

CZYTAJ NAS:

- co miesiąc w gazecie
- codzienne w internecie



Zaczynamy Plebiscyt Sportowy „Gazety Iławskiej”!

Lista kandydatów na str. 20–21



Fot. Edyta Kocyla-Pawłowska

BĄDŹ JAK DAMIAN I URATUJ KOMUŚ ŻYCIE!

NIE CHWAŁIŁ SIĘ W PRACY, ŻE JEDZIE ODDAĆ SZPIK SWOJEMU BLIŹNIAKOWI GENETYCZNEMU. NIE CHCIAŁ SIĘ Z TYM UJAWNIAĆ. WOLAŁ WSZYSTKO ZACHOWAĆ DLA SIEBIE. — ALE LOS TAK SIĘ POTOCZYŁ, ŻE ZMieniŁEM ZDANIE I ZGODZIŁEM SIĘ Z WAMI POROZMAWIAĆ, ŻEBY ZAAPPELOWAĆ DO LUDZI: REJESTRUJCIĘ SIĘ W BAZIE DAWCÓW SZPIKU! — MÓWI IŁAWIANIN DAMIAN SZCZEPAŃSKI. **STR. 5.**

KOMU NIE W SMAK JEST SPOŁECZNA ŁODÓWKA?

IŁAWA ||

s. 3



MAKABRYCZNE ODKRYCIE W GMINIE ZALEWO

POWIAT ||

s. 4



■ — Przy wycince drzew natknęliśmy się na martwe hodowlane zwierzęta roznoszone przez psy. To było przy jednym z zabudowań mieszkalnych w miejscowości Sadławki. Martwe zwierzęta znajdują się przy samym domu, czuć smród rozkładającej się padliny — napisali do naszej redakcji ludzie, którzy znaleźli martwe zwierzęta.

REKLAMA



RADCA PRAWNY
Marek DUCHOWSKI

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

marekduchowski@gmail.com
tel. 534 533 444

praca

DREW-HIT
ZATRUDNI NA STANOWISKO:

drewhit

STOLARZ/MODELARZ

Miejsce pracy: DREW-HIT, Samplawa 68a, 14-260 Lubawa

Zakres obowiązków:

- Wykonywanie czynności na stanowisku stolarza/modelarza, polegających na opracowywaniu prototypów/modeli/wzorów na podstawie wewnętrznej i zewnętrznej dokumentacji.
- Nadzór nad procesem wdrażania nowych modeli.
- Sporządzanie rysunków oraz dokumentacji w formie szablonów.

Wymagania:

- Umiejętności stolarskie, obsługa maszyn stolarskich i czytania rysunku technicznego.
- Znajomość technologii produkcji mebli.
- Zdolności manualne oraz posiadanie wyobraźni przestrzennej.
- Zaangażowanie w wykonywaną pracę, dbałość o jakość produktów.
- Samodzielność, dyspozycyjność.
- Dobra organizacja własnej pracy.
- Doświadczenie zawodowe minimum 3 lata.
- Uczciwość i rzetelność.
- Obsługa komputera.

Oferujemy:

- Stabilne warunki zatrudnienia na podstawie umowy o pracę.
- Premia uzależniona od wyników pracy.
- Odpowiedzialna i ciekawa praca w dynamicznym zespole.
- Wsparcie ze strony kierownika produkcji.

Zainteresowane osoby spełniające powyższe wymagania prosimy o przesłanie aplikacji (CV ze zdjęciem) na adres: DREW-HIT Adam Marcinia, Samplawa 68a, 14-260 Lubawa lub na e-mail: biuro@drewhit.pl. Telefon 89 645 92 42.

AGATA BARWIŃSKA ŻEGLOWAŁA U WYBRZEŻY PŁONĄCEJ AUSTRALII

SPORT ||

s. 24



„Gazeta Iławska” za więziennymi murami

IŁAWA || Kpt. Magdalena Socha, oficer prasowy zakładu karnego w Iławie, zaprosiła nas na spotkanie z redakcją więziennego kwartalnika „Blinda”, który redagowany jest przez osadzonych. Czy skorzystaliśmy z tego zaproszenia? Oczywiście, że tak!

Głównym celem naszej wizyty w więzieniu znajdującym się przy ul. 1 Maja w Iławie było podzielenie się naszymi zawodowymi doświadczeniami z 5-osobowym zespołem redakcyjnym gazetki „Blinda” (tytuł pisma — w więziennym języku — oznacza blendy, które kilka lat temu zamontowano na oknach cel iławskiego zakładu karnego). W dyskusji żywo uczestniczył także wychowawca kpt. Amadeusz Socha, który nadzoruje i prowadzi bibliotekę więzienną w ZK Iława. To właśnie w bibliotece powstaje „Blinda”.

„Łamanie” gazety (czyli układania materiałów na stronie przez grafika), szpalaty, układ zdjęć na konkretnych stronach, pomysły na nowe cykle artykułów — tematów do omówienia było mnóstwo. Mamy nadzieję, że pomogliśmy i wiedza przekazana podczas spotkania przyda się redakcji „Blindy”. Z resztą — okaże się to na początku lutego, gdy ponownie odwiedzimy ZK i zespół kwartalnika, aby przekonać się, jak idą prace nad najnowszym wydaniem, już po naszych podpowiedziach. Przy okazji przedstawiliśmy kilka pomysłów na nowe cykle w „Blindzie”. Chodzi tu



Fot: Kpt. Magdalena Socha

Podczas spotkania prezentowaliśmy redaktorom więzienną gazetkę „Blinda” m.in. PDF naszego poprzedniego wydania „Gazety Iławskiej”, która później trafiła do druku

m.in. o prowadzony przez trenera Pawła Hofmana na naszych łamach i portalu „Przewodnik po bieganiu”, który nie traktuje tylko i wyłącznie o lekkiej atletyce, ale o sporcie w ogóle. Trener Hofman ucieszył się, że także za więziennym murem będzie można przeczytać jego felietony.

Redaktorzy „Blindy” interesują się również historią, dlatego daliśmy im dostęp do naszych artykułów o zabawkach Iławy (tworzyliśmy go wraz z regionalistą Dariuszem Paczkowskim). A do tego pojawiła się szansa, że w „Blindzie” swoje historycz-

ne teksty zaczną publikować też... dr Seweryn Szczepański. Iławski historyk już ma głowę pełną pomysłów na artykuły o ZK Iława i budynkach, w których znajduje się więzienie.

Dziękujemy za zaproszenie, już czekamy na kolejną wizytę, podczas której sprawdzimy efekty naszego pierwszego spotkania. A poniżej relacja z tych mini-warsztatów zamieszczona na stronie internetowej Zakładu Karnego w Iławie.

Mateusz Partyga

„Dobre relacje, życzliwość, wzajemna pomoc i otwartość

na potrzeby tych, którym trudniej podać rękę, to klucz owocnej współpracy z instytucjami i specjalistami z rynku lokalnego. W warunkach więziennych wydaje się to być szczególnie cenne.

FACHOWA POMOC

Bibliotekę Zakładu Karnego w Iławie, miejsca aktywności zespołu redakcyjnego gazetki więzienną „Blinda” odwiedził 14 stycznia br. szczególny gość. Dziennikarz Mateusz Partyga z Gazety Iławskiej przyjął zaproszenie i odpowiedział na nasz apel o merytoryczne wsparcie gazetki więzienną. Kreatywne warsztaty z dziennikarstwa, podstaw konstrukcji gazety zorganizowano dla osadzonych pracujących na co dzień w bibliotece zakładowej. Od 1 września 2016 osadzeni z inicjatywy wychowawcy ds. biblioteki wzbogacili ofertę biblioteki o kwartalnik, gazetkę wydawaną na terenie Zakładu Karnego w Iławie, przeznaczoną dla osób odbywających karę pozbawienia wolności.

O PRASIE OD KUCHNI

Warsztaty prowadzone przez dziennikarza, obok wartości czysto edukacyjnych, miały na celu wzbudzenie kreatywności w zespole odpowiedzialnym za konstrukcję gazetki więzienną. Spotkanie służyło

w głównej mierze poznaniu warsztatu pracy dziennikarza, podstaw konstrukcji prasy i funkcjonowania mediów. Fachowe porady, nowe, świeże pomysły i umiejętności zdobyte podczas rozmowy przydatne będą podczas realizacji kolejnych wydań kwartalnika. Doświadczenie, którym podzielił się z nami Mateusz Partyga zaowocuje wzbogaceniem oferty czytelniczej dla osadzonych.

#DZIENNIKARZ #TWÓRCZA RESOCJALIZACJA

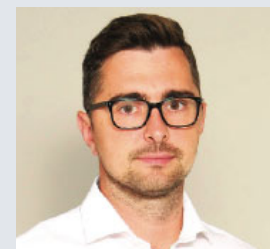
Prośba o wsparcie naszej więzienną redakcji spotkała się z pozytywnym odzewem M. Partygi. Zaangażowanie, mobilizująca energia i pasja z jaką dziennikarz naszej lokalnej gazety przekazał wartości merytoryczne, wzbudziła motywację do dalszej działalności zespołu gazetki więzienną. Jesteśmy za to szczególnie wdzięczni, gdyż zależy nam na rozwoju kwartalnika, jak i wzbogaceniu oferty oddziaływań readaptacyjnych. Poszukiwanie nowych środków resocjalizacji to prosta droga do skutecznej readaptacji społecznej osób pozbawionych wolności. Spotkanie odbyło się w przyjaznej atmosferze, pełnej pomysłów, które pozostaje nam teraz wcielić w życie.

Tekst: kpt. Magdalena Socha

ZESPÓŁ „GAZETY IŁAWSKIEJ”



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



Tomasz Więcek
dziennikarz
tel. 89 648 77 36 i 89 645 39 99
t.wiecek@gazetaolsztynska.pl



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



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



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

Iława dała czadu podczas Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy!

POMAGAMY! || Iławskie Centrum Kultury wraz z dyrektorką Lidą Miłosz, szefową sztabu WOŚP, podliczyło pieniądze zebrane podczas finału 12 stycznia.

Łączna kwota zebrana na WOŚP 2020 to: 113.582,30 zł
W tym: aukcja w kinoteatrze: 44.557,05
Kwota uliczna: 69.025,25

Na którą składa się:
ICSTIR 483,71
LOK 373,23
Przedszkole Pluszak 1148,02
Parkrun Mały Jeziorak 1019,8

SP 1 3240,5
Mecz siatkówki 2253,5
SP 4 949,67
Poradnia rehabilitacyjna 2147,00
NSZZFiPW 4578,76

Festyn „Darz bór” 7214,22
Iławskie Bractwo Rycerskie 1015,66
Galeria Jeziorak 1000,00
SP 2 4202,19
Od-Ważne i Drakenski na lodowisku 5031,77

Wolontariusze zebrali 38.569,41
Dla porównania w ubiegłym roku w Iławie zebrano łącznie 87.987,73 zł.

eka

GAZETA
iławska.pl

14-200 Iława
ul. Jana III Sobieskiego 1/1/k
ilawa.wm.pl
ilawa@gazetaolsztynska.pl

Redaktor naczelny „Gazety Iławskiej”
Mateusz Partyga
Reklama w Iławie
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.

Cicha wojna o społeczną lodówkę

ŁAWA || Postawienie na Starym Mieście społecznej lodówki współorganizowały w grudniu Od-Ważne. Od miesiąca codziennie ją czyszczą, dokładają jedzenie, pilnują temperatury w niej. A kiedy 21 stycznia na lodówce nakleili logotypy stowarzyszenia, ktoś je szybko odkleił.

Do społecznej lodówki stojącej na Starym Mieście ilawianie jeszcze się nie przyzwyczaili. Po świetnym okresie rozruchu, kiedy lodówka była zapelniana po brzegi z dnia na dzień, po świętach i Nowym Roku mieszkańcy jakby trochę o tej idei zapomnieli. Kiedy tylko ktoś włoży do niej jedzenie, zaraz trafia ono do rąk potrzebujących. To bardzo dobrze, lecz potrzeby są dużo większe. Wciąż brakuje darczyńców, więc lodówka często stoi pusta. — Zapotrzebowanie na żywność jest ogromne — mówi Katarzyna Dzik ze stowarzyszenia Od-Ważne.



Monika Banacka z Od-Ważnych przykleja logo, które zaraz ktoś odklei

— Jest to miejsce już znane osobom potrzebującym. Zabierają, co jest, a nie ma tego dużo. Stąd apel do wszystkich, którym zostaje jedzenie. Czy to gotowy posiłek, czy

sucha żywność — wszystko się przyda. — A może ktoś z czytelników Gazety Iławskiej organizuje wkrótce wesele, przyjęcie, imprezę? — mówi Monika Banacka z Od-Ważnych. — Resztki, oznaczone datą, można włożyć do lodówki.

Najlepiej używać słoików. Są szczelniejsze od plastikowych pudełek. Ważne, żeby podać datę, kiedy się daną rzecz przyniosło. Sucha żywność może być w oryginalnych opakowaniach.

Zakładając lodówkę, panie z Od-Ważnych zastanawiały się, czy znajdują się potrzebujący. — Osób głodnych jest mnóstwo. Ile nie włożymy, za chwilę tego nie ma

— mówi Joanna Grajner z Od-Ważnych. — Nie ma znaczenia, czy to wędlina, czy pasta jajeczna, czy reszta zupy.

Nadal niewiele osób wkłada żywność do lodówki czy kładzie na półce obok. Z obserwacji członkiń stowarzyszenia wynika, że najczęściej robią to one. Prowadzą dyżury, codziennie ktoś zagląda do lodówki, sprawdza temperaturę, wartość, a jeśli to potrzebne — sprząta. I — skoro robią to od miesiąca — „od-ważyli się” nakleić naklejki ze swoim logo. Do tej pory nie do końca wiadomo było, kto odpowiada za inicjatywę. — Brak oznakowania

mógł spowodować, że ktoś tę lodówkę zniszczy, bo nie ma nikogo, kto jej pilnuje — mówi Monika Banacka. Tymczasem już za kilka godzin naklejek nie było. Pytanie zatem, czy to sama idea lodówki jest komuś nie w smak, czy może stowarzyszenie kobiet Od-Ważne lub jego poszczególne członkinie?

Lodówka została sfinansowana ze zbiórki zorganizowanej przez Od-Ważne do puszek Caritasu. Było to 1734,14 zł. Radna Ewa Jackowska włączyła się w pozyskanie terenu od Spółdzielni Mieszkaniowej „Praca”, ksiądz proboszcz Andrzej Albiniański z „Czerwonego

kościola” zorganizował budowę wiaty, zaprzyjaźniony elektryk pan Rafał wykonał instalację elektryczną łącznie z podłączeniem osobnego licznika prądu. — Dziękujemy też Beacie Ambroziak-Szęda, której firma wydrukowała regulamin i obkleiła nim wiatę — podkreśla Katarzyna Dzik.

Wydawało się więc, że idea podzielenia się posiłkiem i nakarmienia głodnych raczej będzie łączyć, niż dzielić. Jak na razie dzieje się inaczej. „Lodówka pełna miłości” stoi na Starym Mieście, z tyłu bloku mieszkalnego przy ul. Bandurskiego 1.

Edyta Kocyla-Pawłowska

Tymon z Lubawy był pierwszy!

POWIAT || Pierwsze dziecko urodzone w Iławie w tym roku to Tymon Gęstwicki i i jest lubawianinem. Przyszedł na świat dokładnie o 3:43 1 stycznia 2020 r.

Emilia Gęstwicka nie szczególnie nastawiała się na rodzenie tego dnia. W sylwestrowy wieczór miała jeszcze rutynową wizytę u lekarza, po czym wróciła do domu. Nie nie zapowiadało porodu. Okazało się jednak, że nie dane jej będzie spędzić ten wieczór w domu. Nasilające się bóle pleców i brzucha spowodowały, że ponownie przyjechała do Iławy, do Szpitala Powiatowego. — O godzinie 22:45, kiedy zostałam przyjęta, skurcze były jeszcze bardzo słabe — opowiada nam świeżo upieczona (po raz trzeci) mama. Synek urodził się siłami natury o 3:43 nad ranem, 1 stycznia.

Tymon, bo tak miał na imię, miał 57 cm długości, ważył 3760 gramów. Na razie skupia się głównie na piciu mleka, a jego mama nabiera sił. W domu czekali na nich: tata i mąż Wojciech oraz siostry: 10-letnia Zuzia oraz 7-letnia Lena. Pani Emilia nie pracuje zawodowo, jej mąż pracuje w IKEA Industry w Lubawie.



Pierwsze dziecko urodzone w iławskim szpitalu: Tymon Gęstwicki z Lubawy. Na zdjęciu również kuzynostwo: Albert i Maja ze swoją mamą Agnieszką

Antoni i Hanna — to najpopularniejsze imiona

Aż 697 dzieci zarejestrowało w 2019 r. iławski Urząd Stanu Cywilnego. W tym dzieci zamieszkałe w Iławie to 282. Zarejestrowano

620 zgonów, w tym mieszkańców Iławy — 338 osób. Przez cały rok 2019 zawarto 284 małżeństwa. Jeśli chodzi o popularność imion dla nowonarodzonych dzieci, są to: dla dziewczynek: 1. Hanna, 2. Lena, 3. Zuzanna, 4. Maria, 5.

Zofia, 6. Maja, 7. Wiktoria, 8. Julia, 9. Alicja, 10. Natalia. Chłopcom najczęściej nadawano imiona: 1. Antoni, 2. Nikodem, 3. Szymon, 4. Jakub, 5. Adam, 6. Aleksander, 7. Jan, 8. Hubert, 9. Franciszek, 10. Igor.

eka

Edyta Kocyla-Pawłowska

REKLAMA

praca

EXPOM

EXPOM S.A. to firma z ponad 60-letnim doświadczeniem. Prowadzi działalność w branży metalowej i specjalizuje się w produkcji wysoko przetworzonego produktu finalnego reprezentowanego przez żurawiki szalupowe. EXPOM S.A. wytwarza części, zespoły, urządzenia dla przemysłu okrętowego, maszynowego, energetycznego, wydobywczego, budowlanego i innych. Prawie 100% produkcji realizowana jest w oparciu o zamówienia klientów zagranicznych. Produkty EXPOMU S.A. docierają do firm z Europy, Azji oraz Stanów Zjednoczonych. Firma posiada pięć hal produkcyjnych z parkiem maszynowym o łącznej powierzchni 6500 m² oraz własne biuro technologiczno-konstrukcyjne.

W związku z dynamicznym rozwojem poszukujemy kandydatów na stanowiska:

- frezer
- ślusarz
- spawacz
- elektromechanik
- hydraulik
- zastępca kierownika utrzymania ruchu

Miejsce pracy: Kurzętnik (woj. warmińsko-mazurskie)

JEŚLI MASZ:

- doświadczenie w pracy na podobnym stanowisku,
- wykształcenie kierunkowe,
- zdolności komunikacyjne i organizacyjne,
- energię i proaktywną postawę,

ZGŁOŚ SIĘ DO NAS!

Kandydatom zapewniamy:

- umowę o pracę z atrakcyjnym wynagrodzeniem,
- możliwość ciągłego podnoszenia kwalifikacji poprzez uczestnictwo w szkoleniach wewnętrznych i zewnętrznych,
- rozwój ścieżki zawodowej,
- bogaty fundusz socjalny i pakiet programów pracowniczych,
- pracę w prężnie rozwijającej się firmie współpracującej z europejskimi firmami,
- ciekawą, pełną wyzwań pracę w przyjaznej i miłej atmosferze.

Osoby zainteresowane proszone są o kontakt pod numerami tel. 56 47 242 47, 662 226 082 lub przesłanie aplikacji na adres anna.leszczynska@expom.pl

Psy roznosiły po wsi zwłoki krów

POWIAT || Makabryczne odkrycie w gminie Zalewo. W miejscowości Sadławki pracownicy leśni natknęli się na martwe zwierzęta. Powiadomili o tym „Gazetę Łławską”. Sprawą zajęło się także Łławskie Towarzystwo Ochrony Zwierząt „Patrol Interwencyjny”.

Przy wycince drzew natknęliśmy się na martwe hodowlane zwierzęta roznoszone przez psy. To było przy jednym z zabudowań mieszkalnych w miejscowości Sadławki gmina Zalewo. Martwe zwierzęta znajdują się przy starym ładowaczu przy samym domu, czuć smród rozkładającej się padliny — napisali do naszej redakcji ludzie, którzy znaleźli martwe zwierzęta. Wiadomo, że padłe bydło pochodzi z pobliskiego gospodarstwa. Sprawą zajął się Powiatowy Inspektorat Weterynarii w Łławie. — Już na miejscu pracują nasi inspektorzy — informował w piątek (24 stycznia) zastępca powiatowego lekarza weterynarii Waldemar Labiś. — Przeprowadzana jest kontrola. W gospodarstwie jest około 130 sztuk bydła, więc trochę to potrwa — dodał Labiś.

>>> Jak się okazuje, swoją akcję kontrolną na terenie gospodarstwa rolnego, przy którym znaleziono zwłoki zwierząt, przeprowadziło także Łławskie Towarzystwo Ochrony Zwierząt „Patrol Interwencyjny”.

— Czwartek, godzina 22:00 sprawdzamy ostatni raz



Inspekcja Weterynaryjna oraz służby za to odpowiedzialne zajęły się utylizacją martwych krów, a na właściciela zostaną nałożone kary pieniężne

skrzynkę pocztową, zauważamy e-mail zatytułowany „prośba o pilną interwencję”, załączone zostają zdjęcia, jesteśmy przerażeni. Zaczynamy nasuwać się pytania: Jak można? Dlaczego? Co tam zastaniemy? W jakim stanie są ŻYWE zwierzęta? Nie zastanawiamy się zbyt długo,

ustalamy zespół interwencyjny — niestety nasze działania to tylko wolontariat i musimy to robić w czasie wolnym od pracy — relacjonują członkowie Patrolu. — Piątek, godzina 7:30, jesteśmy gotowi do interwencji. Kontaktujemy się z Powiatową Inspekcją Weterynaryjną, następnie zostaje

poinformowana policja, urząd gminy oraz miejscowy weterynarz. Wszyscy udajemy się pod adres wskazany w zgłoszeniu. Ok. 9:00 jesteśmy na miejscu. Właściciel początkowo zdziwiony najściem, upiera się, że to jakaś pomyłka. Jednak bardzo szybko zmienia nastawienie i zaprowadza

nas do uprzątniętego przed chwilą martwego bydła, które zalegało rozrzucone na posesji ok. 2 tygodnie. Właściciel zdążył otrzymać informację o nadjeżdżającej interwencji.

Zostało ustalone, że martwe sztuki to dorosła krowa i cielaki. Podejrzewane jest u krowy zaleganie poporodowe. Sprawdziliśmy warunki zwierząt znajdujących się w oborach. Jedna obora reprezentowała się ku zdziwieniu dobrze, jeden cielak słabszy, krowy poobijane. Właściciel nie chciał wskazać pozostałych, jednak policji szybko udało się ustalić inne miejsca, w których przetrzymywane jest pozostałe bydło. Bardzo duża część nie jest zakolczykowana. Warunki nieodpowiednie, wymagające poprawy, duża ilość gnoju, niektóre krowy poobijane, problemy skórne, rany na grzbiecie. Inspekcja Weterynaryjna oraz służby za to odpowiedzialne zajmą się utylizacją martwych zwierząt a na właściciela zostaną nałożone kary pieniężne. Został zobowiązany on do poprawy warunków bytowania swoich zwierząt oraz zapewnienia im należytej opieki. Sprawie będziemy się przyglądać.



Właściciel początkowo upierał się, że to jakaś pomyłka. Jednak bardzo szybko zmienił nastawienie i zaprowadza nas do uprzątniętego przed chwilą martwego bydła, które zalegało rozrzucone na posesji ok. 2 tygodnie. Właściciel zdążył otrzymać informację o nadjeżdżającej interwencji...

Właściciel z pewnością poniesie spore konsekwencje za dopuszczenie do takiego zaniedbania — czytamy w relacji Łławskiego Towarzystwa Ochrony Zwierząt.

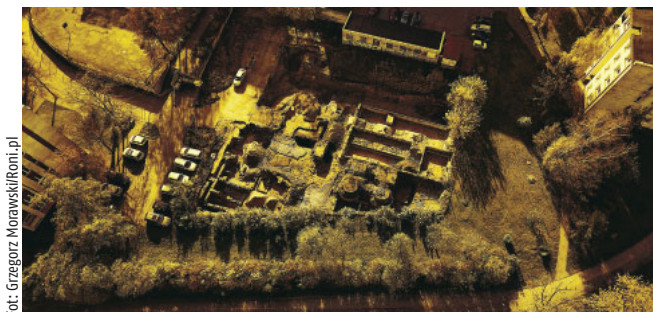
Wiesława Witos, Mateusz Partyga

„Tajemnice dawnej Łławy”. Na Starym Mieście była osada hutnicza!

ŁŁAWA || Grzegorz Morawski przygotował na koniec roku nie lada atrakcję dla miłośników (nie tylko) lokalnej historii.

Winternecie dostępny jest już film pt. „Tajemnice dawnej Łławy”, w którym o dziejach miasta nad Jeziorakiem opowiada historyk Wiesław Skrobot.

>>> Jak zapowiada autor Grzegorz Morawski, jest to pierwszy film z cyklu traktującego o najstarszych dziejach Łławy. — Poprzez tę produkcję chcę pokazać historię miasta. A historia Łławy nie zaczęła się w 1945 roku, jak to czasami jest postrzegane, tylko dużo, dużo wcześniej — mówi Morawski, rodowity warszawianin, wielki miłośnik historii, a zawodowo: fotograf. Przez lata pracował w Nowym Mieście Lubawskim i w jego okolicach, konkretnie w Łłakach Bratniańskich poznał historyków z Łławy, Agnieszkę



Prace archeologiczne na Starym Mieście w Łławie z lotu ptaka

Zielińską i Wiesława Skrobota. — Spotkaliśmy się na ruinach klasztoru, robiliśmy film o historii tego miejsca. Pomyślałem, że może warto byłoby także przybliżyć w tej formie dawne dzieje Łławy. Niestety, mało jest materiałów i źródeł,

dzięki którym możemy poznać losy tego pięknego miasta. Na szczęście, możemy liczyć na wielką pomoc ze strony historyków z Towarzystwa Miłośników Ziemi Łławskiej, Agnieszki Zielińskiej i Wiesława Skrobota — mówi Morawski, któremu

Łława na tyle się spodobała, że nawet przeniósł tu swoją działalność zawodową.

Pierwsza część „Tajemnic dawnej Łławy” mówi o niedawno zakończonych pracach archeologicznych na Starówce, na terenie po byłej kotłowni przy ul. Piotra Skargi, który nie tak dawno trafił wręcz prywatnego inwestora Piotra Szostaka. Odkryć dokonywał w tym miejscu historyk i muzealnik Wiesław Skrobot, który jak mało kto zna historię swojego miasta. — Wydawało się, że pod fundamentami starej kotłowni i jej kominów nie odnajdziemy już nic. A okazało się, że odkryliśmy tam rzeczy wyjątkowe — mówi Skrobot. — Odkryliśmy ślady najwcześniejszego miasta, a również ślady tego

co się działo zanim miasto powstało. Znaleźliśmy ślady osady hutniczej. Okazuje się, że zanim miasto zostało zbudowane, zanim wzniesiono mury obronne, w tym miejscu produkowano żelazo z rud darniowej — wyjaśnia łławski naukowiec. Prawda, że ciekawe?

Więcej szczegółów nie zdradzamy, zapraszamy do obejrzenia filmu, który dostępny jest na internetowym kanale youtube oraz na naszym portalu (tytuł: „Tajemnice dawnej Łławy”). A o czym będą kolejne odcinki „Tajemnic dawnej Łławy”? — Tematów do poruszenia jest wiele. Na pewno za taki może uchodzić nie istniejący od wieków zamek, który niegdyś stał przy tzw. czerwonym kościele na

Starym Mieście. Nie był on może zbyt okazałych rozmiarów, był nawet dość mały, jednak na pewno jego historia warta jest opowiedzenia — mówi Grzegorz Morawski. — Tak samo jak warta opowiedzenia jest historia wyspy Wielka Żuława oraz niegdyśszych mostów prowadzących na nią. Przy okazji mogę wyrazić tylko smutek, że most wybudowany na potrzeby filmu „Gniazdo” nie przetrwał do dziś. Tę tematykę również chcemy poruszyć w naszym cyklu — dodaje Morawski. A teraz włączcie internet, rozsiądźcie się wygodnie i poznajcie historię huty na łławskiej Starówce. Miłego poznawania lokalnej historii...

Mateusz Partyga

Dwa najważniejsze telefony w życiu

REGION || Są telefony, na które się nie czeka, a zapadają w pamięć na całe życie. Głos w słuchawce z wiadomością uskrzydla albo zwała z nóg. Kpt. Damian Szczepański z Ławy, specjalista ds. ochrony Służby Więziennej w Olsztynie odebrał w minionym roku dwa takie telefony.

Pierwszy pomógł ocalić drugiego człowieka, a drugi sprawił, że Damian zdecydował się opowiedzieć o obu.

>>> Nie chwalił się w pracy, że jedzie oddać szpik swojemu bliźniakowi genetycznemu. Oprócz najbliższych wiedzieli tylko kolega zza biurka i dyrektor okręgowa. Nie chciał się z tym ujawniać. Wolał wszystko zachować dla siebie. — Ale los tak się potoczył, że zmieniłem zdanie i zgodziłem się z panią porozmawiać, żeby zaapelować do naszych wspaniałych ludzi ze służby i nie tylko: rejestrujcie się w bazie dawców szpiku!

AKCJA REJESTRACJA

Na cztery miesiące przed pobraniem komórek macierzystych Damian odebrał telefon z fundacji DKMS z pytaniem, czy podtrzyma swoją decyzję sprzed pięciu lat. — Oczywiście, że tak! Nie wahalem się ani chwili — wspomina. — To było 24 czerwca ub. roku. Akurat wracałem samochodem z kolegą ze służby. Kiedy się rozłączyłem, on zapytał, co to za telefon tak mnie uszczęśliwił. Czy wygrałem milion w totolotka? Wyjaśniłem, że znalazł się mój bliźniak genetyczny, który choruje na ostrą białaczkę i mogę mu uratować życie. A wcześniej zawsze myślałem, że każdy człowiek jest wyjątkowy i niepowtarzalny — dodaje z uśmiechem. — I nagle się okazało, że na świecie jest ktoś taki sam jak ja. A przynajmniej mamy identyczną zgodność tkankową.

W 2014 r., kiedy Damian pracował jeszcze jako specjalista działu ochrony w Zakładzie Karnym w Ławie, przewodniczący Zarządu Terenowego NSZZ FiPW Edward Jasik zorganizował w jednostce akcję rejestracji potencjalnych dawców szpiku. — Wcześniej wiele razy myślałem o tym, żeby się zarejestrować — przekonuje kapitan. — Ale jakoś nigdy nie było po drodze. A wtedy wszystko dostałem na tacy: wypełniłem ankietę, oddałem wywiad i w ogóle nie zastanawiałem się nad tym, czy gdzieś tam istnieje



Na każdym etapie procedur, przez które musiał przejść ławianin Damian Szczepański, by ostatecznie oddać komórki macierzyste, był pytany czy potwierdza swoją gotowość. Damian nie miał wątpliwości

je mój bliźniak genetyczny. Wiedziałem, że znalezienie go jest bardzo mało prawdopodobne.

Pięć lat później, dokładnie w przededniu telefonu z fundacji DKMS, że jednak bliźniak czeka, oglądał w telewizji program o remoncie mieszkania: żona robiła niespodziankę mężowi, który właśnie oddał szpik drugiemu człowiekowi. Po tym programie zaczął się zastanawiać, czy też dane mu będzie w ten sposób komuś pomóc. Odpowiedź przyszła następnego dnia. Wtedy właśnie wracając z kolegą ze służby odebrał telefon z fundacji. — Radość była chyba większa, niż gdybym wygrał ten milion w totolotka — zapewnia.

>>> Na każdym etapie procedur, przez które musiał przejść, by ostatecznie oddać komórki macierzyste, był pytany, czy potwierdza swoją gotowość. Gdyby się wycofał, odebrałby biocyty nadziewając, a w fazie końcowej, kiedy jest on przygotowywany do przeszczepu i dostaje bardzo silną chemię, skazałby go na śmierć. Ale Damian nie miał wątpliwości. — Skonsultowałem się tylko z naszą okręgową panią doktor. Zapytałem, która z metod pobrania jest mniej inwazyjna: z talerza biodrowego, czy z krwi obwodowej i po jej

odpowiedzi zgodziłem się na dowolną opcję. Miło było usłyszeć od pani doktor, że gdyby wiek jej pozwalał, to sama by się zapisała do banku dawców i oddała szpik.

PREZENT NA URODZINY

W lipcu 2019 r. potwierdzono zgodność tkankową z biorcą, a wyniki badań pozwoliły Damianowi zostać dawcą. Cekał już tylko na wyznaczenie terminu zabiegu. Wtedy jednak okazało się, że stan biorcy jest tak zły, że nie ma zgody na przeszczep. — Jednak po miesiącu powiadomiono mnie, że działamy dalej i podano datę pobrania moich komórek macierzystych — relacjonuje. — Kiedy usłyszałem, co to za dzień, bardzo się ucieszyłem i pomyślałem, że wtedy kolejnej osobie może się coś urodzić. Bo 2 października wypadają urodziny mojego pierworodnego syna — wyjaśnia. — Powiedziałem mu, że nie będzie mnie na jego siódmym urodzinach. Zasmucony zapytał dlaczego, a ja wytłumaczyłem, że właśnie tego dnia jadę uratować komuś życie. Odpowiedział: „O, to fajnie, ale przywieziesz mi coś?”.

Damian przywiózł mu nie tylko zabawkę, ale też... siebie, bo tak szybko się uwinął, że oddał szpik w pięć i pół godziny. I kiedy po 17 dostał informację, że już odsepa-



Fot. Mateusz Partęga

Damian Szczepański to także sportowiec, piłkarz konkretnie, a na boisku — tak jak w życiu prywatnym — wykazuje się opanowaniem, ale też walecznością. Tu podczas meczu ławskiej Ligi Futsalu, w której Damian gra w barwach zespołu Gajerek

rowano wystarczającą liczbę jego komórek macierzystych, zebrał się, wsiadł do pociągu i wrócił do domu. Prosto na urodziny synka. — Kilka dni później dowiedziałem się, że mój szpik poleciał do Danii. Ratuje życie trzydziestokilkuletniemu mężczyźnie. Być może mojemu rówieśnikowi!

DOBRO WRACA

Damian przyznaje, że od czerwca, czyli od telefonu z fundacji, często myślał



Fot. archiwum Damiana Szczepańskiego

Kpt. Damian Szczepański z Ławy, specjalista ds. ochrony w Okręgowym Inspektoracie Służby Więziennej w Olsztynie

o swoim bliźniaku genetycznym. — Od wielu lat we wrześniu wyjeżdżamy z kolegami w Tatry — opowiada.

— Chodzimy wtedy po najwyższych górskich szlakach. Zawsze z niecierpliwością czekam na każdy wyjazd. Ale nie w ubiegłym roku. Wtedy ważniejsze były procedury. Nie chciałem ryzykować. Bez żalu zrezygnowałem z wyjazdu, z czego chyba najbardziej ucieszyła się żona.

Dla kapitana nie miało znaczenia kim jest biorca, ważne było, że może mu pomóc. Mówi, że kiedy jechał oddać szpik, kolega mu powiedział: „będziesz teraz sławny”. A Damian nie chciał się z tym ujawniać. Wolał zachować to wszystko dla siebie. — Jednak zmieniłem zdanie i zgodziłem się z panią porozmawiać — przyznaje. — To za sprawą tego drugiego telefonu...

15 listopada, prawie półtora miesiąca po tym, jak został dawcą, do kapitana zadzwonił brat.

— Zapytał czy stoję, czy siedzę, bo lepiej, żebym usiadł — opowiada. — Powiedział, że jego czteroipółletnia córeczka ma ostrą białaczkę.

Damian przerywa. Z trudem mówi dalej: — Bratanica jest w wieku mojego młodszego synka. Bardzo

przeżywamy jej chorobę. Mała przechodzi chemioterapię, cierpi. Przed nią długie leczenie, miesiące pobytu w szpitalu. Ale wierzę, że z tego wyjdzie, bo dobro wraca.

Kapitan przyznaje, że właśnie po telefonie od brata pomyślał, że jednak o tym wszystkim opowie, że na łamach „Forum Służby Więziennej” zaapeluje, żeby się rejestrować w bazie dawców szpiku. — Chciałbym powiedzieć funkcjonariuszom i pracownikom Służby Więziennej oraz wszystkim innym osobom, tym wspaniałym ludziom, którzy codziennie noszą innym pomoc, nie bójcie się! Rejestracja nic nie kosztuje, wystarczy poświęcić chwilę i mieć wewnętrzne przekonanie, że jeśli będzie taka potrzeba, to jesteśmy gotowi uratować komuś życie. Uczucie wewnętrzznego spełnienia jest potem tak duże, że nie umiem go wyrazić słowami.

Teraz Damian czeka na wiadomość, czy jego duński bliźniak ma się dobrze. — Wierzę, że tak — wzdycha. — Wierzę, że moja mała bratanica też wyzdrowieje. Bo przecież dobro zawsze wraca.

Elżbieta Szlęzak-Kawa

Artykuł ukazał się pierwotnie w miesięczniku „Forum Służby Więziennej” (wydanie styczeń 2020) pod tytułem: „Nie bójcie się dzielić”. Dziękujemy redakcji „Forum” za możliwość opublikowania tego artykułu na naszych łamach.

Kto może zostać dawcą

Dawcą może zostać każdy ogólnie zdrowy człowiek pomiędzy 18. a 55. rokiem życia, ważący nie mniej niż 50 kg i o wskaźniku masy ciała nie wyższym niż 40 BMI. Istnieją jednak schorzenia bezwzględnie wykluczające z możliwości zostania dawcą i wyjątki wymagające konsultacji medycznej. Szczegóły tutaj: www.dkms.pl www.leukemia.pl

0. Andrzej Albiniaak Proboszczem 2019!

RELIGIA || Województwo warmińsko-mazurskie ma swoich ulubionych księży i parafie. W naszej akcji zwyciężyli: o. Andrzej Albiniaak z Iławy, ks. Bogdan Sytczyk z Lidzbarka Warmińskiego i Dobrego Miasta oraz ks. Remigiusz Klimkowski z Olsztynka. Gratulujemy!

Przez ostatnie tygodnie szukaliśmy Proboszcza i Parafie 2019. Jak zwykle odpowiedzeli Państwo na naszą akcję z wielką sympatią. Dostaliśmy wiele kandydatur kapłanów, którzy zasługują na wyróżnienie. Często do zgłoszeń były dołączone uzasadnienia, w których przekonywaliście Państwo, dlaczego akurat ten, a nie inny duszpasterz powinien zdobyć prestiżowy tytuł Proboszcza i Parafii 2019. Nasi Czytelnicy ten wyjątkowy tytuł przyznali o. Andrzejowi Albiniaakowi OMI, proboszczowi parafii Przemienienia Pańskiego w Iławie. — Jestem bardzo zaskoczony tymi wynikami — nie kryje zdumienia,

ale też radości w rozmowie z nami. — Nie spodziewałem się, że zwyciężę. To inicjatywa parafian.

Nasz laureat opowiada, że parafianie bardzo się zmobilizowali, zaangażowali i zawalczyli o zwycięstwo. — I chcę im podziękować za ten mandat zaufania — mówi. — Z wielką radością przyjąłem nominację do tej akcji.

We wcześniejszych rozmowach z „Gazetą Olsztyńską” podkreślał, że ma wspaniałych parafian, którzy zawsze są gotowi do pomocy i na których zawsze może na nich liczyć. Na czele parafii o. Andrzej Albiniaak OMI stoi od lipca ubiegłego roku. Z racji tego, że jest członkiem Zgromadzenia

Misjonarzy Oblatów Maryi Niepokalanej, służył w wielu miejscach w całej Polsce. Jest przyzwyczajony do zmian. — Ale relacje, które się z ludźmi nawiązuje, nadal trwają — przekonuje.

Razem z wiernymi z parafii Przemienienia Pańskiego w Iławie stanowią jedną, wielką rodzinę. — Dzięki temu, wszystko funkcjonuje wspaniale, jak należy — opowiada o. Andrzej Albiniaak. — Ludzie przychodzą do mnie z problemami natury duchowej czy materialnej. Jest u nas też Caritas, więc pomagamy ludziom znajdującym się w trudnej sytuacji.

Ale oprócz rozwiązywania problemów jest też czas na wspólne i aktywne spędzanie

czasu. — Razem z rodzicami ministrantów czy uczestników naszej scholi gramy choćby w siatkówkę — opowiada zdobywca tytułu Proboszcza 2019. — Umiłamy sobie czas wspólnym uprawianiem sportu.

Ojciec uwielbia jazdę na nartach, na rowerze i na rolkach. Piecze pyszną szarlotkę. Ubolewa, że nie na wszystko ma czas. W parafii jest on, wikariusz i kleryk, pomagają także współbracia z klasztoru. A obowiązków ma sporo. Jednak zapowiada, że w 2020 roku przed nim kolejne cele i plany do realizowania.

>>> Na drugim miejscu uplasował się ks. Bogdan Sytczyk. Stoi na czele dwóch parafii św. Cyryla i Metodego w Lidzbarku Warmińskim oraz św. Mikołaja w Dobrym Mieście. Niedługo będzie obchodził okrągły, bo dwudziesty jubileusz swoich święceń. O tym, że zajął drugie miejsce w naszej akcji dowiedział się od nas. — Hurra! — zaśmiał się w słuchawkę. — Jestem zaskoczony, że tak się stało. Dlatego wszystkim pięknie dziękuję.

Jest duchownym Kościoła grekokatolickiego, w którym można mieć rodzinę. Dobry przykład ksiądz proboszcz daje swoim dzieciom, które aktywnie włączają się w życie parafii. Najstarszy syn — Orest ma już ponad 19 lat. Anastazja to 15-latką, a najmłodszy Michałek ma dopiero 3-latka. Rodzina jest dla naszego kandydata bardzo ważna. Widać to nie tylko podczas uroczystości kościelnych, ale też na co dzień. Poza tym, co dla każdego proboszcza najważniejsze, czyli posługą duchową, ks. Bogdan Sytczyk nadzoruje kolejny remont. Tym razem chodzi o cerkiew w Dobrym Mieście. — Nie jest łatwo — przyznaje. — Budynek jest zabytkowy, więc wymaga szczególnego traktowania. Prace przy nim trwają już siedem lat.

Ksiądz Bogdan ma sporo pracy. Do lidzbarskiej parafii należy 96 rodzin, a do dobro-miejskiej 91. Wierni mieszkają w obu miastach, ale i w ich okolicznych miejscowościach. Religiję ksiądz Bogdan prowadzi w trzech miejscowościach. Nie tylko w Lidzbarku War-



O. Andrzej Albiniaak został wybrany Proboszczem 2019 roku. Tu akurat podczas koncertu świąteczno-noworocznego zespołu Iława Gospel Singers, który odbył się 6 stycznia w parafii p.w. Przemienienia Pańskiego w Iławie

mińskim i Dobrym Mieście, ale też w Świątkach. Poza tym jest dyrektorem Caritas Archidiecezji Przemysko-Warszawskiej Regionu Północnego. — Organizujemy szereg akcji pomocowych — opowiada ks. Bogdan Sytczyk. — Głównie wspieramy osoby ubogie, chore, takie, którym ta pomoc jest niezbędna. Chodzi nie tylko o żywność, czy sprzęt, ale też o stypendia, opłacanie wyjazdów, itp. Caritas prowadzi też Warsztat Terapii Zajęciowej w Henrykowie. Przed świętami przygotowaliśmy paczki dla dzieci, które straciły co najmniej jednego z rodziców. To akcja „Święta bez taty”. Nazwa akcji wzięła się stąd, że głównie jest ona skierowana do dzieci, których ojcowie zginęli na wojnie na Ukrainie. Nasz Caritas wspiera nie tylko wiernych Kościoła grekokatolickiego. Pomagamy wszystkim, którzy tej pomocy potrzebują. Ksiądz Bogdan ma

plany na ten rok. — To sprawy osobiste — mówi. — Ale wiadomo, że życie pisze swoje scenariusze. Staram się być lepszym człowiekiem.

Po raz pierwszy ksiądz Bogdan wziął udział tego typu akcji. — Robię to co robię — mówi skromnie. — Nigdy nie chciałem rozgłosu.

>>> Trzecie miejsce zajął ks. Remigiusz Klimkowski, proboszcz parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa w Olsztynku. Jest bardzo ciepło wspomniany przez byłych parafian z Wrzesiny. — To wielki odnowiciel, długo można wymienić, co dobrego zrobił dla parafii we Wrzesinie — napisał nasz czytelnik w mailu do redakcji. — Ksiądz Remigiusz to człowiek twardo stąpający po ziemi.

Parafianie z Wrzesiny ubolewają, że nie mają go już u swojego boku. Z ks. Remigiuszem niestety nie udało nam się skontaktować. **TA**

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



Co dalej z iławskim rynkiem?

ŁAWA || Kilkunastu sprzedawców, na co dzień pracujących na iławskim targowisku, przybyło na spotkanie z władzami miasta w sali sesyjnej ratusza. Tematem była przyszłość ich miejsca pracy.

Choć potocznie od lat iławianie nazywają to miejsce „rynkiem”, to oficjalna nazwa brzmi „targowisko miejskie”. I to właśnie ono było tematem (20.01.2020 r.) spotkania w sali sesyjnej ratusza. Oprócz władz miasta w postaci burmistrza i wiceburmistrzów przybyły na nie osoby najbardziej zainteresowane, czyli

sprzedawcy (łącznie około 15 osób). — Z rozbudową trzeba będzie poczekać, aż targ stanie na nogi — zauważyła wiceburmistrz Dorota Kamińska. Zadeklarowała też, że toalety przenośne dla sprzedawców i ich klientów będą dostępne. Z kolei burmistrz Dawid Kopaczewski zapewniał, że urzędnicy nie chcą stawiać w tym miejscu bloków.

Przedstawiono nowego administratora, Rafała Grosza (na zdjęciu). Jak stwierdził burmistrz Iławy Dawid Kopaczewski, zmiana na tym stanowisku zaskoczyła, ale i zainspirowała do rozmów o sytuacji targowiska. Pytania, które padły, brzmiały: jak nasze targowisko miejskie ma wyglądać za 3-4 lata? Jak przeprojektować

to miejsce, żeby i sprzedawców było więcej, i kupujący chętniej kupowali? Bowiem po coraz niższych wpływach z opłaty targowej można wywnioskować, że zainteresowanie jest coraz mniejsze. Z pewnością istnienie sklepów dużych sieci handlowych, które wyrosły wokół terenu rynku, przyczyniło się do tego. Jako że

targowisko to miejsce pracy wielu osób, trzeba o ten teren, jak mówiła Kamińska, zadbać. Poza tym trend na ekologiczne jedzenie, na towar wprost od producenta to szansa na odrodzenie się targowiska.

Pytani o zdanie, sprzedawcy wymieniali potrzeby: przystanki autobusowe bliżej rynku, więcej miejsca na roz-



Rafał Grosz (z prawej) to nowy administrator iławskiego targowiska

ładunek, zwłaszcza warzyw i owoców, całkowite zadaszenie tego terenu i możliwość handlu wyrobami mięsnymi.

Edyta Kocyła-Pawłowska

Olej konopny dla zdrowia i urody

ŁAWA || Trzeba podkreślić, że nasiona konopne, które można kupić w sklepach, nie są nasionami marihuany.

Konopie siewne (Cannabis sativa), czyli konopie przemysłowe, mogą być uprawiane w krajach Unii Europejskiej, natomiast nielegalna marihuana to konopie indyjskie (Cannabis indica).

Konopie siewne nie są narkotykiem. Stężenie THC w roślinach jest śladowe, więc nie nadają się do wytwarzania nielegalnych używek. Olej konopny (CBD) jest świetnym rozwiązaniem przy wielu dolegliwościach i chorobach, może być zamiennikiem leków przeciwbólowych. Oprócz tego nasiona konopi to bogactwo witamin i składników mineralnych. Nasiona konopne między innymi poprawiają profil lipidowy krwi i tym samym zmniejszają ryzyko miażdżycy, zawału serca oraz udaru. Poprawiają też wygląd skóry, włosów i paznokci, regulują trawienie wpływając na poprawę funkcjonowania układu pokarmowego.

Konopie siewne wykorzystywane są w przemyśle farmaceutycznym, spożywczym, kosmetycznym. Teraz — w różnej formie — możemy je dostać także w Iławie, gdzie utworzył się sklep Medical Hemp Sativa przy ul. Niepodległości 10/7. W asortymencie sklep posiada produkty najlepszych firm dostępnych na naszym, jak i zagranicznym rynku. Olej CBD, żywność konopną, naturalne i specjalistyczne kosmetyki na bazie oleju konopnego, słodczyce, herbaty, susze.

Olej konopny jest świetnym



Zdjęcie jest ilustracją do artykułu

rozwiązaniem przy wielu schorzeniach, dolegliwościach, chorobach. Naturalne kosmetyki na jego bazie mają właściwości regenerujące, nawilżające, ułatwiają gojenie ran i blizn, przeciwdziałają łuszczycy, atopowemu zapaleniu skóry, są idealne na bóle mięśni i stawów. Olej konopny z kwiatów (CBD) przy doboru odpowiedniego stężenia pomaga zredukować lub zlikwidować skutki uboczne takie jak nudności, wymioty, zawroty głowy spowodowanych radio- lub chemioterapią. Jest pomocny również przy chorobach neurodegeneracyjnych (np. padaczka, choroba Parkinsona, Alzheimera, stwardnienie rozsiane), wycisza i uspokaja układ nerwowy. Wspomaga leczenie chorób nerwowych i psychicznych, pomaga na bezsenność, relaksuje i głęboko odpręża. Olej konopny

zwalcza stany zapalne i zapobiega ich powstawaniu, pomaga przy chorobach reumatycznych, może stanowić zamiennik leków przeciwbólowych.

Olej konopny w kosmetyce zmniejsza ryzyko zapaleń skóry, podrażnień, przebarwień i stanów zapalnych. Pomaga przywrócić elastyczność cery, regeneruje ją i zapobiega powstawaniu zmarszczek, poprawia koloryt. Podobnie jak inne oleje roślinne, olej konopny nadaje się do zastosowań kulinarnych. Jego oryginalny, zielonkawy kolor i orzechowy, łagodny smak czynią z niego świetny dodatek do sałatek, past czy sosów.

W obliczu tak wielu pozytywnych właściwości oleju konopnego, jego miejsce w naszych aptekach, kosmetyczkach i kuchniach powinno zostać przywrócone.

REKLAMA

MEDICAL HEMP SATIVA

KOSMETYKI

OLEJKI Z CBD

KREMY NA ŁUSZCZYCĘ I AZS

ŻELE NA BÓLE MIĘŚNIOWE

MAŚCI I KREMY Z CBD

MYDŁA, SZAMPONY

KOSMETYKI DLA DZIECI

Godziny otwarcia
pn.- pt. 10⁰⁰ - 18⁰⁰
sob. 10⁰⁰ - 14⁰⁰

530 886 809

MedicalHemp
CoffeShop Iława

Niepodległości 10/7
14-200 Iława

Ruszyła (w końcu) budowa nowego „Kormorana”

ŁAWA || Tak właściwie, to według pierwszych zapowiedzi hotel „Kormoran” powinien już od kilku miesięcy stać nad brzegiem Jezioraka. Inwestor nie chce jednak wspominać o (administracyjnych) problemach, z którymi borykał się przez ostatni okres. Woli już tylko patrzeć w przyszłość.

Hotel „Kormoran” był miejscem kultowym dla ławian i turystów odwiedzających Pojezierze Ławskie. Przez lata dumnie stał na południowym krańcu najdłuższego jeziora w Polsce. Właścicielem dawnego hotelu była PSS Spółem w Ławie. Trzy lata temu budynek odkupił za ok. 1 500 000 złotych Konrad Świątkowski.

Początkowy plan zakładał odrestaurowanie tego budynku, jednak ostatecznie okazało się, że całość nadaje się tylko do wyburzenia. Wraz z nowym właścicielem przechadzaliśmy się nieistniejącymi już korytarzami hotelu, zaglądaliśmy do (malutkich) pokoi i na własne oczy zobaczyliśmy, że hotel mało wspólnego miał z obiektem zabytkowym. Musielibyście zobaczyć jego wnętrze... Tak naprawdę to w zdecydowanej większości budowla powstała w latach 60-tych i 70-tych XX wieku. Jak twierdzi właściciel, zabytkowym elementem mogła być jedynie część muru centralnej części budynku,

która istniała jeszcze w czasach, gdy Ława nosiła nazwę Deutsch Eylau. Do części środkowej zostały dobowywane skrzydła. Budowlancami nie jesteśmy, jednak gołym okiem było widać, że Kormoran właściwy powstał chyba bez większego planu, bez zamyśłu, o czym świadczą rozwiązania konstrukcyjne.

Ostatecznie, cały budynek został zburzony w maju 2018. — Ekspertyzy budowlane, na które wydaliśmy mnóstwo środków finansowych, nie pozostawiały złudzeń. Budynek był w bardzo złym stanie technicznym, właściwie dziwić się, że przez tyle lat nic się w nim nie zawaliło — mówi przedsiębiorca, który odkupił „Kormorana”. — I jak się okazało, kupiliśmy tak naprawdę grunt pod hotelem, bo sam budynek trzeba było zburzyć — dodaje. I tak powstała wielka dziura w najbliższym sąsiedztwie plaży „Prawdziwki”. Dzięki zburzeniu hotelu od strony jeziora odsłonił się nieznan dotąd widok na pensjonaty przy ul. Chodkiewicza.

Ławianie jednak czekali na nowy budynek, który, według początkowych, wstępnych zapowiedzi nowego właściciela miał powstać w 2019 roku. Mamy początek stycznia 2020, a prace tak naprawdę dopiero ruszają. — Nie chcę mówić o tym, dlaczego budowa zaczęła się tak późno. Nie mam wpływu na wszystko, między innymi na tempo pracy administracji i jej wymagania, także te ze strony konserwatora zabytków — mówi inwestor.

Zburzenie dawnego hotelu stworzyło nową rzeczywistość przestrzenną w tej pięknej części miasta nie tylko patrząc od strony północnej, ale także południowej. Spacerując ulicą Plażową w stronę jeziora nie widzieliśmy już „Kormorana”, ale wody jeziora Jeziorak właśnie. Świątkowski miał odważny i oryginalny plan, aby ten widok zachować. — Musicie przyznać, że Jeziorak pięknie wygląda z tej perspektywy. Dlatego też miałem taką koncepcję, by nowy budynek podzielić na dwie części, „rozsunąć” je na boki tak by po środku pozostał piękny widok na jezioro. Niestety, ta koncepcja nie została zaakceptowana przez tzw. administrację i musieliśmy wrócić do poprzedniego projektu — mówi inwestor.

>>> W końcu pierwsza łopata została wbita, niedawno na placu budowy pojawiły się palety z ceglami. Mury pną się do góry. — Ciężko jest stwierdzić dokładnie, kiedy zakończą się prace budowlane. Według umowy pierwszy etap ma się zakończyć w sierpniu, jednak mam zapewnienia wykonawcy, że może już w maju nowy „Kormoran” będzie stał — wybiega w przyszłość Świątkowski.

Właśnie, nowy „Kormoran”. Właściciel postanowił pozostać przy dawnej nazwie a przy podejmowaniu decyzji posiłkował się opiniami wydanymi przez naszych czytelników, którzy w sondzie i komentarzach wyraźnie opowiedzieli się za pozostawieniem „Kormorana”.

>>> To ma być ultranowoczesny hotel. Do tego stopnia, że podobnie jak



W końcu pierwsza łopata została wbita, niedawno na placu budowy nowego hotelu „Kormoran” pojawiły się palety z ceglami. Mury pną się do góry

4-gwiazdkowy KViHotel w Budapeszcie kontrolowany ma być przy użyciu specjalnej aplikacji. Jednym słowem: hotel sterowany smartfonem. Postępu techniki już nie da się zatrzymać, choćbyśmy chcieli. — Dzięki aplikacji, hotel dosłownie oddaje kontrolę wręce gości, od czasu dokonania rezerwacji do momentu opuszczenia hotelu — czytamy na branżowym portalu www.rynek-turystyczny.pl, gdzie znaleźliśmy opis hotelu w stolicy Węgier. — Bardzo podobną, nowatorską koncepcję chcemy wprowadzić w naszym hotelu — tłumaczy właściciel.

Mateusz Partyga

Czy Kormoran był zabytkiem? Mówi Dariusz Paczkowski.

— Za kilka miesięcy, gdy w tym miejscu stanie nowoczesny hotel, nikt nie będzie pamiętać legendarnego Kormorana. I tylko w trakcie wycieczek mówić się będzie o sławnych w całej okolicy dancinгах, pobycie Johna Malkovicha i piasku dostarczającym tu na barkach oberlandzkich z Mierzei Wiślanej. Szanowni Państwo, po przeczytaniu wielu wpisów dotyczących uzalania się nad zabytkiem „Kormoran” śpieszę jednak z wyjaśnieniem. W 2013 roku sporządzona została gminna ewidencja zabytków, która objęła zespoły i obiekty o istotnych lokalnych walorach historycznych, kulturowych i krajobrazowych.

W wykazie tym obejmującym 28 obiektów nie figuruje Kormoran. Dlaczego? Bo nie był ZABYTKIEM!!! Przedwojenna bryła kawiarni i przebiegła dla plażowiczów — w większości drewniana — przestała istnieć w latach 1963-1964. W latach 1968-1969 firma budowlana pana Warmińskiego postawiła to, co w 2018 roku było rozbierane. Panowie Rafał Kocięda, Michał Młotek, ja i wiele innych osób, które były obecne przy rozbiórce „Kormorana”, nie dostrzegło żadnych artefaktów sprzed 1945 r. Można było natknąć się na ślady talerzy, kubków, serwetników owszem, ale z napisem... PSS Spółem. Oczywiście sentyment, wspomnienia pozostaną i bardzo dobrze, ale jeżeli chodzi o wartość historyczną, to Kormoran jej nie miał.

REKLAMA



Zapraszamy do Zielarni Podlaskiej!

Największy wybór suplementów, naturalnych kosmetyków, ziół, sprzętu medycznego, ekożywności, środków czystości.



ul. Kopernika 3/5a, 14-200 Ława
tel. 793 723 753

17420ggg-a-G



Tak wyglądał dawny hotel Kormoran, widok od strony Jezioraka

Ferie w Iławskim Centrum Kultury

Iławskie Centrum Kultury w tym roku przygotowało wyjątkowo bogatą ofertę feryjną dla dzieci i młodzieży. Program był bardzo urozmaicony i obejmował m.in. zajęcia muzyczne, plastyczne, fotograficzne. Na pewno nie można było narzekać na nudę!



WARSZTATY BĘBNIARSKIE

Pierwszy dzień ferii rozpoczął się w rytmach muzyki afrykańskiej. Uczestnicy warsztatów bębniarskich, a była ich spora gromada, z dużym zaangażowaniem i radością grali na bębnach oraz bum rurkach różne ciekawe rytmy. Dzieci samodzielnie wykonały kije deszczowe, które wykorzystały podczas grania. Warsztaty poprowadzili: pan Czesław z Kaczego Bagna oraz Agata Teclaw z ICK.



WARSZTATY ANIMACJI POKŁATKOWEJ

Podczas warsztatów dzieci stworzyły z plasteliny bohaterów i scenografię „Iławskich legend”. Fantastyczny świat ożył pod czujnym okiem Alicji Araszkiewicz – reżyserki i instruktorki animacji filmowej. Przy ogromnym zaangażowaniu powstały pierwsze scenografie i animacje, które były rozwijane na kolejnych spotkaniach. Tygodniowe warsztaty podsumowane zostały projekcją dziecięco-młodzieżowych filmów animowanych.



W spotkaniu w kinie wzięły udział całe rodziny uzdolnionych animatorów. Produkcje spotkały się z bardzo entuzjastycznym przyjęciem. Publiczność podziękowała autorom owacją na stojąco! Gościem honorowym była Dorota Kamińska – Zastępczyni Burmistrza Miasta Iławy, która wręczyła uczestnikom dyplomy i upominki. Warsztaty animacji pokłatkowej dla dzieci wpisane zostały w program obchodów 715-lecia Iławy. Projekt zrealizo-

wano w oparciu o legendy ze zbioru „Legends Iławy i okolic”, zebrane i opracowane przez dra Seweryna Szczepańskiego. Sfil-mowano „Baśń o nazwie i herbie Iławy” (Jan Kowalski, „Świat legend i baśni”) i „Mówiące woły” (E. Morgenroth, „Deutsch-Eylauer Sagen”).

WARSZTATY TANECZNE

W ramach zajęć organizowanych przez ICK odbyły się również zajęcia rytmiczno-taneczne z elementami zabaw regionalnych. Ulubione przez dzieci ćwiczenia rytmiczne, rozciągające oraz wspomagające pracę stóp wprowadzili i przygotowali do nauki nowego tańca ludowego, a poprowadzone zostały przez Natalię Andrulewicz. Dzieci i młodzież mogły wziąć udział w warsztatach prowadzonych przez szkołę tańca Snappy. Ponadto w Osiedlo-wym Domu Kultury pod czujnym okiem znakomitego tancerza Damiana Osiakowskiego (Vanil Vankilla) dzieci ćwiczyły hip-hop oraz breakdance.



ZAJĘCIA KREATYWNE „MAPA MARZEŃ”

Dorota Olzacka, socjoterapeutka, pedagog, coach ICF, popro-wadziła zajęcia integrująco-kreatywne „Odkryj! Myśl! Twórz!”.



Podczas dwóch spotkań dzieci dzieliły się swoimi marzeniami oraz pomysłami na siebie w przyszłości. Myślenie wspomagała rozgrzewka przy muzyce, a wykorzystanie technik plastycznych ułatwiło wizualizację marzeń. Ponadto na zajęciach integracyjno-kreatywnych „Mapa marzeń” dla starszej grupy wiekowej (14-18 lat) uczestnicy mieli okazję porozmawiać na trudne tematy, zastanowić się, w jaki sposób mogą dążyć do realizacji zamie-rzeń i przyjaźnie postrzegać swoje otoczenie.

WARSZTATY FOTOGRAFICZNE

Od początku ferii codziennie przed południem w Osiedlowym Domu Kultury odbywały się warsztaty fotograficzne prowadzone przez Zdzisława Lewandowskiego. Zajęcia przyciągnęły wielu entuzjastów fotografii uzbrojonych w aparaty. Uczestnicy uczyli się uwieczniania chwil na zdjęciach.



WARSZTATY RZEŹBIARSKIE

Podczas zajęć rzeźbiarskich prowadzonych przez lokalnego artystę Marka Kałużę dzieci trenowały umiejętności manualne, rozwijały wyobraźnię oraz poznały warsztat rzeźbiarza. Tego dnia każdy mógł poczuć się jak artysta, nadając drewnu kształt swo-ich twórczych wizji.



WARSZTATY PLASTYCZNE

Warsztaty plastyczne przyniosły efekt w postaci pięknych, kolo-rowych kolaży. Kreatywność dzieci podczas warsztatów wyzwala-ła Agata Topolewska.



SPEKTAKL TEATRALNY

W drugim tygodniu ferii ICK zaprosiło najmłodsze dzieci na spektakl teatralny pt. „Szkolne przygody Tosi i Plastusia”. Na scenie pojawili się oczywiście Tosia i Plastus, a także przybory z piórnik, w którym przecież mieszkał i z którego lokatorami się przyjaźnił. Był również straszny Kałamarz, z którym Plastus stoczył pojedynek, Pan od Rachunków czy niegrzeczny Witek. Z Plastusem można było pośpiewać, bo adaptacja wzbogacona była o autorskie piosenki. Na deskach Kinateatru Pasia wystąpił teatr Czwarte Miasto z Gdyni, którego aktorzy dodatkowo po-prowadzili zajęcia plastyczne dla dzieci.



WARSZTATY NOWOCZESNEJ FOTOGRAFII

Podczas zajęć firma Art-Story zaprezentowała licznie zgromadzonemu słuchaczom nietypowe oraz kreatywne podejście do fotografii. Dzieci miały okazję poznać nowoczesne narzędzia warsztatu fotografa: foto-lustro, dron, aparat cyfrowy i programy graficzne. Uczestnicy aktyw-nie brali udział w zajęciach – wykonywali fotografie za pomocą ww. akcesoriów, zaś każdy uczestnik otrzymał wydruk swojego dzieła.



WYJAZD DO TEATRU

Wielu entuzjastów kulturalnej turystyki przyciągnęła wycieczka do Teatru im. S. Jaracza w Olsztynie, gdzie zagrano spektakl rodzinny pt. „Baśń o pięknej Parysadzcie i ptaku Bulbulezarze”. Po inspirującym występie uczestnicy spotkali się z aktorami w sali kameralnej teatru.

KINO BEZPŁATNIE

W trakcie ferii zimowych równoległe do zajęć feryjnych mali iławia-nie mogli skorzystać z bezpłatnej oferty kinowej. Kino wyświetliło takie tytuły jak: „Manu. Bądź sobą”, „Paddington 2”, „Paskudy. UglyDolls” oraz „Chłopiec z burzy”.

BAL KARNAWAŁOWY

Dzisiaj ostatni dzień ferii zimowych, mimo to pracownicy ICK oraz instruktorzy nie odpoczywają. Przed południem odbędą się ostatnie odsłony warsztatów plastycznych i fotograficznych, zaś o godz. 16.00 w Osiedlowym Domu Kultury odbędzie się pożeg-nalny bal karnawałowy, na który zapraszamy wszystkie dzieci kochające dobrą zabawę (poniżej 7. roku życia z opiekunem). Zapewniamy, że będzie tanecznie, wesoło i z wyobraźnią.)))

Iława ma dwóch wiceburmistrzów

IŁAWA || Krzysztof Portjanko jest rodowitym iławianinem. Ostatnio w Urzędzie Gminy w Iławie kierował referatem techniczno-inwestycyjnym i zamówień publicznych. Powołanie swojego drugiego zastępcy burmistrz Dawid Kopaczewski argumentuje koniecznością przygotowania miasta do nowej unijnej perspektywy.

Pierwszym zastępcą burmistrza nadal jest Dorota Kamińska. Poniżej rozmowa z Krzysztofem Portjanko.

Gazeta Iławska: Co należy do pana obowiązków?

— Inwestycje. Bieżące utrzymanie miasta, czyli cała kwestia komunalna. Zamówienia publiczne — w tej chwili pracuje już zespół dwuosobowy, który podlega bezpośrednio pod burmistrza. A z racji tego, że ja zostałem zatrudniony, to burmistrz Kopaczewski scedował na mnie ten temat.

Argumentując pana zatrudnienie, burmistrz mówi głównie o nowej perspektywie unijnej.

— Stworzenie tego stanowiska wiąże się z ciągłym poszukiwaniem środków finansowych. Wiadomo, że gmina miejska wielu inwestycji nie jest w stanie wykonać z własnych środków. Na dziś trudno powiedzieć,

z czym się „wstrzelimy” w dany program, konkurs, ale trzeba się do tego przygotowywać.

Jest pan kolejną osobą, która zostaje zatrudniona w ratuszu do pozyskiwania środków zewnętrznych. W nowym roku zatrudniony został też Jakub Kaska, który — oprócz poszukiwania inwestorów dla miasta — ma wspomagać organizację pozarządową w szukaniu pieniędzy na zewnątrz.

— W obecnej sytuacji miasta tych pieniędzy trzeba intensywnie szukać. A możliwości jest wiele. To nie jest tylko jeden czy dwa programy, które ogłosi wojewoda czy rząd. Jest tych programów naprawdę dużo. Samo przebrnięcie przez przepisy zajmuje dużo czasu, a do tego pisanie projektów, rozliczanie... Tak więc, mimo że nie ja zatrudniałem pana Jakuba, to uważam, iż nie jest to widzimisię, że zosta-



Fot. Edyta Kocyła-Pawłowska

Krzysztof Portjanko jest drugim wiceburmistrzem Iławy

ło podyktowane realną potrzebą. Mam nadzieję, że i z moim zatrudnieniem tak jest (uśmiecha się).

Długo się panowie znacie z panem burmistrzem?

— Trzy miesiące. Pierwsza rozmowa na temat ewentualnego zatrudnienia to był nasz pierwszy kontakt.

Zatem został pan polecony do pracy.

— Nie wiem, skąd się pojawiła moja kandydatura. Odebrałem telefon z pytaniem, czy mogę się stawić na rozmowę.

Nie jest pan kolegą/kuzynem/wujkiem burmistrza?

— Nie, znamy się dosłownie tyle czasu, co odbyliśmy pierwszą rozmowę o pracę. Oczywiście człowieka kojarzyłem, nie jestem z księżycą. Nie jesteśmy krewnymi, przyjaciółmi od dziecka itd..

Wiceburmistrz to najwyższe stanowisko przez pana zajmowane?

— Tak. Od bardzo dawna jestem związany z samorządem. Miałem kilka lat przerwy, gdy prowadziłem działalność gospodarczą. Jednak do samorządu cały czas wracałem. To nie jest pierwszy urząd, w którym pracuję. Na początku był Urząd Miasta Lubawa, potem Starostwo Powiatowe w Iławie, Urząd Gminy w Iławie

iteraz to mój czwarty urząd. Podpisał pan umowę na czas określony czy nieokreślony?

— To jest powołanie. Ono z automatu kończy się wtedy, gdy kończy się kadencja burmistrza. Oczywiście burmistrz może mnie odwołać w każdej chwili.

Również pan może w każdej chwili zrezygnować.

— Dość twardo mnie nauczone, że nie ma co się poddawać przy pierwszej nadarzającej się okazji i uciekać, bo coś się źle dzieje. Trzeba robić swoje i tyle.

Nie czyta pan komentarzy w internecie?

— Staram się nie czytać. Brak profilu na Facebooku na pewno mi w tym pomaga. Póki co bronię się przed tym; nie wiem, słusznie czy niesłusznie. Choć nie powiem, docierają do mnie sygnały, że coś ktoś pisze... I mam wrażenie, że te wszystkie rewelacje na mój temat są wyssane z palca. Wójt się

mnie nie pozbył w białych rękawiczkach, zawsze mnie jako pracownika chwalało, czułem się doceniany. To nieprawda, że ktoś mnie wyrzucił z pracy, że kogoś oszukałem, byłem niemiły itp. Chodzę po ulicy z podniesioną głową. Nie mam sobie nic do zarzucenia. Nie uważam, żebym komuś zrobił krzywdę. Przynajmniej nie celowo. Choć pewnie niezadowoleni zawsze się znajdują. Tam gdzie dwóch Polaków, tam trzy opinie.

Co pan robi dla relaksu? Dla odstresowania po pracy?

— Staram się oddzielać pracę od życia osobistego. Żyję swoim rytmem, mam swoje zainteresowania, pasję, to mi pozwala rozładować emocje. To nie tajemnica, że od zawsze, od szkoły średniej moją pasją jest Młodzieżowa Orkiestra Dęta. Jestem członkiem stowarzyszenia, gram od lat na puzonie.

Rozmawiała Edyta Kocyła-Pawłowska

REKLAMA

CUKIERNIK PIEKARNIA-CUKIERNIA-HANDEL Grzegorz Niesiołowski ul. Gdańska 16, Lubawa tel. 89/645-21-39 SPÓŁDZIELNIA ROLNICO- HANDLOWA „ROLNIK” ul. Towarowa 5, Lubawa tel. 89/645-28-28 IRMA Sp. z o.o. Szczepańska Irena Klinicka Magdalena, Szczepański Jarosław ul. Wł. Asta 7, Lubawa tel. 89/645-49-17 DEKARZ ZAKŁAD PRODUKCYJNO-USŁUGOWO- HANDLOWY „POD LIPAMI” Zbigniew Pryba ul. Kupnera 93, Lubawa tel. 89/645-22-26 MONTER SIECI, INSTALACJI I URZĄDZEŃ SANITARNYCH CENTRUM HYDRAULICZNE Krzysztof Dmochewicz ul. Kopernika 14, Lubawa tel. 89/645-46-59 USŁUGI INSTALATORSKIE CO I CWU HANDEL Adam Szcześniak Samplawa 41 tel. 609-330-007 KRZYSZTOF GRUŻLEWSKI KATECH USŁUGI HYDRAULICZNE I INSTALACYJNE tel. 666-876-450 Złotowo 81 F FOTOGRAF FOTO VENUS Iwona Pruchniewska ul. Poznańska 1, Lubawa tel. 89/645-22-87	FRYZJER SALON FRYZJERSKI „KAMILA” Andrzej Kowalski ul. Grunwaldzka 12b, Lubawa tel. 605-912-832 STYLIZACJE EWA PROJS ul. Rzepnikowskiego 9e, Lubawa tel. 600-625-606 SKOLIMOWSKI FRYZJERSTWO Piotr Skolimowski ul. Kupnera 10, Lubawa tel. 89/645-21-47 SALON FRYZJERSKI Agnieszka Nehring-Bednarczyk ul. Grunwaldzka 10b/14, Lubawa tel. 504-775-591 KAMIENIARZ ZAKŁAD KAMIENIARSKI IMPORT-EXPORT Kazimierz Orzechowski ul. Borek 5, Lubawa tel. 89/645-38-65 ZAKŁAD KAMIENIARSKI Józef Orzechowski Rożental 38 tel. 89/645-11-67 KAM — TECH KAMIENIARSTWO Grzegorz Jędraszek ul. Borek 5 14-260 Lubawa tel. 609-732-276 KRAWIEC KRAWIECTWO DAMSKIE Gabriela Kalinowska ul. Kościelna 24, Lubawa tel. 664-685-501 KUCHARZ PAŁAC MORTĘGI Sp. z o.o. Mortegi 3 tel. 89/644-94-74 MUSA A. MUSIAŁ SP.J. Restauracja Copernicus Targowisko Dolne 1a tel. 89/645-39-66	KARCZMA NAD SANDEŁĄ Wiesław Mergalski ul. Wyzwolenia 4, Lubawa tel. 89/645-25-75 GASTROMAX Grochoci Przemysław ul. Grunwaldzka 20, Lubawa tel. 601-565-324 HALLON SP. Z O.O. ul. Tadeusza Kościuszki 14/1 14-200 Iława Miejsce odbywania praktyk: AZPO Fijewo tel. 575-141-005 MONTER ZABUDOWY I ROBÓT WYKOŃCZENIOWYCH W BUDOWNICTWIE USŁUGI REMONTOWO- WYKOŃCZENIOWE Rafał Stawiarski ul. Przemysłowa 14, Lubawa tel. 509-501-813 MECHANIK MONTER MASZYN I URZĄDZEŃ P.P.U. I E. SZYNAKA ul. Dworcowa 20, Lubawa tel. 89/645-21-28 ORISTO Sp. z o.o. Krzysztof Omowski Montowo 59, Grodziczno tel. 89/645-23-50 MECHANIK OPERATOR POJAZDÓW I MASZYN ROLNICZYCH ZAKŁAD MECHANIKI POJAZDOWEJ Józef Dmochewicz ul. Przemysłowa 14, Lubawa tel. 89/645-33-84 MECHANIK — OPERATOR MASZYN DO PRODUKCJI DRZEWEJ VBCH DESIGN Wiergowski Piotr Byszał 23j tel. 608-019-792	P.P.U. H. I E SZYNAKA ul. Dworcowa 20, Lubawa tel. 89/645-21-28 ZAKŁAD STOLARSKI ORISTO ul. Kupnera 11, Lubawa tel. 89/645-23-50 MUSA A. MUSIAŁ T. MUSIAŁ SP.J. Targowisko Dolne 1a tel. 89/645-39-66 MECHANIK POJAZDÓW SAMOCHODOWYCH AUTO SERWIS Zbigniew Kowalkowski Hartowiec 86, Rybno tel. 509-292-591 BIM-SERVICE Bartłomiej Więczkowski ul. Piaskowa 27a, Lubawa tel. 508-184-472 MUSA A. MUSIAŁ T. MUSIAŁ SP.J. Targowisko Dolne 1a tel. 89/645-39-66 ZAKŁAD MECHANIKI POJAZDOWEJ Józef Dmochewicz ul. Przemysłowa 14, Lubawa tel. 89/645-33-84 SENSORCOM Bartosz Czacharowski Byszał 14, Lubawa tel. 693-144-904 AUTO-SERVICE MECHANIKA POJ. I ELEKTROMECHANIKA Marcin Stawiarski ul. Mickiewicza 4, Lubawa tel. 89/645-32-65 MECHANIKA POJ. I ELEKTROMECHANIKA Roman Czacharowski ul. Grunwaldzka 15, Lubawa tel. 89/645-36-40 P.H.U. AUTO-SERWIS Józef Czarniecki Złotowo 106, Lubawa tel. 89/645-83-18	AUTO NAPRAWA TAŃSKI Anna Tańska ul. Kopernika 63, Lubawa tel. 501-378-361 AM MOTO Michał Kruszyński ul. Św. Barbary 21, Lubawa tel. 609-744-005 F.H.U. NOW — CAR Marek Nowacki Samplawa 68, 14-260 Lubawa tel. 604-782-102 LDŁ SERWIS Małgorzata Grubalska Waldyki 21, 14-229 Rożental tel. 606 943 311 BLACHARSTWO SAMOCHODOWE Nowicki Piotr Łążyn 41 14-260, Lubawa tel. 603-137-507 MURARZ-TYNKARZ Przedsiębiorstwo Budowlano Montażowe LUBTECH Sp. z o.o. Wiesław Czyżak Fijewo 50a, Lubawa tel. 89/645-56-08 LPB Zdzisław Wierzbowski ul. Kopernika 65, Lubawa tel. 89/645-75-10 Zakład Ogólnobudowlany Zygmunt Linker Omule 39, Lubawa tel. 89/645-83-93 OPERATOR OBRABIAREK SKRAWAJĄCYCH PRYMET Bogusław Pryba ul. Kupnera 82, Lubawa tel. 89/645-44-61 OPERATOR URZĄDZEŃ PRZEMYSŁU SZKLARSKIEGO F.H.U. SZKŁOMAL Piotr Truszczyński ul. Unii Europejskiej 4, Lubawa tel. 89/645-20-70	ELEKTRYK P.P.U. H. I E SZYNAKA ul. Dworcowa 20, Lubawa tel. 89/645-21-28 SENSORCOM Bartosz Czacharowski Byszał 14, Lubawa tel. 693-144-904 ELDOM Grzegorz Dąbrowski ul. Mieszka I 5, Lubawa tel. 661-473-345 ORISTO Sp. z o.o. Krzysztof Omowski Montowo 59, Grodziczno tel. 89/645-23-50 PIEKARZ Spółdzielnia Rolniczo-Handlowa ROLNIK, ul. Towarowa 5, Lubawa tel. 89/645-28-28 STOLARZ CONSTRUCT EXPORT-IMPORT Sp. z o.o. Waldyki 23, Rożental tel. 89/648-93-46 VBCH DESIGN Wiergowski Piotr Byszał 23j tel. 608-019-792 LPB Zdzisław Wierzbowski ul. Kopernika 65, Lubawa tel. 89/645-75-10 ORISTO Sp. z o.o. Krzysztof Ornowski Montowo 59, Grodziczno tel. 89/645-23-50 MUSA A. MUSIAŁ T. MUSIAŁ SP.J. Targowisko Dolne 1a tel. 89/645-39-66 P.P.H. U. JĘDRUŚ Jędrzej Goliszewski Byszał 55, Lubawa tel. 89/645-48-85 P.P.U. H. I E SZYNAKA ul. Dworcowa 20, Lubawa tel. 89/645-21-28 F.H.U. ORKA MEBLE Kazimierz i Dawid Ornowscy ul. Dworcowa 24c, Lubawa tel. 89/645-20-57	USŁUGI STOLARSKO-BUDOWLANE Kazimierz Banacki Czerlin 17, Lubawa tel. 89/645-82-18 ZAKŁAD STOLARSKI Kazimierz Krankowski Rakowice 10d, Lubawa tel. 89/645-90-69 ZAKŁAD STOLARSKI Jerzy Cierkowski ul. Rynek 17, Lubawa tel. 89/645-23-04 TAPICER LIBRO Marek Liberacki ul. Grunwaldzka 22c, Lubawa tel. 89/645-59-33 ZEGARMISTRZ ZAKŁAD ZEGARMISTRZOWSKI Mazurowski Jarosław ul. Grunwaldzka 10, Lubawa tel. 888-968-301 SPRZEDAWCA PHU Magdalena Mierzyńska ul. Borek 7 tel. 501-606-755 F.H.U. SZKŁOMAL Piotr Truszczyński ul. Unii Europejskiej 4, Lubawa tel. 89/645-20-70 RYTMAR S.C. Centrum narzędziowo budowlane ul. Toruńska 7, Lubawa tel. 89/645-29-70 SKLEP ART. SPOŻYWCZE I WARZYWA Mieczysław Zelma ul. Rynek 21, Lubawa tel. 89/645-40-32 Spółdzielnia Rolniczo-Handlowa ROLNIK, ul. Towarowa 5, Lubawa tel. 89/645-28-28 AM MOTO Anna Kruszyńska ul. Grunwaldzka 17, Lubawa tel. 607-275-606, 89/645-24-51
--	---	---	---	--	---	--

NABÓR UCZNIÓW NA PRAKTYCZNĄ NAUKĘ ZAWODU



HALON
EVENTY CATERING SZKOLENIA

T w ó j
z a w ó d **K U C H A R Z**

Z PRAKTYKĄ W NOWOCZESNEJ KUCHNI AKADEMICKIEGO ZESPOŁU PLACÓWEK OŚWIATOWYCH
FIJEWO 85
TEL. 575 141 005



4820luzl-a-M

ZACZNIJ SWOJĄ PRZYGODĘ ZAWODOWĄ Z

ORISTO
meble do łazienek

OGŁASZAMY NABÓR NA PŁATNE PRAKTYKI ZAWODOWE DLA UCZNIÓW SZKÓŁ ZAWODOWYCH NA ROK 2020/2021 W ZAWODACH:

- STOLARZ**
- MECHANIK – OPERATOR MASZYN DO PRODUKCJI DRZEWNEJ**
- MECHANIK – MONTER MASZYN I URZĄDZEŃ**
- ELEKTRYK**

Z nami możesz więcej!

- Tylko u nas otrzymasz atrakcyjną premię za każdy dzień praktyk.




Potrzebujesz informacji?
Umów się na wizytę z opiekunem praktyk – Sabina Kwaśniewska:
tel: **606 312 270**
lub napisz do nas na: praca@oristo.pl

ZAKŁAD PRODUKCYJNY ORISTO Sp. z o.o.
Montowo 59, 13-324 Grodziczno

- Zapewniamy bardzo dobrą atmosferę nauki i pracy.
- Pomagamy w kwestiach logistycznych takich jak dopasowanie praktyk do zajęć i dojazdu do pracy.
- Dajemy możliwość poznania całego procesu produkcji.
- Po ukończeniu praktyk oferujemy stałe i bardzo stabilne zatrudnienie.
- Organizujemy wiele atrakcji dla naszych pracowników i uczniów m.in. Bieg Stolarski o Złoty Hebel, piknik dla pracowników, zawody wędkarskie, turniej piłki nożnej halowej i wewnętrzne konkursy...

3320luzl-A -P

Lubawa, ul. Kupnera 82 tel.: 504 259 461

PRYMET - OBRÓBKA METALI



OGŁASZAMY NABÓR UCZNIÓW
w zawodzie:
OPERATOR OBRABIAREK SKRAWAJĄCYCH
Zapraszamy do zapoznania się z zawodem w siedzibie firmy



4020luzl-b-M

praca

„MUSA”
Lubawa

ogłasza nabór uczniów
na rok szkolny 2020/2021
na praktyczną naukę zawodu w zawodach:

KUCHARZ



MECHANIK SAMOCHODOWY



STOLARZ



WSZELKIE INFORMACJE:
MUSA Spółka Jawna,
14-260 Lubawa, Targowisko Dolne 1a, tel. 89 645-39-66
e-mail: musahote@poczta.onet.pl

3420luzl-a-M

Z.P.U.H. POD LIPAMI ZBIGNIEW PRYBA, Lubawa, ul. Kupnera 93
ogłasza nabór uczniów do nauki w zawodzie **DEKARZ**
NA NOWY ROK SZKOLNY 2020/2021
NAJLEPSZYM UCZNIOM OFERUJEMY PRACĘ PO ZAKOŃCZENIU NAUKI
WYBIERAJĄC NAUKĘ ZAWODU W ZAKŁADZIE RZEMIEŚNICZYM
ZDOBYWASZ DOBRY ZAWÓD
I MASZ SZANSĘ ZOSTAĆ CENIONYM RZEMIEŚNIKIEM
Osoby zainteresowane prosimy o kontakt osobisty lub telefoniczny
601-830-117 LUB 607-335-259

4620luzl-a-M

Spółdzielnia Rolniczo-Handlowa „ROLNIK” w Lubawie
ogłasza nabór uczniów na praktyczną naukę
zawodu na rok 2020/2021 w zawodach:
PIEKARZ, CUKIERNIK, SPRZEDAWCA
Wybierając naukę zawodu w naszej Spółdzielni, zdobywasz dobry zawód i masz
szansę zostać dobrym fachowcem oraz naszym pracownikiem.
Osoby zainteresowane prosimy o kontakt osobisty lub telefoniczny **89 645 28 28**.

4220luzl-a-M

ORKA-MEBLE
PRZYJMIE UCZNIÓW
do nauki zawodu
STOLARZ MEBLOWY
Zapewniamy:
• szansę na zdobycie gruntownych podstaw rzemiosła,
• możliwość zdobycia ciekawej i dobrze płatnej pracy,
• komfortowe warunki
• przyjazną atmosferę nastawioną na indywidualność ucznia
• najbardziej zaangażowanym uczniom
oferujemy nagrodę pieniężną.
Kontakt: Lubawa, ul. Dworcowa 24C
tel. 89 645-20-57, 504-230-180

4720luzl-a-M

**LUBAWSKIE PRZEDSIĘBIORSTWO
BUDOWLANE**
Zdzisław Wierzbowski
Lubawa, ul. Kopernika 65



ogłasza nabór uczniów
do nauki w zawodach:
**MURARZ
STOLARZ**
w nowym roku szkolnym
2020/2021

Wybierając naukę zawodu
w zakładzie rzemieślniczym,
inwestujesz w swoją
przyszłość:

- masz doświadczenie
w zawodzie
- po zakończeniu
nauki zawodu
zapewniamy pracę
- okres nauki zawodu
wliczany jest
do stażu pracy



Osoby zainteresowane prosimy o kontakt osobisty lub telefoniczny
(89) 645-75-10 od poniedziałku do piątku, do godz. 15.00

3620luzl-a-M

Tański



AUTO-NAPRAWA TAŃSKI Anna Tańska
Lubawa, ul. Kopernika 63, tel. 501-378-361
autonaprawagt@poczta.onet.pl, www.autonaprawagt.pl

Prowadzimy nabór uczniów na stanowisko

mechanik pojazdów samochodowych.

Wzorowe warunki pracy i nauki

Kompleksowa naprawa wszystkich rodzajów samochodów
* pełna diagnostyka * konserwacje antykorozyjne podwozi
* lakierowanie w komorze bezpyłowej * i inne

3820luzl-a-M



Producent mebli drewnianych. Już 20 lat na rynku.

MEBLE JĘDRUS

przyjmą uczniów na praktyczną naukę zawodu

**STOLARZ
MEBLOWY**

na rok 2020/ 2021

Kontakt: 698-622-179, (89) 645-48-85
mail: jedrzejgoliszewski@wp.pl

Naszym priorytetem jest jakość sprzedawanych wyrobów,
dlatego meble w naszej ofercie są najwyższej jakości.

MEBLE JĘDRUS, Goliszewski Jędrzej
14-260 Lubawa, Byszałd 55, www.meble-jedrus.pl

4520luzl-a-M

w każdą

SOBOTĘ
ogłoszenia
drobne

z „Gazety Olsztyńskiej”
i „Dziennika Elbląskiego”

drobniak.pl

mp-otbr-7085

PONIEDZIAŁEK



dodatek

praca.wm.pl

mp-otbr-7105

WTOREK

praktyczne porady
dotyczące urządzania
i remontowania domów
i mieszkań



dodatek

dom.wm.pl

mp-otbr-7106



LIBRO
Fabryka Mebli



**OGŁASZA
NABÓR UCZNIÓW**
na rok szkolny 2020/2021
do podjęcia
praktycznej nauki zawodu
tapicer, szwaczka

Podejmując kształcenie zawodowe
w naszej firmie, zyskujesz:

- praktykę zawodową w stabilnej i dynamicznie
rozwijającej się firmie
- wysoką jakość kształcenia,
prowadzoną przez wykwalifikowaną kadrę
- gwarancję zatrudnienia dla najbardziej
zaangażowanych uczniów



Osoby zainteresowane prosimy o kontakt osobisty
lub telefoniczny **89 645 59 40** od poniedziałku do piątku do godz. 15.00.

LIBRO MAREK LIBERACKI, ul. Grunwaldzka 22C, 14-260 Lubawa

3720luzl-a-M



szynakameble
zawsze blisko ludzi

Z NAMI OSIĄGNIESZ ZAWODOWY SUKCES

SZUKASZ PRAKTYKI
W ZAWODZIE?



PODEJMUJĄC KSZTAŁCENIE
W GRUPIE MEBŁOWEJ SZYNAKA,
ZYSKUJESZ:



- praktykę w stabilnej i dynamicznie rozwijającej się firmie
- wysoką jakość kształcenia, realizację najnowszych programów nauczania
- gwarancję zatrudnienia na podstawie umowy o pracę
- bogaty pakiet świadczeń socjalnych (posiłki regeneracyjne, wycieczki zawodoznawcze, pikniki rodzinne, bony i paczki świąteczne)
- elastyczne godziny praktyk dopasowane do planu zajęć i pomoc w zorganizowaniu dojazdu na praktyki
- premie motywacyjne za zaangażowanie i 100 proc. frekwencję
- naukę obsługi nowoczesnych maszyn i urządzeń
- możliwość skorzystania z bezpłatnych badań endoskopowych dla uczniów i ich rodzin
- przyszłościowy zawód dający możliwości rozwoju
- środki czystości
- atrakcyjne ubezpieczenia grupowe



**PRACODAWCA
- ORGANIZATOR
PRACY BEZPIECZNEJ**



SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:

tel. 785 059 963

lub adam.kolpacki@szynaka.pl

Wspólnie poszukamy możliwości, aby jak
najlepiej wykorzystać Twój potencjał.



UWAGA

Wśród uczniów, którzy zgłoszą się z tym numerem gazety
i podejmą praktyki, zostanie wyłoniony kandydat,
który otrzyma **ROCZNE STYPENDIUM**.

Szczegóły w regulaminie dostępnym w siedzibie organizatora praktyk.

MIEJSCA ODBYWANIA PRAKTYK:

Szynaka Meble Sp. z o.o.
PPUHiE Szynaka
ul. Dworcowa 20, 14-260 Lubawa
Kontakt: tel. 785 059 963
adam.kolpacki@szynaka.pl
Kształcimy w zawodach:
stolarz, mechanik-monter,
elektryk, mechanik-operator

Fabryka Mebli SZYNAKA
ul. Makuszyńskiego 4
13-300 Nowe Miasto Lub.
Kontakt: tel. 56 472 97 84
maria.kedzierska@szynaka-fm.pl
Kształcimy w zawodach:
stolarz, mechanik, elektryk

MM Szynaka-Interline Sp. z o.o.
ul. Makuszyńskiego 5,
13-300 Nowe Miasto Lub.
Kontakt: tel. 56 47 24 325
ewelina.buczowska@szynaka-interline.pl
Kształcimy w zawodzie:
stolarz

MM Szynaka-Living Sp. z o.o.
ul. Lubawska 8
14-200 Iława
Kontakt: tel. 89 644 19 42
rekrutacja@szynaka-living.pl
Kształcimy w zawodzie:
elektryk, stolarz

PAŁAC MORTEGI Hotel & Spa
Mortęgi 3
14-260 Lubawa
Kontakt: tel. 667 630 381
managergastronomii@palacmortegi.pl
Kształcimy w zawodach:
kucharz, kelner



**MŁODZI
MOGĄ WIĘCEJ**

KONTO OTWARTE NA CIEBIE <18

- 0 zł miesięcznej opłaty za prowadzenie rachunku
- 0 zł miesięcznej opłaty za użytkowanie karty debetowej i wypłatę gotówki ze wszystkich bankomatów w Polsce¹ (do 26. roku życia)
- dodatkowe kieszonkowe dla nastolatka – nawet do 150 zł²

Zapraszamy do oddziałów:

Ława, ul. Jana III Sobieskiego 12,
tel.: 22 77 73 790

Lubawa, ul. Kupnera 2,
tel.: 22 77 73 870

Nowe Miasto Lubawskie, ul. Rynek 10,
tel.: 22 77 73 950



BNP PARIBAS

**Bank
zmieniającego się
świata**

¹ Brak opłat/prowizji za wypłaty z bankomatów nie wyklucza możliwości obciążenia Klienta za wypłatę z bankomatu przez podmioty inne niż Bank, np. operatorów, właścicieli bankomatów, dlatego zawsze należy czytać informacje wyświetlane na ekranie bankomatu.
² Sprzedaż Premiowa „Kieszonkowe 2020” jest organizowana przez BNP Paribas Bank Polska S.A. i obowiązuje od 2 grudnia 2019 r. do 31 marca 2020 r. Aby skorzystać z promocji należy otworzyć konto razem z kartą debetową. Szczegółowe informacje, w tym Umowa oraz Taryfa, dostępne są w oddziałach BNP Paribas Bank Polska S.A. oraz na stronie www.bnpparibas.pl.

Niniejszy materiał ma charakter wyłącznie reklamowy i nie stanowi oferty w rozumieniu kodeksu cywilnego. BNP Paribas Bank Polska S.A. z siedzibą w Warszawie przy ul. Kasprzaka 10/16, 01-211 Warszawa, zarejestrowany w rejestrze przedsiębiorców Krajowego Rejestru Sądowego przez Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy w Warszawie, XII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego, pod nr. KRS 0000011571, posiadający NIP 526-10-08-546 oraz kapitał zakładowy w wysokości 147 418 918 zł, w całości wpłacony.

59.

PLEBISCYT

NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH
SPORTOWCÓW WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

GŁOSUJ NA SPORTOWCÓW!
WYGRAJ 20 000 ZŁ W GOTÓWCE
5000 ZŁ W BONACH
EKSKLUZYWNY WEEKEND DLA 2 OSÓB

DO KOGO TRAFIĄ NAGRODY? PRZEKONAJ SIĘ! WIĘCEJ SZCZEGÓŁÓW NA SPORT.WM.PL/PLEBISCYT

ORGANIZATOR



PATRONAT HONOROWY



SPONSOR NAGRODY GŁÓWNEJ



SPONSORZY NAGRÓD



FLOTA PLEBISCYTU

PARTNERZY



PATRONI MEDIALNI





NOWE ZASADY SEGREGACJI ODPADÓW JUŻ BLISKO

OD 1 CZERWCA 2020 ROKU NA TERENIE GMIN CZŁONKOWSKICH ZWIĄZKU GMIN REGIONU OSTRÓDZKO-ŁAWSKIEGO „CZyste Środowisko” ZACZNĄ OBOWIĄZYWAĆ NOWE ZASADY SEGREGACJI ODPADÓW KOMUNALNYCH. TYLKO PRAWIDŁOWA SEGREGACJA UCHRONI MIESZKAŃCÓW PRZED PODWYŻSZENIEM OPŁATY ZA GOSPODAROWANIE ODPADAMI KOMUNALNYMI. CZAS WIĘC NA NAUKĘ, KTÓRA POZWOLI NA WYPRACOWANIE WŁAŚCIWYCH NAWYKÓW.

PRZED WRZUCENIEM ODPADÓW: opróżnij opakowanie z resztek żywności, odkręć metalowe i plastikowe nakrętki (nie musisz zdejmować etykiet), zgnieć plastikowe butelki, puszki i kartony (zajmą mniej miejsca). **Właściciele nieruchomości niezamieszkałych** (sklepy, firmy, instytucje, szkoły, przedszkola, banki itd.) są

zobowiązani we własnym zakresie wyposażyć nieruchomość w pojemniki lub worki do zbierania poszczególnych frakcji odpadów komunalnych oraz utrzymywać te pojemniki w odpowiednim stanie sanitarnym, porządkowym i technicznym.

Odpady takich frakcji jak: papier, tworzywa sztuczne i meta-

le, szkło, odpady ulegające biodegradacji, zmieszane (resztkowe) należy przekazywać uprawnionemu przedsiębiorcy odbierającemu odpady komunalne w terminach odbioru tych odpadów. Sposób segregacji wyżej wymienionych frakcji dla nieruchomości niezamieszkałych taki sam jak dla nieruchomości zamieszkałych.

W zabudowie jednorodzinnej oraz na terenie nieruchomości, na których znajdują się domki letniskowe lub inne nieruchomości wykorzystywane na cele rekreacyjno-wypoczynkowe, odpady segregowane:

papier, tworzywa sztuczne i metale, szkło, odpady ulegające biodegradacji należy gromadzić w workach lub pojemnikach. W worki zgodnie z harmonogramem zaopatrywać będzie przedsiębiorca odbierający odpady komunalne. Właściciel nieruchomości we własnym zakresie wyposaża nieruchomość w pojemniki do odpadów zmieszanych (resztkowych) i do popiołu z palenisk domowych.

DO NIEBIESKICH WORKÓW NA PAPIER



należy wrzucać: gazety, czasopisma, katalogi, książki w miękkich okładkach lub z usuniętymi twardymi, papier szkolny i biurowy, ścinki drukarskie, karton, tekturę, worki papierowe, zeszyty, notesy, papier pakowy, torby i worki papierowe, papierowe rolki po papierze toaletowym.

Nie wrzucamy: papieru lakierowanego, woskowanego lub foliowanego, papieru zatłuszczonego, silnie zabrudzonego i mokrego, papieru higienicznego (chusteczek, toaletowego, ręczników, wacików, pieluch), tapet, worków po cementie i nawozach, kalki, kartonów po mleku i napojach (tzw. opakowań wielomateriałowych).

DO ZIELONYCH WORKÓW NA SZKŁO



należy wrzucać: butelki i słoiki szklane po napojach i żywności, szklane opakowania po kosmetykach.

Nie wrzucamy: szkła płaskiego (szyby, lustra, szyby samochodowe), szkła okularowego, szkła kryształowego, naczyń żaroodpornych, porcelany, ceramiki, fajansu, żarówek, świetlówek, kineskopów, opakowań po lekach i środkach chemicznych.

DO ŻÓŁTYCH WORKÓW NA TWORZYWA SZTUCZNE I METALE



należy wrzucać: plastikowe butelki PET, plastikowe torebki, puszki po konserwach i napojach, metale kolorowe, kapsle, opakowania wielomateriałowe, np. kartoniki po sokach, mleku.

Nie wrzucamy: butelek i pojemników po olejach i smarach, zabawek, butelek i pojemników z zawartością, baterii, puszek po farbach, opakowań po aerozolah.

DO BRĄZOWYCH WORKÓW NA ODPADY ULEGAJĄCE BIODEGRADACJI



należy wrzucać odpady kuchenne: resztki jedzenia, suchy chleb, obierki warzyw i owoców, fusy, skorupki; **odpady zielone:** skoszoną trawę, liście, gałęzie, kwiaty, inne odpady roślinne.

Nie wrzucamy: innych odpadów, mięsa i kości, popiołu, zwierzęcych odchodów, pieluch. **UWAGA:** w przypadku kompostowania odpadów ulegających biodegradacji w kompostowniku przydomowym oraz pomniejszenia opłaty z tego tytułu przedsiębiorca nie zostawia worka na te odpady i ich nie odbiera.

POJEMNIK CZARNY, OZNACZONY NAPISEM „ZMIESZANE”, PRZEZNACZONY NA ODPADY ZMIESZANE (RESZTKOWE), KTÓRYCH NIE DA SIĘ SEGREGOWAĆ



Wrzucamy: papier lakierowany, woskowany lub foliowany, papier zatłuszczony, silnie zabrudzony i mokry, papier higieniczny (chusteczki, ręczniki, waciki, pieluchy), szkło stołowe, ceramikę, szkło żaroodporne, mięso, kości i ości, zmiotki z podłogi, zawartość odkurzacza.

POJEMNIK NIEPALNY, OZNACZONY NAPISEM „POPIÓŁ”, NA WYGASZONY POPIÓŁ Z PALENISK DOMOWYCH.

Wsypujemy: wygaszony popiół z palenisk domowych



Segregacja odpadów w zabudowie wielolokalowej DO NIEBIESKICH POJEMNIKÓW NA PAPIER



należy wrzucać: gazety, czasopisma, katalogi, książki w miękkich okładkach lub z usuniętymi twardymi, papier szkolny i biurowy, ścinki drukarskie, karton, tekturę, worki papierowe, zeszyty, notesy, papier pakowy, torby i worki papierowe, papierowe rolki po papierze toaletowym.

Nie wrzucamy: papieru lakierowanego, woskowanego lub foliowanego, papieru zatłuszczonego, silnie zabrudzonego i mokrego, papieru higienicznego (chusteczek, toaletowego, ręczników, wacików, pieluch), tapet, worków po cementie i nawozach, kalki, kartonów po mleku i napojach (tzn. opakowań wielomateriałowych).

DO ŻÓŁTYCH POJEMNIKÓW NA TWORZYWA SZTUCZNE I METALE



należy wrzucać: plastikowe butelki PET, plastikowe torebki, puszki po konserwach i napojach, metale kolorowe, kapsle, opakowania wielomateriałowe, np. kartoniki po sokach, mleku.

Nie wrzucamy: butelek i pojemników po olejach i smarach, zabawek, butelek i pojemników z zawartością, baterii, puszek po farbach, opakowań po areozolah.

DO ZIELONYCH POJEMNIKÓW NA SZKŁO



należy wrzucać: butelki i słoiki szklane po napojach i żywności, szklane opakowania po kosmetykach.

Nie wrzucamy: szkła płaskiego (szyby, lustra, szyby samochodowe), szkła okularowego, szkła kryształowego, naczyń żaroodpornych, porcelany, ceramiki, fajansu, żarówek, świetlówek, kineskopów, opakowań po lekach i środkach chemicznych.

DO BRĄZOWYCH POJEMNIKÓW NA ODPADY ULEGAJĄCE BIODEGRADACJI



należy wrzucać odpady kuchenne: resztki jedzenia, suchy chleb, obierki warzyw i owoców, fusy, skorupki; **odpady zielone:** skoszoną trawę, liście, gałęzie, kwiaty, inne odpady roślinne.

Nie wrzucamy: innych odpadów, mięsa i kości, popiołu, zwierzęcych odchodów, pieluch.

POJEMNIK KOLORU CZARNEGO, OZNACZONY NAPISEM „ZMIESZANE”, PRZEZNACZONY NA ODPADY ZMIESZANE (RESZTKOWE), KTÓRYCH NIE DA SIĘ SEGREGOWAĆ



Wrzucamy: papier lakierowany, woskowany lub foliowany, papier zatłuszczony, silnie zabrudzony i mokry, papier higieniczny (chusteczki, ręczniki, waciki, pieluchy), szkło stołowe, ceramikę, szkło żaroodporne, mięso, kości i ości, zmiotki z podłogi, zawartość odkurzacza.

DODATKOWO, JEŚLI W BUDYNKACH WIELOLOKALOWYCH WYSTĘPUJE POPIÓŁ, NALEŻY ZAOPATRYĆ SIĘ W NIEPALNY POJEMNIK, OZNACZONY NAPISEM „POPIÓŁ”, NA POPIÓŁ (WYGASZONY).



Wsypujemy: wygaszony popiół z palenisk domowych.

Uwaga!!! W związku z podrzucaniem śmieci do pojemników przy budynkach wielolokalowych zaleca się zamykanie na klucz wiat śmietnikowych. Miejsce gromadzenia odpadów komunalnych na terenie nieruchomości zabudowanej budynkiem wielolokalowym, również w sytuacji, gdy złożono odrębną deklarację o wysokości opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi dla poszczególnych budynków lub ich części, jeżeli poszczególne budynki lub ich części posiadają przyporządkowane im oddzielne miejsca gromadzenia odpadów komunalnych, należy oznaczyć adresem nieruchomości, do której to miejsce jest przypisane. W sytuacji, gdy w miejscu gromadzenia odpadów komunalnych znajdują się pojemniki przynależne zarówno do części zamieszkałej, jak i niezamieszkałej tej nieruchomości, właściciel nieruchomości wyodrębnia pojemniki dla każdej z tych części i oznacza je w sposób pozwalający ustalić, której części nieruchomości dany pojemnik dotyczy.

Złość – co zrobić, aby ją ogarnąć?

PSYCHOLOGIA || Każda z pojawiających się w obliczu różnych sytuacji emocja stanowi dla nas ważny komunikat. Radość mówi nam o tym, że to, co robimy, jest dla nas dobre, że dostaliśmy to, czego pragniemy. Smutek zazwyczaj komunikuje, że jakaś nasza potrzeba nie została zaspokojona.

Złość natomiast wiąże się z poczuciem, że zostaliśmy niesprawiedliwie potraktowani, zostały nadszarpnięte nasze wartości lub złamane pewne zasady. Pierwsze, na co mamy ochotę, to szybkie wymierzenie sprawiedliwości. O ile wyrażanie dwóch pierwszych emocji raczej nie wiąże się z przykrymi konsekwencjami dla innych, o tyle ze złością już tak łatwo nie jest. Jeśli nie potrafimy nad nią panować, może nas wpędzić w niezłe problemy. Jednak i ta emocja musi być w jakiś sposób rozładowana, ponieważ całkowite tłumienie jej może być zwyczajnie niezdrowe.

CO SIĘ Z NAMI DZIEJE PODCZAS NAPADU GNIEWU? UMYŚL

Pamiętajmy, że to, jak reagujemy nie jest odpowiedzią na daną sytuację, lecz nasze przekonanie o tej sytuacji. Zatem i tutaj, choć może się to mijać z rzeczywistością, mogą nam przychodzić do głowy następujące myśli: zostałem źle potraktowany, okazano mi brak szacunku, jak ktoś mógł tak zrobić, jak można tak łamać zasady, muszę coś z tym zrobić, bo nie wytrzymam, etc. Im więcej mieliśmy w przeszłości podobnych doświadczeń, nawet tych nieuświadomionych, tym częściej różne obecne sytuacje mogą być w ten sposób kojarzone.

CIAŁO

W przypadku gniewnej reakcji dla naszego ciała nie jest istotnym, czy to, co myślimy jest zgodne z realiami (jak na przykład bezpodstawne podejrzenie zdrady). Nasz umysł bowiem niestety nie jest w stanie rozróżnić, czy to, co nas zezłościło jest tylko efektem naszej wyobraźni lub przekonania, czy faktycznie coś „niedobrego” nam się wydarzyło. Zakłada więc, że z obiektem naszej złości coś trzeba uczynić, uruchamiając prosty mechanizm: walcz lub uciekaj. W tym przypadku jednak pierwsza opcja wydaje się wysuwać na prowadzenie.

Podobnie jak w przypadku lęku, w momencie napadu gniewu nasz organizm reaguje wyrzutem adrenaliny.



Zdjęcie jest ilustracją do artykułu

Zobaczmy, co wskutek tego dzieje się z naszym ciałem: przyspieszone bicie serca, szybki i płytki oddech, napięcie mięśni, drżenie, uderzenie gorąca, potliwość, zaciśnięcie żołądka lub łatające w nim „motyle”, zaciśnięta szczęka... Jesteśmy zatem świetnie przygotowani do boju. I tutaj rodzi się problem – w takim stanie łatwo dać się ponieść i zwykła złość szybko może przerodzić się w agresję.

ZACHOWANIE

Spróbujmy przypomnieć sobie ostatnią scenę złości, która wymknęła się spod kontroli. Podejrzewam, że większość z nas ma niemałe wyrzuty sumienia z tego powodu, ponieważ nasze zachowanie w tym momencie nie ma nic wspólnego z tym, jacy jesteśmy na co dzień.

Do czego więc jesteśmy zdolni? Nasza postura i spojrzenie stają się wrogie i agresywne, idziemy szybkim krokiem w kierunku obiektu naszej złości i atakujemy. Robimy hałas trzaskając drzwiami, rzucając przedmiotami, stajemy się nieprzyjemni, sarkastyczni, rzucając wulgaryzmami, krzyczymy lub bijemy. Niektóre osoby, świadome

swoich możliwych reakcji po prostu wychodzą, zanim dojdą do końca możliwego scenariusza zdarzeń. Niektórzy z nas również nie mają siły mierzyć się z tak silnymi emocjami i zniknięcie z pola widzenia również uznają za najlepsze rozwiązanie.

KONSEKWENCJE

Wszyscy czasami czujemy się źli. I nie chodzi o to, aby wypierać swój gniew całkowicie, lecz właściwie go okazywać i nim zarządzać. Często bowiem wiąże się z krzywdzeniem innych, w sposób psychiczny lub fizyczny. Może powodować duże szkody w naszym życiu osobistym, wpływając znacznie na relacje – w domu, pracy, czy szkole. Nasze zachowanie pod wpływem silnego gniewu może doprowadzić także do tego, że stajemy się wobec siebie bardzo krytyczni, nie radzący sobie z poczuciem winy z powodu ranienia innych. Zawstydeni, z obniżonym nastrojem i brakiem chęci do codziennych aktywności powoli możemy wycofywać się z relacji i otoczenia, co w całości może także prowadzić do depresji.

CO ROBIĆ, ABY ZŁOŚĆ NIE WYMYKAŁA SIĘ NAM SPOD KONTROLI?

Przede wszystkim trzeba zidentyfikować wyzwalacze swojej złości. Kiedy najczęściej się pojawia, w jakich okolicznościach, w jakim miejscu, przy kim? A może wtedy, gdy czujemy duży stres, zmęczenie lub spożywamy alkohol czy inne psychoaktywne środki? Być może da się wpłynąć na sytuację, która ten gniew wyzwala? Na przykład zadbać o odpoczynek, rozładowanie stresu, wyjaśnić sobie problematyczne kwestie z osobami, z którymi wdajemy się w konflikt?

Metoda STOPP (ang.: Stop, Take a breath, Observe, Pull back, Practise)

- Zatrzymaj się na moment

- Weź głęboki oddech i zaciśnij obserwować każdy wdech i wydech (oddychanie przeponowe jest zbawienne dla rozładowania emocji i adrenaliny)

- Zaobserwuj: jakie myśli w tym momencie przychodzą Ci do głowy, co dzieje się w Twoim ciele, na czym skupiona jest Twoja uwaga, na co w tym momencie tak mocno reagujesz



Pamiętajmy, że nasze emocje mocno są powiązane z trybem życia, jaki prowadzimy, a także ze stopniem zaspokojenia naszych wewnętrznych potrzeb. Rozpędzony, zmęczony i zestresowany umysł będzie miał dużo większą trudność, aby zapanować nad wybuchami złości.

- Wycofaj się i zmień perspektywę:

- Zastanów się, co tak naprawdę w tym momencie Cię dotknęło?

- Czy reagujesz adekwatnie do sytuacji?

- Jak faktycznie jest to istotne i jak ważne będzie za pół roku?

- Jak czują się w tym momencie osoby w Twoim otoczeniu?

- Czy oczekujesz czegoś nierealnego od osoby, z którą się kłócisz?

- Czy to są fakty, czy Twoje opinie? Czy przypadkiem nie czytasz między wierszami?

- Czego tak naprawdę potrzebujesz od tej osoby?

- Jakie będą konsekwencje Twojego wybuchu gniewu?

- Co powiedziałbyś przyjacielowi w takiej sytuacji?

- Jak ta sytuacja wygląda z lotu ptaka?

- Czy istnieje inna, efektywna i niekrzywdząca możliwość rozwiązania tej sytuacji?

Praktykuj to, co najlepiej na Ciebie działa

DBAJ O SIEBIE

Aby zatrzymać wybuch złości, warto zaobserwować jej pierwsze symptomy, czyli właśnie to, co pojawia się w umyśle i po chwili w ciele.

Wtedy właśnie mówimy sobie STOP i rozpoczynamy wcielać w życie powyższą metodę. Aby działała, trzeba ją zwyczajnie, sumiennie praktykować.

Dodatkowo świetnym sposobem jest wyobrażanie sobie siebie w sytuacji wywołującej złość jako spokojną, opanowaną osobę, która potrafi prowadzić rozmowę w kontrolowany, nieagresywny, lecz jednocześnie asertywny sposób. Zachowując przy tym szacunek do opinii i wypowiedzi innych zaangażowanych osób. Pamiętajmy, że nasze emocje mocno są powiązane z trybem życia, jaki prowadzimy, a także ze stopniem zaspokojenia naszych wewnętrznych potrzeb. Rozpędzony, zmęczony i zestresowany umysł będzie miał dużo większą trudność, aby zapanować nad wybuchami złości.

Magdalena Kowalska



O AUTORCE

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 Ławie, do którego zaprasza osoby dorosłe oraz młodzież, oferując również konsultacje on-line. Swoje zamiłowanie do pisania oraz potrzebę promowania zdrowia psychicznego realizuje współpracując z Magazynem Psychologicznym Bang!. Więcej informacji na: magdakowalska.co

PRACA

KIEROWCĘ C+E zatrudnię, Polska- Litwa- Czechy (na weekendy zjazdy do domu). 510-614-096.

MALARZY, SZPACHLARZY zatrudnię, 668-032-959

PANI poszukuje pracy na pół etatu, 690-545-793

RESTAURACJA Porto w Giżycku zatrudni kucharzy i kelnerów (stała praca, umowa). 730-731-060.

WARSZTAT zatrudni mechanika pojazdów samochodowych. Miejsce pracy: Kurzętnik, 515-130-401

ZARZĄD ROD im. W. Kętrzyńskiego poszukują do współpracy osoby z kwalifikacjami z zakresu rachunkowości i administracji do obsługi Biura Zarządu. Oferty można składać na adres Biura Zarządu ul. Rajska 6 w Giżycku. 604-551-462 (po godz. 16)

ZATRUDNIĘ do prac remontowo- wykończeniowych. 790-727-016.

ZATRUDNIĘ do pracy przy produkcji żywności i gastronomii (od maja do końca września) niewykwalifikowanych pracowników. 608-674-458, 608-674-463

ZATRUDNIĘ do zakładu stolarskiego- operator CNC. stolarzy i osoby do przyuczenia, ul. Kwiatowa 6, Nielbark 660-776-630

ZATRUDNIĘ emeryta, rencistę na stanowisko przedstawicieli handlowy, 508-739-123

ZATRUDNIĘ kierowcę kat.C+E do przewożenia żywności, trzody, przewożenia nadgabaritów tel.604-123-146.

ZATRUDNIĘ osobę do pomocy w łławie, możliwość zakwaterowania, 502-308-152

ZATRUDNIĘ pracownika budowlanego, 502-558-484

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

ZATRUDNIĘ traktorzystę. 733-201-242

SPRZEDAM

BOJLER elektryczny, classic, 50L, nowy, 350zł. 519-405-531

BUDY dla psów, skrzynki nagrobne. 502-536-287.

DACHÓWKA, karpiówka, stara, 608-712-564

DESKI jesionowe sezonowane. 791-967-275

DREWNO kominkowe, opałowe, kostka sosnowa, kostka dębowa, transport, Ostróda, 511-989-755

DREWNO opałowe sprzedam- suche, pocięte oraz kominkowe, zapewniam transport, 697-768-908

DREWNO OPAŁOWE sprzedam, obłada bukowa, sosnowa, grube oraz rozpałkowe suche, transport w cenie, cena od 90zł/m3, tel.889-505-588, tel.788-583-874

DREWNO opałowe sprzedam, suche, różne gatunki, luzem a także w workach, zapewniam transport, 501-842-176

DREWNO opałowe sprzedam, z kłosa oraz gałęzówkę, twarde i miękkie oraz obładry sosnowe, dowóz gratis, 886-349-960

DREWNO opałowe, 508-622-314

DREWNO opałowe, 724-744-684

KOMFORTOWA buda dla psa. 501-548-633

MEBLE kuchenne. 518-735-425

MORAG - Sprzedam działkę budowlaną 25ar, tanio, 889987667

MORAG mieszkanie - I piętro, 50m2 + garaż, 885853099, 885853099

NA sprzedaż ZIEMIA w Raju, 4,3ha, 607406288

NML Sprzedam duży migomat spawalniczy, zmijkę do zboża 8m, działki budowlane w Nielbarku, 515-435-404

NML Sprzedam maszyny stolarskie, 603-124-907

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

PIEC CO i bojler, stan dobry, 604-470-753

PILNIE sprzedam FORD ESCORT 1989r. Cena do uzgodnienia , 512-337-021

PRZYCZEPKĘ samochodową, felgi aluminiowe Audi A6 2,5TDI. 888-707-079

SAMSUNG Galaxy S4 - 100zł; Samsung SGH E420 - 60zł, 609-013-729

SIEĆ rybacka- niewód, dł.200m, wys.5m, drobne oko- sprzedam, 724-738-355

SOFA rozkładana +fotel -skóra jasna -stan dobry, 602-780-410

SPRZEDAM barakowóz melioracyjny, z podwoziem. 604-325-306

SPRZEDAM barakowóz. 519-775-166

SPRZEDAM bele siana i jęczmieni. 539-658-320

SPRZEDAM drewno, opał, kominek, 725-446-778,661-331-566

SPRZEDAM-ZBOŻA paszowe, konsumpcyjne, OWIES.TEL.694-508-207

STOŁ rozkładany (135x170) +6 krzesel -kolor czersenia, 602-780-410

STOŁ rozkładany (160x260) + osiem krzesel - kolor ciemny orzech, 602-780-410

TRAKTOREK do trawy, partner, 2.5KM, mało używany. 604-325-306

VW Passat B4, bezyna+gaz, 1.8. Toyota yaris, 1.3B. Sprzedam mieszanke zbożową. 511-124-926

WÓZEK widłowy lpg; Reklama mobilna 2 stronna 5x2,5, 608-865-691

ZESTAW mebli pokojowych (FORTE) - 10 elementów -kolor czerszenia, 602-780-410

KUPIĘ

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

KUPIĘ motocykle i części, Wfm, Wsk, Junak, Romet,Shl, 504-631-626

KUPIĘ stare przedwojenne przedmioty z okolic Giżycka, Węgorzewa i Pozezdrza. 513-180-011

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

BIURO Nieruchomości NOWY DOM- Giżycko, 517-520-191, 87/732-93-20, www.nieruchomosci-nowydom.pl

DOM ul. Sikorskiego 490tys. tel. 882762128

DZIAŁKA 20arów. 880-397-524

DZIAŁKĘ budowlaną sprzedam, uzbrojona, 30 arów. Świnia (9 km od Lubawy), 669-688-603

GARAŻ 28m2 do wynajęcia. 690-658-281

GARAŻ do wynajęcia, ul.Daszyńskiego. 504-629-012

KUPIĘ działkę w Pieczarkach. 889-182-032

KUPIĘ mieszkanie (parter). 885-346-885

KUPIĘ mieszkanie, może być do remontu lub zadłużone, pomogę w spłacie długu, zapłacę 1000zł za informację o takim mieszkaniu. 661-435-785

KUPIĘ ziemię rolną- Bogacko, okolice. 695-565-606

KUPIĘ ziemię. 570-982-800

LOKAL 16m2 do wynajęcia, ul. Żeglarska 7. 603-210-115

LOKAL do wynajęcia ok.180m2 w Giżycku. Możliwość podziału lub przystosowania na biuro, sklep, salę ćwiczeń. 508-103-206

LOKAL do wynajęcia. 660-922-337

LOKAL handlowo- usługowy na Manhatan (ul.Mickiewicza 20A) do wynajęcia. 602-493-220

LUBAWA. Do wynajęcia 2 mieszkania: 50m2 i 60m2, 695-088-987

LUBAWA. Do wynajęcia mieszkanie, 518-477-932

LUBAWA. Do wynajęcia mieszkanie, mężczyźnie, 535-237-271

LUBAWA. Sprzedam 2 budynki parterowe o łącznej powierzchni 312m2, wyposażone we wszystkie media, pod działalność gospodarczą, na działce 997m2, przy drodze wojewódzkiej. Cena 350tyś.zł. 603-423-592

LUBAWA. Sprzedam działkę budowlaną, pow.10 arów, ul.Toruńska, 504-687-573

LUBAWA. Sprzedam kawalerkę 25m2, 511-141-369

LUBAWA. Sprzedam mieszkanie, 36m2, II piętro, ul.Rzepnikowskiego 27, z wyposażeniem. Tel. po godz.17.30, 605-821-135

M-2, 606-168-466

MIESZKANIE 36m2 do wynajęcia (centrum). 602-393-055

MIESZKANIE 98m2, llp. Kętrzyńskiego, 297tys. tel. 882762128

MIESZKANIE do wynajęcia. 532-644-204

NML Mieszkanie 40m2 do wynajęcia w Kurzętniku (starszej osobie), pokój, kuchnia, łazienka, C.O., umeblowane, 664-566-342.

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

NML Sprzedam dom pięknie położony,

działka 10 ar+ budynek gospodarczy lub zamienię na mieszkanie, 666-095-072

NML Sprzedam dwa nowe domy, bliźniaki o pow.185m2+ budynek gospodarczy 115m2+ 3,5ha 30 letniego lasu, wszystko ogrodzone nowym plotem, niedaleko Partęczyn, 512-927-356

NML Sprzedam działkę 0,784 ha z zabudową pod działalność gospodarczą, 603-124-907

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

NML Sprzedam mieszkanie 36m2, pierwsze piętro, dwupokojowe, kuchnia, łazienka, przedpokój, balkon, piwnica, garaż murowany, Kurzętnik 511-412-660

NML Sprzedam mieszkanie 56m2 w Łąkorzu w bloku na 1 piętrze, 2 pokoje, kuchnia z salonem, łazienka, piwnica, garaż+ działka, 663-363-674

NML Sprzedam mieszkanie 62m2, pierwsze piętro, trzypokojowe, po gmeralnym remoncie, Kurzętnik 511-412-660

NML Sprzedam nowy dom parterowy 95,81m2, działka pow.0,1243ha, Kaczkę, atrakcyjna lokalizacja przy lesie, 785-313-753

NML Sprzedam pawilon handlowo-usługowy o pow. 50m2 na osiedlu Tyśiąclecia przy ul. Mieszka I, Nowe Miasto Lubawskie, dobry punkt, dojazd, parking, 605-353-489 po 15.00

POKOJE 1,2-osobowe dla osób uczących, pracujących, oddzielne wejście. 660-024-565, 87/429-28-43.

POKÓJ do wynajęcia, Nidzica, 536-479-798

POKÓJ do wynajęcia. 608-423-484

POKÓJ jednoosobowy, z łazienką, pralnia, internet, instalacja-TV- do wynajęcia. 602-611-237

SPRZEDEDAM mieszkanie 3-pokoje, kuchnia, łazienka, pow.48m2, Nidzica, ul.Traugutta, 509-389-724

SPRZEDAM działkę budowlaną 9a, Międzylesie, 512-384-522

SPRZEDAM działkę budowlaną uzbrojoną, Kajkowo, 880-197-630

SPRZEDAM działkę o pow.2ha przeznaczoną pod zalesienie, obręb Wietrzychowo, 663-330-845

SPRZEDAM działkę, Kamień Duży,(w trakcie przedkształcenia na budowlaną), 20-30ar, 668-291-831

SPRZEDAM działki budowlane 10a,12a, Osiedle Młodych przy-trasie Księży Dwór-Działdowo, 604-962-164

SPRZEDAM działki budowlane, uzbrojone 12-16arowe, Tatary, Nidzica, 691-383-709

SPRZEDAM działki budowlane, uzbrojone, Stare Jabłonki centrum, 515-062-733, 696-042-939

SPRZEDAM lokal pod działalność-38,3m, róg ul.Kościuszkii/ Kopernika, parter, Nidzica, 602-456-140

SPRZEDAM mieszkanie 37,7m2, Nidzica, ul.Sienkiewicza 6, 791-082-420

SPRZEDAM mieszkanie 48m. Ul.Traugutta 7A Nidzica, pierwsze piętro, 724-288-376

SPRZEDAM mieszkanie 56,20m2, Nidzica ul.Traugutta , 509-774-402

SPRZEDAM mieszkanie, Bystry, 2-pok, 165tys. tel. 882762128

SPRZEDAM pawilon w Ostródzie, ul. Handlowa, 691-293-352

SPRZEDAM ziemię rolną 2,6h, Miechy k.Milek. 504-964-322

STARSA pani poszukuje do wynajęcia pokoju lub kawalerki-parter. , 518-369-944

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

WYNAJMĘ duży pokój z łazienką, oddzielne wejście, 503-627-694

WYNAJMĘ lokal pod działalność-38,3m, róg ul.Kościuszkii/ Kopernika, parter, Nidzica, 602-456-140

WYNAJMĘ od lutego mieszkanie ul. Kombatantów, 3-pok. Il p. 1200zł+ opłaty. 882-762-128

WYNAJMĘ pokoje. 606-220-976

WYNAJMĘ pokój z kuchnią, łazienką, umeblowane 42m2 - Nidzica, 530-143-132

AUTO-MOTO

!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! Aut skup do remontu. Najlepiej płacę, 509-916-550

!!!! Auto moto części Jacek Duszyński, ul. Kościuszkii 14, 87/732-44-03, 784-246-665

!auta askup, 609-730-905

! Pomoc drogowa 24h. 602-592-793

! Skup aut- cale, uszkodzone. Osobowe, dostawcze! 539-318-188

AUTOKASACJA, skup aut. 506-270-521

AUTO-MOTO-IDEA: części, samochody, wypożyczalnia. Wilkasy ul.Olsztyńska 3A. 87/428-30-14, www.automotoidea.otomoto.pl

BMW X5, 2004r., M-Pakiet, 502-102-927

CHEVROLET Aveo 1.2B (2011), 18000km-sprzedam. 604-759-098

CHRYSLER PT Cruiser 2.4B (2007), skrzynia automatyczna, przebieg 91000km, serwisowany, stan bdb- 12.800zł. 501-700-087

HONDA Accord, klimatyzacja, gaz, niedrogo. 87-428-29-09

KIA Rio, 2003r., 1.3 benzyna, kombi, metalik bez, 3999zł, 668-291-831

KUPIĘ Malucha Fiata 126p może być niesprawny. 505-431-881

KUPIĘ motorower Simon i inne stare motocykle. 505-431-881

LAWETA, wynajmę- transport. 602-592-793

MERCEDES- benz, 220D, 1994r, diesel- tanio. 888-707-079

NML Kupię w całości lub na części (Dużego) Fiata 125, 698-082-959.

NML Kupię w całości lub na części (Malucha) Fiata 126, 668-082-959.

NML Sprzedam Opel Astra kombi 1.7 diesel 2010r. 140.000km, 668-525-922

NML Sprzedam przyczepkę samochodową dt.140cm, szer.100cm, OC opłacone na cały rok, 504-925-067

NML Sprzedam Renault Scenic 1.6+gaz sekwencja, 2002r. garażowany, stan bdb., przegląd i OC do 16.06.2020r., klima, alufelgi+ zimowe, cena do uzgodnienia 608-772-635

NML Sprzedam VW Passat 1.9TDI 2000r. pierwszy właściciel 606-796-996

OCTAVIA, 1.6, 2001r, benzyna+ gaz, tanio. 88-550-84-85

OPONY nowe, używane, bieżnikowane; felgi- duży wybór. Wulkanizacja. Obwodowa 3 (były POM). 87/428-77-47, 602-592-793

POMOC drogowa 24h. 602-592-793

RENAULT Clio III 1,5CDI (2007), przebieg 110000km, serwisowany, stan bdb, z polskiego salonu- 10.800zł. 501-700-087

RENAULT Scenic, 2000r., 1,9, st.dobry, 516-119-195

SAMOCZODY używane- skup, sprzedaż, komis, zamiana, al. 1-go Maja 17, Giżycko, Czynne 10:00- 18:00, 698-672-856, czarek@pindur.pl; www.pindur.otomoto.pl

SKUP aut- atrakcyjne ceny! 516-368-453

SPRZEDAM Seatą Cordobę, 1999r, 1.48V, 576-322-355

SPRZEDAM Subaru Forester kombi, 2,0D 235tys.km, hak, cena 23000zł, 660-893-216

SPRZEDAM Volkswagen Passat, (2004), 1,9TDI, 9500zł, stan idealny, Ostróda 505-829-043

SPRZEDAM Volvo V70, 2009r., poj 1,6, 662-087-356

SPRZEDAM VW Golf 5 1,9TDI, 2006r., stan dobry, (89)625-25-35

TOYOTA RAV4, 2004r, diesel, 200.000km. 511-125-138

TOYOTA Yaris, 2008r., 1.0, czerwona, st.bdb., klimatyzacja, bogate wyposażenie, 791-030-182

VOLVO XC90 (2008), 7-osobowy, stan bdb-sprzedam. 888-995-535

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

WYPOŻYCZALNIA przyczep, lawet. Obwodowa 3, (87)428-77-47, 602-592-793

USŁUGI

!!! Usługi brukarskie. 510-233-658

!! Lustra, szkło okienne, kominkowe- usługi szklarskie. „Szkłobud”, Obwodowa 6A. (87)429-80-51, 604-

USŁUGI elektryczne, instalacje- BARTEX, 886-792-282
USŁUGI hydrauliczne wod-kan, CO, gaz. 606-395-709

USŁUGI HYDRAULICZNE, INSTALACJE SANITARNE I GRZEWCZE, 519-743-003

USŁUGI hydrauliczne. 507-044-367

USŁUGI koparką, koparko-ładowarką i minikoparką, 539-949-390, 662-332-552

USŁUGI koparko ładowarką. Wypoky, równanie terenu, światłowodowy, 603-281-246

USŁUGI remontowe i ogólnobudowlane, 691-381-005

USŁUGI remontowo budowlane i elektryczne. Budowa domów, szpachlowanie, glazura,sucha zabudowa. Usuwanie awarii elektrycznych, 784-277-993, 794-338-122

USŁUGI remontowo- budowlane: wykończenia, docieplenia budynków, glazura, terakota, szpachlowanie, malowanie tel.517-647-634

USŁUGI remontowo-budowlane, wykończenia wnętrz. 511-979-700

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

WYKOŃCZENIA, remonty. 504-393-930

WYMIANA pieców i centralnego ogrzewania. 508-397-954

WYPOŻYCZALNIA, wynajem busa dostawczego do 3,5t, na doby, godziny. 698-108-119

RÓŻNE

ALTANY, Domy, domki drewniane- PRO-DUCENT. 600-588-666

PRZYPCEPY kempingowe- sprzedaż/ wynajem, skup. 500-280-810

REMONTY mieszkań, łazienek,malowanie, szpachlowanie, montaż drzwi i okien 739523579

REMONTY mieszkań, łazienek,malowanie, szpachlowanie, montaż drzwi i okien 739523579

SPRZEDAŻ drewna opałowego i kominkowego, asortyment świerk, sosna, brzoza, dąb. Pocięte. Dowóz gratis w terenie 20km od Działdowa, 501-684-007

USŁUGI stolarskie schody, drzwi, podłogi, altany, renowacja mebli, remonty. 500-077-522

WYNAJME garaż pod blokiem- pojedynczy przy ul. Ogrodowej 1, 666-291-916

NAUKA

JĘZYK angielski korepetycje- wszystkie poziomy zaawansowania, 507-572-218

JĘZYK polski- korepetycje, matura. 509-141-828

ZWIERZĘTA

ODDAM szczenięta rasy Beagle po rodzi-cach z rodowodem, 513-852-534

YORKI. 505-996-499

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

! Kupię byczki, jałówki, w każdej kondycji, 50kg- 400kg do dalszego chowu. 607-53-32-66

BYCZKI, jałoszki sprzedam, 501-122-678

JAŁÓWKI zacielone sprzedam. 796-481-953

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

KUPIĘ byczki i jałówki od 50 do 450kg. 792-658-224

KUPIĘ byczki, jałówki 100-500kg. 517-245-435

KUPIĘ prosięta, warchlaki, 508-395-127

KURKI MŁODE ODCHOWANE, szczepione, różnokolorowe, dowóz GRATIS tel.791-348-180

NML Sprzedam cielaki, byczki, jałówki, 516-181-554

NML Sprzedam jałowkę cielną, 530-898-957

NML Sprzedam- Kucyk ogierek tarant, 6 miesięczny, paszport, 503-716-857

NML Sprzedam ogierka zimnokrwistego 7 miesięcznego w dobrej kondycji. 665-812-022, 573-347-068

NML Sprzedam prosięta 6 sztuk, 608-729-330

SKUP Bydła. Najlepsze Ceny! Dojazd do gospodarstwa. Tel.514-574-163

SPRZEDAM 15sztuk bydła mlecznego-50tys.zł, zbiornik do mleka 520l-2,5tys , 797-795-672

SPRZEDAM 3 jałówki cielne, 7-8 miesięcy; 5 cielaków; 3 jałoszki; 2 byczki, średnia waga 200-300kg, 695-721-252

SPRZEDAM 6 jałówek LM (półroczne) 11zł/kg. 606-415-313.

SPRZEDAM byczki mięsne LM (odsadki). 720-861-453

SPRZEDAM cielaki żartaki oraz na mleko, 507-733-571

SPRZEDAM jałówki mięsne (odsadki). 720-861-453

SPRZEDAM jałówki wysokocielne. 501-460-353

SPRZEDAM jałówki:1-wycielenie marzec,2-kwiecień, 896226776

SPRZEDAM żrebówkę zimnokrwistą, 668-187-628

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

maszyny rolnicze

CIĄGNIK MTZ82, (1996); rozsiewacz do nawozów. 665-029-149

KUPIĘ czyszczalnię Petkus, 508-395-127

KUPIĘ maszyny rolnicze, 883-945-511

NML Sprzedam agregat urawowo- siewny 3m, 509-859-996

NML Sprzedam brony ciężkie 7 polowe zaczepiane, rozsiewacz nawozu Sipma dwutalerzowy 1T oraz pszenicę ozimą, 517-413-854

NML Sprzedam opryskiwacz 400L i wóz konny, 516-703-004

NML Sprzedam siewnik do kukurydzy, ładowacz Cyklop, opryskiwacz ciągany 160L 15m lance, rozsiewacz nawozu dwutalerzowy 1,5T Sipma. plug Kverneland 4 skibowy resorowy, 513-414-239

PRZYPCEPA dwukółowa do ciągnika, silnik elektryczny 7KW. 696-44-51-44

PRZYPCEPE 6t, stan bdb- sprzedam. 606-415-313.

ROZSIEWACZ, plastikowy lej sprzedam, 2008r., st.bdb., 514-709-590

SPRZEDAM plug czteroskibowy , 515-717-573

SPRZEDAM prasę kostkującą. 500-70-10-61

SPRZEDAM prasę belującą i budkę kempingową, 513-047-191

SPRZEDAM przewracarkę karuzelową do siana, 4-gwiazdową, sprzedam cielaki, 798-816-654

SPRZEDAM przyczepę do bel, owiarkę do bel, 509-420-917

SPRZEDAM rębak ciągnikowy gałęziowy , 609-390-372

SPRZEDAM rozrzutnik 3,5t.. Ławetę do bel; Kultywator z broną; Skuter 2007r.; Bele słomy; Sianokiszonka, 516-575-773

SPRZEDAM WYCINAKI, WYBIERAKI DO KISZONEK ORAZ INNE MASZYNY., 608-279-110

SPRZEDAM zbiornik do mleka 500l, zmijkę do zboża, 882-316-532

SPRZEDAM: C330 plug, przyczepa, rozrzutnik, siewnik, agregat, siewka sadzarka, 698-220-636

UŻYWANE CZĘŚCI URSUS-ZETOR silniki; skrzynie biegów; tylne mosty; zwolnice;

podnośniki; przednie napędy; bloki; głowice i inne; możliwość wysyłki ceny od 100zł. 601-598-983

ZESTAW uprawowo-siewny 4m. 604-829-817

ciągniki

KUPIĘ ciągnik C330, może być do remontu, 691-381-005

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

SPRZEDAM URSUS i przyczepę lub same dokumenty, 698350754

produkty rolne

FACELIĘ, grykę i inne nasiona kupię, 883-945-511

JĘCZMIEN i pszenżyto sprzedam oraz rozrzutnik 4t., 661-969-634

JĘCZMIEN z pszenicą sprzedam, 500-300-535

KUPIĘ jałówki do zacielenia, byka i żarłoki. 692-267-552

NML Sprzedam marchew jadalną odpadową 0,50gr./kg, okolice Biskupca Pom., 607-952-325

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

NML Sprzedam pszenżyto i jęczmień, 503-925-424

NML Sprzedam żyto i jęczmień, 508-527-236

PSZENŻYTO i jęczmień sprzedam, 505-811-426

PSZENŻYTO, jęczmień sprzedam. Lubawa, 668-555-456

SŁOMĘ w belach sprzedam, 784-257-645

SPRZEDAM drobne ziemniaki do skarmienia. Worek 50kg 25zł. 693-934-487

SPRZEDAM jęczmień, 881-232-858

SPRZEDAM jęczmień, owies. 692-506-308

SPRZEDAM mieszanke, pszenicę jarą, bobik. 506-524-720

SPRZEDAM owies, jęczmień, pszenicę, żyto. 502-354-360

SPRZEDAM owies, jęczmień. 500-35-85-97

SPRZEDAM owies. 505-065-797

SPRZEDAM pszenicę ok. 15t, 503-534-597

SPRZEDAM pszenicę paszową, ozimą, 606-713-778

SPRZEDAM pszenicę, 728-426-520

SPRZEDAM pszenicę, pszenżyto, 603-864-497

SPRZEDAM pszenżyto, jęczmień. 603-185-238.

SPRZEDAM pszenżyto; baloty słomy-120, 668-555-459

SPRZEDAM siano w belach i ziemniaki. 500-70-10-61

SPRZEDAM siano w belach, suche, 519-356-781

SPRZEDAM słomę w kostkach, w belach. 511-272-090

SPRZEDAM słomę, siano w kostkach, ziemniaki paszowe, zboże. 788-518-639

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

SPRZEDAM ziemniaki jadalne: Satina, Ibis, Irga. Kupię ciągnik C360 lub 3P, (89)645-01-76, 660-942-840

SPRZEDAM: Ciągnik C-360, 1988r.; Zetor 9540, 1997r.; Pszenżyto, 519-700-509

ZBOŻA, jęczmień, pszenica, żyto, pszenżyto. 665-029-149

ZBOŻE sprzedam, mieszanaka zbożowa, pszenżyto jare „Nagano”, 517-222-793

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

inne

CHŁODNIA do mleka, 500l. 880-397-524

KUPIĘ RCW, PIAST w każdym stanie oraz części. 515-510-406

ŁĄKĘ ze stawem sprzedam., 736-015-874

NML Sprzedam 2 ha nieużytków rolnych, 510-338-259

SPRZEDAM silnik Massey Ferguson 4 cylindrowy, z osprzętem (pompa paliwa itd.), pasuje do ładowarek, st.idealny. Tel po godz.15, 668-462-420

Zasuwasj! szybko z zapisem!

BIEGI || Przed nami druga edycja biegu przełajowego „Zasuwasj!”. Zapraszamy do uczestnictwa w tym sportowym wydarzeniu.



W pierwszej edycji „Zasuwasja!” udział wzięło aż 114 sportowców! Biegacze pomykali przez polne i leśne drogi, tu Piotr Muc (z lewej) i Michał Skuzjus (grupa #8ranobasen EMP Iława)

Do biegu, tym razem z Iławy do Susza (w zeszłym roku było odwrotnie), dojdzie w niedzielę 23 lutego, a zapisy trwają do 21 lutego. Dystans to 27 kilometrów. W pierwszej edycji (17 lutego 2019) „Zasuwasja!” udział wzięło aż 114 sportowców! Biegaczki i biegacze pomykali przez polne i leśne drogi, momentami po błocie i na lodzie. Słowem: cudowne warunki, aby „trochę” pohasać! A że niby zimno, że trzeba męczyć się przez te 27 kilometrów? To nie powód do rezygnacji. Wręcz przeciwnie: to powód do zapisania się do takiej imprezy. Dla zaprawionych w boju lekkoatletów to przecież żadna przeszkoda.

W pierwszej edycji zwyciężył Adrian Przybyła, który kilka godzin po pokonaniu mety podzielił się z nami swoją

opinią na temat biegu. — Zasuwasj! to wspaniała impreza. Mam nadzieję, że będzie to cykliczny bieg, bo już nie mogę doczekać się kolejnej edycji — mówił iławianin. No i zwycięzca doczekał się tego, czego pragnął...

— Zapraszamy na drugą edycję biegu „Zasuwasj!”. Tym razem biegaczki i biegacze będą w odwrotnym kierunku. Startujemy na bulwarze im. Jana Pawła II w Iławie na wysokości amfiteatru, a kończymy przy Centrum Sportu i Rekreacji im. Jana Pawła II w Suszu — mówi Wojciech Żmudziński, dyrektor Iławskiego Centrum Sportu, Turystyki i Rekreacji. — Impreza biegowa łączy już nie trzy samorządy, a cztery. Do grona współorganizatorów dołączył Powiat Iławski. Ponadto mamy kilka nowości jeśli chodzi o kategorie wiekowe — wyjaśnia

MAŁY JEZIORAK ZAGRA DLA MAŁEJ JULKI!

POMAGAMY! || Już po raz siódmy z rzędu UKS Mały Jeziorak Iława organizuje turniej charytatywny. Tym razem do wydarzenia dojdzie w niedzielę 9 lutego, tradycyjnie w hali widowiskowo-sportowej przy ul. Niepodległości 11b w Iławie. Podczas tej edycji turnieju o wielkim sercu zbierane będą pieniądze na leczenie Julki Rówczyńskiej, chorej na rdzeniowy zanik mięśni - SMA 1. Osoby, które chciałyby pomóc w organizacji wydarzenia (np. przekazać cenne przedmioty, pamiątki sportowe itp. na licytację)



proszone są o kontakt, Tomasz Zakierski czeka na sygnał (tel. 795 082 555).

Malutka Julka Rówczyńska choruje na rdzeniowy zanik mięśni - SMA 1

Mateusz Partyga

Zaczynamy głosowanie na Najpopularniejszego

WIEMY, WIEMY – WIELU Z WAS CZEKAŁO NA TEN MOMENT, WIĘC SPEŁNIAMY TE OCZEKIWANIA I ROZPOCZYNAMY GŁOSOWANIE W NASZYM COROCZNYM SPORTOWYM PLEBISCYCIE. ROZSZERZAMY JEDNAK NASZĄ ZABAWĘ O DWIE NOWE KATEGORIE.

Oprócz Najpopularniejszego Sportowca czytelnicy „Gazety Iławskiej” wybiorą także Najpopularniejszego Trenera oraz Najpopularniejszy Klub 2019 roku.

>>> Plebiscyty sportowe to już długoletnia tradycja „Gazety Iławskiej”. Niegdyś na swoich ulubionych sportowców, trenerów itd. nasi czytelnicy mogli głosować za pomocą kuponów zamieszczonych w papierowym wydaniu „GI”. Od kilku już lat głosowanie odbywa się za pomocą wysyłanych sms-ów. W ostatnich edycjach w naszym plebiscycie na Najpopularniejszego Sportowca danego roku wg. czytelników „Gazety Iławskiej” zwyciężali: kick bokser Paweł Koper, piłkarz Mateusz Jajkowski, pływaczka Liliana Kukiela, żeglarka Alicja Michalewska, a ostatnio wygrał piłkarz Arkadiusz Kuciński. Teraz „Kuciniak” ma szansę na obronę tego tytułu, bo znowu jest wśród kandydatów. Podobnie jak Jajkowski oraz Michalewska.

>>> Na liście Sportowców mamy aż 128 nazwisk. Są to osoby reprezentujące — tak jak zawsze — kluby sportowe, stowarzyszenia itd. z miasta Iława, gminy Iława, miasta i gminy Susz oraz miasta i gminy Kisielice. Lista ta powstała po (długich) konsultacjach ze środowiskiem sportowym, wyboru dokonywali trenerzy i nie tylko oni. Także my, ze swej strony, dołączyliśmy kilku indywidualnych sportowców.

Nowością są głosowania w kategoriach Najpopularniejszy Trener oraz Najpopularniejszy Klub. Przy czym w tym drugim przypadku nazwa kategorii jest dość umowna, bo oprócz klubów rzeczywistych mamy tu także stowarzyszenia oraz grupy mniej lub bardziej formalne, jak choćby ekipy biegaczy czy osady smoczych łodzi. W ten sposób wychodzimy naprzeciw oczekiwaniom naszych czytelników, którzy zaznaczali podczas poprzednich edycji, że warto w ten sposób pokazać trenerów oraz kluby.

A to właśnie jest główny cel naszego sportowego plebiscytu — zaprezentowanie jak najszerszej publiczności jak największej ilości sportowców, klubów, trenerów itp. A że żyjemy w powiecie bardzo mocno usportowionym to też nie mamy najmniejszych problemów ze stworzeniem list kandydatów. Z tym że jednak czynimy to dopiero po zakończeniu roku kalendarzowego.

Głosowanie we wszystkich trzech kategoriach rozpoczęło się we wtorek 21 stycznia, a zakończy 7 marca 2020 o godzinie 11.59. Aktualizowane na bieżąco wyniki można śledzić na naszym portalu ilawa.wm.pl. Zwycięzców wszystkich kategorii zaprosimy do Portu 110 w Iławie na Galę, podczas której podsumujemy naszą sportową zabawę oraz nagrodzimy najlepszych.

**PRZYPOMINAMY
— GŁOSOWANIE TRWA
DO SOBOTY 7 MARCA
DO GODZ. 11.59.**

>>> Co byśmy zrobili bez naszych partnerów i sponsorów? Gdyby nie oni, to na pewno nasz sportowy plebiscyt nie miałby takiej renomy, zasięgu i takich nagród. Tradycyjnie są więc z nami samorządowcy/patroni:

- starosta powiatu iławskiego Bartosz Bielawski
- burmistrz Iławy Dawid Kopaczewski
- wójt gminy Iława Krzysztof Harmaciński
- burmistrz miasta i gminy Susz Krzysztof Pietrzykowski
- burmistrz miasta i gminy Kisielice Rafał Ryszczuk

>>> Wsparcie mamy także



ze strony naszych sponsorów. Wielu z nich pomaga nam przy każdej edycji plebiscytu (po każdej Gali podsumowującej głosowanie zaznaczają, że za rok też chcą w tym projekcie uczestniczyć). Mamy też jednak sporo nowych sponsorów. Wszyscy oni, podobnie jak nasi patroni, oczywiście także zostaną zaproszeni na naszą sportową Galę.

SPONSORZY

- > Amex-Bączek (sponsor główny)
- > Port 110
- > Szkoła Języków GREGOR
- > Image instytut kosmologii
- > Ivendo Solar
- > Martom
- > Konstal
- > Frick Gym
- > Gospodarstwo Rybackie w Iławie
- > Tomcolor
- > Sport A-Z
- > Fit House – Fitness Club
- > Restauracja U Czapy
- > Paszynin Auto Centrum Susz

Zatem zaczynamy nasz plebiscyt już! Można głosować, czas start! Regulamin plebiscytu dostępny jest na portalu ilawa.wm.pl

UWAGA!

Listy naszych kandydatów we wszystkich trzech kategoriach nie są jeszcze zamknięte. Jeśli uważacie, że brakuje na nich jakiegoś sportowca, trenera lub klubu, to prosimy o kontakt.

E-mail: ilawa@gazetaolsztynska.pl, tel.: 89 648 77 36 lub poprzez naszego facebooka. Nazwisk kandydatów zgłoszonych po rozpoczęciu głosowania z przyczyn technicznych nie możemy zamieścić w kolejności alfabetycznej. Ich kandydatury zamieszczamy będziemy na końcu listy.

KATEGORIA SPORTOWIEC JAK GŁOSOWAĆ?

Aby zgłosować na danego sportowca, należy wysłać sms pod numer 7248 o treści gi.spr.x – gdzie X to numer przypisany konkretnemu sportowcowi. Koszt jednego sms'a wynosi 2,46 zł z VAT. Na przykład aby zgłosować na wioślarza Nikodema Fiałkowskiego (pozycja 23) należy wysłać sms o treści: gi.spr.23 na numer 7248.

Mateusz Partyga

LISTA KANDYDATÓW w kolejności alfabetycznej

1. Sławomir Adamusiak, biegi (Iława Biega)
2. Izabela Antczak, biegi (Iława Biega)
3. Mariusz Augustyniak, biegi przeszkodowe (Crossfit team Susz)
4. Jacek Baran, kolarstwo górskie (Epidemia Cyklozy MTB Susz)
5. Kinga Barica, lekka atletyka (CSiR Susz)
6. Agata Barwińska, żeglarstwo (SSW MOS Iława)
7. Przemysław Belka, biegi (Iława Biega)
8. Adrian Błoński, MMA/brazylijskie jiu-jitsu (Arrachion Iława)
9. Tomasz Borkowy, piłka nożna (Zamek Szymbark)
10. Wiktoria Borszewska, siatkówka plażowa (Zryw-Volley Iława)
11. Łukasz Brzeziński, siatkówka (Olimpia Kisielice)
12. Hubert Brzuszkiewicz, piłka nożna (Unia Susz – Akademia Młode Talenty)
13. Weronika Brzuszkiewicz, lekka atletyka (SP Kamieniec)
14. Patryk Buluk, piłka ręczna (Jeziorak Iława)
15. Hubert Cap, piłka nożna (Unia Susz – Akademia Młode Talenty)
16. Janusz Ciarczyński, pływanie (Orka Iława)
17. Lucjan Ciepliński, piłka nożna (Czarni Rudzienice)
18. Dawid Ciężkowski, piłka nożna (Orzeł Ulnowo)
19. Dariusz Dalkiewicz, biegi przeszkodowe (Crossfit Team Susz)
20. Jakub Dąbrowski, piłka nożna (Orzeł Ulnowo)
21. Patryk Duński, MMA/brazylijskie jiu-jitsu (Arrachion Iława)
22. Jan Falkowski, piłka nożna (Jeziorak Iława)
23. Nikodem Fiałkowski, wioślarstwo (Wir Iława)
24. Maksym Furman, triathlon (UKS TRS Susz)
25. Radosław Galas, piłka nożna (Jeziorak Iława)
26. Wiktoria Gołębiowska, żeglarstwo (SSW MOS Iława)
27. Jakub Gołębiowski, żeglarstwo (SSW MOS Iława)
28. Dawid Goryński, triathlon (UKS TRS Susz)
29. Martyna Górnik, lekka atletyka (CSiR Susz)
30. Karol Górski, żeglarstwo (Jeziorak Yacht Club)
31. Piotr Granica, piłka nożna (GKS Wikielec)
32. Filip Grodecki, piłka nożna (GKS Wikielec)
33. Wojciech Grzegorzówka, piłka nożna (Zamek Szymbark)
34. Gabriela Grzywacz, tenis stołowy (Jeziorak Iława)
35. Dawid Hinz, piłka nożna (UKS Mały Jeziorak Iława)
36. Milena Igielska, siatkówka (Volley Vasył Susz)
37. Zuzanna Iwankowska, siatkówka plażowa (Zryw-Volley Iława)
38. Mateusz Jajkowski, piłka nożna (GKS Wikielec)
39. Jakub Janiszek, piłka nożna (Jeziorak Iława)
40. Michał Jankowski, piłka nożna (GKS Wikielec)
41. Maciej Jedowski, triathlon (Susz)
42. Paulina Józefowicz, wioślarstwo (Wir Iława)
43. Hubert Jurkiewicz, kickboxing (Piechotka Team)
44. Emilia Kaca, lekka atletyka (CSiR Susz)
45. Jakub Kacprzak, tenis stołowy (CSiR Susz)

46. Szymon Kaminiecki, piłka nożna (Unia Susz – Akademia Młode Talenty)
47. Marcin Karczewski, piłka nożna (Czarni Rudzienice)
48. Mikołaj Karski, piłka nożna (Unia Susz – Akademia Młode Talenty)
49. Karol Kaźmierski, piłka nożna (Jeziorak Iława)
50. Tomasz Klinicki, biegi (#8ranobasen EMP Iława)
51. Bartosz Kołeciński, piłka nożna (Unia Susz – Akademia Młode Talenty)
52. Tomasz Konopka, piłka nożna (Osa Ząbrowo)
53. Tomasz Kozibski, biegi/skok w dal (Lekkoatletyka dla Każdego/Orka Athletics Iława)
54. Aleksandra Kowalska, biegi (Lekkoatletyka dla Każdego/Orka Athletics Iława)
55. Damian Kowalski, MMA/brazylijskie jiu-jitsu (Arrachion Iława)
56. Jakub Kozibski, lekka atletyka (SP Piotrkowo)
57. Krzysztof Kressin, piłka nożna (Jeziorak Iława)
58. Arkadiusz Kuciński, piłka nożna (Jeziorak Iława)
59. Sylwester Kuciński, piłka nożna (LZS Frednowy)
60. Bartosz Kozikowski, tenis stołowy (CSiR Susz)
61. Michał Lech, piłka nożna (Unia Susz – Akademia Młode Talenty)
62. Kamil Lendzion, MMA/brazylijskie jiu-jitsu (Arrachion Iława)
63. Mateusz Leński, kickboxing (Piechotka Team)
64. Łukasz Luliński, piłka nożna (Unia Susz)
65. Daniel Madej, piłka nożna (Jeziorak Iława)
66. Marek Majewski, kolarstwo górskie (Epidemia Cyklozy MTB Susz)
67. Wojciech Makowski, MMA/brazylijskie jiu-jitsu (Arrachion Iława)
68. Piotr Matwiejczuk, żeglarstwo (Iława)
69. Wiktoria Mączkowska, tenis stołowy (ZS Susz)
70. Alicja Michalewska, żeglarstwo (SSW MOS Iława)
71. Marta Misiak, biegi (Rozbiegany Susz)
72. Przemysław Misiak, biegi (Rozbiegany Susz)
73. Mateusz Musiński, piłka nożna (Unia Susz)
74. Mateusz Muzyka, piłka nożna (Czarni Rudzienice)
75. Iwo Myśliński, siatkówka (Olimpia Kisielice)
76. Szymon Nastaj, piłka nożna (Jeziorak Iława)
77. Daniel Niedźwiecki, taekwondo (Jeziorak Iława)
78. Bartosz Nycz, piłka nożna (Zamek Szymbark)

Sportowca, Trenera i Klub 2019 roku!

79. Paweł Osasiuk, piłka nożna (Czarni Rudzienice)
80. Michał Paliński, lekka atletyka (CSiR Susz)
81. Jakub Pączkowski, trójbój siłowy (Hawa)
82. Bartosz Pietrewicz, wioślarstwo (Wir Hawa)
83. Miłosz Pniewski, karate kyokushin (Hawski Klub Kyokushin Karate)
84. Robert Połec, biegi (#8ranobasen EMP Hawa)
85. Katarzyna Popławska, lekkoatletyka/biegi przelajowe (ZS Susz)
86. Marcin Prorok, piłka ręczna (Jeziorak Hawa)
87. Adrian Przybyła, biegi (Hawa)
88. Aleksander Przybyszewski, wioślarstwo (Wir Hawa)
89. Maksymilian Radziński, piłka nożna (Jeziorak Hawa)
90. Maciej Rudol, siatkówka plażowa (Zryw-Volley Hawa)
91. Maksymilian Rutkowski, piłka nożna (Unia Susz – Akademia Młode Talenty)
92. Michał Rynkowski, piłka nożna (GKS Wikielec)
93. Kacper Sagan, wioślarstwo (Wir Hawa)
94. Wiktor Sawicki, piłka nożna (Jeziorak Hawa)
95. Krzysztof Siebert, kolarstwo górskie (Epidemia Cyklozy MTB Susz)

96. Marcel Siemianowski, triathlon (UKS TRS Susz)
97. Paulina Skrzyniarz, lekka atletyka (CSiR Susz)
98. Anna Sławińska, biegi (Rezerwowe Psy Hawa)
99. Remigiusz Sobociński, piłka nożna (GKS Wikielec)
100. Krystian Staniec, piłka nożna (Unia Susz)
101. Michał Stańczyk, kickboxing (Piechotka Team)
102. Magdalena Surdykowska, tenis stołowy (Jeziorak Hawa)
103. Wiktor Szczegielniak, piłka nożna (Unia Susz – Akademia Młode Talenty)
104. Regina Szczypiorska, kręglarstwo klasyczne osób niewidomych i słabowidzących (Morena Hawa)
105. Oliwier Szkamelski, piłka nożna (GKS Wikielec)
106. Julia Szmigiel, lekka atletyka (CSiR Susz)
107. Daniel Szul, triathlon (Ironman Kwidzyn)
108. Kinga Szymaniak, siatkówka (Volley Vasył CSiR Susz)
109. Sebastian Szypulski, piłka nożna (GKS Wikielec)
110. Andrzej Szysler, lekka atletyka (CSiR Susz)
111. Ksawery Ślusarski, piłka nożna (Unia Susz – Akademia Młode Talenty)
112. Amelia Tomczyk, tenis stołowy (CSiR Susz)

113. Hanna Tomczyk, triathlon/pływanie (UKS TRS Susz/Orka Hawa)
114. Agata Wacławska-Matyjasik, pływanie (Orka Masters Hawa)
115. Mateusz Wamka, triathlon (Orka Hawa)
116. Daniel Weisgerber, fitness sylwetkowe (Hawa)
117. Mariusz Wenderski, piłka nożna (Orzeł Ulnowo)
118. Sandra Wiśniewska, triathlon (Orka Hawa)
119. Wiktoria Witkowska, karate kyokushin (Hawski Klub Kyokushin Karate)
120. Marcel Włodarczyk, piłka nożna (Unia Susz – Akademia Młode Talenty)
121. Emilia Włodarska, tenis stołowy (Jeziorak Hawa)
122. Michał Wrzosek, tenis stołowy (Jeziorak Hawa)
123. Oskar Zalewski, kickboxing (Piechotka Team Susz)
124. Adam Zaremba, piłka nożna (Unia Susz – Akademia Młode Talenty)
125. Kacper Zieliński, piłka nożna (Olimpia Kisielice)
126. Natalia Zięba, biegi (Lekkoatletyka dla Każdego/Orka Athletics Hawa)
127. Klaudia Maria Żelazowska, strzelectwo pneumatyczne osób niewidomych i słabowidzących (Morena Hawa)
128. Michał Żmuda, piłka nożna (Unia Susz – Akademia Młode Talenty)

KATEGORIA TRENER

JAK GŁOSOWAĆ?

Aby zagłosować na danego trenera, należy wysłać sms pod numer 7248 o treści gi.trn.x – gdzie X to numer przypisany konkretnemu trenerowi. Koszt jednego sms'a wynosi 2,46 zł z VAT.

LISTA KANDYDATÓW

1. Mariusz Augustyniak, biegi przeszkodowe
2. Bartłomiej Boros, piłka nożna
3. Radosław Burza, triathlon
4. Jarosław Chodowiec, piłka nożna
5. Artur Długosz, smocze łodzie
6. Wojciech Figurski, piłka nożna
7. Krzysztof Furmański, piłka nożna
8. Mariusz Gąsior, piłka nożna
9. Tomasz Gąska, karate kyokushin
10. Wojciech Janusz, żeglarsstwo
11. Marek Karbowski, żeglarsstwo
12. Maria Madej, wioślarstwo
13. Michał Maśkiewicz, żeglarsstwo
14. Błażej Matysiak, pływanie
15. Piotr Matysiak, piłka nożna
16. Wiesław Murawski, piłka nożna
17. Maciej Myszkiewicz, lekka atletyka
18. Krzysztof Obrębski, sztuki walki
19. Aneta Ostanek, lekka atletyka
20. Jarosław Piechotka, sztuki walki
21. Paweł Pierczyński, wioślarstwo
22. Małgorzata i Mieczysław Pietruczuk, siatkówka
23. Jarosław Płoski, piłka nożna
24. Hubert Rólkiewicz, szkółka BMX
25. Michał Siejakowski, triathlon
26. Remigiusz Sobociński, piłka nożna

27. Grzegorz Stypiński, wioślarstwo
 28. Andrzej Szczegielniak, tenis stołowy
 29. Arkadiusz Szewczyk, strzelectwo pneumatyczne osób niewidomych i słabowidzących
 30. Andrzej Szysler, lekka atletyka
 31. Dawid Tarasiewicz, sztuki walki
 32. Wojciech Tarnowski, piłka nożna
 33. Krzysztof Wacławski, triathlon
 34. Zbigniew Wasilewski, siatkówka
 35. Jakub Wierchowowski, piłka nożna
 36. Emilia Włodarska, tenis stołowy
 37. Krystian Wrześniak, piłka nożna
 38. Karol Adamowicz, piłka ręczna
 39. Krzysztof Szczypiński, piłka ręczna
 40. Bogdan Garbino, piłka ręczna
 41. Marcin Prorok, piłka ręczna
 42. Tomasz Radziński, piłka nożna
 43. Piotr Dymowski, piłka nożna
 44. Krzysztof Brejdaowski, piłka nożna
 45. Arkadiusz Moszczyński, piłka nożna
 46. Daniel Madej, piłka nożna
 47. Marek Witkowski, piłka nożna
 48. Mateusz Rykaczewski, piłka nożna
 49. Piotr Lange, piłka nożna

KATEGORIA KLUB

JAK GŁOSOWAĆ?

Aby zagłosować na dany klub, należy wysłać sms pod numer 7248 o treści gi.klb.x – gdzie X to numer przypisany konkretnemu klubowi. Koszt jednego sms'a wynosi 2,46 zł z VAT.

LISTA KANDYDATÓW

1. #8ranobasen EMP Hawa
2. Arrachion Hawa
3. Biegacze Gorszego Sortu Hawa
4. Czarni Rudzienice
5. Drakens Hawa
6. GKS Wikielec
7. Hawa Biega
8. Hawski Klub Kyokushin Karate
9. Hawskie Smoki Jezioraka
10. Jeziorak Hawa
11. Jeziorak Yacht Club
12. Lekkoatletyka dla Każdego/Orka Hawa Athletics
13. LZS Frednowy
14. Morena Hawa
15. MTB Epidemia Cyklozy Susz
16. Olimpia Kisielice
17. Orka Hawa
18. Orzeł Ulnowo
19. Osa Ząbrowo
20. Piechotka Team
21. Rozbiegany Susz
22. Rezerwowe Psy
23. Sekcja LA przy CSiR Susz
24. SSW MOS Hawa
25. Tęcza Kamieniec
26. Towarzystwo Tenisa Ziemnego w Hawie
27. UKS Mały Jeziorak Hawa
28. UKS TRS Susz
29. Unia Susz
30. Wir Hawa
31. Volley Vasył CSiR Susz
32. Załoga żeglarska Piotra Matwiejczuka
33. Zamek Szymbark
34. Zryw-Volley Hawa

PATRONI PLEBISCYTU



Gmina Miejska Hawa



Gmina Hawa



Starostwo Powiatowe w Hawie



Gmina Susz



Gmina Kisielice

SPONSORZY PLEBISCYTU



Nie czekaj, aż będzie za późno...

PRZEWODNIK PO BIEGANIU || Jeden z wielu moich startów. Połówka dystansu za mną. To była ostatnia informacja docierająca do mnie. Nagle odcięło mi prąd. Moją metą okazał się SOR. Lekarze powiedzieli mi, że miałem szczęście. Niedotlenienie będące skutkiem niezaleczonego przebiegnięcia długo będę pamiętał.

Znam ten przypadek. Słyszałem o wielu podobnych. Zastanawiam się wtedy, czy to, co robimy, jest bezpieczne? Bieganie to obowiązek pracy i wypoczynku. Również rozsądku wynikającego z nabywanych wraz ze stażem doświadczeń. Nauki na cudzych niestety czasami tragicznych błędach. Jeżeli człowiek jest zdrowy, to może biegać. Trudno to kwestionować. Zdrowie ma jednak wiele przestrzeni, które powinniśmy oceniać. Bieganie to potrzeba równowagi i zrozumienia wielu stron. A tych przybywa z każdym treningowym dniem.

Nie tylko sprawność krążeniowo-oddechowa jest najważniejsza w ocenie możliwości. Również oczekiwania dotyczące stawianych sobie celów powinny podlegać osądowi, aby nas chronić przed sobą samym. Tak — to my sami dla siebie stwarzamy największe zagrożenie. To nie bieganie, a brawura w nim szkodzi. To nie bieganie, a nieprzestrzeganie podstawowych zasad dotyczących jego intensywności jest groźne. To nie bieganie, a dzika potrzeba rozwijającej się w nas rywalizacji na potrzeby socjalmedialnej aktywności czasami nami tarmosi.

Jeżeli zauważymy te zależności, zostaniemy otoczeni ochronnym murem. Biegam od półwiecza i nie ma roku w ostatnich dziesięcioleciach, abym nie robił sobie bardzo dokładnego przeglądu lekarskiego. Dokonuję korekty obciążeń treningowych przyswajalnych z wiekiem. Wiekiem, który zaskakuje mnie podpowiedziami jak sobie radzić z błędami, od których nie jestem wolny.

Najbardziej niepokojące w tragicznych informacjach z tras maratonów jest to, że dotyczą one stosunkowo młodych ludzi. Starsi zawodnicy-amatorzy mają inną historię młodości, inne motywacje i powody. Mają przede wszystkim spokój w podążaniu do mety.

Wiemy i godzimy się z nieuchronnością naszego trwania, ale nie powinniśmy godzić się z wieloma dotyczącymi biegania czy udziału w imprezach sportowych zachowaniami. Korona maratonów w rok to królewska niefrasobliwość, a nie powód do dumy z powodu pokonania królewskiego dystansu. Takie możliwości ma niewielu w nas — naprawdę niewielu czujących dystans i siebie w ultra. Dlaczego tak się dzieje? Na pewno jedną z przyczyn jest endorfinowa pułapka, którą na siebie zastawiamy. Nagle



Zdjęcie jest ilustracją do artykułu

stajemy się od tej potrzeby uzależnieni. To narkotyczny nałóg, niebezpieczny, napędzający nasze zachowania, prowokujący błędy. Już, natychmiast, na skróty — byle zaliczyć wymarzone dystanse startowe. Inaczej nam się to udaje. Sami siebie oszukujemy, nie słyszymy swojego wnętrza i uwag tych, bardziej spokojnych — nauczonych na własnych błędach.

Brak tej rozwagi przynosi tragiczne informacje. Te zdarzenia dotyczą nie tylko polskich imprez. Tak się dzieje na całym świecie. Jesteśmy

ludźmi i popełniamy takie same błędy. Mamy takie same niedoróbki ustrojowe stwarzające ryzyko podczas wysiłku.

Serce, cudowny narząd, może nas zawieść w katorżniczej pracy maratonu. Spokojnie w słodkim lenistwie naszego trwania 5-6 litrów krwi na minutę musi pompować do układu, w biegu 4-krotnie zwiększa swoje wysiłki, aby nas w nim wspomagać. Podczas startu to nawet 30-40 litrów przepływu przez nie w czasie minuty. Mnożąc to przez 3-5 godzinny wysiłek maratonu, to cysterna nawet

o 10000-litrowej pojemności. Czy nasza pompa jest gotowa na ten wysiłek? A może jest trochę przegrzana przez brak wypoczynku po poprzednich startach?... Pamiętajmy, że musi w ciągu życia przetransportować 175 milionów litrów krwi w 2.5 miliardach uderzeń. Sprawdźmy więc jej sprawność w medycznej diagnozie. Mamy do tego prawo należne ustawą, które powinno być świadomym obowiązkiem.

Hipoglikemia i odwodnienie, niedotlenienie, brak mikroelementów w organizmie — to główne przyczyny

zasłabnięcia podczas biegu. To smutny widok wywołujący konsternację wśród kibiców i biegaczy. Kontrolujemy i wyczuwamy potrzeby w czasie startu czy treningu. Uczymy się czucia własnego wnętrza, zabezpieczamy support podczas startów, ale też nie przesadzamy w tym. Wspomaganie się odżywkami, pobudzanie w startach różnymi cudami w momentach w których możemy mieć podwyższone na skutek emocji ciśnienie, to balansowanie na linie. Masz być gotowy do zmierzenia się z maratonem wewnątrzustrojowo, a nie być napędzany emocjami. Ruszę, a później jakoś to będzie. To zła myśl. To nr alarmowy.

Swoją pierwszą maratona, jeśli masz na niego apetyt, skonsumentuj po kilku latach, a nie miesiącach biegania. Dojrzej do niego z pełną świadomością walki w spełnieniu tego. A na pewno da ci to ogromną satysfakcję z ukończenia. Zalicz wcześniej połowę w kilku ilościach, też z rozważą 2-3 lat doświadczeń wcześniejszych treningów. Wcześniej sprawdź się na 5-10 km. Budź w sobie potrzeby powoli, naturalnie. Wsłuchuj się w nie. To najlepsza podpowiedź. Już nie jesteś tylko kowalem, ale również biegaczem swojego losu.

Paweł Hofman, trener lekkiej atletyki

Jeziorek dogadał się z Sokołem. Święty idzie na wypożyczenie do Ostródy

PIŁKA NOŻNA || Sokół Ostróda poinformował oficjalnie, że do końca sezonu 2019/20 wypożyczy z Jezioraka Iława środkowego pomocnika Łukasza Świętego, z opcją transferu definitywnego.

Ozmianach kadrowych w IV-ligowym klubie z Iławy informowaliśmy w połowie stycznia na naszym portalu internetowym. Właściwie, to artykuł dotyczył przede wszystkim odejść zawodników z Jezioraka do innych drużyn. Jeśli chodzi o wzmocnienia, to trener Wojciech Figurski powiedział nam wówczas: — Raczej nie ma szans na to, aby w zimą do naszej kadry dołączył ktoś oprócz juniorów Jezioraka i Małego Jezioraka. Nie stać nas na transfery z zewnątrz. Wszystko wskazuje na to, że w iławskim klubie idzie czas oszczędności, a nie wydatków

— zauważył szkoleniowiec. Wśród piłkarzy, którzy mieliby opuścić Jeziorak, wymieniany był także Łukasz Święty. Środkowy pomocnik od początku stycznia przebywał na testach w Sokole Ostróda. Podczas jednej z wewnętrznych gier Święty zaprezentował się z bardzo dobrej strony, zdobył nawet gola pięknym strzałem w okienko. — Czas pokaże, jaka będzie moja przyszłość. Jestem już po pierwszej rozmowie z przedstawicielami Sokola, teraz do porozumienia muszą dojść kluby z Iławy i Ostródy — mówił nam w niedzielę 19 stycznia zawodnik, który



Łukasz Święty został zaprezentowany już jako nowy zawodnik Sokola Ostróda, lidera III ligi

podczas sobotniego sparingu z Concordią Elbląg wypracował jedną z bramek (gol Roberta Chwastka na 3:1). Jak się okazuje, Jeziorak i Sokół doszły do porozumienia, a dowodem na to jest komunikat/news zamieszczony kilka dni później na portalu internetowym sokolostroda.com. „20-letni Łukasz Święty został wypożyczony z IV-ligowego Jezioraka Iława do końca bieżącego sezonu, z opcją transferu definitywnego. Występujący na pozycji środkowego pomocnika Łukasz Święty jest wychowankiem Jezioraka Iława, a poza iławskim

klubem reprezentował barwy Ossy Biskupiec i GKS Wikielec. W bieżącym sezonie rozegrał 17 spotkań na boiskach IV ligi i zdobył w nich 4 bramki. Witamy Łukasza w naszym klubie i życzymy udanych występów w barwach „Trójkolorowych” — czytamy w komunikacie.

— Naprawdę cieszę się, że Łukasz ma szansę na ten sportowy awans, jakim bez dwóch zdań jest przejście do zespołu z Ostródy. Szczerze mówiąc, przez ostatnie trzy lata poświęciłem mu sporo pracy, bo widziałem w nim duży potencjał — mówi trener Figurski.

zico

Inni obcinają, a w Iławie dodają!

FINANSE W SPORCIE || 434 tysiące złotych na działalność na 2020 rok, w tym przede wszystkim na szkolenie dzieci i młodzieży, rozdzielił burmistrz Dawid Kopaczewski na iławskie kluby sportowe. To aż o 42 tys. zł więcej niż w roku poprzednim.

Tendencję wzrostową jeśli chodzi o środki finansowe przeznaczane przez urząd miasta w Iławie na kluby sportowe można zresztą zaobserwować już od kilku lat. Na przykład w 2018 roku ratusz na ich działalność dał 389 tysięcy złotych, w 2019 roku było to 392 tys. zł. Teraz cała pula kasowa znowu wzrosła i wyniosła wspomniane wcześniej 434 tysiące złotych. Sport dla iławian i dla Iławy od zawsze był (bardzo) ważny, z czego zdaje sobie sprawę burmistrz Dawid Kopaczewski.

— Proszę zauważyć, że w związku z trudną sytuacją budżetową w 2020 roku w wielu innych samorządach, także bliskich nam geograficznie, środki nie tylko na sport, ale także na kulturę, zostały znacznie zmniejszone. U nas dzieje się odwrotnie, bo wiemy, jak ważną funkcję społeczną pełnią te dziedziny życia. W tym roku ponownie udało się nam zwiększyć ilość złotych przeznaczonych na sport — mówi burmistrz Iławy.

— Przy rozdzielaniu pieniędzy na kluby sportowe nie patrzymy więc na to, czy dany klub ma półki wypełnione pucharami i medalami, czy jego zawodniczki i zawodnicy odnoszą sukcesy, tylko na to, że w ogóle działają a poprzez swoje funkcjonowanie przyciągają do siebie na treningi i zajęcia kolejne pokolenia młodych ludzi, często jeszcze dzieci. I to jest najważniejsze zadanie klubów sportowych: stworzyć dzieciom i młodzieży możliwości rozwoju fizycznego, uczenia się życia w grupie, poznawania nowych ludzi i miejsc. Kluby sportowe powinny aktywizować społeczeństwo i odciągać je od zjawisk złych, niepożądanych — dodaje Dawid Kopaczewski.

— Przysłowiowe odciągnięcie młodych od komputerów, laptopów, smartfonów itp. to także zadanie miasta i klubów sportowych. Chyba jeszcze ważniejsze, niż wyniki, które przyniosą w przyszłości lub nie. A efekty takiego podejścia będziemy mogli zaobserwować za kilka, może kilkanaście lat, gdy — mam nadzie-



Przysłowiowe odciągnięcie młodych od komputerów, laptopów, smartfonów itp. to także zadanie miasta i klubów sportowych. Chyba jeszcze ważniejsze, niż wyniki — mówi burmistrz Iławy Dawid Kopaczewski



W wielu innych samorządach, także bliskich nam geograficznie, środki nie tylko na sport, ale także na kulturę, zostały znacznie zmniejszone. U nas dzieje się odwrotnie, bo wiemy, jak ważną funkcję społeczną pełnią te dziedziny życia.

ję — będziemy żyć w coraz zdrowszym społeczeństwie. To z kolei wpłynie już na oszczędności, na przykład jeśli chodzi o szeroko pojętą służbę zdrowia — zauwa-

ża burmistrz, który jednak co roku staje przed niełatwym zadaniem.

Nie sposób bowiem tak rozdzielić pieniądze, aby każdy był zadowolony. Zawsze pojawi się klub, który będzie oczekiwał większych subwencji ze strony samorządu. I pewnie będzie miał racjonalne argumenty na poparcie swoich żądań. — Przy przyznawaniu przez miasto Iława środków finansowych na sport nie obowiązuje żaden regulamin, robimy to uznaniowo, a kierujemy się wówczas przede wszystkim kryterium ilości osób trenujących w danym stowarzyszeniu czy klubie — wyjaśnia Kopaczewski.

No właśnie — wiemy, że po ogłoszeniu podziału kasy na kluby sportowe na 2020 rok od razu pojawiły się opinie ze strony niektórych środowisk, że „znowu najwięcej dostała piłka nożna”. Zgadza się: kluby piłkarskie przy podziale środków zgarnęły prawie połowę tego finansowego tortu (200 tys. zł), jednak trzeba pamiętać, że w Jezioraku Iława i Małym Jezioraku Iława trenuje ponad 400 dzieci! Żadna inna dyscyplina (nie tylko w Iławie) nie ma tylu sportowych adeptów.

Poniżej prezentujemy podział pieniędzy z UM Iława na kluby sportowe w 2020 roku. Dla porównania, podajemy także kwoty z lat 2018 i 2019 (podajemy kwoty pierwotne, bez uwzględnienia ewentualnych dodatkowych dofinansowań w trakcie roku).

KASA DLA KLUBÓW SPORTOWYCH Z IŁAWY PRZYZNANA PRZEZ BURMISTRZA NA ROK 2020

ITS Jeziorak Iława, piłka ręczna (młodzieżowa i seniorska): 50 000,00 zł
Dla porównania:
Rok 2019: 50 000,00 zł
Rok 2018: 30 000,00 zł

Orka Iława, lekkoatletyka: 8 000,00 zł
Rok 2019: 8 000,00 zł
Rok 2018: 5 000,00 zł

Akademia piłki nożnej ITS Jeziorak Iława, prowadzenie zajęć w zakresie piłki nożnej: 100 000,00 zł
Rok 2019: 100 000,00 zł
Rok 2018: 120 000,00 zł

Seniorzy ITS Jeziorak Iława, prowadzenie zajęć w zakresie piłki nożnej: 50 000,00 zł
Rok 2019: 50 000,00 zł
Rok 2018: 35 000,00 zł

UKS Mały Jeziorak Iława, piłka nożna: 50 000,00 zł
Rok 2019: 50 000,00 zł
Rok 2018: 13 000,00 zł

Akademia żeglarska dla seniorów SSW Iława: 4 000,00 zł
Rok 2019: 4 000,00 zł
Rok 2018: 4 000,00 zł

Koszykówka dla dzieci: 12 000,00 zł
Rok 2019: 12 000,00 zł
Rok 2018: 12 000,00 zł

Wir Iława, wioślarstwo, prowadzenie zajęć sportowo-rekreacyjnych: 40 000,00 zł
Rok 2019: 27 000,00 zł
Rok 2018: 30 000,00 zł

Zryw-Volley Iława, siatkówka, prowadzenie zajęć sportowo-rekreacyjnych: 23 000,00 zł
Rok 2019: 20 000,00 zł
Rok 2018: 20 000,00 zł

ITS Jeziorak Iława, tenis stołowy, prowadzenie zajęć sportowo-rekreacyjnych: 10 000,00 zł
Rok 2019: 9 000,00 zł
Rok 2018: 8 000,00 zł

SSW Iława, żeglarstwo, prowadzenie zajęć sportowo-rekreacyjnych: 14 500,00 zł
Rok 2019: 14 500,00 zł
Rok 2018: 14 500,00 zł

Stowarzyszenie Sportów Ekstremalnych: 10 000,00 zł
2019: 0 zł
2018: 0 zł

Wir Iława, klub wioślarski (sekcja smoczych łodzi Drakens Iława): 19 000,00 zł

2019: 0 zł
2018: 0 zł

Iławski Klub Kyokushin Karate: 4 000,00 zł
Rok 2019: 2 000,00 zł
Rok 2018: 4 000,00 zł

ITS Jeziorak Iława, sekcja sportów walki: 5 500,00 zł
Rok 2019: 5 500,00 zł
Rok 2018: 5 500,00 zł

SSP Orka Iława, sekcja pływaków: 10 000,00 zł
Rok 2019: 10 000,00 zł
Rok 2018: 9 000,00 zł

Towarzystwo Tańca Sportowego „Gracja”: 5 000,00 zł
Rok 2019: 5 000,00 zł
Rok 2018: 7 000,00 zł

Morena Iława: 1 500,00 zł
Rok 2019: 1 500,00 zł
Rok 2018: 2 500,00 zł

LOK Iława: 1 500,00 zł
Rok 2019: 1 500,00 zł
Rok 2018: 3 500,00 zł

Iławski Klub Morsów „Lodowaci”: 2 000,00 zł
Rok 2019: 2 000,00 zł
Rok 2018: 1 000,00 zł

Arrachion Iława, sporty walki: 4 000,00 zł
Rok 2019: 3 000,00 zł
Rok 2018: 0,00 zł

SSP Orka Iława, triathlon: 10 000,00 zł
Rok 2019: 10 000,00 zł
Rok 2018: 0,00 zł

Mateusz Partyga



Tendencję wzrostową jeśli chodzi o środki finansowe przeznaczane przez urząd miasta w Iławie na kluby sportowe można zaobserwować już od kilku lat. Na przykład w 2018 roku ratusz na ich działalność dał 389 tysięcy złotych, w 2019 roku było to 392 tys. zł. Teraz cała pula kasowa znowu wzrosła i wyniosła 434 tysiące złotych

Regaty w cieniu wielkich pożarów

ŻEGLARSTWO || Przygotowująca się do mistrzostw świata senierek Agata Barwińska na żywo oglądała zmagania Australijczyków z szalejącymi pożarami. — Momentami bywało naprawdę groźnie, jak na przykład wtedy, gdy pożar wybuchł dosłownie dwa kilometry od naszego domu — mówi zawodniczka MOS SSW Iława.

Mistrzostwa świata w olimpijskiej klasie Laser Radial odbędą się pod koniec lutego (21-29.02) u wybrzeży Australii, dokładnie tuż obok metropolii Melbourne. W regatach tych nie może zabraknąć trzykrotnej z rzędu mistrzyni Polski senierek, Agaty Barwińskiej (2016, 2017, 2018 — w 2019 po tytuł ten sięgnęła akurat... inna ławianka, Wiktoria Gołębiowska).

Święta bożego narodzenia Barwińska spędziła w gronie rodziny, jednak już 27 grudnia o godzinie 4.30 wyleciała na antypody. Nowy rok przywitała więc szybciej niż my — była już wówczas w Australii. — Postanowiliśmy wraz z moim nowym trenerem Jaredem Westem pojawić się w Australii na dwa miesiące przed mistrzostwami, ponieważ chcemy lepiej poznać warunki, w jakich przyjdzie mi pływać pod koniec lutego. Chodzi między innymi o zapoznanie się z siłą i kierunkami wiejącego tuż przy Melbourne wiatru, o prądy morskie itp. — mówi Agata Barwińska.

Żeglarka z Iławy wystartowała już m.in. w otwartych mistrzostwach Australii,



Fot. Bogdan Juch

oczywiście w klasie Laser Radial. Do zmagania doszło w położonym nieopodal Melbourne mieście Sandringham. — Flota liczyła aż 130 jedno-

stek, bo razem z nami pływali mężczyźni. Ajak wiadomo, mężczyźni ważą przeważnie więcej od kobiet, więc było sporo zabawy podczas wyścigów — wspomina Agata. — To były wymagające, ale też bardzo przydatne zawody, które dały nam odpowiedzi na kilka naszych pytań i wątpliwości — zauważa reprezentantka Polski.

Barwińska w rozgrywanych w formule Open mistrzostwach Australii zajęła szóste miejsce w klasyfikacji generalnej. Wśród kobiet był piąta, a trzeba wiedzieć, że do Australii przyleciała prawie cała światowa czołówka. Natomiast od piątku 17 stycznia Agata brała udział w regatach w samym Melbourne. — Tu już nie poszło mi tak dobrze, a przy okazji miałam ogromnego pecha. Tymi regatami chyba już wyczerpałam limit nieszczęść, choć akurat wyniki nie były najgorsze — relacjonuje. Ławianka na antypodach będzie przebywała aż do zakończenia mistrzostw świata, czyli do końca lutego.

>>> Podejrzewamy, że najbliższe ławiance osoby nie martwią się tak o wyniki uzyskiwane w konkretnych star-



Gdy przyleciałam do Australii pod koniec grudnia to panowało apogeum pożarów. Temperatura osiągała nawet 45 stopni w skali Celsjusza!

tach, jak o jej bezpieczeństwo w Australii. Media codziennie informowały o kolejnych wielkich pożarach, w których ginęli ludzie, zwierzęta, spaleni ulegały całe lasy, łąki, osiedla i kolonie.

— Gdy przyleciałam tu pod koniec grudnia to panowało

apogeum pożarów. Temperatura osiągała nawet 45 stopni w skali Celsjusza! — mówi ławianka, która zwraca uwagę na dym i pył, który był wszechobecny w tej części kontynentu. — Po powrocie do naszego tymczasowego domu z jednej z wypraw do miasta czułam, jakbym miała piach w oczach. Do tego miałam płytki oddech. Szczerze mówiąc: zaczęłam się trochę obawiać — mówi Barwińska. Ławianka szybko zakupiła maseczkę dzięki której swobodniej oddychała. — Wychodząc z domu praktycznie się z nią nie rozstawałam. Czasami bywało tak, że także na wodzie z niej korzystałam. Gdy wiatr wiał od oceanu to nie było takiej potrzeby, jednak gdy wiał od lądu, to przynosił z sobą tumany dymu i pyłu — relacjonuje Agata. — Pewnego dnia nie było szans na to, aby przeprowadzić trening na świeżym powietrzu, bo też świeże to ono na pewno nie było. Pozostały tylko zajęcia w siłowni. Wcześniej, podczas przejażdżki rowerowej miałam problemy z podjechaniem pod niezbyt stromą górę — mówi żeglarka

Agata Barwińska (POL na żaglu) podczas regat o mistrzostwo Australii. W tle zdjęcia to nie mgła, czy morska bryza. To niestety dym z pożarów, które pochłaniały Australię

z Iławy. Początkowo, przez wiele dni w bezpośrednim sąsiedztwie miejsca, gdzie tymczasowo mieszka Barwińska, nie było pożarów. Później jednak sytuacja trochę się zmieniła. — Momentami bywało naprawdę groźnie, jak na przykład wtedy, gdy pożar wybuchł dosłownie dwa kilometry od naszego domu. Na szczęście strażacy szybko go ugasili — mówi Agata, z którą kontaktowali się kilkukrotnie (u nas było rano, u niej — wieczór). — Na szczęście zaczął padać deszcz, nawet pojawiły się ostre burze, więc pożary nie rozprzestrzeniały się. Mało tego: po pożarach przyszły powodzie! — dodaje Barwińska. A jakby tego jeszcze było za mało, to w Melbourne pojawiły się niedawno pierwsze przypadki zachorowań na chińskiego koronawirusa...

Mateusz Partyga

FOTOMIGAWKA



Fot. Mateusz Partyga

Na początku lipca odbędą się VII Regaty Smoczych Łodzi o Złote Wiosło Jezioraka — Iława 2020. Pomysłodawcy i główni organizatorzy tego wydarzenia z Drakens Iława już ostro przygotowują się do tych i pozostałych startów w zbliżających się miesiącach. W niedzielę 19 stycznia (tak, tak — mamy „zimę”) na Dużym i Małym Jezioraku można było zaobserwować trening mieszanej osady iławskiego klubu.