ŚRODA 05|07|2023|

DZIENNIK ELBLĄSKI

22 LATA

cena 3,49 zł (w tym 8% VAT)

ZDROWIE STREFA 3 MŁODOŚCI

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 2 421 NR 128 (21 080)

Fot. Ryszard Biel

WEEKEND MIŁOŚNIKÓW ANIOŁÓW

SĄ W KALENDARZU IMPREZ POWIATU ELBLĄSKIEGO TAKIE WYDARZENIA, KTÓRE CO ROKU CIESZĄ SIĘ OGROMNĄ POPULARNOŚCIĄ. JEDNYM Z NICH NIEWĄTPLIWIE JEST ZLOT MIŁOŚNIKÓW ANIOŁÓW W ANIOŁOWIE, KTÓREGO 18. EDYCJA ODBĘDZIE SIĘ JUŻ W TEN WEEKEND. JEDNO JEST PEWNE — BĘDZIE WESOŁO I SMACZNIE. \6

SPORT CODZIENNIE

CO W PINGPONGOWEJ TRAWIE PISZCZY? \21

BĘDZIE POLSKA ŚRODA NA WIMBLEDONIE? \22

Z CZECH, PRZEZ PODHALE DO OLSZTYNA \23

ISSN 0137-9127

27

9 770137 912132

MŁODZI UKRAIŃCY: W POLSCE JEST SUPER \3

TRÓJKĄT POŁOŻYŁ ÓSMOKLASISTÓW \5

KTO BĘDZIE LATAŁ W GRYŻLINACH? \7

PODRÓŻNIK SPOD OLECKA CHCE ZWIEDZIĆ WSZYSTKIE KRAJE ŚWIATA \9

NIE ZAPOMNIJ O „DZIENNIKU ELBLĄSKIM”

TERAZ DO KUPIENIA NA STACJACH ORLENU!

923otbp-B-K

eprasa.pl 5f0dbc9f11

WYBORY DO SEJMU I SENATU NA CELOWNIKU HAKERÓW

Niemal pewne jest, że grupy cyberprzestępców powiązane z Kremlem będą starały się zakłócić jesienne głosowanie. Eksperci już ostrzegają przed takimi atakami na nasz kraj – poinformowała we wtorek „Rzeczpospolita".

Oceniamy jako wysoce prawdopodobne, że ataki, które miały miejsce podczas czeskich wyborów prezydenckich na początku 2023 r., powtórzą się też w Polsce" – podała izraelska firma Check Point, specjalizująca się w cyberbezpieczeństwie. Obawy ekspertów IT podziela Międzynarodowa Fundacja Systemów Wyborczych (IFES), która ogłosiła, że organy zarządzające wyborami oraz partie polityczne w wielu krajach są słabo przygotowane na ataki cybernetyczne. Przedstawiciele IFES wskazują ponadto, że hakerzy mogą stanowić „krytyczne zagrożenie dla uczciwości wyborów".

„Wojciech Głażewski, dyrektor Check Point w Polsce, przyznaje, że – wraz z coraz częstszym wykorzystaniem cyfrowych technologii w wyborach na świecie – rośnie zagrożenie cyberatakami na infrastrukturę wyborczą. A jest ono tym bardziej realne, że rosyjskie cyberataki nieustannie nękają nasz kraj od momentu wybuchu wojny w Ukrainie" – podkreśla gazeta.

„NA BAZIE OBSERWACJI DZIAŁAŃ GRUP HAKTYWISTYCZNYCH POWIĄZANYCH Z ROSJĄ NALEŻY BRAĆ POWAŻNIE POD UWAGĘ MOŻLIWOŚĆ ATAKU NA POLSKĘ PRZED LUB PODCZAS TEGOROCZNYCH WYBORÓW PARLAMENTARNYCH.

Szczególnie narażone mogą być instytucje publiczne: internetowe strony rządowe, portale partii politycznych, a także mediów relacjonujących kampanie" – alarmuje Głażewski.

„Rzeczpospolita" przypomina, że wybory w Czechach starała się zakłócić prokremlowska grupa NoName. Przeprowadziła ataki DDoS (blokujące serwery) na strony internetowe kandydatów, starała się też uniemożliwić partiom publiczne przedstawienie raportów finansowych kampanii. Jak wynika z analiz Check Point, właśnie NoName jest od miesięcy jedną z najaktywniejszych grup hakerskich nad Wisłą (to ona stała za kwietniowym atakiem na portal PiS, a także serwisy GPW, PFR czy PZU). W poniedziałek miała sparaliżować strony banków Pekao i PKO, o czym poinformowali specjaliści Falcon Feeds, firmy zajmującej się cyberbezpieczeństwem.

„A to tylko jedna z wielu prorosyjskich grup cyberprzestępczych. Aktywne nad Wisłą są również m.in. Killent i APT 28/29. Być może któraś z nich stała za ostatnim atakiem na infrastrukturę informatyczną Zarządu Dróg, Zieleni i Transportu w Olsztynie. Hakerzy zablokowali centralny system sterowania ruchem, ponadto sparaliżowali automaty biletowe oraz serwis informacji pasażerskiej. Ratusz już od tygodnia nie może przywrócić systemów do działania. Eksperci nie wykluczają, że mogło dojść do ataku ransomware (wymuszającego okup)" – wskazuje gazeta.

ŹRÓDŁO: PAP

PAP/EPA/Sascha Steinbach

Coraz częstsze wykorzystanie cyfrowych technologii w wyborach sprawia, że rośnie zagrożenie cyberatakami na infrastrukturę wyborczą

POLSKI GIGANT PRZEJMIE SIEĆ STACJI PALIW W AUSTRII

Orlen podpisał we wtorek umowę z austriacką firmą Doppler na sprzedaż polskiemu koncernowi 100 proc. spółki Doppler Energie - operatora 266 stacji paliw, działających w Austrii pod marką Turmöl - poinformował Orlen.

Koncern zaznaczył w komunikacie, że zamknięcie transakcji planowane jest po otrzymaniu m.in. zgód urzędów antymonopolowych na przełomie 2023 i 2024 roku.

Kwoty transakcji nie podano.

Orlen zaznaczył, że dzięki transakcji rozpocznie działalność na nowym rynku handlu detalicznego, co jest zgodne z planami rozwoju sieci detalicznej zapowiadanymi w strategii spółki do 2030 roku.

ŹRÓDŁO: PAP

KRABY RZĄDZIŁY W BACHMUCIE

Polskie armatohaubice Krab odegrały jedną z głównych ról w walkach z Rosjanami w Bachmucie i na kierunku chersońskim. Są to precyzyjne i skuteczne maszyny i mogę oceniać je tylko pozytywnie – powiedział PAP dowódca oddziału w 61 Brygadzie Zmechanizowanej „Stepowa" Sił Zbrojnych Ukrainy.

Na kierunku bachmuckim i kierunku chersońskim polskie Kraby odegrały jedną z kluczowych ról w utrzymaniu pozycji i kontratakach na przeciwnika. Byłem świadkiem ich działania, bo bezpośrednio uczestniczyłem w korygowaniu ognia z użyciem tych maszyn. Mogę oceniać je wyłącznie pozytywnie" – wyjaśnił oficer o pseudonimie „Rym".

AHS Krab to samobieżna armatohaubica na podwoziu gąsienicowym, produkowana przez Hutę Stalowa Wola S.A. Polska przekazała Ukrainie z zasobów Wojska Polskiego 18 takich maszyn. Jednocześnie w ubiegłym roku strona ukraińska podpisała z Hutą Stalowa Wola S.A. kontrakt na budowę 56 Krabów.

„Kraby działają bardzo precyzyjnie i bardzo efektywnie. Raziliśmy nimi cele, budynki z najemnikami CzWK (tak określa się rosyjską prywatną firmę wojskową Wagner) z dalekiej odległości. Jeden, dwa wystrzały wystarczyły, by dokładnie trafić w cel" – podkreślił Rym.

Rozmowa miała miejsce podczas szkolenia operatorów dla Armii Dronów Sił Zbrojnych Ukrainy na jednym z poligonów na północy kraju. Oficer, z którym spotkała się tam PAP, wskazał, że skuteczność Krabów jest wyższa dzięki zwiadowi z użyciem dronów, śledzących wrogie pozycje z powietrza.

PAP/Darek Delmanowicz

Polskie armatohaubice Krab

„Tworzone są kompleksy zwiadowczo-ogniowe, w których skład wchodzi armatohaubica Krab, pilot drona i obserwator. Te trzy komponenty na froncie działają po prostu idealnie" – zaznaczył.

„Rym" wymienił jeszcze jedną zaletę Kraba, mówiąc, że można w nim wykorzystywać zmodyfikowane pociski. Kolejnym plusem jest łatwość transportowania tej armatohaubicy.

„Kraby są również lekkie i łatwe w transporcie. Tu strzela, tutaj szybko ładuje się go na naczepę, przewozi na inną pozycję i znów tam działa. Sam to widziałem" – powiedział.

Od początku rosyjskiej inwazji Polska przekazała broniącej się przed Rosją Ukrainie wiele typów pojazdów i sprzętu wojskowego. Są to m.in. produkowane przez Polską Grupę Zbrojeniową przenośne przeciwlotnicze zestawy rakietowe Piorun oraz karabinki Grot z radomskiego Łucznika.

Ukraina zamówiła dostawę 100 bojowych wozów piechoty Rosomak, używanych przez polską armię i produkowanych przez firmę Rosomak S.A w Siemianowicach Śląskich. Informowano też o dostawach samobieżnych moździerzy Rak. Z zasobów Wojska Polskiego Ukraina otrzymała także czołgi PT-91 oraz T-72, czołgi Leopard 2 i myśliwce MiG-29.

ŹRÓDŁO: PAP

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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Igor Hrywna

REDAKTORZY WYDANIA
Igor Hrywna wydawca@gazetaolsztynska.pl
Barbara Barczuk
Joanna Karzyńska
Mieszko Podolak sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE internet@gazetaolsztynska.pl
89 539 75 04

GAZETAOLSZTYNSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 89 539 74 83

PRENUMERATA E-WYDAŃ
prenumerata@gazetaolsztynska.pl
89 539 76 63

REKLAMA W OLSZTYNIE
ul. Tracka 5
tel. 89 539 74 53, 89 539 77 77
reklama@gazetaolsztynska.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 89 539 74 80, 81, 82

REDAKCJA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 55 611 46 00
gazeta@dziennikelblaski.pl

REKLAMA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 55 236 18 02, 55 611 46 01
reklamy@dziennikelblaski.pl

DRUK
Drukarnia Prasowa
GRUPY WM Sp. z o.o.
Olsztyn, ul. Tracka 7
tel. 89 539 74 21

NAKŁAD KONTROLOWANY
ZWIĄZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY

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

eprasa.pl 5f0dbc9f11

fot. Ada Romanowska

MŁODZI UKRAIŃCY: W POLSCE JEST SUPER

ZACZĘŁY SIĘ WAKACJE. TO CZAS, KIEDY MOŻNA ODPOCZĄĆ OD LEKCJI I OBOWIĄZKÓW SZKOLNYCH. TO TEŻ CZAS, KIEDY MOŻNA ODPOCZĄĆ... OD WOJNY. W PODOLSZTYŃSKICH TUŁAWKACH ZAPOMNIELI O NIEJ NA CHWILĘ MŁODZI UKRAIŃCY. TU W KOŃCU, CHOĆ NA CHWILĘ, NIE SŁYSZELI ALARMÓW BOMBOWYCH.

ADA ROMANOWSKA
a.romanowska@
gazetaolsztynska.pl

Do Tuławek przyjechały twarde dzieciaki. Jak kobalt, który wydobywany jest w naszej okolicy, a pochodzimy z gminy Hołowyn. Każdy z nich dużo przeżył, ich ojcowie i wujkowie walczą na wojnie w ukraińskiej armii. Dzieciaki mają siłę, mają moc, ale tu w końcu mogą odżyć i spać spokojnie. Tu nie ma alarmów bombowych i strachu przed wojną. Mamy chwilę oddechu — mówi Borys Szama, opiekun kolonijny z Ukrainy. — A do tego jest tu pięknie. Jest piękna przyroda. Tam, skąd pochodzimy, aż tyle zieleni nie ma. U nas wydobywa i produkuje się bazalt. Mamy więc dużo kamienia wokół siebie. Trochę u nas teraz smutno...

I dodaje: — Tu młodzież w końcu może się śmiać i tańczyć. W Ukrainie nie ma dyskotek, a młodzi potrzebują zabawy. Hormony w tym wieku przecież buzują. Dlatego tańca w Tuławkach nie brakuje. I dobrze. Dużo też śpiewamy — i ukraińskie, i polskie piosenki. Wszystko jest na pozytywnych emocjach.

Wojna w Ukrainie trwa już 500 dni. Przez ten czas świat się tam zatrzymał. Wszystko, co kiedyś było codziennością w Ukrainie, się zatrzymało. Taki wyjazd dla młodych to powrót do normalności. Nawet w szkole, która nie przypomina wygodnego pensjonatu, a to właśnie w tutejszej podstawówce, w klasach, śpią nastolatkowie z Ukrainy. Ale mają pod ręką stołówkę i salę gimnastyczną, w której w dzień grają w piłkę. Na zewnątrz też jest boisko, które pozwala się wyskakać, gdy jest ładna pogoda. No i ta przyroda wokół, którą wszyscy zachwalają. I cisza, którą przerywa czasami pianie koguta.

— W Tuławkach mogę złapać oddech. Tu odpoczywam od tego, co dzieje się w Ukrainie. U nas jest nerwowo, w każdej chwili może coś się stać, coś może wybuchnąć — przyznaje Lila. — Szkoda, że czas w Polsce tak szybko mija. Ale zapamiętam wszystko. Każdą minutę tutaj.

— Ludzie w Polsce są wspaniali. Jest tu dużo dobrego ducha. I jedzenie jest przepyszne! — dodaje Marta. — Sami robimy sobie kanapki i zawsze wspólnie. To bardzo cieszy, bo wspaniale się przy tym bawimy. Wszyscy są tu szczerzy, co jest chyba najważniejsze. A do tego mamy mnóstwo atrakcji. Najbardziej zapamiętam tubing, czyli zabawę na zjeżdżalni na wielkiej oponie. To było szaleństwo! Gdy szybko się zjeżdża, wiatr rozwiewa włosy. Czuje się wolność.

— W Polsce jest super! Rozmawiamy tu o wszystkim, również o dziewczynach. Polskie dziewczyny też są super — cieszy się Vlad. — Towarzystwo jest numer jeden, nie czujemy się tu samotnie. Najlepiej było, gdy lepiliśmy pierogi. Ja wałkowałem ciasto. Ile ich zrobiliśmy? Nawet nie liczyliśmy, bo tyle udało się zrobić, że głowa mała. Lepiliśmy je na festyn, który zorganizowaliśmy dla całej wsi. A po pracy był czas na przyjemności, czyli na taniec. W Ukrainie uczę się tańca ludowego. Jeżdżę na różnego rodzaju festiwale. Ale w czasie wojny takich imprez nie ma. Dlatego chociaż tutaj mogę się trochę poruszać. I dobrze, że dyskoteki są codziennie.

W Tuławkach odpoczywało przez tydzień 20 nastolatków z Ukrainy. Spędzali czas z polskimi rówieśnikami z Tuławek.

— To chyba po nas widać, że nam tu dobrze. Wymieniliśmy się kontaktami z Polakami i na pewno będziemy odzywać się do siebie. Dobrze, że mamy internet — podkreśla Ania z Ukrainy. — Przez internet kontaktuję się też z rodziną. Uśmiecham się, gdy pytają mnie, czy mi tu dobrze. Oj, dobrze. Pytają też, czy o mnie dbają i czy nie chodzę głodna. Oj, dbają. Pytają też, czy wrócę do domu. A ja im mówię wtedy: nie! Ale wrócę...

— Młodzież przyjechała tu na letni wypoczynek. Chcemy, aby odpoczęła od tego, co dzieje się w Ukrainie — od złych myśli i złych wydarzeń. Tu mogą się oderwać i zawiązać nowe przyjaźnie. Liczymy, że zabiorą ze sobą same dobre wspomnienia — mówi Agnieszka Sakowska-Hrywniak, radna i sołtyska Tuławek. — Przyjechała do nas młodzież w różnym wieku — od 12 do 16 lat. Wspaniale integrują się z naszą młodzieżą, bo to kolonia integracyjna. Takie zresztą odbywają się co roku, od 2015 roku. Teraz jednak, gdy trwa tam wojna, ten odpoczynek ma inny wymiar. Mamy młodzież z Ukrainy i naszą z Tuławek, dla których takie spotkania i wspólne wyjazdy to półkolonie. A co najlepsze, język nie jest dla nich żadną przeszkodą. Młodzi potrafią porozumieć się i nogami, i rękami. Uczą się swoich języków. Robią też dla siebie kroniki. Ukraińcy przygotowują ją dla nas, a Polacy dla nich. To będzie na pewno cudowna pamiątka naszych spotkań. Ta księga jest zapisem emocji i wrażeń, których nie brakuje. Tym bardziej że program pobytu jest bardzo urozmaicony. Nasi goście byli we Fromborku, w Malborku, Toruniu, Kurzętniku, Lidzbarku Warmińskim i Olsztynie. Ale poznają nie tylko miasta. Poznają przede wszystkim siebie.

— Kiedy wojna się skończy, obowiązkowo zapraszamy dzieci z Tuławek do nas — podkreśla Ałła Francuzova, wychowawca z Ukrainy. — Pokażemy wszystko, z czego dumna jest Ukraina. Mamy dużo pyszności, przyjaznych ludzi i ciekawą kulturę. Jest też mnóstwo miejsc, które warto zobaczyć. Przyjmiemy polskie dzieci tak samo jak my zostaliśmy ugoszczeni.

Młodzież przyjechała do Tuławek z gminy Hołowyn, partnerskiej gminy Dywit. Zamieszkuje ją ponad 3 tysiące osób. Największym pracodawcą jest kopalnia bazaltu, który trafia rozkruszony jako budulec na drogi i wykonuje się z niego lokalne pamiątki. Gmina Dywity współpracuje partnersko z ukraińskim przyjacielem od 2013 roku. Pobyt w Polsce jest możliwy dzięki wsparciu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Warmińsko-Mazurskiego, środkom z budżetu gminy oraz wsparciu Fundacji Polki Mogą Wszystko i Fundacji Św. Mikołaja.

Dzisiaj młodzi Ukraińcy wracają do domu.

eprasa.pl 5f0dbc9f11

BYŁ DYREKTOREM W EŁKU, BĘDZIE SĘDZIĄ W WARSZAWIE

Dotychczasowy dyrektor filii Uniwersytetu Warmińsko Mazurskiego w Ełku został mianowany sędzią Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Warszawie.

Filia UWM w Ełku ma już 23-letnią historię. Jako Centrum Studiów Bałtyckich zaingerowało swoją działalność 1 października 2000 r. Był to pierwszy zamiejscowy punkt kształcenia Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego poza Olsztynem. W kolejnych latach, w wyniku zmian organizacyjnych, zmieniała się nazwa – najpierw na zamiejscowy ośrodek dydaktyczny, a następnie odrębny wydział uczelni. W 2019 roku dokonano przekształcenia w Filię UWM w Olsztynie z siedzibą w Ełku. Obecnie w Filii prowadzone są studia I stopnia (administracja, bezpieczeństwo wewnętrzne i pielęgniarstwo), studia drugiego stopnia (administracja) oraz studia jednolite magisterskie (pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna).

Jeszcze do niedawna na czele ełckiej filii uczelni stał dr Jacek Mrozek. — Z uwagi na powołanie przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Andrzeja Dudę do pełnienia urzędu sędziego Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Warszawie dr Jacek Mrozek przestał pełnić funkcję dyrektora Filii UWM w Ełku, pozostając na stanowisku adiunkta badawczo-dydaktycznego — informuje uczelnia.

Fot. Marek Borawski/KPRP

Doktor Jacek Mrozek odebrał już nominację z rąk Prezydenta RP

Kto go zastąpi? — Jego Magnificencja Rektor Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie prof. Jerzy Przyborowski do pełnienia funkcji kierowniczej dyrektora powołał nauczyciela akademickiego naszej filii – dra Marcina Radziłowicza — czytamy na stronie ełckiej filii UWM.

Marcin Radziłowicz przez ostatnie lata pracował w ełckim ratuszu jako sekretarz miasta.

Funkcję dyrektoria Filii UWM w Ełku będzie pełnił do końca obecnej kadencji, czyli do 2024 roku. Zatrudniony jest w UWM na stanowisku dydaktycznym adiunkta od 1 października 2021 r. Dyrektor Filii wykonuje zadania Dziekana określone w Regulaminie Studiów UWM w Olsztynie.

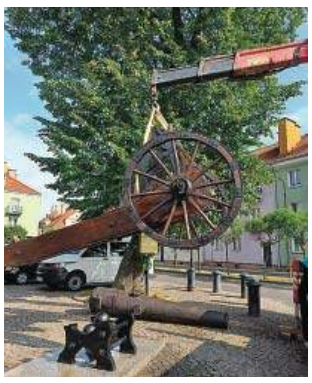
Marcin Radziłowicz jest mgr prawa (absolwent EWSPA w Warszawie) i mgr teologii (absolwent studium „Caritas-Diakonia" na KTU w Linz w Austrii), specjalistą z zakresu zarządzania i organizacji pomocy społecznej, absolwentem studiów doktoranckich z zakresu politologii na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, dr. nauk humanistycznych w zakresie historii (historia państwa i prawa). **TOM**

ODNOWIONE ARMATY ZNÓW STRZEGĄ RATUSZA

Morąskie armaty przeszły lifting i wróciły na swoje dostojne miejsce przed ratuszem. Znów cieszą mieszkańców i turystów. Stanowią ulubione tło do selfie z turystycznych wypadów do Morąga.

W armatach, których przez kilka tygodni wyraźnie brakowało pod ratuszem, rzemieślnicy w tym czasie wymienili spróchniałe drewno lawet i przeprowadzili impregnację. Działa oczyścili i odpowiednio zabezpieczyli.

Przypomnijmy. Armaty zostały odlane w 1864 roku w belgijskim mieście Liege. Używała ich armia francuska podczas wojny z Prusami, która wybuchła w 1870 roku. Francuzi wojnę przegrali, a Prusacy zdobyli wiele ichnich armat. Zdobycznego sprzętu wojskowego było na tyle dużo, że dwie armaty stanęły pod morąskim ratuszem jako znak zwycięstwa. I tak od prawie 150 lat armaty uczestniczą w życiu miasta. Po II wojnie światowej wycelowano je na wschód. Żartowano wówczas, że są to jedyne w Polsce lufy skierowane w tym kierunku.



Fot. arch. UMiG Morąg

Później wzięły udział w jeszcze jednej ważnej bitwie, chociaż obyło się bez wystrzałów. W 1998 roku Morąg walczył o utworzenie powiatu morąskiego, nie bardzo chcąc znaleźć się w powiecie ostródzkim. Wszak stolicą powiatu kiedyś był – powiat morąski istniał do roku 1975 na terenie obecnych powiatów ostródzkiego, iławskiego i sztumskiego. W skład byłego powiatu, oprócz Morąga, wchodziły Zalewo i Miłakowo (wówczas wsie) oraz gminy Małdyty i Stary Dzierzgoń. Po reformie administracyjnej w 1975 roku terytorium powiatu zostało podzielone pomiędzy nowe województwo olsztyńskie oraz województwo elbląskie.

W związku z prowadzonymi w 1998 roku pracami nad reformą administracyjną Rada Miejska w Morągu zaproponowała utworzenie powiatu morąskiego, w którego granicach znalazłyby się gminy: Morąg, Łukta, Małdyty, Miłakowo oraz gmina Zalewo. Armaty „pojechały" wówczas do Warszawy pod Urząd Rady Ministrów, by przekonać urzędników, że utworzenie powiatu morąskiego to dobry pomysł. Niestety, armatnia presja okazała się nieskuteczna. Morąg został włączony do powiatu ostródzkiego. **BCL**

ZROBIŁ TO SAMO 107 RAZY

107 zarzutów związanych z oszustwami i usiłowaniami oszustw na szkodę czterech zakładów ubezpieczeniowych usłyszał 25-letni mieszkaniec Olsztyna. Grozi mu kara do 8 lat pozbawienia wolności.

Nad rozwikłaniem tej sprawy policjanci z Wydziału do Walki z Przestępczością Gospodarczą pracowali kilka miesięcy, po tym jak firmy ubezpieczeniowe zaczęły zgłaszać, że zostały oszukane „na wynajem aut zastępczych".

Policjanci ustalili, że 25-latek pochodzący z powiatu węgorzewskiego, a zamieszkały w Olsztynie, kontaktował się z pośrednikiem zajmującym się wypożyczaniem aut, współpracującym z firmami ubezpieczeniowymi, by otrzymać od niego pojazd zastępczy na czas rzekomych napraw aut.

W ten sposób 25-latek przez kilka dni mógł pojeździć autami o wartości kilkuset tysięcy złotych.

Mężczyzna zgłaszał na infolinię ubezpieczalni dane pojazdów, które rzekomo uległy uszkodzeniu, a których faktycznie nigdy nie użytkował.

Na podstawie zawartych z ubezpieczalniami polis ubezpieczeniowych na te auta żądał wydania pojazdu zastępczego lub środków na usługi hotelowe, jeśli rzekome uszkodzenia pojazdu miało miejsce daleko od jego miejsca zamieszkania. Swoim działaniem doprowadził do niekorzystnego rozporządzenia mieniem kilka zakładów ubezpieczeń na łączną kwotę blisko 160 tys. zł.

Po zebraniu materiału dowodowego policjanci zatrzymali 25-latka. Podczas przeszukania miejsca zamieszkania zatrzymanego funkcjonariusze zabezpieczyli dokumentację związaną z wynajmem pojazdów zastępczych.

Podejrzanemu przedstawiono 107 zarzutów – w tym oszustw i usiłowań oszustw na szkodę czterech zakładów ubezpieczeniowych oraz podrobienia i posłużenia się podrobionym dokumentem.

Podejrzany przyznał się do zarzucanych czynów i złożył wyjaśnienia. Wkrótce stanie przed sądem. W związku z zarzutami, które usłyszał, grozi mu kara do 8 lat pozbawienia wolności. Prokurator zastosował wobec niego wolnościowe środki zapobiegawcze w postaci dozoru policji i poręczenia majątkowego. **AGNIESZKA LIBUDZKA/PAP**

REKLAMA

przetarg

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Jaroty" (dalej Spółdzielnia),
ul. Wańkowicza 9, 10-684 Olsztyn, NIP 7390203819

ogłasza przetarg nieograniczony ofertowy

na najem lokali użytkowych w Olsztynie.

Pełna treść ogłoszenia oraz wymagany DRUK OFERTOWY zostały zamieszczone na stronie internetowej Spółdzielni **www.smjaroty.pl.** Oferty należy składać w sekretariacie Spółdzielni do **21.07.2023 r. do godz. 8:30**. Otwarcie ofert nastąpi **21.07.2023 r. o godz. 9:00** w siedzibie Spółdzielni.

77823otbr-a-M

WÓJT GMINY PURDA

informuje, że w siedzibie Urzędu Gminy w Purdzie i na I piętrze w budynku nr 12A w Purdzie, w terminie **od dnia 5 lipca 2023 r. do dnia 25 lipca 2023 r.,** został wywieszony wykaz dotyczący nieruchomości przeznaczonej do oddania w najem i dzierżawę:

Budynek mieszkalny zlokalizowany na działce nr 55/9, obręb Prejłowo, gmina Purda wraz z dzierżawą przynależnego gruntu – oddanie w najem na czas określony do lat 3 na rzecz dotychczasowego najemcy.

Wykazy znajdują się również na stronach internetowych: www.bip.purda.pl, www.purda.pl.

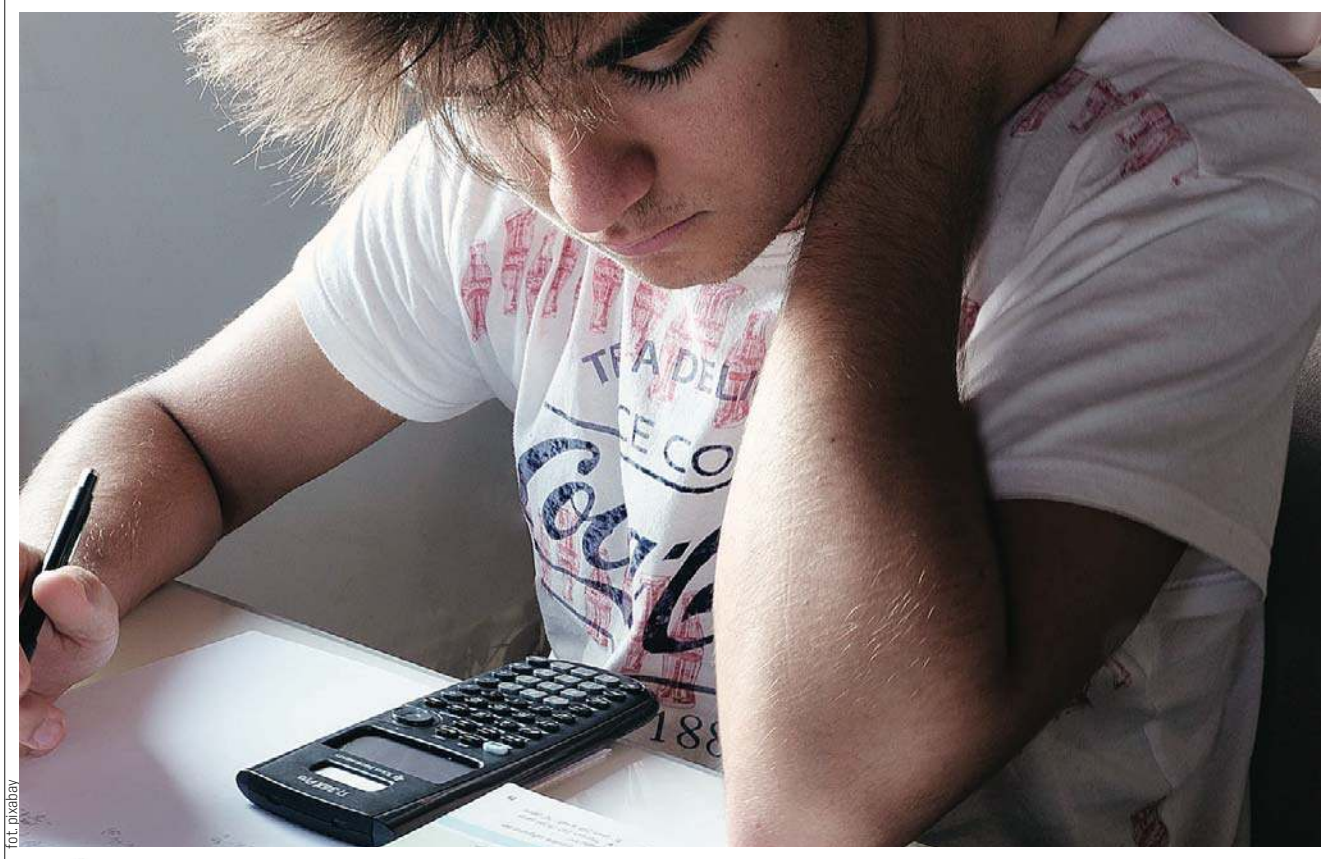
Szczegółowe informacje można uzyskać w Referacie Gospodarki Przestrzennej Urzędu Gminy w Purdzie, w budynku nr 12A w Purdzie lub pod nr tel. 89 544 42 62.

81023otbr-a-M

eprasa.pl 5f0dbc9f11

TRÓJKĄT POŁOŻYŁ ÓSMOKLASISTÓW

Ósmoklasiści poznali wyniki swoich egzaminu. Najgorzej poradzili sobie z matematyką, trochę lepiej wypadł język polski i na porównywalnym poziomie język angielski. We wszystkich przedmiotach uczniowie z Warmii i Mazur wypadli poniżej średniej krajowej.



fot. pixabay

ADA ROMANOWSKA
a.romanowska@gazetaolsztynska.pl

Ósmoklasiści przystąpili do egzaminu kończącego szkołę w dniach od 23 do 25 maja. Na wyniki czekali ponad miesiąc, do 3 lipca. Wyniki egzaminu są dla nastolatków podstawą rekrutacji do szkół średnich, a dorosłym pozwalają wyciągnąć wnioski o stanie systemu edukacji. A te nie są optymistyczne. Uczniowie z naszego regionu zdali egzamin na ogół gorzej niż ich rówieśnicy w innych częściach Polski. Przypomnijmy, że łącznie za poprawne rozwiązanie wszystkich zadań można było otrzymać 125 punktów.

Najwięcej powodów do niepokoju daje matematyka. Ósmoklasiści z Warmii i Mazur z tego przedmiotu, jak podaje CKE, zdobyli 48 proc., a średnia krajowa to 53 proc. Nasz wynik spadł od ubiegłego roku o 5 punktów procentowych. Uczniowie w małym palcu mieli proste rachunki pamięciowe oraz dobrze obliczali wartości pierwiastków kwadratowych z liczb, które są kwadratami liczb wymiernych. Najtrudniejsze okazało się natomiast operowanie obiektami matematycznymi i przekształcenia równania z jedną niewiadomą, aby obliczyć wysokość trójkąta.

Trudne przysłówki i partykuły

Z języka polskiego ósmoklasiści z Warmii i Mazur uzyskali 62 proc. Natomiast średnia krajowa wyniosła 66 proc. Rok temu język polski wypadł u nas znacznie gorzej — uczniowie uzyskali wówczas 57 proc.

W tym roku ósmoklasiści dobrze poradzili sobie z umiejętnością odczytywania tekstów ikonicznych oraz znajomością „Balladyny". Trudność sprawiło im poprawne stopniowanie przysłówków i zapis partykuły „nie" z przysłówkami w stopniu najwyższym.

Dobrze słuchać, gorzej pisać

Najpopularniejszym językiem obcym wybieranym przez ósmoklasistów był język angielski. Mniej popularne okazały się niemiecki i rosyjski, a do egzaminu z języka francuskiego i hiszpańskiego na Warmii i Mazurach nikt nie przystąpił.

Z języka angielskiego uczniowie uzyskali 62 proc. punktów, cztery punkty procentowe gorzej niż w przypadku średniej krajowej. Rok temu nasz region cieszył się 63 proc., więc egzamin poszedł nieznacznie lepiej. Dobrze ósmoklasiści poradzili sobie z rozwiązaniem zadań opartych o tekst słuchany. Najtrudniejsze było zadanie sprawdzające znajomość środków językowych.

W przypadku języka niemieckiego najlepiej poszły funkcje językowe. Najniższy średni wynik uczniowie uzyskali za umiejętność tworzenia wypowiedzi pisemnej. Dało to wynik 52 proc., o jeden punkt procentowy mniej niż średnia krajowa. Rok temu nasz region uzyskał 48 proc.

Czy egzamin jest potrzebny?

Egzaminy lepiej wypadły w większych miastach. Uczniowie zaliczyli tu matematykę na poziomie 55 proc., język polski – 64 proc., język angielski – 70 proc., a niemiecki – 62 proc. Na wsiach i w mniejszych miastach matematyka zebrała 45 proc., język polski – 61 proc., angielski – 54 proc., a niemiecki – 50 proc.

— Nigdy nie byliśmy w „czubie". Zawsze wypadamy poniżej średniej. Dlaczego? Jesteśmy jednym z biedniejszych regionów w Polsce. Być może mamy mniejszy dostęp do informacji. Być może rodzice nie zabiegają o to, aby dzieci miały większą wiedzę — mówi Tomasz Branicki, prezes ZNP w Olsztynie. — Ale zamiast rozmawiać o wynikach i o tym, kto jest lepszy, nie lepiej się zastanowić, czy taki egzamin jest w ogóle potrzebny? Uczniowie, przystępując do niego, stresują się i martwią, czy zdobędą wystarczającą liczbę punktów, aby dostać się do najlepszej szkoły. To nie powinien być żaden ranking. Presja jest ogromna, niemal jak matura i jeszcze egzamin odbywa się w maju. Moim zdaniem nie egzamin, a sprawdzian wiedzy powinien odbyć się nie w szkole, w której dziecko uczyło się przez wszystkie lata, ale w tej, do której chce chodzić po podstawówce. Wtedy byłoby wiadomo, co potrafi. Jeśli okazałoby się za słabe, mogłoby szukać innej szkoły, a jeśli będzie miało wystarczającą wiedzę, zostanie w tej wymarzonej. Kiedyś zresztą nie było żadnych egzaminów kończących szkołę. Czy wyszło nam to na złe?

I dodaje: — Czy znając wynik, wyciągniemy wnioski? Dzięki temu egzaminowi wiadomo, z czym uczniowie mają największe problemy. Jeśli kuleją przysłówki, to jest to informacja dla polonistów, że muszą zająć się tym tematem w przyszłym roku. Ale wnioski powinno wyciągnąć też kuratorium. Od lat przecież wyniki w naszym regionie kuleją. Warto byłoby przysiąść i się zastanowić, co robić, abyśmy nie byli zawsze poniżej średniej. Nie winiłbym tu ani nauczycieli, ani tym bardziej uczniów. Często odpowiedzialna za taki stan rzeczy jest po prostu gonitwa za podstawą programową. Wystarczy, że dziecko zachoruje i nie ma go kilka dni na lekcjach. Wraca i dalej idzie z programem. I z zaległościami jest pozostawione samo sobie.

Wyniki egzaminu ósmoklasisty, uczniowie będą mogli odebrać w czwartek 6 lipca w swoich dotychczasowych szkołach. Do 12 lipca istnieje możliwość złożenia w elektronicznym systemie naboru nowego wniosku z uwagi na zmianę szkół, do których dany uczeń kandyduje.

> Z MATEMATYKI ÓSMOKLASIŚCI Z WARMII I MAZUR UZYSKALI **48** PROC. NATOMIAST ŚREDNIA KRAJOWA WYNIOSŁA **53** PROC.

Na Warmii i Mazurach było to 18 670 spośród 18 814 zgłoszonych uczniów ósmej klasy szkoły podstawowej (99,2 proc.), w tym 297 uczniów — obywateli Ukrainy.

REKLAMA

WÓJT GMINY RUJA

ogłasza II rokowania

Nieruchomość nierolna, zabudowana, położona w:

Obręb **Polanka**, gmina **Ruja**, powiat legnicki, województwo **dolnośląskie** dz. **66**

Ogólna powierzchnia nieruchomości wynosi: **0,85 ha** z czego:

- Inne tereny zabudowane o pow. **0,3300 ha**, w klasie: Bi - 0,3300 ha
- Tereny rekreacyjno-wypoczynkowe o pow. 0,5200 ha, w klasie Bz - 0,5200

Nieruchomość zabudowana jest zabytkowym pałacem z drugiej połowy XIX wieku z bardziej współczesną dobudówką, wpisanym do rejestru zabytków pod nr 737/L z 26.06.1986 r. Budynek do końca sierpnia 2019 r. użytkowany był jako szkoła publiczna.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 765 000,00 zł netto. Cena jest zwolniona z podatku VAT. Zaliczka wynosi 80 000 zł.

Nieruchomość jest wolna od obciążeń. **Dla nieruchomości jest prowadzona księga wieczysta nr LE1L/00041781/3 przez WKW Sądu Rejonowego w Legnicy.**

Rokowania zostaną przeprowadzone dnia 15.09.2023 r. w Urzędzie Gminy w Rui, Ruja 23, o godz. 9:00.

Zgłoszenia udziału w rokowaniach składa się w zamkniętych kopertach, niepozwalających zidentyfikować Zgłaszającego, z dopiskiem „Rokowania na sprzedaż nieruchomości w Polance" w terminie do 11.09.2023 r. i powinno zawierać:

1) imię, nazwisko i adres albo nazwę lub firmę oraz siedzibę, jeżeli zgłaszającym jest osoba prawna lub inny podmiot;
2) datę sporządzenia zgłoszenia;
3) oświadczenie, że zgłaszający zapoznał się z warunkami rokowań i przyjmuje te warunki bez zastrzeżeń;
4) proponowaną cenę i sposób jej zapłaty (cena płatna jednorazowo czy na raty);
5) proponowany sposób realizacji dodatkowych warunków rokowań.

Do zgłoszenia należy dołączyć kopię dowodu wpłaty zaliczki lub dowody stanowiące podstawę do zwolnienia z tego obowiązku.

Rozłożona na raty niezapłacona część ceny podlega oprocentowaniu przy zastosowaniu stopy procentowej równej stopie redyskonta weksli stosowanej przez Narodowy Bank Polski. Wierzytelność Gminy z tytułu zabezpieczenia niezapłaconej części ceny podlega zabezpieczeniu hipoteką na rzecz Gminy Ruja. Nabycie nieruchomości przez cudzoziemców może nastąpić w przypadku uzyskania zezwolenia Ministra Spraw Wewnętrznych, jeżeli wymagają tego przepisy ustawy z dnia 24 marca 1920 r. o nabywaniu nieruchomości przez cudzoziemców (t.j. Dz.U. z 2017, poz. 2278). Nabywca zobowiązany jest do ustalenia we własnym zakresie, czy nabycie nieruchomości będącej przedmiotem rokowań wymaga takiego zezwolenia. Zaliczkę należy wnieść najpóźniej do dnia 11.09.2023 r. (włącznie z zaznaczeniem, której nieruchomości dotyczy), przelewem bankowym na konto Urzędu Gminy Ruja nr rachunku **58 9589 0003 0010 6441 2000 0030**

7223otba-a -P

eprasa.pl 5f0dbc9f11

fot. Ryszard Biel

Anielskie ruchańce najlepiej smakują tam, skąd się wywodzą, czyli w Aniołowie

WEEKEND MIŁOŚNIKÓW ANIOŁÓW

SĄ W KALENDARZU IMPREZ POWIATU ELBLĄSKIEGO TAKIE WYDARZENIA, KTÓRE CO ROKU CIESZĄ SIĘ OGROMNĄ POPULARNOŚCIĄ. JEDNYM Z NICH NIEWĄTPLIWIE JEST ZLOT MIŁOŚNIKÓW ANIOŁÓW W ANIOŁOWIE, KTÓREGO 18. EDYCJA ODBĘDZIE SIĘ JUŻ W TEN WEEKEND. JEDNO JEST PEWNE — BĘDZIE WESOŁO I SMACZNIE.

Aniołowo to niewielka wieś, która — według legendy — powstała, kiedy Bóg, zmęczony tworzeniem świata, zasnął, a wówczas do działania przystąpiły aniołki. Beztrosko się bawiąc, usypywały górki, kopały dołki, aż wreszcie powstał malowniczy teren, na którym dziś znajduje się Aniołowo.

Zlot Miłośników Aniołów w Aniołowie, który co roku odbywa się latem, cieszy się rosnącą popularnością. Jakie atrakcje będą towarzyszyć imprezie tym razem? Warsztaty kulinarne i artystyczne, animacje dla dzieci i dorosłych, tematyczne pokazy, smakowity konkurs, występ zespołu „Koneserzy" i grupy „Angels in the fire".

Na piątek zaplanowano m.in.: warsztaty kulinarne wypieku chleba, spacer szlakiem aniołów, rozgrywki sołeckie i pokaz strażacki. Sobotnią imprezę rozpocznie o godzinie 14:00 parada uroczyście otwierająca Zlot Miłośników Aniołów — w tym dniu odbędą się pokazy tematyczne i smakowity konkurs, warsztaty kulinarne i artystyczne, animacje dla dorosłych i dzieci oraz występy.

Wszystko wskazuje na to, że Aniołowo po raz kolejny zapewni swoim gościom wyjątkową atmosferę — będzie wesoło, rodzinnie i pysznie — a to za sprawą ruchańców, które najlepiej smakują w Aniołowie.

Drożdżowe ruchańce z Aniołowa

Pączki? Nie, to coś o niebo lepszego — anielskie ruchańce! Są lekko podłużne, złociście wysmażone i posypane cukrem pudrem. Pierwszy gryz i pierwsza myśl — niebo w gębie — kremowe, puszyste, sprężyste ciasto i chrupiąca skórka — coś pysznego. Anielski ruchaniec najlepiej smakuje tam, skąd się wywodzi — w Aniołowie.

Aniołowo to wieś leżąca na terenie gminy Pasłęk, gdzie rokrocznie odbywa się wyjątkowa impreza — Zlot Miłośników Aniołów — każdy, kto już w niej uczestniczył, na pewno potwierdzi, że ruchańce smakują tam naprawdę anielsko.

Jako ciekawostkę warto przypomnieć, że ruchańce z Aniołowa pod Pasłękiem pojawiły się nawet w programie telewizyjnym „Milionerzy" — w roku 2018 pytanie o ten anielski przysmak usłyszał pan Wojciech z Krosna. Było warte aż 75 tysięcy złotych i brzmiało: „Czym są znane na Warmii anielskie ruchańce?". Uczestnik programu przyznał od razu, że nie ma pojęcia, a odpowiedzi: wiejskie potańcówki; ludowe skrzypce; buduarowe zabawy; drożdżowe racuchy — nie stanowiły dla niego żadnej podpowiedzi. Pan Wojciech skłaniał się ku odpowiedzi „wiejskie potańcówki". Wykorzystując koło ratunkowe, zadzwonił do swojego taty, który typował za to odpowiedź B — „ludowe skrzypce". Z pomocą uczestnikowi programu przyszło kolejne koło — padło na pół na pół, a z planszy zniknęły obstawiane przez ojca i syna odpowiedzi. Jednak dopiero trzecie koło ratunkowe — podpowiedź publiczności, która w 70 procentach zagłosowała za opcją „drożdżowe racuchy", przekonała pana Wojciecha do podjęcia właściwej decyzji, dzięki której zdobył 75 tysięcy złotych.

— Ruchańce to inaczej racuchy. Drożdżowe ciasto wrzucone na rozgrzany olej tańczy i skwierczy. Stąd nazwa ruchańce. Są pyszne. Mają miękkie, puszyste i sprężyste ciasto oraz lekko chrupiącą skórkę. Charakteryzuje je wyrazisty zapach smażonego ciasta drożdżowego. Są też niezwykle proste w wykonaniu, ale jednak najlepiej smakują w Aniołowie — wyjaśnia Halina Cieśla, prezeska Stowarzyszenia na rzecz Rozwoju Wsi „Aniołowo".

Anielskie ruchańce towarzyszyły dawniej hucznym obchodom ostatków na terenach Aniołowa, stanowią element warmińskich zwyczajów, a w 2018 roku trafiły na listę produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

— Tradycja to najcenniejsze co mamy. Szanujmy ją więc — podkreśla Halina Cieśla z Aniołowa, a oto jej przepis na anielskie ruchańce: — Składniki to: 1 kg dobrej gatunkowo mąki, 5-6 dkg drożdży, 6 jajek (osobno żółtka i białka), ok. 3/4 szklanki cukru, cukier waniliowy (do środka i do posypania usmażonych ruchańców), pół kostki roztopionego masła (ciepłego), ok. pół litra mleka, cukier puder do posypania — wylicza pani Halina.

I wyjaśnia, jak zrobić anielskie ruchańce: — Ciasto trzeba dobrze wyrobić, pod sam koniec dodając ubite białka i oczywiście trochę anielskiej duszy. Łyżką kładziemy je na gorący „głęboki" tłuszcz i smażymy z obu stron na złocisty kolor. Ruchańce wykładamy na papierowe ręczniki, żeby odsączyć nadmiar tłuszczu i posypujemy cukrem pudrem zmieszanym z cukrem waniliowym. **KK**

XVIII Zlot Miłośników Aniołów. Program:

Piątek, 7 lipca godz. 18:00 – 22:00
- warsztaty kulinarne wypieku chleba
- spacer szlakiem aniołów
- rozgrywki sołeckie
- pokaz strażacki
- kolacja integracyjna

Dzień Główny, sobota 8 lipca
- 14.00 uroczysta parada
- tematyczne pokazy i smakowity konkurs
- warsztaty kulinarne „anielskie ruchańce"
- warsztaty tworzenia aniołów
- diabelskie igraszki dla dorosłych i dzieci
- 20:00 występ zespołu „Koneserzy"
- 22:30 pokaz grupy „Angels in the fire"

eprasa.pl 5f0dbc9f11

KTO BĘDZIE LATAŁ W GRYŹLINACH?

Wielkimi krokami zbliża się impreza, która jest prawdziwą gratka dla miłośników podniebnych akrobacji. Już 9 lipca odbędzie się piknik lotniczy na lotnisku w Gryźlinach. Kogo i co na nim zobaczymy?

Miłośnicy lotnictwa – i nie tylko oni – już powinni rezerwować czas wolny na 9 lipca. Wtedy to bowiem na lądowisku w Gryźlinach pod Olsztynem odbędzie IX Rodzinny Piknik Lotniczy „Pod Niebem Kopernika".

Zeszłoroczny piknik lotniczy, organizowany w Gryźlinach po przerwie związanej z pandemią koronawirusa, pokazał, że zarówno mieszkańcy regionu, jak i turyści spragnieni są tego typu atrakcji. Rodzinny piknik lotniczy zgromadził wtedy na podolsztyńskim lądowisku ponad 12 tysięcy osób.

— To był i frekwencyjny, i medialny sukces. Już następnego dnia po zakończeniu zeszłorocznego pikniku przystąpiliśmy do organizacji kolejnego, tegorocznego — mówił Michał Kontraktowicz, wójt gminy Stawiguda.

W tym roku impreza odbędzie się w niedzielę 9 lipca. Zapowiada się niezwykle ciekawie. Mają być pokazy akrobacji lotniczych wykonywanych przez mistrzów świata, najlepszych polskich akrobatów, zespołów i formacji akrobacyjnych, statków powietrznych Wojska Polskiego, zabytków, sportowych i wielu, wielu innych. Szczegóły będą podawane na bieżąco.

— PIKNIK BĘDZIE DEDYKOWANY MIKOŁAJOWI KOPERNIKA, STĄD JEGO NAZWA: „POD NIEBEM KOPERNIKA", W ZWIĄZKU Z WŁĄCZENIEM SIĘ POWIATU OLSZTYŃSKIEGO I GMINY STAWIGUDA W OBCHODY ROKU MIKOŁAJA KOPERNIKA — MÓWIŁ ANDRZEJ ABAKO, STAROSTA OLSZTYŃSKI.

Odbyło się już pierwsze spotkanie organizacyjne, właśnie m.in. z udziałem zarówno przedstawicieli tych samorządów, jak i służb, które zaangażują się w organizację wydarzenia. Omawiano m.in. dobór lotniczych gwiazd imprezy, poprawienie organizacji ruchu, dojazdów i parkingów, atrakcje pozalotnicze, jak gastronomia, kramy, strefa zabaw dla dzieci czy udział wojska w wydarzeniu.

ZAPRASZAMY 9 LIPCA DO GRYŹLIN. BĘDZIE SIĘ DZIAŁO...

Znamy już pierwsze atrakcje. Dzięki współpracy z Regionalną Dyrekcją Lasów Państwowych w Olsztynie podczas pikniku na warmińskim niebie dwa razy pojawi się znany i lubiany samolot gaśniczy „Dromader", który oczywiście zrzuci z góry „bombę wodną". Na co dzień samoloty te czuwają nad bezpieczeństwem lasów Warmii i Mazur oraz są wykorzystywane do gaszenia pożarów lasów.

„Efik", czyli Zlin 528F – samolot szkolno-akrobacyjny oraz sportowo-treningowy Zlin 142 – to dwa samoloty, których ciekawe możliwości będzie można zobaczyć podczas imprezy. Te czeskie konstrukcje przez lata sprawdzały się zarówno w szkoleniu podstawowym, jak i w nauce akrobacji. Oba samoloty pokażą się na niebie po dwa razy.

W Gryźlinach wystartuje z pokazem także zabytkowy North American Harvard z okresu II wojny światowej pilotowany przez kapitana Jacka Mainka. Ten jednosilnikowy, dwumiejscowy samolot treningowy był używany przez USAAF, US Navy, RAF i siły powietrzne innych krajów Wspólnoty Brytyjskiej w czasie II wojny światowej.

Tego pokazu nie wolno przegapić. Gościem IX Rodzinnego Pikniku Lotniczego „Pod Niebem Kopernika" będzie bowiem legenda polskiego sportu lotniczego Jerzy Makula, siedmiokrotny indywidualny mistrz świata w akrobacji szybowcowej, czterokrotny srebrny medalista, ośmiokrotny drużynowy mistrz świata, trzykrotny indywidualny mistrz Europy, a także czternastokrotny mistrz Polski. Aktualny prezes Aeroklubu Polskiego przyleci i zaprezentuje się w powietrzu oraz na ziemi ciekawym samolotem Carbon Cub, który ma chyba najkrótszy start i lądowanie wśród samolotów. Kapitan lotnictwa cywilnego i mistrz świata Jerzy Makula za swoje osiągnięcia oraz działalność na rzecz popularyzacji sportów lotniczych został uhonorowany Medalem Stulecia FAI oraz Złotym Medalem Aeroklubu Polskiego. Karierę sportową zakończył podczas The World Games 2017 we Wrocławiu.

Były prezydent przyleci Jakiem-50

Następnymi gwiazdami, które zaprezentują lot synchroniczny z kolorowymi dymami, będzie formacja akrobacyjna Presidential Team ANBO z Litwy. Na Warmię przylecą w trzyosobowym składzie na trzy głośne samoloty Jak-50. Ich pokazy to przedstawienie pełnej synchronizacji i precyzji w lataniu. Formację tworzą trzej doświadczeni piloci, a każdy z nich ma grubo ponad 2 tysiące godzin nalotu. Jednym z członków zespołu jest Rolandas Paksas, były prezydent Litwy. ANBO brali udział w wielu imprezach lotniczych m.in. w Chinach, na Łotwie, Litwie i w Polsce. Mają na koncie również widowiskowe niskie przeloty pod mostami w Wilnie, Druskiennikach czy Kownie.

Nie ma Pikniku Lotniczego w Gryźlinach bez Jurgisa Kairysa, jednego z najwybitniejszych pilotów akrobacyjnych świata. To będzie siódma wizyta Jurgisa w Gryźlinach. Litewski mistrz to nasz wielki przyjaciel, który pokochał gryźlińską publiczność. Mistrz świata w akrobacjach, autor wielu figur i manewrów oraz wyczynów kaskaderskich, jak słynny przelot w locie odwróconym pod mostem w Kownie (między mostem a lustrem wody było 7 metrów).

To tylko część lotniczych atrakcji, które zaplanowano na 9 lipca w Gryźlinach. Nie zabraknie także tych naziemnych. Zaprezentują się także miejscowi „terytorialsi". 4 Warmińsko-Mazurska Brygada Obrony Terytorialnej im. kpt. Gracjana Klaudiusza Fróga ps. „Szczerbiec" jest jedną z dwudziestu brygad Wojsk Obrony Terytorialnej, których formowanie rozpoczęło się w styczniu 2017 roku. Wojska te prowadzą działania w czasie pokoju, kryzysu i wojny. Uczestnicy pikniku będą mieli okazja porozmawiać z „terytorialsami" i poznać walory służby w WOT, a także zobaczyć sprzęt, którym na co dzień dysponują.

fot. Andrzej Sprzączak

Nie zabraknie też zawodowych żołnierzy.

Ponownie na Rodzinnym Pikniku Lotniczym w Gryźlinach będziemy gościć Wojskowe Centrum Rekrutacji z Olsztyna. WCR Olsztyn tradycyjnie będzie promował „Zawód Żołnierz" – służba u jednego z najbardziej konkurencyjnych pracodawców na rynku.

Na podolsztyńskim lotnisku będzie także okazja, by odwiedzić... las. „Las w szkatułce" to projekt edukacyjny leśników z Nadleśnictwa Olsztynek. Jest to mobilna wystawa, której tematem przewodnim jest „Poznaj las i pracę leśnika". Wystawa składa się z kilku paneli tematycznych przedstawiających fazy wzrostu lasu – od nasionka po dojrzały las oraz pracę leśnika, którą wykonuje na co dzień. Ekspozycja ma uniwersalny charakter i jest dostosowana do różnych grup wiekowych odbiorców. „Las w szkatułce" stawia na interaktywność i naukę przez zabawę. Ekspozycja zawiera gry i zabawy dla dzieci, animacje i kiosk multimedialny.

RAZ

REKLAMA

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa

stypendia pomostowe

UWAGA, MATURZYŚCI!

TRWA XXII EDYCJA

PROGRAMU STYPENDIÓW POMOSTOWYCH.
W roku akademickim 2023/2024 czekają na Was

STYPENDIA NA I ROK STUDIÓW

w wysokości rocznej 7000 zł, które będą wypłacane w ratach przez 10 miesięcy roku akademickiego

jeśli:

- jesteście tegorocznymi maturzystami i dostaniecie się na I rok studiów stacjonarnych realizowanych w polskich publicznych uczelniach akademickich
- pochodzicie z rodziny, w której przynajmniej jedno z rodziców pracowało w państwowym przedsiębiorstwie gospodarki rolnej co najmniej 2 lata
- mieszkacie na wsi lub w małym mieście i osiągnęliście dobre wyniki na egzaminie maturalnym
- pochodzicie z rodziny o niskich dochodach.

Więcej informacji na stronie www.stypendia-pomostowe.pl lub w Oddziale Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa w Olsztynie pod numerami telefonów (089) 52-48-895, (089) 52-48-935, (089) 52-48-865.

Zapoznaj się z zasadami oraz regulaminem i zgłoś się do Programu.

Wykorzystaj swoją szansę!

Rekrutacja przebiega on-line na stronie www.stypendia-pomostowe.pl.
Kandydat do stypendium w terminie do dnia 18 sierpnia 2023 roku wypełnia wniosek on-line, a następnie wydrukowany i podpisany wniosek wraz z załącznikami do dnia 26 sierpnia 2023 roku wysyła pod adres wskazany na ostatniej stronie wydrukowanego formularza wniosku.

79023otbr-a-M

eprasa.pl 5f0dbc9f11

OLSZTYN WYŻEJ OD KRAKOWA

Okazuje się, że Olsztyn jest bogatszy niż o wiele większe miasta wojewódzkie jak Kraków czy Łódź. W rankingu finansowym samorządów stolica Warmii i Mazur zajmuje wysoką pozycję.

Opublikowano niedawno Ranking Finansowy Samorządu Terytorialnego przygotowany przez Fundację Instytut Studiów Wschodnich, który jest przygotowywany cyklicznie od 2017 roku. Jest to analiza kondycji finansowej wszystkich jednostek samorządu terytorialnego w Polsce. Został on opracowany na podstawie sprawozdań finansowych składanych przez samorządy przy współpracy z niezależnymi, renomowanymi instytucjami: Krajową Radą Regionalnych Izb Obrachunkowych oraz Uniwersytetem Ekonomicznym w Krakowie (w latach 2017-2019) i Uniwersytetem Ekonomicznym we Wrocławiu (w latach 2020-2023).

Wskaźniki oceny samorządów, jakie były brane pod uwagę w rankingu, to udział dochodów własnych w dochodach ogółem; relacja nadwyżki operacyjnej do dochodów; udział wydatków inwestycyjnych w wydatkach; obciążenie wydatków bieżących wydatkami na wynagrodzenia i pochodne od wynagrodzeń; udział środków europejskich w wydatkach – bez poręczeń; relacja zobowiązań do dochodów oraz udział podatku dochodowego od osób fizycznych w dochodach bieżących.

— „Ranking Finansowy Samorządu Terytorialnego w Polsce 2022" jest narzędziem obrazującym kondycję finansową samorządów lokalnych w ostatnim roku oraz porównuje osiągnięte wyniki do roku poprzedniego. Jest on oparty na rzetelnych danych i opracowywany przez niezależnych ekspertów — opisuje Zygmunt Berdychowski, przewodniczący Rady Programowej Forum Ekonomicznego.

W zestawieniu 66 miast na prawach powiatu pierwsze miejsce zajęły Warszawa, drugie Tychy, a trzecie Poznań. W pierwszej dziesiątce znajdują się także Sopot, Świnoujście, Gdańsk, Gliwice, Katowice, Wrocław, Dąbrowa Górnicza. W tym zestawieniu Olsztyn został sklasyfikowany na 12. pozycji, co daje lepszy wynik niż Gdyni, Łodzi, Krakowa czy Białystoku. Na 43. miejscu listy znalazł się Elbląg.

W poszczególnych kategoriach w pierwszej dziesiątce znalazła się jednak tylko jedna warmińsko-mazurska gmina – Stawiguda. W grupie 1513 gmin wiejskich w 2022 roku Stawiguda zajęła 9. miejsce.

W tej kategorii gmina wiejska Giżycko zajęło 29. pozycję, a Górowo Iławeckie – 36.

Badanie obejmowało także grupę 662 gmin miejsko-wiejskich (tu na pierwszym miejscu Konstancin-Jeziorna z województwa mazowieckiego, 47. Mikołajki, 63. Ryn); 236 gmin miejskich (pierwsze miejsce zajął Józefów (województwo mazowieckie), 43. Lidzbark Warmiński, 63. Lubawa) a w grupie 314 powiatów ziemskich – powiat wrocławski (powiat olsztyński został sklasyfikowany na 65. pozycji, a na 99. powiat działdowski). **OPR. RAZ**

NAJLEPSZY CZERWIEC W HISTORII LOTNISKA

Ostatnio wiele dobrego dzieje się wokół naszego lokalnego lotniska w Szymanach. Teraz otrzymaliśmy kolejną dobrą wiadomość. — Po świetnym majowym wyniku, na Lotnisku Olsztyn-Mazury padł kolejny rekord w liczbie obsłużonych pasażerów – 14 390 osób skorzystało z warmińsko-mazurskiego portu w ubiegłym miesiącu. Jest to najlepszy czerwiec w historii lotniska — informuje rzecznik portu Dariusz Naworski.

Zestawiając ten wynik z dotychczas najwyższym odczytem z czerwca 2019 roku, kiedy z lotniska skorzystało 12 886 osób, jest to wzrost o 15,86 proc. Przez pierwsze 6 miesięcy tego roku Port Lotniczy Olsztyn-Mazury obsłużył 63 431 osób, a od dnia uruchomienia portu w styczniu 2016 roku to niemal 710 tys.

Jak podkreślają przedstawiciele lotniska, „statystyki pokazują sukcesywną odbudowę ruchu pasażerskiego po pandemii COVID-19 i zapowiadają udany sezon wakacyjny".

— Jesteśmy na fali wznoszącej, a szczyt sezonu jest jeszcze przed nami. Cieszy fakt, że zarówno mieszkańcy Warmii i Mazur, ale również Podlasia i północnego Mazowsza wybierają nasze lotnisko i stąd rozpoczynają swoje wakacyjne podróże – zarówno krajowe, jak też te zagraniczne, w tym cieszące się ogromną popularnością połączenie czarterowe do Turcji. Liczymy, że lipiec i sierpień będą równie udane — mówi Wiktor Wójcik, prezes spółki Warmia i Mazury, zarządzającej Portem Lotniczym Olsztyn-Mazury w Szymanach.

Letni rozkład lotów w Szymanach obejmuje rejsowe połączenia do: Krakowa, Wrocławia, Dortmundu, Londynu Stansted, Londynu Luton oraz letnie połączenie czarterowe do tureckiej Antalyi.

OPR. RED.

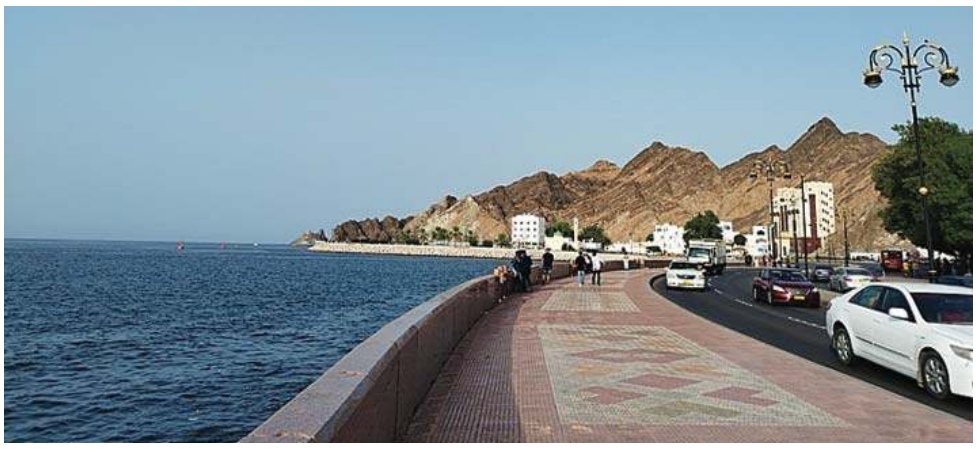
PROMOCJA

1423otbp-B-K

eprasa.pl 5f0dbc9f11

PODRÓŻNIK SPOD OLECKA CHCE ZWIEDZIĆ WSZYSTKIE KRAJE ŚWIATA

Andrzej Malinowski, znany podróżnik z podoleckich Judzik, przebywa w Omanie – w azjatyckim państwie położonym na Półwyspie Arabskim. Oman jest 123 państwem świata, który poznaje podróżnik. Poniżej garść jego obserwacji i refleksji.



Fot. Andrzej Malinowski

Moim celem jest zobaczenie wszystkich państw. Niestety nie jest to dobra pora roku na zwiedzanie tego kraju. Temperatura powietrza jest bardzo wysoka, w dzień powyżej 40 stopni Celsjusza, w nocy 34 stopnie. Jest nie do wytrzymania. Leje się ze mnie jak z wiadra. Panuje tu klimat zwrotnikowy suchy, stąd taki upał. Oman to kraj wyżynno-górski. Najwyższym szczytem jest Dżabal Szams o wysokości 3018 m n.p.m. Czas względem Polski to 2 godziny do przodu.

Głową państwa jest sułtan. W kraju nie ma typowego parlamentu, konstytucji i partii politycznych. Obowiązuje prawo muzułmańskie (szariat). Główną religią jest islam, a językiem urzędowym – arabski. Najwięcej zysku Omanowi przynosi eksport ropy naftowej – to podstawa gospodarki. Sieć kolejowa nie istnieje.

Jestem w Maskacie, stolicy tego prawie 5-milionowego państwa. Na planie Maskatu jest zaznaczona rzeka Wadi, która płynie przez miasto i wpływa do morza, ale niestety wyschła i nie ma po niej śladu. Dzieje się tak w większości państw w tym rejonie świata. Nie ma tu rzek stałych. Woda w morzu była bardzo ciepła, więc kąpiele w nim w zasadzie nie mają sensu. Plaże puste. Mieszkańcy Omanu wodę czerpią ze studni artezyjskich i z odsalarni wody morskiej.

Maskat, który teraz zwiedzam, jest czystym i bezpiecznym miastem. Nie widziałem jeszcze przejść przez jezdnię dla pieszych. Trzeba kombinować. Z drugiej strony rzadko kto tu chodzi, wszyscy jeżdżą samochodami, bo upał nie daje żyć. Żeby zwiedzać Mascat, trzeba wynająć samochód albo kierowcę z samochodem, inaczej się nie da. Wybrałem oczywiście to drugie. Za 100 dolarów udało mi się zobaczyć główne atrakcje turystyczne stolicy. Mieszka w niej 1,3 mln osób. To największe miasto Omanu. Byłem w nadmorskiej dzielnicy Matrah, gdzie znajduje się tradycyjny bazar (suk) – można spokojnie spacerować i kupować rozmaite rzeczy, bez pośpiechu (chyba że za gorąco), sprzedawcy nie są nachalni i nie hałasują, nikt nie zaczepia.

Odwiedziłem też dzielnicę Stary Maskat. Znajduje się w niej m.in. pałac sułtana Omanu. Podoba mi się zabudowa i architektura – niskie kwadratowe domy, przewaga bieli i szarości. Miasto położone jest między Zatoką Omańską i górami Al-Hadżar (strzeliste, pozbawione roślinności, majestatyczne). Jest mnóstwo luksusowych i nowoczesnych hoteli i centrów handlowych. Podziwiałem Wielki Meczet Sułtana Kabusa. Jest to trzecia co do wielkości budowla tego typu na świecie. Może pomieścić 20 tys. wiernych. Meczet powstał na powierzchni 416 tys. metrów kwadratowych. Wykonany jest z piaskowca. Najwyższy minaret ma 92 m wysokości. W meczecie (wstęp bezpłatny) znajduje się największy żyrandol na świecie – 8 m średnicy, 14 m wysokości, waży 8 ton. Dokoła piękne ogrody.

Podobał mi się też pałac Al-Alam, zbudowany w 1970 r. i XVI-wieczne forty Mirani i Jalali. Piękny jest również gmach opery. W zasadzie jest to Królewski Teatr Operowy. Sala może pomieścić 1100 osób.

ANDRZEJ MALINOWSKI

Gdy rodowity Omańczyk (kobieta i mężczyzna) ukończy 21 lat, otrzymuje od sułtana comiesięczną pensję i 600 m terenu na budowę domu. Omańczycy mają benzynę tańszą niż wodę, w restauracjach nie daje się napiwków, bo nie potrzeba i nie wypada. Oman jest od lat oazą spokoju.

eprasa.pl 5f0dbc9f11

ŁOPATY POSŁUŻĄ DO KOPANIA OKOPÓW

W sobotę 1 lipca do miasta partnerskiego Włodzimierza dotarł dziesiąty transport z pomocą humanitarną z Kętrzyna. Był on zorganizowany przez Kętrzyńskie Koło Związku Ukraińców w Polsce, Urząd Miasta, Centrum Wolontariatu oraz miejscową parafię greckokatolicką.

Dzięki zaangażowaniu wielu społeczników do ukraińskiego miasta partnerskiego trafiły m.in. środki czystości, koce, siekiery, łopaty, środki przeciw komarom, leki, żywność długoterminowa. Rzeczy te zostaną przekazane żołnierzom z Włodzimierza i okolic, a następnie na front.

W Urzędzie Miasta Włodzimierza doszło do spotkania z polską delegacją, w której skład wchodzili burmistrz miasta Ryszard Niedziółka, przewodniczący Kętrzyńskiego Koła ZUwP Andrzej Sydor oraz członek zarządu Dariusz Kudraj. — Nasi sąsiedzi wciąż walczą, wciąż potrzebują naszego wsparcia, by stawić opór agresji rosyjskiej — mówi Ryszard Niedziółka.

fot. archiwum ZUwP Koło w Kętrzynie

Mer Włodzimierza Igor Palonka podziękował lokalnym władzom, społeczności ukraińskiej w Kętrzynie, wolontariuszom i sponsorom za udzielaną pomoc. W trakcie rozmowy stronę ukraińską interesowały zasady funkcjonowania samorządu terytorialnego w Polsce, specyfika zarządzania miastem, działalność spółek komunalnych, realizacja projektów i pozyskiwanie środków zewnętrznych. Igor Palonka opisał sytuację w mieście, w którym wciąż przebywa wielu uchodźców ze wschodu Ukrainy. Podkreślił, iż wiele inwestycji zostało wstrzymanych ze względu na toczącą się wojnę. Mówił także o pomocy dla żołnierzy ukraińskich walczących z rosyjskim okupantem. Obaj burmistrzowie omówili również kwestie związane z wymianą młodzieży, kulturą i sportem.

Goście z Kętrzyna zwiedzili miejscowe zabytki, budynki użyteczności publicznej, park odpoczynku oraz szkołę sportową. Spotkali się również z funkcjonariuszami straży pożarnej. Na wyremontowanym stadionie miejskim powitali uczestników ultramaratonu, którzy biegną pod hasłem „UkraineNATO33" niosąc ukraińską flagę spod Bachmutu. Biegacze zmierzają do Wilna, gdzie 11 lipca rozpocznie się szczyt państw NATO.

— Złożyliśmy hołd poległym w walce, to wstrząsające, jak wielu ludzi straciło życie, broniąc kraju w tej bezsensownej wojnie rosyjskiego szaleńca — mówi burmistrz Kętrzyna. — Serdecznie dziękuję Januszowi Mazurkiewiczowi i wszystkim wolontariuszom z Centrum Wolontariatu w Kętrzynie, mieszkańcom i pracownikom kętrzyńskiego samorządu za udział w zbiórce niezbędnych naszym przyjaciołom darów. Nie ustajemy w wysiłkach, by pomóc wygrać Ukrainie — dodaje włodarz.

Wspomniany wyjazd odbył się dzięki prywatnym sponsorom z Polski i zagranicy oraz wolontariuszom.

Włodzimierz, dawniej Włodzimierz Wołyński, to miasto w zachodniej części Ukrainy, położone w obwodzie wołyńskim nad rzeką Ługą. Umowę o partnerstwie z miastem Kętrzyn podpisano 15 maja 1999 roku. Z Włodzimierzem współpracuje również samorząd Powiatu Kętrzyńskiego.

ANDRZEJ SYDOR
WOJCIECH CARUK

REKLAMA

OGŁOSZENIE BURMISTRZA MIŁAKOWA
o przystąpieniu do sporządzenia zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Miasta i Gminy Miłakowo

Na podstawie art. 11 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2023 r. poz. 977) oraz art. 39 ust. 1 pkt 1 w związku z art. 46 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2023 r. poz. 1094) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Miejską w Miłakowie Uchwały Nr LVII/364/2023 z dnia 29 czerwca 2023 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Miasta i Gminy Miłakowo. Zainteresowani mogą składać wnioski do ww. zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Miasta i Gminy Miłakowo i prognozy oddziaływania na środowisko. Wnioski należy składać w formie papierowej w siedzibie Urzędu Miejskiego w Miłakowie, ul. Olsztyńska 16, 14-310 Miłakowo lub elektronicznej za pośrednictwem poczty elektronicznej na adres email: **sekretariat@milakowo.eu** w terminie do 26.07.2023 r. Wniosek powinien zawierać imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy.

W związku z obowiązkiem, o którym mowa w art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia nr 2016/679 informuję, że:
1. Administratorem Państwa danych osobowych jest gmina Miłakowo, ul. Olsztyńska 16, 14-310 Miłakowo, tel. 89 757 83 00, adres e-mail: sekretariat@milakowo.eu.
2. Będziemy przetwarzać Państwa dane osobowe w celu realizacji procedury sporządzenia zmiany studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego na podstawie ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym.
3. We wszystkich sprawach związanych z przetwarzaniem Państwa danych osobowych oraz realizacją przysługujących Państwu praw można skontaktować się z Inspektorem Ochrony Danych, za pośrednictwem poczty elektronicznej: inspektor@cbi24.pl.
4. Pełen zakres informacji nt. przetwarzania danych osobowych znajduje się na stronie internetowej www.bip.milakowo.eu w zakładce „Klauzula informacyjna RODO" oraz w siedzibie Administratora.

Burmistrz
/-/ Krzysztof Szulborski

136723opb1-a-M

REKLAMA

Prezydent Olsztyna

informuje, że w siedzibie Urzędu Miasta w dniach **od 5 lipca 2023 r. do 26 lipca 2023 r.** podane zostały do publicznej wiadomości wykazy nieruchomości przeznaczonych do ***zbycia lub oddania w użytkowanie, dzierżawę lub użyczenie***.
Wykazy znajdują się w Biuletynie Informacji Publicznej, prowadzonym przez Urząd Miasta Olsztyna, pod adresem **umolsztyn.bip.gov.pl**.

PREZYDENT OLSZTYNA

81123otbr-a-M

BURMISTRZ MIŁAKOWA
informuje, że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Miłakowie przy ul. Olsztyńskiej 16, na tablicy ogłoszeń oraz na stronie internetowej http://bip.milakowo.eu został umieszczony na okres 21 dni, tj. od dnia 05.07.2023 r. do dnia 26.07.2023 r. wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy lub najmu.

136923opb1-a-M

eprasa.pl 5f0dbc9f11

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

fot. Joanna Karzyńska

ZWĄ MNIE „JURAND ZE SPYCHOWA"

ADAM MIERZEJEWSKI OD KILKUNASTU LAT WCIELA SIĘ W ROLĘ JURANDA ZE SPYCHOWA. NA CO DZIEŃ JEST MĘŻEM, OJCEM I TERAPEUTĄ W ŚRODOWISKOWYM DOMU SAMOPOMOCY W SPYCHOWIE, GDZIE MIESZKA. CZŁOWIEK PEŁEN EMPATII. PRZESZEDŁ TRUDNĄ DROGĘ, DZIŚ POMAGA INNYM, JAK NA ŚREDNIOWIECZNEGO RYCERZA JURANDA PRZYSTAŁO.

Adam 30 lipca będzie obchodził 60 urodziny. Od dnia narodzin mieszka w Spychowie, w małej miejscowości w powiecie szczycieńskim, w gminie Świętajno. Mówi o sobie, że jest lokalnym patriotą. Po ukończeniu szkoły podstawowej poszedł do pięcioletniego Technikum Elektronicznego w Olsztynie. Zawsze interesował się tą dziedziną. Ukończył ją z bardzo dobrymi wynikami, jednak nie zdecydował się na studia. Zgłosił się do wojska w 1984 roku, ożenił się z Agatą, mieszkanką Spychowa i koleżanką ze szkolnej klasy.

Miłość, rodzina i praca

— Chodziliśmy razem do jednej klasy. Zawsze mi się podobała i wiedziałem, że zostanie kiedyś moją żoną — wspomina z uśmiechem. — Od szóstej klasy szkoły podstawowej ze sobą na dobre sympatyzowaliśmy. I nasza miłość przetrwała. Przetrwała naprawdę trudne i bolesne chwile. Tak naprawdę znamy się całe życie, podziwiam moją żonę, że w trudnych chwilach nie zostawiła mnie, była przy mnie i pomagała mi wyjść z nałogu.

Przez 8 lat Adam pracował w jednostce wojskowej w Lipowcu, potem imał się różnych prac, był brygadzistą w firmie telekomunikacyjnej, rozbudowywał DPS w Szczytnie, uprawiał pieczarki, łowił ryby. Prowadził przy tym bardzo rozrywkowy tryb życia. W roku 1992 urodził się mu długo wyczekiwany syn Mateusz, a pięć lat później na świecie pojawiła się córka. W roku 2001 zaczął pracować w filii Domu Pomocy Społecznej w Spychowie jako sanitariusz, a od 10 lat jest terapeutą.

— To trudna praca, bo pracujemy z osobami chorymi, niepełnosprawnymi, jednak daje satysfakcję — mówi. — Przepracowałem już 40 lat, w tym 22 lata w tym właśnie DPS. W tym roku nabywam już prawa do emerytury.

Życie na trzeźwo

Alkohol namieszał wiele w życiu Adama. W 2003 roku podjął terapię grupową w Szczytnie. Na pierwsze spotkanie poszedł z żoną. Trzymała go za rękę i wspierała. Postanowił, że wytrwa. Był zdeterminowany, by zerwać z nałogiem.

— Dopiero na terapii zrozumiałem, że nie umiałem sam sobie poradzić z tą chorobą. Oszukiwałem się, że jak nie będę chciał, to nie będę pił — wspomina Adam. — Dopiero gdy zaakceptowałem chorobę i zrozumiałem, jakie straty poniosłem przez alkohol, zacząłem szukać pomocy. Żona mnie wspierała. Było trudno, ale warto było. Można się zmienić, można wszystko naprawić. Ważne jest to, żeby znaleźć jakąś pasję, hobby, czymś się zająć. Ja po latach wróciłem do wędkarstwa, kupiłem stary motor wojskowy, naprawiłem go i teraz jeżdżę na festyny i wożę dzieciaki. Zapisałem się i ukończyłem studia na kierunku pedagogiki resocjalizacyjnej. Kiedy odbierałem dyplom, łezka mi się zakręciła w oku. Przezwyciężyłem nałóg i zdobyłem wyższe wykształcenie. Przez dwie kadencje byłem radnym Gminy Świętajno, działam w Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i zespole interdyscyplinarnym.

Skarbnik Stowarzyszenia „Przyjazne Spychowo"

Stowarzyszenie „Przyjazne Spychowo" powstało wiosną 2003 roku. Jego celem jest tworzenie wizerunku Spychowa jako miejscowości bezpiecznej, wspieranie rozwoju turystyki w Spychowie, a także działania integrujące lokalną społeczność. Przez lata swojej działalności członkowie stowarzyszenia prowadzili wiele działań, które spowodowały, że Spychowo stało się nie tylko miejscem bezpiecznym, ale także atrakcyjnym turystycznie. Jako jedni z pierwszych społecznie patrolowali swoją miejscowość. Stowarzyszenie zainicjowało również budowę amfiteatru nad jeziorem Spychowo. Od 2005 roku Adam jest skarbnikiem Stowarzyszenia, które organizuje wiele imprez nie tylko na skalę gminy czy powiatu, ale również kraju. Najbardziej znaną jest „Powrót Juranda do Spychowa".

— Od kilkunastu lat promujemy naszą miejscowość — mówi Adam, który jest skarbnikiem stowarzyszenia. — „Powrót Juranda", impreza, która co roku odbywa się w naszym amfiteatrze, przyciąga nie tylko mieszkańców powiatu, ale też przebywających w okolicach turystów. Wykorzystujemy do tego rycerza Juranda, czyli fikcyjną postać literacką stworzoną przez Henryka Sienkiewicza w „Krzyżakach". Zainteresowanie imprezami organizowanymi w Spychowie jest naprawdę duże, a my chcemy to wykorzystać i stworzyć miejsce, do którego będą chętnie przyjeżdżać ludzie z całej Polski i z zagranicy.

Jurand ze Spychowa

Od 2007 roku w postać Juranda wciela się właśnie Adam.

— Identyfikuję z postacią Juranda — tłumaczy. — Kiedy zakładam strój Juranda, maszeruję drogą, udając ślepego ojca Danuśki, zamykam oczy i czuję się jak prawdziwy ojciec, który stracił dziecko. Do 2012 roku wjeżdżałem na koniu, od 2013 przemarsz Juranda ze świtą odbywa się pieszo. Widzę emocje ludzi, kiedy na mnie patrzą, przeżywają to, niejednej osobie łezka z oczu poleci... To dla mnie ważne, bo też przeżywam to. Najtrudniejszy „powrót Juranda„" był dla mnie w 2014 roku, kiedy dwa dni przed imprezą zmarł mój tata. Długo zastanawiałem się, co mam zrobić, jednak pomyślałem, że mój ojciec chciałby, żebym uczestniczył w tym wydarzeniu... Że byłby ze mnie dumny. Droga, którą wtedy pokonałem, ból i smutek był wtedy tak realistyczny... Jurand kroczył za wozem, na którym leżała jego martwa córka, a moje serce rozdzierał ból po stracie ukochanego taty. Taty, który z moją mamą Haliną przeżył wspaniałych 55 lat. Ból, jaki wtedy odczuwałem, był ogromny. Wtedy dogłębnie poczułem, co mógł przeżywać Jurand po stracie córki...

> KIEDY ZAKŁADAM STRÓJ JURANDA, MASZERUJĘ DROGĄ, UDAJĄC ŚLEPEGO OJCA DANUŚKI, ZAMYKAM OCZY I CZUJĘ SIĘ JAK PRAWDZIWY OJCIEC, KTÓRY STRACIŁ DZIECKO.

Adam w postać Juranda wciela się dość często. Bierze udział w różnych wydarzeniach i imprezach. Większość ludzi nie zna go z nazwiska, dla nich jest po prostu Jurandem ze Spychowa. A nawet ci, którzy go znają w telefonach, mają zapisany jego numer jako „Jurand". Uwielbiają go i dzieci, i dorośli. Wszyscy chętnie robią sobie z nim zdjęcia, gdziekolwiek się pojawi.

— Zdarzają mi się śmieszne sytuacje — śmieje się Adam. — Byłem w Sejmie RP w stroju Juranda. Przed bramkami wyjąłem wszystkie metalowe przedmioty, położyłem miecz, telefon, klucze. Kiedy przeszedłem, zabrałem wszystko, założyłem strój, przy boku miałem miecz. Zwiedzaliśmy, robiliśmy zdjęcia, w pewnym momencie podszedł do mnie ochroniarz i poprosił o pójście za nim. Zabrano mnie na przesłuchanie, zarekwirowano miecz. Musiałem się grubo tłumaczyć, jak to się stało, że w budynku sejmu chodziłem z bronią – mieczem. Na szczęście historia dla mnie skończyła się dobrze, zostałem wypuszczony, oddano mi miecz. Miłe są nasze wyjazdy na Litwę. Tam widać prawdziwą polskość. Dzieci, kiedy widzą postać Juranda, nie zawsze wiedzą, kim jestem, ale ich rodzice i babcie opowiadają im o Henryku Sienkiewiczu, książce „Krzyżacy" i Jurandzie ze Spychowa.

W tym roku kolejny raz Adam wcieli się w rolę Juranda. Śmieje się, że każdy swój urlop planuje tak, żeby nie kolidował z jego „obowiązkami Jurandowymi".

— Im jestem starszy, tym bardziej utożsamiam się z postacią Juranda — zdradza. — Zapraszam 8 lipca do Spychowa na imprezę i na spotkanie z Jurandem.

Już w sobotę, 8 lipca w Spychowie odbędzie się „XXI Powrót Juranda do Spychowa". Wydarzenie rozpocznie się o godzinie 15:45 przemarszem Juranda ze świtą nad spychowski amfiteatr. Potem zostanie przedstawiona scenka z darowania życia krzyżakowi. Będą też pokazy walk rycerskich, koncerty i różne atrakcje. Każdy z pewnością znajdzie tu coś ciekawego dla siebie.

eprasa.pl 5f0dbc9f11

ZAWSZE MUSIAŁA LICZYĆ NA SIEBIE

Anna Wasilewicz w lipcu skończy 81 lat. Mieszka sama w Zembrzusie w gminie Janowo. Jak mówi, jest bogata, bo ma 5 dzieci, 15 wnuków i 11 prawnuków. Jest ciepłą, skromną kobietą, która wiele w życiu przeszła, jednak wiara i rodzina daje jej siłę, by każdego dnia witać dzień z uśmiechem.

HALINA ROZALSKA
h.rozalska@gazetaolsztynska.pl

Urodziła się w 1942 roku w Smolanach Żardawach. Wychowywała ją mama, bo jej tata zginął na wojnie.

— Czasy były wojenne i nie zdążyli wziąć ślubu. Po wojnie razem z mamą przeprowadziłam się do miejscowości Zembrzus Mokry Grunt. Mama wyszła za mąż, ale ojczym nie był dla mnie dobrym tatą. Do 18 roku życia wychowywał mnie głównie dziadek Ignacy, który mieszkał w Grabowie w pobliżu Muszak — wspomina.

Wolała mieszkać u dziadka

Już jako 4-letnia dziewczynka bardzo się cieszyła, gdy jechała do dziadka.

— Jak jechałam do niego, to byłam szczęśliwa. Wszystko było kolorowe, radosne. Wiem, że mama mnie kochała, a mimo to jak po mnie przyjeżdżała, to płakałam, a świat był ciemny. Na szczęście całe wakacje spędzałam u dziadka. Jak byłam starsza, to brałam plecaczek i szłam na piechotę — wspomina.

Podkreśla, że dziadek był dla niej bardzo dobry, cierpliwy, dużo z nią rozmawiał, opowiadał bajki, zawsze stawał w mojej obronie. — I co najważniejsze, zawsze pozwalał mi na wszystko. Pokochały mnie również jego córki, moje ciocie. Najbardziej zapamiętałam ciocię Stasię — wspomina pani Anna.

I dodaje: — Miałam 6 lat. Przyjechała do dziadka ciocia dwukołową bryczką zaprzężona w konia. Prosiłam ją, płakałam, żeby mnie ze sobą zabrała. Pewnie chciałam przejechać się bryczką. Wzięła mnie ze sobą od dziadka.

Wypadek i długie leczenie w szpitalu

Wyruszyłyśmy w drogę do Janowa. Prawie byłyśmy na miejscu, gdy nagle pojawili się na ulicy jacyś pijani mężczyźni i zaczęli krzyczeć. Koń się przestraszył i spłoszył. Ciocia spadła z dwukółki, a ja zaczepiłam się paltem o sprężyny. I tak byłam wleczona aż do Zawad — opowiada pani Anna.

Dopiero w Zawadach jakiś pan zauważył Anię i rozpoznał, że jest wnuczka Ignacego z Grabowa.

— Zatrzymał konia i poleciał przez las na piechotę do dziadka. Powiedział mu, że wnuczka jest pod dwukółką. Wyciągnęli mnie. Dziadek powiedział do cioci, że jak ja umrę, to ona też. A ciocia przecież nie była niczemu winna. Też rozpaczała i płakała — mówi pani Ania. Miała poranione czoło, nos, usta, ręce.

— Do tej pory mam ślady — pokazuje. Miesiąc leżała w szpitalu, ale wyszła z tego. — Boziulka sprawiła, że przeżyłam i wyzdrowiałam — zapewnia.

Nie mieli nic

Szkołę podstawową skończyła w Zembrzusie. Dalej się nie uczyła. Gdy miała 18 lat, poznała starszego od niej o 15 lat Wasilewicza. — Byłam młoda i głupia. Na początku zajarzyło między nami. Zaczęliśmy się spotykać. Ja zaszłam w ciążę i wzięliśmy ślub. Nie bardzo chciałam wychodzić za niego, ale udało się nam wspólnie przeżyć sporo lat.

fot. Halina Rozalska

Anna Wasilewicz chętnie przyjeżdża do ŚDS w Janowcu Kościelnym

Doczekaliśmy się 2 synów i 3 córek. Było nam bardzo ciężko. Nie mieliśmy nic — mówi pani Anna.

Po ślubie zamieszkali w starym domku, składającym się z 2 pokoików i kuchni. Mieszkała z nimi także teściowa, która pomagała w opiece nad dziećmi. Pani Anna musiała sobie poradzić ze wszystkim, a przede wszystkim zarobić na życie i wychować dzieci.

Odrobek i zarobek

— Chodziłam na odrobek i na zarobek. Mieliśmy jedną krowę, która pasła się na łące sąsiada, więc musiałam to u niego odrobić. W domu robiłam wszystko wieczorem i w nocy. Rano nagotowałam jedzenia dla świnki, dałam im jeść i szłam na pole na odrobek lub zarobek. Wracałam do domu i musiałam zająć się dziećmi. Czasami spały w wądołku, gdzie się bawiły. Mąż niewiele mógł pomóc, był starszy ode mnie 15 lat i zaczął chorować. Musiałam liczyć tylko na siebie — wspomina pani Anna.

Jak mówi, życie nie było wtedy łatwe. Nie miała wody, którą musiała przynosić w wiaderkach ze studni sąsiada, prała na tarze, nie było łazienki.

Nareszcie na swoim

W końcu, dzięki jej pracy, udało się kupić 9,5 hektara ziemi, kupili konia i obrabiali ziemię. Było trochę lepiej. Po latach postawili nowy dom. — Synowie zbierali pieniądze na motor. Gdy się o tym dowiedziałam, to powiedziałam im, że jak kupią ten motor, to ja spać nie będę mogła. I przeznaczyliśmy je na łazienkę w nowym domu, kupiliśmy też pralkę Franię. Było lepiej — wspomina pani Anna.

Podkreśla, że ma bardzo dobre dzieci. — Synowie, gdy skończyli szkołę podstawową, to wzięli tobołki na plecy i poszli do szkół do Olsztyna. Wkrótce zaczęli sami na siebie zarabiać — mówi z dumą.

Inaczej było z córkami. — Ludzie w Zembrzusie mówili: Jak oni dadzą radę, są tacy biedni. Kto zechce wziąć za żony ich córki? Ale Boziulka dała moim córkom wspaniałych i mądrych mężów, którzy o majątek nie pytali. Miałam aż 3 wesela w jednym roku, w lipcu. Wszystkie są szczęśliwe — zapewnia pani Anna.

Śmierć męża

Mąż coraz bardziej chorował. Trafił do szpitala. Pani Anna siedziała przy nim i w dzień, i w nocy.

— Tuż przed śmiercią, w obecności córki Danusi, powiedział do mnie: Matka, będę za ciebie pokutował. Zapytałam: za co będziesz pokutował? Zobacz, jaki skarb mi zostawiłeś. On się odkręcił, zaczął płakać i umarł — wspomina pani Anna.

Po śmierci męża, mimo że miała kandydatów do swojej ręki, to nie chciała drugi raz wyjść za mąż. Wolała być sama. Nie chciała, żeby jej dzieci miały ojczyma. — Jestem sama i nie przeszkadza mi to. Sama sobie dobrze radzę. Zimę spędzam u dzieci. Najbardziej przeszkadza mi to, że nie mam z kim porozmawiać. Oglądam telewizję, poczytam, ugotuję obiad, popracuję w ogródku. Dzieci przyjeżdżają, pomagają mi. Przyzwyczaiłam się do ciszy. Teraz przeszkadza mi hałas — mówi.

Lubi poznawać nowych ludzi

Dzieci zaczęły ją namawiać, żeby uczestniczyła na zajęcia do Środowiskowego Domu Samopomocy. Na początku nie chciała. W końcu się zgodziła. Najpierw jeździła do Szczepkowa Borowego, a teraz do Janowca Kościelnego. — Bardzo mi się tu podoba. Jest z kim porozmawiać, mam kontakt z ludźmi i jest bardzo dużo zajęć. Najbardziej lubię rysować, kolorować obrazki. Biorę też udział w zajęciach muzycznych. Nawet występowałam w przedstawieniach — wymienia.

Dodaje, że trochę przeszkadza jej hałas, ale powoli się do tego przyzwyczai. Podkreśla, że opiekunowie, terapeuci są bardzo dobrzy, wyrozumiali. — Ciężko z nami mają, bo każdy z nas ma swoje racje, swoje zdanie i wymagania. A oni muszą wszystkiego wysłuchać, załagodzić drobne spory między uczestnikami. Są bardzo cierpliwi — zapewnia pani Anna.

DŹWIERZUCKI DYSKUSYJNY KLUB KSIĄŻKI POETYCKO WITA WAKACJE

W Gminnej Bibliotece Publicznej w Dźwierzutach odbyło się okolicznościowe spotkanie Dyskusyjnego Klubu Książki, podczas którego dyskutowano o życiu i twórczości naszej noblistki Wisławy Szymborskiej na podstawie „klubowej" lektury „Nic zwyczajnego" Michała Rusinka.

Była to też okazja do świętowania 100 rocznicy urodzin poetki, która jest jedną z patronek roku 2023. Książka bardzo podobała się klubowiczkom, ponieważ napisana jest z „sercem" oddanego twórczości i osobowości Wisławy Szymborskiej sekretarza, który zjawił się tuż po studiach polonistycznych, aby pomagać „świeżo upieczonej Noblistce".

Podczas rozmów o poetce panie zaprezentowały swoje ulubione wiersze np. „Kot w pustym mieszkaniu", czy „Allegro ma non troppo". Wspominały również wykonania jej najsłynniejszej muzycznej wersji wiersza „Nic dwa razy się nie zdarza" od Łucji Prus, Kory i Sanah. Wiersze Wisławy Szymborskiej są dla każdego pokolenia i każdy znajdzie w nich cząstkę siebie. Tak jak pisał Michał Rusinek w swojej książce... „To był wiersz o mnie, wówczas. Ale inne wiersze też mówiły do mnie, w dodatku o takich rzeczach, o których wstydziłem się wtedy mówić i myśleć"... **DK**

fot. DDKK

Podczas spotkania dyskutowano o życiu i twórczości Wisławy Szymborkiej

eprasa.pl 5f0dbc9f11

SENIORZY „SZYJĄ" NA TEATRALNEJ SCENIE

Walczą z tremą i wystawiają sztuki na teatralnej scenie. W Górowie Iławeckim działa niezwykle aktywna grupa teatralna seniorów „Z górki". O tym, jak doszło do jej powstania oraz jak wygląda praca z seniorami-aktorami opowiada Joanna Kozłowska, koordynatorka działań Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Górowie Iławeckim.

fot. Arch. prywatne Joanny Kozłowskiej

W Górowie Iławeckim działa aktywna grupa teatralna seniorów „Z górki"

— W Górowie Iławeckim seniorzy mają się... dobrze?

— W Górowie Iławeckim dzieje się bardzo dużo, jeśli chodzi o seniorów. Jest Związek Emerytów i Rencistów, Uniwersytet Trzeciego Wieku, Klub Seniora. Paczka dla Seniora. Przede wszystkim seniorzy są aktywni.

— Właśnie o to „przede wszystkim" chciałem spytać, gdyż doszły mnie słuchy, że w mieście powstał senioralny teatr?

— Tak. Działa u nas, tak jak wspomniałam, Uniwersytet Trzeciego Wieku, którego działań jestem koordynatorką. I właśnie przy UTW powstał teatr seniorów „Z górki„". To taka gra słów, można powiedzieć, że seniorzy „mają już z górki", co ich wcale nie martwi, bo są niezwykle aktywni, a że działają w Górowie, to taką nazwę teatr przyjął. Grupa powstała w marcu 2022 roku, a więc stosunkowo niedawno, a mimo to jest widoczna w mieście. Instruktorką grupy jest pani Anna Perłowska-Kurian, która do nas przyjeżdża regularnie i prowadzi zajęcia w formie warsztatów i przygotowuje przedstawienia. Pani Ania jest profesjonalną instruktorką teatralną. Obecnie w grupie działa kilkanaście osób, dochodzą także nowe, inne się interesują, a więc się dzieje.

— Skąd w ogóle pomysł, by taka grupa powstała? Jaki był impuls do podjęcia działań?

— Już od jakiegoś czasu myśleliśmy, by taką grupę teatralną powołać z udziałem naszych seniorów. Wiemy, że takie powstają w innych miastach. I tak się zdarzyło pewnego dnia, że na szkoleniu poznałam panią Annę Perłowską-Kurian. Był to przypadek. Od słowa do słowa wszystko się spięło. Pani Ania chętnie zapaliła się do pomysłu. To osoba, która nie traktuje tego, co robi, jako pracę, ale bardzo osobiście, bardzo się zżyła z naszymi seniorami.

— Co już udało się wystawić na scenie?

— W zeszłym roku na zakończenie roku akademickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku odbyła się premiera na podstawie książki „Górowo wczoraj i dziś", która zawiera między innymi legendy Górowszczyzny. Był to spektakl bliski mieszkańcom, bo dotyczył miejscowości, społeczności lokalnej, tym chętniej wszyscy się zaangażowali w udział. Potem z tym przedstawieniem grupa występowała w Domu Pomocy Społecznej, w Klubie Seniora, trafiliśmy także do przedszkola i szkoły w ramach działań międzypokoleniowych seniorów z dziećmi. Ostatnio też w ramach tej współpracy przygotowane były inscenizacje wierszy. Grupa przygotowała także skecze z okazji Mikołajek. Mimo tego, że działamy nieco ponad rok, to już myślę, że nas widać w mieście.

Joanna Kozłowska jest koordynatorką działań Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Górowie Iławeckim

— Jaki jest odbiór tych spektakli mieszkańców, zwłaszcza tych młodych?

— Dzieci chłoną i świetnie odbierają spektakle. Również nauczyciele – wielu naszych seniorów było przecież także nauczycielami. Młodzi są pełni uznania, że seniorzy mają taką odwagę, by występować na scenie – i to jeszcze przed wymagającą publicznością, jaką są często dzieci, że przełamują bariery, własne opory, tworzą swój własny warsztat aktorski. Myślę, że wszyscy są zadowoleni, że coś takiego powstało, że wychodzimy do ludzi, każdy na tym korzysta. To też cudowne sytuacje, kiedy grupa wychodzi na scenę, a na widowni siedzą dzieci, wnuki sąsiadów. To ma zupełnie niebywały oddźwięk.

— Jeśli chodzi właśnie o warsztat aktorski. Czy początki były trudne? Bycie aktorem nawet amatorem, to nie jest proste zadanie, to nie jest łatwa sztuka?

— Owszem. Dlatego tutaj wielkie ukłony w stronę pani Ani Perłowskiej-Kurian, która zrobiła i robi świetną robotę. Do naszych seniorów-aktorów podeszła w ten sposób, że to jest zabawa, że tu nikt nikogo do niczego nie zmusza, i trzeba czerpać z tego zajęcia. Że seniorzy mają się świetnie czuć i dobrze bawić, bo nikt nie wymaga kunsztu aktorskiego. Pani Ania sprawiła, że nasi seniorzy poczuli się, że dadzą radę, że mogą wiele, zbudowali wiele interesujących postaci, chcą się sprawdzać w różnych, kolejnych rolach. Powstał bardzo fajny zespół.

— A jakie sposoby na tremę mają seniorzy-aktorzy z Górowa Iławeckiego?

— Nie ma sposobu na tremę (śmiech). Trema po prostu jest lub jej nie ma. Są osoby, które swobodnie do tego podchodzą, są osoby, które się ze stresu zupełnie wyłączają przed przedstawieniem. Ale mamy zasadę, jak w profesjonalnym teatrze, że jeżeli coś nie idzie zgodnie ze scenariuszem, to stawiamy na improwizację i „szycie". Nasi aktorzy to wiedzą, i jeśli coś pójdzie nie tak, to sobie świetnie radzą z tą sytuacją, wspierają, zawsze wychodzą obronną ręką. Nasi seniorzy na scenie „szyją" świetnie (śmiech).

— Jaki grupa ma plan na najbliższy spektakl?

— Tak, to bardzo ważna informacja. Trwają przygotowania do wystawienia spektaklu na podstawie opowiadania Agathy Christie „Hydra Lernejska". Będziemy więc celować w starszą młodzież i osoby dorosłe. Premiera odbędzie się we wrześniu na scenie Ośrodka Kultury. Spektakl będzie dla wszystkich mieszkańców, więc muszę przyznać, że napięcie rośnie!

— Wystawienie spektaklu na podstawie twórczości Agathy Christie to chyba nie jest łatwa sprawa...?

— Tak. Trwają zaawansowane próby. Przy okazji okazało się, że jedna z pań ma tak bogatą szafę, że znalazła szereg ubrań, które idealnie nadają się na kostiumy z XIX wieku. I nagle okazuje się, że wszyscy aktorzy są pięknie wystylizowani, oczywiście we własnym zakresie.

— To też jest ciekawe, bo zrobić teatr, sama gra, warsztat aktorski, to jedno. Ale jeszcze potrzebne są właśnie kostiumy, nagłośnienie, światła...

— I to wszystko u nas działa. Mamy pana Wojtka Mazurka, który jest młodszy, ale wspiera nas od strony technicznej. Mamy silne poczucie współpracy, nie liczymy na to, że ktoś coś dla nas lub za nas załatwi, tylko wszystko organizujemy we własnym zakresie. I okazuje się nagle, że jakaś broszka, która zostanie wykorzystana w spektaklu, przyjedzie do nas od kogoś znajomej z Nowego Sącza... To jest coś fantastycznego. Nasi seniorzy są bardzo zaangażowani.

— To pokazuje, jak myślę, ważną rzecz. Bo chyba jeszcze walczymy ze stereotypem, że osoba starsza to siedzi w domu, najwyżej zajmuje się wnukami. A tu się okazuje, że seniorzy są aktywni, mają super pomysły i jeszcze pokazują tę energię młodszym?

— Myślę, że ten mit, o którym pan mówi, już nie istnieje. Myślę, że ludzie w mieście widzą, że seniorzy robią bardzo wiele. Zawsze niestety istnieje grupa, która może siedzi w domu, ale u nas naprawdę widać, że seniorzy robią i chcą robić wiele dla siebie, ale i dla innych, jak na przykład pokazanie spektaklu młodzieży. To też wpływa na ich rozwój.

— W trakcie naszej rozmowy wspominała pani, że początki senioralnej grupy teatralnej były na Uniwersytecie Trzeciego Wieku, potem występu w Klubie Seniora, przedszkolu, szkole. Szykuje się występ na scenie Ośrodka Kultury. I... co dalej? Występy za granicą?

— Za granicę może nie tak szybko (śmiech), ale kto wie? Na pewno wyjedziemy poza granice miasta i gminy. Mamy plany wymiany z innymi, okolicznymi grupami teatralnymi, byśmy mogli pokazać naszą sztukę w innych miastach, a i u nas by występowały podobne nam grupy.

RAZ

eprasa.pl 5f0dbc9f11

TA KOPERTA MOŻE URATOWAĆ ŻYCIE

Poza działającym w Giżycku systemem Teleopieki dla seniorów istnieje także dodatkowa forma ochrony starszych osób w postaci „koperty życia". To ważne narzędzie ułatwiające pracę służbom medycznych wezwanym do seniora.

Koordynatorką systemu Teleopieki (tzw. przycisku życia) i „koperty życia" jest dr Katarzyna Karolska, główny specjalista w Biurze Promocji i Polityki Społecznej Urzędu Miejskiego w Giżycku.

„Koperta życia" to nic innego jak dokument przechowywany w domu (umownym miejscem jest lodówka), który – w razie potrzeby – ma ułatwić pracę służbom medycznym wezwanym na ratunek. W specjalnym formularzu podany jest krótki opis chorób, lista zażywanych leków, dane pacjenta, kontakt do lekarza rodzinnego. Poza tym w takiej „kopercie życia" umieszcza się dane kontaktowe do najbliższych członków rodziny czy osób sprawujących opiekę. To wszystko po to, aby usprawnić udzielaną pomoc, umożliwić szybkie podjęcie właściwych decyzji, zwłaszcza kiedy zagrożone jest życie.

— Do tej pory w Giżycku rozdysponowano ponad 1600 takich kopert. W tym roku mamy dodatkowych 700 sztuk do przekazania seniorom — mówi dr Katarzyna Karolska. — Ta akcja pod patronatem burmistrza Giżycka cieszy się dużym powodzeniem wśród giżycczan.

Akcja skierowana jest szczególnie do osób przewlekle chorych, starszych, samotnych i niepełnosprawnych, po 65 roku życia. Formularz można wypełnić samemu, a w przypadku wątpliwości można skorzystać z pomocy lekarzy rodzinnego czy pielęgniarki.

— „Koperta życia" jest przeznaczona dla osób po 65 roku życia. Te osoby lub członkowie ich rodzin mogą u nas bezpłatnie taką kopertę otrzymać. Należy ją wypełnić – co ważne – drukowanymi literami, aby informacje były czytelne dla ratowników. Dane musi koniecznie potwierdzić lekarz rodzinny — podkreśla dr Karolska. — Do każdej koperty dołączona jest specjalna naklejka na drzwi mieszkania seniora, informująca ratowników, że w domu, w lodówce jest „koperta życia".

Fot. gizycko.pl

Pan Henryk z Giżycka już ma „kopertę życia" i jest jednocześnie podopiecznym programu Teleopieki

Jest to informacja czasem na wagę życia, zwłaszcza kiedy osoba potrzebująca pomocy jest nieprzytomna lub kontakt z nią jest utrudniony.

Akcja rozpowszechniania „kopert życia" wśród seniorów, osób samotnych i chorych zyskała poparcie lekarzy i ratowniczych służb medycznych. Pracownicy pogotowia potwierdzają, że niejednokrotnie informacje zawarte w kopercie życia pomogły w podjęciu odpowiednich działań ratujących ludzkie życie.

Taka forma wsparcia seniorów funkcjonuje także od lat w gminie wiejskiej Giżycko. Rozpoczynając akcję, wydrukowano i rozprowadzono 1000 kart. W następnych latach rozprowadzano kolejne „koperty życia".

— Nawet jeżeli ten formularz okaże się pomocny w pojedynczych przypadkach, to warto to robić, bo ratowanie zdrowia i życia jest bezcenne — mówi Dariusz Grygiencza, sekretarz Urzędu Gminy Giżycko.

Sporo mieszkańców Giżycka korzysta także z Teleopieki domowej, ten system działa w Giżycku już siódmy rok. Do tej pory z „przycisku życia" skorzystało ponad 150 osób.

— Można rzec, że jest to dobry wynik, ale mógłby być jeszcze lepszy. Tutaj ważnym czynnikiem sprawczym jesteście Wy – jako członkowie rodzin, w których znajdują się osoby starsze, schorowane, a przede wszystkim samotnie mieszkające, bo to im szczególnie dedykowany jest „przycisk życia" — tłumaczy dr Katarzyna Karolska. — Warmińsko-Mazurski Samorządowy System Teleopieki Domowej w Giżycku, bo taka jest pełna nazwa idei, ruszyła w naszym województwie jako pierwsza – właśnie w Giżycku pod patronatem Burmistrza Giżycka Wojciecha Karola Iwaszkiewicza. W Polsce wówczas teleopieka jeszcze „raczkowała", a mimo to Burmistrz podjął decyzję o zorganizowaniu naszym seniorom dodatkowego wsparcia z pozycji miejsca zamieszkania. To był odważny krok i z pewnością innowacyjny. Za naszym przykładem Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego postanowił pilotażowo wdrożyć w kilku wybranych gminach system Teleopieki, mając nadzieję na przyjęcie wśród seniorów nowego rozwiązania, służącego poprawie ich poczucia bezpieczeństwa w domu. Tak też się stało.

Giżycko przez długi czas było podawane za przykład rozwoju usług z myślą o jego najstarszych i schorowanych mieszkańcach.

— Mamy w mieście ponad 6 tysięcy osób po 65 roku życia, niemniej do Teleopieki zapraszamy osoby samotnie mieszkające, bo to one są realnie narażone w przypadku, gdy nastąpi zagrożenie zdrowia lub życia. Takich osób, które mieszkają same i są schorowane, jest znacznie mniej, ale nadal dużo — przekazuje dr Karolska.

KATARZYNA TOMASZEWICZ
k.tomaszewicz@gazetaolsztynska.pl

SPEŁNIŁAM SWOJE MARZENIE. W WIEKU 61 LAT ZROBIŁAM PRAWO JAZDY

Pani Marysia Podlewska ma 66 lat i kocha jeździć samochodem. Swoje marzenia odnośnie do zrobienia prawa jazdy spełniła pięć lat temu. — Nigdy nie było na to czasu, jednak zmusiła mnie do tego sytuacja rodzinna. Obecnie jestem bardzo szczęśliwa — mówi seniorka.

— Kiedy i co zmotywowało panią do zrobienia prawa jazdy?

— Miałam 61 lat, to było w 2018 roku. Zawsze po cichu marzyłam o prawie jazdy. W latach 80. trochę jeździłam, miałam styczność z samochodami. Próbowałam, czy spodoba mi się jazda, czy wejdzie mi to w krew. Z czasem pojawiły się jednak dzieci, praca, obowiązki domowe i zrezygnowałam z ukrytych pragnień. Kilka lat temu, dokładnie w Wigilię Bożego Narodzenia, coś mnie natchnęło. Poczułam potrzebę, żeby pójść na kurs i zrealizować swoje stare plany. Dodatkowo przyczyniła się do tego sytuacja rodzinna. Mój mąż jest chory, nie może prowadzić samochodu, pomyślałam więc, że go wyręczę. Chciałam móc zawieźć nas do lekarza, na badania, na rehabilitację. A więc zarówno skryte marzenia, jak i codzienne życie popchnęły mnie do podjęcia tej ważnej decyzji.

Odkładając w czasie zrobienie prawka, wydawało mi się, że nigdy nie będę go potrzebowała. Przecież mam męża i dorosłe dzieci, które będą mnie wozić.

Z czasem dzieci jednak wyjechały z domu, a mąż zachorował. Niestety się okazało, że muszę je mieć.

— Wahała się pani?

— Kiedy zapadła decyzja w mojej głowie, podjęłam pewne kroki. Już w styczniu zapisana byłam na jazdy. Czułam się niepewnie i miałam wątpliwości, kiedy znalazłam się na pierwszych wykładach. Wokół mnie siedzieli sami młodzi ludzie. Byłam najstarsza, przez co czułam się nieswojo. Głos w mojej głowie powiedział jednak: NIE. Nie, muszę mieć to prawo jazdy! Później przyzwyczaiłam się i nie zwracałam uwagi na to, co ktoś pomyśli czy powie.

fot. Arch. prywatne

W wieku 61 lat pani Marysia spełniła swoje marzenie i zrobiła prawo jazdy

— Czy coś stanowiła dla pani szczególną trudność?

— Testy teoretyczne zdałam za pierwszym razem, poszły mi bardzo dobrze. Jazdy jednak oblałam cztery razy, za każdym na placyku. Stresowałam się i czułam, że każdy na mnie patrzy i myśli, co ta 60-letnia kobieta tu robi. Po każdym oblanym egzaminie zastanawiałam się, czy na pewno dobrze robię. Jednak tak mocno wierzyłam w to, że zaszłam bardzo daleko, że sama motywowałam się, by iść dalej i zrealizować swój plan. Udało mi się, praktykę zdałam za piątym razem. Bardzo wspierała mnie też w tym rodzina. Motywowała, że warto i argumentowała, że na pewno wielokrotnie prawo jazdy mi się przyda. Czułam, że wszyscy trzymają za mnie kciuki.

— Rola kierowcy weszła pani w krew?

— Obecnie jestem bardzo szczęśliwa, a prowadzenie jest dla mnie jak chleb powszedni. Jestem niezależna, wsiadam do auta i jadę tam, gdzie chcę, kiedy tego potrzebuję. Nie muszę prosić o czyjąś przysługę. Przeważnie jeżdżę z mężem, który z miejsca pasażera podpowiada mi, jaki manewr wykonać czy co oznaczają znaki, chociaż ja o tym bardzo dobrze wiem. Mąż był zawodowym kierowcą przez 30 lat, więc wcale mu się nie dziwię i z pokorą słucham jego rad.

— Mówi się, że po 60 nie powinno się mieć prawa jazdy...

— Niejednokrotnie można usłyszeć, że osoby starsze nie powinny wsiadać za kierownicę, słucham czasami tego i myślę o młodych kierowcach. Widzę, jak oni jeżdżą i przeraża mnie to. Nieraz boję się przy młodych jechać. Wydaje mi się, że starsi mają większą wyobraźnię. Być może w wieku 80 czy 90 lat nie jest to już wskazane, powinny mieć miejsce odpowiednie badania. Jednak ja, w swoim wieku, czuję się jeszcze młodo i wiem, że za kierownicą w pełni daję radę.

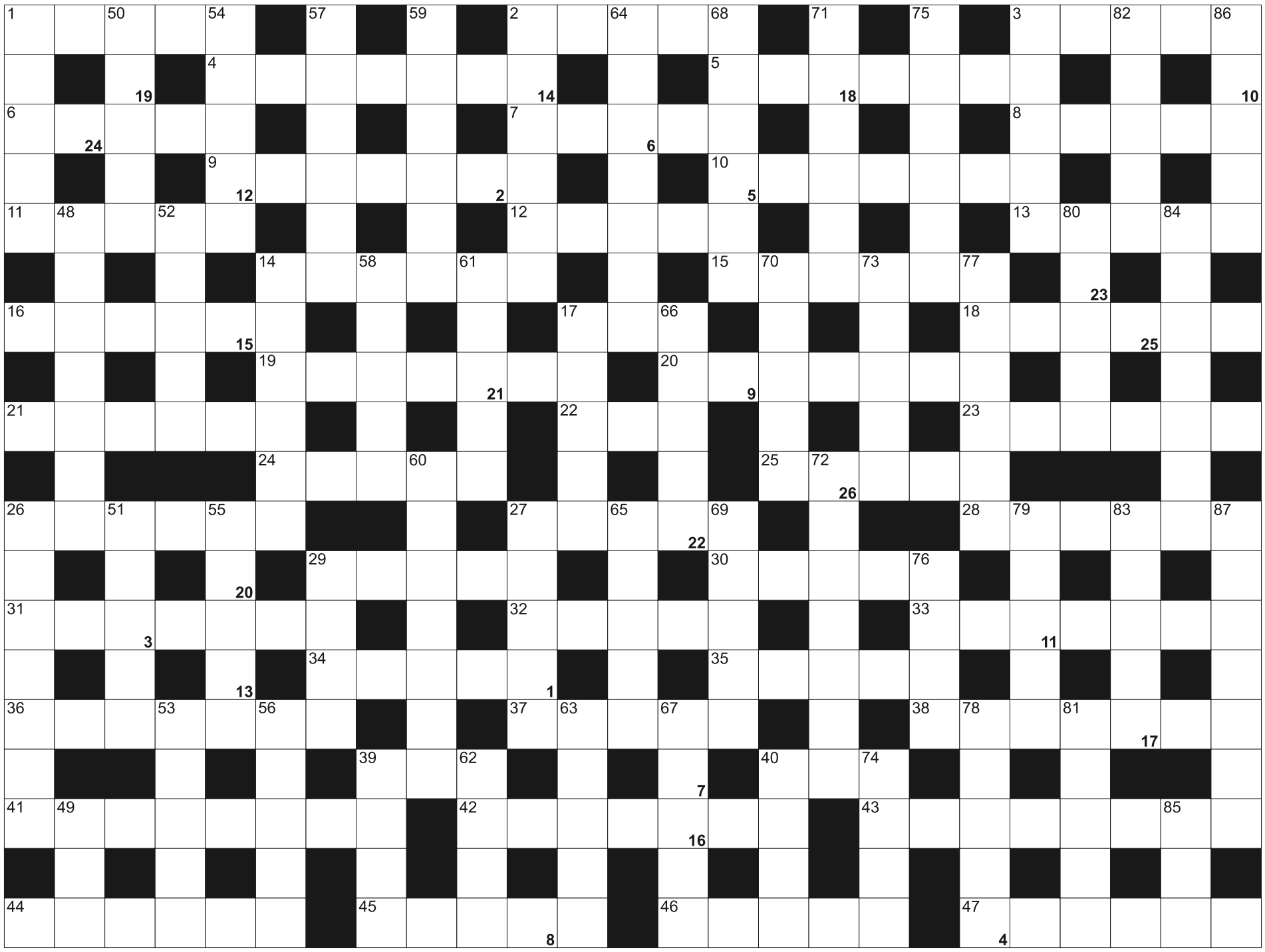
— Jest pani doskonałym przykładem na to, że zawsze należy dążyć do celu.

— W życiu warto ryzykować. Z marzeń nie trzeba rezygnować. Tak jak mówią „na miłość nigdy nie jest za późno", tak samo na marzenia nigdy nie jest za późno! Warto postawić wszystko na jedną kartę.

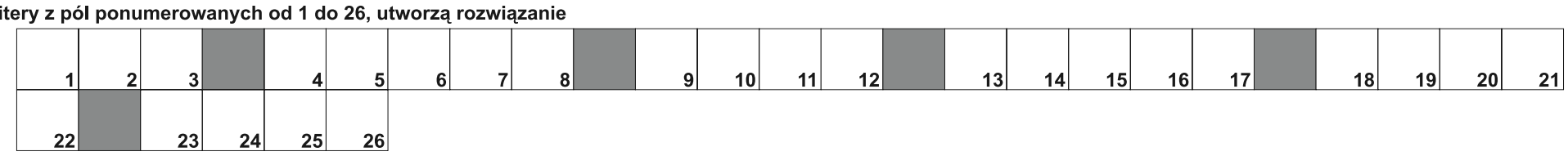
ANNA GŁAZEK

eprasa.pl 5f0dbc9f11

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 26, utworzą rozwiązanie



POZIOMO: 1) pijesz z niego mleko lub kawę; 2) na ścianie na książki; 3) Indianin z dawnego Meksyku; 4) niejeden w gazecie; 5) japoński rycerz z kataną; 6) miejsce zsyłki do Rosji; 7) port na wyspie Dżerba w północnej Tunezji; 8) moda na starocie; 9) gimnastyka przy muzyce; 10) mistrz, wirtuoz; 11) izraelski kurort nad zatoką Akaba; 12) urządzenie imitujące intensywny strumień fal dźwiękowych; 13) czubek buta; 14) słodki likier kawowy wytwarzany w Meksyku; 15) siłacz; 16) wśród konkurencji narciarskich; 17) jeden z czterech w kwadracie; 18) mieszkaniec Norwegii; 19) konkurentka Onetu i Wirtualnej Polski; 20) John, napisał "Miłość i gniew" "Nie do obrony"; 21) stepowa mogiła, nasyp kryjący grób; 22) kamienna lub warzona; 23) Abel, odkrywca Tasmanii; 24) wyspa w porcie nowojorskim; 25) brzask, świt; 26) pospolity zając; 27) jednostka pojemności elektrycznej; 28) broń artyleryjska; 29) hazardowa gra karciana; 30) zespół ośmiu muzyków; 31) Północna z USA, Południowa z Brazylią; 32) książka ze zdjęciami; 33) przeszukiwanie mieszkania, kontrola; 34) buta, pewność siebie; 35) Morricone, włoski kompozytor i dyrygent; 36) rzeka w Serbii i Bułgarii; 37) mały kot; 38) Sydney, reżyser "Czyż nie dobija się koni?"; 39) ze źrenicą; 40) wynik wyciskania owoców; 41) nieprawidłowość, odchylenie od normy; 42) dawna dymiąca lokomotywa; 43) Riviere aux ..., rzeka w Kanadzie w prowincji Quebec; 44) sejmowa dysputa; 45) książka z mapami; 46) światowy producent smartfonów; 47) mieszkaniec Krakowa

PIONOWO: 1) pojemniki na śmieci; 2) beksa, mazgaj; 3) napój z krajów arabskich; 14) przyprawa kuchenna; 17) Barbara dla przyjaciół; 26) obowiązkowa po wejściu do teatru; 27) waluta Szwajcarii; 29) bucha z czajnika; 39) palmy na pustyni; 40) przestawny w zdaniu; 48) imię Słowackiego, poety; 49) biblijny budowniczy arki; 50) pęcherzyk od oparzenia; 51) dodatek do umowy; 52) muzułmański stwórca świata; 53) taniec latynoamerykański z elementami fitness; 54) jednostka masy brylantów; 55) płynie przez Weronę; 56) część Wielkiej Brytanii; 57) stos drewna na opał; 58) obiekt z recepcją i pokojami; 59) ucho do zawieszania kłódki; 60) chrząszcz z rodziny świetlikowatych; 61) słupek określający granicę postoju taboru kolejowego; 62) marka niemieckich samochodów; 63) nakrycie na stół; 64) ślizgowe lub toczne; 65) upust dla stałego klienta; 66) naszyjnik z drogich kamieni; 67) imię Hubble'a, amerykańskiego astronoma; 68) stolica Erytrei; 69) mały budynek, chatka; 70) płynie w Rzymie; 71) rzeka w Holandii, płynie przez Nieuwveen; 72) imię Vivaldiego, skrzypka i kompozytora; 73) ważna część telewizora; 74) "skóra" drzewa; 75) domowy lub śledczy; 76) podejmuje go policyjny pies; 77) mała Aneta; 78) fachowiec wyrabiający okulary; 79) konkurent, przeciwnik; 80) zarys, sylwetka, kontury; 81) Federico García, hiszpański poeta; 82) komiksowy kolega Romka i Atomka; 83) gruzińska potrawa z sera i ciasta makaronowego; 84) modnie ubierający się mężczyzna; 85) australijski struś; 86) wieżyczka łodzi podwodnej; 87) Valdas, były prezydent Litwy

SUDOKU

2		7				5		
	9	4	6					
					5		4	
	1	2				6		5
3				8				
		5						
	7		8			2		1
	2			9				8
		1		4		3	9	

1007

	4			1				
	2	3		8	5		7	4
7	6							5
			5	4	1			
			6			4	9	
		6		9			5	
6					3			9
		2		5	4	3	8	
					9			1

1008

4			5				9	6
	7			6				
6				8	3		1	
5			7		6			3
				9			6	
						7	2	5
7	2				4			1
					1		3	
		8						

1009

eprasa.pl 5f0dbc9f11

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

AGREST TO JEDEN Z NAJZDROWSZYCH OWOCÓW. I KOMPLETNIE NIE ROZUMIEM, DLACZEGO W OSTATNICH LATACH NIECO O NIM ZAPOMNIELIŚMY. TYMCZASEM CIEMNA JEGO ODMIANA MA SZCZEGÓLNIE DUŻO WARTOŚCI ODŻYWCZYCH — ZNACZNIE WIĘCEJ NIŻ WIŚNIE, JABŁKA CZY MALINY RAZEM WZIĘTE...!

Fot. Freepik

KTO JUŻ CZEKA NA AGREST?!

Niech pęknę! — bez agrestu nie ma moich wspomnień z dzieciństwa i w ogóle ogrodu mojego dziadka...! Rosły sobie trzy krzaki pod charakterystycznym, kolejowym płotem z betonu, z czego jeden miał owoce w odcieniu zgaszonego bordo, a dwa były zieloniutkie i bardzo skutecznie kamuflowały się wśród mrowia liści w tym samym odcieniu... Uwielbiałam ich smak, a nawet zapach, choć do mojej ówczesnej, 5-letniej łepetyny w życiu nie przyszło, że za charakterystycznym smakiem i przyjemnym zapachem — idzie tyle zdrowia...! Agrest przyspiesza bowiem metabolizm, jest dobry dla serca, wspomaga funkcjonowanie układu pokarmowego, odkwasza organizm, łagodzi objawy stresu, a dojrzałe owoce dodatkowo zapobiegają nowotworom. Jego właściwości odżywcze powinny docenić zwłaszcza osoby, które skarżą się na zmęczone oczy, bo agrest to skarbnica luteiny, która wspomaga nasz wzrok. Wiele w nim też witamin i składników mineralnych.

Śpieszę donieść, ile dobrych składników agrest w sobie posiada zanim jeszcze zacznie się na niego sezon — tak, byśmy mogli ten cudowny owoc wykorzystać w pełni.

Konkrety

Agrest rośnie na krzakach o kolczastych pędach, owoce są drobne, jadalne i należą do rodziny agrestowatych — tej samej, co porzeczki. Krzaki mogą osiągać nawet 1,5 metra wysokości. Cenne wartości odżywcze agrestu pierwsi zauważyli i docenili mieszkańcy południowej i środkowej Europy, Kaukazu, północnej Afryki i Ameryki Północnej — z tej ostatniej agrest pochodzi i dlatego dawniej często nazywano go winoroślą północy. Jest idealny na żywopłoty i to chyba z tego powodu mój dziadek zasadził tamte trzy krzaki w rogu ogrodu, przy samym końcu parceli. Ale to też roślina uprawna. Ze wszystkich witamin najwięcej w agreście witaminy A, poza tym wspomnianej luteiny, kwasów organicznych, głównie jabłkowego i cytrynowego, i pektyn — czyli odmiany błonnika, dzięki której łatwiej pozbędziemy się z organizmu soli metali ciężkich. Niemało w nim też witaminy C, tych z grupy B, prowitaminy, żelaza, fosforu, magnezu, miedzi, potasu, tianin i flawonoidów. Z kolei te najciemniejsze owoce agrestu mają dużo witaminy E. A wszystkim uczulonym na kalorie śpieszę donieść, że dwie garście owoców agrestu to tylko 42 kalorie — można się nim zatem zajadać do woli i bez żadnych obaw o sylwetkę. Poza tym ma niski indeks glikemiczny, który wynosi 15, w związku z czym bez obaw mogą sięgać po niego osoby chore na cukrzycę.

Na oczy

Jako źródło luteiny agrest zdecydowanie przoduje, choć pod tym względem dorównują mu też nektarynki, jeżyny, awokado, kiwi, maliny i czarne porzeczki. Co to jest i do czego służy? Luteina to rodzaj karotenoidu, silny przeciwutleniacz i barwnik. Z trzech odmian więcej znajdziemy jej w czerwonym agreście, trochę mniej w zielonej, a najmniej — w żółtej, zwanej też białą. Ale luteina zapobiega nie tylko chorobom oczu, w tym zwyrodnieniu plamki żółtej — zwalcza też inne schorzenia przewlekłe, choćby układu krążenia i nowotwory. Stąd poleca się ją wszystkim, którzy w czasie niezliczonych godzin przed komputerem, telewizorem lub w jakikolwiek inny sposób stale nadwyrężają swój wzrok. Działa też na oko jak naturalny filtr ochronny przed promieniowaniem UVA i UVB. Najwięcej będzie jej w miąższu i skórce owoców.

Na trawienie

Ponieważ sporo w nim kwasu jabłkowego i cytrynowego oraz pektyn, agrest świetnie działa na trawienie. Poleca się go zwłaszcza osobom cierpiącym na zaparcia, wzdęcia i inne dolegliwości trawienne. W przypadku zaparć ważna jest szczególnie duża zawartość błonnika, który pobudza ruchy jelit, a także wspomnianych już kwasów. Wystarczą dwie porcje surowych owoców ze skórką i pestkami, także na apetyt i jako wsparcie procesów trawiennych. Dodatkowo sprawdzą się też owoce suszone, które po zmieszaniu z liśćmi można dodać do herbaty lub wręcz parzyć samodzielnie — na zaparcia idealne.

Na nerwy

Ponieważ sporo w agreście magnezu oraz witamin z grupy B, które wspomagają układ nerwowy — owoce powinien jeść każdy, kto chce poprawić swoją pamięć i koncentrację i załagodzić objawy codziennych stresów. Agrest daje też poczucie odprężenia. Ktokolwiek żyje w pośpiechu, łatwo dekoncentruje się i jeszcze łatwiej wpada w złość — powinien natychmiast wprowadzić agrest do swojego codziennego menu.

Na stawy

Dzięki zawartości wapnia i magnezu agrest wspomaga też mineralizację kości i zębów. Do woli mogą, a nawet powinny spożywać go osoby, które cierpią na artretyzm, ponieważ dużo w nim substancji o działaniu przeciwzapalnym, łagodzących objawy zwyrodnienia stawów. Co się z tym wiąże — agrest wspomaga pracę układu moczowego i wykazuje działanie moczopędne, dzięki czemu pomaga usuwać z organizmu nadmiar kwasu moczowego. W ten sposób pomaga oczyścić organizm z toksyn i zapobiega występowaniu silnych bóli przy dnie moczanowej.

Na serce

Agrest wspomaga też człowieka w walce z wysokim cholesterolem, bo obniża jego poziom we krwi, a tym samym chroni układ krwionośny i serce przed chorobami. Poza tym z powodu sporej dawki potasu, agrest pomaga też zmniejszać ciśnienie krwi. Z kolei zawarta w nim rutyna uszczelnia i wzmacnia naczynia krwionośne. Dzięki temu regularnie spożywany agrest zapobiega miażdżycy i chorobom serca.

Na zakwaszenie organizmu

Problem zakwaszenia organizmu dotyczy bardzo wielu osób. Jego objawy to m.in. osłabienie, podatność na infekcje, senność, problemy ze skórą i włosami oraz uporczywe zaparcia. Receptą na te wszystkie dolegliwości może być agrest, który zawiera substancje o działaniu alkalizującym, dzięki czemu pomaga nam utrzymać w organizmie naturalną równowagę kwasowo-zasadową. W związku z tym można go włączyć do jadłospisu diety zasadowej.

Przeciwskazania

Choć jak widać — samo dobro w tym agreście, nie wszyscy i nie do woli mogą z tych dobrodziejstw korzystać. Choćby ze względu na dużą zawartość tanin i kwasów agrest może zaszkodzić osobom cierpiącym na wrzody żołądka i dwunastnicy oraz zapalenia okrężnicy i jelit. Wywary i napary z liści agrestu, które mają silne działanie moczopędne, stosowane zbyt długo mogą doprowadzić do wypłukania z organizmu soli mineralnych. Przy chorobach nerek i dróg moczowych agrest spożywać można tylko w małych ilościach.

AGREST W KOSMETYCE

Jako doskonałe źródło przeciwutleniaczy — głównie luteiny oraz witamin A i C — agrest opóźnia też proces starzenia się skóry. Poza tym witamina A zwiększa sieć naczynek krwionośnych, dzięki czemu do skóry wraz z krwią dociera więcej tlenu i substancji odżywczych. Dlatego do użytku zewnętrznego polecam te owoce w postaci maseczki. 1/2 szklanki umytych i oczyszczonych owoców trzeba zmiksować i do takiego musu dodać 2–3 łyżki naturalnego jogurtu i 1 łyżeczkę mąki ziemniaczanej. Maseczkę nakładamy na twarz, omijając okolice oczu. Zmywamy po 15 minutach.

REKLAMA

Roman Łesiów
UROLOG
- leczenie zachowawcze i operacyjne
- USG układu moczowego
- cystoskopia, zabiegi operacyjne
- uroflometria

rejestracja Olsztyn, od godz. 13⁰⁰
Lancet 89 535 72 80
al. Wojska Polskiego 39
33823otbr-a-P

NEUROLOG
BEATA NOWAK
specjalista neurolog
poniedziałek 10:00-13:00
czwartek 10:00-13:00
Rejestracja tel. 89 534 23 33
w godz. 10:00-18:00
Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6
PANTAMED
33723otbr-a -P

Dr n. med.
JACEK NOWAK
specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
PRZYJMUJE: poniedziałek-piątek 16.00-18.30
REJESTRACJA TEL. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰
tel. 89 534 23 33
Olsztyn
ul. Pana Tadeusza 6 (PANTAMED)
33723otbr-b-P

eprasa.pl 5f0dbc9f11

OBOWIĄZKOWE BADANIA DLA SENIORÓW?

Blisko 60 proc. Polaków uważa, że osoby posiadające prawo jazdy powinny w pewnym momencie życia przechodzić obowiązkowe badania psychologiczne w celu przedłużenia ważności dokumentu. Tylko nieco ponad 1/3 ankietowanych twierdzi, że 65 rok życia to odpowiedni moment.

Od kilku miesięcy w mediach krąży informacja o wprowadzeniu przez Unię Europejską nowych przepisów dotyczących obowiązkowego przeprowadzania badań psychologicznych wśród kierowców powyżej 65 roku życia. Planowany termin wejścia w życie nowych regulacji to styczeń 2024 r., a ich celem jest poprawa bezpieczeństwa na drogach, a także minimalizowanie ryzyka kolizji i wypadków wynikających z problemów z koncentracją i skupieniem prowadzących pojazdy.

— Starsi kierowcy to często bardzo doświadczone i obeznane w kwestii przepisów drogowych osoby. Niestety zdarza się, iż w pewnym momencie na drodze stają im przeszkody w postaci problemów z percepcją przestrzeni, koncentracją i prędkością reakcji na niespodziewane i nagłe sytuacje. Pozytywny wynik badania umożliwi seniorom przedłużenie ważności prawa jazdy, natomiast negatywny równoznaczny jest z jego utratą i niemożnością dalszego prowadzenia pojazdów – tłumaczy Piotr Korab, ekspert autobaza.pl.

Komisja Europejska planuje także wprowadzenie w przyszłości kursów dla tych, którzy zgodnie z wynikiem badania otrzymają pozwolenie na dalsze uczestnictwo w ruchu drogowym jako kierowcy. Dodatkowo jednym z elementów wizji KE jest wdrożenie okresowych przedłużeń w zależności od wieku kierowcy, jednak te prace są dalej w toku ustaleń.

Podobne regulacje funkcjonują już w przepisach drogowych, jednak nie są one zależne od wieku. Od 2013 roku wydawane w Polsce prawa jazdy są na okres maksymalnie 15 lat. Po upływie terminu ważności dokumentu kierowcy zobowiązani są do wykonania kontrolnych badań lekarskich, które kwalifikują ich do otrzymania nowego – z takim samym lub krótszym okresem uprawnień do prowadzenia pojazdu. W związku z tymi regulacjami stan zdrowotny kierowców będzie kontrolowany regularnie. Osoby z wydanym uprzednio bezterminowym prawem jazdy, zobowiązane są do wymiany dokumentu – bez konieczności powtarzania badań lekarskich – którego ważność wynosić będzie maksymalnie 15 lat. Procedura ta zaplanowana jest na lata 2028-2033, a kolejne przedłużenia będą wiązały się ze złożeniem przez nich stosownego orzeczenia lekarskiego.

Czy nadchodzące regulacje spotkały się z aprobatą społeczeństwa?

Ponad połowa (57,4 proc.) kierowców zapytanych przez serwis autobaza.pl twierdzi, iż badania psychologiczne dla starszych kierowców to dobry pomysł, jednak znaczna ich część nie zgadza się ze wskazanym przez UE wiekiem. 18,2 proc. wszystkich ankietowanych uważa, że 65 r.ż. to zbyt niski próg na wykonywanie takich badań, a tylko 4,5 proc. wskazuje, iż powinny one być regularnie przeprowadzane na wcześniejszym etapie życia.

— Ankietowani często kierują się swoimi indywidualnymi doświadczeniami i stąd może wynikać ta rozbieżność. Wiele z nas zna osoby w wieku 65 lat – lub sami w takim okresie życia jesteśmy – i nie zauważamy żadnych komplikacji zdrowotnych wpływających na ewentualne powodowanie zagrożenia w ruchu drogowym. Część osób wskazuje na poparcie regulacji z jednoczesnym obniżeniem progu wiekowego, co jest dość zaskakujące. Faktem jest, iż w dzisiejszej rzeczywistości dużo mówi się o problemach zdrowotnych zupełnie niezwiązanych z wiekiem i spodziewam się, że właśnie ten aspekt mógł mieć na to wpływ – komentuje Piotr Korab, ekspert autobaza.pl.

Blisko 20 proc. ankietowanych zadeklarowało, że nie ma zdania. Może to świadczyć o niskiej wiedzy na temat unijnych planów oraz szczegółów dotyczących nowych przepisów. Co ciekawe – znaczna część ankietowanych (23,5 proc.) nie zgadza się z planowanymi regulacjami i uważa, że nie są w ogóle potrzebne.

— Wielu seniorów obawia się tych badań. Brak szczegółowej wiedzy na temat nowych przepisów może budzić obawy przed natychmiastowym odebraniem prawa jazdy osobom powyżej 65 r.ż., a także dyskryminacją tej grupy. Są to często kierowcy z wieloletnim doświadczeniem, którzy lubią i potrzebują jeździć samochodem, ponieważ są do tego przyzwyczajeni i daje im to poczucie niezależności – mówi Piotr Korab.

> OD 2013 ROKU WYDAWANE W POLSCE PRAWA JAZDY SĄ NA OKRES MAKSYMALNIE 15 LAT. PO UPŁYWIE TERMINU WAŻNOŚCI DOKUMENTU KIEROWCY ZOBOWIĄZANI SĄ DO WYKONANIA KONTROLNYCH BADAŃ LEKARSKICH, KTÓRE KWALIFIKUJĄ ICH DO OTRZYMANIA NOWEGO – Z TAKIM SAMYM LUB KRÓTSZYM OKRESEM UPRAWNIEŃ DO PROWADZENIA POJAZDU.

ŹRÓDŁO INFORMACJI: AUTOISO SP. Z O.O., OPR. BAR

NAUKOWCY RADZĄ, JAK POMÓC OSOBOM Z IBS

Nawet co piąta osoba może chorować na zespół jelita drażliwego. Objawy można łagodzić poprzez dietę eliminującą określone związki występujące w żywności.

Najzdrowsze produkty piekarnicze, zalecane przez dietetyków, są często najmniej korzystne dla osób chorujących na zespół jelita drażliwego. Przykładem jest pełnoziarnisty chleb żytni, bogaty w błonnik pokarmowy, który jednak nie jest zalecany dla osób z tym zaburzeniem. Na szczęście obecnie, dzięki zdobytej wiedzy i odpowiednim procesom technologicznym, można wyprodukować wartościowe odżywczo pieczywo, które u osób z tą chorobą nie będzie nasilać objawów żołądkowo-jelitowych — podkreśliła dr Marianna Raczyk z Pracowni Nutrigenomiki w Instytucie Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności PAN w Olsztynie.

Wnioski opisano w artykule przeglądowym, przedstawiającym aktualne światowe doniesienia na ten temat, który ukazał się w „Critical Reviews in Food Science and Nutrition". Autorami są: dr Marianna Raczyk oraz dr Marcus Schmidt z Federalnego Instytutu Naukowego Badań Żywności i Żywienia przy Departamencie Bezpieczeństwa i Jakości Zbóż w Niemczech.

Zespół jelita drażliwego to jedno z najczęstszych zaburzeń żołądkowo-jelitowych, przy którym odpowiednia dieta ma kluczowe znaczenie. Za zaostrzenie objawów tej przewlekłej choroby odpowiada m.in. grupa węglowodanów zwanych FODMAP – fermentujące oligo-, di-, monosacharydy i poliole. Jest to grupa fermentujących cukrów i alkoholi, których organizm nie jest w stanie rozłożyć i wchłonąć w jelicie cienkim i grubym. To właśnie one wytwarzają gazy, powodujące u osób z IBS m.in. wzdęcia, biegunkę, ból brzucha i inne dolegliwości.

Do jednego z głównych źródeł FODMAP w diecie należą produkty piekarnicze, w szczególności pełnoziarnisty chleb. — Zboża o wysokiej zawartości fruktanów, takie jak pszenica, jęczmień i żyto, powinny być znacznie ograniczane w diecie o niskiej zawartości FODMAP, stąd trudno jest wybrać pieczywo właściwe dla pacjentów z IBS – podała Marianna Raczyk.

Osoby z zespołem jelita drażliwego stają więc przed pytaniem, czy spożywać pełnoziarnisty chleb i pogarszać przez to swoje samopoczucie, czy wybierać jasne pieczywo, które jednak nie jest już tak odżywcze.

Autorzy publikacji skupili się na produktach piekarniczych. Zbierając najbardziej aktualne światowe doniesienia na ten temat, proponują zastosowanie fermentacji drożdżowej i fermentacji z udziałem bakterii kwasu mlekowego, odpowiedni dobór surowców, odpowiednio zmodyfikowany proces fermentacji ciasta czy zastosowanie dodatkowych enzymów lub mikroorganizmów eliminujących niekorzystne związki.

— Te technologie są w większości znane producentom wyrobów piekarniczych, jednak konieczne jest ich udoskonalanie i kontrolowane stosowanie, aby zachować maksymalnie dużo wartości odżywczych – wskazała badaczka.

Zawartość FODMAP można też kontrolować samemu – w produkcji domowych wypieków m.in. poprzez dobór odpowiednich surowców i właściwy proces wyrabiania ciasta czy fermentację.

Zespół jelita drażliwego dotyka ok. 10-20 proc. społeczeństwa. Liczba osób ze zdiagnozowaną chorobą rośnie z roku na rok.

AGNIESZKA LIBUDZKA/PAP

eprasa.pl 5f0dbc9f11

LECZYMY, ABY PODNIEŚĆ JAKOŚĆ ŻYCIA

O RODZAJACH ALERGII, JEJ MOŻLIWYCH PRZYCZYNACH I PROFILAKTYCE ROZMAWIAMY Z DR N. MED. JOANNĄ PAWLAK, ALERGOLOGIEM ZE SZKOŁY ZDROWIA PUBLICZNEGO UWM.

Fot. UWM

Dr n. med. Joanna Pawlak

— Z jakimi przyczynami alergii spotyka się pani najczęściej?

— Kiedy wkraczamy w sezon letni, uczulonym pacjentom dokuczają alergeny traw i zbóż. Natomiast wczesną wiosną bardzo dokuczliwe były alergeny brzozy i innych drzew.

— Mam pacjentów, którzy reagują na alergeny całoroczne, na przykład na roztocza kurzu domowego czy grzyby pleśniowe w mieszkaniach. To są trudniejsze alergie, które często związane są z występowaniem astmy u tych chorych. Przy dłuższym kontakcie takie alergeny mogą być groźniejsze dla naszego zdrowia niż te sezonowe. Dzięki zastosowaniu właściwych metod leczenia farmakologicznego z użyciem leków przeciwzapalnych i leków rozszerzających oskrzela można kontrolować objawy choroby. Istnieje możliwość zastosowania immunoterapii na niektóre alergeny, czyli tzw. odczulanie, co pozwala na modyfikację odpowiedzi ze strony układu immunologicznego i ostatecznie skutkuje tolerancją organizmu na określony alergen, zarówno sezonowy, jak i całoroczny. W wielu przypadkach to się udaje. Należy też zwrócić uwagę na jeszcze inną alergię – pokarmową, która może towarzyszyć alergii sezonowej, ponieważ występują reakcje krzyżowe między bardzo drobnymi cząsteczkami alergenów, zwłaszcza wziewnymi i zawartymi w pokarmach. Osoba, która ma alergię na brzozę i reaguje na nią na przykład nieżytem nosa, może też reagować alergicznie na pokarm, np. po zjedzeniu jabłka, śliwki czy brzoskwini pojawia się obrzęk ust i języka. U tych, którzy reagują na alergeny traw, może wystąpić reakcja na przykład na słonecznik.

— Jeżeli nie mamy zdiagnozowanej alergii, jakie objawy powinny nas zaniepokoić?

— Do najczęstszych objawów alergii należy nieżyt nosa. Powinniśmy zwrócić uwagę na to, czy objawy się powtarzają, to znaczy czy wystąpią w kolejnym roku i w tych samych miesiącach. To będzie bardzo ważna informacja dla lekarzy. Czasem niełatwo odróżnić alergię od infekcji. Zalecana jest obserwacja przynajmniej w okresie dwuletnim oraz zwrócenie uwagi, czy występuje gorączka lub stan podgorączkowy oraz czy dodatkowo – na przykład wczesną wiosną – występują bóle mięśni lub bóle gardła, będące typowymi objawami infekcji. Ale to nie znaczy, że te dwa problemy zawsze występują oddzielnie. Kolejne objawy, na które należy zwrócić uwagę, to nieżyt spojówek, czyli załzawione, swędzące oczy. Trzeba również zwrócić uwagę na ewentualne objawy astmy, takie jak świsty w klatce piersiowej i duszność, zwłaszcza po wysiłku, lub duszności nocne. W przypadku wystąpienia takich problemów należy zgłosić się do alergologa, aby zaplanować odpowiednią diagnostykę i włączyć leczenie.

— Czy trudno leczyć alergię krzyżową?

— Stosując immunoterapię, można niejednokrotnie wyindukować tolerancję na alergen wziewny, jednak bez uzyskania tolerancji na alergen pokarmowy reagujący krzyżowo. Jedynym rozwiązaniem pozostaje unikanie spożywania określonego pokarmu.

— Czasem alergia pokarmowa może być problemem całkowicie oddzielnym, Trzeba zdawać sobie z tego sprawę i obserwować swoje reakcje. Warto mieć notatnik. Gdy coś nas zaniepokoi i pojawią się jakieś objawy, często szukamy doraźnej pomocy w aptece. Warto sobie takie incydenty zapisywać i kojarzyć czynnik, po którym dolegliwości wystąpiły, aby w przyszłości być świadomym, czego należy unikać. Alergia to nadwrażliwość organizmu na jakiś określony czynnik. W swojej praktyce spotykam alergię na przykład na leki przeciwzapalne, przeciwbólowe, czasami na antybiotyki. Należy zwracać na to uwagę i nie lekceważyć problemu. Jeżeli wystąpiła ciężka reakcja alergiczna, czy to w postaci duszności, czy w postaci rozległej pokrzywki lub bólów brzucha, pilnie szukajmy pomocy lekarskiej. Takie sytuacje są niebezpieczne i mogą nawet zagrażać życiu. Zdarzają się także pacjenci z reakcją alergiczną po użądleniu pszczoły, osy czy szerszenia.

— Co ma wpływ na rozwój alergii?

— Scenariusze życiowe są bardzo różne. Nie wiemy, czy i kiedy pojawi się w naszym życiu alergia. Podłoże jest złożone, bo mają znaczenie np. czynniki genetyczne i środowiskowe oraz to, w jakim stanie zdrowia znajdujemy się w momencie ekspozycji na alergen. Życie w kurzu i niesprzątanie mieszkania może z czasem doprowadzić do alergii na roztocza kurzu domowego. Znaczenie ma również ekspozycja na czynniki środowiskowe np. dym tytoniowy i e-papierosy, ale także zanieczyszczenia powietrza spalinami czy paleniem śmieci. Na wystąpienie alergii u dziecka może mieć wpływ przebieg ciąży, nietolerancja pokarmów, nawracające infekcje. Rolę ochronną może mieć przebywanie we wczesnym dzieciństwie na wsi np. w pobliżu trzody chlewnej, ponieważ wtedy nasze limfocyty mają styczność z odpowiednią florą bakteryjną w środowisku i uczą się tolerancji. Zwraca się również uwagę na sposób odżywiania oraz na skład flory bakteryjnej przewodu pokarmowego. Jeśli to możliwe, należy unikać niekiedy niepotrzebnej antybiotykoterapii. Może to prowadzić do ochrony naszego organizmu przed rozwojem chorób autoimmunologicznych i chorób alergicznych. Jelita to biosystem, który z immunologicznego punktu widzenia kieruje losem naszego organizmu. Kolejną ważną rzeczą jest regularny wysiłek fizyczny, który powoduje w sposób naturalny zwiększenie produkcji immunoglobuliny A. Ważne jest dbanie o odporność, ponieważ infekcje wirusowe torują drogę do rozwoju nadwrażliwości m.in. na kwas acetylosalicylowy. Ciężkie infekcje bakteryjne mogą np. zmienić przebieg astmy. Miałam pacjentów z ciężką astmą alergiczną, którzy przebyli ciężkie bakteryjne zapalenie płuc wymagające leczenia w oddziale intensywnej opieki medycznej. Ciężka infekcja bakteryjna przyczyniła się do zmodyfikowania odpowiedzi układu immunologicznego i objawy astmy stały się łagodne. Immunologia jest niezwykle ciekawą i fascynującą dziedziną.

— Prowadzi pani zajęcia ze studentami w Szkole Zdrowia Publicznego. Co ich najbardziej interesuje?

— Bardzo często pytają o swoje dolegliwości. Prawie 40 proc. populacji z objawami alergii cierpi na nieżyt nosa. Czasem zaburzenie drożności przewodów nosowych jest tak ciężkie, że dochodzi do zaburzeń snu, następnie do utrzymującego się uczucia zmęczenia, niewyspania, osłabienia koncentracji i uwagi. Osoby z takimi problemami są mniej wydajne w pracy zawodowej, studenci i uczniowie uzyskują gorsze wyniki w nauce. Nie należy nieżytu nosa kojarzyć tylko z płynną wydzieliną, która nam dokucza. Jest to również uczucie „blokady nosa", szczególnie w przypadku alergii na roztocza kurzu domowego. Studenci pytają też o problemy skórne, bo w alergologii często występuje pokrzywka. Mogą ją wywoływać takie czynniki, jak infekcje, alkohol, kosmetyki, wysiłek czy pokarmy. Czasami pacjentowi wydaje się, że ma na coś alergię. W poradni, w której pracuję, spotykam pacjentów kierowanych przez innych lekarzy z powodu wystąpienia reakcji skórnej po podaniu leków. Takie reakcje mogą wystąpić w okresie okołooperacyjnym, gdy tkanki ciała zostały uszkodzone. Zawsze jest to związane z nasilonym stanem zapalnym, ponadto podawane są różne leki. W takich sytuacjach możliwe są reakcje niespecyficzne, przypominające alergie. Po szczegółowej diagnostyce zwykle okazuje się, że określony lek jest dobrze tolerowany i nie jest wykluczone zastosowanie go w razie konieczności, a pacjenci i ich lekarze mogą czuć się bezpiecznie.

— Jako nauczyciel w Szkole Zdrowia Publicznego mówię studentom, jak reagować w niebezpiecznych sytuacjach, zwłaszcza we wstrząsie anafilaktycznym. Tłumaczę, jak ocenić wtedy sytuację kliniczną, które leki i jaką drogą należy podać.

— Czy alergia zawsze wymaga leczenia farmakologicznego?

— W przypadku występowania objawów alergicznych leczenie farmakologiczne to ważne i podstawowe leczenie, które dobieramy do nasilenia objawów i preferencji pacjenta. W przypadku wystąpienia ostrych czy nasilonych objawów alergicznych wprowadzamy to leczenie, aby poprawić jakość życia i umożliwić funkcjonowanie. Taki pacjent powinien czuć się jak osoba zdrowa w jego wieku. Czasami są sytuacje bardziej złożone i wymagana jest współpraca np. z laryngologiem, gdy poza nieżytem nosa występują stany zapalne zatok. W każdej sytuacji jednak podstawą sukcesu jest dobra współpraca z pacjentem.

ANNA WYSOCKA, ŹRÓDŁO: UWM

eprasa.pl 5f0dbc9f11

Konkurs Castorama Olsztyn: Najpiękniejszy ogród działkowy powiatu olsztyńskiego i miasta Olsztyn

Zrób jedno zdjęcie swojego ogrodu. Umieść je w komentarzu pod postem konkursowym Castoramy do dnia 31.07.2023 r.

Polub profil Castorama na Facebooku i udostępnij konkurs jako post publiczny. Zbierz jak najwięcej polubień zdjęcia w okresie trwania konkursu. Nagrody dla zwycięzców o wartości: 1500 zł, 1000 zł, oraz 500 zł w postaci karty podarunkowej na zakupy w Castoramie.

Castorama Olsztyn ul. Pstrowskiego 16.

5 LIPCA

Z cyklu Między dźwiękami... „Leon Janaczek i Brno"

Olsztyn

Zapraszamy seniorów na wakacyjnie spotkanie podróżniczo-muzyczne na temat czeskiego kompozytora – Leona Janaczka.

Godz. 15.30, Muzoteka, WBP; ul. 1 Maja 5.

6 LIPCA

Wakacyjne Czwartki z Mikołajem Kopernikiem

Olsztyn

W programie: obóz rycerski, walki rycerskie, gry i zabawy, warsztaty plastyczne, zwiedzanie z Kopernikiem, przedstawienie „Rzecz o Koperniku".

Godz. 10:00, Zamek Kapituły Warmińskiej (dziedziniec), ul. Zamkowa 2.

6 LIPCA

LETNI UNIWERSYTET IM. AMBROŻEGO KLEKSA / TAJEMNICE DOKTORA PAJ-CHI-WO

Olsztyn

Letni Uniwersytet im. Ambrożego Kleksa to wakacyjny cykl animacyjno-edukacyjny inspirowany fabułą książek Jana Brzechwy, cieszących się popularnością w kolejnych pokoleniach czytelników i stanowiących fenomen polskiej kultury i popkultury. Na miejsce wydarzeń wybrano jeden z obiektów MOK – budynek byłej Zajezdni Trolejbusowej oraz teren przyległy. W samej Zajezdni powstanie interakcyjna wystawa luźno nawiązująca do fabuły „Akademii Pana Kleksa", z szeregiem stanowisk animacyjnych i elementami graficznymi zaprojektowanymi specjalnie na potrzeby projektu.

Godz. 18.00, Zajezdnia Trolejbusowa.

7 LIPCA

Koncert: Łydka Grubasa

Olsztyn

W ramach cyklu CHWACKO w olsztyńskim Amfiteatrze wystąpi Łydka Grubasa. To olsztyński zespół, który działa bardzo aktywnie od dwudziestu lat na scenie rockowej w Polsce i za granicą. Grupa wykonuje bardzo różnorodną mieszankę muzyki rockowej, przeplataną zapożyczeniami ze wszelkich gatunków muzycznych. Warstwa tekstowa to satyra na otaczającą rzeczywistość, wzbogacona o dosadną puentę. Łydka jest zespołem, który jest bardzo żywiołowy na scenie i koncentruje się na Publiczności, wciągając ją z całych sił do współpracy podczas koncertu.

Godz. 19.00, Amfiteatr, ul. Okopowa.

7 LIPCA

Wakacyjne koncerty edukacyjne – Czy wiolonczela to skrzypce, które za bardzo urosły?

Olsztyn

Trio wiolonczelowe „A tre": Agnieszka Połubińska, Magdalena Grędzińska, Agnieszka Szulc, prowadzenie koncertu – Ewa Parkasiewicz.

Godz. 10.00/11.00/12.00, sala kameralna Filharmonii.

8 LIPCA

Koncert zespołu Harlem

Gietrzwałd

Początki zespołu sięgają roku 1993, ale właściwy kształt – zarówno pod względem charakterystycznego brzmienia, jak i składu – zespół osiągnął w 1994 roku wraz z przyjściem do „Harlemu" Stanisława Czeczota (zastąpił na gitarze basowej Wiesława Sałatę). W roku 1995 zespół wydał pierwszą płytę (Lustra), a trzy lata później następną (Bezsenne noce), gdzie swojego głosu użyczył Krzysztof Cugowski. Kolejna płyta (Amulet) z udziałem Macieja Balcara – wokalisty zespołu Dżem – ukazał się w 2000 roku. Natomiast w 2004 roku Harlem zagrał historyczny koncert na stadionie Legii w Warszawie jako support zespołu Deep Purple.

Godz. 20.00, Amfiteatr w Gietrzwałdzie.

8 LIPCA

Wernisaż wystawy malarstwa Andrzeja Samulowskiego

Gietrzwałd

Wernisaż wystawy malarstwa Andrzeja Samulowskiego „Portret kobiety". ANDRZEJ SAMULOWSKI (1924-2002) – olsztyński artysta plastyk (malarstwo sztalugowe i ścienne: olejne, akrylowe i pastelowe oraz rzeźba, grafika i rysunek.

Godz. 16.00, CKB, ul. Kościelna 1.

8 LIPCA

Potańcówka pod Gwiazdami

Gietrzwałd

Stowarzyszenie Gmina Pełna Cudów, Komitet Kulturalny G7, Centrum Kulturalno-Biblioteczne w Gietrzwałdzie zapraszają na „Potańcówkę pod Gwiazdami" (po występie zespołu Harlem).

W programie:
» DJ Peterkey
» SAMBA ART - brazylijskie show
» Barista
» strefa gastronomiczna.

Godz. 22.00, parking nad amfiteatrem.

8 LIPCA

SPACER Z MUZEUM NOWOCZESNOŚCI / POD MOSTAMI OLSZTYNA

Olsztyn

Od Tartaku aż po elektrownię wodną w Lesie Miejskim.

Godz. 11.00, Start: Tartak Raphaelsohnów.

9 LIPCA

Koncert: Bitamina

Olsztyn

W ramach cyklu CHWACKO w olsztyńskim Amfiteatrze wystąpi zespół Bitamina. Bitamina powstała z przyjaźni i miłości do muzyki. Słychać to w tekstach i w produkcji bitów. Wrażliwość z jaką do nas trafia jest zaskakująca, a wyśpiewane emocje odczuwamy bardzo osobiście.

Godz. 20.00, Amfiteatr w Olsztynie.

9 LIPCA

IX Piknik Lotniczy w Gryźlinach

Gryźliny

Rodzinny Piknik Lotniczy w Gryźlinach to uznana już marka i jedna z największych imprez plenerowych na Warmii i Mazurach, która gromadziła co roku od kilku do nawet 20 tysięcy widzów. Wydarzenie w Gryźlinach to z jednej strony pokazy mistrzów świata w akrobacji lotniczej: Litwina Jurgisa Kairysa, Rosjanki Swetlany Kapaniny, grupy akrobacyjnej Scandinavian Airshow, Air Bandits, czy polskiego mistrza Artura Kielaka, a z drugiej strony wojskowe statki powietrzne, samoloty zabytkowe, sportowe, ultralekkie, śmigłowce, szybowce i wiele, wiele innych. Na najmłodszych czeka zawsze olbrzymi Park Rozrywki z dmuchańcami, wojsko lądowe pokazuje nowoczesny i profesjonalny sprzęt, są food trucki, strefa gastro i stoiska lokalnych browarów.

Godz. 10.00, Lotnisko w Gryźlinach gm. Stawiguda.

10 LIPCA

KINO PL/_enerowe. SWEAT

Olsztyn

„Sweat" to poruszający i wyrazisty portret polskiej influencerki. Niezwykle współczesny film o nowym rodzaju samotności w czasach social mediów.

Godz. 21.30, Park Podzamcze, przy fontannie „Ryba z dzieckiem".

14 LIPCA

Koncert: Lech Janerka

Olsztyn

Lech Janerka to polski muzyk rockowy, basista, wokalista, kompozytor i autor tekstów, które od końca lat 70-tych na stałe zapisały się w mózgach jego słuchaczy. Utwory Janerki nie straciły na aktualności przekazu, który tylko sam artysta konsekwentnie projektuje prosto w świadomość oraz regularnie porzuca słuchaczy w tej zabawie.

Godz. 20.00, Amfiteatr w Olsztynie.

HELIOS REPERTUAR

Centrum Handlowe Aura, Olsztyn, al. Piłsudskiego 16

HELIOS
tel. 89 535 20 30
108422otbr-a-M

INDIANA JONES i artefakt przeznaczenia / napisy: 12:00, 15:45, 18:00, 19:00, 20:15, 21:15; INDIANA JONES i artefakt przeznaczenia / dubbing: 10:15, 11:15, 14:45, 17:00; MISS KRAKEN. Ruby Gillman / familijny / od 7 lat / dubbing: 10:00, 12:15, 14:30, 15:15, 16:15, 17:30, 18:30; BEZ URAZY / napisy: 18:45, 21:15; WSZYSTKO O MOIM STARYM / napisy: 20:45; DZIKA BANDA / familijny / od 10 lat / lektor: 10:45; ODEJDŹ / napisy: 20:30; FLASH / dubbing: 13:15; FLASH / napisy: 19:45; MAŁA SYRENKA / familijny / od 7 lat / dubbing: 14:45; SPIDER-MAN: Poprzez Multiwersum / familijny / od 10 lat / dubbing: 14:20, 19:30; SUPER MARIO BROS. Film / familijny / b.o. / dubbing: 11:45, 14:00, 16:30; RYSIEK SUPERWRÓBEL / familijny / od 4 lat / dubbing: 13:30; TRANSFORMERS: Przebudzenie Bestii / dubbing: 17:45

eprasa.pl 5f0dbc9f11

GO

#rzetelnaGO

RZETELNE DZIENNIKARSTWO

JESTEŚMY ZORIENTOWANI NA REGION!

137 LAT

1886 2023

BĄDŹ NA BIEŻĄCO!

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIHOLENDERSKIE.EU, 503-103-703

TURYSTYKA

WCZASY dla Seniora - Krynica Morska, lipiec 8 dni od 1599zł/os., sierpień 8 dni od 1599zł/os., wrzesień 8 dni od 1399zł/os., październik 8 dni od 1299zł/os., www.owjantar.pl, www.wczasy-senior.pl, (55)247-60-30, 534-244-044.

WCZASY dla Seniora - Stegna, lipiec 8 dni od 1299zł/os., sierpień 8 dni od 1199zł/os., wrzesień 8 dni od 1149zł/os., www.owcubex.pl, www.wczasy-senior.pl, (55)247-83-47.

PRACA

dam pracę

KIEROWCA CE, 503-103-703

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 601-772-124

RÓŻNE

sprzedam

DREWNO kominkowe, opałowe (jesion, dąb - suchy 4-letni) transport gratis, 794-630-121, 576-935-573.

DREWNO opałowe i tarcicę różną - odbiór własny, 695-173-538.

SPRZEDAM pszczoły i miodarkę, (89) 677-92-72, 513-236-178

ROLNICTWO

maszyny rolnicze

OBROTNICE przyczep części RTW3. Tel. 514263317

produkty rolne

KUPIĘ: zboże paszowe, konsumpcyjne. FHU ANIMAR. Tel. 606-505-511

380-31419opb1-b-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 30 czerwca 2023 r. odeszła od nas
nasza ukochana Żona i Córka

ś. † p. Dorota Połosa-Żakiewicz

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
7 lipca 2023 r. w kaplicy miejskiej
przy ul. Poprzecznej o godz. 9.45, po czym o godz.
10.15 nastąpi odprowadzenie i pochowanie Zmarłej
na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Mąż i Mama

Prosimy o nieskładanie kondolencji

136123opb1-a-M

Z ogromnym smutkiem i żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Pana **Kamila Guckiego**

Pracownika Laboratorium Drogowego
Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad Oddział w Olsztynie.

Wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie i Bliskim

składają
Dyrekcja oraz pracownicy
Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad Oddział w Olsztynie

136623opb1-a-G

Pani **Barbarze Ciesielskiej**
Radnej Gminy Purda
wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia
w trudnych chwilach po stracie

Mamy

składają
Wójt Gminy, Rada Gminy oraz pracownicy
Urzędu Gminy w Purdzie

137023opb1-a-G

Warmiński 1987 ZAKŁAD POGRZEBOWY

dawniej market

OLSZTYN 895 355 300
ul. Lengowskiego 18-20 602 327 277

BISKUPIEC 897 152 093
ul. Armii Krajowej 4 608 680 642

POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09

Pomożemy Ci godnie pożegnać

614219opb1-g-M

ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85

tel. 89 526 67 53, 665 175 125
całodobowe przewozy zmarłych

www.zuparkadia.olsztyn.pl

Gwarantujemy godną i kulturalną posługę

103923opb1-c-P

SACRUM

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

ANDRZEJ DĄBROWSKI
Olsztyn, ul. Limanowskiego 18/2
89 67 77 100, kom. 530 308 308

GODNIE – SOLIDNIE – Z SZACUNKIEM

Całodobowy przewóz zmarłych

320520opb1-d-M

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-i-M

eprasa.pl 5f0dbc9f11

CO W PINGPONGOWEJ TRAWIE PISZCZY?

TENIS STOŁOWY\\\ Znamy terminarz rozgrywek LOTTO Superligi w sezonie 2023/2024. W elicie będziemy mieli jednego przedstawiciela z Warmii i Mazur. Wicemistrz Polski Dekorglass Działdowo zmagania rozpocznie od starcia z Poltarex Pogonią Lębork.

Do końca 2023 roku zaplanowano łącznie 11 spotkań. Dwa odbędą się we wrześniu, cztery w październiku, dwa w listopadzie i trzy w grudniu. Finalista Pucharu Europy rozpocznie swoje zmagania od potyczki na Warmii i Mazurach. Z Pogonią Lębork (beniaminek) zespół Dekorglassu będzie faworytem, ale prawdziwa próba sił nadejdzie dwa dni później. W 2. kolejce zaplanowanej na 3 września działdowianie zagrają w Grodzisku Mazowieckim z miejscową Dartom Bogorią.

„TRZON DRUŻYNY ZOSTAŁ ZACHOWANY TJ. JAKUB DYJAS, JONATHAN GROTH I KAII KONISHI. DO DYSPOZYCJI TRENERA POZOSTANĄ RÓWNIEŻ PATRYK LEWANDOWSKI, XU WENLIANG, KAMIL KUROWSKI" – PRZEKAZAŁ W ROZMOWIE TELEFONICZNEJ PREZES KLUBU FERDYNAND CHOJNOWSKI.

Ciekawe wyzwania przed Dekorglassem nadejdą w październiku. W czwartej i piątej serii spotkań podopieczni trenera Michała Dziubańskiego zagrają odpowiednio z Global Pharmą Orlicz 1924 Suchedniów oraz Polski Cukier Gwiazdą Bydgoszcz, a więc brązowymi medalistami ostatnich rozgrywek.

Dekorglass Działdowo jest gotowy do walki o najwyższe cele (od lewej: Jakub Dyjas, Kaii Konishi, Jonathan Groth, Patryk Lewandowski, Kamil Kurowski, Xu Wenliang, trener Michał Dziubański)

Nowy sezon to również zmiany. Zarząd LOTTO Superligi postanowił wrócić do 12 drużyn (w poprzednim roku do rywalizacji przystąpiło 14 zespołów – przyp. red.). Pierwsza runda zostanie rozegrana systemem „każdy z każdym", w której zespoły sklasyfikowane na miejscach 1-6 zagrają w grupie mistrzowskiej, a 7-12 w grupie spadkowej. „Na dole" jest o co grać, gdyż dwie najlepsze drużyny dołączą do pierwszej szóstki i zagrają w ćwierćfinale play-off. Cztery pozostałe drużyny (z miejsc 9-12) zagrają o miejsca ponownie w systemie „każdy z każdym". Dwa najsłabsze kluby (z 11 i 12. pozycji na koniec sezonu) spadną do pierwszej ligi.

Innowacją będzie również przebieg meczu. Czwarty i piąty pojedynek ponownie będzie do trzech wygranych setów (w ostatnich latach był do dwóch wygranych – przyp. red.), natomiast piąta decydująca odsłona w każdym pojedynku będzie do sześciu wygranych punktów.

Terminarz Dekorglassu Działdowo w pierwszej rundzie LOTTO Superligi:

1. kolejka: 1.09.2023 (piątek), godz. 18:00 – Poltarex Pogoń Lębork – dom

2. kolejka: 3.09.2023 (niedziela), godz. 16:00 – Dartom Bogoria Grodzisk Mazowiecki – wyjazd

3. kolejka: 6.10.2023 (piątek), godz. 18:00 – SBR Dojlidy Białystok – wyjazd

4. kolejka: 8.10.2023 (niedziela), godz. 16:00 – Global Pharma Orlicz 1924 Suchedniów – dom

5. kolejka: 12.10.2023 (czwartek), godz. 18:00 – Polski Cukier Gwiazda Bydgoszcz – wyjazd

6. kolejka: 14.10.2023 (sobota), godz. 16:00 – Oxynet Jarosław – dom

7. kolejka: 17.11.2023 (piątek), godz. 18:00 – Olimpia-Unia Grudziądz – wyjazd

Dyjas, Groth, Kubik i Kulczycki grają w Słowenii

Reprezentacja Polski po Igrzyskach Europejskich w Krakowie udała się do Słowenii na WTT Star Contender. W turnieju rangi zbliżonej do ATP Challenger znanego z tenisa ziemnego zagra czwórka pingpongistów związanych z Dekorglassem Działdowo. W Ljubljanie wystartowali Jakub Dyjas, Samuel Kulczycki, Maciej Kubik oraz Duńczyk Jonathan Groth.

Jakub Dyjas w pierwszej rundzie kwalifikacji wylosował Niagola Stoyanova. Reprezentant Italii podczas IE pokonał jeden z największych polskich talentów Miłosza Redzimskiego. Kulczycki zagra z Killianem Ortem (Niemcy), a Kubik z Maciejem Kołodziejczykiem (Polak reprezentujący Austrię). Groth natomiast zmierzy się z innym Niemcem, leworęcznym Cedriciem Meissnerem.

Kurowski i Sokołowski zagrają w Akademickich Mistrzostwach Europy

Kamil Kurowski, a więc na co dzień zawodnik pierwszoligowych rezerw Dekorglassu Działdowo, a także trener miejscowej akademii oraz Łukasz Sokołowski (nowy – stary zawodnik Energi-Morlin Ostróda) wezmą udział w rozpoczynających się Akademickich Mistrzostwach Europy. Turniej na początku lipca odbędzie się w czeskim Ołomuńcu.

„To będzie mój debiut w międzynarodowych zawodach tej rangi, a wystąpię w składzie Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie" – powiedział na łamach strony klubowej Kurowski.

Obaj panowie reprezentujący kluby z Warmii i Mazur zagrają w singlu, razem w deblu oraz turnieju drużynowym jako AZS UMCS w Lublinie. Rywalizacja drużynowa odbędzie się w dniach 5-7 lipca, a indywidualna potrwa od 7 do 9 lipca.

Dekorglass Działdowo
Kamil Kurowski dzisiaj rozpoczyna walkę o tytuł Akademickiego Mistrza Europy

SZWEDZKA GWIAZDA ŻAŁUJE GRY W ROSJI

KOSZYKÓWKA\\\ Pierwszy szwedzki koszykarz w lidze NBA Jonas Jerebko żałuje swojej decyzji o dołączeniu do CSKA Moskwa. Został za to zawieszony przez rodzimą federację.

W 2009 roku Jerebko został wybrany z numerem 39 w drafcie NBA przez Detroit Pistons, później grał w Boston Celtics, Utah Jazz i Golden State Warriors. Z tym ostatnim zespołem dotarł do finału rozgrywek.

W 2019 roku Szwed dołączył do drużyny Chimki Moskwa, w której występował do stycznia 2021 r. 30 marca 2022 roku, już po inwazji Rosji na Ukrainę, zdecydował się na krótkoterminowy kontrakt z CSKA. Już następnego dnia został za to zawieszony przez szwedzką federację.

„Nie grałem w koszykówkę przez prawie półtora roku i czułem, że nie mam innych opcji. Dostałem ofertę od nich (CSKA Moskwa – PAP) i przyjąłem ją. Wtedy myślałem tylko o koszykówce, ale poszło całkowicie nie tak. Teraz tego żałuję i gdybym mógł cofnąć czas, już bym tego nie zrobił" – zapewnił 36-letni Jerebko w wywiadzie dla agencji Reuters.

„Grałem zawodowo w koszykówkę od 18 roku życia, a tylko ostatnie dwa miesiące kariery spędziłem w CSKA. Czy pieniądze odgrywały jakąś rolę? Absolutnie nie. Miałem wizję powrotu do NBA, nie miałem innych ofert, więc przyjąłem tę. Jednocześnie nie chcę się usprawiedliwiać – jestem winny" – dodał Szwed, który w 2007 roku wystąpił w Warszawie w ME U-20 Dywizji B.

Szwed ma żal do szwedzkiej federacji, że tak szybko go zawiesiła i nie próbowała się z nim skontaktować. „To smutne, ale trochę ich rozumiem" – zapewnił i dodał, że jego dwie próby rozmów z działaczami nie przyniosły powodzenia.

Szwedzka federacja z zadowoleniem przyjęła obecną postawę Jerebki i wyraziła chęć rozmów. „Ale nie będziemy komunikować się z Jonasem za pośrednictwem mediów. On wie, jak może się z nami skontaktować, a my chętnie przystąpimy do rozmów z nim" – podkreślili działacze.

ŹRÓDŁO: PAP

eprasa.pl 5f0dbc9f11

Fot. PAP/EPA

Iga Świątek teoretycznie nie powinna mieć problemów z awansem do trzeciej rundy

BĘDZIE POLSKA ŚRODA NA WIMBLEDONIE?

IGA ŚWIĄTEK, HUBERT HURKACZ I MAGDA LINETTE BEZ WIĘKSZYCH PROBLEMÓW AWANSOWALI DO DRUGIEJ RUNDY WIMBLEDONU. PODCZAS DZISIEJSZYCH SPOTKAŃ POLACY BĘDĄ MUROWANYMI FAWORYTAMI DO ZWYCIĘSTWA, ALE LONDYŃSKA TRAWA BYŁA NIEPRZEWIDYWALNA.

Myślę, że był to naprawdę solidny występ z mojej strony, więc cieszę się, że mogłam po prostu grać swoją grę i być w rytmie, mimo że była to pierwsza runda. Właściwie nie mam doświadczenia z przerwami w meczu i wracaniem po zaledwie 15 minutach. Chciałam zobaczyć, jak to się potoczy. Cieszę się więc, że poszło dobrze i mogłam to zamknąć" – powiedziała po zwycięstwie w pierwszej rundzie Iga Świątek.

Rozstawiona z numerem 1 Polka pokonała Lin Zhu w dwóch setach 6:1 i 6:3. Z powodu deszczu mecz został przerwany w drugiej odsłonie na około 15 minut.

Świątek oceniła, że czuje się bardziej pewnie niż podczas zeszłorocznego Wimbledonu, zarówno ze względu na to, iż wtedy ciążyła na niej ogromna presja związana z długą passą meczów bez porażki, jak i fakt, że w tym roku miała więcej okazji przed Wimbledonem do gry na kortach trawiastych i przyzwyczajania się do tej nawierzchni.

„Czuję się lepiej, zagrałam kilka meczów na trawie, czuję, że zrobiliśmy super robotę z trenerem. Pokazał mi kilka rzeczy, które mogą sprawić, że moja gra będzie bardziej efektywna. Na razie dzisiejszy mecz można uznać za solidny – wszystko to, co chciałam zrobić, zadziałało. Mam nadzieję, że przez kolejne dni też tak będzie" – powiedziała.

Oceniła, że z roku na rok coraz szybciej udaje się jej dostosować do kortów trawiastych i ma nadzieję, że wraz z nabieraniem doświadczenia będzie się jej grało coraz łatwiej.

W drugiej rundzie Świątek zmierzy się z Hiszpanką Sary Sorribes Tormo.

W Londynie zawsze pada

„W końcu nie zagrałem pięciosetowego meczu na początek, fajnie jest wygrać w trzech setach, nie pamiętałem takiego odczucia od dawna, zatem tym bardziej się cieszę z tego spotkania" – powiedział na pomeczowej konferencji prasowej Hubert Hurkacz, który pokonał Alberto Ramosa-Vinolasa 6:1, 6:4, 6:4. W dwóch wcześniejszych tegorocznych turniejach Wielkiego Szlema – Australian Open i French Open – polski tenisista rozegrał siedem meczów i – z wyjątkiem pierwszej rundy w Australii – wszystkie pozostałe były pięciosetowe.

„Na pewno pierwsze mecze są niełatwe, bo człowiek przygotowuje się do turnieju przez długi czas i naprawdę zadowolony jestem z tego jak grałem, jakie decyzje podejmowałem. Oczywiście nie jest to jeszcze to, gdzie chcę być z moją grą, ale na pewno jest dużo pozytywów" – ocenił Hurkacz.

Odnosząc się do serwisu, który jest jego mocną stroną, powiedział, że może nie był on w tym meczu rewelacyjny, ale cieszy się, że był wystarczająco dobry.

Mecz z Hiszpanem został przerwany po dwóch setach z powodu deszczu, ale Hurkacz powiedział, że to nie wytrąciło go z rytmu. „Nie pierwszy raz w Londynie pada deszcz, oczywiście dobrze czułem się na korcie i fajnie byłoby kontynuować grę, ale przedyskutowałem chwilę z trenerem i wiedziałem, co mam robić na korcie, więc po prostu staraliśmy się to kontynuować" – wyjaśnił.

Wrocławianin wyraził nadzieję, że tegoroczny Wimbledon w jego wykonaniu bardziej przypominać będzie tamten z 2021 roku, gdy doszedł do półfinału, niż zeszłoroczny, który okazał się sporym rozczarowaniem.

„Nie jestem jeszcze w idealnym punkcie, ale czemu nie zagrać świetnie tutaj tych dwóch tygodni? Na pewno tenisowo i mentalnie wiem, że mogę to zrobić" – powiedział.

W drugiej rundzie Hurkacz zagra z Brytyjczykiem Janem Choinskim.

Mogę z powrotem biegać tak, jak potrafię

„Przede wszystkim dla mnie najważniejsze jest moje poruszanie się, to daje dużą pewność siebie. Cieszę się, że w końcu mogę z powrotem biegać tak, jak potrafię, bo to pozwala mi, że mogę zostawać bardzo długo w wymianach i cały czas dawać mojej przeciwniczce kolejną piłkę, przedłużać te wymiany i to na pewno przez spektrum dwóch godzin robi różnicę" – powiedziała Magda Linette po meczu na konferencji prasowej. Polska tenisistka wygrała ze Szwajcarką Jil Teichmann w dwóch setach 6:3, 6:2.

Linette przyznała, że mecz ze Szwajcarką na początku był trudny, bo jej przeciwniczka zaczęła go bardzo dobrze, a zwłaszcza bardzo dobrze serwowała. Jak uważa Linette, punktem zwrotnym okazał się przegrany przez Szwajcarkę przy stanie 3:4 challenge, po którym jej rywalka wyraźnie straciła swój rytm.

Z racji niedawnej kontuzji Linette wyraziła zadowolenie z faktu, że mecz z Teichmann nie trwał długo.

„Cieszę się, że od paru dni mogę dobrze się poruszać na korcie i to ewidentnie widać, bo mogę na pewno zostawać dłużej w wymianach, czego brakowało przez ostatnie 4-5 tygodni. Bardzo mnie martwiło i frustrowało, że leczenie kontuzji zajmowało tak długo. Te ostatnie dni są bardzo pozytywne i mam nadzieję, że nic się nie wydarzy. Czuję się nieźle i tym bardziej się cieszę, że ten mecz nie był taki długi, bo to znaczy, że gdzieś tam oszczędzam zdrowie" – dodała Linette.

W drugiej rundzie rywalką Linette będzie Czeszka Barbora Strycova.

ŹRÓDŁO: PAP

Magda Linette w ostatnim czasie miała problemy ze zdrowiem

Hubert Hukacz zaoszczędził sporo sił, pokonując Ramosa-Vinolasa w trzech setach

eprasa.pl 5f0dbc9f11

Z CZECH, PRZEZ PODHALE DO OLSZTYNA

PIŁKA NOŻNA\\\ Stomil Olsztyn zakontraktował pierwszego piłkarza w letnim okienku transferowym. Do II-ligowca dołączył czeskich zawodnik Michal Bezpalec. 26-letni pomocnik podpisał roczny kontrakt z opcją przedłużenia go o kolejne 12 miesięcy.

W ostatnim czasie w kontekście Stomilu Olsztyn mówiło się tylko o odejściach. Co prawda jeszcze w czerwcu olsztyński II-ligowiec przedłużył kontrakty z czołowymi zawodnikami (m.in. Karol Żwir, Filip Wójcik czy Shun Shibata), ale na trzy tygodnie przed startem II-ligi szkoleniowiec Patryk Czubak nie dysponuje odpowiednią szeroką kadrą, która daje możliwość skutecznej rywalizacji na boiskach II ligi.

W poniedziałek wieczorem Stomil ogłosił pozyskanie pierwszego zawodnika. Do drużyny dołączył 26-letni piłkarz urodzony w Czechach – Michal Bezpalec. Dla defensywnego pomocnika nie jest to jednak pierwszy klub w Polsce. Ostatnio grał w Podhalu Nowy Targ, a wcześniej z Termalicą Bruk-Bet Nieciecą wywalczył awans do Ekstraklasy. Na najwyższym szczeblu rozgrywkowym w Polsce rozegrał 8 spotkań. Do tego ma na swoim koncie blisko 50 gier na najwyższym szczeblu rozgrywkowym w Czechach. Bezpalec był także powoływany do młodzieżowych reprezentacji naszego południowego sąsiada.

Fot. Emil Marecki

Michal Bezpalec w swoim CV ma występy w młodzieżowej reprezentacji Czech

Dlaczego zdecydował się na przyjazd do Olsztyna? – Temat dołączenia do Stomilu pojawił się już zimą, wtedy się nie udało, ale czułem, że Stomil jest zdeterminowany, abym dołączył do klubu – mówi Bezpalec. – Macie tutaj spory stadion, na który chodzi dużo kibiców, podoba mi się też miasto, głównie dlatego zdecydowałem się dołączyć do Stomilu.

I dodaje: – Najlepiej czuję się w środku pomocy, ale mogę zagrać także w obronie. W najbliższym sezonie chcę być po prostu lepszym piłkarzem i pomóc osiągnąć drużynie cel, jakim jest awans do I ligi. W zeszłym sezonie Stomilowi do awansu zabrakło niewiele, teraz będziemy chcieli to zmienić.

W Stomilu Olsztyn występuje także inny Czech – Lukáš Kubáň, który także niedawno przedłużył umowę z II-ligowcem. To na pewno także miało spory wpływ na przyjście Bezpalca do Stomilu.

– ZANIM ROK TEMU WRÓCIŁEM DO STOMILU, MIAŁEM OFERTY Z INNYCH KLUBÓW, ALE Z ŻONĄ ZDECYDOWALIŚMY, ŻE CHCEMY WRÓCIĆ TAM, GDZIE PRZEŻYLIŚMY PRZEDE WSZYSTKIM NAJLEPSZE MOMENTY W ŻYCIU – MÓWI KUBÁŇ. – NIESTETY, W TYM ROKU NIE UDAŁO NAM SIĘ AWANSOWAĆ DO 1. LIGI. ALE COŚ SIĘ KOŃCZY, A COŚ NOWEGO ZACZYNA. W PRZYSZŁYM SEZONIE ZA CEL STAWIAM SOBIE JAK NAJWIĘCEJ WYSTĘPÓW W STOMILU, A TAKŻE KILKA GOLI I ASYST. WISIENKĄ NA TORCIE MA BYĆ OCZYWIŚCIE AWANS DO 1. LIGI.

Stomil testuje także sporo zawodników z różnych części naszego kraju. Sztab szkoleniowy przygląda się następującym zawodnikom: Tomasz Bała (Unia Skierniewice), Michał Bendyk (DKS Dobre Miasto), Jakub Duda (Warta Gorzów Wielkopolski), Kacper Imiołek (Pogoń Grodzisk Mazowiecki), Łukasz Jakubowski (Jaguar Gdańsk), Hubert Kaptur (Sokół Kleczew), Filip Laskowski (Olimpia II Elbląg), Daniel Pietraszkiewicz (Bruk-Bet Termalica Nieciecza), Leo Przybylak (Warta Międzychód), Piotr Słowikowski (Wigry Suwałki), Mateusz Sobotka (Mławianka Mława), Mikołaj Wasilewski (Jagiellonia II Białystok), Michał Żukowski (GKS Wikielec).

Piłkarze będą mieli okazję sprawdzić się w dzisiejszym sparingu ze Zniczem Pruszków (I liga). Do spotkania dojdzie w połowie trasy między siedzibami obydwu klubów – w Strzegowie pod Glinojeckiem.

EM

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

RUSZYŁO OKNO TRANSFEROWE. KTO ILE ZAPŁACIŁ?

PIŁKA NOŻNA\\\ Od rozpoczęcia tzw. okna transferowego w Europie, czyli od 1 lipca, kluby angielskiej ekstraklasy sprowadziły piłkarzy za łączną kwotę 709,2 mln euro.

Łącznie kluby z pięciu głównych lig europejskich (angielskiej, hiszpańskiej, włoskiej, niemieckiej i francuskiej) wydały na początku tego okresu transferowego już ponad półtora miliarda euro – 1 557,40 mln. Prawie połowa tej kwoty dotyczy Premier League.

Tradycyjnie w ostatnich latach kluby angielskiej ekstraklasy płacą sowicie za sprowadzanie gwiazd.

Włoch Sandro Tonali przeszedł z Milanu do Newcastle United za – nieoficjalnie – nawet ok. 80 mln euro. Niemiec Kai Havert trafił z Chelsea Londyn do lokalnego rywala Arsenalu za 70 mln, za podobną kwotę Węgier Dominik Szoboszlai z RB Lipsk do Liverpoolu, a Francuz Christopher Nkunku z Lipska do Chelsea za ok. 60 mln euro.

Wkrótce sfinalizowany ma być również inny wielki transfer z tego niemieckiego klubu do Anglii. Manchester City zapłaci prawdopodobnie ok. 100 mln euro za Chorwata Josko Gvardiola. Trwają negocjacje, a 21-letni obrońca reprezentacji wyraził chęć transferu z RB Lipsk do ekipy „The Reds".

Jeszcze więcej, jak podają media, Arsenal wyda na reprezentanta Anglii Declana Rice'a z West Ham United – ok. 116 mln euro.

Na razie rekordzistą lata 2023 jest Real Madryt, który sprowadził reprezentanta Anglii Jude'a Bellinghama z Borussii Dortmund za 103 mln euro. Biorąc jednak pod uwagę rozmach klubów z Premier League, wynik „Królewskich" szybko zostanie poprawiony.

Saudyjczycy chcą podbić świat

Liga Saudi Pro stała się atrakcyjnym miejscem dla graczy i trenerów z Europy, odkąd Cristiano Ronaldo przeniósł się do Al-Nassr w styczniu 2023 roku.

Obecnie niemal każdego dnia światowe media donoszą o kolejnych transferach znanych piłkarzy do klubów z Arabii Saudyjskiej.

Wikipedia

Manchester City niemieckiemu RB Lipsk za Chorwata Josko Gvardiolę ma zapłacić ok. 100 mln euro

Mistrzowie ligi Al-Ittihad, którzy pozyskali niedawno zdobywcę Złotej Piłki Karima Benzemę z Realu Madryt i byłego pomocnika Chelsea Londyn N'Golo Kante (po wygaśnięciu ich kontraktów), teraz sięgnęli po mniej utytułowanego, ale zbierającego świetne recenzje w Szkocji Portugalczyka Joao Pedro Nevesa Filipe, bardziej znanego jako „Jota".

Szczegóły finansowe nie zostały ujawnione, lecz szkockie media podały, że opłata za transfer wyniosła 25 milionów funtów.

To oznacza, że Jota stał się najdroższym nabytkiem Al-Ittihad w historii.

Były piłkarz Benfiki Lizbona zdobył 28 bramek i zanotował 26 asyst w 83 meczach (w różnych rozgrywkach) po przejściu do Celticu w 2021 roku. W minionym sezonie szkockiej ekstraklasy strzelił 11 goli.

„Chcemy podbić świat" – powiedział trener saudyjskiego zespołu Nuno Espirito Santo.

Al-Ittihad weźmie udział w Klubowych Mistrzostwach Świata, które odbędą się w grudniu w Dżuddzie i będą ostatnimi w dotychczasowej formule (z udziałem siedmiu klubów, kolejne już z 32 zespołami).

Przed miesiącem trenerem saudyjskiego zespołu Abha Club został były selekcjoner reprezentacji Polski Czesław Michniewicz.

ŹRÓDŁO: PAP

eprasa.pl 5f0dbc9f11

ZATANKOWAŁEŚ?

NIE ZAPOMNIJ
O „DZIENNIKU ELBLĄSKIM”

TERAZ DO KUPIENIA NA STACJACH ORLENU!

DZIENNIK ELBLĄSKI

1023otbp-B-K

eprasa.pl 5f0dbc9f11