

GAZETA
BEZPŁATNA

ISSN 1505-5108 NR INDEKSU 350176

Nr 10 (1231)
PIĄTEK
30.10.2020

GAZETA
itawska.pl
IŁAWA, GMINA IŁAWA, MIASTO I GMINA SUSZ, MIASTO I GMINA KISIELICE, MIASTO I GMINA ZALEWO

CZYTAJ NAS:

- co miesiąc w gazecie
- codzienne w internecie

ZADBAJ O SIEBIE dodatek zdrowotny s. 11-14

PONAD TYSIĄC OSÓB WYSZŁO NA ULICE



Fot. Edyta Kocyla-Pawłowska

OD PIĄTKU (23 PAŹDZIERNIKA) RÓWNIŻ W IŁAWIE TRWAJĄ PROTESTY PRZECIW ORZECZENIU TRYBUNAŁU KONSTYTUCYJNEGO W SPRAWIE USTAWY ABORCYJNEJ. NA ULICE PRAWIE CODZIENNIE WYCHODZĄ TŁUMY Z TRANSPARENTAMI. **STR. 6**

**MIESZKAMY
NA „DZIADOWSKIEJ”,
A NIE
DZIAŁDOWSKIEJ!**

IŁAWA || s. 8



REKLAMA

PRANIE DYWANÓW

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

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

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



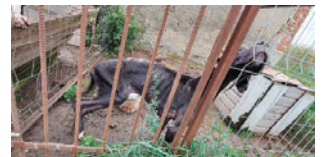
62719mizn-a-M

IV KONGRES
PRZYSZŁOŚCI
26XI
2020
czytaj na str. 9
47520otbs-g -K

**„BESTIALSTWO
CZŁOWIEKA
NIE ZNA GRANIC”**

REGION ||

s. 3



REKLAMA

**USŁUGI
HYDRAULICZNE**
tel. 519 743 003

46020mizn-a-M

praca

Firma JANEK
Jan Łodowski
zatrudni

KIEROWCĘ CIĄGNIKA

**PRACOWNIKÓW
DO KLEJENIA RAM
KONSTRUKCYJNYCH**

Kontakt: 89 645 39 97,
665 870 040
lub osobiście w biurze
w godzinach 7.00-15.00,
ul. Unii Europejskiej 1,
14-260 Lubawa.

38920luzl-c-M

REKLAMA

AMPER FOTOWOLTAIKA

- konkurencyjne ceny
- szybka realizacja
- pełna dokumentacja
- pomagamy w uzyskaniu dotacji 5000 zł (MÓJ PRĄD)



tel. 513 347 200

44920mizn-a-M

„Życie Powiatu Ławskiego” zwyciężyło w konkursie „Medialna Perła Samorządu”!

KRAJ || Jest nam niezwykle miło poinformować, że wydawany przez nas we współpracy z samorządami powiatu ławskiego miesięcznik „Życie Powiatu Ławskiego” zwyciężył w pierwszej edycji konkursu „Medialna Perła Samorządu” organizowanego przez Gazetę Prawną!

Od ośmiu lat Dziennik Gazeta Prawna organizuje konkurs Perły Samorządu. W tym roku po raz pierwszy nagradzano gazety samorządowe, media elektroniczne danych samorządów oraz kampanie informacyjne. Itak się „złożyło”, że zwycięzcą pierwszej edycji „Medialnej Perły Samorządu” w kategorii prasa zostało nasze „Życie Powiatu Ławskiego”!

„ŻPI” to ukazujący się od początku 2016 roku bezpłatny miesięcznik, który tworzymy we współpracy z powiatem ławskim (wspólniczą powstania tytułu), z miastem Ława, gminą Ława, gminą Susz oraz gminą Kisielice. Przyznajemy: współpraca układa się bardzo dobrze, czego dowodem może być m.in. nagroda przyznana przez Gazetę Prawną, a także słowa uznania ze strony naszych czytelników. Cały czas pracujemy nad rozwojem tytułu — aktualnie różni

się on znacznie od pierwszych wydań, a ostatniego słowa jeszcze nie powiedzieliśmy.

W naszym miesięczniku znajdziecie Państwo najnowsze wiadomości z powiatu ławskiego; artykuły dotyczące kultury, sportu, są także porady, informacje dotyczące bezpieczeństwa oraz służby zdrowia i chyba najcenniejsza rzecz (przynajmniej w ocenie czytelników): historie niezwykłych osób i miejsc. Często publikujemy te materiały na portalu ława.wm.pl i widzimy, jaką poczytnością się cieszą.

— Nie możemy podać dokładnej ilości tytułów zgłoszonych do tej kategorii, tak stanowi nasz regulamin. Mogę tylko zdradzić, że nie były to dwie czy trzy gazety, było ich dużo, dużo więcej, a ogłoszenia mieliśmy z całej Polski — mówi Rafał Zieliński z działu projektów korporacyjnych

Dziennika Gazeta Prawna. W uzasadnieniu werdyktu można przeczytać: „Ława i „Ży-



Cały czas pracujemy nad rozwojem tytułu — aktualnie różni się on znacznie od pierwszych wydań, a ostatniego słowa jeszcze nie powiedzieliśmy — mówi redaktor „ŻPI”, Mateusz Partyga

cie Powiatu Ławskiego” — chociaż jak sama nazwa wskazuje jest to publikacja o charakterze powiatowym, to periodyk powstaje w nietypowym trybie — jako kooperatywa gmin — w tym Ławy właśnie”.

>>> — Cieszymy się, że „Życie Powiatu Ławskiego” zostało docenione przez kapitułę kon-

kursu „Perły samorządu”. To miesięcznik, do którego przykładamy wielką wagę i mocno pracujemy nad treściami publikowanymi na stronach powiatowych — mówi starosta ławski, Bartosz Bielawski.

— W „Życiu Powiatu” uciekamy od politykowania. Staramy się, żeby była to gazeta jak najbardziej niezależna. Dużo ważniejsze od polityki jest dla nas informowanie społeczeństwa o ważnych dla niego sprawach. Edukacja, która jest u nas priorytetem, kultura, sport, historia i tak dalej — to jest nasz pomysł na miesięcznik i jak widać, taka gazeta jest bardzo dobrze odbierana — dodaje Bielawski.

Musimy w tym miejscu jeszcze komuś podziękować, konkretnie urzędowi gminy Ława, który zgłosił „ŻPI” do konkursu. Zresztą wójt Krzysztof Harmaciński odebrał jeszcze inne Perły Samorządu. — Zajęliśmy dwa pierwsze miejsca: w kategorii Gminy wiejskie oraz w kategorii Włodarz. Gmina

dostała również wyróżnienie w kategorii Kampania Komunikacyjna — mówi Robert Janowski z UG Ława. — Gmina Ława po raz kolejny rozbiła bank w naszym konkursie! — zauważa Rafał Zieliński z Gazety Prawnej.

Wójt Krzysztof Harmaciński przyznaje, że współpraca jego samorządu z „Życiem Powiatu” układa się bardzo dobrze. — Gdyby było inaczej, to nie zgłaszalibyśmy tego tytułu do konkursu „Perły samorządu”. Dzięki tej gazecie mamy możliwość informowania społeczeństwa powiatu ławskiego o naszych działaniach — mówi wójt gminy Ława. — Uważam osobiście, że ta gazeta jest bardzo dobra. Podczas wyczytywania zwycięzcy w kategorii „Prasa samorządowa” kapituła konkursowa podkreślała także dobre redagowanie i bardzo skuteczny system dystrybucji. Do tego ważny jest fakt, że gazeta jest bezpłatna — dodaje Harmaciński. red

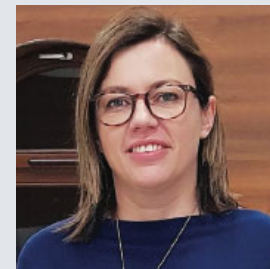
ZESPÓŁ „GAZETY ŁAWSKIEJ”



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



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



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



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

Nie zwlekaj i dołącz czym prędzej do nowego klubu HDK!

ŁAWA || W środę (23 września) powstał nowy Klub Honorowych Dawców Krwi „Krwiofile” działający w strukturach Oddziału Rejonowego PCK Ława.

Klub zrzesza osoby aktywne społecznie i nie bojące się wyzwań, a liczy na razie 10 krwiodawców. — Jeśli też chcesz aktywnie działać i oprócz oddawania krwi robić coś dla innych, nie zwlekaj i dołącz do nas czym prędzej! — zachęcają założyciele klubu. W skład zarządu weszli: prezes Grzegorz Gortatowski, wiceprezes Kamila Gurowska, sekretarz Dominik Cymuta.



Fot. PCK Ława

W skład zarządu HDK „Krwiofile” weszli (od lewej): prezes Grzegorz Gortatowski, wiceprezes Kamila Gurowska i sekretarz Dominik Cymuta

— Słowo philōs z języka greckiego oznacza lubić. Członkowie HDK Krwiofile to ludzie wyjątkowi, którzy lubią pomagać, czynić dobro, między innymi poprzez honorowe krwiodawstwo. Jesteśmy pewni, że nasza energia spowoduje, iż stworzymy wiele akcji promujących krwiodawstwo — dodają członkowie Klubu Honorowych Dawców Krwi „Krwiofile”. red

GAZETA
ławska.pl

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

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

NAKŁAD KONTROLOWANY
ZWIĄZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY

„Bestialstwo człowieka nie zna granic”

REGION || Iławscy inspektorzy OTOZ Animals otrzymali zgłoszenie dotyczące psa będącego w strasznym stanie. Dotyczyło ono gospodarstwa na terenie powiatu nowomiejskiego. Jak się okazało na miejscu, nie był to jedyny czworonóg wymagający natychmiastowej opieki.

Podczas akcji, którą przeprowadzono w środę (21 października), uratowano dwa będące w opłakanym stanie psy rasy dog niemiecki. Podczas drugiej wizyty inspektorzy Ogólnopolskiego Towarzystwa Ochrony Zwierząt odratowali jeszcze trzy kolejne psiny: dwa owczarki niemieckie oraz berneńskiego psa pasterskiego.

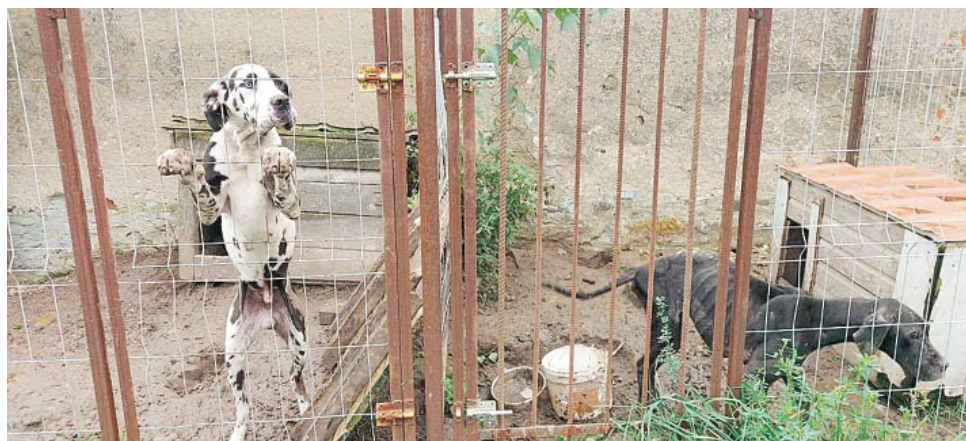
— Zdarzenie miało miejsce na terenie gminy Grodziczno. Na miejscu pracowali policjanci ogniwa patrolowo-interwencyjnego oraz grupa procesowa z technikiem kryminalistyki — mówi asp. Ludmiła Mroczkowska, rzeczniczka prasowa komendy powiatowej policji w Nowym Mieście Lub..

— Zabezpieczono materiał dowodowy, wykonano oględziny i przesłuchano świadków. W tej sprawie w Komendzie Powiatowej Policji w Nowym Mieście Lubawskim prowadzone są czynności o znęcanie się nad zwierzętami — dodaje asp. Mroczkowska.

>>> Publikujemy relację, którą otrzymaliśmy od inspektorów Ogólnopolskiego Towarzystwa Ochrony Zwierząt OTOZ Iława tuż po pierwszej interwencji.

„Kolejne wezwanie w środku dnia, kiedy jesteśmy w pracy. Sprawa nie cierpiąca zwłoki. Pies w tragicznym stanie, który może nie przeżyć do dnia następnego. Szybko pędzimy. Na miejscu dech nam zaparło na widok tego co zobaczyliśmy. Po raz kolejny bestialstwo człowieka nie zna granic. Jaką trzeba być bezduszną bestią, żeby doprowadzić do takiego stanu najwstrętniejszego, najcudowniejszego bezinteresownego w swojej przyjaźni i miłości przyjaciela? Przyjaciela, który zaufał swojemu „panu”, który oddał swoje psie serducho i nie oczekuje niczego w zamian.

„Wielki pan” za to wszystko podarował mu dziurawą budę, błoto po pas, brak pożywienia, brak wody, choroby skóry, uszkodzoną nogę i wiele bliźni na ciele, których pochodzenia jeszcze nie znamy. Niestety, nie był to jedyny pies na posesji...



Podczas akcji, którą przeprowadzono w środę (21 października), uratowano dwa będące w opłakanym stanie psy rasy dog niemiecki



Jeden z uratowanych psów



Podczas drugiej wizyty inspektorzy Ogólnopolskiego Towarzystwa Ochrony Zwierząt odratowali jeszcze trzy kolejne psiny: dwa owczarki niemieckie (jeden z nich na zdjęciu) oraz berneńskiego psa pasterskiego

dzieci: suczka ma około 1,5 roku, piesek około roku. Potrzebna jest karma wysokokaloryczna dla juniorów oraz wsparcie finansowe na dalsze leczenie. Nasz numer konta: 18 1600 1462 1881 4766 3000 0001”

Do tematu na pewno wrócimy, tymczasem zachęcamy do pomagania czworonogom. Karmę można przynosić m.in. do iławskiego schroniska dla zwierząt przy ul. Komunalnej, gdzie trafiła część psów. Pozostałe schronienie znalazły w domach tymczasowych.

Mateusz Partyga

6046 INTERWENCJI ROCZNIE!

OTOZ Animals prowadzi 31 inspektoratów ds. ochrony zwierząt na terenie całego kraju, w tym także w Iławie. Inspektoraty te w 2019 r. przeprowadziły 6046 interwencji dotyczących niehumanitarnego traktowania zwierząt, podczas których zgodnie z Ustawą o ochronie zwierząt odebrano skrajnie wycieńczone, chore, często bite lub głodzone zwierzęta. W 2020 r. oczywiście nadal podejmowane są interwencje ratujące zwierzęta — dane statystyczne podane zostaną na koniec roku.

Inspektorzy ratują także porzucone, skazane na bezdomność psy i koty. W 2019 r. stowarzyszenie OTOZ Animals uratowało i oddało do adopcji 4912 psów i 2879 kotów. Ogólnopolskie Towarzystwo Ochrony Zwierząt OTOZ Animals w realizacji statutowego przedmiotu działalności

inicjuje i uczestniczy w działaniach zmierzających do zapewnienia ochrony prawnej w sytuacji, gdy dochodzi do naruszania praw i krzywdzenia zwierząt.

— Inspektorzy OTOZ Animals to najchętniej przeszkoleni wolontariusze, którzy poświęcają swój czas, zaangażowanie, aby pomóc zwierzętom. Reagujemy na zgłoszenia mieszkańców w sprawach dotyczących popełniania przestępstw na szkodę zwierząt polegających m. in. na znęcaniu się nad zwierzętami, składając odpowiednie wnioski o wszczęcie postępowania i zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa do organów ścigania; prokuratury i policji — mówi Ewa Gebert, prezes OTOZ Animals. — Reprezentujemy także pokrzywdzonych, jako oskarżyciel posiłkowy na etapie postępowania sądowego przez właściwymi sądami. W razie potrzeby składamy wnioski dowodowe i środki zaskarżenia — zażalenia, apelacje. Uczestniczymy w interwencjach oraz w postępowaniu administracyjnym w wypadku, gdy konieczne jest odebranie zwierzęcia, którego zdrowie i życie jest zagrożone — dodaje Ewa Gebert.

OTOZ przeprowadza szkolenia dla straży miejskiej i policji, podczas których poruszane są kwestie interpretacji przepisów, jak również metodyki działania w przypadkach zagrożenia zdrowia lub życia zwierząt. Zwierzęta odebrane przez inspektorów OTOZ Animals, są odbierane zgodnie z Ustawą o ochronie zwierząt, często we współpracy z policją lub Inspekcją Weterynaryjną.

KONDOLENCJE

Pani
Marioli Zdrojewskiej

przekazujemy wyrazy współczucia
z powodu śmierci

Matki

**Burmistrz Miasta Iławy Dawid Kopaczewski
i Przewodniczący Rady Miejskiej Michał Młotek
wraz z radnymi Rady Miejskiej
oraz pracownikami Urzędu Miasta w Iławie**

Być przewodnikiem, a nie chodzącą encyklopedią

GDY CAŁA WIEDZA JEST NA WYCIĄGNIĘCIE RĘKI, ROLA NAUCZYCIELA JAKO SKARBNIKI WIEDZY I ENCYKLOPEDII JUŻ NIE WYSTARCZA. MUSI BYĆ KIMŚ WIĘCEJ, PRZEWODNIKIEM, MENTOREM. POCHODZĄCY Z IŁAWY ROBERT CYRTA ŻYCZYŁBY SOBIE ODBUDOWAĆ SZACUNEK DO ZAWODU NAUCZYCIELA.

Na brzmienie pańskiego nazwiska mieszkańcy Iławy reagują: „Tak, tak, grał Jezusa w Misterium Paschalnym”, choć minęło już wiele lat. Czy to było doświadczenie stricte aktorskie, czy też raczej rodzaj religijnego uniesienia? Pamięta pan to jeszcze?

– Oj, tak, pamiętam bardzo dokładnie! Wcieliłem się w postać Chrystusa w Misterium przez trzy lata. Poza doświadczeniem artystycznym, było to rzeczywiście doświadczenie duchowe. Aby postać Chrystusa była wiarygodna, musiała się dokonać wewnętrzna przemiana. Tę postać też grałem m.in. dwukrotnie w Wielkim Misterium Gdańskim.

Misterium, także to iławskie, było sukcesem. W którym momencie postanowił pan porzucić to miasto na rzecz innego?

– Serce nie służy i nie wybiera. Moja - wtedy przyszła - żona mieszkała w Gdańsku. Przez wiele lat byliśmy ze sobą na odległość. W końcu wybraliśmy Gdańsk. Wszystko, co w Iławie było budowane przez 10 lat, musiałem zostawić. Było mi ciężko. Iławską młodzież wspominałem jako cudowną. Jeszcze w weekendy przyjeżdżałem do Iławy, prowadziłem zbiórki, robiliśmy teatr. A potem... moi wychowankowie zaczęli mnie zastępować. Odchodziłem więc z Iławy jako osoba spełniona. Choć do końca Iławy nie porzuciłem. Nadal mam tam rodziców i brata. A Ephata, teatr, który powstał



Wielkie Misterium Gdańskie

FOT. STOWARZYSZENIE SUM

w 1997 r., podążył za mną do Gdańska. To moje osobiste dziecko, zapakowałem je zatem do walizki i pojechałem. I tak to już trwa 14 lat.

Od razu otrzymał pan pracę nauczyciela?

– To było XX Liceum im. Zbigniewa Herberta. I do dziś jestem z nim związany. Uczę historii, wiedzy o społeczeństwie, religii, etyki, wiedzy o kulturze i teatru. Stworzyłem autorski program lekcji teatru jako rozszerzenie lekcji języka polskiego o dramaturgię.

Do teatru Ephata przychodzą młodzi ludzie zewsząd, nie tylko ze szkoły. W końcu „ephata” znaczy „otwórz się”,

więc jesteście otwarci. Lekcje odbywają się popołudniami. Tak też gramy spektakle dla mieszkańców miasta. To jeden człon działalności. Drugi - to Młodzieżowa Akademia Teatralna, która zajmuje się edukacją teatralną uczniów. Lekcje teatru podzielone są na dwa bloki. Jeden to historia teatru, teoria, wiedza, jak wygląda teatr, także od strony technicznej. Drugi blok to zajęcia praktyczne, czyli warsztaty dramowe i tworzenie spektakli teatralnych w oparciu o dramaty, które omawiane są na lekcjach języka polskiego. To rozszerzenie wiedzy, przygotowanie do matury.

Pańscy uczniowie pewnie bez problemu dostają się na studia?

– Tak jest. Niedawno moja uczennica dostała się do krakowskiej Akademii Teatralnej. Poza akademiami i kierunkami stricte teatralnymi i aktorskimi, moi uczniowie ruszają na kulturoznawstwo, zarządzanie organizacjami lub jednostkami kultury, ASP, animację kultury itp. I nadal mamy kontakt, bo przychodzą na zajęcia, także studiując.

Jest duma?

– Cieszę się, że akurat to, co lubię robić, łączy mnie z pokrewnymi duszami. To nie jest wymuszone, lubię dzia-

łania w wolności. Dla mnie wielką radością jest to, że przychodzą osoby, które - jak ja - chcą realizować swoje pasje i marzenia.

Zgodnie z powiedzeniem Konfucjusza „Wybierz pracę, którą kochasz, i nie przepracujesz ani jednego dnia”...

– Faktycznie (śmieje się). O, jeszcze prowadzę Klub Inicjatyw Twórczych w Gdańskim Centrum Profilaktyki Uzależnień. To duże wyzwanie, by pokazać, że można żyć bez uzależnień, tylko i wyłącznie będąc ze sobą. Kiedy młodzi przychodzą i kilka godzin spędzają bez ekranów, na scenie, to jest coś pięknego. Czasem się zdarza, że telefony dzwonią, ale pozostają nieodebrane. Bo młodzi jest tak zajęta zabawą w teatr. To wielka radość. Jednak profilaktyka ma sens.

A co z harcerstwem?

– Kiedy byłem na studiach, harcerstwo na ziemiach iławskich się rozpadło. Gdy wróciłem i zacząłem je odbudowywać, założyłem w SP3 (a pracowałem tam przez 9 lat) Klub Turystyczny, przy PTTK. Dzieci się bardzo do tego garnęły, chciały więcej. Opowiadałem im o tym, jak byłem harcerzem. I chwyciło. Założyłem jedną, drugą, piątą drużynę. Już nie byłem sam w tym wszystkim. Utworzyliśmy na nowo hufiec. I proszę! Mnie już tyle lat nie ma, a to w dalszym ciągu trwa! Rozwijają się, bo są ludzie, którzy tym żyją. I to jest piękne. A ja nadal jestem z komendą hufca związany. Należę do komisji stopni instruktorskich, więc przyjeżdżam jako senior (śmieje się) na spotkania z młodymi instruktorami i dzielę się swoją wiedzą. Czynnym harcerzem jestem tu, w Gdańsku. Należę do szczepli Wątrza jako kadra instruktorska, ale też jestem rodzicem harcerki i zucha. Moje dzieci na zbiórkach mówią do mnie „druhu”, nie ma prywaty, mundur to mundur (śmieje się).

Śmieję się ubiegłoroczna nagroda jest superkremem, który łączy te wszystkie nitki, wszystkie obszary działania?

– Wprawdzie zostałem wybrany najlepszym nauczycielem Pomorza, ale chyba trochę tak. Choć dużo pracy jeszcze przede mną. Nadal podejmuję wyzwania, studiuję (obecnie filozofię, w ub. roku skończyłem studia coachingu i tutoring). Uczę się,

rozwijam swoje kompetencje. Teraz pewnie będę się uczył zdalnie.

Porozmawiamy o systemie oświaty czy zgrabnie ominie ten temat?

– O, na pewno wymaga wielu poprawek. Trzeba być otwartym, co niesie świat, a nie - tkwić w starych dogmatach. Czy szkoła jest dla ucznia, czy uczeń dla szkoły? Od tego pytania powinniśmy zacząć reformować oświatę. To, ile piętér ma budynek szkoły, nie ma takiego znaczenia. Najważniejsze, by dostrzec... ucznia, zobaczyć jego potrzeby. By wspierać go przez cały okres edukacyjny. Dowartościowywać. By on mógł odkrywać w sobie, co w nim jest piękne, czym się interesuje. Żeby był człowiekiem twórczym, szczęśliwym, pełnym pasji, i takim, który dostrzega innych, czyli pełnym empatii. Jeśli my, jako dorośli, mu tego nie pokazemy, to skąd ma to wiedzieć? Skąd ma wiedzieć, jak się ma zachowywać człowiek wyjątkowy?

Czy bycie pedagogiem przeżywa w ostatnich latach kryzys?

– Myślę, że to jest problem bardzo szeroki i winy nie można zrzucić na jedną stronę.

Te problemy nam się nawarstwiły przez wiele lat. To bardzo smutne, że reforma tylko powierzchownie zmienia zewnętrznie formę edukacyjną. Trzeba by podejść do tematu jak do bezpośredniego spotkania młodego człowieka z nauczycielem, z rodzicem.

Zawód nauczyciela stracił mocno, przestał być zawodem szanowanym. W kwestii wynagrodzeń, postawy, zachowań. Jest to bardzo skomplikowany problem, nie da się go rozwiązać jednym podpisem, dyrektywą premiera czy ministra. Na to trzeba pracować. Odbudować szacunek do zawodu. Uczelnie wyższe powinny odpowiednio kształtować przyszłych nauczycieli, pod kątem wspomnianego szacunku i odkrywania tego młodego człowieka, który zo-



„Spakowałem Ephatę do walizki”

stanie nauczycielowi powierzony. Nauczyciel powinien być mentorem. Inspiratorem, by on mógł odkrywać świat wiedzy. Żeby rozpoczął wspólną przygodę i zachwycał się zdobywaną wiedzą. By była

dla niego odkryciem, a nie tylko wymuszonym wykuciem, wyuczeniem się regulek. To jest ważne. To długi proces, który jest przed nami.

Czy jakiś system edukacyjny mogliśmy brać za przykład?

– Rewelacyjne wyniki ma system fiński. Szkoła oparta na dobrowolności uczenia się przynosi świetne wyniki. Trzeba brać pod uwagę mentalność, mniejsze zaludnienie - czy ten system dałoby



Na scenie

się przenieść do nas? Tego nie wiem. Kilka rozwiązań moglibyśmy zaczerpnąć, choćby budowanie zaufania do siebie nawzajem. Nauczyciel też powinien ufać uczniowi. A uczeń zaczyna to

doceniać, widzi, że jest kimś wyjątkowym, że jest współtwórcą procesu edukacyjnego, a nie tylko wykonawcą. W tym klucz. W dzisiejszym świecie, gdy cała wiedza jest na wyciągnięcie ręki, rola

nauczyciela jako skarbnicy wiedzy i encyklopedii już nie wystarcza. Musi stać się kimś więcej, kto poprowadzi ucznia przez meandry wiedzy. Przewodnikiem.

Edyta Kocyta-Pawłowska

Piękny gobelin czy wyświechtana ścierka?

SPOŁECZEŃSTWO || W CAL-u odbyło się spotkanie „Krajobraz mojego miasta”. Dyskutanci zastanawiali się, jak ulepszyć życie w naszym najbliższym otoczeniu.

Październikowe spotkanie poprowadził Wiesław Skrobot, pełnomocnik burmistrza ds. przestrzeni publicznej. Obecni byli także: burmistrz Iławy Dawid Kopańczewski, wiceburmistrz Dorota Kamińska oraz wielu społeczników, członków stowarzyszeń, mieszkańców zainteresowanych najbliższym otoczeniem, w tym także radne, Aneta Rychlik i Katarzyna Dzik.

Tytuł spotkania to zarazem tytuł filmu, przygotowanego w 2016 roku przez Narodowy

Instytut Dziedzictwa z inicjatywy Generalnego Konserwatora Zabytków, prof. Magdaleny Gawin. Film został wyświetlony podczas spotkania, ale można go obejrzeć także w internecie.

Od czasu premiery, która miała miejsce 1 grudnia 2016 roku w warszawskim kinie „Wisła”, film stał się osnową budowania programu edukacyjnego skierowanego do samorządów miejskich, by wspomóc je na drodze prawidłowego kształtowania

przestrzeni miejskiej i wyzwania jej potencjałów. Martwy bruk czy żywa trawa, park czy parking, to kilka zagadnień, które porusza film. Przedstawiono na nim wiele grzechów, które dotyczą i nasze miasto. Przemyślana przestrzeń, unikanie przypadkowości, sztampy i tandety, estetyczne „meble miejskie”, miejskie posadzki, pomniki, to niektóre elementy dyskusji.

Nie chodzi tylko o poprawienie estetyki, ale i funkcjonalność przestrzeni publicznej.

Każdy samorząd ma wpływ na to, jak wygląda miasto – niby to oczywiste, ale nie zawsze. – Miasto to tkanina – mówił Wiesław Skrobot. – Może być pięknym gobelinem lub tandetną szmatą.

Podkreślił także, iż za to, jakie jest miasto, odpowiedzialni są wszyscy mieszkańcy, nie tylko samorząd. I wtedy mamy do czynienia ze zrównoważonym rozwojem. Być może rozwiązaniem byłoby partnerstwo publiczno-prywatne, mówił Skrobot. Miasto powinno być

zwarte, nie może się rozlewać tak, jak peryferyjne osiedla bez infrastruktury, co nie jest problemem tylko Iławy.

Roszczeniowość – prędkość wchęć działania, to ważne słowa, które padły podczas spotkania. Konflikt? Tak, ale tylko twórczy, sugerował prowadzący.

Spotkanie w Centrum Aktywności Lokalnej ma zapoczątkować działania edukacyjne, skupiających się na miejscowości Iławy jako źródle wyzwania aktywności mieszkańców w ich otoczeniu.

Zaplanowane są już kolejne działania, w tym spacer badawczy i warsztaty terenowe, skierowane do wszystkich mieszkańców Iławy.

Miejsce najbliższego spaceru to plac Bandurskiego, ul. Mierosławskiego i Skargi, czyli jądro miasta. Miejsce, w którym odbyło się śródowne spotkanie, czyli okolice ulicy Jasielskiej, jest również ciekawym tematem do rozmów na temat problemów przestrzennych. Ale o tym wkrótce.

Edyta Kocyta-Pawłowska



Z tyłu – radna Katarzyna Dzik



Magdalena Rudnicka prowadzi profil na FB „Dzika Iława”



Od nas wszystkich zależy, jaką tkaniną będzie nasze miasto – Wiesław Skrobot

Iława protestuje – na ulice wyszły tłumy

OD PIĄTKU (23 PAŹDZIERNIKA) RÓWNIEM W IŁAWIE TRWAJĄ PROTESTY PRZECIW ORZECZENIU TK W SPRAWIE USTAWY ABORCYJNEJ. NA ULICE PRAWIE CODZIENNIE WYCHODZĄ TŁUMY Z TRANSPARENTAMI.

Fot. Edyta Kocyła-Pawłowska



W piątek (23 października) pod siedzibą Konfederacji i PiS-u zapalano znicze i wieszano wieszaki jako symbol domowej, drastycznej metody przerywania ciąży. Godzinę później znicze poznikały, do ich sprzątnięcia przynajmniej się działacze Konfederacji. Natomiast dwie i pół godziny trwał niedzielny (25 października) protest kobiet w Iławie. W całym mieście na ulice wyszło ponad tysiąc osób. Demonstrowano swój sprzeciw wobec czwartkowego orzeczenia Trybunału Konstytucyjnego w sprawie ustawy aborcyjnej. Dominika Kasprowicz, lokalna organizatorka z ramienia Ogólnopolskiego Strajku Ko-



biet, podkreślała w rozmowie z nami dobrą współpracę z policją. Większość uczestników wystartowała z ulicy Niepodległości, gdzie siedzibę ma lokalny PiS. Marszruta wyglądała następująco: „czerwony kościół”, szpital, „biały kościół”, tłumny powrót na ulicę

Niepodległości i – w podziale na grupy – kościoły najbardziej oddalone od centrum. Pod „czerwonym kościołem” tłum napierał na przeciwników akcji. Wejścia na kościelny dziedziniec bronił kordon złożony z trzymających się za dłonie m.in. księży



oraz członków wspomnianej Konfederacji. Rozchodzących się ludzi proboszcz Andrzej Albinak OMI żegnał słowami: „Będę się za was modlił”. Okrzyki i klaksony aut (których kierowcy także wspierali w ten sposób protest) było słycać w każdym

zakątku miasta. W kilku miejscach doszło do incydentów z udziałem przeciwników demonstracji, czyli m.in. członków Konfederacji Wolność i Niepodległość. Zgłoszenie o naruszeniu nietykalności cielesnej przez Łukasza Tuwińskiego z Ruchu Narod-

wego w trakcie wykonywania przez nią obowiązków służbowych złożyła posłanka Lewicy, Monika Falej. Protest potrwał do ok. 19:30.

Mimo dużego tłumu, organizatorzy starali się pilnować reżimu sanitarnego. Policja uważnie obserwowała całą akcję. Nikogo nie legitymowano, ale prowadzone są czynności związane ze strajkiem w związku z artykułami 52 i 141 Kodeksu wykroczeń. Dotyczą one – odpowiednio – naruszenia przepisów o zgromadzeniach oraz używania w miejscu publicznym słów nieprzyzwoitych. Czynności dotyczą też przepisów o zgromadzeniach w czasie pandemii, określających maksymalną liczbę osób, która może w nich uczestniczyć.

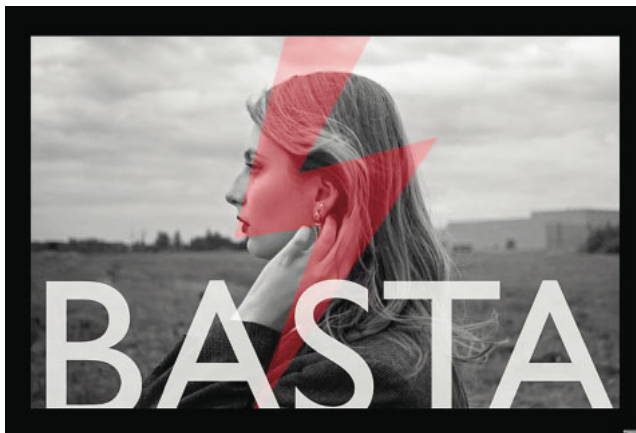
W poniedziałek (26 października) iławianie znowu wyszli na ulice. Spowalniano ruch w okolicach rond, od ulicy Sobieskiego, przez Niepodległości, aż po ulicę Dąbrowskiego. Poniedziałkowy protest był odrobinę mniej wulgarny, na co po niedzielnym przemarszu przez miasto zwracano wiele osób. We wtorek obrzucono farbą okna domu Dominiki Kasprowicz. Zgłosiła to na policję. Wśród (28 października) również odbył się „spacer” przez miasto.

Edyta Kocyła-Pawłowska

„Jestem dumna z Iławy” – mówi Olga Kroplewska

SPOŁECZEŃSTWO || Olga Kroplewska pochodzi z Iławy i w Iławie obecnie – ponownie – mieszka. W napływie emocji napisała i zaśpiewała utwór o ostatnich wydarzeniach.

Olga Kroplewska pisze: „Miłym i grzecznym można być niestety tylko do czasu, a u mnie miarka się przebrała (...). Nie pozwolimy na to, aby odebrano nam nasze prawo do WYBORU. W napływie wk*rwu napisałam piosenkę. Mam nadzieję, że pomoże Wam ona nastawić się na kolejne akcje związane ze Strajkiem Kobiet. Kobiety muszą się trzymać razem! Oczywiście dziękujemy też za wsparcie mężczyzn, którzy maszerują razem z nami #TOJESTWOJNA. Mam nadzieję, że dzięki tej piosence wszyscy poczują moc i wsparcie w tych ciężkich czasach!”. Z wykonawczynią rozmawiała Edyta Kocyła-Pawłowska.



Śpiewa pani od dawna, ale niedawno nagrała pierwszą autorską piosenkę.

– Tematyka tamtego utworu była zupełnie inna, bardziej

osobista. Chodziło o to, by zaprezentować się szerszej publiczności ze swoim autorskim utworem. Tymczasem ta nowa, która powstała

w dwa dni...? Natchnęła mnie do niej sytuacja w kraju. Nie planowałam tego. Zdziało się pod wpływem emocji, ale też buntu wobec aktualnych wydarzeń.

Mieszka pani obecnie w Iławie?

– Tak, i jeszcze przez jakiś czas tu zostanę. Planuję jednak powrót do Warszawy, bo tam się moje życie rozgrywa.

Życie muzyczne?

– Za dużo powiedziane! Robię to hobbystycznie. Na co dzień pracuję w domu medycznym i planuję kampanie reklamowe. Na okres pandemii mamy pracę zdalną izdecydowałam, że na jakiś czas chcę wrócić do Iławy, do rodziny.

Z racji zawodu pewnie pani wie, jak mocny musi być

przekaz, by trafił do odbiorcy. I rzeczywiście w utworze „Basta” to słycać. Powiem wprost: jest w nim sporo wulgaryzmów. I na ulicach też ich nie braknie.

– Sama jestem w szoku, nigdy się nie spodziewałam, że będę tworzyć muzykę z takimi słowami. Przytoczę to, co w niedzielę (25 października) powiedziała Dominika Kasprowicz (lokalna organizatorka protestu, przypis redakcji): Na protestach jest inna atmosfera, jesteście nie w roli prywatnych osób, nie takich osób, jakimi jesteśmy na co dzień, ale jesteście kimś, kto walczy o ważną sprawę. Niestety, miarka się przebrała. Przestałam przebieierać w słowach i zaczęłam

używać takich, które uważam za słusne. Również po to, by przekazać te emocje i by ludzie mogli poczuć, że to faktycznie walka i że ten temat jest dla nas bardzo ważny.

Czyli była pani w niedzielę na ulicach Iławy?

– Tak! I jestem w szoku. Nie sądziłam, że aż tylu ludzi przyjdzie. Powiedziałam sobie, że będę chciała utrzymać dystans i rzeczywiście starałam się to robić. I trzymając się z boku mogłam zauważyć, ile nas tam faktycznie było. Jestem tak dumna z Iławy! Bardzo mnie to cieszy, widać, że umiemy się zjednoczyć w takich trudnych sytuacjach. Jestem bardzo zadowolona, że tak to przebiegło. Rozmawiała Edyta Kocyła-Pawłowska

Ma wielkie serce do dzieci

ŁUDZIE || Dzieci dają mi wiele siły – mówi Beata Machcińska z Ząbrowa w gminie Iława, która od 14 lat prowadzi Rodzinny Dom Dziecka. Poznaj historię osoby, która otworzyła swoje serce na dzieci potrzebujące nowej rodziny.



Na wspólnej wycieczce



Niepełny skład rodziniki

Beata Machcińska z Ząbrowa nie przestaje się uśmiechać. Co więcej, jej śmiech jest tak zaraźliwy, że zaraz wszystkim w jej otoczeniu poprawia się humor. – Najbardziej lubię święta Bożego Narodzenia, kiedy wszyscy się zjeżdżają i jest najgłośniejsze.

A ma się kto zjeżdżać. Szóstka w rodzinnym domu dziecka: Julka, Wiktoria, Laura, Marta, Daria, Rafał. Do tego jedna wnuczka od córki i czwórka wnuków od dwóch rodzonych synów, którzy mieszkają już osobno, a na święta przyjeżdżają z mężami/zonami. Do tego najmłodszy syn. Oj, wtedy dopiero jest gwarno! Rodzinny dom dziecka pani Beata prowadzi od 15 lat, zaczynała jeszcze z mężem.

Dziś jest już wdową. – Sama wychowuję swoje szkraby, bo cztery i pół roku temu zmarł mój mąż. Gdyby nie te dzieciątka, nie wiem, jak by się to potoczyło... – mówi pani Beata. – Dzieci dały mi tyle siły, życia, werwy... Mam dla kogo żyć i walczyć z przeciwnościami. W tych najtrudniejszych chwilach były dla mnie całym światem, po prostu wszystkim.

Miłość do zmarłego męża przerzuciła na dzieci. Najmłodsze ma 8 lat, dwie dziewczynki mają po 9 lat, kolejna dziewczynka 11, i najstarszy chłopiec 15 lat, a najstarsza dziewczynka właśnie skończyła 18 lat. – Weszła już w dorosłość – uśmiecha się pani Beata. – I teraz to już tylko od niej i ode mnie zależy, co dalej. To jest przecież dla

niej dom, wychowaliśmy ją tutaj; wzięliśmy ją, gdy miała trzy latka. To jest jej dom, jest naszym członkiem rodziny. U nas jest jedność, wszystkie dzieci są moje.

Pani Beata ma wielkie serce, chciałaby pomóc wszystkim dzieciom w skomplikowanej sytuacji rodzinnej. – Niestety, wszystkim pomóc się nie da, ale na miarę moich sił i możliwości, również finansowych, staram się, by dzieci miały wszystko.

Przez 15 lat prowadzenia domu pani Beata i jej mąż pomogli już wielu dzieciom. – Mamy cały czas kontakty, oprócz pierwszej dwójki, która poszła do adopcji i dwójki, która została adoptowana przez rodziców w Hiszpanii. Z pozostałą szóstką dzieci mam kontakt do tej pory.

Hejty? Hejty się zdarzają. – Albo nieprzyjemności, delikatniej mówiąc. Wiele zależy od tego, na jakich biologicznych rodziców trafimy. Nie mówmy o tym – prosi pani Beata.

– Zawsze starałam się coś zaoszczędzić i dzieciom coś kupić czy zorganizować wyjazd. Były miesiące trudne... Dzieci chorowały i wyjazd na rehabilitację pochłaniał wszystkie oszczędności – opowiada pani Beata. Nigdy nie narzekała.

Jak to się stało, że Beata Machcińska i jej mąż stali się rodzinnym domem dziecka? – Mielśmy już trójkę dzieci, ale mimo to chcieliśmy

jeszcze zaadoptować dziewczynkę. Zgłosiliśmy się jako rodzice adopcyjni i przeszliśmy szkolenie. Czekaliśmy rok, dwa lata... Zadzwoiły panie z ośrodka, proponując, że przekwalifikują nas na rodzinę zastępczą. Zgodziliśmy się. Przeszliśmy kolejne szkolenia. Pracownicy PCPR-u w Ostródzie zadzwonili, mówiąc, że mają dla nas cztery

dziewczynki. Miałam dwie godziny na podjęcie decyzji! Zadzwoiłam do męża, a on decyzję zostawił mnie. Bardzo pragnęłam córeczki, a dostałam cztery! I tak się zaczęło. Dom był pełen siódemki dzieciactwów! Byliśmy zawodową rodziną zastępczą, a od 2012 roku jesteśmy zawodowym rodzinnym domem dziecka.

Edyta Kocyla-Pawłowska



Fot. archiwum prywatne

Z wnukami

REKLAMA

Fabryka Inicjatyw Obywatelskich
zaprasza na

Test Wiedzy o Iławie z okazji 715-lecia naszego miasta

Wiesz wszystko o naszym mieście? Sprawdź się!
Weź udział w Teście Wiedzy o Iławie i zgarnij nagrody!

Szczegóły na [f FabrykaInicjatywObywatelskich](#)

Osoby, które osiągną najlepszy wynik, zostaną nagrodzone.

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków otrzymanych od Gminy Miejskiej Iława.

Mieszkamy na „Dziadowskiej”, a nie Działdowskiej!

ŁAWA || Pani Adela Rakowiecka ma 93 lata, od 64. mieszka przy ul. Działdowskiej na ławskim Gajerku. Jak twierdzi, przez ten czas jej ulica nie przeszła jakiegokolwiek porządnego remontu.

Podobnie jak pozostali mieszkańcy Działdowskiej, którzy zgłosili się do naszej redakcji, Adela Rakowiecka nie godzi się na fatalny stan chodnika i jezdni.

... Od wielu już lat mieszkańcy Działdowskiej walczą o gruntowny remont swojej krótkiej, ale dla nich bardzo ważnej ulicy. No właśnie — Działdowska do długich nie należy, do tego jest jednokierunkowa (wyjazd z Gajerka na osiedle Podleśne), jednak wbrew pozorom przejeżdża nią dziennie wiele aut. Leszek Golder i Łukasz Szynkowski, mieszkający przy tej drodze, dodają, że dość częsty jest tu także widok pojazdów ciężarowych.

Otrzymaliśmy sygnały od mieszkańców, że temat ich ulicy trzeba poruszyć na łamach „Gazety Iławskiej”. Sami z niej korzystamy, więc nawet nie trzeba było nas przekonywać, że rzeczywistość jest ona zniszczona. A to już stwarza zagrożenie, zarówno dla pieszych, jak i pojazdów i ich kierowców (a zwłaszcza dla ich portfela).

— W tym roku przejeżdżał tędy kierowca ze Śląska. Wpadł w wielką dziurę, jakich nie brakuje na Działdowskiej zwłaszcza w okresie wiosennym, tuż po zimie — mówi Szynkowski, który na Działdowskiej mieszka od 11 lat. — Auto wyskoczyło z tej dziury i uderzyło w krawężnik przy moim domu, który do niskich nie należy. W ten sposób urwał koło — wspomina wydarzenie z tego roku iławianin, który na swoim podwórku naprawił uszkodzone auto nieznanego kierowcy, dzięki temu mógł on wrócić do domu. — A już nie będę wspominał o tym, ile plastrów używamy rocznie na opatrzenie skaleczeń i obdarę na kolanach i łokciach naszych dzieci. Tu nawet spokojnie rowerem nie można pojeździć — mówił pan Łukasz podczas spotkania z nami.

Jedną z mieszkańek Działdowskiej zauważa, że ulica ta jest głównym szlakiem komunikacyjnym dzieci z Gajerka do szkoły podstawowej



Fot. Mateusz Partyga

Mieszkańcy ulicy Działdowskiej poprosili gazetę o interwencję

nr 5, a także do przedszkola nr 6, które również znajduje się już na os. Podleśnym. W drugą stronę pieszych też nie brakuje. A już nawet nie będziemy wspominać, jaką wyprawą prawie terenową (choć wciąż na trasie asfaltowo-betonowej) jest przejazdka wózkiem dziecięcym. Na chętnych odcinek specjalny czeka.

— Droga ta jest łataną, dosłownie, raz w roku. To wszystko. Po chwili jednak zasypane dziury znów stają się dziurami, bo prawie cały materiał używany do tego łatania przycepieja się do kół przejeżdżających tu samochodów, także naszych — mówi Leszek Golder.



Radny Michał Kamiński już dwukrotnie wnioskował o wprowadzenie remontu ulicy do planów inwestycyjnych miasta Iława



Jedną z mieszkańek ul. Działdowskiej zauważa, że ulica ta jest głównym szlakiem komunikacyjnym dzieci z Gajerka do szkoły podstawowej nr 5, a także do przedszkola nr 6, które również znajduje się już na os. Podleśnym. W drugą stronę pieszych też nie brakuje.

— Dlatego też mówimy, że mieszkamy na „Dziadowskiej”, a nie Działdowskiej — rzuca półzartem, półserio Bogdan Siara, który ulicę tę zna praktycznie od dzieciństwa. — Kiedyś słyszałem w radio, że miasto ma wyremontować ulice Wodną, Sztumską i Działdowską. Póki ci, tylko Wodna się doczekała — dodaje pan Bogdan.

Pani Adela Rakowiecka, seniorka ulicy Działdowskiej, wspomina z kolei spotkanie, które kilka lat temu odbyło się w ośrodku psychoedukacji przy ul. Chelmińskiej (dawne przedszkole). Podczas spotkania zapowiadano remont Działdowskiej, która jednak remontu się nie doczekała.



Potrzebę wyremontowania ul. Działdowskiej rozumie też burmistrz Iławy Dawid Kopaczewski, który w ostatnim czasie wraz ze swoim zastępcą Krzysztofem Portjanką wizytował ulicę Gajerka



Pani Adela Rakowiecka przy wyjściu ze swojego podwórka na ulicę Działdowską



Jeden z „najazdów” na chodnik

... Jak się okazuje, potrzebę wyremontowania ulicy Działdowskiej całkowicie rozumie burmistrz Iławy Dawid Kopaczewski, który zresztą w ostatnim czasie wraz ze swoim zastępcą Krzysztofem Portjanką wizytował ulicę Gajerka, w tym także bohaterkę naszego artykułu.

— Wizytacja ta odbywała się właśnie pod kątem ulic Działdowskiej i Sztumskiej, które na pewno wymagają remontu. Są one sklasyfikowane jako drogi przewidziane do remontu, ale obecnie budżet jest tworzony i trudno przesądzić, które z ulic zostaną wpisane do planów inwestycyjnych na rok 2021 — mówi burmistrz Iławy.

Radnym wybranym z tej części miasta jest Michał Kamiński, który — jak się okazuje — dobrze zna ten temat. — Znam, bo też chodzę tym

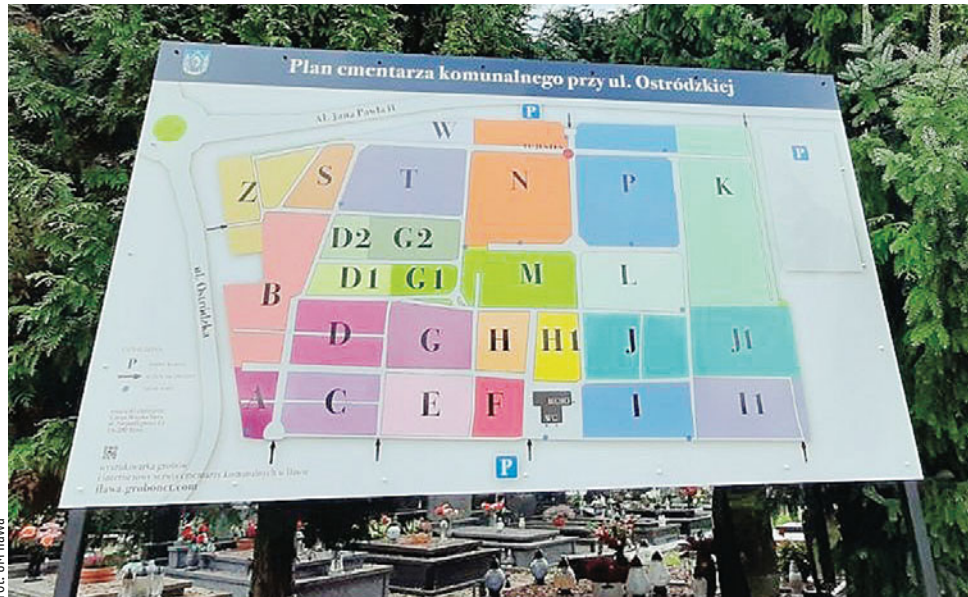
chodnikiem, jeżdżę tą drogą m.in. do moich rodziców na osiedle Podleśne. Oprócz tego Działdowska to dla mnie, podobnie jak w przypadku wielu mieszkańców Gajerka, szlak podróży z dziećmi do przedszkola — mówi Kamiński.

— To ulica krótka, ale bardzo ważna dla komunikacji tych dwóch iławskich osiedli — dodaje.

Radny z Gajerka już nawet dwukrotnie wnioskował o wprowadzenie remontu ulicy Działdowskiej do planów inwestycyjnych miasta Iława. W tym roku także o to wnioskował, więc jest szansa, że w 2021 lub później droga już nie będzie w tak złym stanie.

Ważne informacje na Wszystkich Świętych

ŁAWA || Przed nami czas spotkań z rodziną, przyjaciółmi przy grobach bliskich osób. W tym wyjątkowym okresie najlepiej udać się na cmentarz spacerem lub komunikacją miejską, a wizytę rozłożyć w czasie. Warto pamiętać też o zmianach w ruchu.



Elementem, który ułatwi nam poruszanie się po cmentarzu, są dwie nowe tablice przy ul. Ostródzkiej oraz ul. Piaskowej

Oto kilka cennych informacji:
Z racji panujących obustrzeń swoją wizytę na cmentarzu powinniśmy w tym roku planować z dużą rozważą. Podczas tegorocznego święta 1 listopada na cmentarzach komunalnych w Iławie nie będzie odprawiana msza święta. W związku z tym wizytę można zaplanować o dowolnej porze, również dzień wcześniej, aby nie tworzyć skupisk w miejscach

publicznych. Na cmentarzach, jak we wszystkich miejscach publicznych nadal obowiązuje zasłanianie ust i nosa oraz zachowanie dystansu. Ponadto, w tym czasie należy wziąć pod uwagę zmiany w organizacji ruchu oraz trwające remonty na ulicy Kościuszki, gdzie ruch odbywa się w wolniejszym tempie.

Od 31 października do 4 listopada w obrębie cmentarza przy ul. Ostródzkiej jak co

roku nastąpi zmiana organizacji ruchu drogowego oraz wprowadzone będą zmiany w rozkładzie jazdy ZKM.

Zmiana organizacji ruchu obejmie:

1. W pasie drogowym drogi krajowej nr 16 po stronie zjazdu Wielka Żuława w kierunku ciągu ulic Kościuszki i Niepodległości będzie ustawiony znak B-21 (zakaz skręcania wlewo).



Zmiana organizacji ruchu w okolicach cmentarza przy ul. Ostródzkiej w Iławie

2. Przy mostku na rzece Iławka po stronie młyna będzie ustawiony znak B-22 (zakaz skręcania w prawo).

3. Na drodze dojazdowej do cmentarza z ul. Ostródzkiej będzie ustawiony znak B-1 (zakaz ruchu w obu kierunkach).

4. Na drodze dojazdowej do ul. Ostródzkiej za parkingiem dolnym przy ogródkach działkowych będzie ustawiony

znak B-1 (zakaz ruchu w obu kierunkach) z zaporą drogową pojedynczą szeroką U-20b.

5. Pod znakami B-21, B22 i B-1 będą umieszczone tabliczki z napisem „Nie dot. dzierżawców terenu, dojazdu do posesji i pojazdów służb miejskich”

6. Dojazd do parkingu dolnego przy ogrodach działkowych zostanie zapewniony od ul. Rzemieślniczej

••• Udogodnieniem będą też linie specjalne komunikacji miejskiej wprowadzone od 31 października do 1 listopada br. Autobusy ZKM kursować będą wg rozkładu jazdy niedziela – święta (więcej szczegółów na portalu www.ilawa.pl oraz www.ilawa.wm.pl).

••• Elementem, który ułatwi nam poruszanie się po cmentarzu, są dwie nowe tablice przy ul. Ostródzkiej oraz ul. Piaskowej. Tablice informują o tym, gdzie znajdują się poszczególne sektory cmentarza i parkingi, gdzie jest najbliższe ujęcie wody oraz jak rozlokowane są wyjścia i wejścia na cmentarz. Dodatkowo tablice zawierają kod QR do aplikacji GROBONET, która jest także wygodnym rozwiązaniem dla osób, które z różnych przyczyn nie mogą osobiście odwiedzić grobu. Na stronie www.ilawa.grobonet.com można bowiem znaleźć wyszukiwarkę osób pochowanych, lokalizację grobu czy też nawigację do grobu. Dla osób, które są daleko, są w kwarantannie lub z innych powodów nie mogą odwiedzić grobów swoich bliskich, grobonet pozwala m.in. na zapalenie wirtualnego znicza.

UM Iława

Zgłosiłam na policję zniszczenie mienia

SPOŁECZEŃSTWO || We wtorek (27 października) lokalnej organizatorce Strajku Kobiet oblano dom farbą. Podejrzewa, że wie, kto jest sprawcą. Zgłosiła to na policję.

Zgłosiłam na policję zniszczenie mienia – mówi nam Dominika Kasprovicz, lokalna organizatorka Strajku Kobiet. – Zachłapano mi farbą, nie wiadomo jakiego pochodzenia i jakiego składu, duże okno wychodzące na ulicę Mickiewicza. Przy okazji zabrudzono elewację. Nie wiem, jakiego rządu to będą straty i ile pieniędzy będą potrzebować, by doprowadzić dom do dobrego stanu.

W tej chwili Kasprovicz nie wie jeszcze, czy wystarczy zeszkrobać farbę, czy też może wymienić szybę, która ma nietypowy kształt, co może



„Podejrzewam, że wiem, kto to zrobił”

podnieść wydatki. W swoich zeznaniach w Komendzie Powiatowej Policji przyjął, że to nie więcej, niż 500 zł, co oznaczałoby wykroczenie. – Jeśli szkody zostaną wycenione na kwotę do 500 zł, będzie to wykroczenie wg art. 124 kodeksu wykroczeń, a jeśli powyżej - to już przestępstwo, według 288 artykułu kodeksu karnego, jak informuje nas rzeczniczka policji.

Zgłaszająca do zeznań dołączyła też rzuty ekranu z profilu iławskich „patriotów”. – Uważam, że to zniszczenie mienia jest bezpośrednim skutkiem wrzuconych przez

nich postów o hasło do „gry” ze mną. Apo zniszczeniu pojawił się wpis o tym, że „nie mogą się przyznać, a już by przyznali punkty w grze”. Posty z FB już znikły. Policjanci uznali to jako zasadne i przyjęli do materiałów dowodowych – relacjonuje Kasprovicz.

W czasie, gdy doszło do zdarzenia, była w domu razem z trójką swoich dzieci. – Nie od dziś mam okno oplakotwane hasłami m.in. wspierającymi osoby LGBT+. Świadoma jestem, że iławianie wiedzą, gdzie mieszkam. To mała społeczność, więc ludzie

wiedzą, co robię. Uznaję jednak, że mam prawo do manifestacji swoich poglądów. Dyskutowaliśmy wcześniej w rodzinie, czy to jest bezpieczne dla nas i dla naszego miasta. Jest mi oczywiście przykro, ale podejmując jakąś działalność, liczę się z konsekwencjami – mówi Kasprovicz.

– Będziemy wykonywać czynności zmierzające do zbadania okoliczności, ustalenia sprawcy i rozliczenia go za popełniony czyn – mówi Joanna Kwiatkowska, rzeczniczka iławskiej policji.

Edyta Kocyła-Pawłowska

Otwarcie już wkrótce

Fotowoltaika cieszy się w Polsce coraz większym zainteresowaniem. Zwolennicy produkcji własnej i darmowej energii elektrycznej już wkrótce będą mieli możliwość zakupu instalacji fotowoltaicznej w powstającym właśnie salonie sprzedaży.

Ten będzie się mieścić w samym sercu Iławy.

Otwarcie salonu sprzedaży OZE Projekt w Iławie to kolejny krok firmy w rozwoju brandu w regionie, w którym ma swoje korzenie. I choć OZE Projekt realizuje zadania na terenie całej północnej i centralnej Polski, to pierwszy salon powstał w Olsztynie. Teraz czas na kolejny krok i właśnie Iławę. Oddział firmy będzie mieścić się przy ul. Jana III Sobieskiego 37a. Pomysłodawczynią otwarcia salonu firmy jest Karolina Wojciechowska, iławianka i kierownik zespołu sprzedaży w OZE Projekt. – W naszym mieście pręźnie rozwijam zespół sprzedażowy. Aktualnie są cztery osoby pracujące na terenie Iławy i okolic. Otwarcie salonu sprzedaży sprawi, że dostęp do naszych specjalistów będzie jeszcze prostszy – wyjaśnia Karolina Wojciechowska.

A Iława i okolice to miejsce, w którym OZE Projekt ma już niejedną instalację. – Tylko na terenie powiatów iławskiego, ostródzkiego i nowomiejskiego postawiliśmy ponad sto instalacji, dzięki którym rodziny, przedsiębiorcy czy rolnicy cieszą się z darmowej energii elektrycznej – wylicza Karolina Wojciechowska. Warto dodać, że w całej Polsce OZE Projekt ma już ok. półtora tysiąca klientów, a wśród nich jest m.in. Dorota Szelałowska, znana z programów telewizyjnych projektantka wnętrz.

Jakie korzyści daje fotowoltaika?

Fotowoltaika to szereg korzyści zarówno dla właścicieli domów jednorodzinnych, jak i gospodarzy czy przedsiębiorców. O jakich korzyściach dokładnie mowa? Instalacja fotowoltaiczna pozwala obniżyć rachunki za prąd nawet o dziewięćdziesiąt procent. Ponadto uniezależniamy się od stale rosnących cen energii. Rolnicy mogą również skorzystać z ulgi inwestycyjnej. A co ze środkami na sfinansowanie inwestycji? Eksperti często podkreślają, że jeśli stać kogoś na płacenie rachunków, to stać go



również na instalację fotowoltaiczną. Jak to możliwe? Wszystko dzięki korzystnym metodom finansowania, które pozwalają zamienić nasz dotychczasowy rachunek za prąd na ratę kredytu. Całą inwestycję jesteśmy zatem w stanie spłacić zaledwie w ciągu kilku lat, a później cieszymy się jedynie z darmowej energii elektrycznej. Warto również dodać, że możemy ubiegać się o wiele dofinansowań i ulg. Mowa w tym przypadku między innymi o programie „Mój prąd”, dzięki któremu możemy otrzymać 5 000 zł, czy wcześniej

wspomnianej uldze inwestycyjnej. Oprócz tego wiele samorządów przygotowało swoje programy, dzięki którym możemy zdobyć kolejne środki finansujące naszą inwestycję.

Dlaczego warto wybrać OZE Projekt?

Decydując się na instalację fotowoltaiczną, warto wybrać sprawdzoną firmę, z którą kontakt nie urywa się wraz z ostatnią transzą za wykonanie zadania. Wybierając OZE Projekt, uzyskujesz gwarancję tego, że będziesz mógł liczyć na nasze wsparcie, nawet po zakończeniu montażu. To, co wyróżnia

nas na tle innych firm, to własne, wykwalifikowane ekipy monterskie. Nie ma mowy o jakichkolwiek podwykonawcach – działamy w stałych brygadach, co znacznie usprawnia montaż, a także jest on na niezmiennie wysokim poziomie. W OZE Projekt nie oszczędzamy również na bezpieczeństwie. Nasze instalacje posiadają najwyższej klasy zabezpieczenia AC i DC, kable odporne na promieniowanie UV i skrzynki o wysokiej klasie nieprzepuszczalności. Jeśli chodzi o dofinansowania, to również możesz liczyć na nasze wsparcie. W przypadku programu „Mój prąd” mamy sto procent skuteczności w pozyskaniu środków dla naszych klientów. Podsumowując, wybierając OZE Projekt, nie musisz martwić się o nic przyjeździemy, zamontujemy i załatwimy Ci dofinansowanie, a Ty będziesz cieszył się jedynie z niskich rachunków za prąd.

OZE Projekt to również pompy ciepła

OZE Projekt to grupa spółek. Jedną z nich – OZE Projekt Ciepło – odpowiada za dystrybucję, sprzedaż i montaż pomp ciepła. Tego typu urządzenia, w komplecie z fotowoltaiką, stają się jednymi z najtańszych w eksploatacji źródeł ciepła. Ich dodatkową zaletą jest niezwykle komfort użytkowania. Nie musisz martwić się o podkładanie do pieca, gromadzenie opału na zimę itd. Jeśli jednak dopiero przymierzasz się do budowy domu, dzięki pompie ciepła nie będziesz potrzebował kominów, kotłowni czy dodatkowych pomieszczeń gospodarczych na składowanie opału.

Jeśli jesteś zainteresowany inwestycją w fotowoltaikę lub pompę ciepła, już wkrótce będziesz mógł odwiedzić salon sprzedaży w Iławie, przy ul. Jana III Sobieskiego 37a. Już teraz, możesz jednak umówić się na spotkanie z naszym specjalistą: 89 672 40 30.

ZADBAJ O SIEBIE

dodatek zdrowotny

10 sposobów na radzenie sobie z przewlekłym bólem

ISTNIEJE WIELE FARMAKOLOGICZNYCH SPOSOBÓW NA RADZENIE SOBIE Z BÓLEM, JEDNAK CZASAMI SĄ ONE NIEWYSTARCZAJĄCE LUB NIEWSKAZANE Z RACJI SWOJEJ SZKODLIWOŚCI NA AKTUALNY STAN ZDROWIA. DO TAKIEJ GRUPY NALEŻĄ OSOBY PRZEWLEKLE CIERPIĄCE Z POWODU RÓŻNYCH SCHORZEŃ.

Codzienne życie z bólem znacznie obniża jego jakość. Utrudnia swobodne funkcjonowanie, wpływa niekorzystnie na relacje, przyczynia się do wycofania społecznego i braku odczuwania pozytywnych emocji. Może być zatem źródłem intensywnego stresu, który nierozładowany obniża odporność, wzmacnia procesy chorobowe i często prowadzi do stanów depresyjnych. Istnieją jednak pozafarmakologiczne sposoby na radzenie sobie z bólem, które mogą okazać się wsparciem w tym trudnym okresie.

JAK RADZIĆ SOBIE Z BÓLEM? OTO 10 SPOSOBÓW:

1. ZADBAJ O ZDROWIE PSYCHICZNE

Wszelkie trudne, nierozładowane emocje prowadzące w konsekwencji do ciągłego stresu, stanów depresyjnych, czy lękowych, podwyższają wrażliwość organizmu na ból. Znajdź zatem swój własny sposób na rozładowanie emocji. Niezawodne są w tym celu różnego rodzaju relaksacje, ćwiczenia fizyczne (po konsultacji z lekarzem), ulubiona muzyka, czy dłuższe spacery wśród natury. Jeśli stres pozostaje poza twoją kontrolą, nie wahaj się sięgnąć po pomoc psychologiczną.

2. ODKRYJ CUDOWNE KORZYŚCI PRZEPONOWEGO ODDECHU

Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że najpewniejsze lekarstwo na stres mamy nieustannie przy sobie. Problem w tym, że nie potrafimy z niego odpowiednio korzystać. Spokojne, świadome, przeponowe oddychanie sprawia, że pobieramy nawet 10 razy więcej powietrza, usprawniając tym samym nasz układ limfatyczny i odpornościowy. Wszelkie toksyny i zbędne substancje są skutecznie usuwane z organizmu, co również wpływa korzystnie na procesy starzenia. Na przewlekły ból ten rodzaj oddechu może być zbawienny. Wystarczy 3 minuty, aby organizm wprowadził się w stan relaksu, myśli wyciszyły się, napięte mięśnie rozluźniły, a ból przestał intensywnie doskwierać.

3. MEDITUJ

Mawia się, że gdyby uczono medytacji od dzieciństwa, świat nie zaznałby emocjonalnego bólu na tak dużą skalę. Po pierwsze, medytacja pozwoli ci znaleźć spokój i wytnięcie w życiu pełnym bólu. Po drugie, istnieją techniki medytacyjne i wizualizacje przeznaczone właśnie dla osób z chronicznym bólem. Odpowiednio poprowadzone mogą wpłynąć znacząco na poziom odczuwania bólu. Tego typu praca z wyobraźnią lub afirmacją z powodzeniem stosowana jest na przykład przy nowotworach.

4. ZMIŃ MYŚLENIE O BÓLU

Zastanów się, co tak naprawdę utrudnia twoje życie. Sam ból, czy myślenie o nim? Bardzo często bowiem sam ból jest do zniesienia oraz można z nim wykonywać wiele czynności. Natomiast to same myśli krążące wokół bólu stoją na przeszkodzie do względnie normalnego funkcjonowania. Zazwyczaj są to myśli typu: „kiedy to minie” oraz „czy nie rozchoruję się jeszcze bardziej”. Na pierwszą obawę skuteczne jest życie pełne uważności oraz próba prowadzenia życia, jakie chcesz się wieść, oczywiście na miarę fizycznych możliwości. Na drugą, wizyta u lekarza i rozwianie wątpliwości, mogące przynieść dużą ulgę. Pamiętaj, że myślenie o bólu nie przyniesie nic więcej oprócz

stresu. Jeśli jest do zniesienia, spróbuj robić swoje.

5. STOSUJ ODPOWIEDNIĄ DIETĘ

Większość chorób wymaga odpowiednio dostosowanej diety. Dzięki niej stan twojego zdrowia może znacznie się poprawić. Pamiętaj także, że jelita są naszym drugim mózgiem. Wartości odżywcze znajdujące się w pożywieniu mają znaczący wpływ na procesy chemiczne w naszym mózgu, w tym na nasze samopoczucie. Zdrowy styl żywienia to doskonałe paliwo dla układu nerwowego, który powinien działać bez zarzutu przy chronicznym bólu.

6. ZADBAJ O PRACĘ Z CIAŁEM

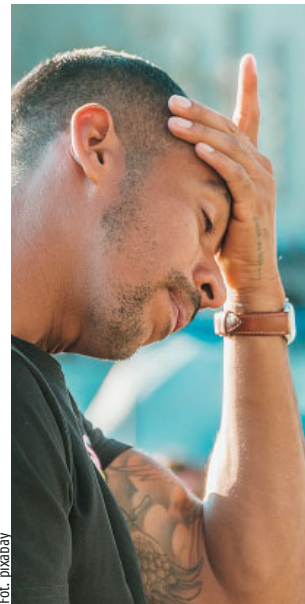
Sport bywa pomocny niemal na wszystko. W tym przypadku to endorfiny działają cuda. Poprawiają bowiem nastrój i jednocześnie blokują sygnały bólu. Ponadto wzmacniają mięśnie, co pozwala uniknąć kolejnych źródeł bólu. Nie trzeba mówić o szeregu innych korzyści zdrowotnych. Jeśli nie możesz uprawiać intensywniejszych sportów, pomyśl o prostej gimnastyce lub jodze. Ten ostatni rodzaj aktywności to nie tylko praca z ciałem, ale także umysłem i duchem. Pamiętaj jednak o wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

7. ODSTAW ALKOHOL

Choć używka ta może dawać wrażenie wyciszającej ból, działa odwrotnie. Między innymi wzmacnia problemy ze snem, a tylko odpowiednio zregenerowany organizm może lepiej radzić sobie z bólem. Ponadto pity w większych ilościach wpływa niekorzystnie na radzenie sobie z emocjami, co jest niezbędne w tym trudnym czasie.

8. PROWADŹ DZIENNIK POZIOMU BÓLU ORAZ AKTYWNOŚCI

Codziennie obserwuj swój ból i zapisuj jego poziom na skali od 1 do 10. Zauważ także, jakie czynności wykonywałeś danego dnia. Może się okazać, że pewnymi działaniami masz na niego wpływ i powoli zaczniesz odzyskiwać kontrolę. Poza tym, że będzie to doskonała informacja dla ciebie i twojego lekarza prowadzącego, obserwowanie bólu, a nie zanurzanie się



Fot. pixabay

w nim, pozwoli ci na większe odseparowanie się od niego i skupienie uwagi na innych aspektach życia.

9. ZNAJDŹ ZAJĘCIA ODWRACAJĄCE UWAGĘ OD BÓLU

Wszystkie inne czynności, niż siedzenie i skupianie się na bólu zadziałają na twoją korzyść. Wykonuj potrzebne obowiązki dzieląc je na zadania. Podchodź do nich racjonalnie, pamiętając, że zrobisz tyle, na ile wystarczy ci sił. Czasami ilość czynności do wykonania jest na tyle przytłaczająca, że zniechęca nawet do wstania z łóżka. Wyznaczaj sobie więc małe cele. Ponadto angażuj się wzajemnie, które jeszcze skuteczniej odwrócą uwagę od bólu. Niech będzie to coś naprawdę dającego ra-

dość i chęć zaangażowania. Tak zwane „flow” przy wykonywaniu różnych zajęć może być doskonałą odpowiedzią na to, jak zapomnieć o bólu.

10. ZBUDUJ SIĘ WSPARCIA

Nic tak nie koi, jak rozmowa z rozumiejącą nas osobą. Jeśli tylko to możliwe, znajdź grupę wsparcia dla osób z chronicznym bólem lub po prostu samodzielnie takich osób poszukaj, nawet jeśli miałby to być kontakt na odległość. Mów otwarcie swoim bliskim o tym, jak się czujesz. Czasami mogą nie wiedzieć, jakie emocje tobie towarzyszą. Nie pozostawaj sam ze swoimi odczuciami. Pamiętaj, że prośenie o pomoc jest oznaką siły, a nie słabości.

psycholog Magdalena Kowalska

REKLAMA



Zielarnia Warmińska
SIEGNIJ PO ZDROWIE Z NATURY

Zielarnia Warmińska
Iława, ul. Kopernika 3/5A
tel. 793 723 753, 510 350 881

NIE DAJ SIĘ WIRUSOM! ODPORNOŚĆ JESIENIĄ JEST NAJWAŻNIEJSZA!

Jesteśmy w stanie każdemu dobrać odpowiednią kurację wzmacniającą odporność. Produkty antywirusowe, stworzone w oparciu o naszą wiedzę i doświadczenie, są w stanie skutecznie pomóc w walce z koronawirusem.

Sklep internetowy: zielarniapodlaska.pl
Poniedziałek-piątek 10:00-17:00
Sobota 10:00-14:00

Promocje, porady, specjalne oferty na naszej stronie na Facebooku zielarniawarmińskailawa.

- Olejki eteryczne
- Zioła antywirusowe
- Bioprodukty
- Super food
- 30 gatunków yerba mate
- Asortyment jest rozszerzony o produkty bezglutenowe
- Produkty z ekstraktem z konopi
- Proponujemy suplementy diety, organiczne kosmetyki, zdrową żywność bez chemii, leki naturalne, a wszystko w promocyjnych cenach.

zielarnia.warmińska@vp.pl



KOMPLEKSOWA REHABILITACJA NIEMOWLĄT, DZIECI I DOROSŁYCH

- Ocena rozwoju i terapia niemowląt
- Badanie i korekcja wad postawy
- Metoda Vojty, elementy NDT-Bobath
- Metoda FITS, funkcjonalna terapia skolioz i wad postawy
- Metoda PNF, trójplaszczynowa terapia manualna stóp
- Masaż klasyczny, relaksacyjny, bańką chińską
- Kinezytaping



mgr Malwina Włodarczyk
fizjoterapeutka | ława, ul. Andersa 1B, tel. 663 802 285
mail: rehaland@wp.pl, RehaLand

28720|zi-a-M

REKLAMA

Covid-19 II

CZYM JEST KORONAWIRUS? DLACZEGO WARTO NOSIĆ MASECZKI? CZY TESTY KŁAMIAJĄ? O TYM DOWIECIE SIĘ Z ARTYKUŁU DR ALEKSANDRY KURZYŃSKIEJ Z UNIWERSYTETU WARMIŃSKO- MAZURSKIEGO.

Jesteśmy bombardowani informacjami dotyczącymi SARS-CoV-2 (wirusa powodującego chorobę COVID-19).

Początkowo słuchano autorytetów w tej dziedzinie. Potem autorytety te zmieniały nieco wersję wypowiedzi lub podawały niepełne dane, co nadszarpnęło zaufanie odbiorców. Teraz głosy autorytetów przykrywa szum wiadomości z różnych, niepewnych źródeł. Wyrwane z kontekstu zdania, komentarze bez przemyślenia i teorie spiskowe są na porządku dziennym. To powoduje nasilający się w nas niepokój. To nowy koronawirus, o którym nie tak naprawdę nie wiedzieliśmy, a założenia oparte były o badania nad wcześniejszymi typami tego wirusa. Wraz z rozwojem epidemii na całym świecie ruszyły badania, które dostarczyły nowych danych.

*** Jestem biotechnologiem, diagnostą laboratoryjnym i doktorem nauk biologicznych. Od 6 lat prowadzę na Wydziale Biologii i Biotechnologii UWM w Olsztynie ćwiczenia z zakresu immunologii.

Poniżej przedstawiam najślynniejsze PSEUDOFAKTY na temat COVID-19, które na szeroką skalę rozpowszechnione są w sieci.

1. COVID nie istnieje i przecież nie można być chorym bezobjawowo.

1.1. To chyba najgroźniejszy pseudofakt. Jego wyznawcy czują się usprawiedliwieni za unikanie odpowiedzialności zbiorowej poprzez m.in. nienoszenie maseczek. SARS-CoV-2 jak i inne koronawirusy i ogólnie wirusy istnieje.

1.2. Polityczne teorie spiskowe naprawdę nie mają sensu. Chory bezobjawowo – pozwól sobie uściślić ten termin, bo choć jest powszechnie stosowany, to jest dość potoczny. Jest to osoba zakażona wirusem, która nie ma objawów klinicznych (nie ma gorączki, kaszlu, duszności itp.), mimo to zaraziła. To jest możliwe i dość powszechne wśród atakujących nas mikroorganizmów. Przykładem może być gronkowiec złocisty. To bakteria, którą jest zakażona spora część naszej populacji (sza-



POZNAJ SEKRET ODPORNOŚCI MOGĄCY UCHRONIĆ PRZED KORONAWIRUSEM

Gabinet Zdrowia KAMPAI to pracownia rezonansu i bioterapii mieszcząca się w Ławie, przy ul. Sobieskiego 18B (naprzeciw Galerii Nenufar). Choć wobec trudnej sytuacji epidemicznej, wstrzymane są rutynowe działania diagnostyczne czy zabiegi, to Gabinet nie próżnuje – prowadzi sprzedaż tradycyjną i wysyłkową suplementów.

Aktywnie włączył się w wspomaganie społeczeństwa w walce z koronawirusem. Oczywiście można tu zakupić środki ochrony osobistej: rękawiczki, maseczki, płyny, żele i aerozole dezynfekcyjne. Jednak najbardziej skupia się na budowaniu wewnętrznej odporności organizmu. Jak wyjaśnia dr Jarosław Słoń, po kilku miesiącach pandemii wiemy już sporo, jak się bronić. Ukazało się wiele doniesień naukowych dowodzących bardzo jasno, że podstawowym zabezpieczeniem jest wysoki poziom witaminy D we krwi. W znacznym stopniu chroni on przed najgorszymi objawami COVID-19, w tym znacząco (wg. niektórych badań nawet o przeszło 70%) zmniejszając śmiertelność (głównie przez wyregulowanie reakcji odpornościowej i zapobieganie tzw. burzy cytokinowej, zabijającej najczęściej podczas zakażenia koronawirusem). Co więcej, u osób z wysokim poziomem witaminy D do samego zaka-

żenia dochodzi dwukrotnie rzadziej. Dlatego zapewnienie możliwości zakupu sprawdzonych i tanich suplementów witaminy D jest obecnie tak ważne, a wraz z nadejściem późnej jesieni i zimy – wręcz kluczowe. Ważnym kierunkiem działań jest budowanie odporności środkami uzupełniającymi działanie witaminy D (służące temu preparaty także są do nabycia w Kampai). Jednak najciekawsze jest działanie jednego z takich związków. Podczas epidemii w Chinach przetestowano wiele substancji pod kątem obrony przeciwwirusowej. Okazało się, że pewne flawonoidy są niezwykle pomocne w zabezpieczeniu dróg oddechowych i płuc przed koronawirusem. Jednym z nich jest dość powszechnie występująca kwercetyna. Kwercetyna jest dostępna w codziennej żywności: w herbacie zielonej i czarnej, soku z owoców dzikiego bzu, musie z czarnych jagód, kaparach surowych, ostrej papryce,

czzerwonej cebuli, żurawinie, szparagach. Jej spożywanie znacznie zmniejsza prawdopodobieństwo zarażenia, a gdy już się zarazymy, także znacząco zmniejsza objawy COVID-19 (co pomogło opanować epidemię w Chinach). Potwierdziły to właśnie przeprowadzone badania naukowców z Kanady. Dzieje się tak, gdyż kwercetyna blokuje miejsce aktywne jednego z enzymów koronawirusa – a robi to niezwykle skutecznie – tylko 7% słabiej niż kosztujący tysiące dolarów za kurację lek przeciwwirusowy wykorzystywany w walce z COVID-19. Powstrzymuje to namnażanie wirusa, umożliwiając naszej odporności jego zwalczanie. Daje nam to szansę – przy wysokim poziomie witaminy D – na skuteczną ochronę przed koronawirusem. Jednak spożyty posiłek musiałby być bardzo duży, stąd w trakcie epidemii potrzeba przyjmowania jej w formie suplementu. Niestety kwercetyna jest słabo przy-

swajalna (tylko około 2%). Dlatego potrzebne było stworzenie preparatu, w którym forma kwercetyny i substancje towarzyszące, pozwoliłyby przyswoić jej więcej. Opracowany specjalnie na COVID-19 suplement zapewnia jednak nie tylko to. Jak się okazuje, dodatkowe, synergistyczne wzmocnienie działania kwercetyny obserwuje się przy jednoczesnym podawaniu witaminy C, cynku i selenu. Kwercetyna Plus łączy wszystkie te środki w jednej kapsułce, zapewniając jak najsilniejsze działanie przeciw koronawirusom. Pamiętajmy jednak, że wszelkie remedia na COVID-19, w tym kwercetyna, naprawdę skuteczne będą tylko przy wysokim (około 50-70 ng/ml, absolutne minimum to 30 ng/ml) poziomie witaminy D we krwi. Powszechne suplementowanie witaminy D oraz Kwercetyny Plus mogłoby w znaczący sposób zahamować transmisję zakażeń i liczbę ciężkich stanów chorobowych. Kampai ofe-



ruje zarówno Kwercetynę Plus, witaminę D jak i inne suplementy diety. Prowadzi też doradztwo zdrowotne i dietetyczne, by wspomóc nie tylko w przypadku COVID. Najważniejsze produkty można zakupić w sklepie internetowym na stronie kampai.pl oraz na allegro.pl.

Gabinet Zdrowia Kampai zaprasza w dni powszednie 10.00-17.00. W celu uzyskania porady należy dzwonić, zostanie udzielona telefonicznie lub umówiona wizyta (z zachowaniem środków bezpieczeństwa).

ul. Sobieskiego 18B, Ława
telefon 533 93 22 99
email: biuro@kampai.pl
www.kampai.pl
Facebook Kampai

Rozprawiamy się z pseudofaktami

cunkowo 50%). Możemy nie wiedzieć, że jesteśmy zakażeni. Jesteśmy zdrowi, jednak możemy zarażać innych (nosiciel = osoba zakażona, zdrowa, mogąca zarażać). Zatem podkreślę jeszcze raz - SARS-CoV-2 istnieje, jest groźnym wirusem i można być nim zakażonym przy jednoczesnym braku objawów.

2. Grypa jest bardziej śmiertelną chorobą niż COVID-19, a nikt się tak nią nie przejmował jak teraz koronawirusem. To niepotrzebne sianie paniki.

2.1. Żeby powiedzieć o śmiertelności, musimy tak naprawdę poczekać. Nie minął rok od wybuchu pandemii, to stosunkowo krótko, by podawać twarde dane. Jednak Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaznacza, że śmiertelność ta już wydaje się być wyższa w przypadku COVID-19 i szacuje się, że wynosi 3-4%, natomiast dla grypy sezonowej jest to wskaźnik poniżej 0,1%.

3. Maseczki nie chronią nas przed wirusem, powinni je

nosić tylko chorzy i to kaszlący/kichający.

3.1. Maseczki nie dają 100% ochrony przed wirusem. Aby nasze szanse na uniknięcie zarażenia wzrosły, trzeba do tego dodać zachowanie dystansu społecznego i ogólne zasady higieny. Przebadano pacjentów bez objawów, którzy w badaniu PCR uzyskali wynik pozytywny. W ich górnych drogach oddechowych, skąd pobierany był wymaz, znajdował się wirus. Czy takie osoby mogą zarażać? Okazuje się, że tak.

3.2. Dlaczego? Wydychając powietrze wydychamy wodę, a przy obecnych temperaturach oraz w zależności od wilgotności otaczającego powietrza, wydychamy jej ok. 18-20 ml/h. Każda forma wody, jaką wydychamy (czy podczas spokojnego oddychania, mówienia czy też kaszlu bądź kichania) stanowi areozol, który jest potencjalnym nośnikiem wirusa.

3.3. Maseczki z różnym powodzeniem przepuszczają wirusy i bakterie (od 95% dla masek medycznych zaopatrzonych w filtry do 19% przy maseczkach dwuwarstw-



Dr Aleksandra Kurzyńska

wych), ale zdecydowanie hamują ich transfer do otoczenia. Dobrą opcją, dla tych, dla których noszenie maseczki jest uciążliwe, są przyłbice.

4. Nosząc maseczki wdychamy CO₂ i się zatrujemy.

4.1. Stale wydychamy i wdychamy CO₂, bez względu na to czy mamy na twarzy maseczki czy nie. Jedynie jego zawartość w powietrzu wydychanym lub wdychanym się różni (w wydychanym 4%, we wdychanym 0,04%).

5. Noszenie maseczek powoduje grzybicę płuc.

5.1. Nie, nie powoduje. Nie powoduje też ogólnie pojętego zapalenia płuc. Nie ma badań, które by na takie zakażenia przy noszeniu maseczek wskazywały.

5.2. Rozważanie czy noszenie maseczek nie jest dla nas groźne, ma jednak sens pod innym kątem. Tu warto zacząć od znaczenia PRAWDLIWEGO użytkowania maseczek.

6. Dwa wymazy tego samego dnia - jeden pozytywny, drugi negatywny. Testy kłamią!

6.1. Prawidłowy wynik testu zależy od poprawnego pobrania materiału. Sam wymaz można wykonać źle. Na tyle źle, że wynik wyjdzie fałszywie ujemny. Transport w nieprawidłowych warunkach również może wpłynąć na wynik testu. Test jest najczulszy przy wykonaniu wymazu między 7 a 14 dniem od zakażenia. Po tym czasie możemy uzyskać wynik fałszywie ujemny. Sam test przebiega w ten sposób, że sprawdza się obecność kilku genów nowego koronawirusa (a jest ich szereg, m.in.: N, E, S, RdRp oraz ORF1ab). Geny te są specyficzne tylko dla SARS-CoV-2.

7. SARS-CoV-2 na stałe wpisał się naszą teraźniejszość i przyszłość. Musimy nauczyć się z nim żyć, dlatego pełna i rzetelna wiedza na jego temat da nam poczucie sprawczości w ochronie przed zakażeniem.

dr Aleksandra Kurzyńska,
Wydział Biologii i Biotechnologii,
Uniwersytet Warmiński-Mazurski
w Olsztynie

REKLAMA

GABINET OKULISTYCZNY I OPTYCZNY

Helena i Andrzej Tretau

Ława, ul. Kopernika 6a | Lubawa, ul. Warszawska 26B

SPECJALISTA CHOROÓB OCZU HELENA TRETAU

ZAPRASZA

DO GABINETÓW W ŁAWIE I LUBAWIE

Rejestracja pacjentów na badanie okulistyczne

lub na dobór okularów:

tel. 89 648-30-15, 609-524-158

WYKONUJEMY BADANIA Z ZAKRESU MEDYCZYNY PRACY:

badania kierowców, praca na wysokości, praca przy maszynach w ruchu, praca przy komputerze, pozwolenie na broń, obsługa wózków widłowych i inne stanowiska pracy

**PIERWSZA W REJONIE
PORADNIA
OKULISTYKI DZIECIĘCEJ**

WYKONUJEMY:

- leczenie laserowe jaskry metodą SLT, irydotomia laserowa
- leczenie zaćmy wtórnej - kapsulotomia laserem YAG
- badania OCT plamki żółtej i nerwu wzrokowego
- USG oczu
- kompleksowe badanie w kierunku jaskry
- badanie rzęs w kierunku nużeńca
- kompleksowe badanie okulistyczne
- dobór okularów i soczewek kontaktowych
- leczenie chorób oczu
- akupunktura

I. Usługi w pełnym zakresie zadań Służby BHP w tym m.in.

- Szkolenia BHP (wstępne i okresowe)
 - dla pracowników zatrudnionych na stanowiskach robotniczych, pracowników administracyjno – biurowych, pracowników inżynieryjno-technicznych. Szkolenia okresowe dla Pracodawców i osób kierujących pracownikami.
- Szkolenia przeprowadzane są w terminie i formie uzgadnianej ze Zlecającym
- Szkolenia w zakresie:
 - udzielania pierwszej pomocy
 - pracy na wysokości
 - innych, specjalistycznych prac, wg potrzeb zamawiającego
- Analiza i ocena ryzyka zawodowego na stanowiskach pracy, z uwzględnieniem:
 - technicznego bezpieczeństwa pracy i zagrożeń mechanicznych
 - zagrożeń mikrobiologicznych i chemicznych,
 - czynników psycho-społecznych
- Sporządzanie:
 - dokumentacji wypadków przy pracy, wypadków w drodze do/z pracy
 - rejestrów: czynników szkodliwych oraz kart pomiarów czynników,
 - rejestrów prac szczególnie niebezpiecznych, chorób zawodowych i podejrzeń o takie choroby
 - sprawozdań z kontroli warunków pracy
- Opracowywanie:
 - instrukcji: stanowiskowych, bezpiecznej obsługi maszyn i urządzeń, postępowania z preparatami chemicznymi

- regulaminów pracy, wynagrodzenia
- tabel przydziału środków ochrony indywidualnej (odzieży, obuwia, ochron osobistych)
- programów szkoleń bhp wstępnych i okresowych oraz:

II. Procedury GMP/GHP, HACCP dla zakładów gastronomicznych

III. Procedury higieniczno-sanitarne dla Salonów Beauty

IV. PROCEDURY ZAPOBIEGANIA NARAŻENIA PRACOWNIKÓW NA ZAKAŻENIE WIRUSEM SARS-CoV-2

Komplet opracowanych procedur, z uwzględnieniem wytycznych MZ, GIS, MR, PiT oraz wieloletniemu doświadczeniu w opracowaniu procedur higieniczno-sanitarnych zawiera:

- Procedury dot. środków technicznych
- Procedury dot. środków organizacyjnych
- Procedury dot. zapewnienia środków ochrony indywidualnej
- Procedury działań epidemicznych i zapewnienia stosownej higieny w miejscu pracy
- Instrukcję na wypadek zakażenia koronawirusem
- Instrukcję sprzątnięcia, mycia i dezynfekcji pomieszczeń, sprzętów
- Instrukcję postępowania z substancjami i mieszaninami sklasyfikowanymi jako niebezpieczne
- Zalamowane infografiki dot. mycia i dezynfekcji rąk, maksymalnej liczbie osób przebywających na stołówce, w szatni

ATRAKCYJNE CENY I WIELOLETNIE DOŚWIADCZENIE

Uwaga – Za doradztwo i porady w zakresie bhp i prawa pracy od naszych Klientów nie pobieramy opłat!
Kontakt: Piotr Leśniewski, tel. 783 038 883, e-mail: bhppresto@gmail.com
Zapraszamy od poniedziałku do soboty w godz. 9:00-18:00

28320lizi-a-M



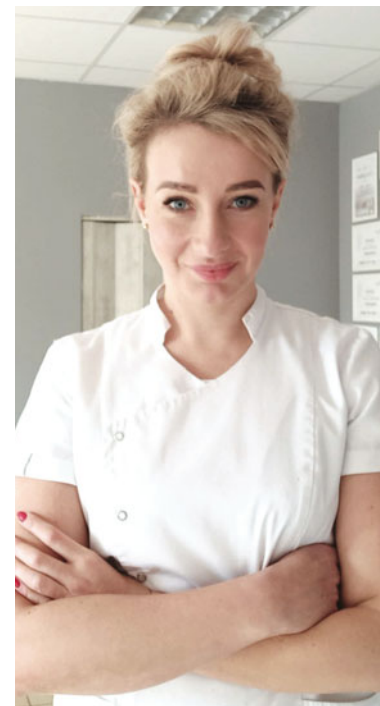
Mój gabinet oferuje szeroki wachlarz usług: od zabiegów nawilżających poprzez przeciwmarszczkowe, wodorowe oczyszczanie twarzy, niwelowanie przebarwień, pielęgnację okolic oczu, zabiegi laserowego usuwania owłosienia aż do zabiegów wyszczuplających.

Najpopularniejszym ostatnio zabiegiem stała się **frakcyjna radiofrekwencja mikroigłowa** – to fale elektromagnetyczne o częstotliwości fali radiowej, które powodują mocne ogrzanie skóry właściwej. Dzięki temu wywołujemy szok termiczny prowadzący do wzbudzenia procesów regeneracji i przebudowy włókien struktury kolagenowej. Największe efekty widać od 2 do 5 miesięcy po zabiegu. Drugim pod względem popularności zabiegiem jest **oczyszczanie wodorowe**. Działanie aktywnym wodorem pozwala na zmniejszenie nadmiaru wolnych rodników, których zbyt duża ilość przyczynia się do przedwczesnego starzenia się skóry. Po zabiegu skóra jest odżywiona, napięta i nawilżona.

Warto też przybliżyć zabieg **depilacji laserowej**. Światło lasera wysyła wiązkę energii, która przenika w głąb skóry (na około 2 mm) i zostaje pochłonięta przez melaninę. Następnie zamienia ją w ciepło, co prowadzi do uszkodzenia macierzy włosa – dzięki temu owłosienie zostaje usunięte, a na ciele Pacjenta nie pojawiają się jakiegokolwiek podrażnienia. Dla uzyskania długotrwałych efektów należy wykonać od 4 do 6 zabiegów w miesięcznych odstępach. Do dyspozycji mam mnóstwo innowacyjnych, bezpiecznych procedur, dostosowanych do potrzeb klienta.

Zapraszam serdecznie do mojego gabinetu.

Sylwia Madej



GABINET KOSMETOLOGII ESTETYCZNEJ

Łława, ul. Gdańska 10/5, tel. 514 090 542

SylwiaMadejGabinetKosmetologiiEstetycznej

27920lizi-a-M

VISION STORE



OPTYK I piętro

737 487 999 Vision STORE Optyk Łława

- raty 0%
- 30% rabatu na oprawy okularowe
- do -50% rabatu na szkła do okularów
- kompletne okulary progresywne już od 395ZŁ



28020lizi-A-G

PRACOWNIA PROTETYKI DENTYSTYCZNEJ PROTETYK.NET

Mamy
dwudziestoletnie
doświadczenie.

ul. Smolki 13, 14-201 Łława

EKSPRESOWO
NAPRAWIAMY
PROTEZY.

W ofercie mamy
akcesoria do pielęgnacji
i przechowywania
protez.

Pracownia realizuje
zlecenia gabinetów
stomatologicznych
w zakresie protetyki
dentystycznej.

Wykonujemy
protezy szkieletowe,
akrylowe, elastyczne,
korony i mosty
porcelanowe.

Pracujemy w weekendy.



www.protetyk.net.pl

Jakub Laucz – tel. 506 537 365
Agnieszka Laucz – tel. 665 446 545
e-mail: protetyk.net@gmail.com

28420lizi-A-G

Październik w Iławskim Centrum Kultury

**PRZEDSTAWIAMY
RELACJĘ
Z PAŹDZIERNIKOWYCH
WYDARZEŃ
ZREALIZOWANYCH
PRZEZ IŁAWSKIE
CENTRUM KULTURY.**

1 października w kinoteatrze odbyły się pierwsze miejskie obchody Dnia Seniora.

Na uroczystości obecni byli: Dawid Kopaczewski - burmistrz miasta Iławy, Dorota Kamińska - zastępczyni burmistrza oraz Michał Młotek - przewodniczący rady miejskiej.

Uroczystość otworzyła Lidia Miłosz - dyrektorka Iławskiego Centrum Kultury. Powitała wszystkich przybyłych gości, a wśród nich: Antoniego Kwaśniewskiego - prezesa Stowarzyszenia Dzieci Wojny oraz członków Stowarzyszenia, Anetę Maksimik ze Stowarzyszenia Przystań Iława oraz jej podopiecznych, Monikę Kowalską-Kastrau z Urzędu Miasta oraz członków Klubu Seniora. Na uroczystości przybyli również podopieczni Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Iławie i zainteresowani programem iławianie. Burmistrz Iławy Dawid Kopaczewski złożył seniorom życzenia. W przemówieniu podkreślił rolę utworzenia w Urzędzie Miasta stanowiska Pełnomocnika Burmistrza ds. Osób Starszych i Niepełnosprawnych oraz znaczenie Klubu Seniora dla aktywizacji i integracji osób starszych. W części artystycznej Wojciech Olszewski (gitara, keyboard) oraz Bernadeta Bielak (wokół) zaprezentowali wiele znanych piosenek, które przypomniały seniorom lata młodości: „Rudego Rydza”, „Cudownych rodziców mam”, „Serdużko puka w rytmie cza-cza”, „Gdybym miał gitarę” i inne. Widownia chętnie włączyła się do wspólnego śpiewania złotych przebojów. Artyści zakończyli występ piosenką „Wszystkiego najlepszego”, składając jednocześnie piękne życzenia świętującym. Goście wyrazili wdzięczność i nadzieję na wprowadzenie Dnia Seniora do kalendarza uroczystości organizowanych w Iławie.

4 października w hali sportowo-widowiskowej miał odbyć się koncert Anity Lipnickiej. W związku z rozszerzeniem żółtej strefy na teren naszego powiatu i kwantantną jednego z pracowników ICK koncert został odwołany dzień przed realizacją. Wydarzenie odbędzie się najszybciej, jak to będzie możliwe.

9 października o godz. 19:00 odbył się spektakl teatralno-taneczny pt. „CICHA!”. To interdyscyplinarny projekt artystyczny, ukazujący symboliczną podróż przez życie kobiety w wykonaniu dwóch artystek: choreografa, tancerki, aktorki teatru tańca - Pauliny Wycichowskiej i kompozytorki, multiinstrumentalistki i śpiewaczki - Malwiny Paszek.

Wydarzenie to było częścią projektu: Od kontemplacji do inspiracji - Teatr Tańca na scenie Kinoteatru „Pasja” w Iławie. Spektakl współorganizowany przez Instytut Muzyki i Tańca MKiDN w ramach Programu Scena dla Tańca 2020.

10 października na fanpage'u ICK odbył się wernisaż online wystawy rysunku Agaty i Kajetana Topolewskich pt. „WODA”, z okazji 20-lecia oddania do użytku Stacji Uzdatniania Wody Iławskich Wodociągów. Organizatorami byli: Iławskie Wodociągi, Iławskie Centrum Kultury oraz Agata Topolewska. Wystawę podziwiać można w wieży ciśnieniowej przy ulicy 1 Maja po wcześniejszym umówieniu. W ICK powstał film zawierający wywiad z artystką, opowieść o historii Stacji Uzdatniania Wody Iławskich Wodociągów i prezentację prac. Umieszczony jest w internetowych kanałach ICK i promowany w iławskich mediach.

Od 12 października w ICK udostępniła została wystawa fotografii Renaty Kniefel „Tak Cię Widzę, Warmio +2”. W tym dniu planowany był wernisaż, natomiast ze względu na kwestię bezpieczeństwa ICK zdecydowało się spotkanie to przeprowadzić w formie on-line. Gość - Renata Kniefel, podzieliła się swoimi doświadczeniami fotografa oraz opowiedziała, w jakich okolicznościach powstała ekspozycja. W Iławskim Centrum Kultury powstał film za-



Fot. Agata Teclaw, ICK

wierający wywiad z artystką i prezentację prac. Umieszczony jest w internetowych kanałach ICK i promowany w iławskich mediach.

12 października 2020 r. w sali konferencyjnej Iławskiego Centrum Kultury otwarto wystawę rzeźby niezwykłego już artysty z Nowej Wsi - Józefa Kuleszy pt. „Od kowadła do dłuta”. Ponadto tego dnia odbył się wernisaż w formie on-line, podczas którego syn rzeźbiarza - Jan opowiedział o życiu oraz twórczości ojca. Zaprezentowano prawie 80 eksponatów rzeźbionych w drewnie. Wystawa połączona jest z konkursem rzeźby pt. „Kształt patriotyzmu” kierowanym do dzieci (od 7 lat), młodzieży oraz osób dorosłych z terenu powiatu iławskiego. Wystawa prac będzie inspiracją do tworzenia sztuki oraz spróbowania własnych rzeźb. Prace uczestników konkursu powinny tematycznie nawiązywać do historii regionu Warmii i Mazur, promować postawy patriotyczne lub lokalny patriotyzm (upamiętnienie bohaterów, scena z historii, scena propagująca właściwą postawę patriotyczną, motywy kojarzące się autorowi z domem jako Ojczyzną). Termin zgłoszeń mija 30.10.2020r.

Konkurs odbywa się przy współpracy partnerskiej Marka Kałuży - utalentowanego iławskiego rzeźbiarza, który podjął się współpracy w zakresie wsparcia merytorycznego dla uczestników konkursu. Zadanie realizowane jest przez Iławskie

Centrum Kultury w ramach projektu „Polska moją Ojczyzną, Polska moim Domem” pod honorowym patronatem Burmistrza Miasta Iławy oraz Przewodniczącego Rady Miejskiej w Iławie. Projekt dofinansowano ze środków Programu Wieloletniego NIEPODLEGŁA na lata 2017-2022 w ramach Programu Dotacyjnego „Niepodległa”.

14 października - ze względu na wprowadzenie powiatu iławskiego w czerwoną strefę i zakazem organizowania wydarzeń kulturalnych planowane działanie z okazji Dnia Edukacji Narodowej odbyło się w mniejszym zakresie. Władze miasta zdecydowały się na przeprowadzenie spotkania z dyrektorami w sali sesyjnej ratusza.

19 października w kinoteatrze odbył się spotkanie z Elżbietą Dzikowską. Wydarzenie otworzyła dyrektorka ICK, nawiązując do wspomnień z dzieciństwa - swoich oraz wielu osób obecnych tego dnia w sali - kiedy to pani Elżbieta wraz z Tonym Halikiem prowadziła znane programy podróżnicze m.in. „Pieprz i Wanilia”, będące w ówczesnej rzeczywistości jedynym oknem na świat. Pani Elżbieta zaczęła od opowieści o początkach i źródłach swoich zainteresowań, pasjach oraz wszystkim tym, co spowodowało, że zajęła się podróżowaniem oraz dziennikarstwem. Przywiozła na spotkanie mnóstwo interesujących zdjęć wykonanych w odległych krajach, takich jak: Namibia, Etiopia, Iran, Meksyk, Peru, Jemen, Chiny,

Zimbabwe, Indie... to tylko kilka z nich. Pani Elżbieta na koniec spotkania wszystkim chętnym (a była ich duża kolejka) wpisywała dedykacje do książek, na zdjęciach, na plakatach. Każda osoba miała też okazję osobiście porozmawiać z podróżniczką. Wszystkie odbyło się z zachowaniem reżimu sanitarnego.

26 października w kinoteatrze odbył się niezwykle koncert pt. „Fuzja dźwięków. Od klasyki do rozrywki” w wykonaniu trio: Krzesimir Dębski, Jerzy Styczyński, Urszula Fryzka. Publiczność usłyszała największe przeboje polskie i zagraniczne. Dźwięki takich hitów jak: Someone like you - Adele, Imagine - Johna Lennona, Fields of gold - Stinga, czy niezapomniane utwory skomponowane przez mistrza Dębskiego: Rzeka marzeń, Czas nas uczy pogody, a także Mama Afryka, w nowych aranżacjach pięknie wypełniły ściany kinoteatru.

W tej chwili Iławskie Centrum Kultury przygotowuje się do uroczystych obchodów Narodowego Święta Odzyskania Niepodległości. Prowadzone są liczne rozmowy i spotkania z osobami, które zaproszone zostaną do wzięcia udziału w tym wydarzeniu. 10 października wprowadzono czerwoną strefę w naszym powiecie. Część artystyczna zawsze odbywała się w kinoteatrze. Zmienione zostało miejsce realizacji koncertu, przeniesiono go do hali widowiskowo-sportowej, żeby zapewnić gościom i artystom wysoki poziom bezpieczeństwa.

CENTRUM EDUKACJI KULTURALNEJ

W październiku edukacja kulturalna odbywała się w pracowniach podzielonych tematycznie zgodnie ze stałym grafikiem stworzonym przy współpracy z instruktorami prowadzącymi zajęcia. Harmonogram zajęć dostępny jest zarówno na stronie internetowej Iławskiego Centrum Kultury, jak i na fanpage'u ICK na Facebooku.

KINOTEATR PASJA

Październik był dla Kina „Pasja” czasem bardziej intensywnym niż dotychczas w dobie zagrożenia epidemiologicznego. Jesienią Kino „Pasja” udostępniło widzom premiery bardzo popularnych tytułów jak np. „25 lat niewinności Tomka Komendy” oraz „Pętla”, które były w kinie rekordy popularności oraz spowodowały napływ publiczności do 100% sali (przy 50% liczbie udostępnionych miejsc). Od początku października ponadto do repertuaru trafił również bardzo promowany tytuł: „Trolle 2”, który jest propozycją kierowaną do dzieci. Film też cieszy się dużą popularnością. Obecnie sala kinowa została udostępniona dla 25% widzów.

Wszystkie wydarzenia organizowane przez Iławskie Centrum Kultury odbywają się zgodnie z wytycznymi Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Głównego Inspektora Sanitarnego dla organizatorów wydarzeń kulturalnych i rozrywkowych w trakcie epidemii wirusa SARS-CoV-2 w Polsce. Przechowywany jest reżim sanitarny, a każde wydarzenie odbywa się z dbałością o bezpieczeństwo artystów, gości oraz pracowników ICK. Do kinoteatru, w którym to odbywa się większość działań ICK, wpuszczana jest ograniczona liczba publiczności. Obiekt przed każdą imprezą jest dezynfekowany. Publiczność przed wejściem na wydarzenie zobowiązana jest wypełnić oświadczenie, które komisyjnie po dwóch tygodniach jest przez organizatora niszczone. Na terenie wydarzeń obowiązuje regulamin, który zobowiązuje gości do przysłaniania ust i nosa, zachowania dystansu społecznego oraz dezynfekcji dłoni.



Günter Verheugen, były wiceprzewodniczący KE i były komisarz ds. rozszerzenia UE



Marek Prawda, dyrektor przedstawicielstwa KE w Polsce



Artur Chojecki, wojewoda warmińsko-mazurski



Gustaw Marek Brzezina, marszałek województwa warmińsko-mazurskiego



Andrzej Abako, starosta olsztyński



Jarosław Michalak, prezes Zarządu i dyrektor generalny Michelin Polska SA



Henryka Bochniarz, założycielka i wieloletnia prezes Konfederacji „Lewiatan”



Piotr Grzymowicz, prezydent Olsztyna



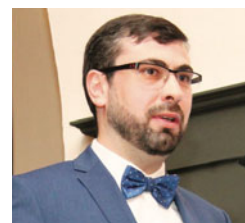
Tomasz Andrukiewicz, prezydent Elku



prof. Jerzy Przyborowski, rektor UWM



Mirosław Hiszpański, prezes WMZPP



Marcin Burza, prezes Zarządu Warmińsko-Mazurskiego Klubu Biznesu



Marek Karólewski, prezes WMARR



Wiesław Łubiński, kanclerz Łoży Olsztyńskiej, wiceprezes Zarządu BCC, członek Konwentu BCC

ORGANIZATOR

PARTNER STRATEGICZNY

IV KONGRES PRZYSZŁOŚCI 26XI 2020



PATRONI HONOROWI



PARTNERZY GŁÓWNI

PARTNERZY



PARTNERZY WSPIERAJĄCY



PATRONAT MEDIALNY



Wielkie inwestycje kroplówką dla gospodarki

ROBIMY WSZYSTKO, BY CHRONIĆ GOSPODARKE REGIONU PRZED SKUTKAMI PANDEMII – MÓWI GUSTAW MAREK BRZEZIN, MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA. – CZĘŚCIĄ NASZEJ RECEPTY SĄ WIELOMILIONOWE INWESTYCJE: PRZEBUDOWA HALI URANIA W OLSZTYNIE CZY TEŻ ŚLĄZ ŻEGLUGOWYCH NA SZLAKU WIELKICH JEZIOR MAZURSKICH.

– **Panie marszałku, jak pan ocenia obecną sytuację związaną z rozwojem pandemii?**
– Nastal czas, w którym musimy na nowo zdefiniować naszą pozycję w przestrzeni społecznej. Koronawirus sprawił, że relacje międzyludzkie się zmieniły i trudno będzie wrócić do stanu sprzed pandemii. Ponad pół roku funkcjonowania w ramach wciąż ewoluujących obostrzeń codziennie odciska piętno na naszym zdrowiu i kondycji psychicznej.
– **To prawda, widać spoleczne zmęczenie, a nawet obiekty wobec samego istnienia wirusa.**

– Na taki stan rzeczy wpływ ma kilka czynników. Po pierwsze, jest to konsekwencja wielomiesięcznego ograniczania swobód obywatelskich i działalności gospodarczej. Ludzie nie lubią, gdy im się czegoś zabrania bądź nakazuje, zwłaszcza przez tak długi okres. Po drugie, lwią część społeczeństwa myśli, że skoro do tej pory wirus nie dosięgnął ich samych lub kogoś z bliskiego otoczenia, to znaczy, że go nie ma. Konsekwencją takich postaw jest pojawianie się różnych teorii spiskowych. Zresztą nie pierwszy raz w historii mamy z nimi do czynienia. Podczas epidemii hiszpanki sprzed ok. 100 lat również były dość popularne. Warto, by rządzący sięgnęli do historii i wyciągnęli odpowiednie wnioski.

– **Jak nasz region jest przygotowany do jesienno-zimowej fali zakażeń?**
– Ze strony samorządu województwa dołożyliśmy starań, by nasze placówki medyczne były dobrze wyposażone i przygotowane na drugą falę zakażeń. Zarówno ze środków unijnych, jak i budżetu województwa przekazaliśmy łącznie 75 mln zł na zakup



– **W czwartek podpisaliśmy umowę na 15-milionowe dofinansowanie projektu nawigacji ILS na lotnisku w Szymanach – mówi marszałek Gustaw Marek Brzezin**

potrzebnego sprzętu i wykonanie niezbędnych inwestycji. Praktycznie każda jednostka otrzymała od nas wsparcie. To ważne, by dostęp do dobrej jakości pomocy medycznej był zrównoważony. Cały czas intensywnie pracujemy nad ochroną gospodarki, która też jest mocno poobijana. Teraz do wzięcia są specjalnie przygotowane pożyczki płynnościowe, dzięki którym przedsiębiorcy mogą pokryć bieżące koszty działalności. Niebawem ruszy drugi nabór wniosków o bezwzrotne granty dla firm z regionu. Mamy do podziału ok.

40 mln zł – biorąc pod uwagę potrzeby, nie jest to kwota, która zaspokoi je wszystkie, ale robimy, co możemy. Skupiamy się też na realizacji wielkich inwestycji w regionie, które będą stymulować rozwój ekonomiczny przedsiębiorstw i zwiększać potencjał regionu.
– **Jakie to inwestycje?**
– Przede wszystkim przebudowa hali Urania w Olsztynie, potężne modernizacje infrastruktury żeglarskiej i turystycznej na szlaku Wielkich Jezior Mazurskich czy też instalacja systemu ILS w Porcie Lotniczym Olsztyn-Mazury

w Szymanach. Te wielkie przedsięwzięcia są częścią naszej recepty na obecne dolegliwości gospodarki. Dzięki wytrwałym negocjacjom zarządu województwa z Komisją Europejską udało się wygospodarować dodatkowe setki milionów złotych na te działania. Koszt kompleksowej przebudowy Uranii sięga 160 mln zł, z czego dofinansowanie wynosi ponad 130 mln zł. Jesteśmy na końcowym etapie finalizowania procedur, a z udostępnieniem nowego obiektu celujemy w 2023 rok. Wspomniana modernizacja śluz żeglugowych i pobocznej infrastruktury na szlaku WJM jest za to największą inwestycją prowadzoną w tym okresie programowania RPO WiM 2014-2020. Projekt wart finalnie ok. 370 mln zł otrzyma dofinansowanie w wysokości ponad 250 mln zł. Pozyskanie tak dużych funduszy nie było łatwe, ale mamy sukces. Duży, bo w związku ze wzrostem cen na rynku brakowało ponad 100 mln zł, które wynegocjowaliśmy w Brukseli.
– **Wspomniał pan o lotnisku w Szymanach. Jak port Olsztyn-Mazury odnajduje się w nowej rzeczywistości?**

– Branża lotnicza również mocno odczuła kryzys. Co ciekawe i jednocześnie przykre, obiecana pomoc rządu dla regionalnych lotnisk do tej pory nie dotarła... Musimy więc samodzielnie stawić czoła bieżącym problemom i mamy na to plan – znów pojawia się słowo klucz – inwestycje. Dofinansujemy kwotę ok. 15 mln zł – czyli 60 proc. wartości projektu – modernizację radiowego systemu nawigacji ILS, co pozwoli na lądowanie samolotów na naszym lotnisku praktycznie w każdych warunkach atmosferycznych. Pamiętajmy też, że wokół portu jest mnóstwo przestrzeni do zagospodarowania. Myślmy o tym perspektywnie, ale jeszcze trochę za wcześnie na szczegóły.

– **Panie marszałku, ostatnie pytanie. Co może zrobić każdy z nas, by dalej stawiać czoła pandemicznym wyzwaniom?**
– Wszyscy musimy trzymać dystans, dbać o dezynfekcję, nosić maseczki, chronić seniorów i osoby osłabione, np. przewlekle chore. Dbaj o siebie nawzajem. Bądźmy odpowiedzialni, ale także serdeczni dla siebie.

Spotkasz Tomka? Weź ulotkę!

POWIAT || Na ciekawy, prospołeczny pomysł wpadł radny miejski Tomasz Sławiński, który we współpracy z Bassgrafiką z własnych środków stworzył ulotki nakłaniające do zakładania i korzystania z Internetowego Konta Pacjenta (IKP).

IKP można założyć w serwisie pacjent.gov.pl. Łącznie wydrukowano aż 7 tys. egzemplarzy ulotek!

>>> W piątek (9 października) towarzyszyliśmy radnemu Sławińskiemu (z zawodu: ratownik medyczny) w rozdawaniu ulotek przy galerii handlowej Jeziorak, trafiły one także do ilawskich przychodni zdrowia. Radny kontynuował swoją akcję w kolejnych dniach, w chwilach wolnych od pracy, ale także w pracy: ulotki trafiły do pacjentów ilawskiego SOR-u i nie tylko. Spotkasz Tomka? Weź ulotkę. To nie reklama, to przydatna informacja.

– Ulotka to poniekąd pokłosie ostatniej komisji problematyki społecznej rady miasta w ratuszu, podczas której dyskutowano o stanie ilawskiej służby zdrowia w czasie pandemii. Padło wówczas wiele mocnych słów pod adresem między innymi radnych – mówi Tomasz Sławiński. – Wychodząc temu naprzeciw jako radny, ale też jako medyk przygotowałem ulotkę dla mieszkańców Ilawy jak założyć Internetowe Konto Pacjenta – dodaje radny/ratownik.



Tomasz Sławiński podczas akcji rozdawania mieszkańcom Ilawy ulotek dotyczących Internetowego Konta Pacjenta

Sławiński apeluje do ludzi młodych, aby pomagali seniorom w założeniu tych kont. To ułatwi im dostęp do lekarza chociażby w celu uzyskania recepty. – Ponadto zwracam się do państwa z prośbą o pomoc w kolportowaniu ulotki na osiedlach. Mój numer telefonu jest na BIP urzędu miasta. Ulotkę zrobiłem w ilości 7 tysięcy sztuk z własnych środków. Zawiozłem już część do przychodni „Zdrowie” i „Ro-

dzina”, w których lekarze będą rozdawać je pacjentom i zachęcać do tworzenia IKP – tłumaczy ilawianin. Akcja spotyka się z bardzo dobrym odbiorem społecznym. – Osoby starsze, ale nie tylko, są zainteresowane tym tematem. Podczas wielu rozmów tłumaczyłem im potrzebę założenia IKP. Jak się okazuje, wielu mieszkańców Ilawy wciąż nie wie, że istnieje takie konto pacjentów – zauważa Sławiński. Mateusz Partyga

REKLAMA

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



PRACA

PRACA w OPIECE NIEMCY. Legalne zatrudnienie, stawki do 1600 euro, Tylko sprawdzone oferty, elastyczne terminy wyjazdów, bezpłatny transport. ZADZWOŃ TERAZ, tel. 501-409-214, 505-440-380 www.sentium.pl

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

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

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

ZATRUDNIĘ stolarza i pracowników do przyuczenia, praca w stolarni, 660-776-630

SPRZEDAM

CHOINKI ŚWIERKOWE naturalne, świerk pospolity, srebrny cięty lub kopany- dużo tanio sprzedam. Pokrzydowo 98 i Brodnica ul.Sikorskiego 47, 606-381-127, 56-498-59-97

DREWNO opałowe sprzedam, różny gatunek, cena do uzgodnienia, 504-250-135

MASZYŃKA do płytek ceramicznych i gresu; stół ruchomy w bardzo dobrym stanie. Cena 250zł do uzgodnienia, 518-479-444

NML Drewno opałowe sprzedam- bukowe, kominkowe, obładra gruba oraz rozpałkowe (suche), cena od 100zł za m3, transport okolice Nowego Miasta Lubawskiego w cenie. tel.889-505-588, tel.788-583-874

NML Sprzedam stemple budowlane od 3m do 6m lub każdy inny wymiar sprzedam, Pokrzydowo 98, 606-381-127

NML Sprzedam traktorek kosiarka Briks 2500zł, podkaszarki spalinowe od 250zł, rowery z Niemiec od 250zł, kosiarki spalinowe od 250zł, plug wirnikowy 1000zł, zamiatarka z napędem 1600zł, 509-347-713

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

RYBY z własnego stawu: karp, amur, tołpyga, szczupak i karaś, 517-222-793

TANIO grubocienne rury, setki, używane, 518-477-932

KUPIĘ

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

SZKLANE kury (bombonierki). Szkło kolorowe z PRL (talerze) kupię, 607-852-453

NIERUCHOMOŚCI

I-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

DO wynajęcia pokój, duża kuchnia, łazienka, korytarz, kotłownia, ogrzewanie podłogowe, osobne wejście, 518-477-932

KUPIĘ działkę budowlaną 15-20ar, w okolicach Lubawy, 668-332-273

NML Dom do wynajęcia w Nowym Mieście Lubawskim oraz mieszkanie do wynajęcia w Nowym Mieście Lubawskim tel.604-147-688

NML Mieszkania do wynajęcia- kawalerka lub dwupokojowe w centrum Nowego Miasta Lubawskiego, tel.880-705-282, tel.698-618-396

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

NML Mieszkanie w bloku- 2 pokoje, kuchnia, łazienka, przedpokój w Nowym Mieście Lubawskim sprzedam lub zamienię na mały domek 56-474-36-77, 511-395-019

NML Przyjmę na mieszkanie lub pokój umeblowane, 571-339-926

NML Sprzedam atrakcyjnie położony nowy dom przy lesie w Kaczkach, 577-815-795

NML Sprzedam dom 170m2, działka 1000m2, ul.Stoneczna, Nowe Miasto Lubawskie, ogrzewanie kominkowe i olejowe, klimatyzacja, 6 pokoi, 2 łazienki, 395.000zł, 604-775-154

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

NML Sprzedam mieszkanie dwupokojowe w bloku o pow. 45,6m2, Nowe Miasto Lubawskie, 692-521-940

NML Wynajmę mieszkanie w Nowym Mieście Lubawskim ul.Piastowska, 2 piętro, 42,6m2, 518-624-827

SPRZEDAM lub wynajmę działkę pod inwestycję z dużym obiektem murowanym, podpięte media, 518-477-932

WYNAJMĘ pół domu, Prątnica 793-705-052

AUTO-MOTO

KIA Rio,2003r., 1.3 benzyna, kombi, metalik beż, ubezpieczony,przebieg 1900zł, 668-291-831

KUPIĘ motocykle Junak, Wfm, Wsk, Shl, MZ, Simson, 504-631-626

KUPIĘ motorower Simson i inne stare motocykle. Tel. 505-431-881

NISSAN Micra, 1,2 gaz, przebieg 81.000KM, 5drzwi, biały, 16.900zł, 668-291-831

NML Sprzedam Nissan Micra 2005r., zadbane, garażowane, 165.000km przebieg, 3-drzwi, niebieski metalik 510-318-777

NML Sprzedam opony zimowe 205/65R 16C produkcja 31 tydzień 2017r., felgi 7j16H2ET42 przebieg 3.000km, stan jak nowe, 693-756-401

NML Sprzedam opony zimowe z felgami 185/65/R15, 605-739-091

NML Sprzedam Seata 1.6 benzyna 2006r. 97.000km przebiegu 603-266-956

NML Sprzedam Toyota Yaris 1.0, 2008r., przebieg 106.000km, bogate wyposażenie, stan bdb., 881-727-530

OPEL Meriva 1,6 benzyna, 2008r., klima, abs, wk.cz, el.sz., alufelgi, srebrny, sprowadzony, przebieg 106tyś.km., 507-243-976

OPEL Zafira, sprzedam w dobre ręce, 1,6 benz.+gaz, 2007r., bogate wyposażenie, 7 osobowy, przegląd i ubezpieczenie do 03.2021, zadbane, cena do negocjacji, 603-444-163

RENAULT Fluence, 2013r, 1.6 benzyna,gaz, przebieg 79.000, cena 28,500zł, 505-749-825

SEAT Ibiza 1,4benz., (2005r.), 5drzwi, kolor czarny, ABS, wk.cz, alufelgi, sprowadzony, 507-243-976

SILNIK do Hyundai Tuscon sprzedam, poj.2.0 diesel, 2008r., kompletny, uszkodzony wał. Cena 2500zł do uzgodnienia, 518-479-444

TOYOTA Yaris, 2012r., 1,0benzyna, 5-drzwiowe, przebieg 79.000km, srebrny, 17.900zł, 668-291-831

USŁUGI

BUDOWA domów, budynków gospodarczych, prace ogólnobudowlane itp., 690-640-480

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

DACHY, 697-161-878

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

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

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

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

USŁUGI DEKARSKO- BLACHARSKIE Piotr Zawacki tel.888-373-282

USŁUGI ogólnobudowlane- budowa domów i budynków inwentarskich, układanie kostki brukowej, ocieplenia i ogrodzenia tel.782-694-785

USŁUGI remontowo- budowlane, płytki, gładzie, wykończenia, 502-440-797

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

WYKONUJEMY usługi ogólnobudowlane, firma z 26 letnim stażem, 692-020-236

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

WYKOŃCZENIA wnętrz- łazienki, płytkowanie, instalacje elektryczne, itp., 690-640-480

WYKOŃCZENIE mieszkań, domów, malowanie, szpachlowanie, łazienki, panele, sufity podwieszane, 785-453-778

RÓŻNE

DOMEK drewniany nowy 40m2, 669-507-009

ZWIERZĘTA

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

ODDAM szczeniaki rasy Shih Tzu, szczepione , 515-366-791 po 17.00

MATRYMONIALNE

POZNAM samotną emerytkę, 731575386

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

NML Sprzedam 9 sztuk prosiąt Mroczenko, 661-050-788

NML Sprzedam prosiaki, cielaki, krowy i jalowki cielne, 798-893-034

NML Sprzedam prosięta mniejszą i większą ilość, po knurze Pietrain-Duroc, pełna profilaktyka szczepień, jest możliwość przywiezienia prosiąt, 886-349-960

NML Sprzedam prosięta szczepione, 733-536-808

RYBY sprzedam, www.ryby-gutocha.pl, 602-399-656

maszyny rolnicze

LUBAWA. Sprzedam Zetor 7245 stan bdb., 668-152-998

NML Sprzedam agregat uprawowy Vaderstad 8m, podajnik zbożowy 7,5m, kombajn zbożowy Volvo 3,6m, zwolnica do Claas Mercator, silniki elektryczne 7kW,15kW,30kW, Mulcher, tel.698-703-449

NML Sprzedam kultywator ścierniskowy Kongskilde, rozsiewacz nawozów 600kg, żmijki zbożowe 6m,8m, wał kruszący 6m ciągnący, agregat uprawowy hydraulicznie składany 4,5m, prasa zwijająca New Holland, tel.698-703-449

NML Sprzedam rozrzutnik jednoosiowy, 609-293-996

NML Sprzedam śrutownik (rozdrabniacz) ssąco- tłoczący, agregat prądotwórczy , 698-838-949

SPRZEDAM kombajn Bizon, ciągnik C360, rozrzutnik obornika, pelciarkę 22kw, 535-008-717

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

ciągniki

KUPIĘ wszystkie ciągniki rolnicze w każdym stanie, mogą być do remontu. 515-510-406

NML Kupię ciągnik- Władimirka lub kaczka, zarejestrowanego i na chodzie,25 lub 28, 698-947-481

produkty rolne

BURACZKI ćwikłowe i seler koryzeniowy sprzedam, 602-171-464

ŁĄKĘ ze stawem 3ha, bele siano 100 sztuk, 16 szt.kiszonki sprzedam, 736-016-580

NML Sprzedam marchew jadalną i odpadową- okolice Biskupca Pomorskiego, 607-952-325

NML Sprzedam ziemniaki jadalne żółte, odmiana Ignacy, bez nawozu, worki po 15kg, 514-945-814

SPRZEDAM zboże: pszenżyto i mieszanek zbożową, 517-222-793

KUPON NA OGŁOSZENIE DROBNE W TYGODNIKU

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

Treść:.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RYCZAŁT:

1 emisja: **5 zł** (z VAT)

3 emisje: **10 zł** (z VAT)

..... Daty emisji:

Imię i nazwisko:.....

Adres:.....

Nr tel.:..... Nr dowodu osobistego:.....

Podpis.....

do wiadomości Biura ogłoszeń

W sukcesie Igi Świątek jest (duży) ławski akcent!

TENIS ZIEMNY || 19-letnia Iga Świątek zwyciężczynią Roland Garros! W finale wielkoszlemowego turnieju w Paryżu Polka pokonała Amerykankę Sofię Kenin 6:4, 6:1. Sportową psycholożką mistrzyni jest ławianka, Daria Abramowicz!

W finale Świątek od razu ruszyła z impetem na rywalkę i po ośmiu minutach finału prowadziła 3:0. Jednak Amerykanka szybko się otrząsnęła i powoli odrobiła straty, doprowadzając do remisu 3:3. Potem jednak Iga Świątek wykorzystała swój serwis, po czym po dziewięciominutowej walce ponownie przełamała Sofię Kenin. 5:3 i serwis polskiej tenisistki! Po chwili Świątek miała nawet piłkę setową, ale górą w tym gemie była ostatecznie rywalka. Zapowiadało się na remis 5:5, ale Polka po raz trzeci przełamała serwis rywalki, tym samym wygrywając pierwszego 6:4. Był to 13. z rzędu wygrany set Świątek podczas tegorocznego Roland Garros!

Polka miała jednak spore kłopoty z pierwszym serwisem — na początku drugiej partii jej skuteczność w tym elemencie gry spadła poniżej 50 procent. Nic więc dziwnego, że Amerykanka zaczęła tego seta od przełamania, ale jej radość nie trwała długo, bo po chwili Świątek wygrała gema przy serwisie Kenin. Trzeciego gema też wygrała Polka, po czym jej rywalka poprosiła



Radość obozu Igi Świątek (na rękach) po wygraniu wielkoszlemowego turnieju w Paryżu. Ławianka Daria Abramowicz z lewej strony

o pomoc medyczną i zeszła z kortu. Po kilkunastominutowej przerwie Amerykanka powróciła z szatni, ale Świątek w tym czasie nie próżnowała, trenując zagrywkę przy aplauzie nielicznych kibiców — na 15-tysięcznych trybunach mogło zasiąść tylko 1000 osób.

Po powrocie na kort polska nastolatka znowu przełamała Amerykankę i szybko podwyższyła wynik na 4:1, prezentując zagrania na najwyższym światowym poziomie. Potem było kolejne przełamanie serwisu rywalki i wielkoszlemowy tytuł znalazł się w zasięgu ręki, a raczej rakiety, Igi. I po

chwili tak też się stało! Iga Świątek została pierwszym polskim zwyciężcą turnieju wielkoszlemowego! Dzięki temu awansowała na 17. miejsce w światowym rankingu

>>> Po finale Iga pobiegła na trybuny, by przywitać się z rodziną oraz ze swoim sztabem szkoleniowym, w którym



Po finale Iga Świątek pobiegła na trybuny, by przywitać się z rodziną oraz ze swoim sztabem szkoleniowym, w którym była m.in. pochodząca z Ławy Daria Abramowicz.

była m.in. pochodząca z Ławy Daria Abramowicz, psycholog sportu, wychowanka MOS Ława, gdzie przed laty trenowała żeglarstwo. Mamy więc ławski akcent w największym sukcesie polskiego tenisa. Warto dodać, że pani Daria w dzień finału obchodziła 33. urodziny, więc Iga postarała się o niezapomniany prezent! W kolejnym wydaniu

Gazety Ławskiej przybliżymy bardziej postać pani psychologa z nad Jeziorka.

WARTO WIEDZIEĆ

* Iga Świątek wystąpiła w wielkim finale mając dopiero 19 lat i 130 dni. Po raz ostatni młodsza od niej tenisistka do ostatniego meczu w Roland Garros awansowała w 2001 roku — Kim Clijsters miała wtedy 17 lat i 364 dni.

* Przed turniejem Świątek była na 53. miejscu w światowym rankingu, co oznacza, że została jedną z najniższych rozstawionych tenisistek, które zagrały w finale. W 1977 roku Florentina Mihai dokonała tej sztuki, będąc na 56. miejscu. Jednak Rumunka przegrała wtedy z Mimą Jausovec z Jugosławii 2:6, 7:6, 1:6.

* Polka jest pierwszą zawodniczką od 2007 roku, która do finału awansowała nie przegrywając seta i nie rozgrywając żadnego tie-breaka.

* Świątek w turnieju gry pojedynczej spędziła w Paryżu około 8,5 godziny, a za wygranie turnieju dostanie ponad 1,6 miliona dolarów. Do tego dojdzie jeszcze 55 tys. za poffinał debla.

* To jest pierwszy wielkoszlemowy tytuł dla polskiego tenisisty w historii. W przeszłości reprezentanci Polski wygrywali Wielki Szlem tylko w deblu: Jadwiga Jędrzejowska (Roland Garros, 1939), Wojciech Fibak (Australian Open, 1978), Łukasz Kubot (Australian Open 2014 i Wimbledon 2017).

dryx

Jakub Pączkowski dźwiga ciężary... i złote medale mistrzostw Polski!

TRÓJBÓJ SIŁOWY || Rozszaleli nam się sportowcy z Ławy i okolic. W ostatnim czasie co chwila informujemy o kolejnych medalach w najróżniejszych dyscyplinach.

Żeglarstwo, triathlon, wioślarstwo, fitness czy kolarstwo.... Swoje cztery złote „grosze” dorzucił niedawno do tego zbioru także Jakub Pączkowski. Zawodnik trenujący trójbój siłowy zdobył w Zalesiu aż cztery złote medale mistrzostw Polski federacji GPC. To, obok WPC i IPF, najważniejsze polskie organizacje w świecie podnoszenia ciężarów. Przypomnijmy: na trójbój siłowy składa się przysiad ze sztangą, wyciskanie leżąc oraz martwy ciąg.

Ławianin startował łącznie w czterech konkurencjach, we wszystkich wygrał.



Jakub Pączkowski i część jego trofeów — pozostałe są w siedzibie Mendelejew Team

W sobotę zdobył dwa złote medale w trójboju siłowym; w kategorii wiekowej U-23 wszechwag, a także w kategorii wagowej -90 kg (tu także startowali zawodnicy do 23. roku życia). Natomiast w niedzielę popularny „Pączek” dorzucił dwa złota w martwym ciągu, również w kat. wszechwag oraz -90 kg.

Zatem Kuba reprezentujący barwy Mendelejew Team aż czterokrotnie wchodził na najwyższy stopień podium, a wraz z nim jego klubowi koledzy: Michał Pawłowski z Sierpca oraz Rafał Nazaruk z Białegostoku. Mendelejew Team zdominował rywalizację

Junior 23. — Musze przyznać, że byłem bardzo dobrze przygotowany do tych zawodów. Do Zalesia pojechałem z bardzo pozytywnym nastawieniem osiągnięcia dobrego wyniku i odniesienia sukcesu — przyznaje Pączkowski. — Do mistrzostw przygotowywałem się dwanaście tygodni. Przyniosło to efekt w postaci czterech złotych medali. Agdy brakowało mi wiary we własne możliwości, to wówczas pomagał mi mój trener Łukasz Lipka, który bardzo zmotywował mnie między innymi przy próbie dźwignięcia nie 270 kilogramów, jak miałem w planach, tylko 275 kg. Jak

się okazało, te pięć kilo dało mi jeden ze złotych medali — dodaje Pączkowski.

Docelową imprezą ławianina w tym roku były mistrzostwa Polski federacji WPC, które w dniach 23-25 października odbyły się we Wrocławiu. Tu Kuba zszedł do niższej kategorii wagowej, -82,5kg. Wiele mu nie brakowało, bo podczas mistrzostw federacji GPC ważył 85 kg.

Kuba eskapadę do stolicy Dolnego Śląska także może zapisać po stronie bardzo udanych — ławianin zdobył we Wrocławiu srebrny medal mistrzostw Polski federacji WPC w trójboju siłowym! zico



— Musze przyznać, że byłem bardzo dobrze przygotowany do tych zawodów. Do Zalesia pojechałem z bardzo pozytywnym nastawieniem osiągnięcia dobrego wyniku i odniesienia sukcesu — przyznaje Pączkowski.

Jej postępy są fenomenalne!

LEKKA ATLETYKA || Martyna Zielińska to druga zawodniczka reprezentująca Iławę na mistrzostwach Polski młodzików od momentu reaktywacji sekcji lekkoatletycznej w Iławie, czyli od 2017. W tym roku tzw. Mały Memoriał im. Janusza Kusocińskiego odbywał się w Słupsku.

Start Martyny w biegu na 100 metrów nie był od początku oczywisty, jednak im bliżej mistrzostw tym wyżej w rankingu znajdował się jej najlepszy wynik w sezonie. I udało się. Martyna przyjechała do Słupska z 37. miejscem w rankingu, a mistrzostwa ukończyła na 29. miejscu w Polsce z rezultatem 13,12 sekundy — mówi Aneta Ostanek, trenerka prowadząca w Iławie zajęcia „Lekkoatletyka dla każdego” oraz w Orka Iława Athletics.

Docelowym startem Martyny był udział w biegu na 300 metrów. Najlepszy wynik w sezonie (41,93s.) dawał 12. miejsce w rankingu i — co ciekawe — na tej samej pozycji iławianka zakończyła mistrzostwa, osiągając bardzo dobry rezultat 41,99s.

— Pogoda w Słupsku nie do końca sprzyjała w startach, szczególnie drugiego dnia zawodów. Było wietrznie, chłodno oraz występowały przelotne opady deszczu, jednak mimo tego debiut Martyny w mistrzostwach Polski uważam za bardzo udany — ocenia Ostanek. — Wyniki, które osiągnęła były bliskie jej rekordów życiowych. Warto



Martyna Zielińska, biegaczka z Iławy, podczas mistrzostw Polski młodziczek w Słupsku (w środku)

podkreślić, że Martyna trenuje od niespełna roku, a jej postępy są fenomenalne, szczególnie w biegu na 300 metrów, gdyż już w swoim

czwartym biegu w sezonie osiągnęła II klasę sportową, najwyższą z możliwych na tym dystansie — dodaje iławska trenerka.

Już po pierwszych startach Martyna została powołana do kadry wojewódzkiej młodzików i (nie zapeszczając) wszystko wskazuje na to, że zostanie

powołana do zaplecza kadry narodowej na 2021 rok.

>>> Ostatnim startem Martyny w 2020 roku był udział w mistrzostwach Polski szta-

fet, które odbywały się w Łodzi. Iławianka wraz z koleżankami z innych klubów (Anna Szauer z LKS Lubawa, Michalina Dąbrowska i Alina Ługiewicz z KS Drwęca Nowe Miasto Lubawskie, Paulina Skrzyniarz z CSiR Susz /rez./) reprezentowała województwo w sztafecie szwedzkiej (100-200-300-400m) zajmując 6. miejsce w Polsce!

— Od przyszłego roku Martyna będzie rywalizować z rok starszymi koleżankami w kategorii junior młodszy (U18). Chcę na łamach Gazety Iławskiej mocno jej pogratulować, a także życzyć sukcesów w przyszłym sezonie — mówi Aneta Ostanek. red. zico

Progresja Martyny Zielińskiej w 2020 roku:

01.07.2020 – 100m: 13,60s i 300m: 45,64s
 19.07.2020 – 100m: 13,40s i 300m: 44,40s
 26.07.2020 – 100m: 13,29s i 300m: 43,81s
 09.08.2020 – 100m: 13,41s i 300m: 42,89s
 06.09.2020 – 100m: 13,37s
 12.09.2020 – 100m: 13,11s i 300m: 41,93 s
 19.09.2020 – 100m: 13,33s i 300m: 42,79s
 26.09.2020 – 100m: 13,12s i 27.09 – 300m: 41,99s

Parkrun reaktywacja? Nie da rady, koronawirus odwołuje kolejne zawody

BIEGI || Organizatorzy cotygodniowego iławskiego parkrun Mały Jeziorak jeszcze trzy dni przed startem zapraszali do pierwszego po dłuższej przerwie biegu.

Niestety, dwa dni później w piątek 16 października — w związku z sytuacją w kraju — zapadła ostateczna decyzja, że biegi we wszystkich lokalizacjach w Polsce zostały odwołane. Sami także w artykule „Oficjalnie: wraca parkrun Mały Jeziorak!” szumnie zapowiadaliśmy w środę 7 października powrót sobotnich wydarzeń sportowych, odbywających się na całym świecie równo o godzinie 9.00. Do pierwszego po siedmiu miesiącach biegu miało dojść w sobotę 17.10. Atu klops!

>>> Można się było spodziewać, że w przypadku iławskiego parkrunu mogą być problemy z powrotem do

biegania, a to przez fakt, że dokładnie tydzień wcześniej powiat iławski stał się tzw. strefą czerwoną. Tymczasem w piątek (16 października) parkrun Polska podjął decyzję, że biegi nie odbędą się w całym kraju.

— Od marca żyjemy w cieniu pandemii oraz ciągle zmieniającej się sytuacji w Polsce i na świecie.

Trzy tygodnie temu, kiedy wszystko wskazywało na to, że sytuacja pozwalała na to, ogłosiliśmy zamiar wznowienia naszych cyklicznych spot-



Start jednego z ostatnich parkrunów w Iławie

kań w dniu jutrzejszym. Niestety, w przeciągu ostatnich dni zmieniła się ona diametralnie na niekorzyść — czytamy w piątkowym komunikacie. — W związku z tym, jako organizator wydarzeń w ponad 70 lokalizacjach w Polsce odpowiedzialny za bezpieczeństwo uczestników, zespołów ale również biorąc pod uwagę funkcjonowanie parkrun w lokalnych społecznościach w szerszym kontekście, po ukazaniu się nowych obostrzeń, jak i spodziewając się pogorszenia sytuacji w kolejnych dniach i tygodniach zdecydowaliśmy się na odwołanie spotkań parkrun w całej Polsce w dniu jutrzejszym.

Nasza decyzja zapewne rozczaruje niektórych z Was i spotka się z negatywnymi reakcjami. Jednakże, z naszej perspektywy, która jest inna od perspektywy indywidualnego uczestnika, jest to decyzja, jaką byliśmy zmuszeni podjąć w chwili obecnej mając na względzie uczestników, społeczności w których funkcjonujemy oraz obecną sytuację. Wrócimy, jak tylko sytuacja na to pozwoli. Trzymajcie się zdrowo! — czytamy w dalszej części wiadomości.

Powtarza się zatem sytuacja z marca i kwietnia tego roku. Koronawirus znowu odwołuje imprezy sportowe.

Arrachion Ława w końcu mógł walczyć

MMA || Po długich ośmiu miesiącach przerwy zawodnicy trenujący w Arrachionie Ława nareszcie mogli zaliczyć pierwszy po przerwie start. Była to rywalizacja w formule brazylijskiego jiu-jitsu.

Arrachion Ława w końcu mógł walczyć, z czego trener Dawid Tarasiewicz i jego zawodnicy niezmiernie się cieszą. W najcięższych czasach pandemii (oby nie wróciły) treningi były zawieszane, potem na szczęście już można było wrócić do sali treningowej przy ul. Sienkiewicza 28.

>>> Już nie tylko treningi, ale także zawody są w kalendarium adeptów sztuk walki ławskiego klubu. Pierwszym startem ekipy Arrachionu po tak długiej przerwie był Puchar Polski w brazylijskim jiu-jitsu w formule No Gi. — Określenie No Gi oznacza, że zawodnicy walczą nie w kimonach, tylko w stroju składającym się z koszulki typu rashguard oraz spodenek — tłumaczy Dawid Tarasiewicz.

Do zawodów doszło w Luboniu, a ławski klub reprezentowany był przez ośmiu zawodników. Byli to m.in. Grzegorz Sypniewski (ten 44-latek z Ostródy zdobył dwa złote medale w kategorii niebieskie pasy master 1 i master 2, czyli w kat. wiekowych 30-35 lat i +35 lat), Patryk Duński (wywalczył drugie miejsce w kat. Adult,

czyli +18 lat, pas purpurowy), Kamil Rosmanowski (trzecie miejsce w kat. master 1, pas biały) i Kamil Lenzion (kat. Adult -85,5 kg, pas purpurowy — przegrał pierwszą walkę i odpadł z dalszej rywalizacji).

— Nasi kolejni zawodnicy, czyli Mateusz Sypniewski oraz Wojtek Makowski, mimo wygranych początkowych walk turniejowych, niestety nie dotarli do strefy medalowej. Z kolei nasi debiutanci, czyli Antek Dąbrowski oraz Adam Kuncicki mimo bardzo krótkiego stażu treningowego stoczyli bardzo dobre pojedynki. Gratuluję medalistom oraz wszystkim naszym zawodnikom świetnych walk! — podsumowuje trener Tarasiewicz.

Tydzień później odbyły się kolejne zawody z Arrachionem na listach startowych. Ponownie były to zmagania w brazylijskim jiu-jitsu, jednak tym razem ekipa reprezentująca Ławę wybrała się do Mińska Mazowieckiego na zawody No GI Fight Grappler Cup. Tu także wygranych i medali było dużo. W poniedziałek 19. października w siedzibie klubu odbyło się seminarium dotyczące walki w parterze, które poprowadził Szymon Bońkowski z olsztyńskiego Arrachiona, a na walki w formule



Fot.: archiwum Arrachiona Ława

Ekipa Arrachiona Ława na zawodach BJJ w Luboniu

MMA przyjdzie czas w listopadzie i grudniu. Początkowo będą to zawody w Sochaczewie. I obu już nic nie cofnęło fighterów Arrachionu ze szlaku kolejnych bitew...

••• Czym właściwie jest BJJ, czyli brazylijskie jiu-jitsu? Z jednej strony leżąca w Ameryce Południowej Brazylia, z drugiej — dawna sztuka walki pochodząca z Japonii (ju jitsu)? Sprawę wyjaśnia Dawid Tarasiewicz. — Brazylijskie jiu jitsu to hybryda kilku sztuk walki: właśnie japoń-

skiego ju jitsu, wywodzącego się z niego judo oraz zapasów. Można walczyć zarówno w kimonach, tak zwanych Gi, jak i bez kimon. Wówczas mamy do czynienia z konkurencją No Gi. A brazylijskie dlatego, że właśnie w tym kraju powstały podstawy tej dyscypliny, za domowia się ona w Brazylii na dobre, bardzo rozwinęła, a następnie zaczęła podbijać świat sportów walki — tłumaczy trener w Arrachionie Ława. — Podstawową różnicą pomiędzy BJJ a choćby MMA

jest fakt, że w tej pierwszej odmianie walki nie można atakować rywala ciosami z nogi lub ręki. Walka bardziej polega na zastosowaniu odpowiednich chwytów, przeważnie w parterze, choć nie tylko. Głównym zadaniem jest zatem stworzenie przewagi i kontroli nad przeciwnikiem. Są zawodnicy, którzy od razu schodzą do parteru i tam chcą kontynuować pojedynki, inni z kolei zaczynają walkę wstojce — szkoleniowiec z Ławy zdradza szczegóły taktyczne.

Walka to tylko jedna runda, jednak potrafi ona trwać od 5 do nawet 10 minut. Można ją skończyć na punkty (po upływie regulaminowego czasu) lub też przez poddanie. A te można uzyskać dzięki zastosowaniu odpowiednich dźwigni oraz duszeń.

— Współczesne MMA czerpie garściami z technik BJJ, w naszym klubie to ważny element treningu — mówi Tarasiewicz.

Z tymi stopniami wtajemniczenia i rozwoju też jest w BJJ ciekawie. Obowiązuje pięć pasów (od najniższego): biały, niebieski, purpurowy, brązowy i czarny. Nie ma tu egzaminów na kolejne stopnie wtajemniczenia. Pasy zdobywa się ciężką pracą, umiejętnościami i zaangażowaniem w treningi. O tym, czy zasługuje się na wyższy pas, kolejny w hierarchii, decyduje mistrz z klubu, który bacznie obserwuje postępy swoich podopiecznych. W przypadku Arrachiona Ława jest nim właśnie Szymon Bońkowski z Olsztyna. Natomiast najwyższy, czarny pas może zostać przyznany tylko po konsultacji z Amerykaninem Robertem Drysdale'em, który jest globalnym mentorem dla osób trenujących BJJ.

Mateusz Partyga

W końcu zwycięstwo! Szczypiorniści Jezioraka pokonali silną ekipę z Brodnicy

PIŁKA RĘCZNA || Zdaje się, że II-ligowa drużyna z Ławy zaczęła łapać odpowiedni rytm i formę.

Dowodem na to jest zwycięstwo odniesione w meczu ze znajdującym się wyżej w tabeli MKS-em Brodnica.

Jeziorak Ława – MKS Brodnica 28:27 (7:14)

JEZIORAK: Prorok, Dudek – Dulny 7, Trautsołt 6, Licznarski 4, Malinowski 4, J. Dembowski 4, Baliński 1, P. Dembowski 1, Piekarski 1, Przysowa, Bonczkowski, Giżyński, Rogala, Minder

Jeziorak Ława przed rozegraniem meczu z drużyną z Brodnicy był przedostatni w ligowej tabeli, do tej pory dwa razy przegrał, w tym raz po rzutach karnych (stąd jeden punkt na koncie). Z ko-

lei zespół z Brodnicy, który do czwartku rozegrał o jeden mecz więcej od ławian, w klasyfikacji był na trzeciej pozycji.

Z wiadomych przyczyn, kibice nie mogą uczestniczyć w wydarzeniach sportowych takich jak mecz II ligi piłki ręcznej. Dlatego też Jeziorak pojedynkę z MKS-em Brodnica transmitował na żywo na swoim facebooku. Zapraszamy do śledzenia losów tego meczu pisaliśmy o nadziei na zwycięskie przełamanie szczypiornistów z Ławy. Tak też się stało, ławianie pokonali wyżej notowanego rywala. Po zwycięstwie z MKS-em Jeziorak awansował nawet na chwilę na czwarte miejsce



Fot.: Karol Synowicz / Jeziorak Ława

Grzegorz Baliński (Jeziorak Ława) podczas próby zatrzymania rywala z SMS II Kwidzyn

w tabeli. — Nareszcie zaczęliśmy grać tak jak powinniśmy. Nasza drużyna dopiero się

zaczyna zgrywać, ale efekty ciężkiej pracy włożonej w przebudowanie zespołu

przyniosły długo oczekiwane i zamierzone efekty — mówi Miłosz Kapciński z sekcji piłki ręcznej klubu sportowego z Ławy.

— Walka i zaangażowanie zawodników i trenera spowodowały, że pomimo niekorzystnego wyniku do końca pierwszej połowy, w drugiej nastąpiło przełamanie. Zagraliśmy tak jak powinniśmy. Teraz może być już tylko lepiej z każdym meczem — dodaje Kapciński. Szansa na zdobycie kolejnych punktów nadarzy się dopiero 7 listopada, wówczas to Jeziorak rozegra mecz na wyjeździe w Morągu z miejscową Jedyką.

zico

POZOSTAŁE WYNIKI 4 KOLEJKI

AZS UKW Bydgoszcz – Szczypiorniak Olsztyn 29:34 (18:16)
Handball Czersk – Sambor Tczew 28:28 (2:4 karne)
4 listopada: SMS II Kwidzyn – AZS UMK Toruń
8 listopada: 17:00: Blejkan Gryfino – Jedyńka Kodo Morąg

PO 4 KOLEJKACH

1. Szczypiorniak	4	12	127:103
2. Blejkan	3	9	101:69
3. Brodnica	4	6	131:129
4. Sambor	3	5	76:79
5. Handball	3	4	101:95
6. Jeziorak	3	4	79:86
7. AZS UKW	4	3	126:155
8. Jedyńka	3	2	80:84
9. SMS II	2	2	49:57
10. AZS UMK	3	1	84:97

Hormony rządzą kobiecym bieganiem

PRZEWODNIK PO BIEGANIU || Kobiety są mniejsze, delikatniejsze – z niższą wagą i lżejszymi kośćmi. Teoretycznie, powinny być zagrożeniem wynikowym dla męskiej części biegowego świata drobnych długodystansowców.

Tak jednak nie jest - nawet elita biegających zawodniczek osiąga wyniki o 10% słabsze na mierzalnych dystansach.

>>> Smukłe sylwetki pań spotykanych na treningowych trasach niekoniecznie dodają siły w nogach. Chyba, że nam. Wybrałem się na trening z moją medyczną koleżanką, aby bardziej zrozumieć ich odczucia. Kilometry w spokojnym zakresie nie przeszkadzały w rozmowie. Pierwsze upłynęły w dyskusji o tym, co nas dzieli w sportowym życiu. Później hormony z ich rolą w kobiecym wnętrzu zdominowały dyskusję.

Poziom tkanki tłuszczowej u pań jest o 10-15% wyższy od męskiego zapasu. Panowie nie muszą dźwigać dodatkowo tego balastu. Kobiety, aby zauważyły zarys mięśni muszą zmniejszyć poziom tkanki tłuszczowej z 20-25% do 12-15% wartości. Wymaga to nie tylko treningu siłowego, ale również zbilansowanej bardziej diety. Czy jednak warto o te procenty katować się treningiem i doprowadzać do zgrzytów hormonalnych poziomach?

Męska masa mięśniowa to prawie połowa ciała. Jak dbamy o siebie, jest jeszcze większa. Kobieca mięśniowa muskulatura maskowana tłuszczową nadwyżką jest o około 15% skromniejsza. To testosteron obecny w męskim organizmie w wielokrotnie większej ilości decyduje o tej wartości.

Matematyczne wielkości serca pań wskazują na



Zdjęcie ilustracyjne – panie pokonujące trasę 20-tego parkrunu Mały Jeziorak

mniejsze możliwości. Podczas wspólnych treningów często notujemy przy tym samym tempie 130/min cykli przy kobiecych 140 uderzeniach. Szybszy rytm musi uzupełniać niedobory tłocznej krwi do organizmu podczas biegu. Pamiętajmy również o często niższym ich ciśnieniu tętniczym.

Znaczną różnicę widać w pojemności płuc. U panów to maksymalnie 6-6,5 litra, u pań 4-4,5 l. Trening pozwoli osiągnąć wartości o 30% wyższe od stanu początkowego. Zakładając nawet mniejszą masę ciała, płuca pań dostarczają

o 20 mililitrów tlenu mniej na kg niż męskie (70 do 90 mililitrów). Niższy poziom hemoglobiny w krwi (średnio około 3g/dl) znacznie obniża kobiece tlenowe możliwości.

Wszędzie pod górkę, jak mówi mi moja medyczna koleżanka. Jednak po chwili z uśmiechem zaczyna opowiadać jak to jednak są górą w damsko - męskich kontaktach. O średniej życia nie wspomnę, mówi mimochodem pomiędzy przebieżkami. Damskie humory, to nie nasza wina, tylko hormonalne perturbacje – przekonuje mnie między oddechami.

Słucham o ich działaniu w miesięcznym cyklu kobiecego życia. O tym, jak to wygląda połączenie chemii z treningiem. Dochodzimy wspólnie do wniosku, że jak nie myślimy o wyniku, to nie ma co sobie zwracać głowy tymi cyklami. Jeżeli jednak paniom marzy się znaczący postęp w amatorskiej rywalizacji, czy dominacja w karierze zawodniczej, to trzeba dopasować cykl do obciążeń, aby sobie pomóc w sportowym rozwoju.

Poziom hormonów na początku okresu jest niski. Większość z nas – jak mówi

Poziom hormonów na początku okresu jest niski. Większość z nas – jak mówi Julia – jest w dołku, nie tylko biegowym. Trudno wtedy o dużą intensywność, ale nie powinno się rezygnować z lżejszych treningów, adoptując organizm do pracy bez względu na dyskomfortowe odczucia.

Julia – jest w dołku, nie tylko biegowym. Trudno wtedy o dużą intensywność, ale nie powinno się rezygnować z lżejszych treningów, adoptując organizm do pracy bez względu na dyskomfortowe odczucia.

Tym bardziej, że zbliżający się wyższy poziom estrogenów w drugim tygodniu cyklu z ich anabolicznym działaniem (odbudowy) na układ mięśniowy pozwoli na

duże obciążenia i wynikowe szaleństwa. Zaplanujmy to w cyklu treningowym, aby wykorzystać ten dar natury również w startowych zmaganiach. Nie przejmując się wcześniejszymi wpadkami wynikowymi.

To czas na planowanie największych miesięcznych treningowych obciążeń. Absolutna górka wydolności. Po owulacji poziom estrogenu spada. Zwiększa się jednocześnie ilość progesteronu, co może wpływać na wzrost poziomu wody w organizmie i minimalnie większą temperaturę ciała. Utrudnia to duże obciążenia i startowe czempionaty. Do tego dochodzi jeszcze rozluźnienie więzadeł i tkanki łącznej. A to zwiększa ryzyko kontuzji - przypomina mi biegowa partnerka i śmiejąc się ostrzega: jesteście w przededniu PMS (panowie nie pytajcie, co to – po prostu uciekajcie wtedy w III zakresie).

Ilość hormonów spada. Nastroje są jak na wojnie z jej bólami i emocjami. Sport, to dla mnie – jak mówi Julia – najlepsze co może być. Na tę wojnę po prostu trzeba iść, aby poczuć przypływ energii i lepszego samopoczucia. Nie ma lepszej metody. Trzeba wyjść z ciepłego okopu, aby poregulować wewnętrzne napięcia i niedobory. Po drugiej stronie jest tylko apteczna chemia i czasami płacz w poduszkę. Ja wolę popłakać na treningu. Moje ciało rozumie co mam mu powiedzieć. Słucha już mnie.

Paweł Hofman, trener lekkiej atletyki

Już wiemy ile drużyn zagra w ławskiej Lidze Futsalu i kiedy początek rozgrywek

FUTSAL || W ostatnią niedzielę listopada rozpocznie się kolejny sezon ławskiej Ligi Futsalu.

Wiadomo już także, ile drużyn w niej zagra oraz jaki system będą miały rozgrywki. O ile oczywiście wcześniej nie zapadnie decyzja o odwołaniu ILF z powodu pandemii...

>>> W środę (21 października) o godzinie 18.00 odbyło się spotkanie przedstawicieli drużyn, które wezmą udział



w ławskiej Lidze Futsalu 2020/21. Do rozgrywek zgłosiło się 12 drużyn: PUI Geodezja Dzieniszewski, Galbet, Drew-Gór Drzwi, Cały Czas do Przodu, United Chicken, Gracho, Widro-Pizzeria Nil, AS Castel Gandolfo, FC Domki, PFT Drewneks Samplawa, Docieplanie Jajkowski, Wikielec, Gajerek.

– Planowany start rozgrywek to niedziela 29 listopada. Na spotkaniu podjęto decyzję, że ILF rozgrywana będzie w dwóch grupach po 6 drużyn, gdzie zostanie rozegrany mecz i rewanż – mówi Łukasz Gurowski z ławskiego Centrum Sportu Turystyki i Rekreacji. – Następnie zwycięzcy

rozgrywek wyłoni system play-off. Wszystkie informacje o systemie rozgrywek już wkrótce w regulaminie – dodaje Gurowski. Regulamin, druki i wszystkie bieżące informacje umieszczone będą na stronie <http://sport-ilawa.pl/> i Facebooku ławskiego Centrum Sportu Turystyki i Rekreacji. zico

Zamieszanie z Wilkiem, które oczyściło atmosferę

PIŁKA NOŻNA || Zagotowało się na przełomie września i października w sekcji piłki nożnej Jezioraka Iława. Mariusz Wilk został odwołany z funkcji dyrektora klubu, by po kilku dniach... stać się członkiem zarządu!

„Mariusz Wilk nie jest już dyrektorem Jezioraka. Poszło o... komentarz na facebooku” — artykuł zamieszczony przez nas 30 września na portalu ilawa.wm.pl narobił niezłego zamieszania, bo jak się okazuje, kibice Jezioraka od nas, a nie ze źródeł związanych z klubem dowiedzieli się o zdymisjonowaniu Wilka. Ale po kolei.

>>> Zarząd Jezioraka Iława pod koniec września zdymisjonował p.o. dyrektora klubu Mariusza Wilka, który tę funkcję pełnił społecznie. Prezes Andrzej Sobiech jako powód podjęcia takiej decyzji podał fakt zamieszczenia przez Wilka w internecie komentarza, który mógł negatywnie wpłynąć na relacje klubu z władzami miasta. Informacja nieoficjalna, którą uzyskaliśmy, stała się już oficjalna, choć początkowo brakowało komunikatu na stronie internetowej Jezioraka. Zarząd iławskiego klubu podczas głosowania większością głosów podjął decyzję o odwołaniu ze stanowiska dyrektora Mariusza Wilka. — Decyzja ta jest podyktowana komentarzem, który Mariusz zamieścił na facebooku, a odnosił się on do burmistrza Iławy, Dawida Kopaczewskiego. Komentarz ten mógł bardzo popsuć nasze relacje z władzami Iławy, w tym zwłaszcza z burmistrzem Kopaczewskim — tłumaczył 30 września Andrzej Sobiech, prezes klubu z ulicy Sienkiewicza.

A chodzi konkretnie o komentarz, który Wilk zamieścił pod postem Dawida Kopaczewskiego traktującym o jego wizycie na meczu siatkarskiej PlusLigi, pomiędzy Indykpol-em AZS-em Olsztyn a Slepskiem Malow Suwałki. Miasto Iława stało się niedawno partnerem klubu z olsztyńskiego Kortowa, a za promocję na trybunach (baner widoczny w relacjach telewizyjnych) oraz możliwość gry zespołu w mieście nad Jeziorakiem Iława zapłaciła AZS-owi 10 tysięcy złotych.

Kopaczewski pisał w swoim poście: „Emocje sportowe na iławskim stadionie dobiegły końca — gratulacje dla całej drużyny Jezioraka. Ja jeszcze kibicuję w Hali Urania zawod-



W iławskim ratuszu doszło do spotkania, w którym uczestniczyli członkowie zarządu Jezioraka, a także Mariusz Wilk oraz burmistrz Dawid Kopaczewski. Wilk został wówczas członkiem zarządu klubu

nikom Indykpol AZS Olsztyn, którzy podejmują Slepsk Malow Suwałki. Iława jest miastem partnerskim tego meczu. Transmisja w Polsacie Sport”.

Były już dyrektor Jezioraka skomentował to na facebooku słowami: „Szkoła tylko, że Pan Burmistrz nie ma czasu na odwiedzinę własnego stadionu w Iławie oraz własnej drużyny.... Jeziorak jest NASZ, Iławski!!!” (pisownia w obu przypadkach oryginalna).

Komentarz na facebooku — wydawałoby się, że blahostka, prawda? A jednak okazuje się, że zarządowi Jezioraka nie spodobało się to na tyle, że jego członkowie większością głosów zdymisjonowali Wilka. Co ciekawe, komentarz został szybko usunięty przez autora. — Skontaktowałem się z mą burmistrzem Kopaczewskim i postanowiłem ostatecznie usunąć ten komentarz — mówi Wilk. — Jeśli obraziłem burmistrza Iławy, to przepraszam. Na pewno nie było to moją intencją, nie chciałem wpłynąć negatywnie na relacje Jezioraka z miastem — dodaje.

Były dyrektor miał swoje zdanie na temat dymisji jego osoby ze stanowiska p.o. dyrektora klubu. Kilka dni po tym zdarzeniu mówił nam:



— Mariusz Wilk, były już dyrektor Jezioraka Iława, ale za to nowy członek zarządu klubu z ul. Sienkiewicza

— Nie zgadzam się z tą decyzją zarządu. Uważam, że taki komentarz zamieszczony przeze mnie z mojego prywatnego konta facebookowego nie może być powodem dymisji. Zarząd uznał jednak inaczej, choć ja uważam, że mógł to być tylko pretekst do pozbycia się mnie z klubu — oceniał wówczas Wilk. — Na nikogo się jednak nie obrażam, nie mam żalu ani pretensji i do końca życia będę wierny barwom klubu z ulicy Sienkiewicza. Życie toczy się

dalej, a ja dalej będę z Jeziorakiem — powiedział nam były już dyrektor klubu.

Mariusz Wilk pełniącym obowiązki dyrektora klubu ITS Jeziorak Iława został pod koniec czerwca tego roku. Swoją pracę kibic Jezioraka wykonywał za darmo, społecznie, a umowa zawarta pomiędzy nim a klubem miała charakter nieformalny.

>>> W Iławie, a zwłaszcza w środowisku kibiców Jezioraka, piłkarzy ale i działaczy,

Na nikogo się nie obrażam, nie mam żalu ani pretensji i do końca życia będę wierny barwom klubu z ulicy Sienkiewicza. Życie toczy się dalej, a ja dalej będę z Jeziorakiem — mówił Mariusz Wilk po dymisji

nastąpił niezły „dym”. Fani byli wściekli na zarząd klubu, bo też pozbyto się (początkowo) człowieka, który był łącznikiem pomiędzy władzami Jezioraka a jego kibicami. Powstał nawet internetowy hasztag #muremzawilkiem. Nie minął jednak tydzień, a nastąpił totalny zwrot akcji! W piątek (2 października) w iławskim ratuszu doszło do spotkania, w którym uczestniczyli członkowie zarządu Jezioraka, a także Mariusz Wilk oraz burmistrz Dawid

Kibice byli wściekli na zarząd klubu, bo też pozbyto się człowieka, który był łącznikiem pomiędzy władzami Jezioraka a jego fanami. Powstał nawet internetowy hasztag #muremzawilkiem. Nie minął jednak tydzień, a nastąpił totalny zwrot akcji!

Kopaczewski. Chwilę po zakończeniu spotkania otrzymaliśmy oświadczenie podpisane przez prezesa klubu Andrzeja Sobiecha, burmistrza Kopaczewskiego, oraz Wilka, jak się okazało... świeżo upieczony członek zarządu iławskiego klubu! W piśmie przeczytaliśmy: „Informujemy, że 2 października 2020 r. odbyło się spotkanie Burmistrza Miasta Iława, Dawida Kopaczewskiego z Zarządzeniem Jezioraka oraz Mariuszem Wilkiem, który w wyniku rozmów otrzymał od Zarządu propozycję objęcia funkcji Członka Zarządu Jezioraka Iława. Propozycja ta została przyjęta. Formalnie Zarząd zostanie zwołany z początkiem przyszłego tygodnia. Owocne rozmowy w ratuszu gwarantują dobre relacje oraz współpracę na dalsze lata iławskiego samorządu z Jeziorakiem Iława.”

>>> Okazuje się więc, że po tym zamieszaniu z Wilkiem w roli głównej atmosfera w klubie z ulicy Sienkiewicza oczyściła się. To przynajmniej, choć nieoficjalnie, przedstawiciele klubu. Ciekawe zatem co wydarzy się podczas zaplanowanych na 4 grudnia wyborów nowych władz Jezioraka? Mariusz Wilk nie wyklucza, że będzie startował w wyborach na prezesa klubu. O ile oczywiście Covid-19 ich nie odwoła (przełoży).

To wielka duma zdobywać medale dla Iławy!

ŻEGLARSTWO || Wywalczony przez iławiankę Agatę Barwińską brązowy medal seniorskich mistrzostw Europy to największy w historii polskiego żeglarstwa sukces w klasie Laser Radial! Nie wspominając już nawet o tym, jak ważne to wydarzenia dla klubu sportów wodnych znad Jezioraka.

AGATA POKAZAŁA W ME WIELKIE UMIEJĘTNOŚCI, ALE TAKŻE NERWY ZE STALI I OGROMNE SERCE DO WALKI.

>>> Nawet nie wiecie jak to fajnie móc znowu porozmawiać z pogodaną Barwińską, a ostatnio był z tym problem (o tym później). W sobotę rozmawialiśmy nie tylko o medalu mistrzostw Europy czy o żeglarstwie, ale także o sporcie iławskim w ogóle. Przecież ostatnio naszym reprezentantom wielu dyscyplin (żeglarstwo, ale również sportowy siłowe, triathlon, fitness, wioślarstwo itd.) idzie znakomicie. Choć sukces sukcesowi nie jest równy, to jednak chyba Agata najwyżej zawiesiła poprzeczkę.

Akurat żeglarka MOS-u Iława jest na bieżąco z wiadomościami dotyczącymi lokalnego sportu. I wszystkim sportowcom z Iławy i okolic mocno kibicuje, nie tylko wodniakom. — Powiem szczerze: to wielka duma, że mała miejscowość, jaką jest Iława, może tak wiele! Pokazujemy naszą siłę, nasze możliwości. Jestem dumna z sukcesów innych sportowców, a oni zapewne – podobnie jak ja – mogą powiedzieć, że ogromną dumą jest też możliwość zdobywania medali dla tego miasta, dla naszych klubów – mówi Barwińska, zawsze podkreślając gdzie jest jej macierzysty port.

AGATA CAŁKOWICIE SIĘ „WYŁĄCZYŁA”

>>> Barwińska niepogadana była jeszcze jakiś czas temu. Nie odbierała telefonów, nie odpisywała na wiadomości. Tylko kilka najbliższych jej osób z rodziny, klubu i reprezentacji Polski miało z nią kontakt. — Agata całkowicie się „wyłączyła”, wyciszyła. Panuje pełne skupienie – słyszeliśmy przed i w trakcie mistrzostw Europy.

Już od pierwszych startów po tzw. lockdownie widać było, że żeglarka MOS-u Iława jest bardzo dobrze przygotowana do pokierowanego przez pandemię sezonu. Wygrana w regatach Pucharu Polskiego Stowarzyszenia Klasy Laser (do zmagania doszło w Pucku), a następnie zwycięstwo w zawodach Pucharu Europy w Dziwnowie – to był



Agata Barwińska podczas mistrzostw Europy w klasie Laser radial

bardzo dobry prognostyk.

— Potem były jeszcze zawody w Kilonii, coroczny Kieler Woche. Tym razem jednak, z uwagi na pandemię, ten kilonijski tydzień został okrojony do czterech dni rywalizacji – mówi Agata. — Dziennie mieliśmy zatem po 3, 4 wyścigi, gdzie normą podczas mistrzostw Europy czy świata są dwa wyścigi. To były bardzo męczące zawody, chyba najbardziej męczące w mojej przygodzie z żeglarstwem – mówi Barwińska, która ostatecznie w niemieckich regatach zajęła 11 miejsce.

Następnie iławianka udała się już do Górek Zachodnich, by wraz z innymi czołowymi na świecie żeglarzami z klasy Laser Radial trenować przed ME (tak, tak – takie praktyki, że potencjalni rywale odbywają wspólne obozy przygotowawcze, nie są czymś dziwnym w żeglarstwie).

— Muszę przyznać, że ten obóz w Górkach bardzo dobrze nastroił mnie na mistrzostwa. Byłam już pewna siebie, pewna swych umiejętności. Zrobiłam wszystko co mogłam zrobić, aby jak najlepiej przygotować się do najważniejszego startu w tym roku. Mistrzostwa mogły się zaczynać – mówi Agata, z którą rozmawialiśmy już po jej powrocie do domu.



Dwa dni po zdobyciu medalu ME Barwińska odwiedziła najmłodsze żeglarzki i żeglarzy iławskiego klubu. Na zdjęciu Agata z trenerami MOS-u, od lewej Michał Maśkiewicz, Marek Karbowski, Grzegorz Jurczak i Wojciech Janusz

„NA MISTRZOSTWA JECHAŁAM PO MEDAL”

W przeszłości właśnie pewności siebie brakowało momentami zawodnicze trenowanej przez lata przez iławianina Wojciecha Janusza, a obecnie prowadzonej przez trenera kadry narodowej Australijczyka Jareda Westa. Być może w odpowiednim nastroju wspaniałym elementem Barwińskiej pomogła właśnie ta „odcinka” od mediów, znajomych itp.?

— Bez dwóch zdań, to miało wielki wpływ na moją formę. Chyba znalazłam złoty środek na odpowiednie budowanie siły mentalnej, na nabranie dystansu i zmotywowanie

Środowisko sportowe, w tym także trenerzy, bardzo ceni takie osobowości jak Barwińska. Takie osobowości jeżdżą na mistrzostwa świata, Europy, na igrzyska olimpijskie. Ale ten ostatni wątek poruszymy już w oddzielnym artykule...

je ostatni przykład tenisistki Igi Świątek i psycholożki Darii Abramowicz z Iławy). Wie o tym też trzykrotna z rzędu mistrzyni Polski w kobiecym Laserze (Agata zdobywała złoto w latach 2016-18), dlatego korzystała z porad swojej pani psycholog. Te wszystkie elementy (forma fizyczna, forma psychiczna, pewność siebie etc.) były niezbędne do wywalczenia brązowego medalu ME, na które wręczystości przyjechały żeglarzki z całego świata. Przypomnijmy: jeszcze nigdy w przeszłości żadna Polka nie sięgnęła po krążek mistrzostw Europy lub świata. Zawodniczka z Iławy jako pierwsza to osiągnęła.

DEMONSTRACJA WIELKIEJ SIŁY I UMIEJĘTNOŚCI

— To był ciężki tydzień, pływałam pod dużą presją, ale wydaje mi się, że dobrze pływałam, co opłaciło się na koniec – mówiła już po regatach w wywiadzie dla mediów Polskiego Związku Żeglarskiego. A wśród głównych swoich atutów wymieniła spokój, skupienie na sobie i obserwację oraz znajomość akwenu. — Trenowaliśmy tutaj całe lato. Zazwyczaj nie trenujemy w Górkach, ale wiadomo – na świecie sytuacja jest jaka jest. Spędziliśmy w Górkach Zachodnich sporo czasu, a akurat tak się złożyło, że mistrzostwa Europy zostały przeniesione tutaj – tłumaczy Barwińska.

Jeszcze na dzień przed zakończeniem zawodów iławianka była czwarta w klasyfikacji. Owszkoczenie na podium trzeba się było bardzo postarać. Dokonanie tego równałoby się nie tylko zdobyciu medalu, ale (przede wszystkim) byłaby to demonstracja wielkiej siły i umiejętności. A Barwińska takie atuty ma.

Ostatnie wyścigi to walka z wielką presją. — Moje nastawianie zawsze było takie samo: do każdego wyścigu podchodziłam jak do osobnego zmagania, skupiałam się nad tym, aby jak najlepiej popłynąć w danym biegu. Patrzyłam na wyniki, ale nie skupiałam się na punktach, nie chciałam mieć w głowie matematyki i kalkulacji – zaznacza Agata, która ostatecznie wygrała tę wojnę nerwów

Ja jechałam do Górek Zachodnich po to, aby te regaty wygrać, a przynajmniej zdobyć medal. Mówię całkowicie poważnie, taką miałam pewność siebie.

i zdobyła niezwykle cenny, nie tylko dla iławskiego sportu, medal mistrzostw Europy!

Środowisko sportowe, w tym także trenerzy, bardzo ceni takie osobowości. Takie osobowości jeżdżą na mistrzostwa świata, Europy, na igrzyska olimpijskie. Ale ten ostatni wątek poruszymy już w oddzielnym artykule...

>>> WME w klasie Laser radial startowała też druga iławianka, Wiktoria Gołębiowska, która regaty zakończyła na 34 lokacie. W Górkach Zach. nie brakowało też żeglarzy MOS-u: Wiktor Robaczewski był 21 w rywalizacji na męskich Radialach, a Piotr Malinowski w mistrzostwach w klasie Laser Standard zajął 21 miejsce w Srebrnej Flocie (o medale walczył się w Złotej Flocie).

AGATA – JESTEŚ U SIEBIE!

>>> Dwa dni po zdobyciu medalu ME Barwińska odwiedziła najmłodsze żeglarzki i żeglarzy iławskiego klubu. Agata w tym samym miejscu, gdzie aktualnie znajduje się Port Iława, zaczynała swoją przygodę z żaglami (dawna baza MOS). Z przygody zrodziła się kariera – bo iławianka karierę w świecie sportu robi bez dwóch zdań. Wizytę odnotował też facebook MOS-u. W relacji czytamy: „Wczoraj podczas treningu odwiedziła nas Agata Barwińska, brązowa medalistka Mistrzostw Europy w klasie Laser Radial. No, źle napisałem, nie odwiedziła, przecież jest u siebie! Szybko spłynęliśmy do brzegu i złożyliśmy jej serdeczne gratulacje. Jeszcze raz gratulujemy! Brawo, brawo, brawo! I dziękujemy za przepiękną walkę do ostatniego wyścigu.”