja chroni przed wzajemnym zainfekowaniem się pacjentów.

Nowoczesny system informatyczny pozwala na bezpieczne gromadzenie waszych danych medycznych już od 2006 roku. Byliśmy gotowi na to od 14 lat, bo już wtedy władza obiecała e-skierowania, e-recepty itp - dziś to wszystko u nas może mieć.

Ale niewielu z Was jest gotowych do współpracy na takim poziomie. Mniej niż 1% pacjentów założyło IKP (internetowe konto pacjenta), które jest waszym terminalem do współpracy z nami. APELUJĘ GORĄCO – ZAŁOŻCIE SOBIE IKP! To znacznie ułatwi komunikację między nami, odciąży kontakt telefoniczny. Specjalnie dla Was, dla tych którzy nie mogą się dodzwonić, aczkolwiek piszą, że wykonali ponad



Mamy takie możliwości – zostaliśmy docenieni i zauważeni jako wyjątkowy zespół lekarzy i pielęgniarek, któremu Minister Zdrowia przyznał w 2019 certyfikat jakości akredytację POZ oraz powierzył edukację młodych lekarzy tworząc w Rodzinie bazę szkoleniową dla medycyny rodzinnej przyznając nam 10 miejsc dla rezydentów.

100 prób połączeń (jakby nie wiedzieli, że najlepiej zamówić receptę po godz 10 do 18. bo wówczas linie telefoniczne nie są obciążone tymi, którzy chcą

się zarejestrować do lekarzy) uruchomiliśmy zamawianie recept drogą e-mailową (recepta@ozrodzina.pl).

Rejestracja – to ciężki kawałek chleba, „ten tylko się dowie, kto tam pracował.”

Niewybredne epitety są codziennością, tak samo jak stawianie pielęgniarek pod ścianą np. pytaniem „A co pani robi jak ja umrę?”, wiedząc dobrze, że limit możliwości danego lekarza na dany dzień jest wyczerpany. A najlepsze są sugestie przyjęcia w tzw „międzyczasie”, poza kolejnością, po godzinach itp. Można to wytrzymać – miesiąc, rok, 10 lat ale czasami i nam puszczają nerwy.

Zawsze brakuje miejsc do lekarzy i... przez wiele lat będzie brakowało. Jest nas lekarzy co najmniej o 30 tysięcy za mało i zawsze będzie brakowało dopóki Polacy powszechnie nie uznają, że zdrowie to kapitał, który należy gromadzić przez wiele lat. Pojęcie profilaktyki zdrowotnej jest już znane, ale przez niewielu praktykowane. Śmieją się z nas, że jesteśmy największym konsumentem farmaceutyków. Widać to po ilości aptek w każdym polskim miasteczku. Niektóre już podupadają ale to małe apteczki rodzinne, drobne interesy prowadzone przez farmaceutów na ich własny rachunek

upadają, bo muszą powstać nowe. Ale obroty na tym rynku ciągle rosną...

W kwestii dostępności do lekarzy nie mamy nieczystego sumienia. Tu podaję statystyki za poprzedni rok, żeby wątpiący mieli dowód na to, że jeszcze pracujemy - dane do sprawdzenia w NFZ. Codziennie udzielamy ponad 300 różnych porad lekarskich - ok 30-40 porad na lekarza codziennie. Nadmieniam, że lekarze nie robią przerw w pracy i często pracują po godz 18 - poza godzinami pracy i najmniej korzystają z tzw chorobowego. Dawno temu zastanawialiśmy się nad uruchomieniem rejestracji internetowej, ale sondując temat zrezygnowaliśmy z tego, aby chronić tych, którzy nie mają dostępu i umiejętności posłużenia się tym narzędziem, zwłaszcza ludzi starszych. Dziś rozważam taką możliwość aby pozbyć się problemu, ale brak miejsc do lekarza w tabelkach internetowej rejestracji jest oczywisty, a taka sama informacja z ust recepcjonistki to afront. E-rejestracja będzie realna wówczas, kiedy NFZ nałoży kary za nieodwołanie wizyty u lekarza POZ.

Nasza diagnostyka. Pobranie krwi, moczu na badania - pobieramy na miejscu i dowolnie wg wyboru pacjenta. Nasi pacjenci mają w dyspozycji USG na miejscu, co jest ciągle rzadkością w POZ. Owszem, są kolejk i ale gdzie ich nie ma... Brakuje lekarzy, nie aparatury – dysponujemy dwoma nowoczesnymi ultrasonografami. RTG własne, bez limitu, zawsze od ręki – to narzędzie które już jednemu pacjentowi uratowało życie, a i lekarzom zapewnia bezpieczniejszą pracę. To badanie niezmiennie rzadko jest w lokalizacji POZ.

Tak – to wszystko dla Was, także tych niezadowolonych. Poradnia dzieci zdrowych = fachowy personel, umawianie na określoną godzinę, bardzo dobra wyszczepialność dzieci zgodnie z kalendarzem szczepień, a dla wymagających zmodyfikowany indywidualny kalendarz szczepień. Słowem – profilaktyka i realizacja kalendarza szczepień bez stresu.

Z poważaniem, w imieniu własnym i pracowników OZ Rodzina,

Roman Żuralski - lekarz pediatria

ŻYJ ZDROWO



Siedem nawyków zdrowego żywienia

Dieta-cud nie istnieje – przekonałam się już nie raz i nie dwa. Zresztą, pal licho odchudzanie, najważniejsze jest zdrowie. Cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, osteoporoza, nadciśnienie: to wszystko grozi tym, którzy odżywiają się źle. Ale co znaczy dobrze?

Jak i co jeść, by czuć się dobrze, zachować wagę i zdrowie na długie lata? Teorii jest wiele, ale są też reguły, które mówią jasno: bez dobrych nawyków nie uda się nam ani dobrze czuć, ani odpowiednio odżywiać. Oto siedem zasad.

1. ŚNIADANIE PODANO!

Ogólnie obowiązuje zasada: śniadanie jedz po królewsku, obiad jak księżę, a kolację – jak żebrak. Taki pełnowartościowy poranny posiłek to niezbędna w życiu (i w pracy!) dawka zdrowej energii, paliwo dla wyciszonego po nocy metabolizmu i skuteczna profilaktyka przeciw wrzodom żołądka. Jeśli z samego rana zaopatrzymy nasz organizm w odżywcze składniki – nie grozi nam też ochota na wieczorne podjadanie.

Owszem, poranny pośpiech i wielkimi krokami zbliżająca się jesienna słońca nie sprzyjają pieczołowitemu pichceniu o brzasku, dlatego ośniadaniu warto zacząć myśleć już dzień wcześniej wieczorem. Zalej płatki owsiane wodą – rano szybciej się ugotują. Wyjmij jajka na poranną jajecznicę. Przygotuj owoce. Umyj warzywa do salatek – rano tylko je pokroisz i okraszisz jogurtem... Dietetycy na śniadanie zalecają produkty z pełnego ziarna, twaróg, jogurt – może być z musli, jajka, chudą wędlinę, świeże warzywa i/lub owoce.

2. REGULARNE POSIŁKI

Uwaga! Obalamy mity! Zbyt rzadkie jedzenie i odstawianie sobie posiłków – to największy wrogiowiec szczupłej sylwetki. To właśnie regularne posiłki, spożywane co mniej więcej 3 godziny, czyli jakiegoś 5-6 razy dziennie, gwarantują najwyższe obroty przemiany materii, a organizm – potrafiąc przewidzieć spodziewany termin kolejnej dawki energii – nie czuje potrzeby magazynowania zapasów w postaci tkanki

tłuszczowej. Do zera spada wtedy ryzyko, że metabolizm nagle dramatycznie spowolni, zaatakują nas głód, a my „zajemy” go batonem lub fast-foodem. Złoty środek to zatem częste, ale nieduże porcje, przy czym pamiętajmy, że każda przekąska – kilka orzechów laskowych, jabłko, trzy śliwki – liczą się jako posiłek.

Nieprawdą jest także, że ostatni posiłek powinniśmy spożyć przed godziną 18. Wszystko zależy od tego, o której godzinie kładziemy się spać, ponieważ dietetycy zalecają ostatni posiłek na 2 godziny przed snem.

3. PIJ DUŻO WODY

2 litry wody dla kobiet, 2,5 dla mężczyzn – to optymalna dawka dzienna. Woda reguluje w naszym ciele liczne procesy, transportuje składniki odżywcze i nawadnia cały organizm. W normalnych warunkach dziennie tracimy 2,6 litra wody dziennie. Ten ubytek zwiększa się w gorące i wietrzne dni lub w trakcie intensywnego wysiłku fizycznego. Dlatego regularne popijanie wody jest tak ważne dla naszego zdrowia.

Dodatkowo, amerykańscy specjaliści ze Stowarzyszenia Chemików dowiedli, że regularne picie wody to także przyjaciel naszego odchudzania: z ich badań wynika, że dwie szklanki wody wypite przed posiłkiem sprawią obniżenie jego kaloryczności nawet o 90 kalorii!

Najlepiej, gdy woda ma temperaturę pokojową. Pamiętajmy jednak, że nie pijemy na zapas: powinniśmy spożywać wodę niewielkimi łykami regularnie w ciągu całego dnia. Dietetycy zalecają spożywanie wody nawet wtedy, gdy nie odczuwamy pragnienia. Najlepiej zdecydować się na wodę z dużą ilością mikroelementów.

4. JEDZ MNIEJ SOLI

Choć wg zaleceń WHO nie powinniśmy jeść więcej niż 6

gram soli dziennie, czyli łyżeczkę herbatnią – przeciętnie Polak zjada jej 15 gram! Nie dość, że chlorek sodu jako składnik naturalny występuje w spożywanych przez nas artykułach, dodaje się go w czasie ich przemysłowego przetwarzania – to jeszcze sami solimy bez pamięci...!

Owszem, niewielkie ilości soli są niezbędne naszym organizmom do prawidłowego funkcjonowania, ale nadmiar soli to krótka droga do nadciśnienia, które może skończyć się zawałem lub udarem mózgu. To także zagrożenie zachorowania na cukrzycę typu 2, niewydolność nerek i raka żołądka. Warto więc ograniczyć nasze dzienne spożycie soli, a nasze dania doprawiać do smaku ziołami.

5. ... ALE ZA TO WIĘCEJ BŁONNIKA

Znaczenie błonnika pokarmowego dla naszego organizmu jest więcej niż kluczowe. Reguluje perystaltykę jelit i usuwa z organizmu pozostałości pożywienia. Wpływa na rytm wypróżnień i zapobiega zaparciom. Pęcznieje w żołądku, przez co redukuje uczucie głodu. Najwięcej znajdziemy go w produktach pełnoziarnistych, nasionach roślin strączkowych, owocach i warzywach. 20-40 gramów to minimalna porcja dzienna błonnika dla osoby dorosłej.

6. ... I JAJEK...!

Ponoć w przyrodzie nie istnieje bardziej odżywczy produkt spożywczy niż jajko. Nie dość, że zawiera niezbędne do życia i najbardziej przyswajalne aminokwasy, to jeszcze ma dużo białka, wapnia, cynku i witamin D, E, K oraz B6, a za to niewiele kalorii i tłuszczów. Zjedzone na śniadanie – dostarczy nam zdrowe białko, ale niewiele węglowodanów. A co z tym cholesterolem? Fakt: jedno jajko to ponad połowa dziennej dawki cholesterolu potrzebnej do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Ale też

fakt: cholesterol z jajka ma niewielki wpływ na jego ogólny poziom we krwi. A są też naukowcy, którzy twierdzą, że zawarty w jajkach cholesterol i jego proporcja do obecnych tam tłuszczów – wręcz pomagają regulować pracę wątroby i utrzymać odpowiedni poziom cholesterolu we krwi.

7. CUKIER? PRECZ Z BIAŁĄ ŚMIERCIĄ!

Cukier to główny wróg naszego zdrowia. To przez niego przybieramy na wa-

dze, mamy osłabioną odporność, niebezpiecznie rośnie nam ciśnienie, trójglicerydy, ryzyko rozwoju stanów zapalnych i zły cholesterol we krwi. To cukier osłabia nasze naczynia krwionośne, wzrok i zęby, zaburza poziom glukozy we krwi, co z kolei grozi cukrzycą. I nie chodzi tylko o te łyżeczki dosypywane do kawy czy herbaty. Cukier jest przecież obecny także w owocach, słodkich napojach, jogurtach, a nawet w keczupie i majonezie. Jeśli

dodamy do tego źródło pustych kalorii, czyli wszelkie wyroby cukiernicze – jesteśmy na najlepszej drodze ku przepaści!

Jeśli jednak ochota na coś słodkiego nie chce nas opuścić, a porcja truskawek, malin czy jabłko nie pomagają – raz na jakiś czas wolno nam sięgnąć po kostkę gorzkiej czekolady. A wszystkim koneserom słodkiej kawy i herbaty polecam miód lub stewię.

Magdalena Maria Bukowiecka
/Gazeta Olsztyńska

REKLAMA



Szanowni Państwo!

Koronavirus na pewno jest wśród nas! To, ilu z nas dotknie choroba przez niego spowodowana – Covid 19 – zależy tylko od nas samych.

Najgorszy jednak scenariusz to taki, gdy większość pracowników ochrony zdrowia jest zarażona. Spowodowałoby to konieczność wysłania ich na 14-dniową kwarantannę. Rezultat tego, przy tak dużej liczbie potrzebujących pomocy medycznej, możecie sobie łatwo wyobrazić.

Chcemy Wam pomagać, ale musicie nas, jak i samych siebie chronić przed zainfekowaniem. Na tę okoliczność zaapelowałem do władz miasta o jak najszybszą pomoc w zaopatrzeniu Was, naszych pacjentów, w maski ochronne. Mamy już potwierdzenie tej pomocy, z czego niezmiennie się cieszymy!

Apelujemy do Was, pacjentów, aby każdy z Was, odwiedzając swoich lekarzy w poradniach, zakładał swoją maskę. W szczególności dotyczy to osób z gorączką, katarem i kaszlem. Maską to najlepsza forma ochrony – każdy potencjalnie chory zakaźnie powinien ją zakładać.

Maski dla naszych pacjentów są dostępne przy wejściu do Ośrodka Zdrowia Rodzina już od poniedziałku. Możecie je wykonać także sami w domu na własny użytek. Pamiętajcie: lepsze taka maska niż jej całkowity brak.

Teren Ośrodka Zdrowia Rodzina jest monitorowany i będziemy zapraszać do środka tylko osoby odpowiednio zabezpieczone. Pamiętajcie, że nadal obowiązuje procedura wcześniejszej rejestracji telefonicznej – lekarz udzieli teleporady, a jeśli będzie to konieczne, to zaprosi na wizytę. Takie zabezpieczenie daje nam pewność, że w bliskim kontakcie z chorym zminimalizujemy ryzyko zakażenia.

Szanowni Państwo, dziś zdrowie publiczne jest najważniejsze.

Apeluję o przestrzeganie zaleconej przez lekarzy kwarantanny domowej, bo to znacznie lepsze niż izolacja wśród już zainfekowanych! Chronić innych, ochronimy i siebie. Wiosna tuż, tuż, to i natura nam sprzyja. Warto to przeżyć solidarnie.

W imieniu całej załogi Przychodni Rodzina

Roman Żuralski
lekarz pediatra

Procedura rejestracji w przychodni znajduje się na stronie www.ilawa.pl w zakładce Komunikaty i ogłoszenia.

Zioła na wyciągnięcie ręki

Nawet nie zdajemy sobie sprawy, jak wiele dobra mamy w zasięgu ręki. A gdyby tak niewielką część areału naszego ogródka przeznaczyć na zielnik? Zdrowie nie tylko by zyskało – wkroczyłoby wręcz w nowy wymiar kontaktu z naturą, której tak często nie dostrzegamy.

Ponieważ o ziołach mogę w nieskończoność – artykuł podzieliłam na odcinki. Dziś wiadomości ogólne i herbatki.

... To prawda, że zioła są dobre na wszystko. Trzeba tylko wiedzieć, które z ziół działają na konkretne dolegliwości, bo nic nie działa na wszystko. Musimy też pamiętać, że niektórych ziół przy określonych schorzeniach należy unikać. Warto przy tej okazji poznać choćby podstawy uprawy ziół – a nuż najdzie nas ochota na ten zielnik w ogródku lub chociaż skrzynkę na balkonie? Zwłaszcza, że wszystkie zioła to rośliny miododajne, uprawiając je wspieramy więc kochane pszczoły, których jest coraz mniej. Zatem, w strasznych czasach dla pszczół i bombardujących nas z pólek sklepowych chemii taka wiedza może okazać się tyle tajemna, co i bezcenna.



Fot. pixabay

SUBSTANCJE AKTYWNE CZYNNE

Zioła leczą, bo zawierają masę substancji aktywnie czynnych, a te najczęściej pozytywnie wpływają na nasz organizm. Poznali się na nich już starożytni i całe wieki z powodzeniem stosowali. Ziołem może być roślina, drzewo lub krzew, alecóż liść, kwiatostan, owoc, korzonki i nasiona. Jeśli chodzi o ich uprawę – są dość wymagające. Wiele z nich pochodzi ze strefy śródziemnomorskiej lub z ciepłych krajów – u nas

potrzebują zatem stanowisk ciepłych i zacisznych, najlepiej od strony południowej. Im więcej słońca, tym więcej substancji aromatycznych zgromadzą. Podłoże musi być w miarę lekkie, dobrze przepuszczalne, ale i żyzne. Nawozów używamy wyłącznie organicznych i regularnie nasze zioła przycinamy: zyskają ładny pokrój i będą lepiej rosły. Musimy też pamiętać o systematycznym podlewaniu. Te same zasady obowiązują na balkonach i tarasach,

a pragnę zaznaczyć, że zioła świetnie nadają się do uprawy w pojemnikach.

JAK SIĘ NIMI ZAJĄĆ?

Zbiór ziół zależy od konkretnego gatunku i od tego, jaką część rośliny zbieramy. Suszymy je w temperaturze 30-40 stopni C, a przechowujemy w suchym miejscu, z dala od wilgoci i szkodników. Większość ziół można też wykorzystać wstanie świeżym, najlepiej w postaci herbaty. Taki napar, a w szczególności szeroki zestaw olejków eterycznych, wzbogaci nasz organizm o witaminy, mikroelementy i antocyjany, poprawi odporność i usunie toksyny z naszego organizmu. No i zadba o ten układ, na który określone zioła działają najbardziej. A, wręcz ciwienstwo do nieszczęśliwych antybiotyków oraz jeszcze gorszych suplementów diety – nie ma skutków ubocznych!

Najważniejsze, by nie zniszczyć tych wszystkich dobroczynnych wartości wrzątkiem. Herbatki ziołowe zalewamy gorącą wodą i parzymy od 3 do 5 minut pod przykryciem. To właśnie w tej chwili zioła oddają całe swoje dobro!

Tyle teorii – teraz będą już tylko konkrety!

MELISA

Jedna z najpopularniejszych bylin, zwłaszcza w krajach śródziemnomorskich, o lekko cytrynowym zapachu. Kojarzy się przede wszystkim z działaniem uspokajającym – i słuszy. Zawarte w herbatce z melisy olejki, garbniki, gorycze, terpeny, kwas askorbinowy, cukry i sole mineralne odprężają, pomagają w nadpobudliwości nerwowej, ułatwiają zasypianie, zwłaszcza przy bezsenności na tle nerwowym. Ale melisa ma też działanie przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne. Poza tym pobudza trawienie – jest więc jak znalazł w czasie każdego świątecznego obżarstwa.

RUMIANEK

Jedna z najwładniejszych roślin świata! Rumianek pochodzi z rodziny astrów, jest jednoroczny. Do naparu wykorzystujemy tzw. koszyczki kwiatowe – to w nich zawarte jest samo dobro, m.in. chamazulen, flawonoidy, związki kumarynowe i sole mineralne. Herbatka z rumianku działa rozkurczowo, przeciwbólowo, przeciwbakteryjnie, pobudza trawienie, działa moczowo i wiatropędnie, dodatkowo ułatwia wydzielanie gazów. Ma też właściwości uspokajające.

Pomoże szczególnie przy kolce jelitowej, dolegliwościach wątroby i niektórych schorzeniach kobiecych. 4 łyżeczki rumiankowych koszyczków trzeba wsypać do garnuszka i wlać 1 litr wody. Przykrywamy i gotujemy 1 minutę na lekkim ogniu. Odstawiamy, czekamy 5 minut, odcedzamy napar, dodajemy kilka kropel soku cytrynowego i voilà! Jak ktoś potrzebuje taką herbatkę osłodzić – zalecam wyłącznie miód.

MIĘTA

Nic tak nie orzeźwia wupalne dni jak mięta! Noce właściwie też mięta orzeźwić potrafi... Od wieków pomaga przy wszelkich dolegliwościach układu pokarmowego. Zawiera mentol, garbniki, terpeny, gorycze, flawonoidy, witaminę C i prowitaminę A. To dzięki nim mięta rozgrzewa, działa rozkurczowo, żółciopędnie i dezynfekuje. Korzystnie wpływa na apetyt, zmniejsza wzdęcia. A poza wszystkim jest zwyczajnie smaczna. Garść listków mięty świeżej lub pięć łyżeczek suszonej wysypujemy na 1 litr zagotowanej wody i zostawiamy pod przykryciem na 5-8 minut. Odciedzamy, w razie potrzeby słodzimy miodem i delektujemy się orzeźwieniem.

TYMIANEK

Ze bez niego nie wyobrażam sobie przygotowania nawet najprostszego dania, choćby pieczonych kartofelków – będzie w kolejnym odcinku. Ale tymianek może też służyć do przygotowania naparu. Szczególnie polecam go osobom cierpiącym na problemy z przemianą materii oraz nerwowością. Tymianek poprawia funkcjonowanie pęcherzyka żółciowego i wątroby, przez co skutecznie usuwa z organizmu zanieczyszczenia. Herbatkę leczniczą przygotowujemy z ziół tymianku, melisy, kwiatu lipy i dzięgla. Sypiemy tę samą ilość każdego z ziół do kubka gorącej wody i przykrywamy na 10 minut. Gotowe i można pić.

CZARNY BEZ

Krzaki czarnego bzu rosną praktycznie wszędzie. Gdy kwitną, ich drobne, białe kwiatki, zebrane w spore baldachy, intensywnie pachną. Herbatka z tych kwiatów zadziała napotnie oraz przeciwgorączkowo. Fioletowo-czarne owoce są źródłem m.in. kwasów organicznych, olejku lotnego, garbników i flawonoidów. Napar z nich przyrządzony działa prze-

ciwobólowo, moczopędnie i wzmacnia potliwość, stąd jest nieoceniony w naturalnym oczyszczaniu organizmu. Na litr zagotowanej, gorącej wody sypiemy 4 łyżki kwiatów czarnego bzu bez szypulek i zostawiamy pod przykryciem na około 5-8 minut. Odciedzamy, wedle upodobań skraplamy sokiem z cytryny lub dodajemy miód.

Czarny bez można też łączyć z innymi ziołami – uzyskamy wtedy napar poprawiający trawienie i kojący nerwy. Odmierzamy tę samą ilość kwiatów czarnego bzu, anyżu, rumianku, liści szalwii i liści driadki. Napar przygotowujemy jak ten dla mieszanki z tymiankiem i pijemy dwa lub trzy razy dziennie.

FIOLEK TRÓJBARWNY

O fiołku, zwanym też bratkiem polnym, i jego zbawiennych mocach pisałam już w Gazecie 7 lipca, w kontekście opalania i trądziku młodzieńczego. Że do największych ambrozji ten napar nie należy – to pewne. Ale biorąc pod uwagę jego skuteczność oraz natychmiastowe i długofalowe działanie – bierz, lichu, jego smaki i zapachy! Herbatkę trzeba tylko pić na czczo, inaczej nie zadziała. Fiołek zawiera flawonoidy, saponiny, antocyjany i karotenoidy, dzięki czemu działa też napotnie, moczopędnie i wzmacnia naczynia krwionośne. Ponadto pomaga w walce z nieżyłami górnych dróg oddechowych i suchym kaszlem. Do przygotowania naparu wykorzystujemy całe ziele.

SZALWIA

Już starożytni Grecy na szalwii się poznali. Uważali ją za zioło prawie uniwersalne, a napar pili na wszelkie problemy z układem pokarmowym i zalecali rekonwalescentom. Pomaga w leczeniu dróg moczowych, głównie nerek, wątroby oraz górnych dróg oddechowych. Działa przeciwbakteryjnie i wzmacnia produkcję niezbędnej do trawienia i wchłaniania pokarmów żółci, przez co reguluje cały proces trawienia. Jest też niezastąpiona – w postaci płukanek – w leczeniu zębów, dziąseł i ogólnie jamy ustnej, gardła lub krtni. Osobom, których męczy parodontoz, zaleca się pastę do zębów z dodatkiem olejku eterycznego z szalwii właśnie. Zewnętrznie można stosować szalwię do okładów na trudno gojące się rany.

Magdalena Maria Bukowiecka
/gazetaolsztynska.pl

REKLAMA



Zielarnia Warmińska
SIĘGNIJ PO ZDROWIE Z NATURY



JUŻ CZAS NA WIOSENNY DETOKS!

Zielarnia Warmińska

poleca największy wybór produktów:

- odchudzanie, oczyszczanie
- preparaty antywirusowe, pobudzające odporność organizmu
- organiczne kosmetyki: kremy i serum do twarzy, balsamy do ciała, balsamy do kąpieli, mydła antyalergiczne, kremy do rąk, szampony i odżywki do włosów
- farby do włosów nie zawierające amoniaku i sztucznych barwników
- zdrowa żywność, zioła bez chemii, leki naturalne
- suplementy diety
- zioła, ekożywność, środki czystości.

W naszym sklepie zielarsko-medycznym łączymy wiedzę o produkcie z wiedzą o dolegliwościach klientów i staramy się zaoferować skuteczny preparat w dobrej cenie.

Nowość! Karty STAŁEGO KLIENTA, co trzecie zakupy MEGARABAT

Zielarnia Warmińska

Hawa, ul. Kopernika 3/5A, 793 723 753

Sklep internetowy: zielarniapodlaska.pl

Promocje, porady, specjalne oferty
na naszym Facebooku [zielarniawarmińska](https://www.facebook.com/zielarniawarmińska)

Więcej żelaza na talerzu

Anemia jest stanem chorobowym spowodowanym wieloma czynnikami. Zapadamy na nią wówczas, gdy nasz organizm produkuje zbyt mało czerwonych krwinek. Te z kolei odpowiedzialne są za prawidłowe funkcjonowanie narządów.

Zaburzona zostaje sprawna dostawa organizmowi m.in. witamin A, C, B12, B6, żelaza i kwasu foliowego. Anemię mogą powodować czynniki genetyczne, środowiskowe, żywieniowe. W zależności od rodzaju niedokrwistości inne są jej przyczyny, zaś cechą wspólną jest brak czerwonych krwinek oraz zmniejszenie erytrocytów w szpiku kostnym. Anemia jest czasem objawem groźnych schorzeń.

PRZYZYNY

Wśród przyczyn powstawania anemii wyróżniamy m.in.:

- utratę krwi np. w wyniku urazów, operacji czy podczas obfitych miesiączek
- dietę ubogą w żelazo i kwas foliowy
- złe wchłanianie żelaza z pożywienia, które może być spowodowane np. usunięciem części lub całości żołądka, celiakią
- niewydolność szpiku kostnego (nowotwory, reumatoidalne zapalenie stawów)
- przewlekłe krwawienia spowodowane chorobami, np. zapaleniem żołądka, wrzodami, hemoroidami

- uboczne działanie leków
- choroby pasożytnicze przewodu pokarmowego, szczególnie robaczyce (częste zwłaszcza u dzieci)
- zakażenie układu moczowego.

OBJAWY

Chory, który nie wie że cierpi na niedokrwistość, może lekceważyć pierwsze objawy i zrzucić je na zmęczenie czy przepracowanie, gdyż początkowy symptom to ogólne osłabienie. Spowodowane jest ono zmniejszeniem liczby krwinek czerwonych i stężenia hemoglobiny, co skutkuje gorszym zaopatrzeniem tkanek w tlen.

Ważnym objawem są zaburzenia ze strony układu nerwowego, którego tkanki są szczególnie wrażliwe na niedotlenienie. Chory może mieć zawroty głowy, może być rozkojarzony, szybko się męczyć. Inne objawy to duszność i kołatanie serca, ciemny moc, sucha skóra, wypadające włosy i słabe paznokcie.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

Choroba rozwija się powoli, więc możemy przegapić jej pierwsze symptomy. Na

prawie warto zwrócić uwagę na ciągnące się tygodniami ogólne osłabienie. Poza tym mogą występować problemy gastryczne np. zaparcia i wzdęcia oraz inne takie jak łamliwość paznokci czy wypadanie włosów. Osoba cierpiąca na niedokrwistość jest bleda, nie ma apetytu. Dokuczają jej ponadto kołatanie serca, szum w uszach, senność.

LECZENIE

Jeśli zauważysz u siebie przynajmniej kilka takich objawów, nie zwlekaj z wizytą u lekarza rodzinnego. Lekarz zleci potrzebne badania, na podstawie których postawi diagnozę i rozpocznie leczenie. Oczywiście możemy sami się wspomóc odpowiednią dietą.

CO NALEŻY JEŚĆ?

Przede wszystkim potrawy bogate w żelazo – wątróbkę, nerki, podroby, ryby, żółtka i zielone warzywa. Jedz więcej produktów bogatych w witaminę B12. Jeśli zażywasz leki, skonsultuj się z lekarzem, gdyż mogą powodować niedokrwistość – może potrzebna będzie ich zmiana.

REKLAMA



Czas na pyszną rybę!

ŚWIEŻE RYBY
Z JEZIORAKA
ORAZ INNYCH
JEZIOR POWIATU
IŁAWSKIEGO!

W ofercie
również
filetowanie
i patroszenie
na miejscu!

RYBY WĘDZONE:

- WĘGORZ
- JESIOTR
- PSTRAĆ
- SUM
- KARP



www.grybilawa.pl

Gospodarstwo Rybackie, Iława Sp. z o.o., ul. Sienkiewicza 28, 14-200 Iława
tel. 604 173 803, e-mail: rybilawa@vp.pl

49201zi-a-G

Cukier nie krzepi

Przeciętny Polak zjada rocznie 51 kg cukru (28 łyżeczek dziennie) – 6 razy więcej niż bezpieczna dawka. Blisko 1/3 ośmiolatków w Polsce pije kolorowe i słodzone napoje minimum raz w tygodniu. WHO podaje, że polskie dzieci tyją najszybciej w Europie.

Dane Narodowego Funduszu Zdrowia wskazują, że stale wzrasta liczba osób z cukrzycą. Obecnie choruje na nią 3 mln Polaków. Szacuje się, że aktualnie w Polsce na cukrzycę choruje już blisko 3 mln osób. Na Warmii i Mazurach na cukrzycę choruje prawie 61 tys. mieszkańców. Większość to cukrzyca typu 2, czyli ta, która bezpośrednio związana jest z trybem życia i wzrastającym z roku na rok spożyciem cukru.

Nadmierne spożycie cukru, szczególnie w napojach gazowanych jest przyczyną szeregu ciężkich chorób, takich jak nowotwory, cukrzyca typu 2, choroby wieńcowe. Cukier to także wzrost liczby osób z otyłością, która z roku na rok rośnie – informuje Magdalena Mił, rzecznik prasowy Warmińsko-Mazurskiego OW NFZ w Olsztynie. Na świecie



już ponad 1,9 mld ludzi dorosłych ma nadwagę, z tego aż 650 mln to osoby otyłe. Szacuje się, że w 2025 r. w Polsce otyłych będzie 26 proc. dorosłych kobiet i 30 proc. dorosłych mężczyzn. — dodaje.

Narodowy Fundusz Zdrowia podkreśla, iż ważnym elementem ograniczenia spożycia cukru i dofinansowania opieki zdrowotnej jest wprowadzenie podatku cukrowego. Aktualnie trwa proces legislacyjny w tym zakresie. Wprowadzenie po-

datku cukrowego ma przede cel prozdrowotny, a nie fiskalny. Zależy nam na efektach, które osiągnięto w innych państwach, czyli trwałej zmianie zwyczajów żywieniowych. Wpływy z tej opłaty w zostaną przeznaczone na leczenie, ale przede wszystkim będą oddziaływać na zachowania konsumenckie istotne dla zachowania zdrowia, na czym nam najbardziej zależy — poinformowała Magdalena Mił.

Źródło: gazetaolsztynska.pl

PROMUJEMY
ZDROWY STYL
ŻYCIA

PORADNIA
Odchudzania
i Odżywiania
VICTUS

Dzisiaj żywienie ma niewiele wspólnego z „odżywianiem”, a to, co jemy, ma ogromny wpływ na zdrowie lub jego brak. Zdrowy styl życia i prawidłowe nawyki żywieniowe to profilaktyka chorób cywilizacyjnych.

OFERUJEMY

- Odchudzanie poprzez trening żywieniowy
- Dietetyka dziecięca i sportowa
- Wykłady i prelekcje

...ale specjalizujemy się

w diecie ketogenicznej

Jest to dieta wysokotłuszczowa i niskowęglowodanowa, która z powodzeniem wspomaga procesy leczenia w chorobach przewlekłych takich jak:

- nowotwory (zwłaszcza glejaki),
- cukrzyca typu 2,
- padaczka lekooporna
- inne „nieuleczalne”, z którymi „nie radzi” sobie medycyna.



IŁAWA, ul. Długa 29
(przy pętli autobusowej)
www.poradnia-victus.pl

Tel. 669 978 483

76201zi-A -P

Kosmetyki prosto z natury

Kobieta jest dziełem sztuki, a nie natury – w myśl tej zasady postępuje mnóstwo kobiet, których półki w łazience uginają się pod ciężarem dziesiątków kosmetyków. Jednak nie wszystkie są zdrowe i korzystne dla naszej cery. Warto więc zwrócić uwagę na biokosmetyki, które robią prawdziwą furorę.

Biokosmetyki, nazywane też kosmetykami naturalnymi lub organicznymi, to produkty wytwarzane z surowców pochodzących z upraw ekologicznych. Nie zawierają związków chemicznych, sztucznych dodatków i konserwantów. Nie znajdziemy w ich składzie substancji pochodzących z przemysłu petrochemicznego, parabenów, silikonu, syntetycznych zapachów i barwników czy składników roślin modyfikowanych genetycznie. Kupując kosmetyki naturalne możemy też mieć pewność, że nie były one testowane na zwierzętach.

SKUTECZNE I NIESZKODLIWE

Kosmetyki organiczne nie są masowo reklamowane

w mediach ani nie mają bogato wyglądających opakowań, a mimo to cieszą się coraz większym zainteresowaniem. Są bowiem zdecydowanie zdrowsze niż produkty, po które zwykle sięgamy w drogeriach. Naturalne składniki są dużo bardziej skuteczne, lepiej działają na skórę, dostarczając jej niezbędnych witamin, minerałów i substancji odżywczych.

Biokosmetyki są tak skonstruowane, że nie zatykają porów, dzięki czemu skóra może swobodnie oddychać przez cały dzień. A to pozwala utrzymać ją w dobrej kondycji i opóźnić procesy starzenia. Jednocześnie składniki tych kosmetyków mogą mieć przeciwwzapalne, przeciwbólowe i przeciwozbrętkowe oraz re-

generujące działanie na cały organizm i na jego poszczególne układy.

WARTO CZYTAĆ ETYKIETY

Naturalne, ekologiczne kosmetyki to też idealne rozwiązanie dla alergików, u których stosowanie zwykłych drogerijnych kosmetyków powoduje reakcje uczuleniowe, zaczerwienienie i podrażnienie skóry. Biokosmetyki nie uczulają i mogą być stosowane praktycznie przez każdego.

ZDROWE, BO BEZ ZANIECZYSZCZEŃ

Składniki kosmetyków organicznych nie powinny zawierać żadnych zanieczyszczeń, które mogą zagrozić naszemu zdrowiu. Dlatego warto uważnie czytać etyki-

DOBRE WIEDZIEĆ

• kosmetyki naturalne

– powinny zawierać około 95 proc. składników mineralnych i roślinnych, z czego połowa z nich powinna pochodzić z naturalnych upraw. Kosmetyk kwalifikujący się jako naturalny nie może być pozyskiwany z genetycznie modyfikowanych roślin. Nie powinien też zawierać sztucznych barwników ani substancji zapachowych.

• kosmetyki eko

– w odróżnieniu od naturalnych, muszą posiadać minimum 50 proc. wyciągów roślinnych, pochodzących z upraw ekologicznych, nie używających pestycydów. Składnikami ekokosmetyków często są: zielona herbata, olej z owocu granatu, ekstrakty z ziół, algi, oliwa z oliwek, algi, torf czy nawet sól morską.

ty na opakowaniach kremów czy balsamów. Wielu producentów często posługuje się nazwami z przedrostkami eko- czy bio-, a ich preparaty nie spełniają wyśrubowanych wymagań kosmetyków naturalnych. To świadome wprowadzanie konsumentów w błąd, bazujące na powrocie społeczeństwa do ekologicznego stylu życia.

źródło: zdrowie.wm.pl

Biokosmetyki są tak skonstruowane, że nie zatykają porów, dzięki czemu skóra może swobodnie oddychać przez cały dzień. A to pozwala utrzymać ją w dobrej kondycji i opóźnić procesy starzenia.

REKLAMA

Kosmetyki naturalne



ŁAWA, UL. KOPERNIKA 4
tel. 505 570 208

u Franciszka®
MYDLARNIA



Fot: pikabay

Pilotażowy program „Aktywny samorząd” w 2020 roku

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Iławie zaprasza osoby niepełnosprawne powiatu iławskiego do zapoznania się z finansowanym przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych programem „Aktywny samorząd”, którego głównym celem jest wyeliminowanie lub zmniejszenie barier ograniczających uczestnictwo Beneficjentom niepełnosprawnym udział w życiu społecznym, zawodowym i dostęp do edukacji.

W 2020 roku będą realizowane następujące formy wsparcia:

Moduł I – likwidacja barier utrudniających aktywizację społeczną i zawodową, w tym:

Obszar A – likwidacja bariery transportowej

- **Zadanie 1** – pomoc w zakupie i montażu oprzyrządowania do posiadanego samochodu, adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności (do 16 roku życia) lub osób ze znacznym albo umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu ruchu.
- **Zadanie 2** – pomoc w uzyskaniu prawa jazdy, adresowana do osób ze znacznym albo umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu ruchu.
- **Zadanie 3** – pomoc w uzyskaniu prawa jazdy, adresowana do osób ze znacznym albo umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu słuchu w stopniu wymagającym korzystania z usług tłumacza języka migowego.
- **Zadanie 4** – pomoc w zakupie i montażu oprzyrządowania do posiadanego samochodu, adresowana do osób ze znacznym albo umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu słuchu.

Obszar B – likwidacja barier w dostępie do uczestniczenia w społeczeństwie informacyjnym

- **Zadanie 1** – pomoc w zakupie sprzętu elektronicznego lub jego elementów oraz oprogramowania, adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności (do 16 roku życia) lub do osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu wzroku lub obu kończyn górnych.
- **Zadanie 2** – dofinansowanie szkoleń w zakresie obsługi nabytego w ramach programu sprzętu elektronicznego i oprogramowania.
- **Zadanie 3** – pomoc w zakupie sprzętu elektronicznego lub jego elementów oraz oprogramowania, adresowana do osób z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu wzroku.
- **Zadanie 4** – pomoc w zakupie sprzętu elektronicznego lub jego elementów oraz oprogramowania, adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności (do 16 roku życia) lub osób ze znacznym albo umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu słuchu i trudnościami w komunikowaniu się za pomocą mowy.



- **Zadanie 5** – pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanego sprzętu elektronicznego, zakupionego w ramach programu, adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności (do 16 roku życia) lub osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności.

Obszar C – likwidacja barier w poruszaniu się:

- **Zadanie 1** – pomoc w zakupie wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym, adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności (do 16 roku życia) lub osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności i dysfunkcją uniemożliwiającą samodzielne poruszanie się za pomocą wózka inwalidzkiego o napędzie ręcznym.
- **Zadanie 2** – pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanego skutera lub wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym, adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności (do 16 roku życia) lub osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności.
- **Zadanie 3** – pomoc w zakupie protezy kończyny, w której zastosowano nowoczesne rozwiązania techniczne, tj. protezy co najmniej na III poziomie jakości, adresowana do osób ze stopniem niepełnosprawności.
- **Zadanie 4** – pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanej protezy kończyny, w której zastosowano nowoczesne rozwiązania techniczne, (co najmniej na III poziomie jakości), adresowana do osób ze stopniem niepełnosprawności.
- **Zadanie 5** – pomoc w zakupie skutera inwalidzkiego o napędzie elektrycznym lub oprzyrządowania elektrycznego do wózka ręcznego, adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności (do 16 roku życia) lub osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu ruchu powodującą problemy w samodzielnym przemieszczaniu się i posiadających zgodę lekarza specjalisty na użytkowanie przedmiotu dofinansowania.

Obszar D – pomoc w utrzymaniu aktywności zawodowej poprzez zapewnienie opieki osobie zależnej (dziecku przebywającemu w żłobku lub przedszkolu

lub albo pod inną tego typu opieką), adresowana do osób ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, które są przedstawicielem ustawowym lub opiekunem prawnym dziecka.

Moduł II – pomoc w uzyskaniu wykształcenia na poziomie wyższym, adresowana do osób ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, pobierających naukę w szkole wyższej lub szkole policealnej, lub kolegium, a także do osób mających przewód doktorski otwarty poza studiami doktoranckimi.

Terminy przyjmowania wniosków:

odnośnie modułu I – od 01.03.2020 r. do 30.06.2020 r. oraz od 01.07.2020 r. do 31.08.2020 r.

odnośnie modułu II:

- a) w ramach roku szkolnego/akademickiego 2019/2020 – od 01.03.2020 r. do 31.03.2020 r.,
- b) w ramach roku szkolnego/akademickiego 2020/2021 – od 01.09.2020 r. do 10.10.2020 r.

Łatwiej złożysz wniosek o pomoc w ramach programu „Aktywny samorząd”

W tym roku znacznie ułatwiono osobom niepełnosprawnym ubieganie się o pomoc w ramach programu – od 1 marca br. wniosek o dofinansowanie będzie można złożyć przez Internet, w Systemie Obsługi Wsparcia (SOW) – bez wychodzenia z domu, bez kolejek i bez barier. Dostęp do SOW jest bezpłatny (www.sow.pfron.org.pl).

Jedyne, czego potrzebujesz, to: dostęp do Internetu, konto w Systemie SOW i profil zaufany, który umożliwia elektroniczne podpisywanie dokumentów. Profil zaufany zakładamy internetowo (www.obywatel.gov.pl) i potwierdzamy w instytucji (np. ZUS, urząd skarbowy) lub online przy pomocy jednego z dziesięciu banków.

Wszelkie informacje na temat programu można uzyskać pod nr. telefonu 89 649 04 54 bądź w siedzibie Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Iławie, ul. Andersa 3a, pokój 5 lub 6.

Tekst aktualnej wersji programu i zasad oraz kierunków działań i warunków brzegowych obowiązujących realizatorów pilotażowego programu „Aktywny samorząd” w 2020 r. umieszczony jest na stronie internetowej PFRON www.pfron.org.pl.

UWAGA: Wnioskodawcy w ramach modułu I, którzy mogliby zgodnie z programem ubiegać się o refundację poniesionych kosztów, muszą pamiętać o zasadzie: refundacja kosztów możliwa jest w odniesieniu do kosztów poniesionych 180 dni przed złożeniem kompletnego wniosku.

35-latek (prawdopodobnie) utonął

ŁAWA || Jak nam przekazał Piotr Budziejewski, zastępca prokuratora rejonowego w Ławie, wszystko wskazuje na to, że bezpośrednią przyczyną śmierci 35-letniego Przemysława G., którego ciało wyłowiono z Małego Jezioraka, było utonięcie.

W sobotę (8 lutego) policja i straż pożarna zostały poinformowane o znajdującym się w jeziorze ciele. Jak się okazało, było to zwłoki około 35-letniego mężczyzny pochodzącego z gminy Ława, a mieszkającego od jakiegoś czasu w Ławie. Wiele wskazywało na to, że w wodzie nie przebywał dłużej niż kilka/kilkanaście godzin, o czym świadczył brak większych zmian na skórze zmarłego.

— Zostaliśmy poinformowani o znajdującym się w Małym Jezioraku ciele. Policjanci pojechali na miejsce i potwierdzili zgłoszenie, po czym wezwali straż pożarną — mówiła wówczas asp. Joanna Kwiatkowska, rzeczniczka prasowa ławskiej policji. Strażacy wyciągnęli na brzeg zwłoki mężczyzny. Akurat tego dnia, jak w każdą sobotę

o godzinie 9.00, nad Małym Jeziorakiem miał się odbyć bieg parkrun, jednak z uwagi na tę tragedię organizatorzy wydarzenia szybko zmienili trasę.

Pływające w Jezioraku ciało mężczyzny zostało zauważone od strony ulicy Mickiewicza. Nie po raz pierwszy w tym miejscu wyłowiono zwłoki — ławianie dobrze jeszcze pamiętają, że utonął tu m.in. Iwo Zubrzycki, piłkarz Jezioraka Ława.

>>> Policjanci oraz prokuratorzy ustalają wciąż wszelkie okoliczności tego nieszczęśliwego zdarzenia. Na dokładne wyniki sekcji zwłok musimy poczekać (do badania wysłana została m.in. próbka krwi — badanie na wykluczyć lub też potwierdzić obecność alkoholu lub środków odurzających w ciele 35-latka), jednak już teraz można postawić tezę, że bezpośrednią przyczyną



Pływające w Jezioraku ciało mężczyzny zostało zauważone od strony ulicy Mickiewicza

na śmierci było utonięcie. — Taka właśnie informacja znajduje się na karcie zgonu, którą wypełniał lekarz przeprowadzający sekcję

zwłok — mówi Piotr Budziejewski, zastępca prokuratora rejonowego w Ławie. — Nie ma żadnych faktów i poszlak, które mogłoby wskazywać na

udział osób trzecich w tym zdarzeniu. Na ciele mężczyzny nie było żadnych obrażeń, które mogłoby wskazywać na przykład na atak

— dodaje prokurator. Jest więc bardzo prawdopodobne, że mężczyzna po prostu wpadł do wód Jezioraka i utonął.

Mateusz Partyga

MIASTO ŁAWA PRZYGOTOWAŁO MIEJSCE NA (EWENTUALNĄ) KWARANTANNĘ

ŁAWA || Zgodnie z rozporządzeniem wojewody warmińsko-mazurskiego, każda gmina musi przygotować miejsca zbiorowej kwarantanny dla osób, które nie mogą odbyć jej w swoim domu.

Ławski ratusz zorganizował pierwszy taki punkt w Ośrodku Psychoedukacji, Profilaktyki Uzależnień i Pomocy Rodzinie mieszczącym się przy ul. Chełmińskiej na ławskim Gajku.

>>> Miasto Ława nie posiada budynków, takich jak np. akademiki, dlatego też postanowiono, że pierwszym miejscem zbiorowej kwarantanny będą dwie sale ośrodka przy Chełmińskiej w Ławie, który w związku z pandemią koronawirusa jest obecnie zamknięty (podobnie jak znajdujący się na jego terenie plac zabaw).

Ustawiono 23 łóżka, przygotowany jest także pokój lekarski. Ośrodek zmienił się więc w budynek, w którym przeprowadzana ma być



Pierwszym miejscem zbiorowej kwarantanny będą dwie sale ośrodka przy Chełmińskiej w Ławie, który w związku z pandemią koronawirusa jest obecnie zamknięty

(jeśli zajdzie taka potrzeba) kwarantanna zdrowych osób, które nie mogą jej przeżyć — z różnych powodów — w swoich domach. Szczególnie jest ona stworzona z myślą o ławianach wracających z zagranicy. Za przygotowanie żywności odpowiadać ma Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej. Punkt działa od środy 18 marca, obecnie nikt nie przechodzi tu kwarantanny.

Mateusz Partyga

Agresywny i pijany 22-latek zatrzymany na dworcu

ŁAWA || Szarpał funkcjonariuszy straży ochrony kolei, wyzywał ich, zaczepiał też innych pasażerów — pijany 22-latek, który awanturował się na dworcu kolejowym Ława Główna trafił, z kajdankami na nadgarstkach, do policyjnej izby zatrzymań.

Do zdarzenia doszło tuż po godzinie 16.00. Pasażerów wychodzących przez wyjście główne ławskiej stacji kolejowej mógł zdziwić widok skutego w kajdanki mężczyzny, którego „do ziemi” docisnęli funkcjonariusze Straży Ochrony Kolei. Pijany 22-latek nie dawał za wygraną i jeszcze próbował się szarpać, bezskutecznie. Po chwili jednak agresja ustąpiła, pojawiła się nawet próba nawiązania dialogu z SOK-istami. Za chwilę na miejscu zjawiał się patrol policji.

— Jak się okazało, pijany mężczyzna awanturował się początkowo w poczekalni dworca Ława Główna — mówi asp. Joanna Kwiatkowska, rzeczniczka prasowa ławskiej policji. — Interwencję wobec niego podjęli funkcjonariusze straży ochrony kolei. 22-latek był agresywny, szarpał i wyzywał strażników. Nasi



Pasażerów wychodzących przez wyjście główne ławskiej stacji kolejowej mógł zdziwić widok leżącego na ziemi, skutego w kajdanki mężczyzny

policjanci zabrali go do policyjnej izby zatrzymań — dodaje rzeczniczka KPP

Ława. — Po wytrzeźwieniu 22-latek usłyszał zarzuty naruszenia nietykalności

cielesnej funkcjonariusza publicznego, za co grozi do trzech lat więzienia.

Art. 222. Naruszenie nietykalności cielesnej funkcjonariusza publicznego lub osoby do pomocy mu przybranej

§ 1. Kto narusza nietykalność cielesną funkcjonariusza publicznego lub osoby do pomocy mu przybranej podczas lub w związku z pełnieniem obowiązków służbowych, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 3.

§ 2. Jeżeli czyn określony w § 1 wywołało niewłaściwe zachowanie się funkcjonariusza lub osoby do pomocy mu przybranej, sąd może zastosować nadzwyczajne złagodzenie kary, a nawet odstąpić od jej wymierzenia.

źródło: www.arslege.pl
Mateusz Partyga

Każdy chce być usłyszany i zrozumiany

PSYCHOLOGIA || Podobno jako ludzkość stajemy się coraz bardziej nieszczęśliwi, samotni i zaniepokojeni. Owszem, możemy o to obwiniać pędzący do przodu świat, ale możemy też próbować na to wpłynąć.

To, czego nam tak bardzo brakuje w trudnych chwilach, to bycie usłyszany, ujrzanym i czującym, że inni rozumieją nasze potrzeby. Tym właśnie jest istota empatii. Jeśli więc zależy nam na wyjątkowych relacjach, warto ją w sobie rozwijać.

TERAPEUTYCZNY PRZEŁOM

Doktor Helen Riess, profesor psychiatrii w Harvard Medical School od zawsze fascynowała się ludzkimi relacjami. Tym, co sprawia, że czujemy się połączeni, jak i tym, co nas dzieli. W 2013 roku, na swoim wystąpieniu TED-X opowiedziała o badaniu udowodniającym, że empatia to coś więcej, niż zwykłe współczucie z poziomu umysłu.

10 lat wcześniej jeden ze studentów zaproponował doktor Riess udział w badaniu mającym zweryfikować, czy podczas wyrazu empatii w stosunku do drugiej osoby dopasowują się również procesy fizjologiczne, jak np. synchronizacja tętna. Ponieważ empatii oczekuje się od osób pracujących w obszarze pomagania, zaangażowana jako psychiatra była m.in. profesor Riess wraz ze swoją pacjentką, która mimo wielu przepracowanych trudności nie mogła schudnąć. Ich wspólna sesja była oczywiście nagrywana oraz odpowiednio monitorowana pod kątem reakcji organizmu obu pań.

CZEGO OCZY NIE WIDZĄ...

Wyniki były absolutnie zdumiewające. Faktycznie potwierdziło się założenie, że w większości czasu reakcje fizjologiczne były zsynchronizowane, ale nie tylko. Na wykresach widoczne było również, że pacjentka miała akurat bardzo wysoki poziom niepokoju, podczas gdy na sesji nie było to widoczne. Wyglądała na spokojną, pewną siebie, elokwentną kobietę. Gdy doktor pokazała jej wyniki, odrzekła: „wcale mnie to nie dziwi, żyję tak każdego dnia, lecz nikt nie widzi mojego bólu”.

Doktor Riess prześledziła jeszcze raz video w poszukiwaniu jakichkolwiek objawów napięcia, które najwidoczniej



Zdjęcie jest ilustracją do artykułu

musiała przeoczyć na żywo. Zauważyła, że najwyższe wartości na wykresach, wskazujące niepokój, zbiegają się z niezwykle subtelnymi ruchami pacjentki, jak odgarnięcie włosów, spojrzenie w dół lub delikatne zmiany w głosie. Pannie kontynuowały swoje sesje, przy czym doktor Riess była już czuła na każdy subtelny sygnał i na nim się zatrzymywała, omawiając to, co akurat dzieje się we wnętrzu młodej kobiety. W kolejnym roku pacjentka schudła ponad 20 kg, co było przełomowe zarówno dla niej, jak i doktor Riess. Był to moment, w którym poczuła, że taka pełna wnikliwości uważność znacznie podwyższa poziom empatii, co z kolei przekłada się zdumiewająco na proces terapeutyczny. W dalszym etapie życia zawodowego stworzyła trening empatii, który sprawdził się bardzo efektywnie między innymi w szpitalach, w relacjach lekarz – pacjent.

SZKOŁA EMPATII

Niektórzy mogą być zdania, że empatycznymi przychodzi mi na świat i jeśli tak się nie stało, nic już tego nie zmieni. Faktycznie, zdarza nam się widzieć malutkie dzieci, które automatycznie reagują, gdy widzą czyjąś krzywdę, tak jakby miały już w genach. Empatię jednak, jak wiele

innych cech, możemy w sobie wykształcić. Aby uczynić to łatwiejszym, doktor Riess proponuje zapamiętać akronim na podstawie pierwszych liter słowa „empathy” (empatia).

E (eye contact) - kontakt wzrokowy już od samego powitania jest niezwykle istotny. Jest pierwszym krokiem, aby poczuć się zauważonym. Świetnie oddaje to przywitanie w plemieniu Zulu. Ich „cześć” to „sawubona”, co oznacza właśnie „widzę cię”.

M (muscles of facial expression) - w skrócie, mimiczna ekspresja. Zauważmy, że zazwyczaj to, co mamy wypisane na twarzy oddaje nasze emocje. Jeśli więc zwracamy się komuś z przykrych rzeczy, najbardziej zrozumianymi jesteśmy w momencie, gdy emocje wypisane na twarzy drugiej osoby są adekwatne do naszych.

P (posture) - postawa naszego ciała może wiele o nas mówić. Czy jesteśmy otwarci na wysłuchanie drugiej osoby, czy przejawiamy jakiegokolwiek zainteresowanie. Nawet sam fakt przybrania pozycji siedzącej, naprzeciw drugiej osoby daje nam sygnał, że chcemy poświęcić czas na rozmowę. Zupełnie inne wrażenie mamy, gdy ktoś załatwia z nami sprawę na stojąco.

A (afekt) - trudno poczuć, co przeżywa dana osoba, jeśli nie zastanowimy się nad tym, jakie akurat przeżywa emocje. Nie bójmy się pytać otwarcie o to, jak ktoś się poczuł w danej sytuacji. Większość z nas ma naprawdę dużą potrzebę porozmawiania o tym, co dzieje się w środku.

T (tone of voice) - niektórzy potrafią świetnie ukrywać swoje emocje, lecz zazwyczaj słyszalne są one także w tonie głosu. Słyszymy, jak głośny i mocny jest w momencie wybuchu złości, delikatny przy czułych słówkach, jak niski i niepewny przy smutku. Zwrócenie na to uwagi da nam już pewną informację o tym, co dana osoba aktualnie przeżywa, ale i pozwoli nam odpowiednio zareagować.

H (hearing the whole person) - czyli słyszenie całej osoby. To moja ulubiona część. Rozmawiając z kimś starajmy się usłyszeć coś więcej niż tylko słowa. Zwróćmy uwagę na cały kontekst, na motywację, na doświadczenia danej osoby. Łatwo jest oceniać innych, gdy nie znamy motywów postępowania. Gdy jednak staramy się bliżej przyrzeć danej sytuacji oraz lepiej poznać daną osobę, coraz rzadziej używamy słów „nie rozumiem, jak on/ona mogła tak zrobić”.

Y (your response) - jaka jest nasza odpowiedź na doświadczenia innych? Jakie uczucia się w nas pojawiają, gdy widzimy dziecko tęskniące za rodzicami, ludzi tracących dom w pożarze, czy czyjaś bezinteresowną pomoc? Zazwyczaj to, co poculiśmy, odzwierciedla to, co czują inni. Podobnie jest w przypadku bólu fizycznego. Zauważmy, co dzieje się w naszym ciele, gdy widzimy czyjąś poważną ranę lub słuchamy o intensywnym bólu? Tutaj wyrażenie „czuję twój ból” faktycznie przekłada się na rzeczywiste reakcje organizmu.

PO CO NAM EMPATIA?

O ile dosyć zrozumiałym może być fakt, że współodczuwanie jest przydatne w przypadku tych najbliższych i terapeutycznych relacji, o tyle możemy się zastanawiać, po co nam to w stosunku do całej reszty. Otóż z ewolucyjnego punktu widzenia chodzi po prostu o przetrwanie. Aby żyć dłużej, pełniej i szczęśliwiej, musimy współpracować oraz wzajemnie sobie pomagać. Nie każdy jednak o tę pomoc chce poprosić, więc naszą misją jest także rozpoznawanie potrzeb innych. Tutaj znów gubi nas rozwój technologii.

Coraz mniej ze sobą rozmawiamy twarzą w twarz, a rozmawiając przez różne komunikatory nie widzimy mowy ciała innych. Jeśli więc ktoś pisze do nas, że ma słabszy czas, nie wiemy co się za tym dokładnie kryje i nie zawsze rzucamy się do zaproponowania wsparcia. Z tego samego powodu tak bardzo rozwija się przemoc w sieci. Nie widząc czyichś uczuć dużo łatwiej jest krzywdzić. Brak empatii w związku daje mniejsze szanse na szczęśliwą relację, brak jej w stosunku do współpracowników skutkuje mniejszą wydajnością. Tak samo jest w przypadku zażyłej przyjaźni, czy szczęśliwego dzieciństwa. Aby więc poczuć esencję relacji, zamiast współczuć, skupmy się na tym, aby współodczuwać.

Magdalena Kowalska



Magdalena Kowalska – psycholog specjalizująca się w psychologii klinicznej osób dorosłych. Swoje doświadczenie zdobywała m.in. w Stowarzyszeniu Polish Psychologists' Association w Londynie, prowadząc konsultacje dla osób indywidualnych. Obecnie prowadzi Gabinet Wsparcia Psychologicznego w Iławie, do którego zaprasza osoby dorosłe oraz młodzież, oferując również konsultacje on-line. Swoje zaangażowanie do pisania oraz potrzebę promowania zdrowia psychicznego realizuje współpracując z portalem Psychologia w Polsce oraz Zdrowa Głowa. Więcej informacji na: magdakowalska.co oraz www.facebook.com/magdakowalskapsycholog/.

PRACA

DO sprzątanía z orzeczeniem, Szpital łława, 785-856-041, 660-567-131

ZATRUDNIĘ kierowcę kat.C+E do przewozu żywca, trzody, przewozu ponadgabarytów tel.604-123-146.

ZATRUDNIĘ mechanika samochodowego, osobę do sklepu motoryzacyjnego oraz do montażu opon- Serwis Opon Kurzętnik tel.503-163-130

ZATRUDNIĘ murarzy i pracowników budowlanych, wysokie wynagrodzenie tel.609-293-996.

ZATRUDNIĘ PRACOWNIKÓW BUDOWLANÝCH i murarzy tel. 506-439-480

SPRZEDAM

CZARNA ziemię z transportem sprzedam, 507-848-921

DREWNO opałowe- suche, pocięte, różne rodzaje, zapewniam transport, 697-768-908

GIĘTARKA 2m; felcarka dekarcka, 609-843-232

MASZYNY stolarskie; Części do silnika Audi A3 1,6benz., 503-653-944

OSTRÓDA, okna, grzejniki nowe- używane, 513-159-810, (89)642-02-82

PIASEK, żwir z transportem- sprzedam, 507-848-921

KUPIĘ

DREWNO, drzewo orzecha włoskiego kupię, 607-852-453

SZKLANE kury (bombonier); Szkło kolorowe z PRL (talerze) kupię, 607-852-453

NIERUCHOMOŚCI

!-KANCELARIA NIERUCHOMOŚCI GUTKOWSKI; od XXw. na Rynku Krajowym, **SPRZEDAŻ - KUPNO - WYNAJEM**, łława-Niepodległości 8, www.gutkowski-nieruchomosci.pl, tel./fax. 89/649-31-19, 604-222-552

LUBAWA. Do wynajęcia mieszkanie w Prątnicy, 692-731-411

LUBAWA. Działkę 0,98ha w Zielkowie sprzedam, 503-077-180

LUBAWA. Kawalerka do wynajęcia, (89)645-28-72, 537-184-437

NML Mieszkanie do wynajęcia przy ul.Kopernika w Nowym Mieście Lubawskim 604-562-972

NML Mieszkanie wynajmę w Nowym Dworze Bratńskim, 3 pokoje, kuchnia, łazienka, spiżarka, 534-056-038

NML Sprzedam działki budowlane przy ul.Rolnej w Nowym Mieście Lubawskim 604-562-972

NML Sprzedam gospodar-

sprzedam wynajmę zamienię

SZUKAJ na dom

mp-otbr-7090-A

stwo 4,36ha z budynkami, dom po remoncie, Wielkie Bałótki, 505-711-425, 505-711-403

NML Sprzedam gospodarstwo rolne 4,40ha, 505-711-403, 505-711-425

NML Szukam domu jednorodzinnego na terenie Nowego Miasta Lubawskiego lub okolic, 668-525-922

NML Wynajmę kawalerkę 32m2 w bloku, pokój, kuchnia, łazienka, przedpokój,

piwnica, parter, wszystkie media oprócz prądu w cenie najmu, 1000zł/miesięcznie+ kaucja 1000zł, 503-579-113

NML Wynajmę sklep 25m2 przy ul.3 Maja w Nowym Mieście Lubawskim, 511-172-649

SPRZEDAM ziemię 6,30ha Gałdowo oraz 2 zbiorniki do mleka, 784-039-985

WYDZIERŻAWIĘ grunty pod farmy PV czynsz 10tys/ha umowa 25 lat kontakt 501-040-283

AUTO-MOTO

NML Kupię motorower- Romet 205 lub Romet Ogar 200 lub Simson 3 lub 4 biegowy oraz siewnik Poznań, 699-752-537

NML Sprzedam 4 alufelgi srebrne oryginalne Opla, dwie nowe opony letnie 165/65/14, dwie opony kierunkowe 165/65/14, cena do uzgodnienia, 609-175-025

NML Sprzedam Citroen Berlingo 2.0HDI 2005r. srebrny metalik, aktualne OC i przegląd, alufelgi, nowe opony, 5.200zł do negocjacji 506-439-480

NML Sprzedam Daewoo Lanos 1.5+gaz 1999r., + koła z oponami zimowymi, bezwypadkowy, tanio 669-486-185

NML Sprzedam Fiat Punto 1.2-16V 2000r. 171.000km, przegląd, OC ważne, grafitowy metalik, ELsz, klima, stan bdb., 693-479-663

NML Sprzedam opony z alufelgami 185/65/15, 512-879-701

NML Sprzedam Toyota Yaris 1.3 2005r. 140.000km, cena do negocjacji 515-636-382

NML Sprzedam VW Transporter 1.9TD 1997r. 9-osobowy, aktualne OC i przegląd, stan dobry, 4.500zł do negocjacji 506-439-480

OPEL Astra H, 2006r., kombi, 1,6benz., abs,wk,cz, el.sz,el.l, k.czarny, sprowadzony, 507-243-976

VOLKSWAGEN T4 (long) 1998r, diesel, 3tyś, 504-010-034

VW Golf Plus 2005r., 1,4benz., k.srebrny, 5 drzwi, abs,wk,cz, el.sz.,el.l., sprowadzony, 507-243-976

USŁUGI

BUDOWA domów, hal, kurników, usługi ogólnobudowlane- docieplenia budynków, tynki, układanie kostki brukowej- faktura VAT tel.506-439-480

FIRMA ogólnobudowlana- budowa domów, hal, garaży, kurników, tynki, posadzki, ogrodzenia, docieplenia, układanie kostki brukowej, kucie betonu tel.609-293-996.

GARAŻE blaszane, kojece, www.partnerstal.pl, 698-230-205

INSTALACJE fotowoltaiczne- montaż z odbiorem, 501-346-467

OCIEPLANIE poddasza wełną mineralną, adaptacja, termoizolacja, zabudowa płytą gipsowo-kartonową, 513-893-788

OCZYSZCZALNIE ścieków, szamba, sprzedaż, montaż. 794-617-449

RENOWACJA okien, drzwi, odświeżanie elewacji, 730-378-061

USŁUGI BUDOWLANE, 669-877-461

USŁUGI DEKARSKO-BLACHARSKIE Piotr Zawacki 888-373-282

USŁUGI koparko- ładowarką JCB-4CX, 608-693-757

USŁUGI spycharką gąsienicową 27 ton, 507-848-921

WYKOŃCZENIA mieszkań- regipsy, stelaże metalowe, szpachlowanie, malowanie. Montaż drzwi i okien, ocieplenie domów, ocieplenie i wykończenia poddaszy- szybko, solidnie i tanio tel.507-951-949.

RÓŻNE

PRZYJMĘ ziemię. Wygoda, 508-103-854

WOLNY DUCH - to nie religia www.gabriele-wydawnictwo.com

ZWIERZĘTA

AMUR, sandacz, jesiotr, pstrąg, tołpyga, karp, karaś pospolity, lin, węgorz, złota orfa, sum, karaś kolorowy, materiał zarybieńniowy- sprzedam tel.600-460-777.

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

BYCZKI, jałoszki sprzedam, 501-122-678

KOKOSZKI OKAZJA, szczepione różnokolorowe, 16-20 tygodniowe- sprzedam z dowozem na miejsce tel.505-919-321

KUPIĘ prosiętą, 508-395-127

KURY Młode Nioski, Od Hodowcy, Szczepione, Dowóz, TANIO, 502-031-298

NML Kupię prosiętą, nawiążę stałą współpracę, 793-711-186

NML Sprzedam jałówkę cielną, wycielenie 20 kwietnia, 663-678-299

NML Sprzedam prosiaki, cielaki, krowy i jałowki cieline, 798-893-034

SPRZEDAM 2 cielaki, jałowki 2 tygodniowe, (89)645-11-64

SPRZEDAM cielaki, 3 jałoszki i 3 byczki. Średnia waga 200kg. Brony 3 polowe, nowe cynki, pług 4 skibowy grudziądzki, 4 le- miesze, 695-721-252

KUPON NA OGŁOSZENIE DROBNE W TYGODNIKU

dla **osób fizycznych**, nieprowadzących działalności gospodarczej (maksymalnie do **10 słów**)

Treść:.....

.....

.....

.....

Imię i nazwisko:.....

Adres:

Nr tel.: Nr dowodu osobistego:

Podpis

RYCZAŁT:

1 emisja: **5 zł** (z VAT)

3 emisje: **10 zł** (z VAT)



do wiadomości Biura ogłoszeń

mp-otbr-7041 -0

SPRZEDAM cielaki, zrebówkę zimnokrwistą półtoraroczną, 798-816-654

SPRZEDAŻ kaczek do uboju i po uboju. Lubawa, ul.Toruńska 1, 514-210-314

maszyny rolnicze

KUPIĘ czyszczalnię wialnię petkus, 883-945-511

KUPIĘ maszyny rolnicze, 883-945-511

KUPIĘ RCW-3 PIAST może być do remontu bądź części. 515-510-406

NML Sprzedam mieszanek jedno tonowy, klatki porodowe 2 sztuki ocynkowane, śrutownik bijakowy 11kW, stan nowy- używany, 514-945-814

NML Sprzedam opryskiwacz, 516-703-004

SPRZEDAM przyczepę 3,5t., sztywną, 692-723-386

UŻYWANE CZĘŚCI UR-SUS-ZETOR silniki; skrzynie biegów; tylne mosty; zwolnice; podnośniki; przednie napędy; bloki; głowice i inne; możliwość wysyłki ceny od 100zł. 601-598-983

ciągniki

KUPIĘ ciągniki, sprawne lub do remontu. 888-881-802

produkty rolne

DO siewu jęczmienia, pszenicy, owies, nasiona kwalifikowane sprzedam, (89)645-20-19

KUPIĘ facelię grykę, inne nasiona, 883-945-511

NML Sprzedam jęczmień i żyto, 508-527-236

**CZWARTEK
i PIĄTEK**

**TWÓJ
LOKALNY
TYGODNIK**

NML Sprzedam owies Biego, czyszczony, dobra jakość, 698-731-362

NML Sprzedam owies Nowe Miasto Lubawskie, 600-357-175

NML Sprzedam pszenżyto ozime, 663-573-723

NML Sprzedam siano dobrej jakości, 56-472-15-69, 517-504-445

NML Sprzedam ziemniaki jadalne duże 1500kg, cena 1.30zł./kg., 798-236-018

OWIES ekologiczny sprzedam do siewu. Przyczepa 4,5t., 512-491-497

PSZENŻYTO sprzedam, 518-879-445

SPRZEDAM koniczynę, 662-474-200

SPRZEDAM mieszanek jęczmień z pszenicą; pszenżyto; kultywator z broną 5,5m, składany hydraulicznie, Fortschritt 323, 503-077-180

SPRZEDAM mieszanek zbożową, (89)645-82-66

SPRZEDAM zboże paszowe, jęczmień, pszenżyto, 660-539-891

SPRZEDAM zboże, pszenżyto, mieszanek zbożową z owsem, 663-600-850

SPRZEDAM:ZBOŻA paszowe. Tel.606-505-511

SPRZEDAM:ZBOŻA paszowe. Tel.694-508-207

ZIEMNIAKI Irga i Denar sprzedam, (89)645-81-64

inne

DOPLATY; Wypełnianie e-wniosek; GPS; Plany nawożenia; Dojazdy, 662-860-456

ORKA, uprawa, siew, 724-744-684

SIEW kukurydzy, 724-744-684

SPRZEDAM opryskiwacz 350l, 12m,lejek do nawozu, siewnik zbożowy przeroziony (z konnych), fuhtel zbożowy, 724-292-421

SPRZEDAM wózek samochodowy lub same dokumenty, 502-102-927

Najwięcej sportu lokalnego
w regionie

W każdy poniedziałek tylko w „Gazecie Olsztyńskiej”

8 stron

„Gazety Sportowej”

Czytasz.
Oglądasz

Tvoja drużyna.
Twoja „Gazeta Sportowa”

mp-otr-6819_1x8

Gala MMA Prospekt odwołana! Jest nowy termin

SPORT || Jak nas poinformowali w środę (11 marca) organizatorzy gali mieszanych sztuk walki „Prospekt”, do której miało dojść w sobotę 28 marca w Iławie, gala została odwołana.

Oficyjny komunikat: „Szanowni Państwo, w związku z obecną sytuacją epidemiologiczną i rozprzestrzenianiem się koronawirusa SARS-Cov-2 wywołującego chorobę COVID-19, zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego w sprawie odwoływania imprez masowych powyżej 1000 osób z 8 marca 2020 r. oraz wystąpieniem Prezesa Rady Ministrów dotyczącym odwołania imprez masowych powyżej 1000 osób zarząd fundacji Sportu Walki Iława wraz z współorganizatorami w trosce o zdrowie kibiców został zmuszony do zmienienia terminu gali. Nową datę ustalono na końcówkę września. Pragniemy również poinformować, że wszystkie bilety zachowują

ważność jednakże w przypadku chęci zwrotu prosimy o zwracanie się bezpośrednio do osób od których bilety zostały zakupione. Przepraszamy za niedogodności i prosimy o wyrozumiałość. Do zobaczenia we wrześniu! Łukasz Gurowski”.

>>> Iławskie Centrum Sportu, Turystyki i Rekreacji podjęło decyzję o zamknięciu wszystkich swoich obiektów.

„Szanowni Państwo, w związku z obecną sytuacją epidemiologiczną i rozprzestrzenianiem się koronawirusa SARS-Cov-2 wywołującego chorobę COVID-19, wszystkie obiekty należące do miasta Iława zarządzane przez Iławskie Centrum Sportu,

Turystyki i Rekreacji zostały zamknięte do odwołania. Jednocześnie informujemy, że nie ma możliwości przeprowadzenia zajęć na danych obiektach. Za utrudnienia przepraszamy.

Od czwartku 12 marca 2020 r. iławski basen przy ulicy Biskupskiej jest nieczynny do odwołania. Jednocześnie informujemy, że iławskie lodowisko przy ulicy Biskupskiej kończy swoją działalność w sezonie 2019/2020 w dniu 11 marca i od dnia 12 marca 2020 r. jest nieczynne. Z przykrością informujemy, że Wyścig Pięciu Jezior MTB Maraton, który miał się odbyć 26.04.2020 r. zostaje odwołany. W obecnej sytuacji nie możemy podać więcej szczegółów czy zostanie przełożony na inny termin, czy dopiero spotkamy się za rok.” zico



Zdjęcie jest tylko ilustracją do artykułu – do gali MMA miało dojść w hali widowiskowo-sportowej w Iławie

Poznaliśmy już zwycięzców plebiscytu

ZAKOŃCZYŁO SIĘ GŁOSOWANIE W NASZYM PLEBISCYCIE SPORTOWYM. CZYTELNICY „GAZETY IŁAWSKIEJ” WYBIERALI NAJPOPULARNIEJSZEGO SPORTOWCA, TRENERA I KLUB W 2019 ROKU. EMOCJI NIE BRAKOWAŁO DOSŁOWNIE DO OSTATNICH CHWIL GŁOSOWANIA!

W sobotę 7 marca, chwilę po godzinie 12.00 rozstrzygnęliśmy kolejną edycję naszej sportowej zabawy. Tym razem, w porównaniu z poprzednimi plebiscytami „Gazety Iławskiej” mieliśmy o dwie kategorie więcej, bo oprócz Najlepszego Sportowca nasi czytelnicy wybierali także Najpopularniejszego Trenera oraz Klub poprzedniego roku.

Listy z kandydatami mieliśmy tradycyjnie zapelnione „po brzegi”: sportowców było 128., trenerów 49., a klubów nazbieraliśmy łącznie 34. To reprezentanci miasta Iława, gminy Iława, miasta i gminy Susz oraz miasta i gminy Kisielice. Było zatem w kim wybierać.

>>> Podczas zaplanowanej na poniedziałek 16 marca uroczystej Gali mieliśmy podsumować nasz plebiscyt oraz nagrodzić zwycięzców. Przygotowania szły pełną parą, byliśmy już na ich finiszu, jednak z przyczyn od nas niezależnych, czyli dynamicznie zmieniającej się sytuacji związanej z pandemią koronawirusa, postanowiliśmy nie organizować Gali w tym terminie. O odwołaniu wydarzenia (po wcześniejszej konsultacji z Portem 110, gdzie miało dojść do Gali) poinformowaliśmy niezwłocznie laureatów naszej sportowej zabawy, a także sponsorów i patronów naszego plebiscytu. Ciężko w tym momencie ustalić nowy termin Gali, jednak możemy podać, że wstępnie dojdzie do niej w połowie maja. O ile oczywiście sytuacja związana z zagrożeniem zakażeniem koronawirusem ulegnie poprawie. O nowym terminie Gali, do której dojdzie w Porcie 110, poinformujemy zainteresowane osoby.

Teraz skupimy się zatem na przedstawieniu naszych laureatów.

KUCIŃSKI OBRONI TYTUŁ!

W kategorii indywidualnej (Sportowiec) zwyciężył Arkadiusz Kuciński. Tym samym piłkarz Jezioraka Iława obronił tytuł, bo wygrał także w plebiscycie za rok 2018.

... Jak już wspominaliśmy w poprzednich publikacjach, jeszcze nie zdarzyło się w „nowożytniej” historii naszej sportowej zabawy



Koledzy z drużyny Jezioraka Iława mogą pogratulować Arkadiuszowi Kucińskiemu zwycięstwa w naszym plebiscycie w kat. Sportowiec

(czyli od momentu, gdy głosowanie odbywa się nie na kuponach z gazety, tylko za pomocą wysyłanych sms-ów), aby ktoś obronił tytuł Najpopularniejszego Sportowca danego roku wg. czytelników „Gazety Iławskiej”. Sporo jednak wskazywało na to, że tym razem będzie inaczej, bo od początku głosowania (rozpoczęliśmy je we wtorek 21 stycznia 2020) Arkadiusz Kuciński wysunął się na pierwsze miejsce w klasyfikacji kategorii Sportowiec. Na boisku popularny „Kuciniak” imponuje sprintem, tu

jednak okazało się, że także w „biegu” na długie dystanse jest skuteczny.

Tak też się stało — piłkarz Jezioraka Iława również w tym plebiscycie mógł liczyć na wsparcie swoich kibiców, najbliższych, znajomych itd. Czy taki wynik nas zaskoczył? Raczej nie. Już w zeszłym roku przy opisie piłkarza wychowanego w klubie z ulicy Sienkiewicza posilkowaliśmy się opinią Damiana Kowalskiego, zawodnika MMA w Arrachionie Iława, który powiedział nam: „To oczywiście, że Arek wygrał w naszym plebiscycie. Chyba nie

ma osoby, która by nie lubiła i nie szanowała „Kuciniaka”.

W momencie zakończenia głosowania (tj. sobota 7 marca godz. 12.00) właśnie rozpoczynał się kolejny zimowy sparing Jezioraka Iława, drużyna trenera Wojciecha Figurskiego grała w Iławie z Unią Susz. Nie było więc szans, aby od razu porozmawiać z Kucińskim na temat zwycięstwa, ale spokojnie – jeszcze przyjdzie na to czas.

Co do Unii Susz – drugie miejsce w kategorii Sportowiec zajął również piłkarz, młodzieńcy jeszcze Maksymilian Rutkowski z Akademii Młode Talenty suskiej Unii. Trzecie miejsce zajął iławianin Jakub Pączkowski, trenujący trójbój siłowy. Co ciekawe, Kuba dobrze zna Kucińskiego, bo jest mocno związany z... Jeziorakiem Iława (jest m.in. redaktorem portalu jeziorakilawa.pl). W sobotę 7 marca rano pod artykułem Pączkowski zamieścił komentarz. Zapytaliśmy czytelników, czy Arkadiusz Kuciński obroni tytuł. Kuba napisał: „Obroni, należy mu się”. Pączkowski wspierał rywala/kolegę z klubu, szanujemy takie postawy.

Całą Złotą Dziesiątkę w kat. Sportowiec zaprosimy na Galę, na której podsumujemy nasz plebiscyt i nagrodzimy zwycięzców.



Jakub Wierchowski z Unii Susz wygrał w naszym plebiscycie sportowym w kat. Trener



W czwartek (12 marca) podjęliśmy decyzję, że z powodu pandemii koronawirusa odwołujemy zaplanowaną na poniedziałek 16 marca galę podsumowującą nasz plebiscyt sportowy za rok 2019. Odbędzie się ona w innym, jeszcze nie ustalonym terminie, o czym poinformujemy.

WALKA DO SAMEGO KOŃCA!

Co tu się działo?! Dosłownie do ostatnich minut głosowania trwała walka o zwycięstwo w kategorii Trener. O to miano na ostatniej prostej walczyło przede wszystkim dwóch szkoleniowców piłkarskich, Jakub Wierchowski (Unia Susz – Młode Talenty), który wygrał pierwszy z nich.

... Chcemy rozwijać naszą sportową zabawę, dlatego tym razem plebiscyt powiększył się o dwie nowe kategorie: Trener i Klub. W pierwszej z nich zwyciężył Jakub Wierchowski (Unia Susz – Młode Talenty), który prowadzi drużynę Orlików (roczniki 2009-10), obecnie odpowiada za szkolenie 20. młodych adeptów futbolu. — Moja przygoda z trenerką wynika z pasji, jaką jest dla mnie piłka nożna. Szkoleniowcem zostałem pięć lat temu, obecnie posiadam licencję UEFA C — tłumaczył nam Kuba, przy okazji poprzedniej publikacji na temat rywalizacji w kategorii Trener. — Jestem trochę zaskoczony



sportowego „Gazety Ławskiej”!



Drakens Iława, zwycięzca w kat. Klub, podczas treningu zimowego (niedziela 19 stycznia 2020)

zwycięstwem w waszym plebiscycie, ale jako sportowiec lubię wygrywać, więc jest ok – mówi półzartem, bez niepotrzebnej, zbyt skromności trener dzieci z Unii Susz.

Drugie miejsce w kat. Trener zajął również szkoleni-

wiec piłki nożnej, pochodzący z Małk w gminie Iława Bartłomiej Boros z Akademii Piłkarskiej Jezioraka Iława, który współpracuje też z organizacją Polish Soccer Skills. Boros w ostatnich dniach wyprzedził Artura

Długosza, trenera osady smoczey łodzi w Iławskich Smokach Jezioraka. Wszystkich trzech zaprosimy na Galę podsumowującą nasz plebiscyt. Wierchowski z Borosem będą mogli sobie przybić piątkę, bo ich walka

na ostatniej prostej o zwycięstwo w kategorii Trener to był sport w czystej postaci!

NAGŁY ZWROT AKCJI NA OSTATNIEJ PROSTEJ!

Takiego wyścigu nie powstałyby się najlepsze zawody wioślarskie. Przez dłuższą część dystansu prowadziły Iławskie Smoki Jezioraka, jednak na ostatnich metrach wyprzedziła ich osada Drakens Iława i z dość wyraźną przewagą wygrała w plebiscycie na Najpopularniejszy Klub 2019 w ocenie naszych czytelników.

... Kategoria Klub, to podobnie jak kat. Trener, nowość w naszej sportowej zabawie. Głosowanie rozpoczęliśmy 21 stycznia, a zakończyliśmy je 7 marca jak w dobrym westernie, czyli w samo południe. W tym przypadku nazwa kategorii jest dość umowna, bo są tu kluby rzeczywiste, ale także grupy nieformalne.

Od pewnego momentu głosowania walka o zwycięstwo w tej kategorii przeniosła się na wodę – w pierwszej trójce były bowiem dwie drużyny smoczey łodzi, Iławskie Smoki Jezioraka

Wyniki Plebiscytu Sportowego „Gazety Ławskiej” 2019

Kategoria Sportowiec ZŁOTA DZIESIĄTKA

1. Arkadiusz Kuciński, piłka nożna (Jeziorak Iława)
2. Maksymilian Rutkowski, piłka nożna (Unia Susz – Akademia Młode Talenty)
3. Jakub Pączkowski, trójbój siłowy (Iława)
4. Daniel Weisgerber, fitness sylwetkowe (Iława)
5. Aleksander Przybyszewski, wioślarstwo (Wir Iława)
6. Anna Sławińska, biegi (Rezerwowe Psy Iława)
7. Natalia Zięba, biegi (Lekkoatletyka dla Każdego/Orka Athletics Iława)
8. Jan Falkowski, piłka nożna (Jeziorak Iława)
9. Hubert Jurkiewicz, kickboxing (Piechotka Team)
10. Janusz Ciarczyński, pływanie (Orka Iława)

Kategoria Trener

PIERWSZA TRÓJKA

1. Jakub Wierchowski, piłka nożna
2. Bartłomiej Boros, piłka nożna
3. Artur Długosz, smocze łodzie

Kategoria Klub

PIERWSZA TRÓJKA

1. Drakens Iława
2. Iławskie Smoki Jezioraka
3. Załoga żeglarska Piotra Matwiejczuka

i Drakens Iława, oraz żeglarska załoga iławianina Piotra Matwiejczuka.

Przez prawie cały dystans najlepiej wiało Smokom Jezioraka, jednak na koniec moc pokazała osada Drakensów, która na ostatniej prostej wyszła na prowadzenie i nie

oddala go już do końca i jako pierwsza pokonała linię mety. Reprezentanci pierwszych trzech Klubów w klasyfikacji naszego plebiscytu otrzymali zaproszenia na Galę, podczas której podsumujemy plebiscyt i nagrodzimy zwycięzców.

Mateusz Partyga

PATRONI PLEBISYTU



Gmina Miejska Iława



Gmina Iława



Starostwo Powiatowe
w Iławie



Gmina Susz



Gmina Kisielice

SPONSORZY PLEBISYTU



Dzięki bieganiu szybciej pękają bariery

PRZEWODNIK PO BIEGANIU || Trudno zrozumieć świat biegaczy. Zmienia w nas wiele jak zanurzymy się w nim na całe lata. Zaprzęgnięte w kilometry wnętrze nie pozostawia żadnej komórki leżącej odłogiem. Wszystko odbiera wszystko w podwyższonym sygnale.

Potrzeba wysiłku jest przed wszystkimi odczuciami. To diabelski podszept uzależnienia. Łatwo pogubić się w tej narkotycznej prośbie. Doświadczam tego, każdego dnia. Podobnie jak wielu moich znajomych, ulegam nałogowi. Zakładam biegowe ciuchy w hotelowych luksusach, lub na przydrożnych ławkach. W setkach kilometrów poznaję świat inaczej, niż za szyb autobusów, czy pilotowanych przekazów. Biegowy rytm pozwala na dostrzeżenie tego, co umyka wcześniej.

Europa jest bardzo podobna. Pełne biegaczy od lat trasy biegowe, nie zwracają uwagi na to czy biegamy, czy spacerujemy. Staliśmy się częścią tej społeczności. Pamiętam doskonale jak dziesiątki lat wcześniej znaczące postukiwanie w czoło towarzyszyło mi i wielu kolegom, czy koleżankom w treningu. Teraz nawet kierowcy często nas pozdrawiają, zwalniając przed kałużą.

Biegowy świat ewaluuje szybciej, niż ten wcześniej w polskim wydaniu. Smartfonowa dostępność informacji wypuściła biegową forpocztę tworząc przyczółki przyzwyczajenia tam, gdzie inni muszą dbać o każdą kalorię. Wszędzie najbardziej radosne reakcje okazują dzieci. Biegają czasami ze mną bawiąc się wysiłkiem. Skąd jestem? Dlaczego biegnę? To standardowe pytania. Z nimi najszybciej łapie się kontakt. Są naturalne w nim.

Wiem jak smakuje skwar pustyni. Pamiętam w płucach trzydzieści na minusie w rozbieganiu bez termo bielizny. Biegowe podróże. Mogę o nich opowiadać godzinami... Gruziński pasterz w górach Kaukazu na pytanie, czy mogę bezpiecznie poczłapać ścieżką pod nią odpart „No możesz, tylko po co? Przecież będziesz i tak musiał wrócić”.

Tam, gdzie jest trudno, bardziej dba się o to, aby oszczędzać siły. Młodzi tunezyjscy lekkoatleci po zdradzeniu im nie tylko biegowego sta-



Fot. archiwum Pawła Hofmana

Paweł Hofman, nasz sportowy felietonista, autor Przewodnika Po Bieganiu, na słynnym moście na rzece Kwai

zu odpowiedzieli z uśmiechem: U nas w tym wieku, to już się tylko karmi wielbłądy. A wspólne rytmy były naprawdę szybkie.

Zakręciłem się mocno na mostkach i ścieżkach na rozbieganiu w Kambodży. Polityczna drogówka, martwiąc się o mnie pomogła mi znaleźć drogę do hotelu. 52-letnia średnia życia w tym kraju uzasadniała troskę o biegowego turystę i chyba też poziom życia w tym potwornie biednym społeczeństwie. Służbowa odznaka dla mnie w zamian za mały suvenir finansowy, to również sposób na dorobienie do pensji.

Zatrzymaną w dżungli na kilkanaście sekund melodię cykad usłyszy każdy. Dziwny stan ciszy niepokoju, nie wróży nic dobrego. Dobrze, że nie byłem sam na treningu. Słyszę do tej pory Birmańczyka, który po prostu

stwierdził: Musisz być bardzo bogatym człowiekiem, marnując energię, którą można przeznaczyć na pracę.

Doceniam inaczej polski poziom życia po takich spotkaniach. Cywilizacja dobrobytu stała się faktem także u nas. Człowiek w wysiłku jest dobrze oceniany przez innych. Zdaniem wielu, zasługuje na szacunek. I na poczęstunek rakiją na serbskiej prowincji w wiejskich zaroślach przez produkujących ją mieszkańców. Lubię ją, ale nie myślałem, że może być... aż tak mocna. Ten gest ciut spowolnił mój powrót.

Wszędzie są ludzie bardzo ciekawi innego człowieka. W obrzeżach indyjskiego miasta bardzo wczesnym porankiem wpadłem na Korima trenującego tylko rano ze względu na upał. Poprowadził mnie sobie znanymi ścieżkami 12 km.

Ten młody chłopak biegał tylko po to, aby osiągnąć poziom wytrzymałości na potrzeby indyjskiej armii gwarantującej mu ucieczkę do poprawy bytu. Nic nie wiedział o zasadach treningu, ale miał w sobie instynkt jak to robić. Zaskakujące było to, że wiedział na jak długo zanurzać się w zakresy, aby sobie nie zaszkodzić w rozwoju.

Chiński Mur. To tam spotkałem Amerykanina, który podobnie jak ja truchtał po nim w miejscu, do którego nie dochodzili już turyści. Zaskoczeni Chińczycy, co chwilę chcieli sobie z nami zrobić foto.

Bieganie pomaga w kontaktach. Szybciej pękają bariery. Traktują cię jak równego sobie, kiedy się do nich uśmiechniesz, czy zagadasz. Nikt cię nie odbiera jako zagrożenie. To okazja

do potwierdzenia informacji medialnych, także o nas. Wszyscy; wiedzą wszystko, o wszystkich. Tylko nie każdy ma możliwość weryfikacji tego.

Dziesiątki krajów. Setki, setki kilometrów doświadczeń. Informacje zdobywane w taki sposób są bezcenne w ocenie świata. Uczą tolerancji i szacunku. Każdy wyjazd jest inny. Każdy jest poznawczy. Podobnie jak lotniska na których czasami podczas międzylądowań, aby nie zgnuśnić, też trzeba pokręcić na taśmach ruchomych ścieżek minuty pozwalające znieść następne godziny lotu. Internet zbliżył i zmienił świat. Zakręcił nami w odbiorze społecznym i fake newsowym przekazie. Dotknięcie świata przez okienko smartfona jest często odmienne od rzeczywistości.



Wiem jak smakuje skwar pustyni. Pamiętam w płucach trzydzieści na minusie w rozbieganiu bez termo bielizny. Biegowe podróże. Mogę o nich opowiadać godzinami... Gruziński pasterz w górach Kaukazu na pytanie, czy mogę bezpiecznie poczłapać ścieżką pod nią odpart „No możesz, tylko po co? Przecież będziesz i tak musiał wrócić.”

Nie wiem, ile jeszcze uda mi się wytupać po światowych ścieżkach. Za mną kubańskie bezpieczne klimaty i meksykański hałas. Skandynawski obowiązek dbania o formę. Karzące spojrzenia wyznawców Tory. Pustynne piaski i plażowe kilometry. Tajskie przyjazne zakresy biegowe z Rosjanami. Szum ulic śródmieścia metropolii i skromność ich przedmieść. Smak pekińskiego smogu, daleko inny od naszych zadymionych miast. Olimpijskie greckie i bałkańskie wybiegania, Twarde plaże w Omanie i Dubaju i wiele innych poutykanych w pamięci widoków. Także dziesiątki tysięcy kilometrów po naszych polskich lasach i parkach z widokiem obok, którego z przyzwyczajenia nie zauważamy. Zawsze wracam do niego z radością...

Paweł Hofman, trener lekkiej atletyki

Czy ten sezon uda się w ogóle dokończyć?

PIŁKA NOŻNA || W tym momencie to akurat jedna z najmniej ważnych spraw na świecie, niemniej jednak kibice futbolu zastanawiają się, czy z uwagi na rozprzestrzeniającą się pandemię koronawirusa rozgrywki piłkarskie w sezonie 2019/20 uda się zakończyć.

W środę 11 marca pojechaliśmy do Wiekieca, aby wykonać zdjęcia piłkarzy i całej drużyny lidera forBET IV ligi. Już wówczas trener GKS-u Wojciech Tarnowski powiedział nam, że prawdopodobnie – w związku z zagrożeniem pojawienia się epidemii (wówczas sytuacja nie była tak trudna jak dziś) – do skutku nie dojdą nie tylko mecze sparingowe, ale zagrożony jest także zaplanowany na ostatni weekend marca start rundy wiosennej sezonu 2019/20. Trener Tarnowski zdawał sobie, podobnie jak wiele innych osób, sprawę z powagą sytuacji – nawet „piątki” na przywitanie nie było, tylko słowne „cześć” i „dzień dobry”.

Koronawirusowa sytuacja zmienia się z dnia na dzień, jak wiemy: na niekorzyść nas wszystkich. Piłkarze nie tylko nie grają, ale też nie trenują w zespołach, tylko indywidualnie – sportowiec musi trzymać formę także w tak niesprzyjających okolicznościach. Tak jest w większości drużyn. W piątek (20.03) na portalu jeziorakilawa.pl pojawił się wywiad z trenerem Wojciechem Figurskim. Szkoleniowiec seniorów Jezioraka na pytanie „Czy pandemia koronawirusa może przeszkadzać w wprowadzeniu rozgrywek i czy może istnieć ryzyko, że w tym sezonie już nie zagramy?”, odpowiedział: — Na to czy i ile meczów rozegramy w tym sezonie nie mamy wpływu. Jeżeli sytuacja w kraju i na świecie będzie opanowana i właściwe organy decyzyjne pozwolą nam już grać, to kluczową będzie świadomość zawodników i fakt jak wykorzystali tę przymusową przerwę — mówi Figurski. — A to dlatego, iż jeśli zaczniemy grać to trener będzie mocno napięty, przez co zapewne mecze będą rozgrywane też w środku tygodnia, co przy ewentualnym biernym wypoczynku mogłoby zwiększyć ryzyko kontuzji i braków fizycznych. Moi zawodnicy otrzymali indywidualne rozpiski, na szczególnie wiem że regularnie i sumiennie realizują wszystkie zadania, dlatego jestem



Fot. Mateusz Partyga

Przy piłce Daniel Madej (Jeziorak Iława) podczas sparingu z Pomezanią Malbork, do którego doszło 15 lutego

spokojny o ich dyspozycję fizyczną kiedy już wrócimy do rozgrywania meczów, dlatego wierzę, że pandemia nie zaszkodzi nam w rozgrywkach — dodał szkoleniowiec.

„Jeżeli (...) właściwe organy decyzyjne pozwolą nam już grać...” Może być o to ciężko. Departament Rozgrywek Krajowych Polskiego Związku Piłki Nożnej (już po publikacji rozmowy z trenerem Figurskim na portalu Jezioraka) podał w piątek (20 marca) smutną dla kibiców piłki nożnej, ale jak najbardziej zrozumiałą decyzję o odwołaniu rozgrywek od I ligi w dół, a także ligi futsalu i rozgrywek kobiecych.

„Departament Rozgrywek Krajowych PZPN informuje, że w związku z aktualną sytuacją związaną z wprowadzonym stanem zagrożenia epidemicznego i wynikającym z tego przedłużającym się brakiem możliwości kontynuacji rozgrywek w zaplanowanym pierwotnie okresie, mecze Fortuna I ligi i II ligi oraz 3.

ligi i pozostałych klas rozgrywkowych piłki nożnej i futsalu, kobiet i mężczyzn, wszystkich kategorii wiekowych zostają odwołane do 26 kwietnia 2020 r. włącznie.

O ewentualnych decyzjach w zakresie wznowienia rozgrywek przed upływem ww. terminu, ustalenia terminów rozegrania zaległych meczów lub konieczności odwołania kolejnych zawodów, poinformujemy niezwłocznie po ich podjęciu.”

Indywidualnie trenują też piłkarze Motoru Lubawa. Jak jednak przyznał nam trener IV-ligowców Krzysztof Malinowski, jego zdaniem nie ma większych szans, aby dokończyć ten sezon. — Rozmawiałem z jednym z sędziów piłkarskich, który ocenił, że jeśli w kwietniu nie odbędzie się ani jedna kolejka ligowa, to dokończenie sezonu będzie bardzo mało realne, wręcz niemożliwe. Ja uważam podobnie — mówi Malinowski. Koniec sezonu ligowego w woj. warmińsko-

-mazurskim zaplanowany był na połowę czerwca.

>>> W sobotę 7 marca, czyli na trzy tygodnie przed teoretycznym wznowieniem rundy wiosennej, piłkarze grający w forBET IV lidze oraz klasie okręgowej rozegrali ostatnie sparingi — po tych meczach już nie grano. Z kronikarskiego obowiązku opisujemy te pojedynki.

GKS Wiekielec – Polonia Lidzbark Warmiński 3:0 (1:0)
1:0 – Bartkowski (42), 2:0, 3:0 – Jankowski (74, 90)

GKS: Mazurowski, Wodzicki, Górski, Kacperek, Krajnik, Rosoliński, M. Jajkowski, Jurczak, Kucznier, Wacławski, Bartkowski.
Zagrali także: Caban, Sz. Jajkowski, Suchocki, Jankowski, Korzeniewski, Tokarski.

Skończyło się pewnym zwycięstwem GKS-u 3:0, ale przy lepszej skuteczności obu drużyn wynik mógłby być inny. W pierwszej połowie do bramki Polonii Lidz-

bark Warmiński trafił Michał Bartkowski, a po przerwie dwa gole dołożył Michał Jankowski.

>>> W pierwszej połowie GKS trafił do bramki Polonii dwa razy, ale raz z pozycji spalonej i gol nie został uznany. W obu przypadkach strzelcem był Michał Bartkowski. Jeszcze przed wyprowadzeniem GKS-u na prowadzenie Bartkowski nie wykorzystał dwóch okazji sam na sam z bramkarzem. W pierwszej odsłonie groźnie głową uderzał też Tomasz Wacławski, ale po jego strzale piłka poleciała obok słupka. Po przerwie mecz długimi fragmentami toczył się w środku pola, a drużyny co pewien czas zagrażały sobie nawzajem. W 74 minucie Michał Jankowski w indywidualnej akcji wyprzedził obrońcę i w pełnym biegu klasyczną podcinką przerzucił piłkę nad interweniującym bramkarzem. Tuż przed ostatnim gwizdkiem sędziego Jankowski ustalił

wynik meczu na 3:0. Wykorzystał precyzyjne podanie z prawej strony od Wacławskiego i pokonał bramkarza.

Źródło: GKS Wiekielec

Jeziorak Iława – Unia Susz 3:2 (1:2)

0:1 – Wacławski (9), 1:1 – Galas (28), 1:2 – Luliński (40), 2:2 – Figurski (60), 3:2 – Czarnota (75)
JEZIORAK: Malanowski – Parulis, Kolcz, Kochalski, Ksiuk, Miązek, Czarnota, Kuciński, Sagan, Madej, Sagan. Zagrali również: Figurski

W kolejnym sparingu rozegranym na sztucznej murawie piłkarze Jezioraka mierzyli się z Unią Susz. Iławianie wygrali 3:2 po golach Radosława Galasa, Wojciecha Figurskiego i Patryka Czarnoty, dla Unii bramki zdobyli Bartosz Wacławski i Łukasz Luliński. — Podobnie jak w poprzednich sparingach trener Wojciech Figurski nie mógł skorzystać z kilku podstawowych zawodników. Po raz pierwszy w tym roku w bramce Jezioraka wystąpił Jacek Malanowski — czytamy na stronie internetowej jeziorakilawa.pl.

Trener Unii Susz Jarosław Chodowiec był zadowolony z gry swojego zespołu. — Traktuję sparing jako kolejną jednostkę treningową, a nie walkę o punkty — mówi trener Unii. — W pierwszej połowie zagraлиśmy bardzo dobrze. Zdawaliśmy sobie sprawę, że po przerwie przyjdzie kryzys fizyczny, a wynika to z faktu, że ostatnio bardzo intensywnie pracowaliśmy na treningach w tygodniu. Myślałem jednak, że przyjdzie on szybciej. Jestem zadowolony z tego meczu, wynik nie ma tu znaczenia — dodaje Jarosław Chodowiec.

Motor Lubawa – Mławianka Mława 3:1 (0:1)

Gole dla Motoru: Miłosz Olejniczak, Radosław Gajewski i Cezary Sobolewski

Piłkarze MLKS Motor Lubawa rozegrali na swoim terenie sparing z Mławianką Mława. Drużyna trenera Krzysztofa Malinowskiego wygrała 3:1, choć do przerwy przegrywała 0:1. Gole dla Motoru strzelali: Miłosz Olejniczak, Radosław Gajewski i Cezary Sobolewski.

Mateusz Partyga

Chłopak z „Polanki” chce poznać swojego idola

FITNESS || Jeszcze dwa lata temu pisaliśmy o Danielu Weisgerberze jako o początkującym w zmaganiach fitness zawodniku. Od tamtego czasu bardzo dużo się zmieniło. Teraz, proszę państwo, piszemy już o pochodzącym z ławy reprezentancie Polski w tej dyscyplinie!

Tak, tak — w wieku ok. 35 lat również można rozpocząć poważną przygodę ze sportem, która już nawet wchodzi w ramy kariery. Bo jak inaczej opisać to, co popularny „Wajs” nawyprawił podczas dotychczasowych startów?

W 2018 roku w swoim debiucie „na scenie” ławianin uprawiający fitness sylwetkowe (sylwetka atletyczna) dwukrotnie zwyciężył w III Pucharze Bałtyku. Następnie było podium (3. miejsce) w międzynarodowych zawodach Diamond Cup. Minął rok i przyszedł największe dotychczasowe sukcesy Daniela; we wrześniu 2019 Weisgerber w zaledwie dwa dni zdobył Puchar Polski oraz zajął pierwsze miejsce w międzynarodowych zawodach Diamond Cup, podczas których zdobył także elitarną kartę zawodnika profesjonalisty (Elite Pro Card).

— To było dla mnie wielkie przeżycie. A jeszcze większym szokiem, bo tak to trzeba określić, było powołanie na mistrzostwa świata w kulturystyce i fitness, do których doszło w Zjednoczonych Emiratach Arabskich w listopadzie poprzedniego roku — mówi ławianin.

Powołanie do kadry narodowej było dla Daniela marzeniem, które ziściło się bardzo szybko.

— Dopiero na tydzień przed wylotem do Dubaju dotarło do mnie, co się właśnie dzieje: ja, chłopak trenujący wulokowanej w piwnicy siłowni w „Polance” jedzie na mistrzostwa świata! Jeszcze kilka lat temu popukałbym się w czoło, gdyby ktoś przepowiedział mi taką przyszłość — mówi zdobywca Pucharu Polski. A „Polanka” o której wspomina, to Osiedlowy Dom Kultury na osiedlu Podleśne w Iławie. W jej piwnicy mieści się siłownia w której od lat o formę i tężyznę fizyczną dbają panie i panowie lubiący — jak to sami określają — „poprzerzucać trochę żelastwa”.

>>> Dla Weisgerbera sam udział w MŚ, do których doszło w dniach 5-10 listopada w miejscowości Fudżajra, już

był wielkim sukcesem i przeżyciem. Ale ławianin chciał nie tylko wystartować, ale także dobrze się zaprezentować przed sędziami. Najlepiej byłoby dostać się do ścisłego finału, jednak już na miejscu okazało się, że może być o to bardzo trudno. — W mojej kategorii Sylwetka Atletyczna wystartowało najwięcej zawodników spośród wszystkich. Było nas łącznie trzydziestu trzech. Tu nie ma limitów wagi czy wzrostu, liczy się „rzeźba” w czystej postaci — wyjaśnia Daniel. — Spośród tych 33 zawodników aż 28. pochodziło z krajów arabskich. Do finału przechodziło dziesięciu najlepszych w ocenie sędziów. Tak się zadziało, że aż ośmiu z nich to byli zawodnicy posługujący się językiem arabskim, wszyscy mieli mniejsze gabaryty od na przykład Europejczyków. Sędziowie jednak preferowali taki wygląd, ich wybór — relacjonuje Weisgerber, a z jego wypowiedzi można odczytać, że nie do końca zgadzał się z takim werdyktem jury. Nie rozpamiętuje jednak tego startu, myśli o kolejnych, a na całe życie pozostaną mu wspomnienia ze Zjednoczonych Emiratach Arabskich.

— W Emiratach widać bogactwo i przepych, choć akurat Fudżajra w której odbywały się zawody mistrzostw świata, to miasto będące tak naprawdę jednym wielkim placem budowy. Podejrzewam, że za kilka lat dogoni inne wielkie, bogate arabskie emiraty — ocenia ławianin, który już ma plan na najbliższe zawody. I to jakie zawody! Daniel chce we wrześniu tego roku — o ile oczywiście uspokoi się sytuacja z pandemią koronawirusa — wystartować w Arnold Classic, które odbędą się w Sewilli w Hiszpanii. — To bardzo prestiżowe, największe zawody kulturystyki i fitness w całej Europie. Moim marzeniem jest start w stolicy Andaluzji. Nazwa nie jest przypadkowa: pomysłodawcą i głównym organizatorem jest słynny Arnold Schwarzenegger, którego można spotkać podczas Arnold Classic — tłumaczy Weisgerber. A Schwarzenegger jest dla



Daniel Weisgerber (ten po prawej;) nie ukrywa, że jego idolem i wzorem do naśladowania od lat pozostaje Arnold Schwarzenegger (ten z lewej)



Daniel Weisgerber na mistrzostwach świata w kulturystyce i fitness (ZEA, 5-10 listopada 2019)

ławianina, podobnie jak dla wielu innych miłośników ćwiczeń i kulturystyki, idolem z dzieciństwa. Później już stał się wzorem do naśladowania. — Pojechać na takie zawody, a jeszcze przy okazji zrobić sobie zdjęcie z Arnoldem — to brzmi pięknie! — mówi pół żartem-pół serio.

>>> Zawody odbędą się we wrześniu. Wcześniej, aby zakwalifikować się do Arnold Classic, musi pojechać na zawody do Strzegomia, ale zdobycie przepustki na AC raczej powinno być formalnością. — Myślałem jeszcze o starcie w kwietniowych mistrzostwach Polski, jednak nie ma szans na to, abym się do nich dobrze przygotował, więc te zawody sobie odpuszczę. Nie byłbym w stanie przejść całego procesu treningowego, na który składa się m.in. budowanie masy mięśniowej, a następnie jej — mówiąc potocznie — „rzeźbienie”. Dlatego nastawiam się na start w Strzegomiu, a następnie, mam nadzieję, że w Sewilli — tłumaczy Weisgerber.

Zatem ławianin lada moment wejdzie w etap budowania masy. Ten potrwa do czerwca. A potem to już tylko treningi, treningi, jeszcze raz



— To było dla mnie wielkie przeżycie. A jeszcze większym szokiem, bo tak to trzeba określić, było powołanie na mistrzostwa świata w kulturystyce i fitness, do których doszło w Zjednoczonych Emiratach Arabskich w listopadzie poprzedniego roku — mówi ławianin.

treningi i sprawdzanie połączeń lotniczych ze słoneczną Hiszpanią...

— Za pośrednictwem „Gazety Iławskiej” chciałbym wszystkim serdecznie podziękować za wsparcie, dobre słowa. Dziękuję ludziom i firmom, dzięki którym mogłem zrealizować marzenie, czyli zostać reprezentantem Polski, a są to: Tomasz Lech PAPAŁ, Dawid Celanowicz z SOBA, Restauracja U Czapy, Moto Remo, Dariusz Zalewski ZULUS, Odżywki Galeria Jeziorak, Junkier Barber Shop, Adrian Filaber, Da Grasso, DompolPro, Auto Centrum Prabuty, Ariel Jin, Siłownia Polanka, Paszyszin Susz, Honorata i Łukasz Tucholscy. Jeszcze raz dziękuję za wszystko — mówi Daniel.

>>> Daniel Weisgerber nie tylko jest sportowcem skutecznym i już odnoszącym sukcesy. To także, może nawet przede wszystkim, sportowiec lubiany, szanowany, popularny. Świadczy o tym choćby fakt, że od początku głosowania był w czołówce naszego Plebiscytu na Najpopularniejszego Sportowca 2019 roku wg. czytelników „Gazety Iławskiej”. Ostatecznie zajął czwarte miejsce (więcej na temat plebiscytu na str. 20-21). Mateusz Partyga