ŚRODA |27|08|2025|

DZIENNIK ELBLĄSKI

24 LATA

cena 3,99 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\ NR 132 (21 502)

ZDROWIE

STREFA 3 MŁODOŚCI

MATKA BOŻA JASNOGÓRSKA ZNÓW W DRODZE \5

BARIATRIA NIE JEST TYLKO DLA MŁODYCH \6

W OBLICZU ZAGROŻENIA DZIAŁALI DLA DOBRA \7

JESIEŃ ŻYCIA MOŻE BYĆ PIĘKNA \8

POLIGON TYGRYSOM NIESTRASZNY

Fot. Kamil Kierzkowski/MOSiR Orzysz

SPORT

SREBRNE DZIEWCZYNY Z BISKUPCA \13

SAMOCHÓD MINI, ALE CEL JEST MAXI \15

ISSN 0137-9127

PROMOCJA

KRASNAL info

SENSACJE | PLOTKI | SKANDALE

Gramy poniżej pasa!

ODKRYJ ŚWIAT NAJGORĘTSZYCH PLOTEK I NAJWIĘKSZYCH SENSACJI NA NOWYM PORTALU KRASNAL.INFO

51240TBP-0-K

eprasa.pl 32948c4bb4

CO WRZESIEŃ PRZYNIESIE SENIOROM Z WARMII, MAZUR I POWIŚLA?

PIERWSI SENIORZY OTRZYMAJĄ CZTERNASTĄ EMERYTURĘ 1 WRZEŚNIA. PIENIĄDZE ZUS PRZEKAŻE DO BANKÓW I NA POCZTĘ JESZCZE W SIERPNIU, ABY WYPŁATY DOTARŁY NA CZAS.

Czternastki będą wypłacane automatycznie, bez składania wniosków. Seniorzy otrzymają je razem z wrześniową emeryturą lub rentą w terminach 1, 6, 10, 15, 20 i 25 września. Ostatnia grupa otrzyma pieniądze 1 października — będą to osoby pobierające zasiłek lub świadczenie przedemerytalne, bo właśnie wtedy przypada ich termin wypłaty za wrzesień — informuje Anna Grabowska, regionalny rzecznik prasowy ZUS w województwie warmińsko-mazurskim.

Kto ma prawo do czternastki?

Do dodatkowego świadczenia uprawnione będą osoby, które 31 sierpnia tego roku będą miały prawo do emerytury, renty lub innego świadczenia emerytalno-rentowego i będą je pobierały. Chodzi m.in. o emerytury i renty w systemie powszechnym, emerytury i renty rolników, służb mundurowych, emerytury pomostowe, świadczenia i zasiłki przedemerytalne, renty socjalne, nauczycielskie świadczenia kompensacyjne, rodzicielskie świadczenia uzupełniające oraz renty inwalidów wojennych i wojskowych.

Ile wyniesie czternastka?

Wysokość czternastej emerytury w tym roku to maksymalnie 1878,91 zł brutto, czyli tyle, ile wynosi minimalna emerytura. Pełną kwotę otrzymają osoby, których główne świadczenie (np. emerytura czy renta) nie przekracza 2900 zł brutto. Powyżej tej kwoty czternastka będzie pomniejszana zgodnie z zasadą złotówka za złotówkę.

Na przykład do emerytury w kwocie 3500 zł brutto będzie przysługiwać czternastka zmniejszona o 600 zł, czyli do wypłaty zostanie 1278,91 zł brutto. ZUS nie wypłaci dodatkowego świadczenia, jeśli jego wysokość wyniesie mniej niż 50 zł brutto. Oznacza to, że czternastki nie dostaną osoby z emeryturą lub rentą wyższą niż 4728,91 zł brutto. Dodatkowe pieniądze nie trafią też do tych, którzy 31 sierpnia będą mieli zawieszoną wypłatę emerytury/renty, na przykład dlatego, że przekroczyli limit określony w przypadku dorabiania.

Fot. ZUS

Przy ustaleniu wysokości czternastki osobie, która pobiera rentę wdowią, ZUS przyjmie sumę przysługujących świadczeń wypłacanych w zbiegu lub sumę przysługujących świadczeń przyznanych i wypłacanych przez dwa lub więcej organy emerytalne/rentowe.

Ile na rękę?

Od czternastki ZUS odliczy składkę zdrowotną oraz zaliczkę na podatek dochodowy. Wysokość czternastki na rękę nie będzie jednakowa z powodu różnic w zaliczce na podatek. Przykładowo, osoba z emeryturą minimalną 1878,91 zł brutto dostanie 1558,81 zł na rękę, a przy emeryturze 3000 zł brutto czternastka wyniesie 1405,81 zł netto.

Dodatkowe świadczenie jest wolne od potrąceń, np. zajęć komorniczych, i nie wlicza się do dochodu przy staraniu się o pomoc społeczną, alimenty czy świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji.

RED.

ŻOŁNIERZ RANNY NA GRANICY PO WYBUCHU GRANATU HUKOWEGO

— Znów wzrasta liczba incydentów na granicy z Białorusią. Wojsko jest cały czas do dyspozycji — mówił we wtorek wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz. Szef MON został zapytany na wczorajszej konferencji prasowej o poniedziałkowe wydarzenia na granicy polsko-białoruskiej, gdzie podczas udaremniania nielegalnego przekroczenia granicy przez grupę około 50 migrantów został ranny polski żołnierz. Wybuchł granat hukowo-błyskowy i żołnierz 16. Dywizji Zmechanizowanej doznał urazu ręki. Wicepremier przekazał, że stan zdrowia żołnierza Zgrupowania Zadaniowego Podlasie jest stabilny, a sprawę wyjaśnia Żandarmeria Wojskowa.

— Wszystkie działania, które są podejmowane przez polskich żołnierzy, przez funkcjonariuszy Straży Granicznej, wynikają z agresji i presji na polską granicę — podkreślił szef MON. Oznajmił, że państwo polskie zawsze stoi po stronie żołnierza czy funkcjonariusza Straży Granicznej, który jest atakowany. Dodał, że presja migracyjna na granicy z Białorusią utrzymuje się, a momentami rośnie, i że białoruska strategia polega na przyciąganiu migrantów, edukowaniu ich, jak mają atakować, oraz wzbudzaniu w nich agresji. Szef MON mówił, że ataki na granicy powodowane są przez „często wyszkolonych bandytów" i mają miejsce każdego dnia.

Dopytywany, czy być może trzeba będzie zwiększyć liczbę żołnierzy na granicy z Białorusią, Kosiniak-Kamysz odpowiedział, że „presja na granicę utrzymuje się; różne są tygodnie: przed wyborami prezydenckimi była bardzo silna, później trochę osłabła, teraz znów wzrasta liczba incydentów" i że „tu wojsko cały czas jest do dyspozycji". Szef MON został też zapytany m.in. o zagrożenie związane z budowanym 100 kilometrów od polskiej granicy w rosyjskim obwodzie królewieckim obiektem, który według ekspertów ma być ośrodkiem wywiadu elektronicznego.

— Oczywiście monitorujemy tę sytuację. W tej sprawie też otrzymuję raporty od dowódcy operacyjnego. Rosja wykona wszystkie działania, żeby zagrozić bezpieczeństwu NATO i państwa polskiego. (...) Jesteśmy w stałym kontakcie z naszymi sojusznikami w związku z monitorowaniem tego, co się dzieje na obszarze obwodu królewieckiego — powiedział Kosiniak-Kamysz.

PAP

— W poniedziałek około godziny 20 w rejonie miejscowości Czeremcha doszło do próby nielegalnego przekroczenia granicy przez dużą grupę agresywnych migrantów. W wyniku działań, podczas użycia środków bezpośredniego przymusu, jeden z żołnierzy doznał urazu ręki. Natychmiast udzielono mu pierwszej pomocy, wezwano służby medyczne i przewieziono go do szpitala w Białymstoku – przekazała PAP rzeczniczka operacji „Bezpieczne Podlasie", podpułkownik Magdalena Kościńska z Dowództwa Operacyjnego RSZ.

KONDOLENCJE

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość
o odejściu

Pana

Krzysztofa Malkowskiego

byłego Dyrektora Wydziału Obsługi Urzędu
w Warmińsko-Mazurskim Urzędzie Wojewódzkim
w Olsztynie.

Rodzinie i Bliskim

składamy wyrazy współczucia
oraz szczerego wsparcia w trudnym czasie żałoby.

Monika Choroszewska-Pleńkowska,
Dyrektor Generalny,
wraz z Pracownikami Warmińsko-Mazurskiego
Urzędu Wojewódzkiego w Olsztynie

98925opb1-a-M

Z głębokim smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Pana

Krzysztofa Malkowskiego

byłego Dyrektora Wydziału Obsługi Urzędu
w Warmińsko-Mazurskim Urzędzie Wojewódzkim
w Olsztynie.

Składamy szczere wyrazy współczucia

Rodzinie i Bliskim

Mateusz Szauer
I Wicewojewoda
Warmińsko-Mazurski

Radosław Król
Wojewoda
Warmińsko-Mazurski

Zbigniew Szczypiński
II Wicewojewoda
Warmińsko-Mazurski

98925opb1-b-M

WYDAWCA
GALINDIA Sp. z o.o.
ul. Tracka 7b, 10-364 Olsztyn

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

DYREKTOR ZARZĄDZAJĄCY
Agnieszka Weder-Grygielewicz

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Michał Podolak, Igor Hrywna, Barbara Barczuk

REDAKTORZY WYDANIA
Barbara Barczuk, Joanna Karzyńska
wydawca@gazetaolsztynska.pl
sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE
internet@gazetaolsztynska.pl
514 800 549

GAZETAOLSZTYNSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 502 499 515

PRENUMERATA E-WYDAŃ
prenumerata@gazetaolsztynska.pl
502 499 531

REKLAMA W OLSZTYNIE
ul. Tracka 7b
tel. 885 998 201
reklama@gazetaolsztynska.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 514 800 517

REDAKCJA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 505 766 681
gazeta@dziennikelblaski.pl

REKLAMA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 604 408 305
reklamy@dziennikelblaski.pl

PRENUMERATA E-WYDAŃ
prenumerata@dziennikelblaski.pl
502 499 531

DRUK
Drukarnia Prasowa GRUPY WM Sp. z o.o.
Olsztyn, ul. Tracka 7b
tel. 502 499 539

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

eprasa.pl 32948c4bb4

PASIEKI NA OLSZTYŃSKICH DACHACH?

WŁADZE OLSZTYNA ZAMIERZAJĄ UŁATWIĆ ZAKŁADANIE PASIEK NA TERENIE MIASTA. DZIŚ POCHYLĄ SIĘ NAD TYM OLSZTYŃSCY RADNI.

Fot. pixabay

Przygotowano rozporządzenia w sprawie hodowli pszczół na terenie Olsztyna. Będą poddane pod głosowanie na dzisiejszej sesji Rady Miasta Olsztyna. Pozytywnie projekt uchwały zaopiniowali już radni z komisji gospodarki komunalnej. Zmiany dotyczą przede wszystkim terenów zabudowy miejskiej, wcześniej wyłączonych z możliwości prowadzenia pasiek.

— Zmiana regulaminu utrzymania czystości i porządku na terenie gminy wynika z wieloletnich oczekiwań mieszkańców, w szczególności tych, którzy zajmują się hodowlą pszczół na terenach wyłączonych z rolniczego użytkowania, czyli na terenach zabudowy ściśle miejskiej. Na podstawie zmiany tego regulaminu możliwość hodowli pszczół na tych terenach zostanie znacznie rozszerzona — stwierdza Paweł Klonowski, przewodniczący komisji gospodarki komunalnej Rady Miasta.

Moda dotarła do Olsztyna

Jak wynika z zapisów dokumentu, ule będą się znajdowały na ogrodzonym terenie, w miejscach uniemożliwiających przypadkowe wejście osób postronnych i zwierząt domowych oraz oznakowanych tablicami ostrzegawczymi z napisem: „Uwaga, pszczoły! Osobom nieupoważnionym wstęp zabroniony". „Ule usytuowane będą w odległości nie mniejszej niż 15 metrów od granicy nieruchomości i nie mniejszej niż 30 metrów od budynków znajdujących się na innych nieruchomościach. Odległości te mogą być zmniejszone za zgodą właścicieli sąsiednich nieruchomości po zastosowaniu ogrodzenia o wysokości nie mniejszej niż 2 metry" — czytamy w projekcie uchwały.

Jej zapisy umożliwią hodowlę pszczół na dachach budynków. — W przypadku usytuowania uli na dachach budynków, nie więcej niż 5 pni, należy zachować odległość uli co najmniej 15 metrów od otworów okiennych znajdujących się na poziomie i powyżej poziomu posadowienia uli — wyjaśnia przewodniczący Klonowski.

Do sprawy odniósł się prof. Stanisław Czachorowski z Wydziału Biologii i Biotechnologii na UWM. — Moda na miejskie pszczoły i miejski miód dotarła i do Olsztyna. To jakiś element popularnego myślenia o przyrodzie. Dobrze, że zwracamy uwagę na inne zwierzęta, nie tylko takie jak psy i koty. Liczę na więcej troski i bioróżnorodność miasta. Początek drogi — mówi ekolog z UWM.

Hodowla pszczół prowadzona jest z powodzeniem już w wielu miastach Polski. Jedną z największych miejskich pasiek jest dzielnicowa, wilanowska, przy ul. Włóki w Warszawie, gdzie znajduje się 15 uli. W sumie żyje tam aż około miliona pszczół. W pobliskim Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie historyczne pszczelarstwo (4 ule w kłodzie drewna) odtworzyli przedstawiciele inicjatywy Pszczelarium. Na terenie pałacowego parku znajduje się również kilka tradycyjnych uli.

Pięć pszczelich rodzin (w sumie około 300 tysięcy owadów) zamieszkało na dachu centrum handlowego Wroclavia. Pasieka znajduje się na dachu nad wjazdem na parking, a pszczołami opiekują się badacze z Uniwersytetu Przyrodniczego. W każdym z 5 uli zamieszkała jedna pszczela rodzina, która liczy przeciętnie od 50 do 60 tysięcy owadów. Podobnie jest w Gdyni.

Ekologia puka...

To niejedyne ekologiczne działania w województwie warmińsko-mazurskim. Przypomnijmy, że Urząd Miasta Kętrzyna we współpracy ze Społeczną Radą Przyrody przy Burmistrzu podjął decyzję o ograniczeniu grabienia liści w wybranych parkach i na skwerach na terenie miasta. Jak tłumaczyły władze Kętrzyna, działanie ma na celu ochronę gleby przed wysychaniem oraz jej wzbogacenie w naturalne składniki odżywcze i mikroorganizmy. „Dodatkowo liście stanowią ważne miejsce schronienia dla owadów, ptaków i małych ssaków. Dzięki temu wspieramy naturalne procesy zachodzące w środowisku, co przyczynia się do poprawy stanu przyrody w naszym najbliższym otoczeniu" — informuje kętrzyński magistrat.

Fot. archiwum prywatne

Prof. Stanisław Czachorowski:
— Moda na miejskie pszczoły i miejski miód dotarła i do Olsztyna. To jakiś element popularnego myślenia o przyrodzie. Dobrze, że zwracamy uwagę na inne zwierzęta, nie tylko takie jak psy i koty. Liczę na więcej troski i bioróżnorodność miasta. Początek drogi...

W stolicy regionu również pochylono się nad tą kwestią. — Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom wielu mieszkańców, a także przychylając się do opinii środowisk ekologicznych, postanowiliśmy, że grabienie zostanie przeprowadzone w ograniczonym zakresie i tylko w miejscach, gdzie jest to niezbędne — przypomina Michał Koronowski, rzecznik Zarządu Dróg, Zieleni i Transportu w Olsztynie.

Władze Olsztyna od lat ograniczają też koszenie trawników. Propagują także urządzanie łąk kwietnych. Znajdują się one m.in. w parku Centralnym, przy ul. Janowicza, przy ul. Sielskiej, na środkowym pasie ul. Tuwima oraz przy skrzyżowaniu ul. Mazowieckiego z al. Piłsudskiego.

GRZEGORZ SZYDŁOWSKI
g.szydlowski@gazetaolsztynska.pl

KANAŁ ELBLĄSKI: CZAS NA MODERNIZACJĘ

Przyszedł czas, żeby poprawić warunki żeglugi i bezpieczeństwo na Kanale Elbląskim. Ostatnia awaria i przeciekanie wałów podczas ulewnych deszczów na pochylni Kąty pokazała, że szybkie inwestycje są tu niezbędne.

Przypomnijmy. Do awarii na pochylni Kąty doszło 16 sierpnia. Nastąpiło tam osunięcie się i rozszczelnienie skarpy kanału obiegowego, co wymagało zatrzymania systemu wszystkich pochylni. Przeprowadzone zostały prace mające na celu umocnienie pękniętego wału. Ułożone zostały big bagi z piaskiem i żwirem, które wzmocnią wał, uniemożliwiając jego dalsze przeciekanie. Te prace umożliwiły powrót żeglugi na Kanale już 24 sierpnia. Jednak to jedynie doraźna naprawa. Kanał Elbląski wymaga kompleksowej modernizacji.

Jak już informowaliśmy Regionalny Zarząd Gospodarki Wodnej w Gdańsku przygotowuje się do kilkuletnich inwestycji, które mają poprawić warunki żeglugi i bezpieczeństwo na Kanale Elbląskim. Chodzi o dwa projekty o łącznej wartości ponad 280 mln zł, które mają być zrealizowane w latach 2026-2029.

Za te pieniądze m.in. zostaną umocnione brzegi Kanału między śluzą Miłomłyn a wrotami w Buczyńcu, Miłomłynem a jeziorem Ewingi oraz z Miłomłyna do Starych Jabłonek. Będą też przebudowane wybrane odcinki obwałowań i budowli pomiędzy Buczyńcem a pochylnią Całuny.

Wody Polskie RZGW w Gdańsku zawarły właśnie umowę z firmą, która przygotuje projekt przebudowy wybranych odcinków wałów i budowli na trasie między Buczyńcem a pochylnią Całuny.

Fot. Łukasz Lamcho

„Usługa polega na wykonaniu dokumentacji projektowej wraz z uzyskaniem wszystkich niezbędnych opinii, uzgodnień, pozwoleń i decyzji umożliwiających pełnienie nadzoru inwestorskiego oraz zlecenie robót budowlanych związanych z realizowanym zadaniem. Projektowane w ramach zamówienia rozwiązania techniczne mają na celu zapewnienie szczelności obwałowań i stabilność skarp w miejscach występujących przesiąków lub potencjalnych przesiąków uprawdopodobnionych wykonanymi, w ramach zamówienia, badaniami geotechnicznymi oraz poprawę stanu technicznego urządzeń wbudowanych w obwałowania Kanału Elbląskiego" — informuje RZGW.

Koszt wykonania usługi wynosi ok. 340 tysięcy złotych. Wykonawca ma 24 miesiące na sporządzenie dokumentacji i dostarczenie projektu ze wszystkimi zgodami niezbędnymi do rozpoczęcia prac budowlanych. Te mogą rozpocząć się w 2027 roku. **BCL**

eprasa.pl 32948c4bb4

STUDENCI PRZEŚWIETLILI ŁYNOSTRADĘ

OLSZTYŃSKIEJ ŁYNOSTRADZIE PRZYJRZELI SIĘ STUDENCI ANALIZY I KREOWANIA TRENDÓW UNIWERSYTETU WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO. SWOJE WNIOSKI ZEBRALI W PRZYGOTOWANYM RAPORCIE. JEGO AUTORZY WSKAZALI MANKAMENTY ŁYNOSTRADY.

Olsztyńska Łynostrada to rowerowo-spacerowa trasa o długości ponad 11 kilometrów, która prowadzi wzdłuż rzeki Łyny. Jest głównym traktem rowerowym w mieście. To inicjatywa lokalnych społeczników, który projekt jej budowy zgłosili w 2015 roku do olsztyńskiego budżetu obywatelskiego. Szybko okazało się, że Łynostrada ma większe ambicje niż bycie tylko jedną z wielu ścieżek rowerowych na terenie miasta. Aktywność społeczników, urzędników i samorządowców spowodowała przedłużenie jej o kilkanaście kilometrów. Obecnie olsztyńska Łynostrada zaczyna się na ulicy Kalinowskiego, a kończy się na elektrowni wodnej w Lesie Miejskim.

Czego brakuje Łynostradzie?

Przyjrzeli się jej studenci z kierunku analiza i kreowanie trendów na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim. Swoje wnioski zebrali w przygotowanym raporcie. Jego autorzy wskazali mankamenty Łynostrady. „Jakość szlaku jest mocno zróżnicowana — obok miejsc oświetlonych, z dobrą infrastrukturą, są fragmenty pozbawione oświetlenia, zaniedbane i mało atrakcyjne" — podkreślili. „Łynostrada jako część infrastruktury turystycznej i rekreacyjnej biegnie wzdłuż rzeki, lecz nie jest na nią otwarta — brakuje brzegów dających dostęp do wody, pływających pomostów, pozwalających siedzieć nad wodą; w kilku miejscach dostęp do wody ograniczony jest barierkami; atrakcyjne widoki nie rekompensują braku możliwości korzystania z wody".

Kolejna spraw to „brak miejsc i przestrzeni zachęcających do siedzenia, biesiadowania, rozmów". Jedną z większych wad Łynostrady zdaniem studentów UWM jest brak dobrych rozwiązań komunikacyjnych w miejscach krzyżowania się tej trasy z ruchliwymi ulicami. Wskazali jednocześnie na „potrzebę rewitalizacji — w wielu miejscach oznaczenia szlaku, tablice, architektura parkowa wymagają naprawy/wymiany, zaaranżowania na nowo, optymalizacji lub uzupełnienia". Zwrócili również uwagę na sprawy bezpieczeństwa korzystających z tej trasy rowerowej. „Na szlaku znajdują się przestrzenie niebezpieczne dla pieszych i rowerzystów, wymagające zagospodarowania, estetyzacji, zwiększenia atrakcyjności turystycznej (np. okolica zabytkowych wiaduktów kolejowych nad Łyną)" — można przeczytać w raporcie.

Brak bezpiecznego przejazdu potwierdzają korzystający z Łynostrady. — Problem występuje przy ulicy Tuwima. Sytuacja jest taka, że trzeba zjechać z trasy, podjechać do oddalonego przejścia dla pieszych, wrócić wzdłuż ulicy Tuwima i dopiero wtedy znów wjechać na Łynostradę. To jest bardzo czasochłonne — przyznał Krzysztof Wasilewski, jeden z olsztyńskich rowerzystów korzystających z Łynostrady.

Fot. Andrzej Sprzączak

Olsztyńska Łynostrada jest głównym traktem rowerowym w mieście

Zawsze warto wysłuchać opinii z zewnątrz

Paweł Klonowski, radny Koalicji Obywatelskiej, jeden z głównych inicjatorów urządzenia Łynostrady, zapoznał się już z tym raportem. — Zawsze warto wysłuchać opinii z zewnątrz. Autorzy raportu wskazują sprawy, które należałoby poprawić. Co najważniejsze, te spostrzeżenia pokrywają się z naszymi działaniami mającymi uatrakcyjnić korzystanie z Łynostrady — stwierdził radny.

Według niego najpilniejszą sprawą do załatwienia jest rozwiązanie problemu braku dobrych rozwiązań komunikacyjnych w miejscach krzyżowania się tej trasy z ruchliwymi ulicami. – Ta sytuacja dotyczy przekraczania ulicy Tuwima. W tej sprawie prowadzimy rozmowy z przedstawicielami ratusza. W grę wchodzi albo bardzo kosztowna inwestycja polegająca na budowie przejścia pod ulicą Tuwima, jak miało to miejsce pod torami w ciągu ulicy Jeziornej. Rozwiązaniem może też być przesunięcie bliżej Łynostrady przejścia dla pieszych z sygnalizacją — powiedział Paweł Klonowski. — W planach jest także dodatkowe oznakowanie naszej trasy rowerowej oraz liczne nasadzenia drzew przy niej.

Dodał, że jeżeli chodzi o urządzenie „miejsc i przestrzeni zachęcających do siedzenia, biesiadowania, rozmów", to rozwiązaniem ma być powstanie przy Łynostradzie parku Korczaka-Mleczna. To projekt lokalnych społeczników, którzy go forsują od kilku lat. Jedną z prób była jego realizacja w ramach olsztyńskiego budżetu obywatelskiego. „Nie będzie to zwykły plac zabaw, a ogromna instalacja w postaci statku, na której znajdą się ścianki wspinaczkowe, zjeżdżalnie, platformy widokowe i zabawy edukacyjne. Będzie to niepowtarzalna instalacja o funkcji sportowo-edukacyjnej, jakiej jeszcze w Olsztynie nie było" — wyjaśnili pomysłodawcy parku. „Całość dopełnią elementy małej architektury w postaci ławek, leżaków i nasadzeń z roślin ozdobnych".

Paweł Klonowski poinformował, że w tej sprawie prowadzone są rozmowy z władzami Olsztyna.

GRZEGORZ SZYDŁOWSKI
g.szydlowski@gazetaolsztynska.pl

Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: kupgazete.pl

REKLAMA

przetarg

BURMISTRZ
MIASTA I GMINY FROMBORK

ogłasza pierwszy przetarg ustny ograniczony
na dzierżawę nieruchomości gminnych

na okres trzech lat, z możliwością przedłużenia, z przeznaczeniem na cele rolnicze, położonych na działkach, oznaczonych w rejestrze gruntów numerami: 4, 7/1, 7/2, 12, 22, obręb 10 Frombork, 27/3, obręb 9 Frombork, o łącznej powierzchni 8,7944 ha, w tym łączna powierzchnia użytków: RIIIb – 6,8685 ha, PsIV – 0,4356 ha, RIVa – 0,4855 ha, ŁIV – 0,8200 ha, W – RIIIb – 0,0233 ha, W – PsIV – 0,0215 ha, N – 0,1400 ha.

Wywoławcza wysokość rocznego czynszu dzierżawy wynosi 29,29 dt żyta, postąpienie: 1,00 dt żyta, wadium: 300,00 zł.

W przetargu na dzierżawę ww. nieruchomości mogą brać udział wyłącznie rolnicy indywidualni spełniający warunki określone w Ustawie z dnia 11.04.2003 r. o kształtowaniu ustroju rolnego.

Przetarg odbędzie się **w dniu 26 września 2025 roku o godz. 9⁰⁰**
w sali posiedzeń Urzędu Miasta i Gminy Frombork przy ulicy Młynarskiej 5a.

Szczegółowe informacje na temat przetargu można uzyskać w Urzędzie Miasta i Gminy we Fromborku, w pokoju nr 11, telefon: 55 231 58 12, lub na stronie internetowej frombork.bip.net.pl.
Burmistrz Miasta i Gminy Frombork zastrzega sobie prawo odwołania przetargu.

10525sezr-a-M

BURMISTRZ MIASTA BRANIEWA

informuje, że w siedzibie Urzędu Miasta Braniewa, ul. Kościuszki 111, oraz na stronie www.bip.braniewo.pl na okres 21 dni zostało zamieszczone Zarządzenie Burmistrza Miasta Braniewa nr 119/2025 z dnia 22 sierpnia 2025 r. w sprawie ogłoszenia wykazu nieruchomości lokalowych przeznaczonych do sprzedaży w drodze bezprzetargowej.

10425sezr-a-M

przetarg

Spółdzielnia Mieszkaniowa „JAROTY"
w Olsztynie, ul. Wańkowicza 9,
tel. (89) 543-55-03, -45, e-mail: sekretariat@smjaroty.pl

ogłasza przetarg nieograniczony na wykonanie robót remontowo-budowlanych w budynkach mieszkalnych i usługowych Spółdzielni Mieszkaniowych „Jaroty" w Olsztyn polegających na: **1. malowaniu 4 klatek schodowych w 1 budynku; 2. remoncie – 1290 mb opasek betonowych wokół 17 budynków; 3. wymianie orynnowania i rur spustowych w 5 budynkach – 428 mb rynien i 570 mb rur spustowych.**

Pełne ogłoszenie o przetargu zostało zamieszczone na stronie internetowej Spółdzielni **www.smjaroty.pl.**

74925otbr-a-M

WÓJT GMINY GIETRZWAŁD

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 ze zm.), podaje do publicznej wiadomości, że na stronie internetowej urzędu www.gietrzwald.pl oraz na tablicach ogłoszeń w Urzędzie Gminy w Gietrzwałdzie i w sołectwach Rapaty i Gietrzwałd w terminie od 27.08.2025 r. do 16.09.2025 r. zamieszczono wykazy nieruchomości komunalnych Gminy Gietrzwałd przeznaczonych do:
– dzierżawy: działka nr 19/12 – część o pow. 0,71 ha w Rapatach,
– sprzedaży: działki niezabudowane nr 106/16 o pow. 0,0085 ha i nr 106/17 o pow. 0,0085 ha w obrębie Gietrzwałd.

74825otbr-a-M

eprasa.pl 32948c4bb4

MATKA BOŻA JASNOGÓRSKA ZNÓW W DRODZE

WCZORAJ PRZYPADAŁO ŚWIĘTO NAJŚWIĘTSZEJ MARII PANNY CZĘSTOCHOWSKIEJ. TEGO DNIA RUSZYŁA TRZECIA PEREGRYNACJA KOPII IKONY CZARNEJ MADONNY PO POLSCE. PRZYPOMINAMY HISTORIĘ PIERWSZYCH PEREGRYNACJI I ARESZTOWANIA OBRAZU NA WARMII I MAZURACH.

Inicjatywa peregrynacji w Polsce zrodziła się w latach 50. XX w. Kopię obrazu MB Częstochowskiej namalowano w 1957 roku, pobłogosławiono w Rzymie i od tamtej pory peregrynuje po parafiach całego kraju. Dla Polaków Jasnogórska Ikona to więcej niż relikwia.

W 1656 roku król Jan Kazimierz uczynił Matkę Bożą Królową Polski. Śluby narodowe odnowiono w 1966 roku w rocznicę Chrztu Polski. Peregrynacja kopii obrazu przyczyniła się do odnowy umocnienia podczas trudnych lat komunizmu.

Trochę historii

Warto przypomnieć, że tak jak teraz kopia obrazu przybywa do wiernych, tak setki tysięcy Polaków corocznie przybywają Częstochowy. Tylko w tym roku, tuż przed świętem Wniebowzięcia NMP (15 sierpnia), ponad 800 pątników z Warmii i Mazur dotarło pieszo (pokonując często ponad 500 km) do sanktuarium na Jasnej Górze.

Skąd obraz wziął się na Jasnej Górze? Kto jest jego autorem? W odpowiedzi na każde z tych pytań jest kilka teorii. Przytaczamy tę najbliższą sercom Polaków.

Pierwszym i najdawniejszym dokumentem, informującym o cudownym obrazie, jest łaciński rękopis, który znajduje się w archiwum klasztoru. Podaje on, że autorem obrazu jest sam św. Łukasz Ewangelista. Miał wymalować wizerunek Maryi z Dzieciątkiem na blacie stołu, przy którym siadywała.

Wizerunek trafił z Jerozolimy do Konstantynopola, a następnie na Ruś. W czasie walk ukryto go w zamku w Bełzie. W roku 1382 znalazł go tam książę Władysław Opolczyk. Książę zabrał obraz i przywiózł do Częstochowy. Charakterystyczne dwie ciemne rysy na policzku Madonny, to ślad po napaści husytów na klasztor w 1430 roku.

Poprzednie peregrynacje

Podczas pierwszej peregrynacji, która rozpoczęła się 26 sierpnia 1957 roku, ikona wędrowała po parafiach całego kraju, przygotowując wiernych do milenijnych obchodów Chrztu Polski. Wędrówka trwała znacznie dłużej niż zakładano.

Obraz był kilkakrotnie „aresztowany" przez władze komunistyczne. Przez sześć lat (1966–1972) w parafiach prezentowano tylko symboliczne, puste ramy. Dopiero w 1972 r. wizerunek wrócił na trasę i peregrynował aż do 12 października 1980 roku, niemal 23 lata. Ikona odwiedziła wtedy ponad 8 tysięcy świątyń, w tym wiele parafii w naszym regionie.

Drugi etap nawiedzenia rozpoczął się 3 maja 1985 roku w diecezji drohiczyńskiej. Został zaplanowany na 40 lat. Był częścią przygotowań do Jubileuszu Roku 2000. Obraz odwiedzał kolejne diecezje Polski, docierając do około 10 tys. parafii. W latach 1986–1987 nawiedził archidiecezję warmińską. Druga peregrynacja zakończyła się na przełomie kwietnia i maja 2025 roku.

Część dramatycznych momentów pierwszej peregrynacji wydarzyła się na terenie obecnych Warmii i Mazur. Obraz był tu dwukrotnie „aresztowany". Wraz z nim, za pierwszym razem, zatrzymano późniejszego legendarnego proboszcza parafii konkatedralnej w Olsztynie, śp. ks. Tadeusza Borkowskiego.

Zaufany Prymasa Tysiąclecia

Ks. Tadeusz Borkowski należał do zaufanych kapłanów Prymasa Tysiąclecia bł. kard. Stefana Wyszyńskiego. Najdobitniej świadczy o tym rola, którą odegrał podczas uroczystości milenijnych 1966 roku oraz represje, które go potem spotkały.

Fot. arch GO/Katarzyna Michalska

Nowe Miasto Lubawskie

Fot. arch. GO/Krystian Knobelzdorf

Iława

To właśnie uroczystości milenijne były nierozerwalnie związane z odnowieniem Ślubów Jasnogórskich i peregrynacją kopii obrazu Matki Bożej Częstochowskiej po Polsce. Władze komunistyczne próbowały przeszkodzić, stosując metody znane z poprzednich lat terroru.

Rolę ks. Tadeusza Borkowskiego dosyć dokładnie, powołując się na bezsporne źródła, opisał ks. Mariusz Trąba. Z opisu wynika, że na obchody milenijne w Olsztynie obraz Nawiedzenia w ogóle nie dotarł. Milicja zatrzymała samochód-kaplicę i skierowała go bezpośrednio do Fromborka.

Pierwsze „aresztowanie" obrazu

Wracając jednak na Jasną Górę. W dniu 10 czerwca 1966 roku obraz został zabrany z klasztoru przez przedstawicieli biskupa Józefa Drzazgi, wikariusza kapitulnego diecezji warmińskiej. Jak podaje ks. Mariusz Trąba, po drodze do Fromborka obraz miał zatrzymać się w siedmiu miejscowościach, gdzie miał być wystawiony i odbyć się uroczystości religijne. Odwiedzeni wszystkich miejsc uniemożliwiono w Nidzicy (11 czerwca). Władze zdecydowały się na „aresztowanie" obrazu.

Fot. arch. GO/Karol Wrombel

Działdowo

Jak do tego doszło? Wieczorem 12 czerwca, o godz. 19.15, pod pretekstem rutynowej kontroli milicyjnej, samochód z obrazem Nawiedzenia został zatrzymany na drodze do Olsztynka. Ks. Tadeusz Borkowski, któremu zlecono opiekę nad obrazem podczas przejazdu do Olsztyna, odmówił wydania kluczyków od wołgi, która go wiozła. Został za to siłą wniesiony przez trzech milicjantów do milicyjnej furgonetki i przewieziony na posterunek.

Podczas rewizji na Komendzie Powiatowej MO w Nidzicy skonfiskowano ks. Borkowskiemu kluczyki. Samochód z obrazem odholowano i uruchomiono poprzez połączenie kabli. Przez prawie całą trasę do Fromborka ikonę prowadził nieznany z nazwiska milicyjny pułkownik.

Stanowczy protest przeciw takiemu traktowaniu obrazu Nawiedzenia oraz osób go przewożących skierował do władz administracyjnych biskup Józef Drzazga. Podniósł w piśmie, że zatrzymanie obrazu naruszało konstytucyjne prawo Kościoła do swobodnego wypełniania funkcji religijnych.

Zatrzymanie w Liksajnach

Kiedy 20 czerwca 1966 r. obraz Nawiedzenia przewożono z Fromborka do Warszawy, został on dwukrotnie zatrzymany przez służby bezpieczeństwa. Przy pierwszym zatrzymaniu dokonano jedynie dokładnej rewizji pojazdów. Drugie nastąpiło w Liksajnach, między Pasłękiem a Ostródą.

Kard. Stefan Wyszyński, który towarzyszył obrazowi podczas tej podróży, najwyraźniej liczył na to, że jego obecność powstrzyma władze od interwencji. Nie powstrzymała. Ikonę odebrano kard. Wyszyńskiemu i pod eskortą przewieziono inną trasą do katedry św. Jana w Warszawie.

Księdza Tadeusza Borkowskiego spotkały kolejne szykany za udział w peregrynacji. Władze starały się za wszelką cenę zablokować jego nominację na proboszcza parafii katedralnej w Olsztynie. Już wcześniej był za swą nieugiętą postawę wobec środowisk podporządkowanych PAX „zsyłany" na prowincję kościelną. Dziś pozostał w pamięci dawnych parafian jako kapłan twardy, nieugięty, bezkompromisowy.

Trzecia peregrynacja

Jak podają Radio Watykańskie i Episkopat Polski, 26 sierpnia 2025 roku rozpoczyna się trzecia historyczna peregrynacja kopii obrazu Matki Bożej Częstochowskiej po Polsce. Nowa wędrówka ruszy od diecezji sosnowieckiej. Kopia obrazu pozostanie tam do czerwca 2026 roku. Zapytaliśmy rzecznika Archidiecezji Warmińskiej, kiedy obraz dotrze do Olsztyna.

– Nie mamy jeszcze ustalonych konkretnych terminów nawiedzenia w naszej archidiecezji – usłyszeliśmy. W Polsce jest obecnie 41 diecezji.

JAN BERDYCKI

eprasa.pl 32948c4bb4

BARIATRIA NIE JEST TYLKO DLA MŁODYCH

CHIRURGICZNE LECZENIE OTYŁOŚCI JEST OBECNIE NAJSKUTECZNIEJSZĄ METODĄ WALKI Z TĄ CHOROBĄ. CORAZ WIĘCEJ OSÓB SIĘ O TYM PRZEKONUJE, TAKŻE TYCH PO 65. ROKU ŻYCIA. O WYNIKACH BADAŃ U SENIORÓW PO OPERACJACH BARIATRYCZNYCH OPOWIADA DR HAB. NATALIA DOWGIAŁŁO-GORNOWICZ Z WYDZIAŁU LEKARSKIEGO UWM.

Fot. Janusz Pająk

Doktor hab. Natalia Dowgiałło-Gornowicz pracuje w Katedrze Chirurgii Ogólnej, Małoinwazyjnej i Wieku Podeszłego na Wydziale Lekarskim UWM. Jest specjalistką chirurgii ogólnej oraz bariatrą w Miejskim Szpitalu Zespolonym w Olsztynie. W kwietniu bieżącego roku otrzymała stopień doktora habilitowanego nauk medycznych i nauk o zdrowiu w dyscyplinie nauki medyczne. Stopień ten został jej nadany w uznaniu za cykl publikacji naukowych pt. „Wyniki chirurgicznego leczenia otyłości u pacjentów po 65. roku życia w Polsce". Jej działalność naukowa obejmuje także ważne prace dotyczące chirurgii bariatrycznej oraz antyrefluksowej.

— Pani doktor, zacznijmy od podstaw. Czym jest bariatria?

— Bariatria to nic innego jak chirurgiczne leczenie otyłości. Dzięki operacji pacjenci przestają być otyli, ale co ważniejsze, i o to głównie nam chodzi, pozbywają się powikłań w związku z otyłością, czyli chorób, które prowadzą do przedwczesnej śmierci. Najczęstsze choroby towarzyszące otyłości to nadciśnienie tętnicze i cukrzyca typu II. Według aktualnej wiedzy chirurgiczne leczenie otyłości jest jedyną skuteczną i długoterminową metodą leczenia. Oczywiście istnieje też farmakoterapia, którą jako bariatrzy wdrażamy w celu wspomagania procesu redukcji wagi, ale na chwilę obecną nie jest ona tak skuteczna jak chirurgia bariatryczna.

— W cyklu swoich publikacji podejmowała pani temat chirurgicznego leczenia otyłości u pacjentów po 65. roku życia.

— Tak, wraz z kolegami zebrałam informacje o pacjentach z całej Polski, którzy byli operowani przez ostatnich kilkanaście lat. W naszych badaniach potwierdziliśmy, że operacje bariatryczne są bezpieczne. Wśród starszych osób ryzyko ewentualnych powikłań jest nieznacznie większe, ale jest to naturalnie spowodowane wiekiem. Druga istotna kwestia to poprawa jakości życia u tych osób i remisja chorób towarzyszących otyłości.

— Czy dużo osób w podeszłym wieku decyduje się na operację bariatryczną?

— Zdecydowanie za mało. W środowisku nadal pokutuje przekonanie, że osobom powyżej 60 lat takie leczenie już się nie należy. To nieprawda. Na szczęście coraz więcej lekarzy, np. ortopedów, informuje swoich pacjentów o takiej metodzie i kieruje ich do nas na leczenie. Jest też inny powód, dlaczego tak mało pacjentów w starszym wieku poddaje się chirurgicznemu leczeniu otyłości. Po prostu często osoby z nadmierną liczbą kilogramów i towarzyszącymi temu chorobami umierają wcześniej i nie dożywają 60 czy 65 lat.

— Często się mówi, że młodym osobom łatwiej jest pozbyć się nadprogramowych kilogramów. Czy podobnie jest z pacjentami bariatrycznymi?

— Dane są różne. Prowadziłam badania, w których porównywałam dziesięcioletnie wyniki pacjentów młodszych i starszych. Jeśli chodzi o utratę masy ciała, to nie dopatrzyłam się żadnej różnicy. Różnica wynikała jedynie w występowaniu chorób towarzyszących. Ktoś, kto choruje na cukrzycę typu II 5 lat, ma większą szansę na ustąpienie tej choroby niż osoba, która choruje 15 czy 20 lat. Trzeba też dodać, że dziś nie liczy się wiek metrykalny, a biologiczny.

— Ile najwięcej ważył pacjent, który trafił do państwa na oddział?

— Mieliśmy pacjenta, który ważył powyżej 350 kilogramów. Ile dokładnie, nie wiemy, ponieważ waga miała limit do 350 kilogramów. Mamy też dużo pacjentów powyżej 200 czy 250 kilogramów. Ostatnio w „Lancecie" — jednym z pięciu najważniejszych czasopism na świecie — ukazała się publikacja porównująca, w jaki sposób przez ostatnich 25 lat kształtowało się BMI. Okazuje się, że pacjentów z BMI powyżej 60, czyli ważących około 200 kilogramów, jest o 250 procent więcej niż 25 lat temu. Niepokojące są też dane dotyczące uczniów, szczególnie w Polsce, bo niestety mamy najwięcej otyłych dzieci w Europie. Zdecydowanie potrzebna jest profilaktyka i edukacja żywieniowa od najmłodszych lat.

— A czy dzieci też są operowane?

— NFZ nie pozwala nam operować pacjentów poniżej 18. roku życia, ale jest ośrodek bariatryczny w Katowicach, który takie operacje przeprowadza z dobrymi rezultatami. Zresztą najnowsze wytyczne, zarówno amerykańskie, jak i europejskie, a niedługo zostaną wydane także polskie, mówią o tym, że nie ma dolnego ani górnego limitu wieku, aby przeprowadzić tego rodzaju operację. Wszystko zależy od ogólnego stanu pacjenta.

— A jakie są rokowania? Mówi się przecież, że niektórzy pacjenci bariatryczni wracają do wyjściowej wagi.

— To jest bardzo dobre pytanie. Niestety czasami tak się dzieje. Dlatego już w każdym większym ośrodku w Polsce znajduje się zespół multidyscyplinarny, w skład którego wchodzi m.in. psychodietetyk, do którego pacjenci trafiają nie tylko po operacji, ale też przed, aby już na tym etapie zacząć zmieniać nawyki żywieniowe i nie być na ciągłej diecie, bo nie o to chodzi w bariatrii. Myślę, że dzięki temu pacjenci będą mieli lepsze wyniki. Zresztą prowadziliśmy badania w tym kierunku. Dotarliśmy do większości pacjentów operowanych w Polsce 10 lat temu i okazało się, że średnia utrata nadmiernej masy ciała to 50 procent. W tym przypadku mówi się, że osiągnęliśmy sukces. Jeśli chodzi o powrót zbędnych kilogramów, to literaturowo podaje się, że dotyczy on około 10-20 procent operowanych osób. I czasami to też nie wynika z tego, że pacjent nie stosował się do zaleceń. Są pacjenci, których nazywamy non responders. To osoby, które nie reagują na leczenie. Niestety nie wiemy, z czego to wynika, więc mamy kolejne pole do prowadzenia rozszerzonych badań. Takiemu pacjentowi możemy zaoferować np. kolejną operację lub dodatkowe leczenie farmakologiczne. Otyłości nie można traktować zerojedynkowo: jesz dużo, niezdrowo, to będziesz otyły. Jest znacznie więcej czynników, które powodują otyłość, a o wielu z nich pewnie jeszcze nie wiemy.

— A jak operacje bariatryczne się zmieniały?

— Pierwsze operacje wykonywane były na początku lat 60. ubiegłego wieku w Stanach Zjednoczonych klasyczną metodą, czyli nie laparoskopowo. Tak już nie operujemy. Najczęściej wykonywaną operacją jest laparoskopowa rękawowa resekcja żołądka. W Polsce tą metodą operuje się około 80 procent pacjentów, a na świecie — 70 procent. Jest to operacja, którą lubimy, ponieważ po jej zastosowaniu i w przypadku małej skuteczności mamy możliwość wykonania innych. Czasem traktujemy ją jako wstęp do dalszego leczenia, np. w przypadku bardzo otyłych pacjentów. Kolejne metody to operacje wyłączeniowe typu bypass. Na przykład roux-en-Y gastric bypass, czyli wyłączenie żołądkowo-jelitowe na pętli Y. Czasem wykonywana jest jako druga, rewizyjna operacja. Jest też wiele nowych operacji typu SADI-S czy SASI. Rodzaj operacji dobieramy indywidualnie.

— Jak wielu pacjentów jesteśmy w stanie obecnie operować?

— Jeszcze 10 lat temu wykonywało się w Polsce około 1000 operacji bariatrycznych rocznie. Ostatnie dane pokazują, że tych operacji wykonuje się 10 tysięcy i w większości na NFZ. Więc to bardzo dużo. Mieliśmy także program KOS-BAR, który się już skończył, a zakładał kompleksowe leczenie otyłości. Można jednak powiedzieć, że jest on kontynuowany właśnie dzięki multidyscyplinarnym zespołom bariatrycznym. Czas oczekiwania na operację to indywidualna sprawa, ale zwykle jest to pół roku.

— A wśród pacjentów bariatrycznych więcej jest kobiet czy mężczyzn?

— Zdecydowanie kobiet. Nie znam dokładnych danych, ale to jest nawet 3 do 1. U mężczyzn otyłość jest bardziej akceptowalna niż u kobiet. Dodatkowo panie poddają się operacjom nie tylko ze względu na zdrowie, ale też wygląd. Mężczyźni zgłaszają się zazwyczaj wtedy, gdy mają już poważne problemy ze zdrowiem. A co ciekawe, w Polsce mamy więcej otyłych mężczyzn niż kobiet.

— Niedawno prowadziła pani badania kobiet w ciąży, które przeszły operację bariatryczną.

— Wraz z zespołem z Krakowa zbieraliśmy dane dotyczące tego, w jaki sposób chirurgia bariatryczna wpływa na ciążę. Czy są to ciąże bardziej powikłane i obarczone większym ryzykiem. Przebadaliśmy około 1000 pacjentek. Obecnie opracowujemy wyniki i już niedługo będziemy mogli coś więcej na ten temat powiedzieć, ale ze wstępnych analiz już widzimy, że chirurgiczne leczenie otyłości nie zwiększa ryzyka powikłań. Co więcej, kobiety, które miały problem z zajściem w ciążę przed operacją, dzięki utracie masy ciała i wycofaniu się niektórych chorób mogą cieszyć się macierzyństwem.

ŹRÓDŁO: UWM

ROZMAWIAŁA SYLWIA ZADWORNA

eprasa.pl 32948c4bb4

POTRAFILI W OBLICZU ZAGROŻENIA DZIAŁAĆ DLA WSPÓLNEGO DOBRA

JEDNOŚĆ I SOLIDARNOŚCI MIESZKAŃCÓW ZIEMI LUBAWSKIEJ SPRZED WYBUCHU II WOJNY POZOSTAJE DO DZIŚ W PAMIĘCI. JEST TO WAŻNE ŚWIADECTWO TEGO, ŻE LOKALNA SPOŁECZNOŚĆ POTRAFIŁA W OBLICZU ZAGROŻENIA STANĄĆ RAZEM I DZIAŁAĆ DLA WSPÓLNEGO DOBRA. ROZMAWIAMY O TYM Z ANDRZEJEM KORECKIM, HISTORYKIEM Z NOWEGO MIASTA LUBAWSKIEGO.

– Co najbardziej zwraca uwagę w postawie mieszkańców dawnego powiatu lubawskiego w obliczu nadchodzącej wojny?

– Przede wszystkim niezwykła jedność i ofiarność. W 1939 roku nikt już nie miał wątpliwości, że niemieckie zagrożenie jest realne. Ludzie potrafili odłożyć na bok polityczne spory, by skupić się na tym, co najważniejsze – na obronie ojczyzny. Ta mobilizacja była widoczna w każdej sferze — od zbiórek pieniędzy poprzez działalność organizacji społecznych aż po indywidualne decyzje o wstąpieniu do wojska.

– Kiedy zaczęto dostrzegać, że sytuacja staje się niebezpieczna?

– Już w 1933 roku, gdy Hitler doszedł do władzy. Lokalne gazety pisały o owacjach na jego cześć w Niemczech, ale ton tych doniesień był bardzo powściągliwy. Z biegiem lat napięcie rosło. W 1938 i 1939 roku dało się zauważyć konsolidację polskiego społeczeństwa z powiatu lubawskiego. Zaniechano nawet ostrych sporów prasowych – „Drwęca", gazeta Stronnictwa Narodowego, przestała atakować politycznych konkurentów, bo wszyscy wiedzieli, że nadszedł czas wspólnego działania.

– Jak mieszkańcy włączali się w przygotowania obronne?

– Najbardziej wymowna była akcja zbiórek. Do sierpnia 1939 roku na Fundusz Obrony Narodowej w powiecie lubawskim udało się przekazać blisko 20 tysięcy złotych. Była to jak na ówczesne czasy ogromna kwota, jeśli weźmiemy pod uwagę poziom zamożności mieszkańców. Z tych pieniędzy w czerwcu 1938 roku zakupiono osiem ciężkich karabinów maszynowych i uroczyście przekazano je wojsku w Brodnicy. To był bardzo symboliczny gest – ludzie mieli poczucie, że realnie wzmacniają armię.

– A jaką rolę odgrywały organizacje społeczne?

– Kluczową rolę pełnił Polski Związek Zachodni, wcześniej znany jako Związek Obrony Kresów Zachodnich. Jego zadaniem była repolonizacja dawnych ziem zaboru pruskiego i walka z niemiecką propagandą. Pod koniec kwietnia 1939 roku zorganizowano akademię, podczas której uchwalono rezolucję. Zawierała ona ślubowanie pracy dla wzmocnienia polskości Pomorza oraz gotowość do walki zbrojnej. Wzywano też państwo, aby pomogło w walce z bezrobociem i biedą na przygranicznych terenach, które były szczególnie narażone na niemieckie wpływy.

fot. archiwum OSP w Skarlinie

Uroczyste przekazanie w Brodnicy ciężkich karabinów ufundowanych przez mieszkańców powiatu lubawskiego

– To świadczyło o dużej świadomości społecznej...

– Dokładnie tak. Ludzie rozumieli, że wojna nie będzie tylko sprawą armii, ale całego narodu. Wiedzieli, że niemiecka propaganda uderza w Polskę nie tylko z zewnątrz, ale także poprzez lokalne niemieckie środowiska. Warto dodać, że prezes powiatowego Polskiego Związku Zachodniego, aptekarz z Nowego Miasta, Bolesław Maternicki zapłacił za swoją działalność najwyższą cenę. W październiku 1939 roku został rozstrzelany przez okupantów. To tragiczny przykład tego, jak niebezpieczne było zaangażowanie w obronę polskości.

– Jak młodzi ludzie reagowali na sytuację?

– W sierpniu 1939 roku wielu młodych mężczyzn z Nowego Miasta zgłaszało się ochotniczo do 67 pułku piechoty w Brodnicy. Powstał powiatowy sztab wojskowy, który koordynował obronne przygotowania. W całym, liczącym około 100 kilometrów przygranicznym pasie zorganizowano i wzmocniono placówki wojskowe. To pokazuje, że lokalna społeczność była mentalnie przygotowana do wojny – choć oczywiście nikt nie mógł przewidzieć jej skali i tragedii, jaka nastąpiła.

– Szczególne wrażenie robi działalność harcerzy....

– Zgadza się. W lipcu 1939 roku w Białej Górze odbył się obóz harcersko-wojskowy, a podporucznik Antoni Cetkowski powołał Harcerskie Pogotowie Wojenne.

TO DZIEWIĘCIU MŁODYCH HARCERZY, KTÓRZY NA ROWERACH UTRZYMYWALI ŁĄCZNOŚĆ MIĘDZY SZTABEM W NOWYM MIEŚCIE A JEDNOSTKAMI WOJSKOWYMI ROZMIESZCZONYMI WZDŁUŻ GRANICY. PRZEWOZILI ROZKAZY I MELDUNKI, TWORZĄC REZERWOWĄ SIEĆ NA WYPADEK ZNISZCZENIA LINII TELEFONICZNYCH.

To była ogromna odpowiedzialność jak na młodych chłopców, ale znakomicie zdali egzamin.

– A co działo się, gdy już wybuchła wojna?

– Tuż przed 1 września niemieccy dywersanci z przygranicznych terenów uciekli do Prus Wschodnich. Wojsko polskie rozpoczęło działania opóźniające: niszczono linie kolejowe, wysadzano mosty na Drwęcy i wiadukt w Nowym Mieście, by utrudnić Wehrmachtowi marsz w głąb kraju. To były desperackie próby spowolnienia niemieckiej machiny wojennej, ale bardzo potrzebne, bo dawały czas innym oddziałom na reorganizację.

fot. archiwum Janusza Laskowskiego

Zniszczony celowo, by uniemożliwić ruch wojsk niemieckich, wiadukt w Nowym Mieście

fot. Joanna Główczewska

Andrzej Korecki, historyk z Nowego Miasta, pokazuje egzemplarz gazety „Drwęca"

fot. Stanisław R. Ulatowski

Kamień upamiętniający Harcerskie Pogotowie Wojenne w Białej Górze

– Czy zachowały się świadectwa indywidualnych przeżyć z tamtych dni?

– Tak i są one niezwykle poruszające. Na przykład kierownik szkoły w Gwiździnach Albin Gessk w ostatnim dniu sierpnia 1939 roku zanotował w kronice szkolnej, że odchodzi na ćwiczenia wojskowe i nie wie, czy wróci. Pisał: „Wojna wisi w powietrzu. Gdyby wybuchła – daj nam, Boże, zwycięstwo!". To głos zwykłego człowieka, ojca, nauczyciela, który wiedział, że idzie w nieznane. Takie świadectwa pozwalają nam dziś lepiej zrozumieć atmosferę tamtych dni.

– Co ostatecznie spotkało mieszkańców powiatu lubawskiego po wrześniu 1939 roku?

– Niestety, podobnie jak w całej Polsce, rozpoczął się czas okupacji i brutalnego terroru. Wielu działaczy, nauczycieli, księży czy członków PZZ zostało straconych. Harcerze trafiali do obozów lub byli represjonowani. Wspomnienie jedności i solidarności sprzed wybuchu wojny pozostało jednak w pamięci – i jest ważnym świadectwem tego, że lokalna społeczność potrafiła w obliczu zagrożenia stanąć razem i działać dla wspólnego dobra.

– Dziękuję za rozmowę.

STANISŁAW R. ULATOWSKI
s.ulatowski@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 32948c4bb4

JESIEŃ ŻYCIA MOŻE BYĆ PIĘKNA

SPOTKANIA SENIORÓW PRZYPOMINAJĄ NAM O ICH POTRZEBACH ORAZ UŚWIADAMIAJĄ, ŻE JESIEŃ ŻYCIA MOŻE MIEĆ WIELE PIĘKNYCH ODCIENI. POKAZUJĄ TEŻ, ŻE DOJRZAŁY WIEK TO SZCZEGÓLNY CZAS. WIELE ATRAKCJI, CIEKAWYCH ROZMÓW, WYSTĘPÓW ORAZ WSPANIAŁA ATMOSFERA — TO WSZYSTKO MOŻNA BYŁO ZNALEŹĆ PODCZAS IX EDYCJI POWIATOWEJ SENIORIADY, KTÓRA ODBYŁA SIĘ W JERUTKACH W POWIECIE SZCZYCIEŃSKIM.

Osoby po 60. roku życia przeżywają drugą młodość i zaczynają robić mnóstwo rzeczy dla siebie. Znajdują czas na podróże, odkrywanie i poznawanie świata oraz aktywny wypoczynek. Mimo emerytury wielu seniorów jest aktywnych zawodowo. Dla nich nie ma znaczenia wiek ani PESEL. Czują się młodzi duchem. W ich wieku nadal jest miejsce na miłość, radość, szczęście, nowe znajomości, przyjaźnie czy ciekawe hobby oraz pasje. Osoby te coraz częściej wychodzą z domu do ludzi, zapisują się na różne kursy czy uniwersytet trzeciego wieku. Nie ma tu mowy o tym, aby zamknąć się w czterech ścianach i jedynie siedzieć na kanapie przed telewizorem. Współczesny senior to człowiek zadowolony z życia, wierzący we własne siły, ciekawy świata i ludzi. Aktywny tryb życia stanowi dla niego niepodważalnie klucz do sukcesu. Nie bierze on wolnego od życia. Pomimo braku zawodowych obowiązków walczy z trudnościami i dąży do wyznaczanego każdego dnia na nowo celu. Działania społeczne, uprawianie sportu, rozwijanie pasji czy też inne formy aktywności dają mu możliwość ćwiczenia własnego ciała, zacieśniania więzi społecznych, a w konsekwencji zapewniają poprawę samopoczucia. Starzenie się nie odbiera seniorowi radości życia, nie jest zagrożeniem dla szczęścia.

Na terenie powiatu szczycieńskiego działa wiele organizacji zrzeszających seniorów. Mowa m.in. o klubach Senior+, uniwersytetach trzeciego wieku czy Radzie Seniorów Powiatu. Organizacje te działają niezależnie od siebie, integrując na swoim obszarze swoich członków.

W czwartek, 21 sierpnia, w Jerutkach odbyła się IX edycji Senioriady, czyli Dnia Seniora. Senioriada to inicjatywa skierowana do starszych osób, której celem jest nie tylko świętowanie wieku złotego, ale przede wszystkim integracja, radość ze wspólnego spędzania czasu oraz umożliwienie artystycznego wyrażenia się.

Jarosław Matłach, starosta szczycieński, podziękował seniorom za zaangażowanie i wkład w kulturalne życie powiatu szczycieńskiego.

— Dzisiejszy dzień ma nam uświadomić, że jesień życia może mieć wiele pięknych odcieni i barw. A dojrzały wiek to szczególny czas — stwierdził starosta szczycieński podczas otwarcia imprezy. — Chciałbym wszystkim państwu złożyć najserdeczniejsze życzenia. Życzę wam, abyście zawsze czuli się młodzi duchem, byli radośni, dbali o siebie, byli otaczani życzliwością. Bądźcie odporni na zmartwienia i troski. Życzę wam, aby wasze życie było piękną polską złotą jesienią. Niech wasze mądrość i doświadczenie życiowe służą młodym pokoleniom. Żyjcie pełnią życia, nadal rozwijajcie swoje pasje i realizujcie marzenia.

Fot. Joanna Karzyńska

Nie tylko występy artystyczne zachwyciły uczestników, ale również stoiska z rękodziełem, które tworzyły wyjątkową atmosferę. Piękne rękodzieło wykonane przez seniorów można było podziwiać i zakupić. Na scenie zaprezentowały się zespoły i kapele składające się z seniorów z terenu powiatu. Była też występy kabaretowe. To także potwierdzenie, że wiek to nie przeszkoda w tworzeniu i czerpaniu radości ze wspólnego działania.

— Impreza jest świetna — relacjonował jeden z licznie zgromadzonych seniorów. — Wspaniałe występy, ciekawy program artystyczny. Każdy senior potrzebuje czasem wyrwać się ze swoich czterech ścian i pobyć w towarzystwie innych. Myślę, że tego typu imprezy powinny być organizowane częściej. Takie spotkania integrują środowisko seniorów, a taniec i śpiew to najlepsza terapia! Po takiej dawce ruchu i wrażeń poprawia się krążenie i każdy czuje się szczęśliwy. My nie chcemy siedzieć w domach i oglądać seriali, chcemy być aktywni — zapewniał.

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

TRZYNAŚCIE PAR ŚWIĘTOWAŁO ZŁOTE, DIAMENTOWE I ŻELAZNE GODY

Przeżyli razem 50, 60 i 65 lat! Złote, diamentowe i żelazne gody to jubileusze obchodzone w gminie Małdyty (pow. ostródzki) szczególnie uroczyście. Jubilaci dochowali przysięgi małżeńskiej, dowodząc tym samym, że rodzina jest fundamentem, na którym można zbudować całe życie.

Fot. archiwum UG Małdyty

Pary obchodzące jubileusz 65-lecia pożycia małżeńskiego

Pary obchodzące jubileusz 60-lecia pożycia małżeńskiego

Pary obchodzące jubileusz 50-lecia pożycia małżeńskiego

To była niezwykła uroczystość. 22 sierpnia w obecności wójta gminy Małdyty Marcina Krajewskiego i kierownika Urzędu Stanu Cywilnego w Małdytach Moniki Kacy osiem par z terenu gminy Małdyty obchodziło złote gody, dwie diamentowe gody, a trzy żelazne gody. Minęło bowiem 50, 60 i 65 lat od chwili, kiedy szanowni jubilaci połączyli swój los. Złączeni uczuciem i wzajemnym zaufaniem powiedzieli sobie „tak" i włożyli obrączki, przyrzekając sobie miłość, wierność i uczciwość małżeńską. Taki małżeński staż w dzisiejszych czasach zdarza się coraz rzadziej. Tym większe uznanie dla tych niezwykłych par.

Uroczystości przewodził wójt Marcin Krajewski, który, zwracając się do jubilatów, powiedział: — Starania, by stale umacniać zawarty przed laty związek małżeński, zasługują na najwyższy szacunek i uznanie. Jubileusz jest szczególną okazją do tego, by się zatrzymać i spojrzeć wstecz na to wszystko, co udało się osiągnąć jubilatom w ciągu małżeństwa, co przez tak długi czas pary tworzyły i budowały jako małżeństwo i rodzina.

Pary obchodzące jubileusz 65-lecia pożycia małżeńskiego: Genowefa i Szczepan Krajewscy z Dziśnit, Romana i Tadeusz Siwiakowie z Dobrocina oraz Antonina i Manfred Urbańscy z Małdyt.

Pary obchodzące jubileusz 60-lecia pożycia małżeńskiego: Monika i Stanisław Zieleznikowie z Szymonowa oraz Katarzyna i Jan Sydorowie z Zajezierza.

Pary obchodzące jubileusz 50-lecia pożycia małżeńskiego: Irena i Zygmunt Baranowscy z Małdyt, Irena i Tadeusz Daszkiewiczowie z Sopli, Honorata i Stanisław Kruszewscy z Sambrodu, Józefa i Grzegorz Przybułkowie z Kiełkut, Sabina i Janusz Rosłońscy z Gumnisk Małych, Jadwiga i Antoni Turczykowie z Wielkiego Dworu, Teresa i Maciej Zaorscy z Zajezierza oraz Maria i Jan Żukowie z Zalesia.

Wójt podziękował jubilatom za wspólne lata przeżyte razem, za trud w wychowaniu dzieci i za pracę na rzecz swojej rodziny i najbliższego środowiska oraz zaprosił do odnowienia przysięgi małżeńskiej, w trakcie którego wielu osobom trudno było ukryć wzruszenie. Był też czas na kwiaty, prezenty i składane jubilatom życzenia kolejnych długich lat życia w szczęściu, zdrowiu i wszelkiej pomyślności oraz by ten szczególny dla nich dzień był okazją do wspomnień, a także do pogodnego spojrzenia w przyszłość. **BCL**

eprasa.pl 32948c4bb4

Fot. Spółdzielnia Socjalna HuManus z Olsztyna

HISTORIA KSIĄŻNIKA OPOWIEDZIANA W PLENERZE

W centrum Książnika (gmina Miłakowo, województwo warmińsko-mazurskie) ogrodzenie zabytkowego kościoła stało się miejscem wyjątkowej wystawy plenerowej pod hasłem „Historia Książnika". Dzięki realizowanemu w tej miejscowości przez Spółdzielnię Socjalną HuManus z Olsztyna projektowi, finansowanemu ze środków Narodowego Instytutu Wolności, mieszkańcy wsi udowodnili, że wspólna praca i zaangażowanie potrafią połączyć pokolenia oraz ożywić pamięć o przeszłości miejscowości.

Aktywni i gotowi

Wydarzenie jest efektem inicjatywy społecznej realizowanej w ramach programu Aktywni i Gotowi, którego celem jest między innymi wspieranie oddolnych działań mieszkańców i budowanie lokalnych więzi. Przygotowania do wystawy trwały od kilku tygodni. Mieszkanki Książnika gromadziły przede wszystkim dawne fotografie, ale także wspomnienia i opowieści o codziennym życiu we wsi. Te materiały stały się podstawą do wykonania plansz wystawowych, które można teraz oglądać w przestrzeni wsi.

„Chciałyśmy pokazać Książnik takim, jakim pamiętają go nasi dziadkowie i rodzice. To nie tylko historia budynków czy wydarzeń, ale przede wszystkim ludzi, którzy tworzyli i tworzą naszą społeczność" — podkreślają uczestniczki tych interesujących działań.

Okazja do wspólnego działania

Plenerowa wystawa stała się także okazją do integracji mieszkańców i wspólnego działania. Podczas spotkań mieszkańcy dzielili się wspomnieniami i historiami, które często nie były dotąd upublicznione. Dzięki temu powstała przestrzeń nie tylko do oglądania, ale i do rozmów, wspólnego wspominania i odkrywania lokalnej tożsamości.

Powstała też legenda

Na potrzeby tego właśnie projektu powstała też legenda o Czarciej Górze, miejscu znanym mieszkańcom, która może stać się początkiem kolejnych, ciekawych wydarzeń kulturalnych i wspólnych działań.

Wystawę „Historia Książnika" można oglądać na świeżym powietrzu w centralnej części wsi. „Zapraszamy wszystkich, którzy chcieliby spojrzeć na Książnik oczami jego mieszkańców" — dodają zaangażowane w projekt panie.

BAR

PRZYSTANKI JAK DZIEŁA SZTUKI

— Nasze przystanki wyglądały jak po przejściu jakiegoś kataklizmu — przyznaje wójt gminy Lidzbark Warmiński Fabian Andrukajtis. — Postanowiłem raz na zawsze rozprawić się z tym problemem.

Koszt wymiany jednego to około 20 tysięcy złotych, a gmina ma kilkadziesiąt przystanków. Na nowe pieniędzy zabrakło, więc trzeba było poszukać innego rozwiązania. I udało się zrobić to w oryginalny, a zarazem tani sposób. Z pomocą przyszła lokalna artystka Małgorzata Wagner. Wyposażona w farby i pędzle ruszyła w teren, by zamienić zaniedbane wiaty w kolorowe galerie sztuki pod chmurką. Każdy przystanek to oddzielny projekt, dopasowany do charakteru miejscowości.

— Najpierw rozmawiam z mieszkańcami, pytam, co chcieliby widzieć, a potem przygotowuję szkic — tłumaczy artystka.

Prace nad jednym obiektem trwają około dwóch tygodni. Efekt? Malowane bociany w Miłogórzu, folklorystyczne motywy w innych wsiach, a nawet portret... kota Franka z Łaniewa, który towarzyszył malarce podczas pracy i kilkukrotnie podkradał jej kanapki.

— Jest bardzo ładny i taki estetyczny — zachwyca się mieszkanka Łaniewa Zofia Kondratowicz. — Nawet nasz kot znalazł się na ścianie.

Widać, że pani Małgorzata ma serce do ludzi i zwierząt. Pierwsze prace zrobiły tak duże wrażenie, że wójt postanowił zatrudnić artystkę na etat. Zimą Małgorzata Wagner będzie zdobić szkoły, przedszkola i wiejskie świetlice.

Władze gminy liczą na to, że wandale nie odważą się zniszczyć ciekawych przystanków.

SK, ŹRÓDŁO: FAKT.PL

Fot. Urząd Gminy Lidzbark Warmiński

Fot. Facebook / Stiller Art Małgorzata Wagner

Fot. Facebook / Stiller Art Małgorzata Wagner

eprasa.pl 32948c4bb4

WAŻNE B12

BYNAJMNIEJ NIE CHODZI O JAKIŚ TAJEMNY KRYPTONIM SZPIEGOWSKI — JUŻ JEDEN J23 W POLSKIEJ HISTORII WYSTARCZYŁ. NIE. CHODZI O COŚ NA POZÓR PROZAICZNEGO: O WITAMINĘ B12, ZNANEJ TEŻ JAKO KOBALAMINA. CZYM JEST WITAMINA B12 I DLACZEGO JEJ POTRZEBUJEMY?

Witamina B12, znana również jako kobalamina, należy do rodziny witamin z grupy B. Jest niezbędna dla każdej komórki w organizmie, a jej niedobór może prowadzić do problemów neurologicznych. Jest też wyjątkowa, bo występuje zazwyczaj tylko w produktach pochodzenia zwierzęcego. Kto więc stosuje dietę całkowicie roślinną, prawdopodobnie będzie potrzebować suplementacji lub spożywać produkty wzbogacone witaminą B12, by utrzymać jej poziom w zdrowym zakresie. Jaka jest rola witaminy B12 w organizmie?

Fot. Freepik

Owoce morza i ryby to jedne z najcenniejszych źródeł witaminy B12

Na DNA i nie tylko

Witamina B12 jest niezbędna dla każdej komórki w organizmie. Wszystko przez to, że odgrywa rolę w tworzeniu i naprawie DNA. Jest również niezbędna do produkcji zdrowych czerwonych krwinek, które transportują tlen po organizmie. Do tego zapewnia prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.

Niedobór witaminy B12 z czasem może prowadzić do anemii, w której czerwone krwinki stają się nienaturalnie duże i nie są w stanie transportować wystarczającej ilości tlenu. Niedobór może również prowadzić do problemów neurologicznych, takich jak utrata pamięci krótkotrwałej oraz trudności z równowagą i mową.

Inne objawy niedoboru witaminy B12 to duszność, zapalenie języka, uczucie mrowienia, zamglone widzenie, niewyjaśnione zmęczenie, które nie ustępuje po odpowiedniej dawce snu, osłabienie mięśni

Jak wchłania się witamina B12?

Wchłanianie witaminy B12 z pożywienia to złożony proces. W pożywieniu witamina B12 jest związana z białkami i najpierw musi zostać uwolniona z tej macierzy. Zaczyna się to w jamie ustnej, gdy witamina B12 miesza się z białkiem zawartym w ślinie, zwanym haptokoryną. W żołądku kwas uwalnia witaminę B12 i wiąże ją z haptokoryną. Jednocześnie uwalniane jest inne białko, zwane czynnikiem wewnętrznym, niezbędnym do wchłaniania.

Gdy witamina B12 opuszcza żołądek, uwalnia haptokorynę i wiąże się z czynnikiem wewnętrznym. Razem wędrują do dalszego końca jelita cienkiego, gdzie witamina B12 jest wchłaniana. Jeśli którykolwiek etap tego procesu zawiedzie, wchłanianie witaminy B12 zostanie zaburzone.

Co powoduje niedobór witaminy B12?

Niedokrwistość złośliwa to choroba autoimmunologiczna — i to ona jest najczęstszą przyczyną niedoboru witaminy B12. Choroby autoimmunologiczne występują, gdy układ odpornościowy omyłkowo atakuje własne tkanki. W przypadku anemii złośliwej układ odpornościowy niszczy komórki żołądka, które wytwarzają kwas żołądkowy i czynnik wewnętrzny, niezbędne do wchłaniania. Anemia złośliwa dotyka 0,1% populacji, ale odsetek ten wzrasta do 1,9% u osób starszych w wieku 60 lat i starszych.

Inną częstą przyczyną jest dieta uboga w witaminę B12. Osoby stosujące diety roślinne, które zawierają mało lub wcale produktów zwierzęcych, są bardziej narażone na jej występowanie, ponieważ witamina B12 nie występuje naturalnie w takich produktach jak owoce, warzywa i zboża. Jedno z badań przeprowadzonych wśród mężczyzn w Wielkiej Brytanii wykazało, że poziom witaminy B12 był najwyższy u osób wszystkożernych, a najniższy u wegan. W innym badaniu przeprowadzonym wśród kobiet w Wielkiej Brytanii stwierdzono, że ponad jedna trzecia wegetarianek i weganek miała niedobór witaminy B12.

Innymi przyczynami są operacje lub choroby wpływające na trawienie i wchłanianie witaminy B12 — na przykład operacja pomostowania żołądkowego (rodzaj operacji odchudzającej), celiakia i choroba Leśniowskiego-Crohna (zapalna choroba jelita o niewyjaśnionej etiologii). Długotrwałe stosowanie niektórych leków również może stanowić czynnik ryzyka. Przykładami są metformina (stosowana w leczeniu cukrzycy typu 2) i inhibitory pompy protonowej (zmniejszające kwasowość żołądka).

Kto jest najbardziej narażony na niedobór witaminy B12?

Najbardziej na niedobór witaminy B12 narażeni są dorośli powyżej 60. roku życia, osoby, które przez długi czas unikają jaj, mięsa i nabiału, osoby, które przeszły operację żołądka lub jelita cienkiego oraz osoby przyjmujące przez długi czas metforminę lub leki zmniejszające kwasowość żołądka.

Jakie produkty spożywcze zawierają witaminę B12?

Witamina B12 występuje prawie wyłącznie w produktach pochodzenia zwierzęcego, takich jak mięso, ryby, owoce morza, jaja i nabiał. Zwierzęta same nie produkują witaminy B12. Jest ona wytwarzana przez określone bakterie, które trafiają do łańcucha pokarmowego wraz ze spożyciem ich przez zwierzęta roślinożerne. Bakterie te produkują witaminę B12 w jelitach zwierząt, która następnie jest wchłaniana do ich tkanek.

Jak uzyskać wystarczającą ilość witaminy B12?

W krajach europejskich zalecane dzienne spożycie wynosi około 4 mikrogramów (µg). Jeśli regularnie spożywasz jaja, nabiał i/lub mięso, zalecenia dotyczące spożycia można łatwo spełnić dzięki zdrowej, zbilansowanej diecie. Dwa średnie jajka zawierają 2,8 mikrograma, a kawałek mięsa wielkości dłoni dostarcza około 3 mikrogramów. Jeśli jednak stosujesz dietę roślinną, musisz włączyć do swojej diety produkty wzbogacone, takie jak płatki zbożowe i napoje roślinne, a także ekstrakt drożdżowy i/lub płatki drożdżowe odżywcze dwa lub trzy razy dziennie.

Jakieś wskazówki dotyczące suplementacji...?

Witamina B12 występuje w różnych postaciach w suplementach. Cyjanokobalamina jest uważana za najskuteczniejszą, ponieważ łatwo przekształca się w aktywną formę witaminy B12. Ze względu na ograniczone wchłanianie witaminy B12, małe i częste dawki są uważane za bardziej korzystne niż duże, rzadsze dawki. Suplementacja witaminy B12 nadal wymaga pomocy czynnika wewnętrznego, by się wchłonąć, dlatego osobom z anemią złośliwą zazwyczaj podaje się zastrzyki z witaminą B12. Specjaliści zalecają też, by osoby stosujące dietę roślinną przyjmowały suplementy w dawce co najmniej 10 mikrogramów dziennie.

Poza tym nie ma górnego limitu spożycia witaminy B12, ponieważ nie zaobserwowano żadnych toksycznych skutków nawet przy dużych dawkach, ale lekarze zalecają nie więcej niż 2 miligramy (2000 mikrogramów) dziennie.

Jeśli występują objawy niedoboru lub występuje zwiększone ryzyko (na przykład z powodu choroby), można poprosić lekarza rodzinnego o wykonanie badań diagnostycznych.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: kupgazete.pl

eprasa.pl 32948c4bb4

TO JEST ZDROWE: WIĘCEJ ROŚLIN, MNIEJ MIĘSA

Naukowcy z Uniwersytetu Wiedeńskiego we współpracy z badaczami z Międzynarodowej Agencji Badań nad Rakiem (IARC) we Francji oraz z Uniwersytetu Kyung Hee w Seulu w Korei Południowej przeanalizowali dane zebrane wśród ponad 400 tysięcy kobiet i mężczyzn w wieku od 37 do 70 lat z sześciu krajów europejskich: Włoch, Hiszpanii, Wielkiej Brytanii, Niemiec, Holandii i Danii. Informacje dotyczyły nawyków żywieniowych oraz występowania różnych chorób.

Okazało się, że u osób, których dieta składała się głównie ze zdrowej żywności roślinnej i niewielkiej ilości produktów pochodzenia zwierzęcego, występuje niższe ryzyko zachorowania na raka, choroby kardiometaboliczne (cukrzycę i choroby sercowo-naczyniowe), jak również współwystąpienia chorób przewlekłych (tzw. wielochorobowości). Dotyczyło to zarówno osób po 60. roku życia, jak i młodszych. Analiza danych wykazała na przykład, że ryzyko pojawienia się wielochorobowości u dorosłych osób, które ściślej przestrzegały zdrowej diety opartej głównie na produktach roślinnych, było o 32 proc. niższe niż w przypadku osób, których dieta była w mniejszym stopniu oparta na żywności pochodzenia roślinnego.

Wielochorobowość, czyli występowanie co najmniej dwóch chorób przewlekłych u jednej osoby, stanowi narastający problem zdrowotny na całym świecie, zwłaszcza wśród osób w wieku 60 lat i starszych.

„Nie trzeba całkowicie rezygnować z produktów zwierzęcych. Już przejście na dietę opartą w większym stopniu na roślinach może przynieść pozytywne efekty" – skomentowała główna autorka badań Reynalda Córdova, cytowana w materiałach prasowych. Chodzi o spożywanie np. większej ilości warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych oraz wegańskich odpowiedników mięsa, a jednocześnie zmniejszenie konsumpcji mięsa i produktów mięsnych.

„Wyniki tego badania pokazują, jak ważna dla naszego zdrowia jest dieta oparta głównie na roślinach, i tym samym potwierdzają nowe austriackie zalecenia dietetyczne, które kładą nacisk na żywność roślinną z niskim udziałem produktów pochodzenia zwierzęcego" – ocenił współautor badania i prezes Austriackiego Towarzystwa Żywieniowego Karl-Heinz Wagner z Uniwersytetu Wiedeńskiego. Przypomniał, że dodatkową korzyścią stosowania diety roślinnej jest m.in. niższa emisja gazów cieplarnianych. **(PAP)**

POMAGANIE INNYM OPÓŹNIA DEMENCJĘ

Naukowcy amerykańscy z University of Texas w Austin oraz z University of Massachusetts w Bostonie wykazali to po przeanalizowaniu danych zebranych w badaniu „Health and Retirement Study". Prowadzono je dłużej niż dwie dekady wśród ponad 30 tys. dorosłych osób po 50. roku życia. W analizie uwzględniono różne czynniki mogące mieć wpływ na sprawność poznawczą, jak zdrowie fizyczne i psychiczne, wykształcenie i zamożność.

Okazało się, że związane z wiekiem pogorszenie sprawności umysłowej postępowało wolniej o 15-20 proc. u osób, które regularnie pomagały innym w ramach wolontariatu lub w mniej formalny sposób i pomaganie to wiązało się z wychodzeniem z domu. Do nieformalnych sposobów pomocy badacze zaliczyli np. pomaganie rodzinie, sąsiadom lub przyjaciołom w potrzebie, np. w dotarciu na wizytę lekarską, opiece nad dziećmi, pielęgnacji trawnika lub przygotowywaniu zeznań podatkowych. Korzyści te obserwowano u osób, które regularnie poświęcały swój czas dla innych: od ok. 2 do 4 godzin tygodniowo.

Zdaniem prowadzącego badania Sae Hwang Hana, codzienne praktykowanie zachowań pomocowych – zarówno w sposób zorganizowany, jak i mniej formalny – może mieć długotrwały, korzystny wpływ na procesy poznawcze. Większych korzyści można spodziewać się u osób, które działalność pomocową kontynuują przez lata.

— Uderzyło mnie to, że korzyści poznawcze płynące z pomagania innym nie były jedynie krótkotrwałe, ale kumulowały się w czasie dzięki stałemu zaangażowaniu i były one widoczne zarówno w przypadku formalnego wolontariatu, jak i nieformalnej pomocy. Co więcej, umiarkowane zaangażowanie trwające zaledwie dwie do czterech godzin konsekwentnie wiązało się z istotnymi korzyściami — podkreśla badacz.

Jak dodał, badanie pokazało również, że całkowite wycofanie się z pomocy wiąże się z pogorszeniem funkcji poznawczych. — To wskazuje, jak istotne jest angażowanie się osób starszych w jakieś formy pomocy tak długo, jak to możliwe, przy zapewnieniu im odpowiedniego wsparcia i udogodnień — wyjaśnia Han.

Całkiem niedawno inne badanie prowadzone przez jego zespół wykazało, że wolontariat na rzecz innych łagodzi wpływ przewlekłego stresu na rozwój stanu zapalnego w organizmie, który powiązano z kolei z szybszym pogarszaniem się zdolności poznawczych i z demencją. Efekt ten był szczególnie widoczny u osób z nasilonym stanem zapalnym.

W ocenie naukowców wyniki obu badań wskazują, że zachowania pomocowe mogą przyczynić się do poprawy zdrowia mózgu, czy to poprzez zmniejszenie fizjologicznego obciążenia organizmu w związku ze stresem, czy też poprzez wzmocnienie więzi społecznych, które same w sobie przynoszą korzyści psychologiczne, emocjonalne i poznawcze.

Autorzy pracy uważają, że obserwacje te są szczególnie istotne w kontekście starzenia się społeczeństw oraz rosnących obaw odnośnie do samotności i izolacji seniorów. Potwierdzają one znaczenie angażowania się ludzi w wieku średnim i starszym w działania pomocowe, nawet jeśli u nich samych doszło już do spadku funkcji poznawczych. — Wielu starszych dorosłych, których stan zdrowia nie jest idealny, nadal wnosi cenny wkład w życie innych ludzi. Jednocześnie mogą oni szczególnie skorzystać na tym, że mają możliwość niesienia pomocy — ocenił Han.

PAP

Z RAPORTU WORLD GIVING INDEX 2024 - GLOBAL TRENDS IN GENEROSITY PUBLIKOWANEGO PRZEZ CHARITIES AID FOUNDATION WYNIKA, ŻE POLSKA ZAJMUJE JEDNO Z OSTATNICH MIEJSC (TRZECIE OD KOŃCA NA 144 MIEJSCA) W RANKINGU DOTYCZĄCYM ZAANGAŻOWANIA W WOLONTARIAT. TYLKO 7 PROC. POLAKÓW ZADEKLAROWAŁO ZAANGAŻOWANIE W TĘ FORMĘ DOBROCZYNNOŚCI.

OLSZTYŃSKIE KINA

Repertuar Multikino
Środa, 27 sierpnia
TOGETHER / napisy: 12:35, 15:00, 17:30, 20:00; BLUEY W KINIE: KOLEKCJA POBAWMY SIĘ W SZEFA KUCHNI / familijny / dubbing: 10:00, 11:30, 13:00, 14:30, 16:00; SZKOŁA MAGICZNYCH ZWIERZĄT 3 / familijny / dubbing: 11:00, 13:30, 16:00; ZNIKNIĘCIA / napisy: 11:35, 14:25, 17:15, 20:05; BAŁTYK: 17:25; PAŃSTWO ROSE / napisy: 18:10, 20:40; PAN WILK I SPÓŁKA 2 / familijny / dubbing: 10:15, 12:45, 15:15, 17:45; VINCI 2: 14:00, 17:00, 19:45; O PSIE, KTÓRY JEŹDZIŁ KOLEJĄ 2 / familijny: 10:15, 12:30, 14:45, 16:45; NIKT 2 / napisy: 18:30, 20:45; NAGA BROŃ / napisy: 21:15; F1 / napisy: 12:10, 19:15; FANTASTYCZNA 4: PIERWSZE KROKI / dubbing: 10:20, 15:25; JURASSIC WORLD: ODRODZENIE / dubbing: 11:05, 15:15; ODDAJ JĄ / napisy: 20:20; SMERFY. WIELKI FILM / familijny / dubbing: 10:00, 13:00; ZAKRĘCONY PIĄTEK 2 / napisy: 10:00

Repertuar Helios
Środa, 27 sierpnia
TOGETHER / napisy: 13:45, 16:20, 17:45, 20:45; SZKOŁA MAGICZNYCH ZWIERZĄT 3 / familijny / dubbing: 11:00, 12:15, 14:50, 16:30, 18:45; ZNIKNIĘCIA / napisy: 11:50, 13:30, 17:15, 20:00; PAN WILK I SPÓŁKA 2 / familijny / dubbing: 11:15, 15:40; O PSIE, KTÓRY JEŹDZIŁ KOLEJĄ 2 / familijny: 10:00, 12:50, 15:15; VINCI 2: 13:00, 18:15, 20:15; NIKT 2 / napisy: 14:10, 16:10, 19:00, 21:20; NAGA BROŃ / napisy: 14:40, 18:30, 21:30; F1 / napisy: 12:30, 19:30; SMERFY. WIELKI FILM / familijny / dubbing: 10:10; 13 DNI DO WAKACJI: 10:45, 15:50, 21:00; FANTASTYCZNA 4: PIERWSZE KROKI / dubbing: 10:20; FANTASTYCZNA 4: PIERWSZE KROKI / napisy: 16:45; ZAKRĘCONY PIĄTEK 2 / napisy: 11:40; ODDAJ JĄ / napisy: 21:10

Repertuar Awangarda
Środa, 27 sierpnia
„Diamenty" - prod. Włochy : godz. 17.45 ; „Paw zwyczajny" - prod. Austria, Niemcy : godz. 18.00; „Przyjaciółki" - prod. Francja : godz. 18.00 ; „Pewnego razu w Paryżu" - prod. Francja, Belgia : godz. 20.00 sala studyjna; „Nasze królestwo" - prod. Francja : godz. 20.00 ; „Follemente. W tym szaleństwie jest metoda" - prod. Włochy : godz. 20.00

eprasa.pl 32948c4bb4

POLIGON TYGRYSOM NIESTRASZNY

SPORTY EKSTREMALNE Można próbować ich wdeptać w najgłębsze błoto poligonu, można obładować ich wieloma niewygodnymi kilogramami, a oni ocierają piach z twarzy i prą dalej do mety, przesuwając granice swoich możliwości. Po prostu – TYGRYSY.

W XIII Biegu Tygrysa-Poligon Orzysz wystartowało blisko 400 śmiałków nie tylko z najróżniejszych stron Polski, ale i świata. Cywile mieli okazję zmierzyć się na słynnym Ośrodek Szkolenia Poligonowego Wojsk Lądowych Orzysz z przedstawicielami wszelakich polskich służb mundurowych, a także reprezentantami Batalionowej Grupy Bojowej NATO.

TRIUMFATOREM ELITARNEJ DUŻEJ BECZKI ZOSTAŁ - PO RAZ CZWARTY Z RZĘDU - DANIEL STROINSKI. REPREZENTANT WARSZAWY UPORAŁ SIĘ Z NAJBARDZIEJ MORDERCZĄ Z TRAS W ASTRONOMICZNYM CZASIE 3 GODZIN, 48 MINUT I 56 SEKUND.

Srebro w cieniu „Jednostki Karnej" wyszarpał Szymon Jankiewicz (PSG Krynki). Brąz padł z kolei łupem Sławomira Parzycha (15 GBZ/DAS Orzysz), podobnie jak trofeum dla najlepszego reprezentanta Orzysza.

Wśród pań nie było w tym roku mocnych na Monikę Kerber (Jedwabno), której na podium towarzyszyły Nadia Tomaszewska (Stare Juchy/16 Orzyski Pułk Saperów) oraz Anna Krysiak (Mrągowo).

Fot. Kamil Kierzkowski /MOSiR Orzysz

Czołganie w błocie i pod - nomen omen - czołgiem? Sama przyjemność

Na trasie Małej Beczki najskuteczniejszy okazał się Lech Dzióbek (Bożodobry, 1:48.10), wyprzedzając Łukasza Krukowskiego (Ełk/16 Orzyski Pułk Saperów). Na trzecim stopniu podium stanął Jacek Hrynko (15 GBZ), który otrzymał również nagrodę dla najlepszego reprezentanta Orzysza na tym dystansie.

Kolejne podwójne „kobiece" złoto Małej Beczki (wraz z tytułem najlepszej orzyszanki) wywalczyła Magdalena Patyniuk (16 Orzyski Pułk Saperów), której po piętach deptały Marta Marzec (Nowa Wieś/15GBZ) oraz Joanna Gienieczko (Stare Juchy/16 Orzyski Pułk Saperów).

W kategorii Zaprawa zwyciężył Kamil Mieszkowski (Giżycko/Giżycki Klub Morsów, 1:04.41), a na „pudło" wskoczyli ponadto Igor Dudek (Jelenia Góra/MSR Okartowo) oraz Krzysztof Zadrożny (Ciechanów). Najlepszym z reprezentantów Orzysza okazał się Maciej Rakowski (16 Orzyski Pułk Saperów), który uplasował się na 4. miejscu w open.

Nie po takich siatkach ze szwagrem żeśmy się już wspinali!

Co, ja pod oponami się nie przecisnę? Tylko potrzymajcie mi na chwilę kubek z kawą!

Natomiast wśród pań najlepsza okazała się Marzena Łaskowska (Olecko), wyprzedzając Wiktorię Zaczkiewicz (Białystok) oraz najlepszą z orzyszanek Iwonę Uliszewską (15 GBZ).

Wsłuchując się w głosy uczestników, organizatorzy postanowili rozszerzyć w tym roku rywalizację o kategorię Masters (50+).

W Dużej Beczce na podium wskoczyli tym samym Tomasz Janczulewicz (Sejny), Ryszard Poniatkowski (Grajewo, 16 Orzyski Pułk Saperów) oraz najstarszy w całej tej elitarnej stawce Jan Zima (Dzierzgoń, rocznik 1964!).

Z kolei w Małej Beczce „pozamiatał" Stanisław Milewski z Orzysza (44 BLP), a na podium zameldowali się także Jarosław Gacioch (Orzysz, Run Team Tygrysy Orzysz) i Grzegorz Jemielity (Łomża, Akademia Sportu Medyk). O złoto poszerzyła swą kolekcję również Sylwia Kajdas (Kobyłka/Zabiegany Wołomin).

W Zaprawie złoto zdobył generał dywizji Bogdan Rycerski (dowódca Centrum Szkolenia Sił Połączonych NATO – JFTC), srebro - Zbigniew Siergiej (Orzysz/Run Team Tygrysy Orzysz), a brąz – Adam Krawczyk (Giżycko/Stare Giżycko).

Osobą, którą podczas XIII edycji wyróżnić należy szczególnie, okazał się Jerzy Sławecki (rocznik 1953!). Utytułowany maratończyk z Kętrzyna w pięknym stylu ukończył Zaprawę, zostawiając za plecami wielu kilkakrotnie młodszych rywali. Wzór do naśladowania i dla rówieśników, i dla młodzieży!

KAMIL KIERZKOWSKI

Bieganie na pusto jest bez sensu, dlatego organizatorzy zadbali o sporo niewygodnych kilogramów

A ja tu sobie chwilkę odpocznę - może nikt mnie nie zobaczy

Duma, duma, duma, bo do mety dobiegają jedynie najwytrwalsi

eprasa.pl 32948c4bb4

SREBRNE DZIEWCZYNY Z BISKUPCA

PIŁKA NOŻNA\\\ W drugiej edycji Mistrzostw Polski Szóstek znakomicie spisała się kobieca Tęcza Biskupiec, która zajęła drugie miejsce. Niestety, na fazie grupowej udział zakończyli piłkarze Legii Bart Bartoszyce, a zadecydował o tym jeden gol.

Zawodniczki z Biskupca przeszły do historii nie tylko polskiego futbolu, bo stanęły na drugim stopniu mistrzowskiej imprezy, chociaż w czterech meczach nie zdobyły nawet jednej bramki!

W Jarocinie w fazie grupowej Tęcza zmierzyła się z Goliatem Leoncin, Zorzą Pęgów i Diamonds Academy - wszystkie te mecze zakończyły się bezbramkowymi remisami. W innych spotkaniach Zorza, która broniła mistrzowskiego tytułu, odniosła dwa pewne zwycięstwa, dzięki temu zajęła pierwsze miejsce w grupie, które dało jej awans do finału. Jej rywalem miał być zespół, który fazę grupową zakończył na drugim miejscu, a ponieważ mecz Goliata z Academy zakończył się remisem 2:2, więc w finale zagrała Tęcza.

- NAJBARDZIEJ ŻAŁUJEMY REMISU Z GOLIATEM, BO BYŁ TO MECZ DO WYGRANIA - WYJAŚNIA DARIA SMOLAK.

- Na pewno wpływ na końcowy wynik miała pogoda, ponieważ w trakcie gry złapała nas burza, w efekcie musieliśmy zejść z boiska, na które powróciliśmy dopiero po burzy. Rok temu ograliśmy Goliata i fazie pucharowej, i w meczu o trzecie miejsce, teraz się nie udało, ale muszę przyznać, że ekipa z Leoncina zaprezentowała się znacznie lepiej niż na ubiegłorocznym turnieju.

Fot. facebook/Tęcza

Rok temu brąz, a teraz piłkarki Tęczy cieszą się ze srebrnych medali mistrzostw Polski

O ile podział punktów z Goliatem ekipa z Biskupca przyjęła z rozczarowaniem, o tyle bezbramkowy remis z obrończyniami mistrzowskiego tytułu bez wątpienia był sukcesem Tęczy, bowiem ostatecznie dał jej prawo gry w finale. - Zorza to naprawdę bardzo dobry zespół, więc ten wynik był naszym sporym osiągnięciem - nie ma wątpliwości pani Daria. - Rywalki mocno nas cisnęły, często strzelając na bramkę, ale nasza bramka była w tym meczu zaczarowana.

W wielkim finale doszło do powtórki, lecz tym razem Zorza nie pozostawiła Tęczy żadnych złudzeń, wygrywając 4:0. - Mimo porażki jesteśmy zadowolone, bo rok temu przegrałyśmy z Zorzą jeszcze wyżej. Szkoda tylko, że organizatorzy nie zadbali o transmisje meczów w internecie, co było dużym atutem ubiegłorocznego turnieju - dodaje Daria Smolak. - Ale za to zadbali o ciekawe nagrody. Każda z nas otrzymała - oczywiście poza medalem i pucharem - plecaki i vouchery do Kuchni Wikinga i Orlenu.

Bartoszyczanie po raz drugi udział w finale zakończyli na fazie grupowej

Brązowe medale powędrowały do ekipy Diamonds Academy, która w rzutach karnych pokonała Goliata.

W męskiej części mistrzostw słabiej spisała się Legia Bart Bartoszyce, której nie udało się osiągnąć celu, jakim było wyjście z grupy, tym samym powtórzyła się historia z ubiegłego roku. Trzeba jednak przyznać, że awans do ćwierćfinału był na wyciągnięcie... nogi.

- Zaczęliśmy nieźle, bo zremisowaliśmy 1:1 z Orłem Lewniowa - opowiada Przemysław Mikulak. - Wielka szkoda, bo cały czas prowadziliśmy, po czym w końcówce pozwoliliśmy rywalom na doprowadzenie do remisu. Gdyby udało się nam wygrać, wtedy awans do ćwierćfinału mielibyśmy już w kieszeni.

Jednak bartoszyczanie wciąż mieli szanse, i to spore, na wyjście z grupy, bowiem w kolejnym meczu Orzeł przegrał 2:7 z OSiR-em Ostrów Trybunalski! Czyli rachunek był prosty - ekipa z Bartoszyc może z OSIR-em przegrać nawet czterema bramkami, a i tak zagra w ćwierćfinale. Czy w tej sytuacji mogło coś pójść nie tak? Ano mogło, bo Legia Bart ostatecznie przegrała 0:5...

- Źle podeszliśmy do tego spotkania - przyznaje Przemysław Mikulak. - Wydawało się nam, że mamy spory zapas, że więcej jak cztery bramki nie stracimy, dlatego cofnęliśmy się do obrony. Jak się okazało, zbyt daleko, bo rywale wygrali 5:0, tym samym wyrzucając nas z turnieju. A gdybyśmy zagrali tak jak z Orłem, wtedy wynik mógłby jednak być zdecydowanie lepszy.

Bartoszyczanie podczas turnieju finałowego MP po raz drugi nie wyszli zatem z grupy, ale nie rezygnują, tylko zamierzają już wkrótce zacząć przygotowania do przyszłorocznych mistrzostw Polski. - W tym roku zaczęliśmy treningi dopiero wiosną, dlatego teraz przygotowania zaczniemy kilka miesięcy wcześniej - obiecuje na koniec Przemysław Mikulak.

Warto dodać, że tytuł mistrzowski obronił Lech Poznań. W finale zespół ze stolicy Wielkopolski pokonał 3:0 Wisłę Fordon.

>>> **TĘCZA BISKUPIEC:** Daria Smolak, Aleksandra Duda, Aleksandra Szczerbaczewicz, Anna Pyczkowska, Bogumiła Obrębska-Kraśniewska, Karolina Szymańska, Magdalena Myśliwczyk, Katarzyna Ślesińska, Nikola Stefańska, Aleksandra Błocka, Paulina Kowalska, Monika Antczak; trener - Lech Buczek.

>>> **LEGIA BART BARTOSZYCE:** Przemysław Mikulak, Marcin Kwieciński, Kamil Czupajło, Kamil Krupiński, Łukasz Piotrowski, Kamil Figat, Marcin Własiuk, Tomasz Konieczek, Wojciech Potyra, Andrzej Żelazny, Arkadiusz Walencik.

ARTUR DRYHYNYCZ
a.dryhynycz@gazetaolsztynska.pl

Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: kupgazete.pl

SPRINTEM

BIEGI\\\ Po raz pierwszy w historii Maratonu Warszawskiego na liście startowej znalazło się 10 tysięcy osób - poinformowali organizatorzy. Impreza w centrum stolicy odbędzie się 28 września. Wciąż trwają zapisy - to ostatni moment, żeby dołączyć do grona maratończyków, zagwarantować sobie imienny numer startowy i skorzystać z niższej opłaty przed końcem miesiąca.

- To przełomowy moment dla Maratonu Warszawskiego. Liczba 10 tysięcy zapisanych uczestników pokazuje, jak ogromną siłę ma bieganie i jak wielka społeczność stoi za naszym wydarzeniem. Ten rekord to powód do dumy, ale także zaproszenie dla wszystkich, którzy jeszcze się wahają – dołączcie do nas, bo razem piszemy sportową historię biegania w Polsce - powiedział Marek Tronina, prezes Fundacji „Maraton Warszawski". Razem z 47. Nationale-Nederlanden Maratonem Warszawskim odbędzie się Nice To Fit You Warszawska Dycha, czyli bieg na 10 km. Ponadto organizatorzy imprez biegowych z różnych zakątków świata wezmą udział w szkoleniu Race Director Programme. Natomiast 27 września na trasę Mini Maratonu wybiegną dzieci i młodzież.

eprasa.pl 32948c4bb4

SPRINTEM

TENIS\\\ Magdalena Fręch awansowała do drugiej rundy wielkoszlemowego turnieju US Open w Nowym Jorku. Rozstawiona z numerem 28. polska tenisistka wygrała z Australijką Talią Gibson 6:2, 6:2. Kolejny mecz Fręch rozegra w czwartek. Jej rywalką będzie Amerykanka Peyton Stearns. Fręch w Nowym Jorku jeszcze nigdy nie dotarła do trzeciej rundy.
Powody do zadowolenia ma także Kamil Majchrzak, który zrobił, co do niego należało, czyli pokonał niżej notowanego Boliwijczyka Hugo Delliena 6:1, 6:4, 6:7 (5-7), 6:4.
Oprócz zwycięstw i punktów do rankingu ATP tenisiści w Nowym Jorku walczą także o duże pieniądze. Za awans do drugiej rundy Majchrzak zainkasuje aż 154 000 dol. Kolejnym rywalem Polaka będzie Karen Chaczanow - będzie to rewanż za trzecią rundę Wimbledonu, gdzie lepszy okazał się Rosjanin.
• **Ciekawsze wyniki 1. rundy, mężczyźni:** Carlos Alcaraz (Hiszpania, 2) - Reilly Opelka (USA) 6:4, 7:5, 6:4; Holger Rune (Dania, 11) - Botic Van de Zandschulp (Holandia) 6:3, 7:6 (7-4), 7:6 (7-2); Jack Draper (W. Brytania, 5) - Federico Agustin Gomez (Argentyna) 6:4, 7:5, 6:7 (7-9), 6:2; Andriej Rublow (Rosja, 15) - Dino Prizmic (Chorwacja) 6:4, 6:4, 6:4; Karen Chaczanow (Rosja, 9) - Nishesh Basavareddy (USA) 6:7 (5-7), 6:3, 7:5, 6:1; Casper Ruud (Norwegia, 12) - Sebastian Ofner (Austria) 6:1, 6:2, 7:6 (7-5). **Kobiety:** Karolina Muchova (Czechy, 11) - Venus Williams (USA) 6:3, 2:6, 6:1; Mirra Andriejewa (Rosja, 5) - Alycia Parks (USA) 6:0, 6:1; Jelena Rybakina (Kazachstan, 9) - Julieta Pareja (USA) 6:3, 6:0; Daria Kasatkina (Rosja, 15) - Elena-Gabriela Ruse (Rumunia) 7:5, 6:1.

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE\\\ Pochodzący z Rosji Władimir Semirunnij otrzymał we wtorek polskie obywatelstwo. Dwukrotny medalista tegorocznych mistrzostw świata będzie mógł dzięki temu wystartować w biało-czerwonych barwach w przyszłorocznych zimowych igrzyskach olimpijskich.
22-letni panczenista, który do Polski przyjechał w 2023 roku, na arenie międzynarodowej może reprezentować nasz kraj od grudnia ubiegłego roku, po 14-miesięcznej karencji po zmianie barw narodowych. Od tego czasu zdążył już wywalczyć brązowy medal na 5000 m i srebrny na 10 000 m w marcowych mistrzostwach świata. W obu przypadkach uzyskał wyniki lepsze od rekordów Polski.
Semirunnij po przyjeździe do Polski musiał podpisać dokumenty, w których potępił wojnę na Ukrainie. Polski Związek Łyżwiarstwa Szybkiego (PZŁS) pomógł w staraniach o wydanie karty pobytu, która

Fot. Tomasz Jastrzębowski

Władimir Semirunnij

uprawniała go, wraz z ważnym dokumentem podróży, do przemieszczania się po strefie Schengen bez konieczności uzyskania wizy. 19 grudnia dostał polską licencję od międzynarodowej federacji, choć strona rosyjska wnioskowała o dwa lata karencji.
Sprawa obywatelstwa dwukrotnego mistrza świata była priorytetem PZŁS. Dyrektor sportowy Konrad Niedźwiedzki zaznaczył, że sytuacja została rozwiązana wyjątkowo szybko, a pomogły w tym sukcesy 22-letniego panczenisty w MŚ.
Igrzyska olimpijskie we Włoszech odbędą się od 6 do 22 lutego.

ŻEGLARSTWO\\\ Załoga Albatros Wolin niespodziewanie wygrała trzecią rundę 1 Ligi w Pucku. Kolejne miejsca na podium zajęły załogi YKP Warszawa oraz KW Garland, które umocniły się w czołówce rankingu sezonu. Siódme miejsce zajął Olsztyński Klub Żeglarski, a 12. - Olsztyńska Grupa Regatowa.
• **Klasyfikacja generalna:** 1. AZS Politechnika Gdańska - 48 pkt; 2. YKP Warszawa - 45; 3. KW Garland - 43 (...) 8. Olsztyńska Grupa Regatowa - 33; 9. Olsztyński Klub Żeglarski - 33; 10. Albatros Wolin - 31 (...) 18. Yacht Club Sopot 2 - 4.

PIŁKA NOŻNA\\\ W siedzibie WMZPN wylosowano pary 1/16 finału Bank Spółdzielczy w Szczytnie Wojewódzkiego Pucharu Polski. Mecze zostaną rozegrane 17 września.

1/16 WPP: Dąb Kadyny – Stomil II Olsztyn, Salęt Boże – Żagiel Piecki, Orzeł Janowiec Kościelny – Naki Olsztyn, Olimpia II Elbląg – Polonia Lidzbark Warmiński, Mazur Wydminy – Tęcza Biskupiec, Ossa Biskupiec – GKS Wikielec, LKS Tyrowo – Mazur Pisz, Drwęca Nowe Miasto Lub. – Stomil Olsztyn, Mazur Ełk – Start Nidzica, KS Łęgajny – Gwardia Szczytno, Błękitni Pasym – Sokół Ostróda, Concordia Elbląg – Znicz Biała Piska, Śniardwy Orzysz – Huragan Morąg, Olimpia Kisielice – Jeziorak Iława, Wałsza Pieniężno – Zatoka Braniewo, Drewneks Sampława – Olimpia Elbląg.

ARKA
USŁUGI POGRZEBOWE
ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska
OLSZTYN (Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A
89 534 72 42, 605 635 908
OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24
(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka")
89 526 66 01, 605 665 909
www.arkaolsztyn.pl
Całodobowy przewóz zmarłych
614619opb1-k-M

Warmiński 1987 ZAKŁAD POGRZEBOWY
dawniej market
OLSZTYN ul. Lengowskiego 18-20 — 895 355 300, 602 327 277
BISKUPIEC ul. Armii Krajowej 4 — 897 152 093, 608 680 642
POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09
Pomożemy Ci godnie pożegnać
725otbp-a-M

Z głębokim żalem i smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci naszego Kolegi, wieloletniego nauczyciela

ś. † p. Jana Ładnego

Wyrazy głębokiego współczucia

Żonie i Rodzinie

składają koleżanki i koledzy emeryci z Zespołu Szkół Mechaniczno-Energetycznych im. T. Kościuszki w Olsztynie

97625opb1-a-M

NIERUCHOMOŚCI
sprzedam
WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL 503-103-703

PRACA
dam pracę
ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 601-772-124

Droga Marto

z ogromnym smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Twojego Syna i Twojego Męża

Nie ma słów, które mogłyby ukoić ból po tak wielkiej stracie.

Przyjmij nasze najszczersze wyrazy współczucia i wsparcia.

Koleżanki i Koledzy z Departamentu Turystyki i Sportu Urzędu Marszałkowskiego w Olsztynie

98725opb1-a-M

Panu **Mariuszowi Bobrowieckiemu**

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Taty

składają Dyrekcja Michelin Polska oraz Współpracownicy z Zakładu Opon Rolniczych i Przemysłowych

98625opb1-a-M

Wyrazy głębokiego współczucia Koleżance

Asi Kondratowicz

w tym bolesnym dla Niej i Jej bliskich czasie z powodu odejścia

Taty

składają koleżanki i koledzy z Magazynu Technicznego Michelin Polska Sp. z o.o. w Olsztynie

98625opb1-b-M

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć*:
• na poniedziałek – do piątku do godz. 15.00
• na wtorek, środę, czwartek, piątek – dnia poprzedniego w godz. 7.00-15.00
*Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, plac Józefa Bema 5
KONDOLENCJE
(wymagany dowód osobisty osoby nadającej) ukazują się w ciągu trzech dni od chwili nadania
WWW.POZEGNANIA.NET
Biuro Ogłoszeń, **OLSZTYN** plac Józefa Bema 5, tel. 514-800-517 czynne w godz. 7.00-15.00 soboty – nieczynne b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl
Biuro Ogłoszeń, **ELBLĄG** ul. Rybacka 35 tel. 55-236-18-02 pon.-pt. godz. 8.00-16.00.
28919opb1-C-340-M

JUŻ OTWARTE! DOM POGRZEBOWY OLSZTYN-DYWITY
USŁUGI POGRZEBOWE • pogrzeby urnowe od 4800 zł
OFERUJEMY:
* kremację w naszym krematorium * salę pożegnań z możliwością organizacji mszy pogrzebowej * nowoczesną chłodnię * trumny, urny * limuzynę pogrzebową marki Mercedes
Dom Pogrzebowy i Krematorium Drejka, Olsztyn, ul. Wadąska 50, tel. 48 731 108 108, e-mail: dompogrzebowy.olsztyn@gmail.com

31225otbr-d -G

eprasa.pl 32948c4bb4

SAMOCHÓD MINI, ALE CEL JEST MAXI

SPORTY MOTOROWE\\\ W czwartek rozpocznie się Columna Medica Baja Poland, eliminacja mistrzostw Polski samochodów terenowych. Na starcie nie może zabraknąć załogi Krzysztof Hołowczyc-Łukasz Kurzeja, która pojedzie nowym Mini JCW Rally 3.0.

W ostatni weekend wakacji na bezdroża województwa zachodniopomorskiego wyjadą czołowe załogi Europy w terenowych rajdówkach, a także kierowcy quadów i motocykli. Od czwartku do rozegrana zostanie siedemnasta edycja Columna Medica Baja Poland, ponownie w ramach międzynarodowego cyklu – Pucharu Europy FIA w Rajdach Baja.

BAZĄ RAJDU, TAK JAK W POPRZEDNICH LATACH, BĘDZIE SZCZECIŃSKA NETTO ARENA. TRASA LICZY 637 KM, W TYM 350,7 KM ODCINKÓW SPECJALNYCH. ZAPLANOWANO 9-KILOMETROWY PROLOG, DWA 144,6-KILOMETROWE PRZEJAZDY OESU NA POLIGONIE DRAWSKIM ORAZ DWIE NIEDZIELNE PRÓBY LICZĄCE PO 30,75 KM.

Fot. archiwum teamu

Załoga Hołowczyc-Kurzeja prowadzi w klasyfikacji generalnej RMPST

Krzysztof Hołowczyc, legenda polskiego motorsportu i ambasador rajdów cross-country, od lat udowadnia, że pasja, doświadczenie i determinacja mogą wynieść kierowcę na absolutny szczyt. Na koncie ma trzy tytuły mistrza Polski w rajdach samochodowych (1995, 1996, 1999), tytuł mistrza Europy (1997), a w rajdach terenowych zwycięstwo w Pucharze Świata FIA (2013) i spektakularne trzecie miejsce w Rajdzie Dakar (2015).

Baja Poland to rajd, z którym „Hołek" jest związany od pierwszej edycji. W swojej karierze aż dziewięciokrotnie stawał na najwyższym stopniu podium w Szczecinie.

Wielokrotne starty i zwycięstwa sprawiły, że dla kibiców to on jest twarzą tego wydarzenia, a każdy jego występ przyciąga tłumy fanów.

Tegoroczny start załogi w barwach głównego sponsora AzotoPower to także początek nowego rozdziału. Załoga pojedzie w najnowszej specyfikacji Mini John Cooper Works Rally 3.0l. Auto jest przygotowane przez niemiecką ekipę X-Raid, która od lat wyznacza standardy w rajdach cross-country. To właśnie samochody X-Raid zwyciężały w Dakarze w rękach takich mistrzów jak Stéphane Peterhansel czy Carlos Sainz.

- Baja Poland zawsze była dla mnie wyjątkowa, to mój domowy rajd, w którym odnosiłem największe sukcesy. W tym roku startujemy w nowym MINI od X-Raid, więc motywacja jest ogromna. Zrobimy wszystko, by znów stanąć na najwyższym stopniu podium - podkreśla olsztyński mistrz kierownicy.

Hołowczyc i Kurzeja to duet, który zna się jak mało kto. Wspólnie startują już prawie 25 lat, a ich współpraca zaowocowała wieloma sukcesami, od zwycięstw w rundach mistrzostw Polski i Europy, po udane występy w rajdach zaliczanych do Pucharu Świata FIA. Kurzeja, ceniony pilot, doskonale uzupełnia doświadczenie Hołowczyca, co daje załodze przewagę w najtrudniejszych warunkach terenowych.

Baja Poland to najważniejszy rajd terenowy w kraju i jedna z kluczowych rund w europejskim kalendarzu. Odbywający się na Pomorzu Zachodnim rajd przyciąga najlepszych zawodników z całego świata – w Szczecinie, Dobrej i na wymagającym poligonie drawskim rywalizowali już tacy mistrzowie jak Stéphane Peterhansel czy Nasser Al-Attiyah.

Rajd testuje nie tylko wytrzymałość samochodów, ale też fizyczną i mentalną kondycję zawodników, dlatego od lat pełni rolę poligonu testowego przed Dakarem, najtrudniejszym rajdem świata.

• **Klasyfikacja generalna RMPST (po czterech z siedmiu eliminacji):** 1. Krzysztof Hołowczyc/Łukasz Kurzeja - 205 pkt; 2. Adam Kuś/Dmytro Tsyro - 141; 3. Michał Małuszyński/Julita Małuszyńska - 130; 4. Grzegorz Gąsiorowski/Katarzyna Szałęga - 115; 5. Włodzimierz Grajek/Michał Goleniewski - 107.

SPRINTEM

LEKKA ATLETYKA\\\ Czworo Polaków wystąpi w finałowym mityngu Diamentowej Ligi, który w środę i w czwartek odbędzie się w Zurychu. Natalia Bukowiecka pobiegnie na 400 m, Filip Rak na 1500 m, Kinga Królik na 3000 m z przeszkodami, a Patryk Sieradzki podyktuje tempo w biegu na 800 m.
W zawodach wezmą udział lekkoatleci, którzy w 32 konkurencjach (16 kobiecych i 16 męskich) zdobyli najwięcej punktów w 14 wcześniejszych mityngach. Dlatego na liście startowej jest wiele gwiazd, rekordzistów świata oraz medalistów igrzysk olimpijskich i mistrzostw świata.
Na lekkoatletów czekają hojne nagrody. W tym roku pula nagród w 14 mityngach Diamentowej Ligi wynosiła po 500 tysięcy dolarów. Natomiast w Zurychu wzrosła do 2,24 mln. Pula nagród w poszczególnych konkurencjach waha się od 60 do 100 tysięcy dolarów. Zwycięzcy otrzymają po 30 000 USD.
Dzisiaj na Sechselaeutenplatz w Zurychu odbędzie się pięć konkurencji: pchnięcie kulą kobiet i mężczyzn, skok wzwyż kobiet, skok w dal mężczyzn i skok o tyczce mężczyzn. Szwed Armand Duplantis po raz kolejny może próbować pobić własny rekord świata, który obecnie wynosi 6,29. Natomiast główna część zawodów odbędzie się w czwartek na stadionie Letzigrund.
Bukowiecka w tym roku regularnie rywalizowała w Diamentowej Lidze. Uczestniczyła w mityngach w Kantonie, Dausze, Oslo, Monako, Chorzowie i Lozannie. Najlepszy wynik sezonu uzyskała 11 lipca w Monako - 49,72. W sobotę w Bydgoszczy została mistrzynią Polski w biegu na 200 m. Nie wystartowała na 400 m, gdyż chciała oszczędzać siły przed mityngiem w Zurychu.
Rywalkami Bukowieckiej będą mistrzyni olimpijska Marileidy Paulino z Dominikany, srebrna medalistka igrzysk w Paryżu Salwa Eid Naser z Bahrajnu, Norweżka Henriette Jaeger, Holenderka Lieke Klaver, Brytyjka Amber Anning, Amerykanka Isabella Whittaker i Martina Weil z Chile.
Królik w tym roku o cztery sekundy poprawiła rekord życiowy w biegu na 3000 m z przeszkodami na 9.22,14. W sobotę wygrała mistrzostwa Polski, pokonując bardziej doświadczoną Alicję Konieczek.
W Zurychu największe szanse na zwycięstwo mają brązowa medalistka igrzysk w Paryżu Kenijka Faith Cherotich i mistrzyni świata z 2022 roku Kenijka Norah Jeruto, która reprezentuje Kazachstan.
Rak w zeszłym tygodniu kolejny raz został mistrzem Polski w biegu na 1500 m. 6 czerwca w Rzymie poprawił rekord życiowy na 3.50,83, natomiast 27 lipca w Berlinie ustanowił rekord Polski w biegu na 1 milę, czyli 1609 m - 3.50,83.
W Zurychu w biegu na 1500 m wystąpi aż siedmiu zawodników, którzy w karierze zeszli poniżej 3.30. Wśród nich są m.in. Kenijczyk Timothy Cheruiyot, Francuz Azeddine Habz i Yared Nuguse z USA.
12 sierpnia w Budapeszcie Sieradzki w biegu na 800 m uzyskał najlepszy czas w karierze - 1.44,16. Zawodnik Zawiszy Bydgoszcz w mityngach Diamentowej Ligi najczęściej jest „zającem".
W czwartek również będzie nadawał tempo biegu, w którym wezmą udział medaliści olimpijscy z Paryża: Emmanuel Wanyonyi z Kenii, Marco Arop z Kanady i Algierczyk Djamel Sedjati.

PIŁKA NOŻNA\\\ Napastnik reprezentacji Polski Adam Buksa przeszedł z duńskiego FC Midtjylland do włoskiego Udinese. 29-letni piłkarz podpisał kontrakt do czerwca 2029 roku.
Od początku sierpnia zawodnikiem Udinese jest Jakub Piotrowski, a drużynę prowadzi natomiast Kosta Runjaic, były szkoleniowiec Pogoni Szczecin i Legii Warszawa. „Środkowy napastnik o mocnej budowie fizycznej, a jednocześnie dynamiczny. Wyróżnia się zarówno grą tyłem do bramki, jak i wykończeniem akcji. W dwóch ostatnich sezonach osiągał dwucyfrowy dorobek w ligach zagranicznych, a także strzelił kilka goli w europejskich pucharach i dla reprezentacji Polski" - podkreślono na stronie Udinese.
Urodzony w Krakowie Buksa występował już w wielu klubach - m.in. Zagłębiu Lubin, Pogoni Szczecin, New England Revolution, RC Lens, Antalyasporze, a w poprzednim sezonie w Midtjylland.
W reprezentacji Polski rozegrał dotychczas 23 mecze i zdobył siedem bramek.

eprasa.pl 32948c4bb4

Rolnicze abc

z Tobą od 1971 r.

MIESIĘCZNIK **NIE TYLKO** DLA ROLNIKÓW

SIERPIEŃ 2025 – JUŻ W SPRZEDAŻY!

· PORADY **SPECJALISTÓW** · **AGROTECHNICZNE** NOWOŚCI

· **STYL ŻYCIA, EKOLOGIA, ZDROWIE**

Do kupienia stacjonarnie: na poczcie, w punktach sprzedaży prasy, w salonikach prasowych, także w sieciach sklepów Dino, Społem, Polo Market, Auchan, Chorten, Stokrotka i Real oraz **online: www.kupgazete.pl** i **www.e-kiosk.pl**

2325otbp-f-M

eprasa.pl 32948c4bb4