

CZYTAJ NAS:

- co miesiąc w gazecie
- codzienne w internecie

Fot. Wiesław Morsy z Iertoraka



MARTA CHODOROWSKA - NA TEGO AMBASADORA ZAWSZE MOŻEMY LICZYĆ

POCHODZĄCA Z IŁAWY AKTORKA MIMOCHODEM, NIEJAKO PRZY OKAZJI SWOICH ZAJĘĆ, PROMUJE NASZE MIASTO. PRZECZYTAJ ROZMOWĘ NIE TYLKO O MORSOWANIU. S. 4-5

TRWA GŁOSOWANIE W PLEBISCYIE SPORTOWYM GAZETY IŁAWSKIEJ!

NASZA AKCJA ||

s. 12-13



■ Tylko przez chwilę zastanawialiśmy się, czy organizować Plebiscyt na Najpopularniejszego Sportowca, Trenera oraz Klub 2020 roku. Odpowiedź była jednak oczywista: robimy to!

Masz moc!

Fundacja „Przyszłość dla Dzieci”
KRS 0000148747
www.przyszloscdladzieci.org

Przeznacz 1% podatku! Podaruj dzieciom lepsze życie!



FUNDACJA
PRZYSZŁOŚĆ
DLA DZIECI

221otbp-1-K

PRZEDSTAWIAMY HARCERSKĄ RODZINĘ MARCINIAKÓW

IŁAWA ||

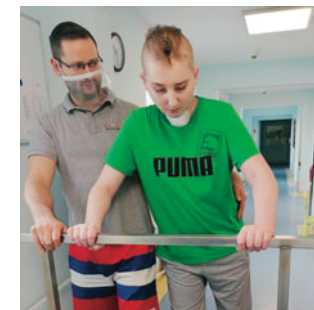
s. 6-7



KACPER KISIEL DOSTAŁ DRUGIE ŻYCIE

POWIAT ||

s. 10



REKLAMA

KUPIĘ ZIEMIĘ

nad jeziorem

tel. 533 634 900

5421ggi-a-M

REKLAMA

Fizj Femme

Karolina Szoka
mgr fizjoterapii
tel. 608 480 917
e-mail:
fizjofemme4you@gmail.com

**Fizjoterapia
dla kobiet**

• **FIZJOTERAPIA
UROGINEKOLOGICZNA**

terapia kobiet
w ciąży i po porodzie,
nietrzymanie moczu,
obniżenie narządów,
terapia blizn, dysfunkcje dna miednicy,
rozejście mięśni prostych brzucha,
bolesne miesiączki

• **FIZJOTERAPIA ORTOPEDYCZNA**
stany pourazowe, endoprotezoplastyka,
przewlekłe choroby, bóle kręgosłupa

5421lizi-a-M

Karina Cyganowska dba o psy i czystość wsi

NASZA AKCJA || Apel Kariny Cyganowskiej o wpuszczanie psów do domu przy dużych mrozach obiegł Polskę. To sołtyśka Siemian w gminie Iława. Ona również startuje w naszym Plebiscycie na SuperSołtysa.

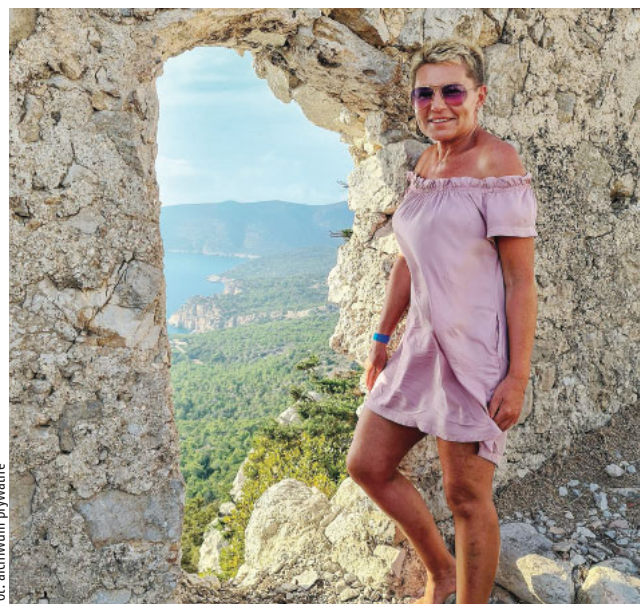
Karina Cyganowska jest sołtyśką sołectwa Siemiany. Jej post na FB stał się wiralem, to znaczy, że obiegł internetową Polskę i wrócił do niej w postaci pozytywnych reakcji. Było to ogłoszenie z prośbą o wpuszczanie psów do domów podczas silnych mrozów. Udostępniono je prawie dwa tysiące razy. – Ogłoszenie było tak naprawdę skierowane do mieszkańców naszego sołectwa – opowiada pani Karina. – Jedno powiesiłam w sklepie, ale pomyślałam, że nie wszyscy do sklepu przychodzą.

I tak „kartka” trafiła na Facebooka.

– U nas aż takiego dużego problemu z psami nie ma, ale pomyślałam, że i tak ludziom przypomnę, tak na wszelki wypadek – opowiada sołtyśka. – Cieszę się bardzo, że to poszło gdzieś dalej i że był taki odzew. Było mi bardzo miło. Ludzie do mnie pisali, że dobry apel napisałam, bo psy przecież marzną. Nie spodziewałam się tego.

Do pani Kariny odzywali się ludzie z Wrocławia, Warszawy, Krakowa i innych miast i wsi. – Mam nadzieję, że ten mój odzew jakoś zadziałał.

Sama ma psa, który miesz-



Fot. archiwum prywatne

W ukochanej Grecji

ka w kocy, ale zimą przebywa w domu.

Sołtyśką jest już drugą kadencję, łącznie sześć lat. Miejscowość ma swoją specyfikę, inne problemy, bo to tu przyjeżdża wielu turystów.

Największa bolączka? Śmieci, zwłaszcza latem. – Im więcej turystów, tym lepiej, wiadomo! – mówi pani Karina. – Jednak za turystami przychodzą śmieci.

Zwłaszcza w weekendy, gdy podczas pandemii wiele osób chciało choć na chwilę zanurzyć się w wodzie nad Jeziorakiem. Do tego niestety ludzie wynoszą z łódki lub przywożą całe wory ze śmieciami i je zostawiają na chodniku, przy małych koszach na śmieci. Po kilku godzinach do odpadów dobiegają się zwierzęta. Spe-

Kochani mieszkańcy Siemian i nie tylko.

Nastał czas silnych mrozów. W związku z tym proszę o to, żeby psy przebywające na dworze lub w nie przygotowanych do mrozów budach wpuszczano do domów lub garaży. One marzną tak samo, jak my. Jest to włącz naszym obowiązkiem.

Fot. Karina Cyganowska

Taka kartka zawisa w sklepie i... na facebooku

dza to sen z powiek sołtyśce. – Wójt zapewnił mnie, że ma już pewne rozwiązanie i tym razem będzie lepiej – mówi sołtyśka.

Latem prowadzi własną działalność gospodarczą, czyli sklep. Po każdym zakończonym w Siemianach sezonie, który dla niej przecież jest pracowity, stara się wyjechać za granicę i odpocząć. A najlepiej odpoczywa się jej w Grecji! Na razie niczego nie planuje, bo, jak mówi, nie wiadomo, jak będzie. Myślami jednak często wraca do tamtych pięknych widoków...

Karina Cyganowska bierze udział w naszym Plebiscycie na SuperSołtysa. Głosowanie trwa do 2 marca 2021 r. do godz. 23.59. Koszt jednego sms-a wynosi 2,46 zł brutto. Numery, pod które można wysłać smsy, publikujemy na naszej stronie www.ilawa.wm.pl lub gazetaolsztynska.pl/ilawa.

Konkursy na SuperSołtysa 2021 danego powiatu odbywają się we wszystkich powiatach województwa warmińsko-mazurskiego. Sołtys, który uzyska największą liczbę głosów oddanych za pomocą sms-ów nadesłanych w głosowaniu w całym regionie otrzyma tytuł: SuperSołtysa 2021 województwa warmińsko-mazurskiego.

Kolejnym dwóm kandydatom zostaną przyznane tytuły Srebrnego i Brązowego Sołtysa województwa warmińsko-mazurskiego.

eka

Słowem wstępu

Witam Was, Drodzy Czytelnicy. Oddajemy w Wasze ręce najnowsze wydanie Gazety Iławskiej. Jest to kolejny już numer ukazujący się w formie bezpłatnego miesięcznika. Dzięki temu, że „GI” jest za darmo, nasze dotarcie do was jest dużo szersze. Wpływa na to również fakt, że w znacznej mierze to my sami kolportujemy „Iławską” do kiosków, saloników prasowych, sklepów,

urzędów, innych budynków użyteczności publicznej itp., itd. Docieramy zatem bezpośrednio do naszych czytelników (gazetę często rozdajemy również z ręki, np. na iławskim „Manhattanie”), ale także do reklamodawców. Łącznie na terenie powiatu „GI” wraz „Życiem Powiatu Iławskiego” (które także jest wydawane przez nas) dostarczamy w każdej ostatni piątek miesiąca i w kolejne dni do ponad 200

punktów. Dla osób, które nie mają możliwości zapoznania się z papierowym wydaniem „GI” i „ZPI” (a w niektórych miejscach nasze tytuły rozchodzą się z prędkością pędzącego pendolino;) mamy alternatywę internetową – każde kolejne wydanie udostępniamy, także za darmo, na naszym portalu www.ilawa.wm.pl w formie pdf-a, którego można pobrać na swój komputer, telefon, tablet...

Tematem głównym tego wydania jest rozmowa z nieoficjalną ambasadorką Iławy (ale bardzo zaangażowaną w sprawę), aktorką Martą Chodorowską, która podobnie jak spora część społeczeństwa polkneła bakcyli morsowania. O tym i nie tylko o tym iławianka mówi w rozmowie z Edytą Kocylą-Pawłowską (str. 4-5). Tradycyjnie nie brakuje na naszych stronach ludzi; ich

życiowych problemów, ale też pasji. Prezentujemy również (na str. 12-13) pełną listę kandydatów startujących w Plebiscycie Sportowym, w którym to nasi czytelnicy corocznie wybierają Najpopularniejszego Sportowca, Trenera oraz Klub. Zapraszamy do lektury. Czytaj nas co miesiąc w gazecie i codziennie w internecie na ilawa.wm.pl.

Mateusz Partyga

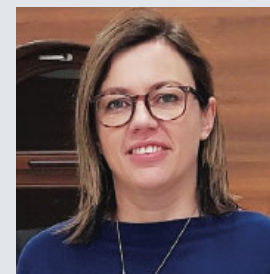
ZESPÓŁ „GAZETY IŁAWSKIEJ”



Mateusz Partyga
redaktor naczelny/dziennikarz
tel. 89 648 77 36



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



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



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

GAZETA
ilawska.pl

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

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

NAKŁAD KONTROLOWANY
ZWIĄZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY

Ostatnia prosta w głosowaniu na SuperSołtysa

NASZA AKCJA || Przedstawiamy sylwetki dwóch z wielu sołtysów, którzy biorą udział w naszym plebiscycie na SuperSołtysa.

To mieszkańcy decydują o tym, czy sołtys dobrze działa, czy nie – wie o tym bardzo dobrze Mariusz Obrębski, który sołtysuje w Redakach w gminie Susz. Z zawodu jest konserwatorem w Szkole Podstawowej w Babiętach. Jego hobby to historia okolicznych terenów. – Wynajduję stare zdjęcia z Suszem i Redakami w roli głównej; umieszczam je na swojej stronie na FB „Redaki wczoraj i dziś”. O, na przykład mam fotkę, jak wyglądał zamek w Szymbarku przed wojennymi zniszczeniami – mówi z dumą.

– W naszej radzie sołeckiej są same panie. Nie narzekam, bardzo mogę na nie liczyć. Jeśli jestem w pracy, to proszę je o załatwienie sprawy. Nie odmawiają – cieszy się sołtys. Jego teren to Redaki i Różanki, to dość spore pod względem mieszkańców sołectwo, łącznie ok. 400 osób dorosłych.

– Przez wiele lat u nas się nie dzieło. Teraz, odkąd jestem sołtysiem, zaczynamy coś robić – opowiada pan Mariusz. – Je-

steśmy z radą sołecą młodą ekipą. Staramy się, by mieszkańcy się integrowali. Ostatni rok był wprawdzie bez imprez plenerych, ale robiliśmy m.in. paczki dla dzieci. Szliśmy też maseczki dla mieszkańców. Nic więcej niestety nie mogliśmy zrobić. Ten rok może będzie lepszy – ma nadzieję sołtys.

W planach pana Mariusza jest też poprawienie estetyki wsi, nasadzenia krzewów itp. Jednak ważniejsze, jak mówi, jest współdziałanie mieszkańców. – Do tej pory tego nie było, a wszyscy razem możemy wiele. Mamy swoją świetlicę, kuchnię i bibliotekę (filie biblioteki suskiej) działającą przy świetlicy. Mamy to szczęście, że jest przestrzeżon do spotkań. Z mieszkańcami trzeba o wszystkim rozmawiać. Jako ich przedstawiciel muszę ich słuchać – to recepta na sukces według pana Mariusza.

>>>>Z kolei Adam Skorupski to jeden z najmłodszych sołtysów w Polsce. Rządzi w Babiętach w gminie Susz, a w po-

wiatowym rankingu na SuperSołtysa w chwili, gdy piszemy te słowa, zajmuje 5 miejsce, tuż za swoim przyszłym teściem Janem Doboszem z miejscowości Krzywiec.

Adam Skorupski, gospodarz sołectwa Babięty Wielkie, ma zaledwie 22 lata. W walentynki minęły dwa lata, odkąd jest sołtysiem. Jego teren to Babięty Wielkie i Babięty Małe, łącznie ok. 270 dorosłych mieszkańców. – W naszej radzie sołeckiej jest pięć osób, pracuje się z nimi bardzo dobrze – podkreśla pan Adam. – Wśród nich jest były radny, były sołtys, kolega ze szkoły. Zresztą wszyscy są pomocni. Jesteśmy zgrani.

Sołtysa wspiera rada w składzie: Beata Karbowska, Marta Skorupska, Sławomir Zgorzel-ski, Kamil Jarzębowski oraz Bogdan Kwiatkowski.

Za swoją największą zasługę do tej pory pan Adam uznaje wyciągnięcie z domów najmłodszych mieszkańców. A zaczęło się w 2018 r., gdy kandydował w uzupełniających wyborach do rady sołeckiej. – Pojawilem

się na wyborach niespodziewanie, wiedziałem, że kandydują osoby starsze, które mają większe doświadczenie, więcej znaczą – wspomina swoje początki. – Wstałem i powiedziałem, że moim zdaniem u nas na wsi nie ma łącznie z młodzieżą. Społeczeństwo wszędzie się starzeje, a u nas wszystko powoli zamierało. Wprawdzie były festyny, ale nie było integracji. Każdy siedział w domu.

Wtedy postanowił wstąpić do rady sołeckiej, jako najmłodszy wówczas jej członek. I powoli młodzi wychodzili z domów. Na przykład koszenie – do tej roboty po godzinach pracy zawodowej zbierały się starsze osoby. – A ja zaprosiłem młodszych do tej pracy – mówi pan Adam. – Podobnie z suskim triathlonem, zorganizowałem publiczność, młodzież kibicowała sportowcom na trasie.

Podobnie było podczas biegu Zasuway z Susza do Iławy. Do tego majówkowe turnieje w siatkówkę i piłkę nożną. Młodzież i starsi niekoniecznie wcześniej się znali. – I nagle za-

częły się pytania „A od kogo ty jesteś?”. Starsi poznawali młodszych, młodzi integrowali się ze starszymi. To było fajne – tak o wiejskiej wspólnotce opowiada sołtys.

Przyszedł luty 2019 r., siostra namówiła Adama, by kandydował na sołtysa. – Niechętnie do tego tematu podszedłem – wspomina. Myślał, że nie podoła. Zastanawiał się, czy warto wystawić się na hejty. – A może ktoś mnie nie lubi, może ktoś mnie nie zna, będę miał ciężko – tak wówczas myślał. Zdecydował się jednak wystartować – i bardzo dobrze, bo wiele osób postanowiło zagłosować. – To były chyba rekordowe wybory.

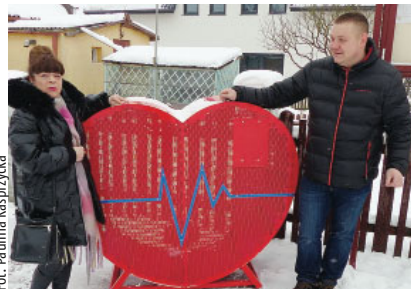
Podczas wyborów, jak relacjonowaliśmy w 2019 r., sporo się działo. W obecności 75 mieszkańców o stanowisko sołtysa ubiegało się dwóch kandydatów. Dotychczasowemu sołtysowi Mariuszowi Demczukowi wyzwanie rzucił Adam Skorupski. I to właśnie on w powtórzonym głosowaniu (w pierwszym obaj kandydaci uzyskali dokładnie tę samą

liczbę głosów) nieznacznie zwyciężył (39:36 głosów).

– Nie mamy świetlicy. Korzystamy z sali należącej do OSP. Dlatego na 8 marca nie było nigdy uroczystości. I dlatego na Dzień Kobiet chodziłem z kwiatami po domach – do dziś pan Adam pamięta, że przyjmowano go bardzo miło. Panie były zaskoczone. W niektórych przypadkach popłynęły nawet łzy... – To ułatwiło naszą pracę, panie deklarowały pomoc, pieczenie ciast itp – mówi sołtys. Potem sołtys z radą zorganizowali letni festyn. W kolejnym roku jeszcze zdążył rozdać kwiatki na Dzień Kobiet. A potem przyszła pandemia koronawirusa i plany się „posypały”. **Edyta Kocyta –Pawłowska**

Ranking na bieżąco aktualizujemy na naszej stronie www.ilawa.wm.pl, tam też można znaleźć numery przyporządkowane wszystkim sołtysom. Aby zagłosować, należy wysłać sms-a pod wybrany numer. Koszt jednego sms-a to 2,46 zł brutto. Głosowanie trwa do 2 marca 2021 r. do godz. 23.59.

SZAŁKOWO MA WIELKIE SERCE



Fot. Paulina Kasprzycka

Bożena Michalska-Suchocka, prezes Towarzystwa Przyjaciół Dzieci oddział w Iławie i sołtys Szałkowo Tomasz Papińczak przy pojemniku na nakrętki

W miejscowości Szałkowo (gmina Iława) przy świetlicy wiejskiej stanął pojemnik na plastikowe nakrętki w kształcie czerwonego serca. W miejscowości Szałkowo (gmina Iława, pow. iławski) przy świetlicy wiejskiej stanął pojemnik na plastikowe nakrętki w kształcie czerwonego serca. To akcja przeprowadzona przez sołtysa Szałkowa Tomasza Papińczaka wspólnie z Bożeną Michalską-Suchocką, prezes Towarzystwa Przyjaciół Dzieci oddział w Iławie. Dziękujemy w tym miejscu darczyńcom – mieszkańcom Szałkowa, którzy chętnie wspomogli finansowo zakup serduszka i chcieli pozostać anonimowi.

W jaki sposób TPD pomaga chorym dzieciom? Plastikowe nakrętki to cenny surowiec do odzyskania w procesie

recyklingu. Firmy odbierają nakrętki jako surowiec wtórny i wypłacają za nie ekwiwalent pieniężny. Następnie środki są przekazywane na pomoc, leczenie i rehabilitację dzieci przewlekłe chorych, które są podopiecznymi stowarzyszenia.

Jakie nakrętki można wrzucać do pojemnika?

Zbieramy nakrętki po wodzie, napojach, mleku, jogurtach, chemii gospodarczej. Jeżeli pod nakrętką jest tekturka to należy ją usunąć. Dobrze, aby nakrętka była czysta. Do pojemnika można także wrzucać płyty CD. Warto zachęcić dzieci i młodzież do akcji, może to być nie tylko lekcja ekologii, ale także sygnał od rodziców, że warto pomagać i dołożyć swoją cegiełkę w budowaniu odpowiedzialności w pomocy potrzebującym. Jeśli chcecie pomóc iławskiemu TPD i postawić serce w swojej miejscowości, przy sklepie lub firmie, prosimy o kontakt z oddziałem Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Iławie.

Paulina Kasprzycka

Tomasz Papińczak również startuje w Plebiscycie na SuperSołtysa. Zasadę głosowania opisujemy wyżej.

REKLAMA

praca

EXPOM

EXPOM S.A., firma z branży metalowej w związku z dynamicznym rozwojem poszukuje pracownika na następujące stanowisko:

specjalista ds. bhp

(praca na ½ etatu)

Miejsce pracy: KURZĘTNIK

Osoba zatrudniona jako specjalista ds. bhp odpowiedzialna będzie za całokształt zadań związanych z organizacją, koordynacją i nadzorem działalności Spółki w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy.

Główne obowiązki realizowane na stanowisku:

- prowadzenie instruktaży oraz szkoleń w zakresie bhp,
- wykonywanie ocen ryzyka zawodowego,
- prowadzenie kontroli warunków pracy oraz przestrzegania przepisów i zasad bhp,
- doradztwo i opiniowanie pod kątem bhp,
- udział w postępowaniach powypadkowych,
- współpraca z zewnętrznymi organami kontroli,
- wykonywanie analiz, protokołów i sprawozdań oraz innych dokumentów wymaganych obowiązującymi przepisami lub procedurami.

Wymagania stawiane kandydatom:

- wyższe wykształcenie o kierunku lub specjalności w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy albo studia podyplomowe w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy oraz co najmniej 1 rok stażu pracy w służbie BHP,
- bardzo dobra znajomość przepisów z zakresu bhp i prawa pracy oraz,
- dobra znajomość obsługi komputera w zakresie pakietu MS Office,
- mile widziane dodatkowe uprawnienia (np. pedagogiczne, z zakresu udzielania pierwszej pomocy, ochrony ppoż.),
- systematyczność,
- dokładność,
- operatywność, zaangażowanie, samodzielność,
- posiadanie prawa jazdy kat. B.,
- znajomość języka angielskiego/niemieckiego, mile widziana.

Oferujemy :

- umowa o pracę z atrakcyjnym wynagrodzeniem,
- bogaty pakiet socjalny,
- laptop, telefon służbowy, auto służbowe na wyjazdy służbowe,
- szkolenia wewnętrzne i zewnętrzne,
- rozwój ścieżki zawodowej,
- pracę w prężnie rozwijającej się firmie współpracującej z europejskimi firmami.

Zainteresowane osoby prosimy o kontakt:

EXPOM S.A., ul. Sienkiewicza 19, 13-306 Kurzętnik
e-mail: anna.leszczynska@expom.pl
tel.: + 48 (56) 47 24 247 fax + 48 (56) 47 42 242.

Zastrzegamy sobie prawo do odpowiedzi jedynie na wybrane aplikacje. Informujemy, że skontaktujemy się z wybranymi kandydatami.

Prosimy o dopisanie klauzuli: Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb niezbędnych przy realizacji rekrutacji zgodnie z Ustawą z dnia 29.08.1997 o ochronie danych osobowych (Dz.U. nr 133 poz. 883).

5621mlzn-A-M

praca

EXPOM

EXPOM S.A., firma z branży metalowej, w związku z dynamicznym rozwojem poszukuje pracownika na następujące stanowisko:

mistrz produkcji

Opis stanowiska:

- organizowanie, kierowanie, kontrolowanie i nadzorowanie pracy podległego zespołu,
- odpowiedzialność za realizację planów produkcyjnych w podległym obszarze produkcyjnym,
- aktywny udział w doskonaleniu i innowacji procesów,
- nadzór nad obiegiem dokumentacji,
- raportowanie wyników produkcyjnych,
- wdrażanie nowych rozwiązań, tworzenie symulacji oraz analiz mających na celu podniesienie jakości produkcji,
- dbanie oraz nadzór nad prawidłowym procesem produkcyjnym.

Wymagania:

- wykształcenie min. średnie techniczne lub wyższe techniczne,
- co najmniej 3-letnie doświadczenie w obszarze produkcji,
- wiedza praktyczna w zakresie procesów stosowanych przy wytwarzaniu konstrukcji stalowych,
- umiejętność czytania rysunku technicznego,
- umiejętność pracy w zespole oraz umiejętność szybkiego podejmowania decyzji,
- doświadczenie w zarządzaniu zespołem,
- mile widziana znajomość języka angielskiego i/lub niemieckiego,
- kreatywność, dyspozycyjność,
- znajomość pakietu MS Office.

Oferata:

- umowa o pracę z atrakcyjnym wynagrodzeniem,
- możliwość ciągłego podnoszenia kwalifikacji poprzez uczestnictwo w szkoleniach wewnętrznych i zewnętrznych,
- rozwój ścieżki zawodowej,
- pracę w prężnie rozwijającej się firmie współpracującej z firmami europejskimi.

Zainteresowane osoby prosimy o kontakt:

EXPOM S.A., ul. Sienkiewicza 19, 13-306 Kurzętnik
e-mail: anna.leszczynska@expom.pl
tel.: + 48 (56) 47 24 247 fax + 48 (56) 47 42 242.

Zastrzegamy sobie prawo do odpowiedzi jedynie na wybrane aplikacje. Informujemy, że skontaktujemy się z wybranymi kandydatami.

Prosimy o dopisanie klauzuli: Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb niezbędnych przy realizacji rekrutacji zgodnie z Ustawą z dnia 29.08.1997 o ochronie danych osobowych (Dz.U. nr 133 poz. 883).

7921mlzn-A-P

Uśpiłam frustrację i cieszę się, że gram

O TYM, ŻE PÓJŚCIE DO TEATRU TO LUKSUS, O TRUDNYCH DLA ARTYSTÓW CZASACH I O... MORSOWANIU ROZMAWIAMY Z POCHODZĄCĄ Z IŁAWY AKTORKĄ – MARTĄ CHODOROWSKĄ.

Od czasu naszego pierwszego wywiadu wiele się zmieniło w twoim życiu zawodowym. – W każdym (śmieje się). Jesteś w trakcie wielkiej kariery!

– Nie przesadzałabym ze słowem „wielka”. Zawsze marudzę! Nawet jest takie przysłowie: „Aktorzy są niezadowoleni dwa razy: gdy grają i gdy nie grają”. Bo jak grasz, to już na nic innego nie ma czasu. Granie zajmuje myśli 24 godziny na dobę, często ze szkodą dla rodziny. A jeśli aktorzy nie grają, to są sfrustrowani i roznosi ich energia. A poważnie – na tle rzeszy aktorów, którzy kończą szkoły teatralne, to jest całkiem niezłe, nie mam co narzekać.

Spoleczeństwo zna cię przecież z co najmniej jednej roli. Nawet jeśli ktoś nie oglądał serialu „Ranczo”, to Klaudię Koziół kojarzy. To dzięki niej pojawiłaś się w Netflixie.

– Jest to jakiś prestiż, ale wolę, kiedy seriale ze mną puszczane są w telewizji. Telewizja płaci tantiemy, które otrzymuję za każde odtworzenie odcinka. Netflix nie płaci, nie ma podpisanej takiej umowy. W związku z tym cieszę się o tyle, że ktoś sięgnie po serial, którego wcześniej nie oglądał. Poza tym jest to znana marka. Ale w moim zawodowym życiu pojawienie się na tej platformie niczego nie zmieniło. A przy okazji ja też sobie obejrzę, bo nie widziałam wszystkich odcinków, zwłaszcza z tych późniejszych sezonów. Nie mam telewizji, ale mam Netflix.

A lubisz się oglądać na ekranie?

– Zazwyczaj nie. Mąż już wie, na co zwracam uwagę, kiedy się kwaszę, gdy coś oglądamy i mówię: „Aha, widzę, widzę, druga broda, tak?”. Tak, widzę to! Jak



Za rękę z Dariuszem Dyrmo z Wesołych Morsów z Jezioraka

każda kobieta, kiedy ogląda siebie na zdjęciu. Nie lubię swojego głosu. Ale też widzę błędy: mogłabym coś inaczej zagrać. Denerwuje mnie to.

Wspomniałaś, że aktor jest nie do zniesienia również, kiedy gra. A czy w czasie pandemii dużo grasz?

– Zgraniem jest słabo. Przez ostatnie dwa-trzy lata więcej mnie było w teatrze niż na ekranie.

Teraz, kiedy jest pandemia, i teatry albo zamknięte, albo otwarte na chwilę przy 25% publiczności, to ja... siedzę w domu. Cztery moje spektakle nie są grane. Frustracja narasta. Nie wiadomo, kiedy to się zakończy.

Branża teatralna została zamknięta jako pierwsza, a otwarta na 100% jako ostatnia. Kiedy wszystko się powoli otwiera, my nadal czekamy.

Teatr to nie jest pierwsza potrzeba, tylko luksus?

– Tak... Skoro galerie handlowe można otworzyć, to dlaczego nie teatry? Ludzi można policzyć, a poza tym widzowie siedzą od siebie w odstępach, noszą maseczki i dezynfekują



To zdjęcie Marty wykonała koleżanka – aktorka Paulina Holtz

dłonie. Sale są odkażane i wietrzone po każdym spektaklu. Chociaż nie chcę się nad tym rozwodzić, bo w momencie, gdy ludzie umierają, narzekanie jest nieprzyzwoite. Czasy mamy ciężkie i staram się nie narzekać. Ale skoro pytasz, to

wyjaśniam: teatru nie da się zamknąć i otworzyć tak jak sklepu z AGD. To jest żywa tkanka. Pracując nad spektaklem, poświęcamy temu dwa miesiące. To jest nauczenie się tekstu i sytuacji. Przecież my po scenie nie chodzimy tak,

jak nam się podoba. Wszystko jest ułożone jak choreografia. To jest układ: pauz, ruchu, słów, rytmu. Bardzo koronkowa robota. Jeśli to się wyciszy na kilka miesięcy, to odtworzenie spektaklu jest czymś więcej niż włączenie filmu. My się tego musimy na nowo nauczyć. Aktorzy, dźwiękowcy, oświetleniowcy i cała reszta ekipy. Kiedy otworzono nam teatr na chwilę i zagraliśmy kilka spektakli, bardzo wyraźnie było widać, że spektakl nie ma rytmu, wychodzą „szwy”. Granie regularne powoduje, że my to wszystko pamiętamy, mamy wypracowane. Jego się nie da na pstryknięcie otworzyć! Władze ogłaszają: „Otwieramy” i następnego dnia idziemy do teatru. To tak nie działa. Musi minąć jakiś miesiąc, żeby ta tkanka się utkała od nowa.

Czy twój mąż jest spoza branży?

– Mam to szczęście w pandemii, że tak. Do tego ja mam jeszcze seriale. Ale znam mnóstwo par, gdzie obydwójce pracują tylko w teatrze. I to nie wkomercyjnym. Poza Warszawą. Imają dzieci. A pomocy żadnej! Myślę też o muzykach, np. skrzypczkach niemających etatów, zarabiających tylko podczas koncertów, na umowach... Nie ma na razie i prawdopodobnie nie będzie pomysłu, jak to rozwiązać. Tak to u nas jest, że kultura nie jest wielu ludziom potrzebna. A artyści nie są traktowani poważnie. Niech idą do pracy. Ale to jest praca! Kilku moich znajomych już zajęło się pracą winnej branży.

Zostawmy ten przykry temat...

– Teraz, jak mnie o to pytasz, to o tym mówię, natomiast uśpiłam tę frustrację i wyłączyłam się z tego, bo głową muru nie przebiję. Może też dlatego udaje mi się przetrwać w tym zawodzie, tak nierównym i niepewnym. Trzeba sobie znaleźć mnóstwo rzeczy poza pracą. Już teraz wiem, że oddawanie temu całego serca nie ma sensu, bo nie dostanie się go z powrotem. To nie jest miłość wzajemna.

To już teraz rozumiem, skąd to morsowanie!

– Wiele czynników się na nie złożyło. Choćby to, że o tej porze roku zawsze do-

kaś wylatywałam. Jestem ciepłolubna i nie szaleję na stokach, tylko szukam słońca i ciepła. Dzięki temu jakoś zimę zawsze przetrwałam. A teraz nie mogę wylecieć, więc jest to jakiś sposób, by przetrwać do wiosny. Nie mogę też grać, więc nie mogę wylądować emocji. Do tego, nie ukrywam, trochę mnie dobija sytuacja w Polsce. Czułam, że muszę ze sobą zrobić coś wyzwalającego i oczyszczającego. Tyle się teraz mówi o budowaniu odporności, i do tej pory starałam się żyć zdrowym trybem życia. Staram się regularnie ćwiczyć jogę, zdrowo jeść, pijemy zakwas z buraków całą rodziną. Następnym etapem było morsowanie. Uznałam, że najlepiej w Iławie, w której jest piękne jezioro.

Gdzie, jak nie w domu.

– Tyle rzeczy się skumulowało, że musiałam zrobić coś szalonego, żeby nie zwariować. I na pewno do zimnej wody będę wracać. Było to przeżycie szokujące! Wesołe Morsy z Jezioraka są tak wesołe, że tęsknię za spotkaniem z nimi. To są wariaci, absolutnie cudowni! Cieszę się, że to z nimi zrobiłam.

Darek Dyrmo wziął mnie za rękę i z uśmiechem na twarzy wprowadził do lodowatej wody. Grała muzyka i nie było odwrotu (śmieje się).

Nie wiem, czy sama bym nie zrezygnowała, tym bardziej, że nie miałam butów z pianki i moje stopy natychmiast zamieniły się w bolące kostki lodu.

Czy to była ta sama plaża, którą pewnego lata sprzątałaś, po czym wylały się hejty?

– Nie, sprzątałyśmy Dziką. A że były hejty... Gdybym się w tym zawodzie przejmowała każdym nieprzychylnym komentarzem, to bym zwariowała. Zawsze tak jest, że jeśli robi się coś, wychodzi się przed szereg, to się dostaje po głowie. To normalna reakcja, której się spodziewałam. Jest to oczywiście w jakimś stopniu przykre, bo najczęściej wiadro pomysł wylewają osoby, które są niezadowolone ze swojego życia, siedzą na kanapie i niewiele robią.

Tak jest od zawsze. Byłam hejtowana, gdy zdawałam do szkoły teatralnej, gdy zaczynałam grać, teraz, że gram lub że nie gram. Jestem za gruba lub za chuda. Śmieję się za bardzo lub za mało. Człowiek w moim zawodzie jest nieustannie poddawany krytyce. Przywykłam.

Często też artyści wystawiają się na tę krytykę, wypowiadając się na tematy, na których się nie znają.

– Dlatego staram się tego nie robić. Nie chcę być celebrytką i żyć z tego, że mam znaną twarz.

Z drugiej strony twój zawód, zwłaszcza kiedy masz znaną twarz, pomaga w działalności społecznej. Można pokazać, że na plaży są śmieci i zaprosić do wspólnego sprzątania.

– Nie jestem typem wielkiego społecznika. Nie działam jakoś bardzo charytatywnie, o co mam do siebie żal. Coś tam czasem zrobię, ale nie wszystkim muszę się tym chwalić. Natomiast Hława jest cały czas w moim sercu, bywam tu regularnie, mój mąż też jest z Hławy, więc jesteśmy tu bardzo, bardzo często.

Mam tu przyjaciół, znajomych. Jest to więc dla mnie ważne miasto. Oczywiście jestem już od niego odklejona i nie żyję jego sprawami. Aczkolwiek zaglądam do Gazety Hławskiej i sprawdzam, co się dzieje.

Jeżeli więc ktoś do mnie pisze, zapraszając na akcję, która jest w zgodzie z moimi przekonaniami, to biegnę w te pędy. I tak było ze sprzątaniem plaży. Kogoś dotknęło to, że umieściłam w internecie film, na którym mówiłam, zbulwersowana, że jest strasznie brudno na plaży miejskiej. Był to zarzut i do władz, i do mieszkańców. Chodzi o to, żeby po sobie sprzątać. To jest dla mnie patriotyzm, troska o otoczenie, sąsiedztwo, o swoje miasto, dzielnicę. Czasami mnie poniesie i odpowiadam na zawołania serca. Jeśli widzę, że trzeba coś zrobić i mogę do tego wykorzystać swoją twarz czy nazwisko, to chętnie z tego korzystam.

Rozmawiała Edyta Kocyla-Pawłowska

Nokaut, po którym się uśmiechasz

PASJE || Morsowanie to sport wyczynowy. Nie ma w nim wstępnego szkolenia. Bez treningu i licencji jedziesz na mistrzostwa. Te wszystkie opowieści o zimnych prysznicach to jak bajki o św. Mikołaju. Za prezent i tak musisz zapłacić.

Bez względu na staż nie uciekniesz przed atakiem zimna. Aby wygrać, musisz przyjąć ciosy. To nokaut, po którym się uśmiechasz. Każdy ma inny sposób na przetrwanie. Sam wlałeś, to sam sobie radź.

Wesołe Morsy z Jezioraka to nieformalna grupa wzajemnego wsparcia. Zadziwia spoiwem, które trzyma młodych i starych razem w zimnej wodzie. Każdy jest w niej wartościowy sam w sobie.

Ciepło ziębi, zimno rozgrzewa – tak twierdził Hipokrates. Woda 25 razy szybciej pozbawia ciepła organizm niż zimne powietrze – dodano później. Troszkę na wesoło zanurzymy się z Wesołymi Morsami, na sam koniec ich sezonu.

*** Co ma wspólnego bieganie z morsowaniem? Nie da się udawać morsa, bez udawania biegacza. Jeżeli ktoś z nich nie biega przed kąpielami, to na pewno będzie to robił za chwilę. Tak już po prostu jest. To cząstki z ich opowieści...

Opowiadają Wesołe Morsy z Jezioraka:

...Tego trzeba doświadczyć. Takie misterium. Trudne do wytłumaczenia. Gdy wracam do domu, nie mogę opanować drżenia mięśni. Zuchwa lata sama, żeby szczękają, język się płacze przy mówieniu. Wylazi ze mnie zimno. Od środka, jakby jakaś zimna dusza opuszczała ciało, jakby chciała wydostać się ze środka. To chyba tego poszukujemy w wodzie. Pamiętam dobrze swój pierwszy raz. Nie wiem czy strach, czy zimnica zatrzymała oddech. Zanurzam się i stoję. Oddychaj, oddychaj – zostań z nami. Ten komunikat mną rządzi. Zostałam do dziś...

...Myślałam, że to organelptyka, a to było przełamanie dziecięcych strachów przed zimnym. Pytania, pytania. Żadna odpowiedź nie jest taka jak ta, którą udziela zimna woda. Czysta zabawa i przyjemność pojawia się później. Na początku ktoś musi cię poprowadzić za rękę. Pierwsze wejście zawsze zaskakuje. Po chwili drugie



Wesołe Morsy Jezioraka na plaży Prawdziwce w Hławie

– inne. Akupunktura milionem igiełek. To peeling papierem ściernym. Trzeba to przetrwać, aby poczuć energię. To zaraźliwy stan. Przez rok wspierałam męża z etatem szatniarki. Zamorsowałam i zmieniło się wszystko. Każdy musi sobie radzić sam. Aż chce się tańczyć w deszczu...

...Polecam każdemu, kto mnie o to pyta. Znikające problemy z moczonego ciała w igielkach zimna dodają odwagi. Na początku strach z oczami wielkimi jak Jeziorak przeraża. Później katar jakis mniejszy niż w normalnie ciepłolubnym świecie i odporność tak potrzebna w niedobrych czasach. No i w stopy jakoś ciepłej na co dzień. To wszystko nic, jak usłyszysz: jesteś ładniejsza po tych kąpielach...

...Żałuję straconych lat na podglądaniu innych. Kiedy dochodzi do ciebie myśl, czy spróbować, to idź za ciosem. Tylko w grupie lub z kimś, kto ma doświadczenie. Nie szpanuj. To nie tylko wyzwanie, to zabawa z życiem. To samo dobro jak je potrafisz zauważyć. Powalające ciepło jak zaczynaś się odmrażać dominuje nad wszystkim...

...Łatwo nie było. Powolna odwilż całego ciała nagradza wszystko. Radość, że znowu dam radę, to trampolina na kilka dni...

...Darmowa krioterapia po biegowych treningach. Re-

generacja w innym sporcie. Moje obawy dawno odjechały. Solidna rozgrzewka i myk do wody. Słucham podpowiedzi z wnętrza. To obowiązek. Dobrowolne towarzystwo tworzy klimat resetu...

...Amatorskie siedmioletnie bieganie, to wstęp do mojego morsowania. Nie raz było mi zimno, wiecie gdzie. Ale jak wszedłem do wody za namową biegającego kolegi dopiero poczułem, co znaczy prawdziwy atak na intymne części męskiego ciała. Tego imadła nie da się zapomnieć. Wskakuję do wody po treningu. Nawet jak jestem sam proszę obce osoby, aby luknęły na mnie. Pewnie się czuję z tym. Potelepie z dwadzieścia minut w wibracyjnych drgawkach i wszystko działa inaczej. Herbata z cytryną i miodem inaczej smakuje...

... Przerębel, mróz i śnieg. To wspomnienie mojej morsowej inauguracji. Troszkę na wariata. Na sympatyczną złość mężowi. To stary mors. Po wyjściu; duma, energia i uśmiech cały dzień. Grupa dopinguje i dodaje odwagi. I tak to trwa od lat. Szatnia do której wskakuję, aby się przebrać to luksus cywilizacyjny. Doceniam to...

...Nim dojrzałam do tego, aby wejść do lodowatej wody przez kilka lat cumowałam łódkę przybijając do ekomaryny z Wyspy Wielka Żuława.

Obserwowałam ludzi cieszących się w zimnej wodzie. Nie powiem, zastanawiałam się; co im brakuje w tej części, która wystawała nad wodę? Trochę trwało zanim zrozumiałam, że oni też patrzą na mnie jak na dziwaką podejmującego decyzję o zamieszkaniu na wyspie. Połączyliśmy nałogi. Pewnie, że bolało. Śpiew Wesołych Morsów na moją cześć ocalił mnie przed rejteradą. Zostałam. Bariery mamy w głowie. Zawsze podejmowałam odważne wyzwania. Teraz mam w sobie siłę, o której nie wiedziałam. To ona odsuwa lęki i słabości. To nałóg, który zmienił się w uwielbienie...

... Obserwowałam męża jak w domu dziwnie się zachowuje po tych zimowych kąpielach. Podejrzenia trzeba sprawdzić. Poszłam z nim. Szaleństwo morsów jest już z mną. Uzależnienia. Tylko dlaczego nie mam pewności, że jak wracam, to mam uczucie, że nie ma mam suchej bielizny na sobie? Trzeba uważać jak tracisz informację z zamrożonych komórek...

...Wesołe Morsy z Jezioraka to kawalek mojego życia. Młoda emerytura i co dalej? Bieganie, rower, narty okazały się niewystarczające. Marzenie o większej odporności? Raczej nie. Bardziej kolejne wyzwanie. Drabina, przerębel i hop! Zamknięty w sobie

zapomniałem o oddychaniu. To pierwszy odruch. Trzeba go wyprzeć przy pomocy innych. Potem powolne odkrywanie koryzdy i reset całego ciała. Sprawdzian odporności i samodyscypliny przez dwadzieścia dni pod rząd. I te odczucie przynależności do grupy...

... Jak odwiedzam rodziców w Hławie dołączam do Wesołych Morsów. Fascynacja, podziw, teoria. Szukałam w Gliwicach wymówek, aby tylko nie mierzyć się z morsowaniem. Trochę – tak, chcę, ale boję się. Pierwsze wejście to jednak szok. W stopy zimno, aż boli. Po wyjściu problem z ubraniem się. Mięśnie szukające ciepła informują bezwzględnie o tym. To już za mną. Teraz oczekuję spotkania w zimowej kąpielni. Doposażona w skarpety, rękawiczki czuję się pewnie. Taka randka bez zobowiązań. Lubią ją. Umawiam się na następną...

...Udało się. 102 osoby. Tyle liczy grupa Wesołych Morsów z Jezioraka. Mam troszkę udziału w tworzeniu jej. Zapominamy o problemach, chorobach. Bez statutów i regulaminów. Tylko w radości, wbrew szarżowemu codziennemu dniu. Każdy ma swój sposób na odbieranie tej pasji. Jedni śpiewają, inni rozmawiają, dowcipkują. Nie ma miejsca na smutek. Niektórzy medytują. To ich sposób na ten moment. Wolna przestrzeń dla bycia sobą. Znamy swoje momenty mocy i słabości. Jesteśmy ludźmi, nie morsami. Im zabraliśmy nazwę. Ale co tam, wybaczą. Pośmieją się z nas. Mamy różną odporność na zimno. Sekundy, minuty, resety całego ciała. Zamknijcie we wspólnych szponach. Przyszycy do bycia razem. Jestem jednym z nich... Dziękuję D.D.

>>> Tyle morsy o sobie. Pewnie tak mają wszyscy. Ja też. Po wielu, wielu latach wiem jedno. Nikt mi nie powie, że łatwo jest się zmierzyć z wyzwaniem spotkania z ekstremalnym otaczającym chłodem. To nic przyjemnego. To naturalny obronny sprzeciw. To veto doceniamy po chwili. Zrób tylko badania lekarskie. I nie kozakuj. **Paweł Hoffman**

8 razy M = harcerze z Ławy

RODZINA MARCINIAKÓW Z ŁAWY SKŁADA SIĘ GŁÓWNIEMIE Z HARCERZY. SPOD SKRZYDEŁ MARI I MACIEJA WYSZŁY RZESZE DZIECI I MŁODZIEŻY. DZIŚ ICH WYCHOWANKOWIE JUŻ SAMI KSZTAŁTUJĄ KOLEJNE POKOLENIA HARCERZY.

Najpierw byli: Maria z Ostródy i Maciej z Ławy. Pani Maria związana jest z harcerstwem od dziecka, pan Maciej zaczynał trochę później, bo w szkole średniej; wcześniej zajmował się promocją turystyki i żeglarstwa. - Myśmy byli harcerzami sto lat temu - śmieje się Maciej. To w harcerstwie się poznali, a konkretniej: na obozie w Brzeźnie koło Dąbrówna, wokolicach Grunwaldu. I od tego czasu, od roku 1979, są razem. Dziś to już 8 razy M, bo także ich dzieci noszą imiona zaczynające się tą literą: Mateusz, Magda, Malwina, Mariusz, Małgosia, Maksymilian. A gdy do tego doliczyć jeszcze wnuki - które też ciągnie do harcerstwa - podczas spotkań jest naprawdę gwarno!

Cofnijmy się do Brzeźna... Jeszcze przed 16 urodzinami byli na tym samym obozie, a tego typu obozy trwały wówczas znacznie dłużej, niż dzisiejsze. Przez trzy tygodnie można było się całkiem dobrze poznać, a i polubić. - Marysia, piękna dziewczyna, od razu mi wpadła w oko - śmieje się pan Maciej. - Była wspólna warta, a potem się rozjechaliśmy. Pięć lat byliśmy parą na odległość, spotykając się też podczas harcerskich wydarzeń.

Wówczas działali w Harcerskiej Służbie Polsce Socjalistycznej, wspominając ten czas jako trudny. - Wracamy do tego z pewnym niesmakiem - opowiada pan Maciej. - Próbowano nam narzucić ideologię, to miało być przedpole dla Związku Socjalistycznej Młodzieży Polskiej,

a następnie do wstąpienia do jedynej słusznej partii.

- Na szczęście zbliżał się już kres PRL-u - dodaje pani Maria. - Całe harcerstwo przeżywało wtedy trudne chwile. Chociaż udawało nam się wiele rzeczy robić w sposób prawdziwy, „po harcersku”. Bardziej chyba ten negatywny wpływ partyjny był u góry, na samych szczytach harcerstwa lub we władzach miejscowych; w samym hufcu rzadko czuliśmy indoktrynację, najczęściej, gdy przychodził zwierzchnik partyjny z komitetu miejskiego, taki niby harcerz, bo w mundurze - opowiada jej mąż. Oddolne harcerstwo mocno się trzymało. Trwała chęć tworzenia wspólnoty, przebywania blisko natury, na obozach, wspólnego działania. A wydarzenia, jak zgodnie mówią państwo Marciniakowie, łatwiej było zorganizować niż teraz. - Harcerstwo mimo wszystko przetrwało. Mimo politycznych kombinacji, które wszystko utrudniały, jak na przykład podział na Związek Harcerstwa Polskiego i Związek Harcerstwa Rzeczypospolitej - opowiada druh Maciej. - Oni są identyczni jak my, działają równolegle, tyle że mają swoje siedziby przy parafiach, choć już nie są mocno związani z Kościołem.

W pewnym momencie Maria i Maciej założyli swoją własną wspólnotę, bo pojawiły się dzieci. Uczestniczyły, chcąc nie chcąc, w działaniach rodziców. Jako maluchy niewiele miały do gadania, ale potem część z nich, kiedy podrosły, same świadomie już wybrały drogę harcerstwa.

Najstarszy Mateusz mając zaledwie trzy lata został zabrany na zlot do Grunwaldu. Niestety, ten pierwszy harcerski akcent w jego życiu został przerwany przez chorobę i musiał z mamą wrócić do domu.

Pani Maria pracowała jako nauczycielka w SP5 w Ławie i tam też prowadzono tury-



Maria i Maciej podczas nadania sztandaru



Z córkami

Jankowskim. Pojawiały się kolejne drużyny, międzyszkolne, międzypokoleniowe - wspomina pani Maria. I do dziś harcerstwo tak wygląda, nie jest już przyszkolne, choć z pomieszczeń szkolnych nadal się korzysta.

Dzieci państwa Marciniaków wstępowały do zuchów. - Rodzice zawsze opowiadali, jak to kiedyś bywało, ciągle żyli tym tematem - wspomina ich córka Małgosia, która dziś już ma II stopień instruktorski (harc mistrz) i jest najbardziej z rodzeństwa zaangażowana w harcerstwo. - A ja zawsze z zazdrością patrzyłam na Roberta Cyrta i myślałam: „Jeszcze by się mundur założyło” - mówi pani Maria. Jednak po drodze zmieniano wzory mundurów, i kiedy Robert Cyrta opuścił szkołę i zastąpiła go pani Maria, mundur musiał być nowy. - Jak już zobaczyłam, ile jest dzieciaków, jak się bawią, jaka jest atmosfera, gdy jest prowadzona gawęda podczas świączkowskiego, nie mogłam nie wrócić.

Żeby hufiec wrócił do Ławy, trzeba było spełnić szereg warunków, m.in. mieć 15 instruktorów (prawie pełnoletni harcerz ze stopniem przynajmniej przewodnika). I tu też pomagali państwo Marciniakowie, wchodząc samemu w struktury, ale i szukając wśród starych znajomych.

Reaktywacja hufca nastąpiła w 2006 r. Maciej Marciniak został wybrany do komisji rewizyjnej. Komendantem został wspomniany Mirosław Jankowski. Maria Marciniak zajmowała się Leśną Gromadą, drużyną zuchową, a po trzech latach założyła swoją 16 Ławską Grunwaldzką Drużynę Harcerską „Burza”, której do tej pory jest drużynową.

A tymczasem pan Maciej był skarbnikiem, aż wreszcie przez dwie i pół kadencji był komendantem hufca. - Przez cały ten okres wspólnie pracowaliśmy nad naszą działwą

styczną drużynę przyszkolną Tiptopki. - Naszym wychowankiem był późniejszy komendant hufca, Mirek Jankowski. Żeśmy w nim zaszczepili tę pasję - mówi z satysfakcją pani Maria. Na świecie pojawiły się kolejne dzieci i nastąpiło zawieszenie działań. Harcerstwo w tym czasie wyszło ze szkół. Pani Maria zmieniła szkołę na SP3 i powróciwszy o urlopie wychowawczym w 1991 r. zauważyła, że nie ma odgórnego przymusu, żeby drużyny były w szkołach, zaczęto się spotykać poza szkołami. Liczba drużyn się zmniejszyła. - Mieliśmy już troje dzieci i zajmowaliśmy się rodziną - opowiada pani Maria. Harcerstwo podupadało, hufiec w Ławie został zlikwidowany (działające drużyny, archiwa, zasoby wchłonął Hufiec w Morągu) i nie istniał około piętnastu lat. - Sami nie aktywizowaliśmy młodzieży, ale obserwowałam, jak u nas w szkole Robert Cyrta reaktywował harcerstwo, razem ze wspomnianym Mirkiem

harcerską. Nie tylko zresztą z żoną, ale i z dziećmi.

- Nie zapominaj, że podlega pod nas drużyna z Lubawy i z Kisielic, a kiedyś także z Susza - przypomina mężowi pani Maria. - To chyba nasza wspólna otwartość do ludzi spowodowała, że z 70 osób na początku teraz w hufcu jest trzy razy więcej duszyczek - cieszy się pan Maciej. - I cały czas hufiec rośnie. I jest jednym z większym hufców w Chorągwi. Duże są też w Bartoszych, w Braniewie, Działdowie. Ostróda zawsze była dużo większa, a teraz trochę ich wyprzedziliśmy.

Pan Maciej zauważa przyrost „duszyczek” w ewidencji, mimo pandemii. - To na pewno zasługa nowego komendanta, Piotra Jakimowicza, ale i nasze podłoże - śmieje się pan Maciej. Drużyny już wracają do spotykania się na żywo, przy obostrzeniach i w okrojonym składzie. Dzieci i młodzież dzieli się nawet na grupy, by spotykały się dwa razy w tygodniu.

Najmłodszy syn, Maks, otworzył niedawno próbę podharmistrzowską. To okres, w którym wykonuje się zadania na rzecz społeczności, pracuje się nad sobą, by uzyskać wyższy stopień. Magda nie jest harcerką, ale była sekretarzem Rady Przyjaciół Harcerstwa przy okazji starania się o nowy sztandar. Na 10-lecie Hufca udało się sfinansować ręcznie wykonany sztandar. Sta-

ry bowiem, przechowywany w magazynach Chorągwi, nie miał nawet korony na głowie orzelka. Tę koronę dohaftowała mu pani Maria. Wnucio państwa Marciniaków, syn Magdy Krzysztof jest także harcerzem. Drugi syn, Michał natomiast jest zuchem. Malwina, kolejna córka, również należy do harcerstwa, do czego namówiła też swojego mężczyznę. W tej chwili jest przewodnikiem w stanie nieczynnym, bo zajmuje się swoimi dziećmi. Mariusz także przez wiele lat był harcerzem, również w czasie, gdy rodzice nie działali.

- To są tak pozytywne rzeczy, że szkoda, by nasze osobiste dzieci i wnuki to ominęło - mówią Marciniakowie jednym głosem.

Całe ich życie to harcerstwo. Wokół niego toczy się wszystko inne. Nie ma w tych stwierdzeniach przesady, mimo że konieczne są jeszcze inne działania, bo harcerstwo na chleb nie da. - Wręcz odwrotnie, często zamykałem firmę na klucz, wieszając na drzwiach kartkę „zaraz wracam” i biegłem załatwiać sprawy hufca.



Maria z wnukiem Krzysztofem - przejście z zuchów do harcerzy

Pani Maria nadal pracuje w Szkole Podstawowej nr 3.

Myśli prawie cały czas krążyć wokół harcerstwa, bo cały czas oboje prowadzą drużyny.

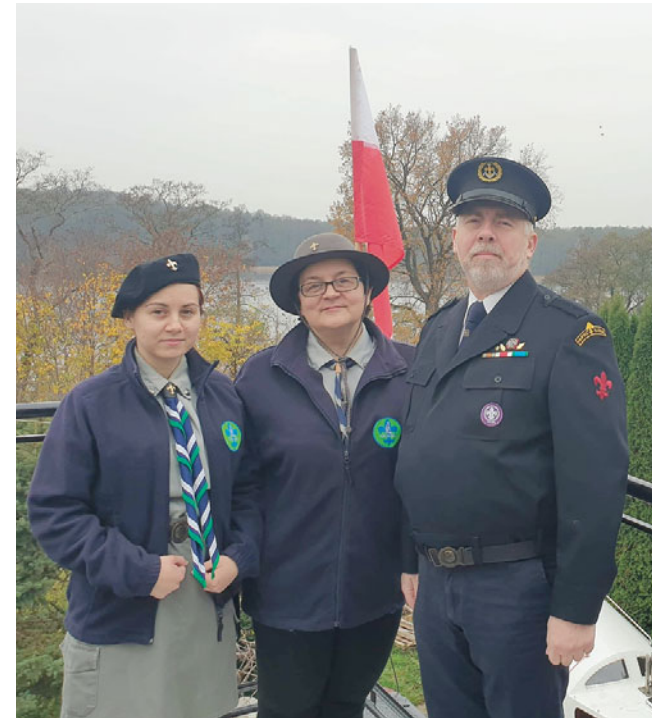
- Żona jest drużynową, ja ją wspieram i jestem zastępcą komendanta hufca - mówi Maciej. - Harcerze przychodzą do nas do domu, do pracy. Nie da się odciąć, zamknąć drzwi. Zresztą tego byśmy nie chcieli!

Może i wypadałoby już przejść na emeryturę i odsapnąć, ale to do nich niepodob-

ne! Kontakt z podopiecznymi cały czas mobilizuje do działań.

Edyta Kocyla-Pawłowska

22 lutego harcerki i harcerze na całym świecie świętują Dzień Myśli Braterskiej. Jak przekazał nam hm. Maciej Marciniak, ta data przypomina im o więzi braterstwa i przyjaźni, która łączy wszystkie skautki i wszystkich skautów niezależnie od pochodzenia, koloru skóry, czy wyznania. Harcerki i harcerze Związku Harcerstwa Polskiego swoimi działaniami włączają się



Z Małgosią

w świętowanie tego wyjątkowego dnia. Dzień Myśli Braterskiej (World Thinking Day) przypada w rocznicę urodzin założycieli skautingu Roberta i Olave Baden-Powellów. To dzięki parze Naczelnych Skautów, młodzież i dorośli skupieni wokół ruchów skautowych, od ponad stu lat szerzą ideę braterstwa i wspierają się w zdobywaniu nowych umiejętności. Aby celebrować ten dzień harcerki i harcerze w swoich drużynach i środowiskach spotykają się na kominkach, ogniskach, rajdach, czy biwakach. Wspólnie łączą się my-

ślami ze swoimi braćmi i siostrami z innych krajów.

Dzień Myśli Braterskiej uświadamia skautom na całym świecie, jak jest ich wielu i że wszyscy są dla siebie braćmi niezależnie od koloru skóry, narodowości, czy wieku.

W ten dzień harcerze myślą o sobie, składają sobie życzenia, przesyłają kartki, organizują różne gry terenowe lub spotykają się przy ognisku. Dla niektórych środowisk harcerskich Dzień Myśli Braterskiej jest okazją do zbiórki pieniędzy, często na cel charytatywny.



Apel na rajdzie w Siemianach. Od lewej Małgosia (2), Mariusz (4), Malwina (9)

Powinniśmy mieć oczy szeroko otwarte

ZDROWIE PSYCHICZNE || Coraz częściej bywa tak, że młodzi ludzie nie radzą sobie z problemami, bo wcześniej rodzice rozwiązywali je za nich – mówi psycholożka i profilaktyk uzależnień wśród dzieci i młodzieży, Joanna Bakaluk z Ławy. We wtorek (23 lutego) w Polsce obchodzony był Dzień Walki z Depresją.

Jak to się stało, że jako nauczyciel z ogromnym doświadczeniem postanowiłaś się zająć zawodowo nie tylko edukacją, ale także psychiką dzieci i młodzieży?

– To właśnie wynikało z mojej funkcji pedagoga. Problemy dzieci są większe, niż by się wydawało. Od 20 lat jestem profilaktykiem, zajmującym się profilaktyką uzależnień wśród młodzieży i dzieci. Natomiast uważałam, że mam za małą wiedzę, by ich bardziej wspierać. Zaczęło się od kursów, szkoleń. Znalazłam odpowiedni kierunek studiów. Zostałam psychologiem. W tej chwili pracuję już na etacie psychologa szkolnej.

Obserwujesz dzieci od momentu, gdy tylko przyjdą do szkoły, aż do 14 roku życia.

Uściśl, proszę, jaka jest różnica między psychiatrą a psychologiem.

– Ogromna! Psycholog wspomaga rozwój. Mogę obserwować dzieci i wspierać w rozwoju ich i ich rodziców, mogę się też zajmować ludźmi starszymi, takimi, którzy potrzebują wsparcia w ostatniej fazie życia. Natomiast psychiatra jest lekarzem, która ma trochę inne narzędzia badania. Zajmuje się takimi problemami, które wymagają przede wszystkim lektoterapii. Natomiast psycholog zajmuje się psychoterapią, co można nazwać bardziej leczeniem duszy. A psychiatra leczy duszę i ciało. Zajmuje się chorobami psychicznymi, które, poza psychoterapią, trzeba wspomóc farmakologią.

W raporcie Najwyższej Izby Kontroli o dostępności leczenia psychiatrycznego dzieci i młodzieży czytamy, że profilaktyka jest dużym problemem.

– Patrząc na Ławę, sądzę, że jako taka profilaktyka psychiatryczna praktycznie nie istnieje. Jest niezłe zbudowana profilaktyka psychologiczna, dlatego, że mamy tutaj Ośrodek Psychoedukacji i Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną, mamy pedagogów szkolnych w każdej szkole, a w niektórych są również psychologowie. I to oni działają pro-

filaktycznie. Tyle tylko, że jest nas mało, a dzieci i ich problemów coraz więcej. Nie zawsze więc udaje się nam dotrzeć do wszystkich dzieci. Duże wsparcie powinniśmy mieć – imamy – od nauczycieli, którzy obserwują dzieci. W momencie, kiedy widzą, że coś się dzieje, że dziecko wymaga dodatkowego wsparcia, zgłaszają to nam. Przynajmniej w mojej szkole tak jest (SP2 w Ławie – przypis redakcji), nie mogę narzekać. Nauczyciele są bardzo uważnymi obserwatorami. W sytuacji, gdy jako wychowawcy potrzebują dodatkowego wsparcia, kogoś, kto ma szerszą wiedzę – zgłaszają się.

Czyli to, co niedomaga w opiece nad młodą psychiką, to profilaktyka psychiatryczna?

– Nauczyciele nie mają dużej wiedzy na temat psychologii lub psychiatrii. Bardzo trudno jest zauważyć, kiedy już do sprawy włączyć psychiatrę.

Czasem lekceważy się problemy młodych ludzi, prawda?

– Rzeczywiście. Czasami tak. Mam wrażenie, że młodzi ludzie są zdecydowanie słabsi, niż kiedyś. Nie umieją rozwiązywać problemów. Problemy ich przerastają. Nie wiem, czy jest to związane ze słabszymi relacjami społecznymi. To jest związane z rozwojem techniki.

Relacje społeczne przeniosły się do internetu. Internet jest anonimowy, więc łatwiej o hejt, o szykanowanie. Czy też może jest to związane z tym, że rodzice bardziej skupiają się na tym, by zapewnić dziecku opiekę i przedmioty.

Czasami jest tak, że rodzic, oczywiście w dobrej wierze, jest zbyt opiekuńczy. I nie pozwala mu – lub też nie daje mu narzędzi do rozwiązywania problemów, a robi to za nie-



Joanna Bakaluk: Wspierajmy dzieciaki w rozwoju

go. I później, kiedy taki młody człowiek dorasta, wydawałoby się, że powinien sam sobie radzić. Nie radzi sobie jednak nawet z najmniejszymi problemami, bo wcześniej były one rozwiązywane za niego.

W raporcie NIK jest taka informacja, o kontekście społecznym i rodzinnym, w którym dziecko funkcjonuje. Czy w tym zawiera się też kontakt z rówieśnikami?

– Myślę, że to ten fragment o procesie globalizacji. Wszystko przeniosło się do życia poza osobistego, kontakty stały się pozaosobiste. Wcześniej młodzi ludzie rozwiązywali swoje konflikty na bieżąco. W cztery oczy. Uczyli się w ten sposób życia społecznego wśród rówieśników. Teraz to, odnośnie wrażenie, przeniosło się do internetu. Łatwiej jest kogoś opluć, złyżyć, shejtować, strolować w internecie. To się młodym wydaje bezpieczniejsze. Często młody człowiek sobie nie radzi z czymś

takim. Ta cyberprzemoc zastępuje powoli taką klasyczną przemoc szkolną, jaka kiedyś występowała.

Kiedyś całe klasy umawiały się na bójkę po lekcjach pod szkołą, czy to nie było zdrowsze?

– Czy zdrowsze...? Łatwiej się te konflikty rozwiązywało. Często nie dochodziło do bójek, była rozmowa, wyjaśnienie.

W tej chwili, mam wrażenie, siedząc przed komputerem i wyzywając się, jeszcze bardziej się nakręcają. Następuje eskalacja. I zostają z tym sami. Nie ma momentu „ozdrowienia”, czyli utraty tych nadmiernych emocji, pozbycia się ich, i pogodzenia się z sytuacją.

A ona eskaluje i eskaluje. Można wracać w nieskończoność do wpisów, komentarzy, czytać, odpisywać. I znowu dochodzi do eskalacji emocji.

Takie emocje uzależniają?

– Dokładnie, to jedno z tych współczesnych uzależnień. A z drugiej strony: brakuje nam opieki psychiatrycznej. Oddziały psychiatryczne są pełne, trudno się dostać do psychiatry. Trudno się umówić na konsultację, nie mówiąc już o dostaniu się na oddział, na obserwację. Na miejsce czeka się nawet kilkanaście miesięcy. A dla dziecka w epizodzie to jest zdecydowanie za długo. Stąd bierze się zwiększenie ilości prób samobójczych i samobójstw wśród młodych ludzi. Ludzi, którzy po prostu nie radzą sobie sami i znikąd nie mają pomocy.

I nie doczekali się wolnego łóżka.

– Łóżka czy innej pomocy. Psycholog szkolny jakiś czas temu został przez ustawodawcę pozbawiony możliwości prowadzenia terapii.

W zasadzie psycholog szkolny ma – jak mówi ustawa – dokładnie takie same obowiązki, jak pedagog szkolny, czyli wspomaganie, wsparcie dziecka i nauczyciela, pomoc psychologiczno-pedagogiczną, ale taką bardzo doraźną.

Nie ma terapii długofalowych w szkole. Dlaczego tak się stało? Nie mam pojęcia. Uchwalono ustawę i odebrano nam te możliwości.

Powiedzmy jeszcze o roli rodziców. Czy oni są też baczni obserwatorami, mimo mniejszej wiedzy, uogólniając, od nauczycieli? Rodzice swojego fachu uczą się na bieżąco.

– Rodzice mają wdrukowaną miłość do dziecka i obowiązkową ochronę własnego dziecka. Często jest tak, że wydaje im się, iż dziecko z tego wyrośnie. A po drugie,

że oni mieli podobne problemy i sobie z nimi poradzi, więc i dziecko sobie poradzi. Czasami bagatelizują to, co dziecko mówi, wydaje im się, że to nie są problemy. Czasami problemy dziecka wydają się dorosłemu płytkie, śmieszne... Zapominamy, że dla dziecka każdy problem „tu i teraz” jest bardzo poważny i ma wrażenie, jakby kończyło się jego życie.

Kiedy dziecko mówi, że się zabije, to nie jest to żart? To próba zwrócenia na siebie uwagi?

– Tak, to próba zwrócenia uwagi, na którą reaguje wielu rodziców. Wielu z nich przychodzi do mnie z takim problemem. Wielu niestety bagatelizuje, a jeszcze inni – w ogóle tego nie widzą.

To zależy od stylu wychowania i relacji między dzieckiem a rodzicem. Jeśli relacje są unikowe – dziecko nic nie powie. Będzie próbowało samo walczyć. Jeśli jest to styl zbyt opiekuńczy, rodzic czasem jest zmęczony problemami dziecka, bo ono przybiega ze wszystkim. I się wypala.

A po drodze może zgubić problem, który jest w tym momencie najważniejszy. Rodzice ostatnio coraz częściej przychodzą, proszą o rozmowę, konsultację, bo widzą problemy. Myślę, że nauczyciel jest lepszym obserwatorem, bo nie widzi dziecka cały czas, dlatego zauważa zmiany w zachowaniu, w nastroju. Choć nie zawsze, bo my jesteśmy tylko ludźmi i nasza praca jest trudna, wielopoziomowa.

Oczywiście, nie generalizujemy. Jednak czy od pewnego czasu nie istnieje pewien trend, w którym rodzice chcą podwyższyć swoje kompetencje? Zapisują się na warsztaty itp, których mamy ostatnio wysyp, również on-line.

– I chylę głowę przed takimi rodzicami! Nikt nas nie nauczył, jak być rodzicem. Nie ma szkół dla rodziców. Większość wychowuje swoje dzieci intuicyjnie. Bazą jest miłość i zapewnienie dziecku jak najlepszej opieki. Chylę więc głowę przed rodzicami, którzy zauważają, że nie do końca im wychodzi, że są obszary, które powinni zgłębić i próbują się rozwijać. Świetne są Szkoły dla Rodziców, i u nas w Iławie Krzysztof Panfil je organizował. Te zajęcia miały dość dużą frekwencję – czyli jest taka potrzeba.

W raporcie NIK jest zapis, że 10% dzieci i młodzieży wymaga pomocy, mniej więcej tyle samo, co w innych krajach.

– Niczym się nasi młodzi ludzie nie różnią w swoich etapach rozwojowych od innych

młodych ludzi. Problemy są takie same, 10% wymaga pomocy, tylko różni się jednak czymś.

Pewnie w krajach wysoko rozwiniętych te 10% otrzymuje pomoc. U nas – nie. Szczególnie w małych miastach czy na wsiach. Nie ma tej pomocy, wsparcia. Z tego, co słyszę od znajomych pedagogów, psychologów, czasem jeden musi „obsłużyć” 5–10 szkół wiejskich.

Przy pracy przez pięć dni w tygodniu... Ile czasu może spędzić w jednej szkole? Tak

naprawdę tylko lekko dotknie problemu.

Psycholog ma za zadanie nie tylko współpracować z dzieckiem indywidualnie, ale także z całą klasą, a także ma do wypełnienia mnóstwo dokumentów.

A dodatkowo jeszcze pracuje z nauczycielami. To wiele obowiązków, a mało czasu.

Minister zdrowia nie określił, czytam w raporcie, minimalnej liczby lekarzy. Nie wiadomo zatem, ilu tych lekarzy jest potrzebnych? A ich jest po prostu tak mało, że nie masz do kogo kierować młodych ludzi?

– Trochę jest to faktycznie chowanie głowy w piasek, przez brak konkretnego określenia. Ale też sądzę, że studia o specjalizacji psychiatrii dziecięcej są niezwykle trudne. bardzo obciążające psychicznie. Współpracowałam z panią doktor Anetą Szumiło, to lekarz psychiatra dziecięcy z długim stażem, pracuje w Trójmieście. To od niej między innymi wiem, że to ciężka praca. Potrzebne jest ciągle doszkalanie.

Trzeba być czujnym, bo pracuje się z dzieckiem, które w różnych okresach rozwoju różnie reaguje. U adolescenta, dorastającego człowieka,

emocje są na wierzchu. Decyzje podejmuje czasami w ciągu kilku sekund.

Bez świadomości, że z pewnych decyzji nie da się wycofać. Na przykład z próby samobójczej. To trudna praca... A może też lekarze nie czują się docenieni i dlatego mało osób wybiera tę specjalizację.

I jak tu być mądrym...?

– Myślę, że my, dorośli, powinniśmy tak funkcjonować na co dzień, by jak najbardziej wspierać dzieciaki w ich rozwoju. Powinniśmy mieć oczy szeroko otwarte, służyć dobrą radą i dobrym przykładem. Być wsparciem dla dzieci. Oby jak najmniej z nich potrzebowało specjalistycznej pomocy.

Edyta Kocyla-Pawłowska

Z raportu przygotowanego dla UNICEF wynika, że pandemia COVID-19 wywołała stres i niepewność u dzieci i młodych ludzi. 1/5 dzieci w Unii Europejskiej, które wzięły udział w badaniu, przyznały, że dorastają w poczuciu braku szczęścia i niepokoju o swoją przyszłość. Prawie 1 na 10 dzieci deklaruje, że odczuwa problemy zdrowia psychicznego, bądź ma objawy depresji lub lęku. Dziewczeta znacznie częściej mierzą się z tymi symptomami niż chłopcy, a starsze dzieci zgłaszały więcej problemów niż młodsze.

Raport przygotowano dla pięciu największych organizacji zajmujących się prawami dziecka. Rozmawiano z 10 tysiącami dzieci w UE i poza nią, które opowiadały o swoich obawach, pandemii, wyzwaniach związanych z edukacją i zdrowiem psychicznym.

Gazeta za zdjęcie – zapraszamy do udziału w naszej akcji

POWIAT || Drodzy państwo, mamy dla Was ciekawą propozycję. Dzisiaj każdy z nas jest fotoreporterem, bo każdy z nas ma w kieszeni telefon. Wykorzystajcie to, aby zdobyć dostęp do e-wydań „Gazety Olsztyńskiej”.



Autorzy zdjęć, które zamieszcimy w naszym papierowym wydaniu, otrzymają od nas trzymiesięczny bezpłatny dostęp do elektronicznego wydania „Gazety Olsztyńskiej”.

Czekamy na zdjęcia z całego powiatu iławskiego. Wysyłajcie je na adres e-mail: ilawa@gazetaolsztyńska.pl. Prosimy o zaznaczenie jak mamy podpisać zdjęcie: imieniem i nazwiskiem czy winny sposób oraz miejscowość, w której zostało zrobione. Przy okazji publikujemy kolejne fotografie, które w ostatnim czasie otrzymaliśmy od naszych czytelników.

red



Fot. Małgorzata Stepińska



Fot. Ilawa z drona Michał Krzysztofak

Fot. Magdalena Dzwoniewska

Co trzeba zrobić?
Wystarczy wysłać zdjęcie ciekawego budynku, przyrody, rzeki, jeziora czy po prostu siebie na spacerze.

Zdjęcia będziemy publikować między innymi na naszym portalu internetowym www.ilawa.wm.pl i w „Gazecie Iławskiej”.

Kacper przeżył dwa guzy w głowie

ZDROWIE || Miał nowotwór wieku dziecięcego, choć małym dzieckiem już nie był. To nieprawdopodobnie, że po pięciu operacjach i chemioterapii Kacper Kisiel dostał drugie życie.

Cóś ten nasz Kacper ostatnio przytył - powiedziała pewnego poranka Aneta Kisiel do męża, Jana. Zawsze był chudy jak patyk, ze dwa metry wzrostu. A tu nagle taka widoczna zmiana. Wtedy jeszcze rodzice i siostra Klaudia myśleli, że to z powodu zamiany roweru na skuter. To był początek roku szkolnego, wygodniej i szybciej było dojeżdżać do szkoły iną praktykę nowym środkiem lokomocji. Ale 30 kilogramów do przodu w parę miesięcy? To już przesada!

Nie miał jeszcze 18 lat. Podstawowe badania niewiele wykazały. Podejrzwano problemy z tarczycą. - Lekarka mówiła, że to na pewno to. Że w mig zrobi go chudego - wspomina pani Aneta. I faktycznie chłopak chudł. Za jakiś miesiąc przestał. Zaczęły się niepokojące objawy. Na przykład przy koszeniu trawy - mama wysłała go po taczkę, wrócił z bańką paliwa. Pojawiły się zawroty głowy. Nastal sierpień 2018 r., „osiemnastka” Kacpra, dużo gości, orkiestra. A w domu już czekały skierowania na kolejne badania. Podczas jednej z wizyt u lekarza nie wiedział, jak się nazywa... Sprawy toczyły się bardzo szybko.

Zapiski Anety:
„Wrzesień 2018 r. zapamiętamy do końca życia, to tak jakby spadła bomba z nieba - odebranie wyników rezonansu”.

Dwa guzy w głowie, nowotwór złośliwy. Nie od razu oczywiście pani Aneta miała tego świadomość. Wydało się za jakiś czas. - Mąż już wiedział od razu, sam się z tym borykał, bo nie chciał mnie martwić - wspomina pani Aneta.

W październiku Kacper został przyjęty na oddział neurochirurgii Szpitala Wojskowego w Warszawie przy ul. Szaserów. Operacja była konieczna, jeszcze kilka dni i Kacper zapadłby w śpiączkę.

Była to kraniotomia czołowo-ciemieniowa obustronna, usunięcie guza nadsiodłowego z dojścia przez ciało modelowate. Operację zniósł dobrze, ale niespełna miesiąc później konieczna była kolejna, z powodu płynotoku z rany pooperacyjnej. Rozpoznanie histopatologiczne to medulloblastoma, najczęściej lokująca się w mózdku i tak też było u Kacpra. Inna nazwa tego nowotworu to rdzeniak płodowy - o czwartym, najwyższym stopniu złośliwości. Jest to najczęstszy nowotwór ośrodkowego układu nerwowego u dzieci. Szczyt zachorowań przypada w dwóch okresach: w wieku 3-4 oraz 5-9 lat. Kacper, kiedy zachorował, miał „aż” 18 lat! U starszych leczenie lepiej rokuje... jednak jest równie uciążliwe, jak u młodszych.

Trzecia operacja to usunięcie drugiego guza drogą kraniotomii podpotylicznej z subtotałnym usunięciem guza. Po operacji miał m.in. czterokończynowy niedowład. Wybudzał się aż 19 godzin. Jego stan był krytyczny. Badanie wykazało wodogłowię. To oznaczało kolejną operację. To była końcówka stycznia 2019 r., kiedy implantowano zastawkę komorowo-otrzewnową średniociśnieniową. W pierwszym tygodniu lutowo Kacprowi wykonano tracheotomię, miał problemy z oddychaniem, jedzeniem. Ze względu na ciężki stan kliniczny, chłopca zdyskwalifikowano z dalszego leczenia onkologicznego. Jego stan był bardzo ciężki, trafił więc do Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie.

Zapiski Anety:
„Pani ordynator powiedziała: przyjmujemy go, będziemy go ratować, możemy spróbować. Może się uda. Tak powiedziała. Ustalono, że będzie miał podanej 8 cykli chemii i 30 naświetlań na głowę z szyją i kręgosłup”.



Dziewiętnaste urodziny w szpitalu



Kacper ćwiczy małą motorykę obierając warzywa

Pierwszy wlew zniósł źle. Doszły problemy z tętnem, bezdechy. To trwało 3 dni, rodzinie kazano się z nim pożegnać. Przeżył. Dopiero po 3 cyklu chemii nabral sił. Zdecydowano, że to koniec chemii. Zaczęła się radioterapia, trwająca aż do 20 sierpnia. Stan chłopca się poprawił. Przyszedł czas na rehabilitację w Bydgoszczy. Trzeciego września znowu jego stan się pogorszył. To było zakazanie układu moczowego, zapalenie płuc i podejrzenie aktywnego wodogłowia, odwodnienie. Prawdopodobnie pojawiła się też sepsa. Znowu przykucie do łóżka, tym razem przez 1,5 miesiąca. Rehabilitację wstrzymano, był bardzo słaby, ale powoli dochodził do siebie.

W końcu 29 października 2019 r. został wypisany na przepustkę do domu. Do domu, w którym nie był jeden rok i jeden tydzień. I do którego tak naprawdę mógł już nie wrócić... Jednak nie przebywał w nim zbyt długo. Podczas kontrolnych badań okazało się, że być może ma bullę rozedmową. Diagnostyka w Warszawie wykazała ropniaka płucnej prawej i przetokę oskrzelowo-płucnową. Do tego bakterie na oskrzelach, to też wymagało leczenia. Rezonans głowy i kręgosłupa wykonywany co pół roku. Mimo że leczenie onkologiczne zakończono już dawno, to kontrolne badania i rehabilitacja konieczne będą do końca życia.

Kacper, Aneta i Jan mieszkają w Targowisku Dolnym w gminie Lubawa. Żeby dojechać do lekarza, muszą przyjechać do Hawy i wsiąść do pociągu. Wolą jeździć samochodem, co jest może i wygodniejsze, ale i droższe. A pani Aneta musiała zrezygnować z pracy zawodowej, żeby zajmować się synem. Nie może zostawić go samego. On się dopiero uczy sam chodzić. Chociaż ziemniaki obiera jak mistrz kuchni!

Dla własnego zdrowia psychicznego Aneta czasem wyskoczy na kawę do koleżanki. Ale tylko wtedy, kiedy mąż jest w domu. Córka już nie mieszka z rodzicami i bratem. A tymczasem rano - Jan do pracy w IKEA Lubawa, a ona... bierze

się za pracę przy Kacprze. To ciężka praca, dawniej głównie w sensie fizycznym, kiedy trzeba było go przekładać, dbać o to, by nie pojawiły się odleżyny. Teraz to wyjazdy na zastrzyki, badania, ćwiczenia, a także pilnowanie, by chłopak nieświadomie nie zrobił sobie krzywdy. Do tego organizowanie zbiórek (grupę z licytacjami można znaleźć na FB, wpisując nazwisko chłopca): wystawianie przedmiotów, za które ktoś chętnie zapłaci i w ten sposób wspomóc finansowo rodzinę. Przed chorobą Kacper sam spieszył z pomocą jako harcerz i strażak - ochotnik. Do działań strażackich wciągnął go tata. Chciałby do tego wrócić. Jego marzeniem jest też powrót do jazdy na rowerze - bardzo to kocha. O powrocie do nauki raczej nie marzy, jak ze śmiechem mówi jego mama.

Chociaż z tyłu głowy jest cały czas troska o zdrowie Kacpra i wspomnienie tego, co się działo, to jednak nie wszystko ma wydźwięk negatywny. Pozytywne strony: z Kacprem jest już coraz lepiej. Najważniejsze, że przetrwał! Przeżył dwa guzy w głowie, wodogłowię i wiele problemów zdrowotnych, a to nie lada wyczyn! I do tego robi postępy. Czy kiedykolwiek będzie samodzielny? Trudno to jeszcze dziś określić. Rodzice podkreślają, że nie można zepsuć tego, co już wypracował swoją ciężką pracą. Dlatego nie odpuszczają, pilnują ćwiczeń, zabiegów, a także - by miał dobry humor. A do niego potrzebna jest obecność drugiego człowieka. Trudno o nią zwłaszcza teraz, w pandemii.

Edyta Kocyla-Pawłowska

W ubiegłym tygodniu (18 lutego) Kacper ponownie trafił do szpitala, na oddział neurologiczny, w związku z pogorszeniem stanu zdrowia. Czekanie na wyniki badań i poprawę zdrowia bardzo wyczerpuje najbliższą rodzinę, ale też wierzą, że wkrótce sytuacja ze zdrowiem Kacpra się poprawi.

Trzymamy mocno kciuki za jego zdrowie, a wszystkich, którzy chcą pomóc w zbieraniu środków na jego leczenie i rehabilitację, zapraszamy na facebookowe „Licytację dla Kacpra Kisiel - walczymy o powrót do zdrowia!”.

Jak poradzić sobie z teściami

PSYCHOLOGIA || Rozpoczynając nowy związek, jesteśmy na tyle skupieni na samym partnerze, że nie zastanawiamy się nad jakością relacji z przyszłymi teściami. Mówimy sobie „będzie, jak będzie, nasza miłość jest najważniejsza”.

Bywa również tak, że niezobowiązujące początki są tak kolorowe, że wszelkie czarne scenariusze nie mają w ogóle miejsca. Schody zaczynają się wtedy, gdy rodziny spotykają się już częściej na wspólnym gruncie i okazuje się, że jednak nie jest tak wspaniale, jak się tego oczekiwało na samym początku.

Trudne relacje z teściami zazwyczaj przedstawiane są w społeczeństwie w humorystyczny sposób. Byłoby cudownie, gdybyśmy sami, napotykać pewne przeszkody, podchodzili do tego z dozą humoru i zdrowego dystansu. Nie każdy ma jednak wystarczające zasoby, aby wytrzymać regularną krytykę, niechęć, czy brak akceptacji jako członka rodziny. Niestety bywa również tak, że niesie to za sobą konflikty w małżeństwie, a nawet utrudnia relacje dzieci z dziadkami.

Wspólne, rodzinne spotkania zamiast cieszyć, nasączone są

ciężarem wiszącym w powietrzu. Konflikty takie nie są zatem ograniczone do dwojga osób, lecz wpływają na całą rodzinę. Ekspozycja na ciągłą, regularną dawkę stresu może doprowadzać tutaj do obniżenia nastroju, frustracji i wybuchów złości przy każdej okazji, gdy mowa o teściach. Ale również niepokoju lub nawet stanów lękowych czy depresyjnych przed odwiedzinami lub samymi telefonicznymi rozmowami, a także po nich.

Jeśli dodatkowo osoba będąca z nami w związku nie będzie dostrzegać toksycznych zachowań swojego rodzica i bronić go za wszelką cenę lub my sami będziemy za całą sytuację obwiniać partnera, może to poskutkować poważnymi kryzysami w związku.

Jak zatem poradzić sobie z nieprzychylnymi nam teściami?

Przede wszystkim warto przeanalizować i zrozumieć, skąd wynika dane zachowanie. Przy odrobinie empatii może



Zdjęcie jest tylko ilustracją do artykułu

okazać się, że wrogość jest wynikiem ukrytych, wewnętrznych konfliktów, z którymi my sami nie mamy nic wspólnego. Co za tym idzie, przestaniemy pewne rzeczy odbierać personalnie, ale także znajdziemy strategię, na bazie której zbudujemy odpowiedni sposób komunikacji, odnajdując obszar, na którym powinien być położony akcent.

Być może chodzi o samotność? O lęk przed porzuceniem? O troskę o przyszłość wnuków? O cokolwiek by nie

chodziło, warto to przemyśleć i podjąć wspólną rozmowę. Idąc tym tropem, warto po prostu rozmawiać, z nastawieniem na kompromis, a nie przeciąganie liny. Konflikty bowiem wielokrotnie wynikają z domysłów i niedopowiedzeń. Ponadto, nie dawajmy się wciągać w awantury, ponieważ będzie to tylko dodatkowa przyzwyczajka dla utrudniania relacji. Jeśli widzimy, że sposób ekspresji i określone cechy osobowości nie są już w ogóle podatne na zmiany, nie podsy-

cajmy ognia. Zachowajmy dystans, zaakceptujmy sytuację i trzymajmy się niezbędnego minimum do utrzymania rodzinnych więzi, zachowując przy tym własną uprzejmość. W tym punkcie warto pamiętać także o ustalaniu granic i asertywności. Wsparcie zawsze jest przydatne, ale ingerowanie bez pozwolenia w życie prywatne nie powinno mieć miejsca.

Zachowajmy prawo do przestrzegania tego bez wyrzutów sumienia. Przy odrobinie zaangażowania warto także spróbować działań, które mogą w efekcie połączyć i stworzyć pole do wspólnych zainteresowań i tematów. Warto również skupić się na jasnych stronach relacji. Być może jest coś, za co lubimy swoich teściów i na tym możemy zbudować coś dobrego. Ostatecznie, jeśli nic nie pomaga, przestańmy mieć idealistyczne oczekiwania jeszcze sprężonego małżeństwa dotyczące wspaniałej bliskości z teścia-

mi. Zaakceptujmy fakt, że nie mieliśmy tyle szczęścia (co nie jest naszą winą) i skupmy się na tym, na co wpływ mamy, czyli własnym życiu.

Magdalena Kowalska



O AUTORCE

Magdalena Kowalska – psycholog specjalizująca się w psychologii klinicznej osób dorosłych. Swoje doświadczenie

zdoływała m.in. w Stowarzyszeniu Polish Psychologists' Association w Londynie, prowadząc konsultacje dla osób indywidualnych. Obecnie prowadzi Gabinet Wsparcia Psychologicznego w Łławie, do którego zaprasza osoby dorosłe oraz młodzież, oferując również konsultacje online. Swoje zamiłowanie do pisania oraz potrzebę promowania zdrowia psychicznego realizuje współpracując z portalem Psychologia w Polsce oraz Zdrowa Głowa. Więcej informacji na: magdalenakowalska.co oraz www.facebook.com/magdakowalskapsycholog/.

REKLAMA

Zrób to z OZE PROJEKT

Zima to najlepszy czas na inwestycję w fotowoltaikę **oze.projekt**

Fotowoltaika cieszy się w Polsce coraz większym zainteresowaniem. Zwolennicy produkcji własnej i darmowej energii elektrycznej mają możliwość zakupu instalacji fotowoltaicznej w salonie OZE Projekt w Łławie, przy ul. Jana III Sobieskiego 37A.

ILE KOSZTUJE INSTALACJA FOTOWOLTAICZNA W 2021 ROKU?

Najlepiej umówić się na spotkanie z naszym specjalistą. Zbada on Twoje dotychczasowe, roczne zapotrzebowanie energetyczne. Podczas takiego spotkania będzie on mógł również poznać Twoje plany na przyszłość, wpływające na zapotrzebowanie energetyczne (chęć założenia pompy ciepła, zamontowanie grzejników elektrycznych itd). Będzie to również doskonała okazja do oceny możliwości montażowych na dachu domu, innym budynku lub gruncie (usytuowanie względem stron świata, konstrukcja i kąt nachylenia dachu, rodzaj poszycia, lukarny, inne elementy konstrukcyjne itd.). Na pracę instalacji wpływ mają również elementy otaczające budynek powodujące zacienienie. Spotkanie ze specjalistą pozwoli przeprowadzić dokładne oględziny miejsca inwestycji i wybór odpowiedniej lokalizacji pod instalację na gruncie lub odpowiednią połącz dachu. Na tej podstawie dobierany jest też sprzęt i technologia montażu.

CO ZYSKASZ Z FOTOWOLTAIKĄ?

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

DŁACZEGO WARTO WYBRAĆ OZE PROJEKT?

Wywodzimy się z Olsztyna, ale działamy na terenie całej centralnej i północnej Polski. 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 również własne, wykwalifikowane ekipy monterskie. Nie ma mowy o jakichkolwiek podwykonawcach – działamy w stałych brygadach, co znacznie usprawnia montaż, a także jest on na niezmiernie 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 z wysoką klasą nieprzepuszczalności. Jeśli chodzi o dofinansowanie, to również możesz liczyć na nasze wsparcie. Podsumowując: wybierając OZE Projekt, nie musisz martwić się o nic – przyjedziemy, 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, odwiedź salon sprzedaży w Łławie, przy ul. Jana III Sobieskiego 37A lub zadzwoń: tel. 609-391-441

KOMU ZWYCIĘSTWO? TRWA GŁOSOWANIE W

TYLKO PRZEZ CHWILĘ ZASTANAWIALIŚMY SIĘ, CZY ORGANIZOWAĆ PLEBISCYT NA NAJPOPULARNIEJSZEGO SPORTOWCA, TRENERA ORAZ KLUB 2020 ROKU. ODPOWIEDŹ BYŁA JEDNAK OCZYWISTA: ROBIMY TO!

Rok 2020 naznaczony został przez pandemię, jednak to nie znaczy, że sportowcy z powiatu ławskiego nie reprezentowali nas na arenach miejskich, powiatowych, wojewódzkich, ogólnopolskich a także światowych. Sama ilość artykułów ukazujących się na naszych łamach przez poprzedni rok świadczyła o tym, że sport — także nasz, lokalny — żyje i ma się dobrze (choć koronawirus wciąż podstawił mu nogę).

Ten 2020 rok był bardzo specyficzny, jednak nie chcemy dopuścić do rocznej przerwy w naszej sportowej zabawie, czyli w Plebiscycie na Najpopularniejszego Sportowca, Trenera i Klub i tym samym zawieść naszych czytelników. W ten sposób chcemy także jeszcze bardziej docenić trud naszych reprezentantów z miasta i gminy Iława, Susz i Kisielice — bo trenować i startować w zawodach w tak anormalnych warunkach jest jeszcze trudniej.

Na początku lutego zakończyliśmy tworzenie pierwotnych list kandydatów w kategoriach: Sportowiec, Trener i Klub. Wciąż jednak można zgłosić swojego kandydata na adres e-mailowy: ilawa@gazetaoilstyczna.pl. W treści maila należy podać imię i nazwisko sportowca lub trenera (ewentualnie nazwę zgłoszonego Klubu) oraz dyscyplinę i klub, który reprezentuje. Pochylimy się nad tymi zgłoszeniami.

Nazwisk kandydatów i nazw klubów zgłoszonych po rozpoczęciu głosowania z przyczyn technicznych nie możemy zamieścić w kolejności alfabetycznej. Ich kandydatury zamieszczając będziemy na końcu listy.

>>> Głosowanie odbywające się za pomocą wysyłanych sms-ów rozpoczęło się wśród 3 lutego, a zakończy się w sobotę 10 kwietnia w samo południe (dokładnie 11.59) — głosy oddane po tym czasie będą nieważne. Regulamin znaj-

dziecie Państwo na naszym portalu www.ilawa.wm.pl.

Całą sportową zabawę podsumujemy na tradycyjnej Gali. W poprzednim roku, w związku z pandemią, odbywającą się w hotelu Port 110 galę musieliśmy przełożyć z marca na wrzesień, ale ostatecznie udało się ją zorganizować, a laureaci i zaproszeni goście w pełni rozumieli tę sytuację. Wyniki głosowania podajemy jednak tradycyjnie nie na gali, tylko znane są one od razu po zakończeniu głosowania. Gala dla zwycięzcy to tylko czysta przyjemność oczekiwania na nagrodę.

>>> Tradycyjnie możemy liczyć na wsparcie naszych patronów oraz sponsorów, ich herby i logotypy prezentujemy na grafikach. W kolejnych artykułach publikowanych na naszym portalu www.ilawa.wm.pl będziemy przybliżać naszych kandydatów, zaprezentujemy także sponsorów i patronów.

Ty także chciałbyś zostać sponsorem plebiscytu? Jeśli tak, to czekamy na kontakt na adres e-mail: ilawa@gazetaoilstyczna.pl lub pod numerem telefonu 89 648 77 36.

Mateusz Partyga

LISTA KANDYDATÓW

KATEGORIA SPORTOWIEC JAK GŁOSOWAĆ?

Aby zgłosić na danego sportowca, należy wysłać sms pod numer 7248 o treści gi.spr.x - gdzie X to numer przypisany konkretnemu sportowcowi. Koszt jednego sms'a wynosi 2,46 zł z VAT. Na przykład aby zgłosić na siatkarkę Zuzannę Iwankowską należy wysłać sms o treści gi.spr.27

1. Sławomir Adamusiak (biegi, Iława Biega)
2. Julia Agnieszczak (żeglarstwo, SSW MOS Iława)
3. Michał Bakirzyński (wioślarstwo, Wir Iława)
4. Grzegorz Baliński (piłka nożna, Jeziorak Iława)
5. Agata Barwińska (żeglarstwo, MOS SSW Iława)



Galę podsumowującą poprzedni plebiscyt sportowy „Gazety Iławskiej” zorganizowaliśmy w Porcie 110 w Iławie

6. Przemysław Belka (biegi, Iława Biega)
7. Łukasz Bilicki (piłka nożna, Jeziorak Iława)
8. Adrian Błoński (sztuki walki, Arrachion Iława)
9. Wiktoria Borszewska (siatkówka, Zryw-Volley Iława)
10. Dawid Ciepluch (kickboxing, Piechotka Team)
11. Adam Cieszewski (lekka atletyka, Orka Iława Athletics)
12. Błażej Ćwiklak (piłka nożna, Jeziorak Iława)
13. Jakub Dąbrowski (piłka nożna, Orzeł Ulnowo)
14. Karol Dembiński (piłka nożna, LZS Frednowy)
15. Wit Dmchowowski (żeglarstwo, SSW MOS Iława)
16. Krzysztof Dudek (piłka nożna, Czarni Rudzienice)
17. Patryk Duński (sztuki walki, Arrachion Iława)
18. Maksym Furman (triathlon, UKS TRS Susz)
19. Piotr Gašior (biegi, Rozbiegany Susz przy CSiR)
20. Magdalena Godlewska (CrossFit Team Susz przy CSiR)
21. Wiktoria Gołębiowska (żeglarstwo, MOS SSW Iława)
22. Martyna Górnik (lekka atletyka, Sekcja L.A przy CSiR Susz)
23. Karol Górski (żeglarstwo, Jeziorak Yacht Club)
24. Damian Grodecki (piłka nożna, GKS Wikielec)
25. Filip Grodecki (piłka nożna, ręczna, Jeziorak Iława)
26. Gabriela Grzywacz (tenis stołowy, Jeziorak Iława)

27. Zuzanna Iwankowska (siatkówka, Zryw-Volley Iława)
28. Mateusz Jajkowski (piłka nożna, GKS Wikielec)
29. Kacper Janik (piłka nożna, Jeziorak Iława)
30. Michał Jankowski (piłka nożna, GKS Wikielec)
31. Mateusz Jeżyński (wioślarstwo, Wir Iława)
32. Paulina Józefowicz (wioślarstwo, Wir Iława)
33. Emila Kaca (aquathlon/pływanie/lekkoatletyka, UKS TRS Susz oraz Sekcja LA przy CSiR)
34. Zofia Kamińska (tenis stołowy, Jeziorak Iława)
35. Łukasz Kamiński (piłka ręczna, Jeziorak Iława)
36. Marcin Karczewski (piłka nożna, Czarni Rudzienice)
37. Maciej Kasprzak (żeglarstwo, MOS SSW Iława)
38. Tomasz Klinicki (biegi, Branobasen)
39. Oskar Kotłowski (piłka nożna, Jeziorak Iława)
40. Aleksandra Kowalska (lekka atletyka, Orka Iława Athletics)
41. Kamil Kozłowski (piłka nożna, Unia Susz)
42. Konrad Kruszyński (piłka ręczna, Jeziorak Iława)
43. Arkadiusz Kuciński (piłka nożna, Jeziorak Iława)
44. Michał Lech (piłka nożna, Unia Susz)
45. Kamil Lendzion (sztuki walki, Arrachion Iława)
46. Mateusz Leński (kickboxing, Piechotka Team)

47. Zuzanna Liedtke (żeglarstwo, SSW MOS Iława)
48. Łukasz Luliński (piłka nożna, Unia Susz)
49. Daniel Madej (piłka nożna, Jeziorak Iława)
50. Wojciech Makowski (sztuki walki, Arrachion Iława)
51. Maciej Malinowski (piłka nożna, Wir Iława)
52. Piotr Malinowski (żeglarstwo, MOS SSW Iława)
53. Maria Markowska (piłka nożna, Unia Susz)
54. Piotr Matwiejczuk (Zalewo Team)
55. Alicja Michalewska (żeglarstwo, MOS SSW Iława)
56. Iwo Myśliński (siatkówka, Olimpia Kisielice)
57. Bartosz Nycz (piłka nożna, Zamek Szymbark)
58. Jakub Ohaka (piłka nożna, Jeziorak Iława)
59. Jakub Orzechowski (piłka nożna, Jeziorak Iława)
60. Michał Paliński (aquathlon/duathlon, LA, UKS TRS Susz)
61. Jakub Pączkowski (trójbój siłowy, Mendelejew Team Iława)
62. Tomasz Płodzicki (biegi, Iława Biega)
63. Miłosz Pniewski (karate kyokushin, Iławski Klub Kyokushin Karate)
64. Mateusz Pokojski (piłka nożna, Jeziorak Iława)
65. Marcin Prorok (piłka ręczna, Jeziorak Iława)
66. Adrian Przybyła (biegi, Iława)
67. Jan Rohde (żeglarstwo, MOS SSW Iława)

68. Robert Rólkiewicz (siatkówka, Olimpia Kisielice)
69. Maksymilian Rutkowski (piłka nożna, Unia Susz)
70. Patryk Rutkowski (piłka nożna, Olimpia Kisielice)
71. Jakub Ryś (wioślarstwo, Wir Iława)
72. Bogumiła Ryś (wioślarstwo, Wir Iława)
73. Aleksandra Sagan (wioślarstwo, Wir Iława)
74. Wiktor Sawicki (piłka nożna, Jeziorak Iława)
75. Paulina Skrzyński (lekka atletyka, Sekcja L.A przy CSiR Susz)
76. Roksana Słupek (triathlon, UKS TRS Susz)
77. Tadeusz Sobucki (piłka nożna, Unia Susz)
78. Krystian Staniec (piłka nożna, Unia Susz)
79. Jakub Stanikowski (piłka nożna, Jeziorak Iława)
80. Grzegorz Sypniewski (sztuki walki, Arrachion Iława)
81. Michał Szczypiński (piłka nożna, Osa Ząbrowo)
82. Regina Szczypiorska (kręglarstwo osób niewidomych i słabowidzących, Morena Iława)
83. Oliwier Szkamelski (piłka nożna, GKS Wikielec)
84. Sebastian Szypulski (piłka nożna, GKS Wikielec)
85. Marcin Tkaczyk (żeglarstwo, Jeziorak Yacht Club)
86. Hanna Tomczyk (aquathlon/pływanie, UKS TRS Susz)
87. Jan Tomczyk (aquathlon/pływanie, UKS TRS Susz)

PLEBISCYCY SPORTOWYM GAZETY IŁAWSKIEJ!



- 88. Mateusz Wamka** (triathlon, Orka Iława)
89. Daniel Weisgerber (fitness sylwetkowe, Iława)
90. Marcel Wiatrowski (triathlon, Orka Iława)
91. Iga Wielczyk (żeglarstwo, MOS SSW Iława)

- 92. Oskar Wielczyk** (żeglarstwo, MOS SSW Iława)
93. Mateusz Wiśniewski (piłka nożna, Unia Susz)
94. Oskar Wójtowicz (piłka nożna, Unia Susz)
95. Jakub Zalewski (piłka nożna, triathlon, GKS Wikielec Orka Iława)
96. Maciej Zalewski (piłka nożna, Jeziorak Iława)
97. Jan Zawadzki (piłka nożna, Jeziorak Iława)
98. Jan Zieliński (piłka nożna, GKS Wikielec)
99. Martyna Zielińska (lekka atletyka, Orka Iława Athletics)
100. Klaudia Żelazowska (strzelectwo osób niewidomych i słabowidzących, Morena Iława)
101. Karolina Fafińska (trójbój siłowy, Mendelejew Team Iława)
102. Nikola Sołobodowska (siatkówka, Zryw-Volley Iława)
103. Ewelina Jarnicka (siatkówka, Zryw-Volley Iława)
104. Łukasz Rękawiecki (rugby na wózkach, Avalon Extreme, Iława)

KATEGORIA TRENER JAK GŁOSOWAĆ?

Aby zagłosować na danego trenera, należy wysłać sms pod numer 7248 o treści gi.trn.x - gdzie X to numer przypisany konkretnemu trenerowi. Koszt jednego sms'a wynosi 2,46 zł z VAT. Na przykład aby zagłosować na Wojciecha Janusza należy wysłać sms o treści gi.trn.13

- 1. Mariusz Augustyniak** (crossfit, Team Susz przy CSiR)
2. Sławomir Banacki (triathlon, Orka Iława)
3. Bartłomiej Boros (piłka nożna, Jeziorak Iława)
4. Krzysztof Brejdaowski (piłka nożna, Jeziorak Iława)
5. Radosław Burza (triathlon, Orka Iława)
6. Jarosław Chodowiec (piłka nożna, Unia Susz)
7. Piotr Dymowski (piłka nożna, Jeziorak Iława)
8. Wojciech Figurski (piłka nożna, Jeziorak Iława)
9. Krzysztof Furmański (piłka nożna, AMT Unia Susz)
10. Mariusz Gąsior (piłka nożna, Orzeł Ulnowo)
11. Tomasz Gąska (karate kyokushin, Iławski Klub Kyokushin Karate)
12. Łukasz Gurowski (piłka nożna, Jeziorak Iława)
13. Wojciech Janusz (żeglarstwo, SSW MOS Iława)
14. Piotr Kacperk (piłka nożna, GKS Wikielec)
15. Marek Karbowski (żeglarstwo, SSW MOS Iława)
16. Krzysztof Królik (żeglarstwo, SSW MOS Iława)
17. Piotr Lange (piłka nożna, Jeziorak Iława)
18. Daniel Madej (piłka nożna, Jeziorak Iława)
19. Maria Madej (wioślarstwo, Wir Iława)
20. Michał Mańkiewicz (żeglarstwo, SSW MOS Iława)
21. Błażej Matysiak (pływanie, Orka Iława)
22. Piotr Matysiak (piłka nożna, Zamek Szymbark)
23. Maciej Myszkiwicz (lekka atletyka, Para na dystansie)
24. Aneta Ostanek (lekka atletyka, Lekkoatletyka dla każdego/ Orka Iława Athletics)
25. Jarosław Piechotka (kickboxing, Piechotka Team)
26. Paweł Pierczyński (wioślarstwo, Wir Iława)
27. Małgorzata i Mieczysław Pietruczuk (siatkówka, Zryw-Volley Iława)
29. Jarosław Płoski (piłka nożna, Czarni Rudzienice)
30. Marcin Prorok (piłka ręczna, Jeziorak Iława)
31. Łukasz Puchta (piłka nożna, Jeziorak Iława)
32. Tomasz Radziński (piłka nożna, Jeziorak Iława)
33. Mateusz Rykaczewski (piłka nożna, Jeziorak Iława)
34. Remigiusz Sobociński (piłka nożna, GKS Wikielec)
35. Grzegorz Stypiński (wioślarstwo, Wir Iława)
36. Andrzej Szczegieliak (tenis stołowy, sekcja przy CSiR Susz)
37. Krzysztof Szczypiński (piłka ręczna, Jeziorak Iława)

- 38. Arkadiusz Szewczyk** (strzelectwo osób niewidomych i słabowidzących, Morena Iława)
39. Andrzej Szysler (lekka atletyka, sekcja LA przy CSiR w Suszu)
40. Dawid Tarasiewicz (sztuki walki, Arrachion Iława)
41. Wojciech Tarnowski (piłka nożna, GKS Wikielec)
42. Jakub Wierchowski (piłka nożna, AMT Unia Susz)
43. Dawid Wiśniewski (siatkówka, Siatkary 30+ przy CSiR Susz)
44. Marek Witkowski (piłka nożna, Jeziorak Iława)
45. Emilia Włodarska (tenis stołowy, Jeziorak Iława)
46. Patryk Wodzicki (piłka nożna, GKS Wikielec)
47. Marek Woronowicz (piłka ręczna, Jeziorak Iława)
48. Krystian Wrześniak (piłka nożna, Czarni Rudzienice)

KATEGORIA KLUB JAK GŁOSOWAĆ?

Aby zagłosować na dany klub, należy wysłać sms pod numer 7248 o treści gi.klb.x - gdzie X to numer przypisany konkretnemu klubowi. Koszt jednego sms'a wynosi 2,46 zł z VAT. Na przykład aby zagłosować na LZS Frednowy należy wysłać sms o treści gi.klb.16

- #8ranobasen
- Arrachion Iława
- Biegacze Gorszego Sortu Iława

- Cross Fit Team Susz
- Czarni Rudzienice
- Drakens Iława
- GKS Wikielec
- Iława Biega
- Iławski Klub Kyokushin Karate
- Iławskie Dzikie
- Iławskie Smoki Jezioraka
- Jeziorak Iława
- Jeziorak Yacht Club
- Koszykówka sekcja przy CSiR Susz
- Lekkoatletyka dla Każdego/Orka Iława Athletics
- LZS Frednowy
- Morena Iława
- MTB Epidemia Cyklozy Susz
- Olimpia Kisielice
- Orka Iława
- Orzeł Ulnowo
- Osa Ząbrowo
- Piechotka Team
- Rezerwowe Psy
- Rozbiegany Susz
- Sekcja koszykówki CSiR Susz
- Sekcja lekkoatletyczna przy CSiR Susz
- Siatkary 30+ przy CSiR Susz
- SSW MOS Iława
- Towarzystwo Tenisa Ziemi w Iławie
- UKS Mały Jeziorak Iława
- UKS TRS Susz
- Unia Susz
- Wir Iława
- Volley Vasył CSiR Susz
- Załoga żeglarska Piotra Matwiejczuka Zalewo Team
- Zamek Szymbark
- Zryw-Volley Iława

PATRONI PLEBISCYTU



Gmina Miejska Iława



Gmina Iława

Starostwo Powiatowe
w Iławie

Gmina Susz



Gmina Kisielice

SPONSORZY



PERKOZ

TYDZIEŃ TARGOWY

15.02 - 19.02.2021

- prezentacja nowych maszyn rolniczych
- oferty specjalne na maszyny rolnicze
- dodatkowe rabaty na części i serwisy
- dodatkowe atrakcje

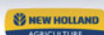
ZAPRASZAMY

BRODNICA
UL. SIKORSKIEGO 19A
+48 56 49 34 057

LICHTAJNY I
k. OSTRÓDY
+48 89 64 682 37

LIDZBARK WARMIŃSKI
UL. OLSZTYŃSKA 15G
+48 532 751 761

www.perkoz.com.pl



Nowy rzecznik ZK Iława

IŁAWA || Komunikat takiej treści otrzymaliśmy z Zakładu Karnego przy ul. 1 Maja.
„Z dniem 1 marca mjr Magdalena Socha zostaje przeniesiona z urzędu do pełnienia służby na stanowisku specjalisty w Okręgowym Inspektoracie Służby Więziennej w Olsztynie. Będzie tam pełnić obowiązki służbowe rzecznika prasowego Dyrektora Okręgowego Służby Więziennej w Olsztynie”.
Obowiązki służbowe rzecznika prasowego dyrektora ZK Iława,

które mjr Magdalena Socha pełniła od września 2016 roku, przejmując kpt. Amadeusz Socha. – Wszystkim bardzo dziękuję za dotychczasową współpracę, za okazaną naszej formacji mundurowej rzetelną i kompetentną uwagę wspierającą naszą misję. Liczę, że nadal możemy wspólnie dbać o należyte relacje dla dobra społeczeństwa – mówi nam mjr Socha, której przy okazji gratulujemy zawodowego awansu.
>> Magdalena Socha do Służby Więziennej przyjęta została w 1 lipca

Fot. Mateusz Partyga



Mjr Magdalena Socha

2006 r. na stanowisko młodszego psychologa działu penitencjarnego Zakładu Karnego w Barczewie. Z dniem 1 października 2006 r. przeniesiona została do pełnienia służby w Areszcie Śledczym w Działdowie. Tam też rozpoczęła przygodę z aktywnym kształtowaniem pozytywnego wizerunku Służby Więziennej pełniąc obowiązki oficera prasowego jednostki.
7 marca 2009 r. ukończyła szkołę oficerską w Kaliszu. 15 lutego 2014 r. przeniesiona została do pełnienia służby na stanowisko starszego psychologa działu penitencjarnego Zakładu Karnego w Iławie. Rzecznikiem prasowym dyrektora Zakładu Karnego w Iławie jest od września 2016 r. W lutym 2020 r. odznaczona brązowym medalem za zasługi w pracy penitencjarnej, a w listopadzie 2020 r. została awansowana na stopień majora Służby Więziennej.

zico

REKLAMA

praca



Lubawskie Przedsiębiorstwo Budowlane
Zdzisław Wierzbowski
ul. Kopernika 65, 14-260 Lubawa
zatrudni

MURARZY, TYNKARZY, MALARZY ORAZ PRACOWNIKÓW BUDOWLANYCH

do pracy na terenie Lubawy,
Iławy, Nowego Miasta Lubawskiego

Kontakt osobisty w biurze LPB
lub telefoniczny (89) 640-75-10

3821luż-A-G

REKLAMA

ZA STEREM STOJĄ LUDZIE!

KRYZYS PANDEMII COVID-19 W WIELU ORGANIZACJACH BYŁ SPRAWDZIANEM Z PRZYWÓDZTWA. CZĘSTO OD JEGO WYNIKU ZALEŻAŁO, JAK FIRMA RADZI SOBIE ZE SKUTKAMI KRYZYSU. PRAWDZIWY PRZYWÓDCA TO CZŁOWIEK DAJĄCY LUDZIOM ENERGIE, WSPARCIE, MOŻLIWOŚĆ ROZWIJANIA POTENCJAŁU, PATRZĄCY ZA HORYZONT.

W trudnych czasach ważna jest postawa, dbałość o zespół. Jednak każdy kryzys kie-

dyś mija, więc – cytując Bogdanę de Barbaro – warto już teraz zadać sobie pytanie: „Jak to było z Tobą, gdy byłeś w sytuacji nadzwyczajnej?”

Na Warmii i Mazurach mamy wiele przykładów osób, które ten test zdały śpiewając – choć nie było łatwo. Liderzy – otwarci, poszukujący, proaktywni – często są wznacznie lepszej sytuacji niż ich pasywni koledzy. Już ogólnopolskie statystyki pokazują, że firmy po pierwszym lockdownie – skutecznie przygotowały się do kolejnych ograniczeń. Zadbaly o finansową płynność i dywersyfikowały łańcuchy dostaw. Restrykcje wymuszały kreatywność, często prowadząc do przemodelowania zasad prowadzenia biznesu. W wielu branżach przyspieszona cyfryzacja wpłynęła na przykład na rynek e-commerce, a tym samym na wzrost konkurencyjności i rozpoznawalności. Firmy poszerzały rynki zbytu – zarówno w kraju, jak i za granicą (wzrost polskiego eksportu). Często konieczne było przestawienie produkcji na zupełnie nowe tory.

Inwestowano – mimo ryzyka – wierząc w firmę i ludzi.

Przysłowiowy czarny łabędź – nowa i niespodziewana sytuacja pandemii – stała się dla wielu znas lekcją pokory, ale i otwarcia się na zupełnie nowe możliwości i doświadczenia. Okazało się, że postawione cele biznesowe, owszem, są ważne, ale najważniejszym kapitałem są ludzie, bo to oni stanowią o firmie, często o jej reputacji i marce. Liderzy, którzy w trudnej sytuacji współpracują, rozmawiają i słuchają – wychodzą z kryzysowych sytuacji silniejsi.

I takich liderów chcemy nagradzać. Takie regionalne marki chcemy budować. Takie przykłady chcemy pokazywać – bo są one cenną lekcją dla innych. Są przykładem – jak zgodnie z uniwersalnymi wartościami budować relacje, a tym samym długofalowy biznes.

Konkurs dla:

firm

jednostek

administracji

szpitali

organizacji
pozarządowychwojewództwa
warmińsko-
mazurskiego

Konkurs Sternik. Cała naprzód! Pozwala budować markę organizacji i własną markę. Laureaci konkursu zyskują tytuł, który jest symbolem kreatywności i przedsiębiorczości. Zaprezentowane w konkursie organizacje i ich liderzy stają się inspiracją i wzorem. W świadomy sposób zarządzają pojawiającymi się okazjami, motywują innych – zmieniając i kreując rzeczywistość. Budują pozycję rynkową, co znacznie zwiększa ich szansę na to, by chociażby pozyskiwać nowych kontrahentów.

Jak mawia psycholog Jacek Walkiewicz: „O wielkich zmianach decydują małe epizody. Jedno spotkanie, jedna książka, jedna decyzja”. Dlatego warto wziąć udział w projekcie Sternik.

**Zdecyduj się więc opowiedzieć nam
swoją historię małej/wielkiej zmiany:
Sternik 2020. Cała naprzód!**

Termin nadsyłania zgłoszeń – do 28 lutego 2021 r.
Więcej informacji na stronie www.bgk.pl/sternik-cala-naprzod/

STERNIK
CAŁA NAPRZÓD!

**JAK
UTRZYMAĆ
BEZPIECZNY
KURS**

Niniejszy materiał ma charakter informacyjny i nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego.

659200TBS-G-K



ROK SZKOLNY 2021/2022

**REKRUTACJA
W AKADEMICKIM
ZESPOLE
PLACÓWEK
OŚWIATOWYCH
W FIJEWIE
ROZPOCZĘTA!**

PRZEDSZKOLE JĘZYKOWE
„AKADEMIA MAŁYCH
ZUCHÓW”
SZKOŁA PODSTAWOWA
LICEUM
OGÓLNOKSZTAŁCĄCE
BRANŻOWA SZKOŁA
I STOPNIA

*School
Spirit*



Bądź na bieżąco – obserwuj AZPO FB i Instagram.
Akademicki Zespół Placówek Oświatowych, Fijewo 85, 14-260 Lubawa,
tel. +48 575 141 005, akademickizesp@poczta.onet.pl
Formularze rekrutacyjne dostępne są na www.szkolalubawa.pl



PRACODAWCA - ORGANIZATOR PRACY BEZPIECZNEJ

Z NAMI OSIĄGNIESZ ZAWODOWY SUKCES

SZUKASZ PRAKTYKI
W ZAWODZIE?



stolarz



mechanik - monter
maszyn i urządzeń



elektryk



mechanik - operator
maszyn do produkcji drzewnej



tapicer



kucharz, kelner

PAŁAC MORTĘGI
HOTEL & SPA
★★★★

PODEJMUJĄC KSZTAŁCENIE
W GRUPIE MEBLOWEJ SZYNAKA,
ZYSKUJESZ:



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



UWAGA

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

Szczegóły w regulaminie dostępnym w siedzibie organizatora praktyk.

MIEJSCA ODBYWANIA PRAKTYK I ZAWODY W JAKICH KSZTAŁCIMY:

Szynaka Meble Sp. z o.o.
PPUHiE Szynaka
LUBAWA
ul. Dworcowa 20
Kontakt: tel. 662 576 410
adam.kolpacki@szynaka.pl
Kształcimy w zawodach:
mechanik-operator maszyn
do produkcji drzewnej, elektryk

Fabryka Mebli SZYNAKA
NOWE MIASTO LUBAWSKIE
ul. Makuszyńskiego 4
Kontakt: tel. 56 472 97 84
maria.kedzierska@szynaka-fm.pl

Kształcimy w zawodach:
stolarz, elektryk

MM Szynaka-Interline Sp. z o.o.
NOWE MIASTO LUBAWSKIE
ul. Makuszyńskiego 5
Kontakt: tel. 56 47 24 325
ewelina.buczowska@szynaka-interline.pl

Kształcimy w zawodzie:
stolarz

MM Szynaka-Living Sp. z o.o.
IŁAWA, ul. Lubawska 8
Kontakt: tel. 89 644 19 42
rekrutacja@szynaka-living.pl
Kształcimy w zawodach:
mechanik-operator maszyn do produkcji
drzewnej, mechanik-monter maszyn
i urządzeń

CLASSIC SOFA Sp. z o.o.
LIDZBARK
Jeleńska 57
Kontakt: tel. 23 696 90 24
rekrutacja@classic-sofa.pl

Kształcimy w zawodzie:
tapicer

PAŁAC MORTĘGI Hotel & Spa
MORTĘGI 3
14-260 k. Lubawy
Kontakt: tel. 665 290 370
agnieszka.szparlo@palacmortegi.pl

Kształcimy w zawodach:
kucharz, kelner



Poznaj
najnowszą
technologię

IKEA Industry Lubawa, wspólnie z Zespołem Szkół w Lubawie
im. Władysława Broniewskiego prowadzi nabór na kierunek nauczania

Mechanik-operator maszyn do produkcji drzewnej

Przyłącz się do Akademii Rozwoju Ucznia

IKEA Industry Lubawa i poznaj:

- nowoczesne narzędzia, systemy, technologie,
- benefity dostępne dla każdego pracownika młodocianego,
- unikalną kulturę organizacyjną IKEA,
- inne zakłady produkcyjne.

Zgłoś się już dziś!
Dziewczyny, na Was też czekamy.

Do końca **marca 2021 r.** złóż aplikację o przyjęcie na praktyki 2021/2022 do IKEA Industry Lubawa
na adres:

praktykazawodowa.lubawa.pl@inter.ikea.com

z danymi: imię nazwisko, imiona rodziców, data i miejsce urodzenia, adres zamieszkania, telefon kontaktowy do rodziców.

Zobacz jak wygląda
Akademia Ucznia
w IKEA Industry
Lubawa:



IKEA Industry POLAND Sp. z o.o.

Oddział w Lubawie

ul. Borek 3, 14-260 Lubawa

tel. (89) 645 58 00

IKEA Industry 

PRACA

EMERYT szuka pracy, najchętniej stróż, dozorca, doświadczenie w ochronie 600079686

PRACA W OPIECE - NIEMCY. SENTIUM to Firma Godna Zaufania. Legalne zatrudnienie, sprawdzone oferty, bezpłatny transport. ZADZWON! Stawki do 1600 €. www.sentium.pl Darmowe testy na covid-19 dla naszych opiekunów wyjeżdżających do pracy. , tel.501-409-214, 505-440-380 www.sentium.pl

W gospodarstwie, tel.782265594

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

ZATRUDNIĘ DIAGNOSTĘ SKP w Nowym Mieście Lubawskim tel.604-123-146.

ZATRUDNIĘ kierowcę kat.C+E w transporcie międzynarodowym do przewozu ponadgabarytów tel.604-123-146

ZATRUDNIĘ opiekunkę do dziecka z doświadczeniem, praca w domu, 512-105-399

ZATRUDNIĘ pracowników budowlanych i murarzy oraz do prac wykończeniowych tel. 506-439-480.

ZATRUDNIĘ pracowników budowlanych, 502-558-484

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 691671723

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 691671723

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 691671723

SPRZEDAM

DREWNO kominkowe, opałowe, kostka sosonowa, transport, Ostróda, , 511-989-755

DREWNO opałowe sprzedam, różny gatunek oraz na rozpałkę w workach, 504-250-135

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

GARAŻE BLASZANE, NOWOCZESNE WIATY, 798-710-329, 698-230-205.

NML Sprzedam bryczki 5 sztuk, sianie zajdy, budy dla psów, ubikacja na działkę, stoły i ławki dębowe, 56-474-71-52

NML Sprzedam siwą wersalkę + fotel i telewizor 32 calowy, 668-952-344.

SPRZEDAM działki budowlane, uzbrojone. Stare Jabłonki. 515062733; 696042939

WĘGIEL, ekogroszek, różny asortyment. Dostawa w cenie. Ceny hurtowe. 500174714

KUPIĘ

KUPIĘ Dyma 8 lub części. 663736110

STARE monety; Ruble kupię, 607-852-453

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

NIERUCHOMOŚCI

!-KANCELARIA NIERUCHOMOŚCI GUTKOWSKI; od XXw. Obsługujemy Rynek Krajowy SPRZEDAŻ-KUPNO-WYNAJEM, Łława-Niepodległości 8, www.gutkowski-nieruchomosci.pl, tel./fax. 89/649-31-19, 604-222-552

DOM 1-rodzinny sprzedam, 90m2, +budynek gospodarczy 70m2, piętrowy. Rożental 7, tel: (89)613-16-17

KAWALERKA pod Giżyckiem wynajem. 506-644-602

KUPIĘ mieszkanie, może być do remontu lub zadłużone, pomogę w spłacie długu, zapłacę 3000zł za informację o takim mieszkaniu. 661-435-785

NML Kupię dom jednorodzinny na terenie Nowego Miasta Lubawskiego, 669-742-276

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

NML Nowe mieszkania do wynajęcia, 3 i 2 pokojowe, ul.Szkolna 6, Nowe Miasto Lubawskie tel.880-705-282 lub tel.698-618-396

NML Sprzedam budynek mieszkalny 180m2, podpiwniczony, działka 22 ary, 2 garaże, okolice Biskupca Pom., 782-530-992

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

PILNIE kupię mieszkanie w Ostródzie, chętnie do remontu tel. 791-107-435

SPRZEDAM 1ha przy trasie Działdowo-łłowo, 500-077-522

SPRZEDAM mieszkanie 80m2+0,1 ha RB Widgiry gm. Banie Mazurskie, tel. 500-637-778

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

WYNAJME halę magazynową o pow.1100 m2. Jamielnik koło Lidzbarka, 604-103-612

AUTO-MOTO

AUTOKASACJA, skup aut. 506-270-521

KUPIĘ motocykle, romety, Wsk, 504-631-626

MAZDA Tribute B+ gaz (grudzień 2004), doinwestowana, napęd 4x4, przebieg 188tys, 2 komplety opon, stan bdb. 604-106-235

NML Kupię dużego Fiat 125p, małego Fiata 126p, Poloneza, stan obojętny 698-082-959

NML Kupię Wartburga oraz części do Wartburga 698-082-959

NML Sprzedam Fiat Seicento 0,9 KAT, benzyna+ gaz, 2002r., 2.100zł do negocjacji, więcej informacji pod tel. 608-167-794, 790-280-021

NML Sprzedam motocykl Honda 125, 1996r., czarna, przebieg 5.400km, 56-474-71-52

NML Sprzedam Seat Altea 1.6 benzyna, 2006r., 97.000km przebiegu, 603-266-956.

PEUGEOT 206 CC, (2002)-sprzedam. 607-655-632

SEAT Altea 1,6benz.MPI, 2006r., przebieg 189tyś.km., klimatronik, abs,wk,cz komputer, k.grafitowy, sprowadzony, 507-243-976

SEAT Ibiza 1,4benz., 2005r., 5drzwi, k.czarny, abs,wk,cz, alufelgi, sprowadzony, 507-243-976

SKUP aut- atrakcyjne ceny! 516-368-453

SPRZEDAM TOYOTA-AVENSIS 2017r. kupiony/serwisowany w salonie, garażowany 49100km, bezwypadkowy, 515-960-345

USŁUGI

ADAPTACJA poddasza, zabudowa płytą gipsowo-kartonową, 513-893-788

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

EKSPRESOWA naprawa protez, łława, ul. Smolki 13, 506-537-365

POGOTOWIE kanalizacyjne. Udrażnianie, przepychanie, czyszczenie mechaniczne i ciśnieniowe wuko. Wanny, WC, zlewy, brodziki. Przeglądy kanalizacji kamerą, tel.694-170-031, Erkan 24h

PRZEPROWADZKA- „absolutnie tanio”, noszenie. 504-124-110

PRZEPROWADZKA- „absolutnie tanio, noszenie. 504-229-798

REMONTY mieszkań, domów, 785-453-778

REMONTY, wykończenia wnętrz-tanio i solidnie, 725-544-833

TRANSPORT- „absolutnie tanio”. 504-124-110

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

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

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

ZWALCZANIE szkodników sanitarnych. 607-655-632

RÓŻNE

FREZARKĘ do drewna dolno-wrzecionową z wózkiem +inne maszyny stolarskie, 500-077-522

KUPIĘ poroża, zrzuty, 602-782-297

WYKONUJEMY schody, domki ogrodowe, letniskowe, altany, meble itp. Działdowo, 500-077-522

ZWIERZĘTA

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

NML Sprzedam króliki, 516-703-004

SKUP bydła. Najlepsze Ceny! Dojazd do gospodarstwa, 514-574-163

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

GĘSI chowane naturalnie, na wolnym wybiegu, karmione owsem sprzedam. 572-968-286

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

NML Sprzedam cielaki na mleko, 518-966-527

NML Sprzedam prosięta szczepione, 733-536-808

SPRZEDAM brojlery z własnego gospodarstwa, chowane naturalnie. 572-968-286

SPRZEDAM cielaki, 798-816-654

SPRZEDAM klacz , kucyk, 798-816-654

WEZMĘ w dzierżawę grunty rolne w celu dalszej uprawy, 693026491

WEZMĘ w dzierżawę grunty rolne w celu dalszej uprawy, 693026491

maszyny rolnicze

CZYSZCZALNIE, WIALNIE, PETKUS KUPIĘ , 886-125-674

DMUCHAWA do zboża- sprzedam. 506-644-602

KUPIĘ MASZYNY ROLNICZE 886-125-674

NML Kupię brony 20-tki, 502-583-805

NML Sprzedam agregat siewny 3m, 608-454-957

NML Sprzedam kosiarkę rotacyjną, stan dobry, 696-527-390

SPRZEDAM cyklop, rozrzutnik obornika Tandem, dojarę kąwkową, zbiornik do mleka, siewnik zbożowy Famarol, kombajn Bizon (1988r.), 2 przyczepy:D-50, pszenicę i pszenżyto, wagę inwentarską., 784-039-985

SPRZEDAM przewracarkę do słomy, 798-816-654

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

SPRZEDAM ciągnik 3P(1988r.), cena 8000zł, koparkę Pelikan, osie ify, 724-742-559

URSUS, przyczepa lub same dokumenty sprzedam, 698-350-754

produkty rolne

GRYKĘ, FACELIĘ I INNE NASIONA KUPIĘ, 508-395-127

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

SPRZEDAM pszenicę jarą; Baloły słomy; Prasę Z224; VW Sharan, 1997r., 782-180-083

SPRZEDAM słomę w belach, 784-257-645

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

ZIEMNIAKI jadalne: Irga, Denar, (89)645-81-64

LEKARZE SPECJALIŚCI

PRYWATNY Gabinet Urologiczny, lek. Marek Karczewski-specjalista urolog, przychodnia El-Med, ul. Witosza 2, Giżycko. Rejestracja telefoniczna: 87/420-73-00.

KUPON NA OGŁOSZENIE DROBNE W TYGODNIKU

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

Treść:.....

.....

.....

.....

Imię i nazwisko:.....

Adres:.....

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

Podpis.....

RYCZAŁT:

1 emisja: **5 zł** (z VAT)

3 emisje: **10 zł** (z VAT)

Daty emisji:

do wiadomości Biura ogłoszeń

Seniorów jeszcze nie prowadził

PIŁKA NOŻNA || Patryk Wodzicki został trenerem występującej w A klasie Ossy Biskupiec Pomorski. Ławianin w drużynie z pow. nowomiejskiego będzie pełnił funkcję grającego szkoleniowca.

To pierwsza drużyna seniorska, którą poprowadzi Wodzicki. Wcześniej zajmował się szkoleniem dzieci i młodzieży w Motorze Lubawa (od trampkarza po juniora młodszego), w Czarnych Rudzienice (orlik i młodzik) oraz w GKS-ie Wikielec, gdzie odpowiadał za szkolenie młodzików i trampkarzy (z ostatnią z tych drużyn wywalczył awans do 1 ligi wojewódzkiej).

Teraz przed nim zadanie trudniejsze. Seniorzy to nie trampkarze czy juniorzy, jednak Wodzicki sobie poradzi — tego też życzymy trenerowi z Ławy, który jeszcze niedawno sam grał w barwach nowo-

miejskiej Drwęcy. Wcześniej był zawodnikiem (w kolejności chronologicznej): Motoru Lubawa, Osy Ząbrowo, GKS-u Wikielec, ponownie Motoru i znowu GKS-u z gminy Ława.

— Miałem tej zimy propozycję gry w innych zespołach, m.in. w Sparcie Brodnica i lubawskim Motorze, postanowiłem jednak rozpocząć coś nowego, czyli połączyć grę w drużynie seniorów z jej prowadzeniem

— mówi trener, który już jest po pierwszych treningach z nową ekipą.

To pierwszy kontakt Wodzickiego z Ossą. Drużyna z Biskupca po rundzie jesiennej jest wiceliderem gr. 4 warmińsko-mazurskiej A klasy. Do lidera, Czarnych Rudzienice, traci cztery punkty, a nad trzecim MKS-em Działdowo ma trzy punkty przewagi.

— Jestem dobrej myśli i zabieram się do roboty — powiedział nam Wodzicki.

— Mam już pomysł na wzmocnienie zespołu, do drużyny dołączy prawdopo-

dobnie czterech, pięciu nowych zawodników. Mam tu na myśli zwłaszcza pomocników i napastników, jednak z podawaniem personaliów na razie się wstrzymam — dodaje trener.

>>> O nowym szkoleniowcu zespołu seniorów poinformowały już także klubowe media. — Zmiana na stanowisku trenera Seniorów! — czytamy w informacji. — Zarząd Klubu GKS Ossa Biskupiec chciałby poinformować, że z dniem 16.02.2021 trener Mariusz Kaźmierczyk przestał pełnić obowiązki trenera seniorów. Decyzja ta została zaakceptowana przez zarząd i z tego miejsca chcielibyśmy podziękować trenerowi Mariuszowi



Patryk Wodzicki, tu jeszcze jako piłkarz GKS-u Wikielec

za poświęcony czas dla drużyny i całego środowiska związanego z piłką nożną w Biskupcu przez ostatnie lata. Chcielibyśmy również poinformować,

że nowym grającym trenerem został Patryk Wodzicki, którego sylwetkę przedstawimy wkrótce — podaje strona facebookowa Ossy. Mateusz Partyga

Zapisz dziecko do Przedszkola Legii w Wikielcu pod Ławą

PIŁKA NOŻNA || Podczas zajęć dzieci, będąc pod opieką trenera oraz asystentki, wkraczają w czarowany świat bajek i opowieści, w którym przeżywając przygody, bawią się, rywalizują w duchu fair play oraz grają w mini piłkę nożną.

Tak będą wyglądać zajęcia w Piłkarskim Przedszkolu Legii. Właśnie trwa nabór na zajęcia, które będą się odbywać na Orliku w Wikielcu, w gminie Ława.

— „Przedszkola Piłkarskie” to zajęcia piłkarskie dla dzieci w wieku od 3 do 7 roku życia — mówi Mariusz Ślizewski, koordynator przedszkola Legii w gminie Ława.

— Są one częścią ogólnopolskiego projektu „Legia Soccer Schools”, którego celem jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród najmłodszych dziewczynek i chłopców poprzez promowanie zasad aktywnego stylu życia w oparciu o zajęcia sportowe na najwyższym poziomie. Nasze zajęcia trwają godzinę, bo medycznie udowodniono, że godzina ruchu w tym wieku



Fot. Gi

jest wystarczająca. Są dość intensywne, a dzieci wychodzą z nich zawsze uśmiechnięte — dodaje Mariusz Ślizewski.

W Piłkarskim Przedszkolu Legii wyselekcjonowana kadra trenerska, bazując na swoim doświadczeniu oraz programie zajęć stworzonym specjalnie dla najmłodszych, wspiera chęć do ruchu młodych dziewczynki i chłopców dając szansę na przeżycie niezapomnianych chwil. Dzieci, wykorzystując różne przybory, uczą

się prowadzić piłkę, uderzać ją na bramkę oraz grać w mini meczach piłkarskich. — Każde dziecko może liczyć na pełne wsparcie zarówno pod kątem pomocy w czasie piłkarskich zadań, jak i rozwijania talentów, które drzemią w każdym małym człowieku — informuje Legia Warszawa.

Celami zajęć są m.in. nauka postawy fair play oraz wzajemnego szacunku, wzmacnianie potrzeby ruchu z wykorzystaniem gier i zabaw, a także kształtowanie koordynacji ruchowej oraz poczucia równowagi. — Przygodę z aktywnością fizyczną można zacząć w każdym wieku. Im szybciej, tym lepiej, dziecko staje się mocniejsze fizycznie, wzmacnia mięśnie, poprawia motoryczność — zachęca Mariusz Ślizewski. Udział w zajęciach to także szansa na spotkanie się z piłkarzami Legii Warszawa. Przedszkole planuje wspólne wyjazdy do stolicy. Więcej informacji i zapisy na stronie www.ilawa.legiasoccerschools.pl

REKLAMA

ŁAWA / WIKIELEC

TRENUIJ W LEGII!

SZKÓŁKI PIŁKARSKIE
LEGII WARSZAWA:

PRZEDSZKOLA PIŁKARSKIE
(DZIECI 3-7 LAT)

ZAPISZ SWOJE
DZIECKO

MISTRZ POLSKI 2020 • MISTRZ POLSKI 2020 • MISTRZ POLSKI

Zapisy: tel. 504-170-218, www.ilawa.LegiaSoccerSchools.pl

Kalendarz regat na ten rok jest bogaty

ŻEGLARSTWO || Znamy już tegoroczny kalendarz regat żeglarskich, które odbędą się na jeziorze Jeziorak oraz na Ewingach. W jednym miejscu prezentujemy wodny rozkład jazdy z uwzględnieniem najważniejszych zawodów.

>>> Zaczynamy w dniach 22-23 maja.

W tym czasie na jeziorze Ewingi odbędą się 8. Zalewskie Regaty o Puchar Burmistrza Zalewa w klasie Optimist, konkretnie z grupy B. W rywalizacji najmłodszej klasy wezmą udział reprezentanci klubów z całego kraju, w tym oczywiście także z SSW MOS Iława.

>>> W ten sam weekend (22-23.05) na Jezioraku odbędą się jedne z najważniejszych zawodów w całym sezonie — na najdłuższe jezioro w Polsce wraca bowiem rywalizacja w klasie Omega (Sport i Standard). — To królewska klasa, stworzona w Polsce. Omega ma wielkie tradycje na Jezioraku i postanowiliśmy ponownie zorganizować regaty w tej klasie — mówi Stanisław Kasprzak, główny organizator zawodów z przystani żeglarskiej „Pod Omega” w Iławie.

Na Jezioraku odbędą się eliminacje Pucharu Polski w klasie Omega (Omega Cup Jeziorak 2021). Będą to trzecie z kolei regaty eliminacyjne PP, łącznie będzie osiem takich zawodów na przestrzeni całego sezonu.

– Dotychczas eliminacje pucharowe dwukrotnie organizowaliśmy w Zalewie, jednak w związku z tym, że na Ewingach odbywać się będą w ten sam weekend regaty optimistkarczy, to też nie chcieliśmy organizować dwóch zawodów w tym samym czasie na jednym akwenie.

Uznaliśmy więc, że jest to dobry moment do przeniesienia regat Pucharu Polski na Jeziorak. Współorganizatorem jest TVP, a partnerem Gmina Zalewo — tłumaczy Kasprzak.

Przystanią i „sercem” regat będzie ośrodek telewizyjny w Sarnówku. W rywalizacji weźmie udział około 50. załóg, do zmagania na Omegach szykują się także ekipy z Iławy. Rywalizacja odbędzie się na rozlewisku pomiędzy Sarnówkiem a Szalkowem.



Fot: Mateusz Partyga

Jedną z załóg walczących na Omedze podczas zeszłorocznych regat eliminacyjnych PPK na Jezioraku. Za sterem Krzysztof Komarowski, załoganci: Angelika Krajewska i Marcin Malicki

>>> 7-9 maja 2021 to termin zarezerwowany już dla Regat Pomarańczowych im. Mariana Skubija. Do zmagania dojdzie na Jezioraku,

biuro regat mieścić się będzie w Porcie Iława. Komu w tym roku przypadnie skrzynka pełna pomarańczy? My liczymy po cichu

na wodniaków iławskiego MOS-u.

>>> Niecały miesiąc później (5-6 czerwca) rozegrane zostaną 2. Regaty o Puchar

Jeziora Ewingi Łodzi Kabinowych. W zmaganiach mogą brać udział jednostki turystyczne, a regaty mają charakter otwarty jeśli chodzi o zapisy.

>>> Czym byłby sezon żeglarski bez najbardziej optymistycznych regat na świecie? Oczywiście — zdarzało się, że były lata, w których nie organizowano Yellow Cup, jednak na szczęście ponownie SSW MOS Iława zadbało o to, aby tradycja regat żeglarskich oldbojów była kontynuowana. Zmagania pań oraz wielkich (i trochę mniejszych) chłopów pływających w małych optimistkach odbędą się na iławskiej części Jezioraka w ostatnią sobotę lipca (31.07).

>>> Koniec sierpnia i początek września to tradycyjnie — w kolejności chronologicznej — eliminacje Pucharu Polski Jachtów Kabinowych oraz regaty O Błękitną Wstęgę Jezioraka.

Do 25. już edycji eliminacji popularnej „PePeJotKi” na Jezioraku dojdzie w dniach 27-29 sierpnia.

Natomiast zmagania o Błękitną odbędą się w pierwszy weekend września (4-5.09).

Mateusz Partyga

Oficjalnie: Damian Jarzembowski trenerem Constructu Złotowo

PIŁKA NOŻNA || — Choć aktualnie wszyscy skupiamy się na rozgrywkach futsalowych, to zarząd klubu Construct Lubawa patrzy już w kierunku wiosny i rozgrywek trawiastych...

Zespół Constructu Złotowo, który po fuzji z Liderem Złotowo stał się naszym trawiastym przedstawicielem, ma nowego trenera — informuje nas Dawid Klejna, opowiadający w Constructie za kontakt z mediami. Jego nazwisko z pewnością nie zaskoczy najbardziej zagorzałych sympatyków, bo osoba Damiana Jarzembowskiego jest w lubawskim klubie doskonale znana. To jeden z założycieli Constructu, wieloletni trener futsalowej drużyny, przez wiele lat również jej zawodnik.

— Porozumienie z Damianem Jarzembowskim pozwala klubowi na sprawną kontynuację procesu szkolenia, który

klub zapoczątkował przed kilkoma laty, a Damian stał na czele tego projektu. Rozwijając się przez wiele lat, zrozumiał, że jego miejsce jest w piłce trawiastej. Ze znaczącymi sukcesami w młodzieżowej piłce nożnej zyskał duże uznanie, zostając doceniony przez kibiców i działaczy, czego zwieńczeniem była nagroda „Postać Roku Klubów Młodzieżowych” w plebiscycie Warmińsko-Mazurskiego Związku Piłki Nożnej — mówi Dawid Klejna.

Construct Złotowo aktualnie występuje w rozgrywkach warmińsko-mazurskiej Aklasy (grupa 4). — Przed obejmowaniem przez Damiana zespołem stawiamy ambitne cele, nie



Fot: archiwum KSC

Damian Jarzembowski

zapominając jednak o naszej podstawowej misji, którą jest szkolenie młodych adeptów i przygotowywanie ich do gry na najwyższym poziomie,

w zależności od predyspozycji i priorytetów — w futsalowej jak i trawiastej odmianie piłki nożnej. Damian Jarzembowski zdecydował się podpisać trzy

ipól roczny kontrakt. Życzymy powodzenia — dodaje Klejna.

— Zapowiadałem, że kolejnym moim krokiem w rozwoju jest piłka seniorska. Wstępnie planowałem ten krok uczynić dopiero od nowego sezonu, jednak jeżeli ma być to KS Construct to wraz z działaczami zdecydowaliśmy, że już teraz powołtuku zaczęliśmy organizować drużynę — mówi Jarzembowski. — Długo się zastanawiałem, czy Aklasa to najlepsze miejsce dla mnie. Otrzymałem przecież propozycje z 4 ligi, z okręgówki i z większych akademii piłkarskich. Ostatecznie zdecydowałem się uwierzyć w projekt trawiastego KS Construct. Przed nami dużo pracy na

każdej płaszczyźnie, ale cóż — mam chyba już doświadczenie do budowania czegoś praktycznie od początku. Tak było z seniorskim, futsalowym KSC — dodaje trener mieszkający od kilku lat w Iławie. — Pracę z dziećmi, które zaraz wchodzić będą do piłki seniorskiej, również rozpoczynałem w grupach żak. Tutaj również zaczynam prawie od najniższego szczebelka. Jestem jednak przekonany, że nie poziom rozgrywkowy i miejsce obecne świadczy o naszej jakości, a praca jaką wykonujemy dzień po dniu. Dziś pracuję tak dobrze jak gdybyś był w miejscu, o którym marzysz — podaje swoją maksymę Damian Jarzembowski.

zico

Na nartach pokonali zamrznięty Jeziorak!

NARCIARSTWO || Czterech śmiałków wzięło udział w ciekawej, oryginalnej ekspedycji. Na nartach biegowych pokonali całą długość Jezioraka (ok. 27 km) – trasa prowadziła z południa na północ po zamrzniętym, najdłuższym jeziorze w kraju.

W planie było pokonanie Jezioraka w jedną stronę, ale także powrót do Iławy. Wówczas dystans całej eskapady wyniósłby ponad 50 kilometrów. Po pokonaniu trasy wiodącej środkiem zamrzniętego Jezioraka i dotarciu do miejscowości Dobrzyki, a następnie – już w drodze powrotnej – do Matyt, a więc praktycznie na sam północny kraniec jeziora, grupa narciarzy postanowiła zakończyć wyzwanie, które roboczo nazwano Jeziorak Loppet. Nazwa ta pochodzi od podobnych, narciarskich wyzwań organizowanych w różnych zakątkach świata.

„Narciarze są już w Matytach. Jest za późno, żeby wracali, poza tym warunki na jeziorze są bardzo trudne” – sms-a o takiej treści otrzymaliśmy od Moniki Banackiej, żony Sławomira Banackiego. To właśnie iławianin był pomysłodawcą całego narciarskiego przedsięwzięcia i sam wziął w nim udział.

>>> Grupa czterech śmiałków na biegówkach w trasę wyruszyła w czwartek (18 lutego) tuż przed godziną 11.00. Towarzyszyła im piękna pogoda, a na pierwszych kilkuset metrach także zaciekawione spojrzenia... wędkarzy, którzy wokolicy Portu Śródlądowego Iława, skąd nastąpił start, łowili ryby. Na nartach przez Jeziorak?!.. Jak widać, można...

Do „Jeziorak Loppet” przystąpili sportowi wariaci, ale nie szaleńcy czy głupcy. Narciarze mieli zabezpieczenia w razie zagrożenia na lodzie – nigdy przecież nie mamy pełnej pewności, że nie załamie się on pod nami. Oprócz sprzętu, który zostałyby wykorzystany choćby przy wydostawaniu się z przerębla, narciarze zachowywali odpowiednią do warunków odległość między sobą.

Początkowo Banacki w trasę miał wyruszyć tylko z Jackiem Traczem, pochodzącym z Wysokiej Wsi (pow. ostródzki) narciarzem, który przebiegł wszystkie 20. największych biegów narciarskich na świecie (w ubiegłym roku przejechał na nartach Finlandię, od granicy z Rosją do granicy ze Szwecją). Ostatecznie grupa liczyła cztery osoby, bo dołączył Maciej Tracz (brat Jacka) oraz jego kolega Konrad Wtulich.

A skąd w ogóle wziął się pomysł na pokonanie Jezioraka zimą i na nartach? O tym, że popularny „Banan” jest także zapalonym żeglarzem, wiedzieliśmy już wcześniej, wody najdłuższego jeziora w Polsce zna bardzo dobrze, ale żeby tak śmigać po zamrzniętym akwenie? Iławianin musi nam to koniecznie wytłumaczyć.

— Wróciłem do Iławy jakiś czas temu, chcę zaktywizować sportowo nasze społeczeństwo i szukam nowych form



Start biegu z wysokości Portu Iława

aktywnego spędzania czasu nad Jeziorakiem. W czasie zimy, jak wiadomo, ani nie popłyniemy wpraw, ani pod zagłem, dlatego szukam alternatyw, jakby tu też nasz Jeziorak wykorzystać w najzimniejszej porze roku – zaczyna Banacki.

— Jestem również, a może nawet przede wszystkim, triathlonistą. Pandemia spowodowała, że start w zawodach jest bardzo utrudniony, a o formę trzeba dbać. Wpadłem więc na pomysł, aby zorganizować wyzwania związane z naszym pięknym

jeziorem. Zaprosiłem do tego Jacka Tracza. Pewnie teraz byśmy rozmawiali o narciarskim Biegu Sasinów, jednak przez koronawirusa także te zawody nie mogą odbyć się w takiej formie, jak dotychczas. Trzeba więc próbować innych wyzwań. Teraz było to przejechanie na nartach całej długości Jezioraka. Szkoda, że nie udało się wrócić tą samą trasą, ale warunki naprawdę nam nie sprzyjały: pod śniegiem była często woda, momentami brodziliśmy w tej mieszance. Liczyliśmy na to, że pokonanie trasy z Iła-

wy do Dobrzyk i z powrotem zajmie nam około sześciu godzin. Wyszłoby to jednak, z uwagi na problemy na trasie, znacznie więcej. Postanowiliśmy odpuścić po kilku kilometrach trasy powrotnej i w Matytach zakończyć nasze wyzwanie – mówi iławianin uwielbiający długodystansowe trasy, czy to triathlonowe, czy też narciarskie.

To nie koniec, Banacki ma już bowiem pomysł na nowe wyzwanie, ale miałoby do niego dojść już w miesiącach letnich, konkretnie w sierpniu 2021. Trener i sportowiec

z Iławy chce – uwaga! – jednego dnia przepłynąć wpraw całą długość Jezioraka (byłby kolejnym śmiałkiem, który tego dokonał), następnego dnia objechać rowerem Jeziorak i wszystkie połączone z nim szlakiem akweny, co dałoby dystans ok. 340 kilometrów. Mało? No to dodamy, że dnia trzeciego chce jeszcze obieć najdłuższe jezioro Polski, a w całym wydarzeniu mają mu towarzyszyć sportowe wariaty, jemu podobne. Trzymamy kciuki za realizację tego ambitnego planu.

Mateusz Partyga

Jankowski po raz pierwszy w życiu zmarnował karnego

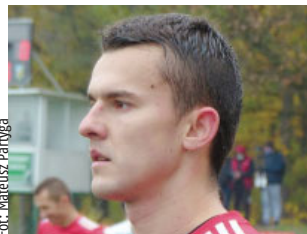
PIŁKA NOŻNA || W rozegrany w sobotę (20 lutego) sparingu piłkarze III-ligowego GKS-u Wiekielec pokonali w Gdyni miejscowy Bałtyk.

Bałtyk Gdynia
– GKS Wiekielec 2:3 (1:1)

0:1 – Bartkowski (12), **1:1** – Ossowski (16), **1:2** – Rosoliński (54), **2:2** – Jankowski (69), **2:3** Szczepański (85 karny)

GKS: Wojno – Korzeniewski, Cistowski, Kacperk, Zaroślak, Modrzewski, Wasiak, Grzybowski, Wacławski, Sobociński, Bartkowski, Zagrali także: Wieczerek, Jankowski, Rosoliński, Szczepański, M. Jajkowski, Szypulski, Suchocki,

— Sporo się działo w naszym sobotnim sparingu z Bałtykiem Gdynia. Po wymianie ciosów ostatecznie wygrywamy 3:2 z szóstą drużyną III ligi grupy 2 – czytamy w relacji zamieszczonej na portalu gkswiekielec.pl. — Oprócz strzelonych bramek, nie wykorzystaliśmy też rzutu karnego, a czerwoną kartkę zobaczył w 78. minucie Sebastian Szypulski. Sędzia jednak zgodził się na zmianę i mecz dokończyliśmy w komplecie. W 70. minucie, przy



Michał Jankowski (GKS Wiekielec) do tej pory nie mylił się wykonując rzuty karne. Każda seria jednak kiedyś się kończy...

wyniku 2:2, Michał Jankowski nie wykorzystał rzutu karnego; bramkarz Bałtyku obronił jego uderzenie z 11 metrów – relacjonuje portal.

ZDANIEM TRENERA
Po meczu w Gdyni trener Wojciech Tarnowski podsumował sobotni sparing (źródło: gkswiekielec.pl):

— Pierwsza połowa meczu z lekką przewagą gospodarzy, ale to my pierwsi strzeliliśmy bramkę. Dobre do-

środkowanie z rzutu różnego Remigiusza Sobocińskiego wykorzystał Michał Bartkowski. Niedługo później chwila dekoncentracji i Bałtyk wyrównał. Ogólnie nie za dużo się działo jeśli chodzi o kreowanie gry z naszej strony. Po przerwie w naszym zespole dokonałem dużo zmian, w zasadzie została tylko obrona, choć niepełna, bo pod koniec pierwszej połowy z powodu lekkiego urazu boisko musiał opuścić Paweł Zaroślak.

Druga połowa zdecydowanie była pod nasze dyktando. Najpierw akcja i gol Patryka Rosolińskiego, później po naszej stracie gospodarze wyrównali. Michał Jankowski po raz pierwszy w życiu nie strzelił rzutu karnego, ale później z jedenastego metra trafił Patryk Szczepański. Mieliliśmy jeszcze swoje okazje. „Setkę” po akcji „Jankesa” miał Łukasz Suchocki, a w końcówce w poprzeczkę trafił Dominik Wasiak.

red. zico

Rafał Szczecina, talent (za późno) odkryty

PRZEWODNIK PO BIEGANIU || Znamy się z Rafałem wiele lat. Pamiętam jego pierwsze zawodowe zmagania w pracy. Znam jego spokojny dystans do trudnych chwil w nauczycielskim rzemiośle.

Biegałem obok niego wielokrotnie z klubowymi zawodnikami. Jednak na trucht z nami nie dał się namówić. Mimo wielu lat wspólnych kontaktów dopiero teraz usiedliśmy, aby pogadać o tym jak to się stało, że niszczące zdrowie przyzwyczajenia zamienił na pasję biegania. Nie powiem — byłem ciekawy, co powie dalej.

Mówi Rafał Szczecina:

„Nigdy nie byłem zawodnikiem. Nigdy nie biegałem poza szkolnymi sprawdzianami i studencką koniecznością. Coś jednak musiało we mnie zaiskrzyć w niedzielę 9 września 2012 roku podczas zabezpieczenia trasy II Iławskiego Półmaratonu LA Rive z uczniami naszego liceum.

Widok zawodników zdecydowanie mniej predysponowanych do biegania i porównywanie ich do moich fizycznych warunków nie było dla nich korzystne. Tylko dla czego oni po przebiegnięciu 20 km dźwigając często masę ponad 100 kg z radością ciągnęli do mety?

Zapamiętam na zawsze biegacza z Zantyru Sztum — 110 kg wagi. Tylko biegowy rytm i żadnych fizycznych objawów zmęczenia. Spocony, jednak nie sapał i nie zgrzytał tak jak ja ze swoimi 75 kilogramami po 200-metrowym truchcie. To jemu zawdzięczam swoją przemianę. Odpalając papierosa pomyślałem, że musi wydarzyć się coś namacalnego, aby inaczej spojrzeć na siebie.

Skończyłem trzydziestkę, trochę taki magiczny wiek. Jeszcze młody, a już na minusie jak mówi Paweł. Ten czas, to nie tylko przejście w równię pochyłą spadku cech motorycznych. To wiek w którym trzeba się zmierzyć z upływem lat, spróbować zatrzymać młodość i decyzja — co zrobić, by na długo podążać za życiem?

Naładowany potrzebą zmiany, wróciłem do domu z komunikatem dla żony — zaczynam biegać. Basia wie, że jestem konsekwentny. Nawet uparty. Sciągnąłem aplikację Endomondo i ruszyłem.

Godzina 17:53 — mam to w historii. Wymyśliłem trasę

około 5 km (wyszło 6.63 km). 5:48min/km — ten wskaźnik też mam w pamięci. Przetrwiałem. Po zatrzymaniu absolutny koniec przydatności do użycia. Na następny trening odważyłem się dopiero po pięciu dniach. Początek musi boleć. Łatwy sukces jest oszustwem.

Zacząłem truchtać dwa razy w tygodniu. Po miesiącu — trzy treningi. Po następnym doszedł jeszcze jeden. Bolało mniej. Płuca dostosowały się do wysiłku. Nie informowały o konsekwencjach nikotynowego uzależnienia. Ironia — nowy styl życia, a po treningu, wbiegnięciu na metę sięgałem po kolejnego papierosa. Brak informacji, to fałszywa reakcja na nałóg. Znaczna poprawa wyników po rozstaniu z nim potwierdziła, że palenie i bieganie to nie są przyjaciele.

Organizm zareagował nerwowo na zmiany. W ciągu trzech miesięcy schudłem 9 kilogramów. Dużo, jak teraz myślę. Za dużo. Ciało jednak samo zrozumiało włączając hamulec. Teraz to już stabilna maszyna.

Wokół budził się rynek imprez dla nas. Już po dwóch miesiącach zaliczyłem pierwszy start na 11km. Trochę szybko, ale kusilo. Bieg Niepodległości w Lubiance. Imponujące dla mnie tempo 4:43/km. Meta. No nie wiem — trochę jeszcze żyłem. Tylko trochę. 188 miejsce na 598 biegaczy, to mój pierwszy „olimpijski” sukces.

Mijały tygodnie, miesiące w kilometrach treningu. Niestety, też na papierosowym dopingu. Czulem ten problem. Czulem niepasujące do siebie postawy.

Maraton to pomysł na ten nałóg. Jak go zaliczę, to rzucam palenie. Tak sobie to wymyśliłem.

Gałkowo 13 czerwca 2015 r — trochę szosa, trochę szutru, trochę lasu. Mała kameralna impreza na 150 uczestników. Myślę sobie, jak nie ukończę, to mniejszy obciąż. 3:22:39 na 43,3 kilometrowej trasie. Tak się wydłużyła pętla organizatorom. No i 4:41/km podbudowało. Coś tam mnie poszarpało, ale zgonu



Rafał Szczecina na trasie



Trening układam w rankingu dnia wcześniej, aby nie pogubić rzeczy ważnych w rodzinie, która mnie nie tylko wspiera. Orientuje się w poziomie wyników. Nic im nie naściemniasz.

nie było. Na 28 kilometrów trochę zwątpiłem. Potem już normalny w głowie głos: „Nigdy więcej”. Pewnie jak u wielu. Jednak po złapaniu dystansu do zmęczenia w drodze powrotnej oświadczyłem Basi, że muszę spróbować gonić po asfalcie. Palenie rzuciłem w lipcu.

Na jesieni Poznań Maraton — 3:09:07. Szybko i prowadząc w nadziei złamania trzech godzin na wiosnę. Nastąpił czas mocnych planów z netu. Pokonanie granicy trzech godzin w maratonie jest dla amatora dużym wyzwaniem — mi udało się to kilka razy.

2017 rok nagrodził życiówkami na wszystkich dystansach. Po nich wynikowy zjazd.

Słabiej, ale od 2019 większa radość z samego biegania. Brak wewnętrznego przymusu z udziału w imprezach masowych. Inne podejście do treningu. Trochę zawdzięczałem doświadczoneму trenerowi. Zatrzymał mnie. Pojawił się w momencie, w którym bieganie stało się wręcz nałogiem.

„Nie więcej, a mądrzej. Słuchaj tętna. Więcej sprawności, szybkości i siły biegowej. Planuj starty. Kilometry to nie wszystko”. Kilka dobrych biegów i minimalnie gorzej od życiówki w maratonie z 2017 r. 2:56:17 — potwierdziło to.

Lubię biegać rozbiegania w towarzystwie. To nie tylko fizyczny, również psychiczny luksus spotkania. Mocne



Zapamiętam na zawsze biegacza z Zantyru Sztum — 110 kg wagi. Tylko biegowy rytm i żadnych fizycznych objawów zmęczenia. Spocony, jednak nie sapał i nie zgrzytał tak jak ja ze swoimi 75 kilogramami po 200-metrowym truchcie. To jemu zawdzięczam swoją przemianę. Odpalając papierosa pomyślałem, że musi wydarzyć się coś namacalnego, aby inaczej spojrzeć na siebie.

akcenty wolę wykonać sam. Nic mnie nie rozprasza, skupiam się na zadaniu. Jak coś zaplanuję, to musi być zrobione. Trening układałem w rankingu dnia wcześniej, aby nie pogubić rzeczy ważnych w rodzinie, która mnie nie tylko wspiera. Orientuje się w poziomie wyników. Nic im nie naściemniasz.

Właśnie kończę 25 parę butów i zbliżam się do 22 tys. kilometrów. Wskoczyłem w kategorię 40+. Będę biegał. Nauczyłem się czerpać radość z odczuwania zmęczenia, z bólu wyniku i przyjemności trucht. Poczucie winy, jak nie zrobię treningu, gdzieś odeszło. Jak każdy obawiam się kontuzji wymuszającej przerwę. To trudny, nerwowy etap dla każdego biegacza. Powoli rozumiem, że to nie jest stracony czas. To sygnał o zaniedbaniach i błędach. Ta wiedza wymagała czasu.

Wysłuchałem z przyjemnością,
Paweł Hofman

To będzie poważne wzmocnienie

PIŁKA NOŻNA || Już oficjalnie możemy podać do wiadomości, że do IV-ligowego Jezioraka powraca wychowanek klubu z ul. Sienkiewicza, Cezary Nowiński. To ofensywny zawodnik, lubujący się przede wszystkim w rajdach prawą stroną boiska.

To jednak niejedyny wzmocnienie w ekipie trenera Wojciecha Figurskiego.

>>> Wychowanek ławskiego klubu z drużyną występującą w forBET IV lidze trenuje już od kilku tygodni, jednak dopiero teraz możemy oficjalnie napisać, że Nowiński przechodzi do Jezioraka. Przez ten czas zawodnik załatwiał formalności związane z przejściem z Ursusa Warszawa (III liga), w którym występował w sezonie 2019/20 oraz w rundzie jesiennej sezonu 20/21. W poniedziałek 16 lutego formalnie związał się z Jeziorakiem.

– Bardzo się cieszę, że wracam do Jezioraka. Z aklimatyzacją w zespole nie mam najmniejszego problemu, bo dobrze znam większość kadry, w tym tych najbardziej doświadczonych graczy – mówi 25-letni piłkarz.

Czarek Nowiński z Jezioraka odchodził jako jeden z najzdolniejszych wówczas wychowanków klubu.

W wieku 18 lat przeszedł do Motoru Lubawa, a następnie do GKS-u Bełchatów, gdzie występował przede wszystkim w drugiej drużynie grającej wtedy w Ekstraklasie „Gieksy”. Następnie reprezentował barwy Sokoła Ostróda, GKS-u Wiekielec, Ząbkowii Ząbki i (ostatnio) warszawskiego Ursusa.

– Nie będę ukrywał, że powrót Czarka jest dla mnie i dla klubu bardzo miłą, transferową niespodzianką – mówi Wojciech Figurski, grający trener ławskiego IV-ligowca. – Takiego zawodnika, o takich walorach i umiejętnościach, szukałem od dłuższego czasu.

Bez dwóch zdań Czarek będzie wartością dodaną i dużym wzmocnieniem naszego składu, o czym przekonał się już podczas ostatnich meczów kontrolnych – dodaje grający szkoleniowiec Jezioraka.



Cezary Nowiński, już w barwach Jezioraka Ława

Nominalną pozycją Nowińskiego jest prawe skrzydło. To może być duże wzmocnienie ławskiego klubu, który w ostatnim czasie pozyskał jeszcze jednego ofensywnego zawodnika.

„Szymon Świniarski został nowym piłkarzem Jezioraka Ława. 18-letni napastnik występujący ostatnio w Drwęcy Nowe Miasto Lub. trafił do Jezioraka na zasadzie wypożyczenia”

– czytamy na portalu internetowym klubu sportowego z ul. Sienkiewicza.

– Szymon swoje pierwsze piłkarskie kroki stawiał w KS Mroczo, skąd w 2014 roku przeszedł do Drwęcy. Dla 18-latką będzie to pierwsze wypożyczenie z klubu, w którym pokonywał kolejne etapy szkolenia. W 2018 roku, biorąc udział w meczu czwartoligowej Drwęcy, zagrał po raz pierwszy na seniorskim poziomie. Od tamtego momentu do końca ubiegłego roku wystąpił w 63. spotkaniach nowomiejskiej drużyny. W Jezioraku będzie występował na zasadzie wypożyczenia do końca sezonu 2020/21 – czytamy w publikacji zamieszczonej na stronie www.jeziorakilawa.pl. – Zdecydowałem się na przyjęcie do Jezioraka, ponieważ chcę się rozwijać i podnosić swoje umiejętności. Wiem, że pod wodzą trenera Wojciecha Figurskiego jest to możliwe. Sam jest napastnikiem, dużo pomaga mi na treningach i chciałbym korzystać z jego doświadczenia – mówi Szymon Świniarski. Jak podaje portal Jezioraka, w sezonie 2020/21 – w lidze okręgowej i Pucharze Polski – 18-letni napastnik rozegrał 19 meczów, w których zdobył 14. bramek.

Mateusz Partyga

MECZ NA WODZIE. JEZIORAK SPAROWAŁ Z LECEM



W takich warunkach przyszło grać piłkarzom Jezioraka i Lecha Rypin

Po raz piąty w sparingowe szranki tej zimy stanęli piłkarze Jezioraka Ława, goszcząc w sobotnie południe drużynę Lecha Rypin. Wobec dodatnich temperatur w ostatnich godzinach przed meczem i zalegającego wokół śniegu, sztuczna nawierzchnia boiska ICSTIR tym razem zamieniła się w istny „basen”, a spora ilość kałuż niezmiernie uprzykrzała życie zawodnikom obu zespołów. W trudnych warunkach początkowo lepiej odnaleźli się goście, obejmując już w 5. minucie prowadzenie. Jeszcze przed przerwą podopieczni trenera Wojciecha Figurskiego zdołali jednak odpowiedzieć dwoma trafieniami. Autorami goli

dla Jezioraka byli Michał Kwiatkowski i Paweł Sagan. W drugiej części najpierw o bramkowe tupy pokusili się goście, wyrównując stan meczu, zaś w 67. minucie skutecznie uderzył Krzysztof Kressin i Jeziorak odniósł tym samym wygraną 3:2. W sobotę (27 lutego) o godzinie 12:00, ponownie na sztucznej boisku przy ul. Sienkiewicza, ławska drużyna zmierzyła się ze Spartą Brodnica.

Tomasz Rybicki

Jeziorak Ława – Lech Rypin 3:2 (2:1)

0:1 – Jasienicki (5), **1:1** – Kwiatkowski (9), **2:1** – Sagan (17), **2:2** – Rybka (63), **3:2** – Kressin (67)

Jest szansa na nowy budynek klubowy Zamka Szymbark

PIŁKA NOŻNA || Niegdyś GKS Ława, potem GKS Szymbark, a od kilku lat Zamek Szymbark.

W jednej miejscowości na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat klub piłkarski istniał pod różnymi nazwami, ale porządnej szatni jak nie miał, tak nie ma. Jest jednak szansa, że może się to zmienić.

>>> Obecnie ważny dla lokalnej społeczności Zamek gra w B klasie, po rundzie jesiennej sezonu 2020/21 zajmuje 4. miejsce w 12-zespołowej lidze. Drużyna ostatnio wzmocniła skład, na pewno w przyszłości chce grać wyżej, niż w „serie B”. Ale oprócz walorów czysto sportowych przydałoby się także odpowiednie zaplecze

w postaci nowego budynku klubowego.

Klub z Szymbarka od jakiegoś czasu zabiega o tę inwestycję, bo też trochę wstyd gościć drużyny przyjezdne w takich warunkach, jakie panują obecnie. W aktualnej siedzibie Zamka jest miejsce tylko na szatnię dla zespołu gospodarzy (którzy sami wykonali prowizoryczny prysznic), ale już goście muszą przebierać się w stojącym obok baraku (tu już ubikacja, a tym bardziej prysznic nie uświadczysz). – Trzeba to zmienić, dlatego zaczęliśmy działać – mówi Tomasz Borkowy, sekretarz



9 września 2020. Piłkarze Zamka Szymbark w swojej szatni przed meczem z GLKS Orzyc Janowo

i jednocześnie piłkarz drużyny z Szymbarka. – Mamy już przygotowany projekt nowego budynku, nie zabraknie w nim szatni dla obu zespołów, szatni dla sędziów, łazienek, w tym także dla osób niepełnosprawnych. Będzie to już porządnie wyglądało. Jesteśmy także po rozmowach z wójtem gminy Ława Krzysztofem Harmacińskim, który także rozumie potrzebę wybudowania siedziby naszego klubu – dodaje Borkowy.

– Ta inwestycja jest bardzo ważna dla klubu sportowego z Szymbarka. Mamy już przygotowaną dokumentację, te-

raz zabieramy się za szukanie zewnętrznych środków, dzięki którym będziemy mogli sfinansować budowę nowego budynku – mówi wójt gminy Ława. – Mamy pomysł, aby pieniądze pozyskać na przykład z unijnego programu przewidzianego dla miejscowości popegeerowskich, a Szymbark jest taką. W tym projekcie istnieje możliwość pozyskania środków na stworzenie infrastruktury sportowej i rekreacyjnej – dodaje Krzysztof Harmaciński. Trzymamy zatem kciuki za to, że Zamek w niedalekiej przyszłości będzie w końcu miał porządne zaplecze.

zico

Na dwa serca, na dwie sztangi

ROZMOWA || Karolina Fafińska i Jakub Pączkowski z Ławy są w związku od 1,5 roku. To ona poderwała jego. On ją nauczył dźwigać ciężary. Oświadczył się, stojąc na podium zawodów.

– Kto jest większą gadułą w tym związku?

Jakub: — Chyba ja. Dużo gadam. Ale nie odpowiadam za Karolinę (śmieje się).

– Ale to ty poderwałaś Kubę, zgadłam?

Karolina: Tak było!

Jakub: Poznaliśmy się przez Instagrama. Chociaż Karolina mnie już wcześniej „stalkowała”. Ona wiedziała o moim istnieniu, ja o jej - nie.

Karolina: Byłam psychofanką Kubę! Jego mama jest nauczycielką, uczy niemieckiego w Zespole Szkół im. Konstytucji 3 Maja w Ławie. Uczyla też mnie. W tej chwili uczę się jeszcze na ostatnim roku w technikum gastronomicznym. Jestem cztery lata młodsza od Kubę. Będę w tym roku zdawać maturę. Chcę iść wstronę dietetyki.

– Układasz waszą dietę?

Karolina: — Jemy wszystko, nie mamy określonych wymagań co do jedzenia.

Jakub: — Stosujemy dietę obrotową. Gdzie się obróć, tam jem (śmieje się).

– Wróćmy do waszych początków.

Jakub: — Mama trzymała moje zdjęcia na biurku w sali lekcyjnej. Dość duże. Pewnie Karolina je zobaczyła i się zakochała (śmieje się). Lajkowała moje zdjęcia na Instagramie.

Karolina: — To chyba ty w końcu pierwszy do mnie napisałeś. I tak sobie rozmawialiśmy tekstowo. Potem się spotkaliśmy i tak wyszło. Jesteśmy razem 1,5 roku. I mieszkamy razem. Tak, wiem, szybko, bardzo szybko nam poszło. W sierpniu się zaręczyliśmy. Chociaż na datę ślubu jest jeszcze za wcześnie.

Jakub: — Obrączki już oglądaliśmy. A to było tak, że ja się Karolinie oświadczyłem na zawodach w Siedlcach. Dość długo się do nich przygotowywałem. Na dwa tygodnie przed byłam kompletnie rozłożony, ciężko mi było się z łóżka podnieść. Wspierałem się farmakologicznie. Dałem radę wystartować na tyle dobrze, by stanąć na podium. I z podium się jej oświadczyłem. Karolina pojechała ze mną, sama jeszcze wtedy nie startowała, choć już trenowała. To było

planowane sporo wcześniej. Dlatego ta niedyspozycja dwa tygodnie wcześniej mocno mnie wkurzyła. I to nie ze względów sportowych. Bałem się, że nie wystartuję albo nie stanę na podium. Zaprosiłem Karolinę, żeby podeszła. Nie pamiętam dokładnie, co mówiłem. Poprosiłem kolegę o kupno róż, które zostały schowane za sceną. Kiedy wchodziłem na podium i spiker przekazywał mi mikrofon, kolega podał mi kwiaty. Pudełko z pierścionkiem miałem schowane w singlecie. To jest jednoczęściowy kostium, w którym się startuje. Kiedy Karolina zobaczyła kwiaty...

Karolina: — ... już wiedziałam. Odpowiedziałam TAK. I zdania po zejściu ze sceny ani w hotelu nie zmieniłam. Wtedy jeszcze razem nie mieszkaliśmy. To się wydarzyło dopiero na początku października.

– Nie było krytyki? Zwłaszcza ze strony rodziny?

Jakub: — Mamy bardzo tolerancyjnych i wyrozumiałych rodziców i żadna ze stron nie miała z tym problemu.

– Uprawiacie wspólnie dyscyplinę o nazwie trójbój siłowy.

Jakub: — To są trzy konkurencje: przysiad, wyciskanie leżąc i martwy ciąg. Przysiad jest ze sztangą na plecach. Trzeba kucać na tyle nisko, by kolec biodrowy przedni górny znalazł się poniżej linii kolana. Wyciskanie leżąc na ławce poziomej to bardzo znana konkurencja, wielu się chwali, ile wyciska. Martwy ciąg to konkurencja, w której chodzi o podnoszenie ciężarów z podłogi do pozycji wyprostowanej stojącej.

Karolina: — Wcześniej trenowałam tylko w domu, niezobowiązująco. Jakies cardio itp. A kiedy zaczęliśmy się spotykać, to przyjechałam na siłownię raz, drugi. I zaczęłam trenować regularnie. Już nie raz w miesiącu w wolnej chwili, jak wcześniej. Teraz to są trzy treningi w tygodniu. Już na poważnie. Zaczęłam też startować w zawodach. Pierwszy raz w listopadzie 2020 r. w zawodach federacji XPC. Było fajnie, spodobało mi



Karolina i Jakub są razem od 1,5 roku

się. Pierwszy raz, myślę sobie, zobaczymy na spokojnie, bez presji, czy mi się spodoba. Ale było super. Kuba też startował. Kolejne nasze starty będą w kwietniu, to będzie tylko martwy ciąg.

Jakub: — Stwierdziłem, że na marzec się nie wyrobię. Wystartujemy na kolejnej imprezie w kwietniu. Zerwałem sobie do krwi wszystkie odciski w martwym ciągu, a potem miałem podciąganie. Nie odpuściłem go. Podciągałem się na trzech palcach. I naderwałem mięsień grzbietu. Kolejne dwa tygodnie na lekach przeciwzapalnych... I powoli wracam do zdrowia. Jeszcze fizjoterapeuta i będę gotowy. A tam też będzie martwy ciąg solo, tylko na to się chcemy przygotować.

– Starty kobiet i mężczyzn są w tej samej hali? Podglądacie się nawzajem?

Karolina: — Widzimy się cały czas. I to na pewno nie deprymuje, tylko jeszcze bardziej nas nakręca. Muszę zrobić dobry wynik! Bo przecież Kuba patrzy. Potem będzie krytykował, że tyle trenowaliśmy, a ja nie dałam rady.

Jakub: — Pochwalał się. Mam już zamówiony singlet z nazwiskiem Pączkowska.

Koledzy - zawodnicy i tak już wiedzą, że jesteśmy parą.

Karolina: — W tym sporcie ludzie się wspierają. Sympatyczni zawodnicy, którzy sobie pomagają. Zawody to sama przyjemność. Nawet jeśli coś się nie uda (śmieje się).

Jakub: — Kobiety startują jako pierwsze. Wiele osób przyjeżdża razem. Mężczyźni pomagają kobietom. Ja na przykład Karolinę wiazałem do przysiadu.

– Co proszę?

Jakub: — Trzeba zawiązać taśmy na kolana. A potem kobiety sobie odpoczywają, a faceci sobie dają radę sami, pomaga jeden drugiemu.

Karolina: — Nie mam tyle siły, żeby Kubie na nodze zawiązać taśmę. A ją trzeba zawiązać na beton. Nie da się bez oporu ciężaru zgnać kolana. To daje więcej siły do odbicia się.

Odżywianie się jak zwyczajni ludzie, a co z drylem w ciągu dnia? Wszystko jest podporządkowane sportowi?

Jakub: — Ewentualnie, jeśli w diecie są braki białka, można to naprawić odżywką. A co do rozkładu dnia, to ja idę po bułki...

Karolina: — Ja już w tym czasie mam lekcje. Kuba zaj-

muje się też trenowaniem innych ludzi. Czasem ma poranek wolny i pracuje dopiero wieczorem. Bardzo różnie. Prowadzimy nieregularny tryb życia.

Jakub: — Śpię po pięć godzin w nocy, śpię po dwie w ciągu dnia. Weekendy mam też zajęte, bo studiuje na studiach magisterskich. Mam licencjat z wychowania fizycznego, a teraz - pedagogika. Ale nie myślę o uczeniu w szkole. Robię to dla siebie. Z kolei studia trzeciego stopnia będę chciał zrobić na AWF w Gdańsku. magisterka jest po to, żeby złuzować, odpocząć, jeszcze wystartować, bo do października jestem w okresie juniorskim. Mam dopiero 23 lata, więc mogę sobie planować (śmieje się). Co ciekawe, urodziny mamy w tym samym miesiącu - w październiku.

– Kto rządzi w związku? Trener?

Karolina: — Nie, dogadujemy się. Nawet się za bardzo nie kłócimy.

Jakub: — Mam pod nosem swoją własną siłownię, ale nie traktuję jej jako miejsca ucieczki (śmieje się). Przez kilka lat, gdy pracowałem w Klubie Sportowym Jezio-

rak jako specjalista do spraw marketingu, odkładałem na sprzęt. I teraz obydwójce możemy w każdym momencie, gdy mamy wolne, tam poćwiczyć.

– Kuba już w tym sporcie swoje osiągnął, Karolina trenuje krócej. Pytam zatem trenera, zawodniczka niech nie słucha: czy widzisz przednią przyszłość w tej dyscyplinie?

Jakub: — Ma zadatki na dobrego zawodnika. Jeśli będzie odpowiednio długo trenować trójbój i się temu poświęcać, to może osiągnąć przyzwoite wyniki. Natomiast do martwego ciągu ma predyspozycje i te wyniki mogą być lepsze niż przyzwoite. Dwa - trzy lata i zrobi dobry wynik, jeśli się przyłoży. Wiele zależy od proporcji kostnych. Ktoś się może urodzić z takimi genami jak ja, czyli nie za wysokiego wzrostu i krótkimi kończynami, wtedy jest łatwiej. A Karolina nie ma tak korzystnych proporcji kostnych i taki przysiad czy wyciskanie leżąc idzie jej trochę trudniej. Inaczej jest z martwym ciągiem. Sztanga pokonuje krótszy odcinek, a Karolinie jest lżej.

Edyta Kocyla-Pawłowska