Zapraszamy na wędrówkę
OKOLICE SZLAKU ŚWIĘTEJ WARMII
w każdy czwartek w „Gazecie Olsztyńskiej"
Kolejny przystanek (6): JEZIORANY | **MIASTECZKO DOŚWIADCZONE PRZEZ HISTORIĘ**
POWIAT OLSZTYŃSKI GAZETA OLSZTYŃSKA.
1421otbp-E-K

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 246 NR 178 (20 599)
ŚRODA |04|08|2021|

DZIENNIK ELBLĄSKI

cena 2,90 zł (w tym 8% VAT)

20 LAT

strefa 3 młodości

Fot. WMUW

Patrole policji pojawią się w mobilnych punktach szczepień \3

eprasa.pl 67464a4829

Ćwierć emerytury po zmarłym współmałżonku

EMERYTURY || Politycy znaleźli sposób, jak podnieść emerytury. PO proponuje, by wdowa lub wdowiec mogli otrzymywać jedną czwartą emerytury po zmarłym współmałżonku. To byłaby duża pomoc, szczególnie dla kobiet z niskimi świadczeniami.

Z powodu epidemii w ubiegłym roku mieliśmy największy od zakończenia II wojny światowej wzrost zgonów. Jak podał GUS, w ubiegłym roku w Polsce zmarło 477 tys. 335 osób. To prawie o 68 tys. więcej w porównaniu z 2019 r. Także na Warmii i Mazurach było dużo więcej zgonów niż dwa lata temu. W 2019 roku zmarły w regionie 14733 osoby, podczas gdy w ubiegłym roku 16 711 osób. I ta ponadprzeciętna śmiertelność Polaków, głównie osób starszych, przekłada się też na konkretne sytuacje rodzinne, szczególnie gospodarstw emeryckich. Po śmierci współmałżonka wielu emerytów, szczególnie kobiet znajduje się w trudnym położeniu, bo nagle zostają z jedną emeryturą, a wydatki pozostają na niezmienionym poziomie. Z jednej emerytury trzeba opłacić czynsz, zapłacić rachunki za media, za telefon. Znaleźć pieniądze w budżecie domowym na leki. Nic dziwnego, że rośnie liczba seniorów, którzy ledwie wiążą koniec z końcem. Jak wynika z danych Eurostatu za rok 2019 w w Polsce zagrożonych ubóstwem było 17,7 proc. emerytów, podczas gdy średnia unijna wynosiła 15,1 proc. Bieda dotyka bardziej kobiety (21,2 proc.) niż mężczyzn (12,6 proc.).

Obecnie minimalna emerytura wynosi 1250,88 zł. zł brutto. Jednak, żeby dostać tę minimalną emeryturę, trzeba mieć odpowiedni staż pracy. Dla kobiet to 20 lat, a dla mężczyzn 25 lat.

Toteż, kiedy emeryt nie posiada wymaganego stażu, jego emerytury nie podwyższa się do wysokości najniższej. Stąd też coraz częściej pojawiają się emerytury niższe od tej minimalnej, które określa się jako emerytury nowo systemowe. I niestety z roku na rok rośnie liczba osób, które dostają świadczenie niższe od minimalnego, bo jeszcze w 2018 roku było ich 218,8 tys, rok później już 261 tys. Według ZUS, w grudniu 2020 roku osób pobierających emeryturę w wysokości niższej niż minimalna było w kraju ok. 310 tys., z tego zdecydowana większość to były kobiety.

Fot. archiwum prywatne

OSKAR SOBOLEWSKI Z INSTYTUTU EMERYTALNEGO: Jest to próba poszukiwania wsparcia dla kobiet, jednak z perspektywy kobiet kluczowe jest to, żeby ich emerytury były systemowo wyższe.

Toteż najnowsza propozycja, z którą wyszli politycy PO, jest interesująca, warta przedyskutowania. Otóż PO chce, by po śmierci jednego z małżonków – emeryta — ćwierć emerytury zmarłej osoby miałoby być przekazywane, jako dodatek, wdowie lub wdowcowi.

Na tym rozwiązaniu szczególnie skorzystałyby kobiety, które zwykle żyją dłużej niż mężczyźni i zwykle mają niższe świadczenia,

— Najczęściej to kobieta zostaje sama, dlatego w sytuacji śmierci współmałżonka, druga osobna powinna móc pobierać dodatek w wysokości 25 proc. jej lub jego emerytury – stwierdziła posłanka PO Marzena Okła-Drewnowicz, która wraz z dwoma innymi posłankami PO przedstawiły szczegóły nowego rozwiązania.

Pomysł podoba się seniorom.

— To bardzo dobre rozwiązanie — ocenia pomysł PO Aldona Bagińska, prezes Akademii Trzeciego Wieku przy MOK w Olsztynie. — To pomogłoby bardzo wielu emerytom, szczególnie kobietom, które stanowią większość emerytów ze względu na długość życia. Każdy sposób na poprawę życia naszych seniorów jest dobry, a tym bardziej że seniorów przybywa.

Czy propozycja polityków ma szansę wyjść poza sferę pomysłów?

— Ciekawe rozwiązanie, szczególnie z perspektywy kobiet i ich niskich emerytur. Jest to próba poszukiwania wsparcia dla kobiet — mówi Oskar Sobolewski z Instytutu Emerytalnego. — Jednak z perspektywy kobiet kluczowe jest to, żeby ich emerytury były systemowo wyższe. A do tego jest potrzebne wyrównanie i podniesienie wieku emerytalnego. To jest niezbędne i to jest to, na czym przede wszystkim powinniśmy się skupić. Dlatego potrzebna jest poważna dyskusja o wyrównaniu i podniesieniu wieku emerytalnego, której cały czas brakuje.

Fot. archiwum prywatne

ALDONA BAGIŃSKA, PREZES AKADEMII TRZECIEGO WIEKU PRZY MOK W OLSZTYNIE: Każdy sposób na poprawę życia naszych seniorów jest dobry, tym bardziej że seniorów przybywa.

Problem rośnie, bo też pogarsza się sytuacja demograficzna, rodzi się mniej dzieci, a przybywa seniorów. A nasz system emerytalny opiera się na zasadzie solidarności, emerytury i renty finansowane są bieżących wpływów do ZUS.

Wielu z nas zastanawia się, co dzieje się ze środkami zgromadzonymi w ZUS po śmierci ubezpieczonego? Dlaczego Polacy ich nie dziedziczą? Otóż dziedziczą, ale tylko część i chodzi o środki zgromadzone na subkoncie ubezpieczonego. I w przypadku śmierci ubezpieczonego ZUS wypłaca spadkobiercom te pieniądze, trzeba się tylko po nie zgłosić (np. do OFE lub ZUS). I o tym też warto pamiętać.

ANDRZEJ MIELNICKI

REDAKTORZY WYDANIA
Beata Brokowska wydawca@gazetaolsztynska.pl
Artur Dryhynycz sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Bartosz Orliński
Dawid Zmuda

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

PRENUMERATA
89 539 76 65
prenumerata@gazetaolsztynska.pl

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

REDAKCJA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82–300 Elbląg
tel. 55 611 46 00
fax 55 236 17 51

REKLAMA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
tel./fax 55 236 16 99
reklamy@dziennikelblaski.pl

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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 67464a4829

Terror antyszczepionkowy dotrze do regionu?

WOKÓŁ NAS || W ostatnich dniach dochodzi w Polsce do aktów antyszczepionkowego terroru. Sprawdzamy, czy województwo warmińsko-mazurskie jest gotowe na ewentualne podobne incydenty oraz czy mieszkańcy oraz służby medyczne się ich obawiają.

Z niedzieli na poniedziałek podpalono punkt szczepień oraz stację sanepidu w Zamościu, a ponadto zaatakowano osoby zaszczepione lub szczepiące się m.in. w Grodzisku Mazowieckim, Gdyni, Szubinie, Aleksandrowie Kujawskim i Poznaniu.

Nie da się ukryć, że każdy atak na punkt szczepień jest w rzeczywistości atakiem na całą akcję szczepień przeciwko wirusowi Covid-19 prowadzoną w Polsce oraz na wszystkich zwolenników szczepień. Minister zdrowia Adam Niedzielski, który w poniedziałek po południu przyjechał do Zamościa, nie przebierał w słowach i nazwał to wydarzenie aktem terroru. — Doszło do aktu terroru nie tylko wobec osób, które pracują w tym punkcie, ale też wobec państwa. Celem tych ataków jest zniechęcenie do szczepień, a to w obliczu zbliżającej się czwartej fali oznacza ryzyko lockdownu, wprowadzania kolejnych obostrzeń i doprowadzenia do eskalacji emocji społecznych — mówił.

Niedzielski dodawał, że ataki są inspirowane działaniem ruchów antyszczepionkowych, które od rozpowszechniania fałszywych informacji w internecie i w mediach społecznościowych przeszły do „zasługujących na najwyższe potępienie zachowań". Właśnie dlatego minister zdrowia chce, aby osoby zaangażowane w akcję szczepień były traktowane jak funkcjonariusze publiczni, co da im dodatkową ochronę prawną, a sprawcy takich ataków będą surowiej karani. Sprawą na wtorkowym posiedzeniu miał się zająć rząd.

Władze województwa warmińsko-mazurskiego zdają sobie sprawę z istniejącego zagrożenia, dlatego, aby zapewnić bezpieczeństwo pracownikom punktów szczepień oraz osobom chcącym się zaszczepić, wprowadzają dodatkowe środki ostrożności. — Wszystkie mobilne punkty szczepień będą zabezpieczane przez policję. Każde wydarzenie plenerowe na czas trwania akcji szczepień będzie miało przypisane stały posterunek policji. W punktach stacjonarnych, takich jak szpitale czy punkty Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ) dzielnicowi poinstruują pracowników tak, aby usprawnić wzajemną komunikację pomiędzy jednostkami a dzielnicowymi — informuje rzeczniczka wojewody warmińsko-mazurskiego Monika Płoska.

Fot. Zbigniew Woźniak

Patrole policyjne mają pilnować mobilnych punktów szczepień

Komenda Wojewódzka Policji w Olsztynie przyznaje, że w szeregach policji nastąpiła mobilizacja związana z nasilającymi się nastrojami antyszczepionkowymi. Na codziennej porannej odprawie policjanci otrzymują za zadanie patrolowania miejsc, w których znajdują się punkty szczepień — zarówno w godzinach ich pracy, jak i wtedy, gdy są zamknięte. W nocy z 2 na 3 sierpnia policyjny radiowóz pilnował mobilnego punktu szczepień, który znajduje się przed siedzibą olsztyńskiego sanepidu.

Jak dotąd w regionie nie doszło do tak poważnych zdarzeń jak we wspomnianym Zamościu czy Grodzisku Mazowieckim, choć przeciwnicy szczepień gdzieniegdzie dają o sobie znać.

— Bardzo drastycznych środków nikt na całe szczęście w stosunku do nas nie zastosował. Mieliśmy jakieś naklejki o antyszczepionkowej treści na drzwiach, ale na ten moment nic więcej się nie działo. Mamy kontakt z policją, która poinformowała nas, że coś takiego może się jednak zadziać, ale na tę chwilę nic, oprócz wspomnianych naklejek, nie miało miejsca. Zdarzają się pacjenci, którzy bardzo głośno i negatywnie komentują szczepienia, ale nie odnotowaliśmy bardziej agresywnych zachowań z ich strony — mówi Alicja Czajkowska z Elbląskiego Centrum Medycznego Lifeclinica.

Jak na razie spokojnie pracuje również personel szpitala Pro-Medica w Ełku, choć jego dyrektor ds. medycznych Krzysztof Michalski przyznaje, że na doniesienia z kraju patrzy z przerażeniem. — Słyszymy z mediów o przypadkach agresji, ataków na punkty szczepień. Do tych doniesień podchodzimy ze zdziwieniem i z niedowierzaniem. Jak dotychczas nie spotkaliśmy się z żadnymi przypadkami agresji wobec nas. Ale jeśli tego typu przypadki będą się powtarzały i nie będzie zdecydowanej reakcji ze strony władz, to sądzę, że mogą pojawić się obawy wśród personelu. Ale póki co nic złego się nie dzieje. I oby tak było jak najdłużej.

Dr Sławomir Ogórek, lekarz pediatra i specjalista medycyny rodzinnej ze Szpitala Dziecięcego w Olsztynie domaga się zdecydowanej reakcji władz na działania ruchów antyszczepionkowych.

— Jeśli nasza władza nie podejmie konkretnych działań i nie wsadzi tych przestępców do więzienia, a polityków, którzy podjudzają ruchy antyszczepionkowe, nie pozbawi immunitetów, to w Polsce dojdzie do anarchii — grzmi. I dodaje, że wśród pracowników służby zdrowia pojawiła się obawa. — Oczywiście, że się boimy, ponieważ każdy troszczy się o swoje zdrowie i życie. Nie wyobrażam sobie sytuacji, w której jeden czy drugi przestępca przyszedłby tutaj i próbował zrobić krzywdę mnie, moim współpracownikom czy naszym pacjentom.

Dr Ogórek zapewnił jednocześnie, że ze strony medyków nie odbywają się żadne działania, które zmuszałyby do szczepień lub dyskryminowały osoby niezaszczepione. — Chcemy spokojnie pracować, nikt nikogo do szczepień nie zmusza. Tłumaczymy, mówimy o korzyściach, jakie wynikają ze szczepień, a także informujemy, jakie zagrożenie może powstać w wyniku niezaszczepienia się. Jednak nikogo nie straszymy, nie grozimy, a już na pewno z naszej strony nie dochodzi do żadnych działań siłowych.

We wtorek wykryto 164 nowe zakażenia koronawirusem, a zatem odnotowano kolejny niewielki wzrost liczby zachorowań. W warmińsko-mazurskim przybyło 5 nowych przypadków, ale nikt nie umarł. Eksperci przestrzegają przed czwartą falą, której siła będzie uzależniona od liczby zaszczepionych osób. Aby osiągnąć tzw. odporność populacyjną, trzeba zaszczepić minimum trzy czwarte społeczeństwa.

Na Warmii i Mazurach liczba zaszczepionych mieszkańców wciąż jest niska, co oznacza, że w przypadku przywracania obostrzeń sanitarnych przez rząd, nasze województwo jest jednym z pierwszych kandydatów do ich wdrożenia. Jak powiedział ostatnio dziennikowi „Fakt" Adam Niedzielski, oprócz warmińsko-mazurskiego są to: podlaskie, lubelskie, świętokrzyskie i podkarpackie.

MARTA WIŚNIEWSKA, TOM, K

eprasa.pl 67464a4829

Tak działają oszuści

SPOŁECZEŃSTWO || Przeglądając strony policyjne, uwagę zwraca to, że prawie co drugi komunikat dotyczy oszustwa lub próby oszustwa. Ofiarą oszusta może zostać każdy, niezależnie od wieku i płci. Niewiele brakowało, żeby i nasza czytelniczka została oszukana w internecie. Tylko podwyższona czujność uchroniła ją przed utratą pieniędzy.

Nasza czytelniczka sprzedawała fotelik samochodowy na jednym z portali ogłoszeniowych. Zgłosiło się do niej czterech klientów, którym zależało na wysyłce towaru, nikt nie mógł odebrać przedmiotu aukcji osobiście.

— Dziś (rozmawialiśmy w poniedziałek 2 sierpnia) prawie padłam ofiarą oszustów internetowych, mimo że dość dobrze czuję się w sieci. Wystawiłam dwa przedmioty na sprzedaż w serwisie OLX. Odezwało się do mnie CZTERECH! chętnych (widać, że jest duża konkurencja wśród oszustów), którzy nie mogli osobiście odebrać przedmiotu, natomiast mogą zorganizować przesyłkę Inpost i bezpieczną płatność również przez InPost. Praktycznie bezdotykowo i bezpiecznie — relacjonuje czytelniczka.

LINK, KTÓRY OTRZYMAŁA KOBIETA, PRZEKIEROWYWAŁ JĄ DO STRONY BANKU, KTÓRA BYŁA NIEMAL IDEALNIE ODWZOROWANA. GDYBY PODAŁA SWOJE DANE DO KARTY, JEJ KONTO BYŁOBY WYCZYSZCZONE.

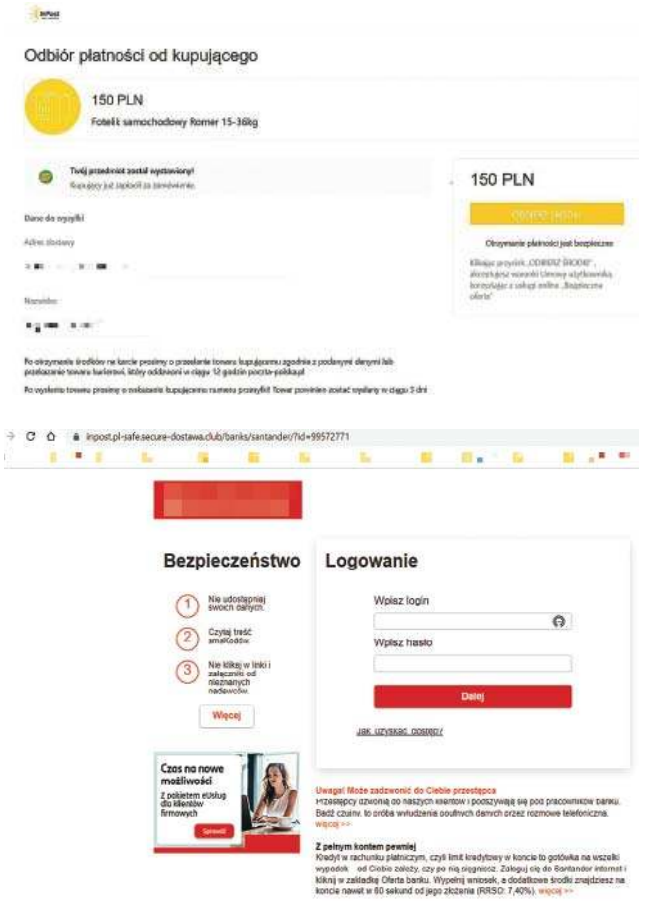
— Wszystko wygląda pięknie, jak widać na screenach. Trzeba tylko kliknąć na stronie in-post-safe w „odbierz środki" i następuje przekierowanie jak w Payu do strony z różnymi bankami. Potem tylko kliknięcie w swój bank, wprowadzenie loginu i hasła i można się pożegnać ze wszystkimi środkami zgromadzonymi na koncie. Strony internetowe są doskonale zrobione, a kłódeczki zabezpieczeń dopięte do każdej strony. Mnie uchronił program antywirusowy, który przed zatwierdzeniem hasła poinformował, że ta strona internetowa wyłudza dane.

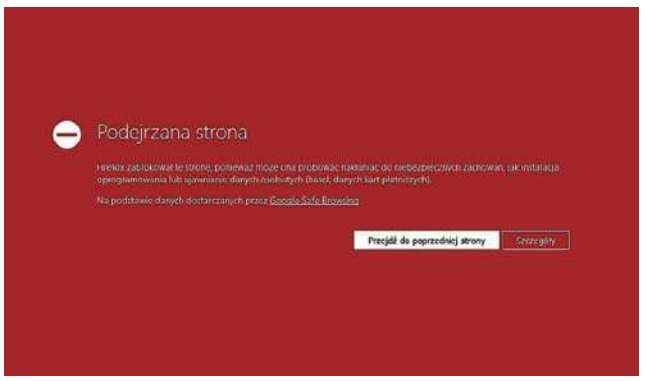
Próbowaliśmy wejść w link, którzy wysłała nam czytelniczka, u nas również zareagowały systemy bezpieczeństwa.

— Z tego co wiem większość nie ma tego szczęścia — dodaje czytelniczka. — Zarówno na policji, jak i w banku otrzymałam informacje, że mają przynajmniej kilka takich spraw dziennie. Kilka w Olsztynie? To ile jest w całej Polsce?

POLICJA OSTRZEGA

Nie klikajmy bez zastanowienia w nieznane linki! Zachowajmy ostrożność po otrzymaniu linku z przekierowaniem do innej witryny internetowej, szczególnie jeżeli przenosi ona nas do stron logowań do kont bankowych, portali społecznościowych czy aukcyjnych. Nie udostępniajmy swoich poufnych danych, m.in. numeru PESEL, karty płatniczej czy kodu CVV.





Należy również zweryfikować nadawcę otrzymanej wiadomości. W tym celu można przeanalizować adres strony. Często są one tworzone przez oszustów i do złudzenia przypominają istniejące legalne witryny, jednak mogą się różnić jedną literą, kropką czy podkreślnikiem.

Pamiętajmy, że zarówno w świecie realnym, jak i wirtualnym, to my sami w pierwszej kolejności musimy zadbać o bezpieczeństwo naszych danych osobowych oraz pieniędzy.

KAROL GROSZ

eprasa.pl 67464a4829

Takim powietrzem oddychamy w Polsce

PO TRAGEDII || W sobotni poranek młoda matka ginie pod kołami autobusu. Jej śmierć nie wzrusza. Jej śmierć staje się widowiskiem, areną do plucia, szczucia i wylania własnych frustracji. Psycholog Anna Górska: Mamy do odrobienia narodową lekcję z empatii.

Kiedy sieć obiega informacja o tym, że młoda matka zginęła pod kołami autobusu, a internet klaszcze z radości, od razu nasuwa mi się pewne skojarzenie. Jest rok 2018, Alfie Evans, 2-latek z Liverpoolu, u którego zdiagnozowano nieznaną chorobę neurologiczną, umiera w męczarniach. Lekarze po licznych badaniach stwierdzają, że utrzymywanie przy życiu chłopca za pomocą aparatury, którego mózg obumarł w 70 proc. jest wręcz niehumanitarne. Z chłopcem, który jeszcze walczy o każdy oddech, solidaryzuje się cały świat. Internauci na Facebooku masowo wstawiają nakładki, które mają być wyrazem wsparcia. Głos w sprawie chłopczyka zabiera sam prezydent Andrzej Duda. W tym samym czasie na zimnych korytarzach sejmu w Warszawie protestują matki niepełnosprawnych dzieci. Dzieci, które ślinią się, wydają z siebie brzydkie odgłosy, mają pampersy. Dzieci, których ciała są powyginane na wszystkie możliwe, nienaturalne sposoby. Ale zarówno polityków, jak i resztę społeczeństwa bardziej interesują łańcuszki wsparcia dla Alfiego, którego — zdaniem lekarza — nie da się uratować. Jak to wytłumaczyć? Socjologowie stwierdzają brutalnie, że odległy, piękny blond chłopczyk o twarzy aniołka bardziej nas wzruszał niż duże, skazane do końca życia na swoich rodziców obślinione dzieci. Bo jego śmierć jest estetyczna, a niepełnosprawność polskich dzieci — już nie.

W sobotni poranek w Katowicach 19-letnia Basia zginęła pod kołami autobusu. Na ulicy doszło do bójki, w pewnym momencie przed awanturującą się grupą pojawił się autobus miejski. Po chwili pojazd zwyczajnie wjechał w ludzi na ulicy. Młoda kobieta, próbująca rozdzielić awanturników, zmarła. Jak podały media, kierowca był pod wpływem silnych leków antydepresyjnych oraz przeciwbólowych. Ani zmarła Basia, ani jej najbliżsi, nie otrzymali współczucia. Internauci urządzili sobie prywatny folwark. Okazywali niechęć wobec ofiary, która, ich zdaniem, sama sobie zasłużyła na ten los.

Zadaję sobie pytanie: czy gdyby ofiara tragicznego wypadku, 19- letnia młoda matka, była dobrze zapowiadającą się modelką, internet by płakał? Gdyby miała tysiące fallowersów na Instagramie — jej los wzruszałby bardziej? Albo gdyby miała lepszy status materialny? Zamiast tego miała (już, w tym wieku!) dwójkę dzieci. Na dodatek „włóczyła się", jak pisali internauci, po ulicach o 5 nad ranem. Kto to widział, o tej porze nie być przy dzieciach! A gdyby to była 19-letnia studentka u progu muzycznej kariery? Czy jej śmierć poruszyłaby skostniałe serca? Tak chętnie przecież zwykle płaczemy nad losem zmarłych.

Fot. Piotr Doweyko

Anna Górska: Obserwujmy, zamiast oceniać!

Internauci nie pozostawili na Basi suchej nitki. Pod artykułami o tragicznym wypadku, wylała się fala hejtu. Ofiara nie może się bronić: nie żyje. Osierociła dwójkę maleńkich dzieci, które nie będą jej pamiętać. Ale „w głowie to się nie mieści, że 19-letnia matka dwójki małych dzieci bierze nad ranem udział w bójce i awanturze zamiast siedzieć z dziećmi w domu", „ trzeba było być w domu, to by się nie stało", „ dzieci to chyba tylko dla 500 plus", „ takiej to nie żal" itd — piszą internauci.

Co sprawia, że wielu internautów nie potrafi powstrzymać się przed brutalnym komentarzem? Nawet na prywatnym facebookowym koncie zmarłej.

— Mamy problemy z empatią przede wszystkim w internecie, bo działa tam efekt kabiny pilota: jak piloci zrzucali bomby, to było im łatwo, bo nie widzieli, na kogo trafi. W internecie działa to podobnie: mówimy, robimy różne rzeczy, bo nie widzimy twarzy, reakcji bliskich tej dziewczyny. To są internetowe mechanizmy. Myślę, że część tych osób być może nie powiedziałaby tych słów, gdyby nie siedziała za ekranem monitora — zauważa Anna Górska, psycholog z Olsztyna.

Psycholog podkreśla, że Polaków charakteryzuje chęć oceniania: — Wolimy oceniać niż obserwować. Jako psycholog jestem zwolennikiem powstrzymywania się od ocen i osądów, tylko obserwowania tego, co widzimy bez nadawania temu znaczenia. Natomiast w tej konkretnej sytuacji można dostrzec to, że ludzie — nie znając całej sytuacji, kontekstu — oceniają. Mam wrażenie, że mamy tę tendencję biologicznie wbudowaną, żeby miała nas chronić jako gatunek. Oceniamy coś jako zagrażające, negatywne albo pozytywne. Natomiast w kontaktach międzyludzkich, kiedy tego zagrożenia nie ma, nadal włączamy te oceny nawykowo, bezrefleksyjnie — mówi. — Przede wszystkim nie powinno się oceniać wtedy, kiedy nie jesteśmy o to pytani. Musi nam się zapalić lampka: my przecież nie znamy całej historii, nie wiemy nic o tych ludziach. Nasze oceny mogą być po prostu krzywdzące. Zastanawia mnie, czy to jest jakaś forma odreagowywania czy może niefajny nawyk — skoro nie radzimy sobie z jakimś problemem, postanawiamy ferować wyroki. Ludzie mają trudność ze wspieraniem — niektórym trudno przy kimś po prostu być, nie doradzać szczególnie, jeśli nie jest się pytanym. Czasami mam wrażenie, że częściej takie oceny ferują jednak osoby z mniejszym poziomem empatii, z jakimś rysem psychopatycznym czy narcystycznym.

Hejt dotyczył także tego, że młoda, tragicznie zmarła matka wyszła z domu bez dzieci. Tak, jakby popełniła jakąś zbrodnię. Dlaczego, jeśli coś się stanie dziecku, padają pytania: a gdzie była matka? Tak, jak gdyby pozostawianie dziecka w rękach innego opiekuna, chociażby ojca, było niedopuszczalne. W tym konkretnym przypadku to matka jest ofiarą: całkowicie bezbronna ginie pod kołami autobusu. „Patomatka"— plują internauci w sieci.

— Przekonanie matki przytwierdzonej do dziecka ludziom służy. Takim powietrzem niestety oddychamy w Polsce. To są przekonania, które funkcjonują w naszej kulturze, że za wszystko odpowiedzialna jest matka. To jest bardzo krzywdzące dla wszystkich: dla kobiet, dla ojców i dla dzieci. To nie jest dialog, który ludzi łączy — uważa Anna Górska. — To nadal jest ocena, a nie obserwacja. Wielu osobom trudno jest opisywać czyjeś zachowanie, nie nadając mu znaczenia. Ta kobieta miała prawo urodzić młodo dzieci i być bez nich na ulicy o 5 rano. Przydałaby nam się narodowa lekcja empatii.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA

eprasa.pl 67464a4829

Był spektakl, będzie koncert

KULTURA || Za nami kolejne spotkanie w ramach XXIV Letniego Salonu Muzycznego. Na scenie elbląskiej muszli koncertowej w Bażantarni aktorzy Artur Hauke i Piotr Szejn zaprezentowali dramat „Emigranci" Sławomira Mrożka. Za tydzień koncert.

1 sierpnia to w pamięci Polaków dzień szczególny, w związku z czym aktorzy Teatru im. Aleksandra Sewruka w Elblągu zaprezentowali jeden z najważniejszych polskich dramatów okresu powojennego. Na scenie muszli koncertowej w dramacie „Emigranci" Sławomira Mrożka wystąpili Artur Hauke i Piotr Szejn.

Tytułowymi emigrantami i zarazem jedynymi osobami dramatu są pochodzący z bliżej nieokreślonego kraju AA oraz XX, którzy są skazani na własne towarzystwo ze wszystkimi problemami, frustracjami i konfliktami.

Głównym problemem tragedii jest obcość, mająca różne wymiary i znaczenie — m.in. obcość człowieka wobec innego człowieka, obcość wobec społeczeństwa czy kraju. Dramat po raz pierwszy ukazał się drukiem w 1974 roku, a wystawiony został w 1975, ale jego tekst nadal wydaje się tak samo ważny.

— Nie mogło nas tu zabraknąć — jesteśmy w Bażantarni z żoną co niedzielę i bardzo podoba nam się ten wymiar spotkań z kulturą i sztuką — mówi jeden z widzów.

Już w najbliższą niedzielę — 8 sierpnia — Elbląskie Towarzystwo Kulturalne zaprasza na kolejne wydarzenie z cyklu. Tym razem na scenie Letniego Salonu Muzycznego wystąpi zespół Plateau w koncercie „O miłości niebanalnie".

— MUZYCY SŁYNĄ Z FENOMENALNYCH KONCERTÓW, KTÓRYCH ZAGRALI JUŻ PONAD 850!

To twórcy bestsellerowego albumu „Projekt Grechuta", autorzy przebojów „Niebezpiecznie piękny świt" i „Nic nie pachnie jak Ty", ale przede wszystkim jest to zespół, który na żywo potrafi zaczarować, wzruszyć i rozbawić publiczność do łez. Ich koncerty są połączeniem liryki i elementów kabaretowych z dużą dawką autoironii. Zespół bawi się muzyką, używając nie tylko gitar, ale także... piły do drewna, butelki czy cymbałek — przekazują organizatorzy.

Zespół występował dla pół miliona osób na otwarciu Przystanku Woodstock, ma też na swoim koncie koncerty w Filharmonii Narodowej, w Teatrze Roma, czy legendarnej „Piwnicy pod Baranami". Wydali już 6 płyt i współpracowali z takimi artystami jak Martyna Jakubowicz, Renata Przemyk, Wojciech Waglewski, Adam Nowak, czy Lech Janerka.

Fot. Ryszard Biel

Na scenie zobaczyliśmy aktorów Teatru im. A. Sewruka w Elblągu

Fot. ETK

Zespół Plateau wystąpi w Elblągu 8 sierpnia

Widowni nie przeszkadzała nawet kapryśna pogoda

Podczas spotkania odbyła się zbiórka na rzecz elbląskiego schroniska dla bezdomnych zwierząt

— W muszli koncertowej w Bażantarni artyści wystąpią z własnymi i niepowtarzalnymi wersjami utworów Leonarda Cohena, Marka Grechuty oraz w autorskim repertuarze. Plateau wystąpi w składzie: Michał Szulim — wokal, teksty, gitara; Karol Kowalczyk — gitary; Marcin Lizak — bas, gitara, akordeon i Mirosław Rudziński — perkusja.

KONCERT ODBĘDZIE SIĘ W NIEDZIELĘ 8 SIERPNIA O 17 W MUSZLI KONCERTOWEJ ELBLĄSKIEJ BAŻANTARNI.

Z uwagi na obowiązujące przepisy sanitarne organizatorzy przypominają o limicie miejsc na widowni, zabraniu maseczek ochronnych i zachowaniu odpowiednich odległości.

Przed koncertem, z inicjatywy aktora elbląskiego teatru Mikołaja Ostrowskiego, będzie prowadzona zbiórka pieniędzy na rzecz elbląskiego schroniska dla bezdomnych zwierząt.

W planach są jeszcze dwa spotkania w ramach tegorocznego Letniego Salonu Muzycznego. 15 sierpnia na scenie muszli koncertowej zobaczymy spektakl „Niedźwiedź, oświadczyny", a w ostatnią wakacyjną niedzielę Elbląskie Towarzystwo Kulturalne zaprasza na koncert Zespołu Muzyki Myśliwskiej „Hubertus". KK

eprasa.pl 67464a4829

Politycy chcą ukręcić podwyżki

POLITYKA || Niewykluczone,że politycy nie dostaną horrendalnych podwyżek, które przewiduje rozporządzenie prezydenta RP. Koalicja Obywatelska złożyła w Sejmie projekt ustawy, który ma zablokować planowane podwyżki.

Nie ma zgody polityków na podwyżki dla polityków, a przynajmniej sporej ich części. W sierpniu ubiegłego roku opozycja poparła propozycję PiS w sprawie podwyżek wynagrodzeń dla osób sprawujących najważniejsze funkcje w państwie. Choć tu trzeba przypomnieć, że nie wszyscy wtedy byli za tymi podwyżkami, bo np. dwaj posłowie Porozumienia z naszego regionu: prof. Wojciech Maksymowicz i Michał Wypij wstrzymali się wówczas od głosu. Jednak inni posłowie z Warmii i Mazur (poza Moniką Falej z Lewicy, która nie głosowała), byli za przyjęciem ustawy o podwyżkach.

I opozycja zebrała za to cięgi, bo pomysł podwyżek nie spodobał się Polakom. Rozsierdziła ich nawet nie sama wysokość podwyżek, bo wielu zgadza się z opinią, że politycy powinni dobrze zarabiać, jeśli mają dobrze wykonywać swoje obowiązki, ale czas ich wprowadzenia: czas pandemii, recesji w gospodarce. To zdaniem wielu nie był i nie jest najlepszym momentem na przyznawanie sobie wysokich podwyżek.

WIDAĆ, ŻE OPOZYCJA WYCIĄGNĘŁA WNIOSKI Z TEJ LEKCJI SPOŁECZNEJ KRYTYKI, BO WCZORAJ KO ZŁOŻYŁA DO SEJMU PROJEKT USTAWY, KTÓRY MA ZABLOKOWAĆ PODWYŻKI, KTÓRE PRZYZNAŁ POLITYKOM PREZYDENT W DRODZE ROZPORZĄDZENIA.

I dodajmy tu — bardzo znaczne — bo rzędu 40-60 procent, co wywołało spore emocje. Rozporządzenie prezydenta weszło w życie z dniem 1 sierpnia, co oznacza, że już w tym miesiącu posłowie, ministrowie powinni otrzymać wyższe pensje.

Jednak, złożony przez KO, projekt ma zablokować planowane podwyżki.

Fot. wikipedia

KO podjęła tę decyzję po poniedziałkowym spotkaniu władz klubu KO z liderem Platformy Donaldem Tuskiem.

„DZIĘKUJĘ WŁADZOM KLUBU KOALICJA OBYWATELSKA ZA JEDNOMYŚLNĄ DECYZJĘ W SPRAWIE USTAWY BLOKUJĄCEJ PODWYŻKI DLA POLITYKÓW"

— napisał po spotkaniu na Twitterze Donald Tusk.

W ubiegłym roku, kiedy opozycja poparła projekt podwyżek, została surowo zbeształa przez byłego premiera.

„Opozycja, która złej władzy podwyższa wynagrodzenie, i to w czasie kryzysu, nie ma racji bytu. Po prostu. Ogarnijcie się, proszę" — napisał na Twitterze Donald Tusk.

Jednak teraz dostało się też samemu Tuskowi.

— Dlaczego posłowie mają zarabiać mniej, jeśli szef obecny PO zarobił tyle, na ile polski poseł musiałby pracować 68 lat — powiedział wczoraj w Sejmie wicerzecznik PiS Radosław Fogiel, nawiązując do wysokich zarobków Donalda Tuska jako szefa Rady Europejskiej.

W poniedziałek PiS złożyło w Sejmie projekt ustawy, która ma podnieść wynagrodzenie prezydenta RP oraz samorządowców. Jednak projekt ustawy KO blokuje też te podwyżki. Projekt KO zakłada dodanie w ustawach, czy to o wynagrodzeniu osób zajmujących kierownicze stanowiska państwowe, czy w ustawach o poszczególnych samorządach dodanie zapisu, że uposażenie tych osób nie może przekroczyć wysokości wynagrodzenia przysługującego na dzień 31 lipca 2021 roku.

Projekt KO musi jeszcze poprzeć sejmowa większość. Jak zachowają się politycy? Zapytaliśmy o to posłów z Warmii i Mazur.

Monika Falej, posłanka Lewicy

— Na pewno sprawę będziemy omawiać na posiedzeniu klubu. Jeśli chodzi o mnie, myślę, że będziemy przychylni temu projektowi. Dla mnie to jest oczywiste, bo to nie jest dobry moment na podwyższanie płac dla polityczek i polityków. Są grupy zawodowe, które mają zamrożone płace albo ich wynagrodzenia są bardzo niskie. Chociażby ratownicy medyczni. I tu mamy jasną sytuację, gdzie powinny trafić te pieniądze, jeśli w budżecie są takie pieniądze. Dlatego złożyliśmy do Sejmu projekt ustawy o podwyżki w sferze budżetowej.

Zbigniew Babalski, poseł PiS

— Zachowam się tak, jak postąpi mój klub. Na dziś tego stanowiska jeszcze nie ma. Ta dyskusja przetacza się, powtarza się sytuacja, jak przed rokiem. Według mnie regulacja wynagrodzeń powinna nastąpić. Co pewien czas sprawa podwyżek wraca. I myślę, że trzeba w końcu podjąć decyzję na tak albo nie. Zamknąć wreszcie tę dyskusję, choć nie rozstrzygam tego, czy na tak czy na nie.

Paweł Papke, poseł KO

— W czasach pandemii, kiedy wielu przedsiębiorcom nie powodzi się najlepiej, mamy olbrzymie kłopoty gospodarcze, które rząd próbuje ukrywać, nie zgadzamy się, że pan Morawiecki z panem Dudą forsują podwyżki dla polityków. W ogóle ten temat jest poruszony poza legislacją parlamentarną. Jesteśmy przeciwni tego typu rozwiązaniom w tak trudnych czasach pandemii i kłopotów finansowych wielu Polaków.

ANDRZEJ MIELNICKI

eprasa.pl 67464a4829

Miłość można spotkać w każdym wieku

ON I ONA || Poznali się na portalu randkowym. Poznali, pokochali i pobrali się. Są szczęśliwi i wykorzystują każdą chwilę, by spełniać marzenia, realizować pasje i spędzać czas razem. Są przykładem, że życie na emeryturze nie musi być smutne i nudne oraz na to, że miłość można spotkać w każdym wieku.

W naszym społeczeństwie wciąż istnieje rozróżnienie związków „internetowych" od tych nawiązanych w sytuacjach życiowych. Nadal pokutuje wiele uprzedzeń wobec takiej formy nawiązywania znajomości. Osoby korzystające z portali randkowych są często oceniane jako „desperaci", a o potencjalnych partnerach zarejestrowanych w serwisach myśli się jako szukających tylko seksu, dziwnych, takich, których nie powiodło się w związkach. Nie zawsze jest to prawda. Są ludzie, którzy w ten sposób odnajdują miłość swojego życia. Miłość, która nadaje sens im życiu, powoduje, że znów cieszą się życiem i się uśmiechają. Przykładem takiej pary jest pani Krystyna i pan Henryk, którzy odnaleźli się na jednym z portali randkowych. Dali szansę sobie na miłość, stali się dla siebie lekiem na jesień życia i samotność.

Pani Krystyna od prawie dwudziestu lat żyła samotnie. Mąż zmarł, dzieci założyły swoje rodziny i wyprowadziły się z rodzinnego domu. Dopóki pani Krystyna pracowała, nie odczuwała tak dotkliwie samotności. Jednak na emeryturze doskwierał jej brak towarzystwa.

— Zapisałam się do klubu seniora, jeździłam na wycieczki, uczestniczyłam w różnych spotkaniach i wystawach, jednak kiedy wracałam do domu, nikt na mnie nie czekał — opowiada pani Krystyna. — Czułam ogromną pustkę, często płakałam, bo nie umiałam żyć w pustym domu. Córka, która mnie odwiedziła, widziała, że źle się ze mną dzieje. Kupiła mi komputer i nauczyła go obsługiwać. Pokazała mi portal randkowy. Na portalu zarejestrowałam się, w sumie nie wierząc, że mogę tam spotkać miłość swojego życia. Przez jakiś rok traktowałam to jako zabawę, żadne ogłoszenie i poznani mężczyźni nie wzbudzili mojego zainteresowania. Aż w 2017 roku zaczęłam pisać z Henrykiem. Po jakimś czasie pisanie przestało nam wystarczać, więc zaczęliśmy do siebie dzwonić. Pewnego dnia padła propozycja spotkania i potem już wszystko potoczyło się swoim biegiem — dodaje.

Fot. Arch. prywatne

Pani Krystyna i pan Henryk poznali się na portalu randkowym. Są szczęśliwi i zakochani jak nastolatkowie

Pan Henryk mieszkał w Lublinie. Od 6 lat był wdowcem. Mieszkał z synem i jego rodziną. Był samotny i chciał poznać kogoś, z kim spędzi resztę życia. Nigdy nie był na Mazurach. Kiedy na portalu randkowym poznał panią Krystynę, początkowo nie wierzył, że z tej znajomości może powstać coś poważniejszego.

— KAŻDEGO DNIA CZEKAŁEM NA WIADOMOŚĆ OD KRYSI — OPOWIADA. — Z DNIA NA DZIEŃ MIĘDZY NAMI RODZIŁO SIĘ UCZUCIE.

Nie mogliśmy wytrzymać bez pisania wiadomości, rozmów telefonicznych, a kiedy już raz się spotkaliśmy, wiedziałem, że to kobieta, z którą będę szczęśliwy. Po pół roku padłem na kolana i poprosiłem Krysię o rękę. Czułem się i czuję nadal przy niej jak zakochany nastolatek. Mamy wiele wspólnych zainteresowań, podobne poglądy na życie i świat, a także chęć wykorzystania każdej chwili, która jest nam dana.

Pani Krystyna z mężem śmieją się, że szczęściu czasem trzeba dopomóc i niekoniecznie trzeba się poznać w tradycyjny sposób, żeby odnaleźć swoją „połówkę".

Małżonkowie to, że poznali się przez internet, ukrywali przed swoimi znajomymi. Opowiadali im, że spotkali się na jednej z wycieczek. Obawiali się uprzedzeń do tego typu znajomości. Sami w krótkim czasie zrozumieli, że czekali na tą miłość przez całe swoje życie.

— Dopiero po ślubie przyznaliśmy się znajomym, że poznaliśmy się przez internet — wyznają. — Było to ogromne zaskoczenie. Nic dziwnego, nawet my sami nie przypuszczaliśmy, że z takiej internetowej znajomości może zrodzić się miłość. Kto by pomyślał, że w sieci znajdziemy miłość swojego życia! — przyznają.

Portal, przez który pani Krystyna i pan Henryk poznali się, został zamknięty niedługo po ich poznaniu. Można powiedzieć, że mieli sporo szczęścia, bo zdążyli się odnaleźć.

— Widocznie ktoś tam na górze czuwał nad nami i postanowił, że będziemy szczęśliwi — mówi pani Krystyna.

— WARTO CZASEM DOPOMÓC SWOJEMU SZCZĘŚCIU. MY ZNALEŹLIŚMY WIELKĄ MIŁOŚĆ I SZCZĘŚCIE W INTERNECIE.

Patrząc na męża, myślę, że założenie konta na portalu randkowym to była jak wygrana w lotto. Gdybym tego nie zrobiła wtedy, mogłabym przegapić „swoją szansę na szczęście", a tak poznałam kogoś wyjątkowego i wartościowego, z kim chcę spędzić resztę mojego życia — dodaje.

Małżonkowie doskonale się uzupełniają, uwielbiają podróżować. Zwiedzili już sporą część Europy, byli w Indiach, Tajlandii i na Cyprze. W planach mają kolejne wojaże. Cieszą się życiem, spotkaniami z rodzinami, które się poznały i są w stałym kontakcie.

— Nigdy nie myślałam, że w jesieni naszego życia można być tak szczęśliwym — mówią zgodnie małżonkowie. — Jeśli komuś wydaje się, że po 60. trzeba siedzieć w domu, w kapciach i czekać na śmierć, to się myli. Dla nas to najpiękniejszy czas, czerpiemy z życia całymi garściami. Chcemy wykorzystać każdą chwilę. Życie jest piękne, nawet jeśli na ciele pojawiły się zmarszczki. Miłość w sercu daje nam siłę i radość!

JOANNA KARZYŃSKA

eprasa.pl 67464a4829

Siedemnaście medali olsztyńskiego kajakarza

ROZMOWA || Są dowodem na to, że wiek to tylko liczba, a osiągnięcia sportowe są nie tylko dla młodych. Weterani kajakarstwa z OKSW od lat trenują i zdobywają nagrody na mistrzostwach świata. Jarosław Gulak z Olsztyna, zdobywca 17 medali na mistrzostwach świata i Europy, opowiada o treningach, przygotowaniach do mistrzostw oraz zachęca do dołączenia do klubu.

– Jak zaczęła się pana przygoda z kajakarstwem?

— Moja przygoda ze sportem zaczęła się od piłki nożnej, ale z czasem chłopcy z grupy przestali grać w nogę... Któregoś dnia do naszej szkoły przyszedł pan Rapacki, ikona kajakarstwa, który werbował młodych do zajęć kajakarskich. Zacząłem intensywnie trenować, we wszystkich kategoriach wiekowych byłem w reprezentacji kraju. Po ukończeniu studiów zmieniły się moje priorytety i w wieku 26 lat skończyłem zawodowo uprawiać kajakarstwo, jednak głód sportu pozostał. Mieszkam w Olsztynie, więc widok jezior tylko wzmacniał tęsknotę za kajakami. Kiedy udało mi się ułożyć sprawy zawodowe i prywatne, zdecydowałem się na powrót do kajakarstwa jako weteran. Przerwa trwała aż 15 lat.

– Kim są weterani kajakarstwa?

— Weteranem lub mastersem jest osoba, która ukończyła 35 lat. Już od 20 lat pływam jako weteran kajakarstwa. W 2016 roku postanowiłem wziąć udział w mistrzostwach świata w Trokach na Litwie, wcześniej startowałem wyłącznie w mistrzostwach Polski czy Europy. Te pierwsze mistrzostwa świata szczególnie zapadły mi w pamięć. Już sam moment startu zrobił na mnie ogromne wrażenie, nie mówiąc o wygraniu trzech medali (złoty i 2 brązowe).

Zdobycie złotego medalu na mistrzostwach świata jest marzeniem dla każdego sportowca w każdym wieku i w każdej dyscyplinie. Walka o podium jest bardzo trudna, wymaga wielu lat poświęceń i treningów. Chociaż zdobyłem już 7 medali, to te mistrzostwa w Trokach wspominam najlepiej. Wtedy uświadomiłem sobie, że te wszystkie lata ciężkiej pracy były coś warte. W kraju i na świecie jestem znany w kręgach kajakarskich. Reprezentanci innych krajów znają moje nazwisko, wiedzą o kogo chodzi. Jest to niezwykłe uczucie.

Fot. archiwum prywatne

W 2010 roku Jarosław Gulak ponownie zaczął uprawiać kajakarstwo. Od tamtego momentu zdobył 4 medale mistrzostw Europy (1 złoty, 3 brązowe) oraz 7 medali mistrzostw świata (1 złoty, 3 srebrne i 3 brązowe). W 2019 roku na Igrzyskach Europejskich Masters w Turynie zdobył 6 medali: 2 złote, 2 srebrne i 2 brązowe

– W Tarnopolu na Ukrainie odbędą się we wrześniu mistrzostwa świata weteranów w kajakarstwie przełożone z zeszłego roku. Czy sportowcy z OKSW wezmą w nich udział?

— Z Olsztyna wybierają się 4 osoby. Trzy lata temu mistrzostwa odbywały się w Australii. Koszty podróży były zbyt wysokie, dlatego nie braliśmy udziału. Natomiast w tym roku powinno być łatwiej dojechać. Jednak trzeba pamiętać, że wyjeżdżamy poza Unię, więc kwestie logistyczne mogą wyglądać inaczej niż w przypadku krajów członkowskich. Mam nadzieję, że sytuacja epidemiologiczna nie pokrzyżuje nam planów. Musimy samodzielnie pokonać trasę oraz zabrać własny sprzęt. Oczywiście, jest możliwość wypożyczenia sprzętu na miejscu zawodów, jednak sportowcy niechętnie korzystają z tej opcji. Jakość i znajomość sprzętu w 30 proc. wpływają na wynik końcowy, dlatego uczestnicy wolą pokonać setki czy tysiące kilometrów z własnym ekwipunkiem.

Dzięki niewielkiej odległości od granic Polski, w tym roku w mistrzostwach świata w Tarnopolu weźmie udział wielu Polaków. Jesteśmy w kontakcie z ośrodkami z całego kraju. Startuję w osadzie razem z kolegą ze Szczecina, Białegostoku i Elbląga. Dzieli nas wiele kilometrów, dlatego trenujemy sami. Na mistrzostwach pojawimy się 2 dni przed rozpoczęciem, więc ten czas przeznaczymy na wspólne treningi. Poza tym, w tym składzie pojawimy się jeszcze na mistrzostwach Polski na początku września, więc czeka nas próba generalna przed mistrzostwami świata.

– Jak wyglądają przygotowania do zawodów i mistrzostw?

— Żeby dobrze pływać kajakiem, trzeba regularnie biegać, chodzić na siłownię, basen i, oczywiście, pływać kajakiem. Nasze treningi przygotowawcze przypominają ćwiczenia triatlonistów. Do zawodów przygotowujemy się wszechstronnie, ponieważ potrzebna jest siła i wytrzymałość. Kajakarstwo, wioślarstwo i kolarstwo należą do najtrudniejszych dyscyplin, jeśli ktoś nie przygotuje się w odpowiedni sposób do zawodów, może stracić przytomność na mecie. By zajmować się sportem poważnie, niezbędne jest rozsądne podejście do treningów. Mamy swoich trenerów, którzy ustalają nam plany na dany miesiąc, spotykamy się w grupach, dzięki czemu ćwiczymy motorykę i wytrzymałość. Jesteśmy czynni zawodowo, więc nasze treningi odbywają się w godzinach popołudniowych lub wieczornych i w weekendy.

– Gdzie odbywają się treningi?

— Nasz klub mieści się w Olsztynie nad Jeziorem Krzywym koło ośrodka harcerskiego (ul. Olimpijska 1), ale gdy nie możemy ćwiczyć w tym miejscu, to przenosimy się nad Jezioro Długie. Nasze treningi obserwują ludzie przechodzący wzdłuż jeziora. Zdarzają się osoby, które chcą dołączyć do naszej grupy.

– Dla kogo przeznaczone są treningi w klubie?

— Trenujemy w klubie tak, jak wszyscy zawodnicy wyczynowi, ale jesteśmy osobami starszymi, dlatego kariera zawodowa jest już za nami. Trenować z nami mogą wszyscy, natomiast osoby, które chcą startować w zawodach muszą mieć ukończone 35 lat. Tak naprawdę, to każdy wiek jest dobry, by rozpocząć treningi. Wiem, że kajakarstwo nie jest najpopularniejszą dyscypliną sportową, ale daje wiele satysfakcji. Kajakarstwo wymaga zainwestowania w porządny sprzęt, na początku mogą pojawić się problemy z utrzymaniem równowagi, ale wszystko jest do wyćwiczenia. Najważniejsze jest to, by trudne początki nas nie zniechęcały. Jeśli zrezygnujemy, to ominie nas coś wspaniałego i satysfakcjonującego.

LIDIA WIECZOREK

eprasa.pl 67464a4829

Poeta o wierszach i pociągach

WCZORAJ I DZIŚ || Wojciech Hieronymus Borkowski, olsztyński poeta, pisze książkę ze swoimi wspomnieniami. Całe życie mieszka w Olsztynie pod jednym adresem, na Zatorzu. Rozmawiamy o życiu, poezji i o tym, jak przetrwał pandemiczny lockdown.

– Nie urodziłeś w Olsztynie, ale jesteś bardzo związany z Olsztynem?

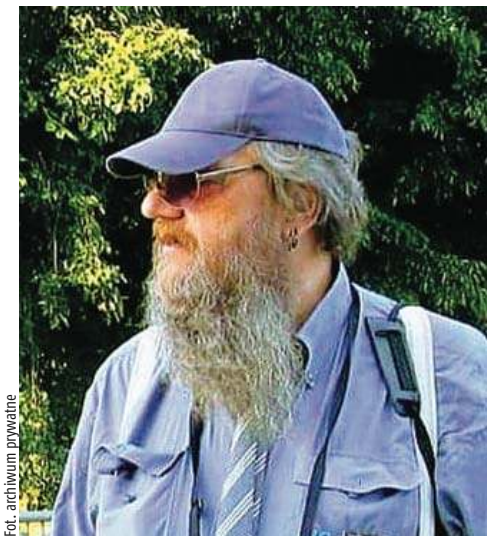
— Tak. Całe życie mieszkam w Olsztynie pod jednym adresem, na Zatorzu. Tutaj kończyłem szkołę podstawową, szkołę średnią, tu byłem ochrzczony, obierzmowany... Także jestem zrośnięty ze swoją dzielnicą. Tu też pracowałem w Szkole Podstawowej nr 1, którą wcześniej kończyłem. W tej chwili jestem rencistą, w związku z tym mam dużo czasu – chociaż pieniędzy o wiele mniej – i mogę się poświęcić literaturze. W życiu wykonywałem wiele prac, a najlepszą, jaką wykonywałem, było ankieterstwo. Około 2000 roku byłem ankieterem dwóch firm. I nie chodzi o zarobki, ale o to, że mogłem się przemieszczać po całej Polsce, spotykać różnych, ludzi... No i to bycie w drodze – w pociągu, w PKS-ie, siedzenie na peronie, w bufecie dworcowym, czytanie – wtedy chyba najwięcej czytałem. I pisanie.

– Piszesz od bardzo dawna – twój pierwszy arkusz poetycki ukazał się w 1986 roku. Do tej pory wyszły 3 twoje książki poetyckie. Czemu nie więcej?

— To pytanie chyba nie do mnie. Wyszły dwa arkusze: „Kręci się we mnie" i „Człowiek w szatni", ale za ten właściwy debiut książkowy uważam jednak „List z detencji" z 2018 roku. „List..." to jest normalne wydanie w profesjonalnym wydawnictwie.

– Wiem, że piszesz dużo wierszy – publikujesz na Facebooku, często też uczestniczysz w konkursach poetyckich i slamach.

— Nigdy nie byłem zbyt płodnym autorem. Teraz, w czasie zarazy, trochę mi się ich zgromadziło, ponieważ nic się nie działo w Olsztynie, nie wychodziło się z domu, więc się pisało. Ostatnio zacząłem wklejać poezję na portal truml.com. Jest tam i poezja, i proza, i fotografia, i prace plastyczne. Pojawiają się tam komentarze, krótkie wzmianki – ludzie zazwyczaj dobrze piszą o moich wierszach. A jeśli źle piszą, to też nie mam na co narzekać, ponieważ mają prawo tak pisać.



Fot. archiwum prywatne

– Regularnie uczęszczasz do Olsztyńskiego Klubu Literackiego prowadzonego przez Michalinę Janyszek. Co dają ci te spotkania?

— W październiku 2020 zamknięto Spichlerz, gdzie odbywały się spotkania i były zajęcia online, których nie jestem zwolennikiem. W czerwcu wróciliśmy do spotkań już na żywo. Oprócz tego były nieformalne spotkania nad jeziorem, w lesie, gdzie szliśmy, siadaliśmy na ławce i rozprawialiśmy o literaturze. Inspirują mnie ludzie.

– Co jeszcze cię inspiruje?

— Cytaty. Czytając jakąkolwiek książkę, podkreślam różne rzeczy i takie przysmaki w konserwie lądują na twardym dysku. Inspirują mnie niesamowite myśli. Taka myśl, która ląduje w moim wierszu jako cytat, motto – staram się ją rozwinąć. To cytaty z różnego typu literatury: z beletrystyki, z poezji, z literatury filozoficznej, społecznej. Teraz na tapecie mam Saula Bellowa – powieść „Dar Humboldta"; niesamowity człowiek, amerykański pisarz, już nieżyjący. Niesamowita powieść. Mam też numer „Literatury na świecie", który jest poświęcony osobie Charlesa Reznikoffa, żydowsko-amerykańskiego pisarza, który robił pewne eksperymenty formalne już w latach trzydziestych, a co dopiero ujawniło się w latach pięćdziesiątych, sześćdziesiątych. To też jest niesamowity pisarz.

WOJCIECH HIERONYMUS BORKOWSKI URODZIŁ SIĘ 31 STYCZNIA 1963 ROKU W IŁAWIE. OPUBLIKOWAŁ DWA ARKUSZE POETYCKIE. W 2018 ROKU JEGO TOMIK WIERSZY „LIST Z DETENCJI" ZDOBYŁ NAGRODĘ CZYTELNIKÓW WAWRZYN – LITERACKĄ NAGRODĘ WARMII I MAZUR. MIESZKA I TWORZY W OLSZTYNIE.

– Jak wygląda codzienne życie poety?

— Mam dużo czasu. Jestem raczej mało mobilny z powodów zdrowotnych, więc siedzę w domu. Wstaję, parzę herbatę, robię sobie coś do jedzenia, łykam lekarstwa, piorę, wynoszę pranie na strych, czytam, piszę. Jestem raczej nocnym markiem – potrafię całą noc przesiedzieć przed komputerem i to jest dla mnie najlepsza pora do pracy, do czytania.

– Opowiedz mi o swoich wierszach. Przeczytałem „List z detencji" i to nie są łatwe wiersze.

— Zawsze spotykałem się z zarzutem, że to jest niezrozumiałe. Dlatego moje wiersze są okraszone przypisami – chociaż to nie był mój koncept, a pomysł znanej poetki Agnieszki Harasymowicz, żebym robił przypisy... Zawsze mówię, że piszę w ten sposób, że jestem tym ewangelicznym siewcą, który wychodzi z workiem ziarna i rozrzuca je. Gdzie to ziarno trafi, tam wyrośnie. To samo z tymi tekstami – raz wyrośnie, raz nie: do jednych odbiorców trafi, a do innych nie.

– Jak pandemia koronawirusa wpłynęła na twoje życie?

— Był to czas poświęcony lekturze, pisaniu. W tym czasie napisałem o wiele więcej, niż napisałbym w analogicznym czasie bez pandemii. Jestem już podwójnie zaszczepiony.

– Interesujesz się również jednośladami. Sam jeździsz na motorze?

— Tak, choć natężenie tego zainteresowania trochę opadło. Uważam, że mężczyzna powinien mieć motocykl. To jest trochę nawiązanie do tego, że kiedyś mężczyźni jeździli konno, a motocykl jest współczesnym koniem. W tej chwili nie mam motoru, ale mam nadzieję, że będę miał.

– Jest jeszcze twoje zainteresowanie koleją.

— Kolej ma w sobie coś mistycznego. Kolej pojawiła się w XIX wieku i zrewolucjonizowała świat. Bo w XIX wieku, jeśli ktoś jechał z Olsztyna do Berlina, to jechał tak samo długo, jak w wieku XV. A tu nagle zaczął jechać tylko kilka godzin. Pojawiły się tory, szyny – stalowe rumaki zaczęły pędzić. To zwiększyło też przepustowość myśli, wymianę myśli, razem z przemieszczaniem się ludzi. Jeśli ludzie się przemieszczają, to myśli też się przemieszczają. Ja jestem z kolejarskiej rodziny, ojciec był kolejarzem, ja zresztą też kończyłem Pomaturalne Studium Zawodowe Ministerstwa Komunikacji o specjalności ruch i przewozy kolejowe, w Olsztynie. Ale nigdy nie pracowałem w tym zawodzie, bardziej ciągnęło mnie na polonistykę. Co do zainteresowania koleją: oglądam na różnych portalach mapy poniemieckie – szczególnie interesuje mnie najbliższe otoczenie kolejowe, czyli Prusy Wschodnie, Prusy Zachodnie, Pomorze. Przyglądam się starym przedwojennym mapom kolejowym, starym obrazkom z dworcami. Inspirują mnie takie stare pocztówki.

– Masz rodzinę, dzieci, wnuczkę, jesteś nagradzanym poetą. Co jeszcze chciałbyś osiągnąć?

— Zdrowie. Móc chodzić normalnie, nie z laską. Chciałbym jeszcze wydać książkę. I może pojechać do moich dzieci, do Anglii, bo jeszcze tam nie byłem.

MICHAŁ KOTLIŃSKI

eprasa.pl 67464a4829

Opowieść o kwasie chlebowym

TRADYCJA || Otwieranie dobrze zakorkowanej butelki wymagało niemałej wprawy i całkiem sporo odwagi, bo zgromadzony gaz potrafił strzelać nie gorzej od szampana! – mówi o kwasie chlebowym Agata Grzegorczyk-Wosiek z Olsztyna, która interesuje się dawnymi przepisami kulinarnymi. Opowiedziała nam, jak robi kwas chlebowy.

W moim domu tradycja przygotowywania podpiwku, napoju na drożdżach z dodatkiem kwasu z cytryny i rodzynek lub właśnie kwasu chlebowego kultywowana była jeszcze długo po wojnie, także i ja miałam okazję poznać oryginalną recepturę — opowiada Agata Grzegorczyk-Wosiek. — Jako nastolatka przygotowywałam z ciocią Pauliną kwas chlebowy. Rozczyniony napój trzymało się najpierw w dużych kankach na zapleczu kuchni, tak by dojrzał we wstępnej fazie fermentacji, a potem rozlewany do butelek, stał na podłodze w piwnicy, dodatkowo w upale polewanej zimną wodą. Otwieranie dobrze zakorkowanej butelki wymagało niemałej wprawy i całkiem sporo odwagi, bo zgromadzony gaz potrafił strzelać nie gorzej od szampana! U mnie w domu — co wiem z opowiadań — był zwyczaj, że osoba, która otwierała taki dobrze odstały napój, musiała stanąć przed domem, a otwór butelki skierować na południe, gdzie rosły gęste krzaki, żeby tam wpadł lecący korek.

Podobnych porad na temat otwierania butelek z kwasem w jednej ze swoich książek kucharskich, udzielał Jan Szyttler, kuchmistrz na dworze króla Poniatowskiego: „Korek należy przymocować drutem, bo napój ma właściwości wybuchowe. W odkorkowaniu ma on moc wina szampańskiego, a nieostrożność zupełnie go z butelki wypędzić może".

Jak mówi pani Agata, kucharz królewski, zdaje się, nie znał jeszcze krachli, czyli specjalnej butelki z zamknięciem metalowym i porcelanowym korkiem, stąd jego porada mocowania zamknięcia drutem. Butelki takie zostały opatentowane pod koniec XIX wieku i od zawsze służyły do przechowywania różnego rodzaju gazowanych napojów.

Fot. archiwum prywatne

Agata Grzegorczyk-Wosiek gotuje według przepisów babci

— Wśród rodzinnych pamiątek odnalazłam przedwojenną butelkę z olsztyńskiego browaru Bernarda Gottlieba, co widoczne jest na sygnaturze odciśniętej na korku — dodaje Agata Grzegorczyk-Wosiek.

Kwas chlebowy nie tylko skutecznie gasi pragnienie w upalne dni. Kwas, szczególnie ten przygotowany na bazie chleba żytniego i naturalnego zakwasu, ma wspaniałe właściwości probiotyczne oraz oczyszczające organizm. W medycynie ludowej uważało się, że picie kwasu chlebowego zmniejsza podatność zachorowań na grypę.

Skąd wzięło się zainteresowanie pani Agaty dawnymi recepturami?

— Moje przepisy wyrastają z tradycji rodzinnej. W kuchni robię to, co mi serce dyktuje. Przeważnie wszystko wychodzi, choć czasem zdarza się bardzo pouczająca wpadka! — śmieje się.

Jednak, gdyby nie zeszyt z przepisami po prababci, pewnie nie ciągnęłoby jej tak do tradycyjnej kuchni. Jej babcia jako mała dziewczynka założyła zeszycik. Napisała na okładce „śpiewnik" i pewnie miała zamiar notowania w nim piosenek.

— Jednak tak długo leżał pusty, aż jej mama, a moja prababcia, zaczęła go używać — zapisywała tam przepisy. Tak właśnie śpiewnik zapełnił się recepturami. Prababcia pięknie kaligrafowała i widać tę dbałość o styl pisania nawet w codziennych notatkach, jednak trzeba nauczyć się go czytać i ta nauka zajęła mi trochę czasu, zanim udało mi się stworzyć wersję elektroniczną przepisów. Stworzyłam dzięki temu bloga, na którym zamieszczam dawne receptury oraz ciekawostki z kuchni.

Pani Agata dodaje: — Zeszyt był używany przez prababcię jeszcze długo po wojnie i na każdej stronie widoczne są ślady „czytania przy gotowaniu", plamy tłuszczu, wody, które sprawiają, że wydaje się jeszcze starszy niż jest. Potem, kiedy babcia przestała prowadzić dom, na wiele lat trafił na półkę, a po jej odejściu — zachowany przez moją mamę — leżał wśród innych pamiątek i notatek. Kiedy trafiłam na niego parę lat temu, to jego tajemniczy tytuł zainspirował mnie do zatrzymania się nad nim na dłużej.

BEATA BROKOWSKA

Kwas chlebowy – przygotowanie

Przede wszystkim trzeba mieć porządny, duży słój taki jak do kiszenia ogórków, „prawdziwy" chleb żytni na zakwasie, zakwas oraz dobrą wodę źródlaną, bo dopiero taki skład gwarantuje, że cały proces przebiegnie należycie i otrzymamy jasnobrązowy napój o słodko-kwaśnym smaku i ciekawym zapachu przypieczonego chleba.

Przepis:

3 litry wody źródlanej
30 dag prawdziwego chleba razowego
4 łyżki cukru, cukru brązowego lub miodu (cukier jest konieczny i zasila proces fermentacji)
4 łyżki zakwasu żytniego (zakwas jest dobry dla flory bakteryjnej.)
(lub 10 dkg drożdży – z użyciem drożdży napój jest bardziej musujący i wyczuwalny jest mocno drożdżowy posmak.)
kilkanaście rodzynek

Podsuszony chleb pokrojony w kostkę i mocno przypiekamy w piekarniku, przestudzony wkładamy do wysokiego naczynia, dodajemy cukier i zalewamy gorącą wodą. Do ostudzonego do max. 30 st. C dodajemy zakwas lub rozrobione z wodą drożdże. Zostawiamy na dobę w ciepłym miejscu. Po tym czasie rozlewamy do butelek (1/3 wysokości) i do każdej z nich dodajemy po łyżce cukru i po kilka rodzynek, które wzmacniają smak oraz proces fermentacji. Butelki układamy na parę dni w chłodnym i ciemnym miejscu.
Gotowy kwas można przechowywać przez jakiś czas, najlepiej w lodówce, bo niska temperatura spowalnia zachodzące procesy. Pod wpływem zbyt długiej fermentacji napój robi się bardzo kwaśny.

Przepis Agaty Grzegorczyk-Wosiek
więcej: www.przepisyzespiewnika.wordpress.com

Fot. archiwum prywatne Agaty Grzegorczyk-Wosiek

Butelka z olsztyńskich przedwojennych browarów – w takich butelkach można było przechowywać kwas chlebowy

eprasa.pl 67464a4829

Ma trzy imiona, wszystkie święte...

LUDZIE || Czternaście lat temu Maria Kowalska, dziś 67-letnia mieszkanka Nowego Miasta Lubawskiego, przeżyła życiowy dramat. W niewyjaśnionych okolicznościach zaginął jej mąż. Do dziś trudno się jej pogodzić z tragicznym losem.

Mój małżonek Stefan był listonoszem. Bardzo się angażował w swoją pracę i dla każdego miał uśmiech oraz czas na chwilę pogawędki — wspomina pani Maria. — Ludzie go lubili. Czternaście lat temu nie wrócił do domu i wszelki ślad po nim zaginął. Stało się to na krótko, jak przeszedł na emeryturę. W moim życiu zapanowała jakaś pustka i oczekiwanie, że się odnajdzie. Wtedy po raz pierwszy postanowiłam się poświęcić i poszłam na pielgrzymkę do Częstochowy. Jednak los okazał się okrutny i do dziś o nim nic nie wiadomo — dodaje.

Życiową pustkę pani Maria próbowała wypełniać długimi spacerami. W tamtym też czasie na terenie Nowego Miasta niewiele było ofert z ciekawymi zajęciami dla seniorów. Sytuacja ta diametralnie zmieniła się dopiero jakiś czas temu, kiedy ksiądz z ambony w nowomiejskiej bazylice ogłosił, że trwają zapisy do powstającego Klubu Seniora.

— ZASTANAWIAŁAM SIĘ W PIERWSZEJ CHWILI, IŚĆ CZY NIE IŚĆ. MIAŁAM JEDNAK WIELKĄ CHĘĆ SPOTKAĆ SIĘ W GRONIE LUDZI ZŁOTEGO WIEKU, POROZMAWIAĆ, SKORZYSTAĆ Z RAD SPECJALISTÓW RÓŻNYCH DZIEDZIN I UCZESTNICZYĆ W WARSZTATACH PLASTYCZNYCH. TAKĄ WŁAŚNIE OFERTĘ PROPONOWAŁ KLUB SENIORA W MIEJSKIM CENTRUM KULTURY

— wspomina Maria Kowalska.

Seniorka stara się nie opuszczać żadnych zajęć. Przyznaje, że z wielkim zainteresowaniem uczestniczyła w spotkaniach relaksacyjnych, bo to nie tylko dbałość o własną sprawność fizyczną, ale również mile spędzony czas w gronie przyjaznych ludzi. — Wiem, że aktywność fizyczna to niezwykle ważny element dłuższego i zdrowszego życia, a przy okazji łagodzi stres i daje dobre samopoczucie, a to dzisiaj jest ono każdemu bardzo potrzebne — uważa seniorka.

Fot. Stanisław R. Ulatowski

Maria Kowalska haftu nauczyła się od swojej mamy, teraz szlifuje swoje umiejętności

Pani Kowalska wspomina swoją mamę, która dała jej aż trzy imiona i wszystkie musiały być święte. Pierwsze imię to Maria, drugie Jadwiga i trzecie z bierzmowania Teresa. Oprócz poszanowania do religii, nauczyła ją już w młodych latach haftować, robić na drutach i szydełku.

— TERAZ DAWNE UMIEJĘTNOŚCI ROBÓTEK RĘCZNYCH MOGĘ DZIŚ SZLIFOWAĆ PODCZAS SPOTKAŃ KLUBU SENIORA W NOWOMIEJSKIEJ MANUFAKTURZE ZAWODÓW DAWNYCH. OSTATNIO NA ZAJĘCIACH ZAJMOWAŁAM SIĘ HAFTEM I WYROBEM MYDEŁEK. POZNAŁAM TAJNIKI WYROBU PRZEDMIOTÓW UŻYTKOWYCH I OZDÓB Z CERAMIKI — OPOWIADA SENIORKA.

Sierpień to czas pielgrzymowania na Jasną Górę. Zewsząd ruszają grupy, co wzbudza wspomnienia i nostalgię naszej rozmówczyni.

— Kiedy poszłam w intencji zaginionego męża, bardzo mnie wciągnęła moc pielgrzymowania. Pieszo drogę do Częstochowy przemierzyłam dwanaście razy. Szłam zawsze z młodszymi ode mnie ludźmi z grupy nowomiejsko-lubawskiej. Nogi miałam opuchnięte, a pęcherze bardzo doskwierały, ale za każdym razem dochodziłam z grupą przed jasnogórski wizerunek. Towarzyszyły mi łzy radości i satysfakcji — dodaje.

Nie tylko częstochowski kierunek był w planach pielgrzymkowych pani Marii. Czterokrotnie przeszła 350-kilometrowy szlak „Warmińskiej" pielgrzymki z Kętrzyna do Ostrej Bramy w Wilnie.

Na początku tego tygodnia pani Maria żegnała przed kościołem w Nowym Mieście Lubawskim pielgrzymkę „Ziemia Lubawska", która w tym roku idzie etapami na Jasną Górę.

— Bardzo mi żal, że nie mogę nawet odprowadzić pielgrzymów do Brodnicy. Nie dałabym już rady, bo mam problemy z biodrami — kończy pani Maria.

STANISŁAW R. ULATOWSKI

Pani Maria (po lewej stronie) lubi plenerowe koncerty

REKLAMA

komunikat

Wójt Gminy Elbląg

uprzejmie informuje, iż został wywieszony na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Elbląg oraz zamieszczony na stronach internetowych Urzędu wykaz nieruchomości przeznaczonych do zbycia, stanowiących własność Gminy Elbląg. Wykaz będzie wywieszony od 04.08.2021 r. do 25.08.2021 r.

32221see1-A -P

eprasa.pl 67464a4829

OLSZTYN
Występ zespołu Ala Zastary

4 sierpnia (środa) / godz. 20:00, Scena Staromiejska, wstęp wolny.

MOK Olsztyn zaprasza na bezpłatny występ zespołu Ala Zastary. Wydarzenie organizowane w ramach cyklu Młoda Polska odbędzie się 4 sierpnia (środa) o 20:00 na Scenie Staromiejskiej.

Ala Zastary, czyli Ala Boratyn i Jakub Sikora, to piosenkowa para, która łącząc tradycję rodzimego popu ze współczesnym r'n'b, lo-fi elektroniką i hip-hopem, tworzy nową jakość w polskojęzycznej muzyce rozrywkowej. Alicja Boratyn, od najmłodszych lat znana szerszej publiczności, w 2007 roku wydała swój debiutancki album „Higher". Jakub Sikora to m.in. założyciel zespołu Crab Invasion. Oprócz projektu ALA ZASTARY oboje udzielali się w zespole New People.

Młoda Polska to nowy, wakacyjny cykl MOK Olsztyn, w ramach którego prezentowane są dokonania młodych artystów. W każdą środę lata o 20:00 na Scenie Staromiejskiej.

OLSZTYN
Wielki finał FEST MUZY

Przez dwa miesiące jury z Miejskiego Ośrodka Kultury w Olsztynie słuchało muzyki młodych artystów. Z grona aż 139 kapel wyłoniło szóstkę szczęśliwych finalistów FEST MUZY. Zagrają na żywo podczas bezpłatnego koncertu 6 sierpnia, walcząc w olsztyńskim afmiteatrze o nagrody o łącznej wartości ponad 25 tys. zł.

W Wielkim Finale FEST MUZY 2021 wystąpią:

Coria - Żory, Chrust - Gdańsk, The Embers - Lublin, hai - Lublin, Iksy - Mikołów, Willa Kosmos - POZNAŃ, Po koncercie finałowym — występ gwiazdy wieczoru: FEST MUZA: Mikromusic Finał Ogólnopolskiego Konkursu Młodych Zespołów FEST MUZA 2021

6 sierpnia (piątek) / godz. 16:00
Amfiteatr w Olsztynie
Wstęp wolny.

OLSZTYN
Beksiński w Zajezdni Trolejbusowej MOK i w Muzeum Nowoczesności

Fot. BB

W Olsztynie można oglądać prace Zdzisława Beksińskiego (1929-2005), pochodzącego z Sanoka na Podkarpaciu wybitnego fotografa, malarza, rysownika, grafika, projektanta, architekta, autora rzeźb, reliefów, opowiadań, filmów i tzw. dzienników fonicznych.

Na wystawę zapraszają Fundacja Beksiński oraz Muzeum Historyczne w Sanoku we współpracy z Miejskim Ośrodkiem Kultury w Olsztynie.

Park Centralny w Olsztynie – budynek Zajezdni Trolejbusowej oraz Budynek Tartaku Raphaelsohnów – sala wystaw czasowych.

Wystawa otwarta w tygodniu codziennie (oprócz piątków) w godzinach 11:00–18:00 (17:00 – ostatnie wejście).

W soboty i niedziele w godzinach 11.00–19.00 (18:00 – ostatnie wejście).

Wejścia na pokazy multimedialne o każdej pełnej godzinie. Oprócz multimediów na wystawie prezentowanych jest kilkadziesiąt prac artysty: fotografia (w tym fotografie rodziny Beksińskich), fotomontaż, grafika komputerowa. Częścią wystawy są również unikatowe materiały video z prywatnych archiwów artysty i Fundacji Beksiński.

Wejście na wystawę jest darmowe. Bilet na pokaz VR (wirtualna rzeczywistość) – 15 zł na miejscu.

OLSZTYN
Oprowadzanie po wystawie „Po co słońce"

7 sierpnia, godz. 18.00, wstęp wolny

W Galerii Dobro w Olsztynie można oglądać wystawę prac Marcina Pryta „Po co słońce". Teraz MOK zaprasza na wydarzenie towarzyszące tej ekspozycji. O powstawaniu wystawy, twórczości artysty i jego pracach zgromadzonych (i powstałych) w Galerii Dobro opowie kuratorka – dr Emilia Konwerska.

„Po co słońce?" to wystawa-świat Marcina Pryta, ważnego ogniwa polskiej sceny niezależnej i miasta Łodzi. Kolaż poezji, komiksów, rysunków i konstrukcji, które (jeszcze) nie posiadają nazwy. Wystawa jest więc przede wszystkim portretem Pryta – poety, autora setek poruszających tekstów. Na wystawie znajdziemy wiersze, które razem z zespołem 19 Wiosen przez wiele lat wykrzykiwał na koncertach w Polsce i na świecie. Znajdziemy też całkiem nowe prace, których nikt jeszcze nie widział, ponieważ oddaliśmy artyście ściany Galerii Dobro, sufit, podłogę i kawałek ulicy.

OLSZTYN
Koncert organowy

Podczas XLIII Olsztyńskich Koncertów Organowych im. Feliksa Nowowiejskiego w olsztyńskiej katedrze zabrzmią arcydzieła dawnych mistrzów.

8 sierpnia / godz. 20:00, Marek Fronc (organy), olsztyńska katedra

Program koncertu:

Małe organy: Wilhelm Rudnick (1850-1927) – Sonata d-moll op. 62 nr 5, Maestoso, Andante cantabile, Finale. Allegro moderato.

Wielkie organy: Johann Sebastian Bach (1685-1750) – Partita Sei gegrüßet, Jesu gütig BWV 768, Sigfrid Karg-Elert (1877-1933) – Homage to Händel op. 75 (II).

SZCZYTNO
XXII Jarmark Mazurski

Fot. Joanna Karzyńska

Już 7 sierpnia od godz. 9.00 do 18.00 na dziedzińcu ratusza w Szczytnie będzie można zobaczyć różne wyroby tkackie, koronkarskie, malarskie oraz rzeźbiarskie. Odbędą się pokazy ginących zawodów i nie zabraknie kulinariów. Tegoroczna 22. edycja szczycieńskiego jarmarku, jest organizowana wspólnie ze Świętem Mazurskiego Kartoflaka. Na jarmark przyjadą twórcy ludowi, rzemieślnicy i wystawcy z Warmii i Mazur oraz regionów ościennych, którzy kultywują tradycje dawnego rzemiosła i sztuki ludowej.

Podczas jarmarku odbywają się pokazy: kaletnictwa, garncarstwa, rysunku, koronkarstwa, plecionkarstwa, wikliniarstwa, a także pszczelarstwa. Można też spróbować domowego smalcu na razowym chlebie wypiekanym w domowym piecu, a także różne rodzaje miodu pszczelego i kozicowego piwa. JK

Lidzbarskie Wieczory Humoru i Satyry

19-22 sierpnia. Rozpocznie je 19 sierpnia Get up Stand-up (Grzegorz Dolniak, Tomasz Boras Borkowski, Maciej Adamczyk, Juliusz Sipika, prowadzenie Arkadiusz Jaksa Jakszewicz). Początek o godz. 20:00.

Następnego dnia odbędzie się Turniej o Złotą Szpilkę: (Adam Duryło Iluzjonista z Ostródy, Demakijaż z Torunia, Nibykabaret, Kwiatkowski i Bank z Krakowa oraz AJak! z Krakowa (Lidzbarski Dom Kultury godz. 18:00).

21 sierpnia zaplanowano Koncert Laureatów Turnieju o Złotą Szpilkę w Lidzbarskim Domu Kultury (godz. 18:00)

Na scenie zobaczymy: Agnieszkę Litwin (Kabaret Jurki), Dariusza Kamysa (Kabaret Hrabi), Przemysława Żejmo (Kabaretu Jurki), Marka Litwina (Kabaret Jurki), Marcela Wiercichowskiego (aktor z Teatru Bagatela w Krakowie). LDK godz. 20:00.

Ostatnim wydarzeniem tegorocznych Lidzbarskich Wieczorów Humoru i Satyry będzie 22 sierpnia „Kabaret Ławeczka oraz Pietrek Śpiewa" (LDK godz. 18:00). LUB

HELIOS
tel. 89 535 20 30
44720otbs-A -C

HELIOS
Olsztyn, CH Aura, al. Piłsudskiego 16
Wyprawa do dżungli, 10:00, 11:15, 13:00, 14:10, 16:10, 17:00, 19:00, 20:00, 21:00; **Kosmiczny mecz: Nowa era**, 10:45, 13:30, 17:30; Old, 12:40, 18:30, 20:15, 21:50; **Wojna z dziadkiem**, 10:00, 15:20, 17:15; **Czarna Wdowa**, 12:15,17:45; **Kraina smoków**, 11:00, 13:15, 15:10, **Zielony Rycerz. Green Knight**, 15:00, 19:30; **Luca**, 10:15; **Noc oczyszczenia: Żegnaj Ameryko**, 18:45, 21:10; **Mustang z Dzikiej Doliny: Droga do wolności**, 10:30; **Szybcy i wściekli 9**, 15:40, 18:00; **Raya i ostatni smok**, 14:30; **Snake Eyes: Geneza G.I.Joe**, 20:45; **Republika dzieci**, 11:30; **Escape Room: Najlepsi z najlepszych**, 21:20; **Piotruś Królik 2: Na gigancie**, 12:30.

eprasa.pl 67464a4829

Kukurydza: zdrowie jak złoto

CZY WIESZ, CO JESZ? || Jako osoba od jakiegoś czasu uczulona na gluten – wciąż szukam alternatyw dla swojskiej pszenicy i wszystkich jej przetworów. Dziś sprawdzam, czy kukurydza i jej pochodne – są godnymi następcami zbóż z glutenem?

Co niezwykle intrygujące, dietetycy i technolodzy żywności zapewniają, że właściwie każdego dnia jemy produkty spożywcze, w których sporo kukurydzy, choć kompletnie o tym nie wiemy. Kukurydza bowiem to roślina, która występuje powszechnie: prócz pszenicy i ryżu jest najpopularniejszą rośliną uprawną świata. Do tego ma szerokie zastosowanie. I wiedzieli o tym starożytni Inkowie, Aztekowie i Majowie, dla których była podstawowym pożywieniem, a i dziś nieodłącznie kojarzy się z Meksykiem, gdzie obok fasoli i papryki stanowi podstawę większości dań. Ale za przysmak uważają ją w ogóle mieszkańcy obu Ameryk: kukurydza to składnik codziennego menu mieszkańców Kostaryki, Salwadoru, Gwatemali, Hondurasu, Nikaragui, Panamy czy Peru.

My dziś chętnie sięgamy po kukurydziane płatki śniadaniowe, po popcorn. Coraz większą popularnością zaczyna cieszyć się kasza i mąka kukurydziana, a ostatnio także olej z kukurydzy.

Dobrze. A jaki ma wpływ na zdrowie? Generalnie nie najgorszy, bo specjaliści natychmiast wskazują na bogactwo witamin i składników mineralnych w kukurydzy, a także na kwasy omega-3, których też jest cennym źródłem.

Szczegóły

Jeden „kłos" — czyli kolba kukurydzy może ważyć 40 dag. Natomiast 100 g świeżych ziaren kukurydzy dostarcza organizmowi 365 kcal, a 100 g kukurydzy konserwowej — ok. 100 kcal, bo wiele zależy od ilości soli i cukru w roztworze wodnym. W 60-70 proc. kukurydza składa się ze skrobi, sporo w niej błonnika, białka, witamin z grupy B, a także D, E, K oraz prowitaminy A. Dzięki dużej zawartości błonnika kukurydza może zapobiegać chorobie uchyłkowej i wspomagać odchudzanie.

Kukurydza to poza tym cenne źródło składników mineralnych: potasu, sodu, wapnia, magnezu, żelaza, miedzi, manganu, fosforu, cynku, jodu i selenu. Ten ostatni pierwiastek wraz z witaminą E i beta-karotenem skutecznie chroni nas przed zgubnym działaniem wolnych rodników, generalnie zwiększa odporność i przedłuża młodość. Dwa kolejne silne antyoksydanty z grupy karotenoidów — luteina i zeaksantyna korzystnie wpływają na zdrowie oczu i pomagają chronić plamkę żółtą oka przed zwyrodnieniem. Ponieważ jednak zawarte w kukurydzy białko jest raczej ubogie w aminokwasy — w krajach, gdzie to ziarno stanowi podstawę diety, do mąki kukurydzianej dodaje się mąkę sojową, bo ta aminokwasów zawiera dużo.

Fot. pixabay.com

I informacja jak dla mnie kluczowa: mąka kukurydziana nie zawiera glutenu, więc mogą się nią spokojnie zajadać osoby będące, dobrowolnie lub przymusowo, na diecie bezglutenowej.

Jak jednak ze wszystkim na świecie, także spożywanie kukurydzy może mieć skutki uboczne. Wszystko przez kwas fitynowy, który utrudnia wchłanianie minerałów, takich jak żelazo

REKLAMA
DERMATOLOG
lekarz Ewa Kibiłda
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (I piętro, pok. 2)
czwartki od 14.30
Rej. tel. 502 656 345
w godz. 19.00-20.00
Rejestracja internetowa
www.dermatolog.biz.pl
154620otbr-a-M

REKLAMA
PRYWATNA PRZYCHODNIA LEKARSKA
BINPOL S.C.
10-527 Olsztyn
ul. Partyzantów 80
• ginekologia • stomatologia dzieci i dorysłych
• ortodoncja • chirurgia stomatologiczna
• USG dorośli i dzieci (pełny zakres)
• VIDEO GASTROSKOPIA
NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia
Prosimy o rejestrację telefoniczną w godz. 8⁰⁰ do 18⁰⁰
tel. 89 535-12-77
151320otbr-A-G

dr n. med. Sławomir Piotrowski
specjalista otolaryngolog
KONSULTACJE
I ZABIEGI OPERACYJNE
DOROŚLI I DZIECI
rejestracja codziennie
od poniedziałku do piątku 8.00-18.00
Olsztyn, ul. Hallera 4B
tel. 89 543 09 94
kom. 603 608 196
152320otbr-A -C

Prywatny Gabinet Laryngologiczny
dr n. med. Bogdan Kibiłda
LARYNGOLOG
videoskopia krtani, uszu i nosa
Olsztyn, ul. Kopernika 30, p. 1 (I piętro)
Przyjęcia: wtorki i czwartki od 15.30
Rejestracja telefoniczna: w godz. 9-14
tylko pod nr. 505-518-043
w godz. 19.00-19.30 501-518-111
rejestracja przez internet
www.laryngolog.olsztyn.pl
154720otbr-a-M

Lech Mickiewicz
GINEKOLOG
• sonda pochwowa
• cytologia
• antykoncepcja
Olsztyn
ul. Barcza 48/1
poniedziałki, czwartki od godz. 15.00
rej. tel. kom. 601-952-165
155520otbr-a-M

Bogdan Krasucki
Ginekolog — USG
sonda br zuszna i pochwowa
Nowy adres: Olsztyn
ul. Kazimierza Jagiellończyka 10/4L
pn., pt. 15.00-18.00
rejestracja 89-533-59-15
(8.00-16.00)
tel. kom. 604-077-239
155120otbr-a-M

NZOZ S.SZYMAŃSKI
Olsztyn
ul. gen. Hallera 4B
tel. 89 543-09-94
• oddział chirurgii szczękowej – umowa z NFZ
• implantologia stomatologiczna
• stomatologia zachowawcza • protetyka
• kompleksowe bezbolesne leczenie zębów w znieczuleniu ogólnym

152120otbr-A-C

STOMATOLOG
LEK. EWA MICKIEWICZ
specjalista protetyki stomatologicznej
Olsztyn, ul. Barcza 48/1
tel. 89 542 67 40
tel. 512 506 756
• pełny zakres stomatologii zachowawczej • protetyka
• RTG zębów • laseroterapia
• wybielanie zębów
• licówki porcelanowe
155420otbr-A-G

Moda Optyk
rok założenia 1966
Moda Optyk E.R. Wójcik
OPTYKA OKULISTYKA OPTOMETRIA
Z NAMI ZOBACZYSZ WIĘCEJ
NOWE KOLEKCJE OPRAW
www.modaoptyk.pl
ul. Warmińska 17, tel. 89 527 02 01
ul. Mickiewicza 4, tel. 89 542 43 17
pl. Konstytucji 3 Maja 3, tel. 89 533 42 39
wieżowiec vis à vis dworca
154820otbr-a-M

eprasa.pl 67464a4829

i cynk, z tego samego posiłku. Dlatego pomiędzy posiłkiem z kukurydzą a porcją żelaza i cynku należy zachować odstęp, szczególnie gdy walczymy choćby z niedokrwistością.

No i uwaga na przechowywanie: gdy kukurydzę przechowujemy niewłaściwie, mogą ją zanieczyścić mikotoksyny: fumonizyny, aflatoksyny i trichoteceny, a te grzyby mają bardzo niekorzystny wpływ na zdrowie.

Czy kukurydza z puszki jest tak samo zdrowa?

Podobnie jak wszystkie zapuszkowane warzywa, owoce i inne produkty, także kukurydza konserwowa to nie jest wybór dla tych, którzy cenią sobie zdrowe odżywianie. Szkopuł tkwi bowiem we wnętrzu puszki, które pokrywane jest bisfenolem (BPA). A ten związek ma budowę zbliżoną do żeńskiego hormonu płciowego, estrogenu i dlatego może oddziaływać na funkcjonowanie układu hormonalnego. Naukowcy podejrzewają BPA o zwiększanie ryzyka zachorowania lub zaostrzenia się chorób serca, cukrzycy typu 2, zaburzeń układu nerwowego. BPA to także zaburzenia w pracy tarczycy oraz problemy z otyłością i z płodnością u mężczyzn.

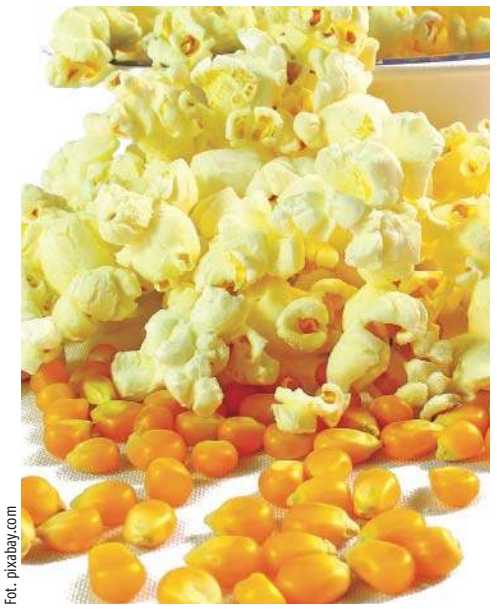
Dlatego zawsze najlepiej sięgać po produkty lub składniki świeże, a jeśli się nie da — po te w szklanych słoiczkach i już nie mówię, że najkorzystniej wychodzi z własnej spiżarni.

Kukurydza w kuchniach świata

Ponieważ już widać, że kukurydza jest zdrowa, warto włączyć ją do naszych diet i menu na stałe. A nadaje się na zupy i rozmaite farsze do dań mięsnych i warzywnych. Z kolei młode kolby osypane wiórkami masła można zapiekać w folii, a ze świeżych ziaren — upiec ciasto. Kukurydza to też od wielu lat żelazny prawie składnik wielu chętnie przyrządzanych i jeszcze chętniej zjadanych sałatek, przy czym dobrze wiedzieć, że te żółte ziarenka doskonale komponują się z papryczką chili, bo nieco neutralizują jej palący smak.

W Stanach Zjednoczonych stoiska z gotowanymi i grillowanymi kolbami kukurydzy to praktycznie część krajobrazu. Amerykanie tradycyjnie lubię kukurydzę do żeberek z grilla, steków i do kurczaka. Na polskich stołach wciąż musi walczyć o zaszczytne miejsce i uznanie z fasolą i groszkiem, szczególnie konserwowym!

I taka ciekawostka: jako się rzekło, Meksykanie i mieszkańcy Ameryki Środkowej cenią sobie walory kukurydzy od dawna i bardzo wysoko. Może dlatego jest ona także najważniejszym składnikiem popularnego napoju o nazwie atole, korzeniami sięgającego jeszcze czasów przedkolumbijskich. Podstawową wersję przygotowuje się z kukurydzy, miodu, brązowego cukru trzcinowego i chili. Można ją potem modyfikować wedle uznania,


Fot. pixabay.com

dodając kakao, wanilię, anyż, kwiat pomarańczy, owoce, orzechy. Gotowy napój jest dość gęsty i spożywa się go na gorąco.

Z kolei mąka kukurydziana, obojętnie czy drobna, czy gruboziarnista — ma charakterystyczny żółty kolor. Południe USA i cała Ameryka Łacińska używa jej powszechnie do wypiekania chleba i rozmaitych placków. Można z niej przygotować też mamałygę, polentę albo bliny i kluski podobne do naszych kopytek. Z mąki kukurydzianej powstają też słynne meksykańskie tortille: chrupiące placki, smażone z obu stron na rozgrzanej metalowej płycie lub patelni bez dodatku tłuszczu. Przyrządza się z niej też nadzienie do indyka albo ryby. W północnych Włoszech z mąki kukurydzianej powstaje tradycyjna polenta, popularny dodatek do mięsa. Gotuje się mąkę z wodą i odrobiną soli na gęstą papkę i podaje na okrągłej drewnianej tacy w formie placka, który kroi się na porcje drewnianym nożem. Często serwuje się polentę z gulaszem lub gęstym sosem pomidorowym. Rumunia natomiast słynie z mamałygi: to kasza kukurydziana ugotowana na papkę, przełożona kozim serem, zapieczona, a przed samym podaniem polana śmietaną.

Z kolei na Karaibach popularne są kluski z mąki kukurydzianej z mięsnym lub serowym nadzieniem, owinięte w liście kukurydzy i gotowane na parze. Kleiki i placki z mąki kukurydzianej są też podstawowym pożywieniem w krajach afrykańskich. Nawet w kuchni zamożniejszej części społeczeństwa gęsta kukurydziana papka też stanowi dodatek do różnych dań.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

Kukurydzę od 2600 lat uprawia się w Peru. Indianie znali wszystkie cztery jej odmiany: białą, żółtą, czerwoną i niebieską. Mnie najbardziej ciekawi fakt, że nikt do tej pory nie znalazł dzikiej formy kukurydzy. Być może nigdy nie istniała, tylko stworzył ją człowiek, krzyżując dziko rosnące trawy. Do Europy kukurydzę przywiózł Krzysztof Kolumb. Mimo że jest rośliną podzwrotnikową, dobrze się adaptuje, daje też obfite zbiory w klimacie umiarkowanym.

REKLAMA

Lecznica Chirurgiczno-Ortopedyczna „ESKULAP"
10-177 Olsztyn, ul. Brzozowa 14
tel. 89 523 91 31, tel./fax 89 523 52 44
Lekarze specjaliści:
Witold Kołtun
Robert Surus
Andrzej Wencław
Danuta Orłowska-Kołtun
Damian Deresiewicz
Krystian Kaźmierczak
Artur Makowski
Poradnie:
• urazowo-ortopedyczna
• preluksacyjna z USG
• zabiegi artroskopowe
Zabiegi operacyjne w ramach „chirurgii jednego dnia"
Rejestracja telefoniczna pn.-czw. 10.00-16.00
Umowa z NFZ
152220otbr-A-C

Olsztyńscy Lekarze Specjaliści
rej. codziennie w godz. 8⁰⁰-18⁰⁰
89 535 25 48
502 323 935
NEUROCHIRURG
dr n. med. Mirosław Smółka
Olsztyn, ul. Kopernika 1
poniedziałki 15.00-18.00
155320otbr-a-M

CHIRURG NACZYNIOWY
lek. med. Mariusz Błoniecki
specjalista chirurgii naczyniowej
specjalista chirurgii ogólnej
Przyjmuje w PONIEDZIAŁKI po godz. 16
Olsztyn, ul. Kopernika 30 „ARTERIA"
Rejestracja tel. 532 256 233 po 16
lub 608 053 505 do 16
154920otbr-a-M

Gabinet Urologiczny
USG układu moczowego
(pełny zakres badań urologicznych)
lek. med.
RYSZARD MAREK
Olsztyn, ul. Żytnia 74
pon. 16.00-18.00
tel. 89 527-81-48
tel. 604 552 518
155820otbr-A-G

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
153120otbr-A-C

GABINET MEDYCYNY PRACY
specjalista medycyny pracy, internista
Elżbieta Kalinowska
Wojwódzki Zespół Lecznictwa Psychiatrycznego
Olsztyn, al. Wojska Polskiego 35, pok. 16
wt., czw. 16.00-17.00
tel. kom. 605-201-410
• badania profilaktyczne pracowników
• badania kierowców
• porady internistyczne
155620otbr-a-M

NZOZ „ARTERIA" PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHORÓB NACZYŃ
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰, tel. 89 534-55-65
CHOROBY ŻYŁ I TĘTNIC
• diagnostyka • leczenie zachowawcze
• skleroterapia żylaków
• laserowe leczenie żylaków!!!
• leczenie operacyjne żylaków
Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:
Mariusz Błoniecki | Rafał Dryzner
Piotr Malinowski
Maciej Sadowski tel. 89 509 344 667
www.arteria.olsztyn.pl
152520otbr-A -C

dr n. med. MACIEJ BIERNACKI
SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ
•chirurgia ogólna •chirurgia onkologiczna
•żylaki •przepukliny •usuwanie drobnych zmian skórnych •leczenie chorób piersi
•leczenie nowotworów przewodu pokarmowego
Olsztyn, al. Wojska Polskiego 39 (Lancet)
89 535 72 80 od godz. 13⁰⁰, 508 36 26 52
156020otbr-A-G

CENTRUM REHABILITACJI NIEBIESKI HAMAK
dr n. med. Agnieszka Biernacka
Specjalista rehabilitacji medycznej:
■ konsultacje rehabilitacyjne dzieci i młodzieży
■ diagnostyka neurorozwojowa niemowląt
Informacja i rejestracja codziennie w godzinach 9:00-19:00 pod nr telefonu
665-282-412
Olsztyn, ul. Leśna 2
151120otbr-a-M

Lek. med.
Artur ZALEWSKI
specjalista chirurg
Chirurgia Ogólna
LANCET, Olsztyn
ul. Wojska Polskiego 39
środa 17⁰⁰-19⁰⁰
tel. rej. 89 535-72-80
po 13⁰⁰ codziennie
152820otbr-A -C

eprasa.pl 67464a4829

Polacy wypoczywają z telefonem w ręku

URLOP CZY PRACA || Co czwarta osoba odczuwa presję odpowiadania na służbowe maile i telefony podczas urlopu. – Jeżeli podczas urlopu nie odpoczniemy należycie, to będziemy wyschniętą studnią, z której po powrocie do pracy nie będzie skąd czerpać – mówi psycholog dr Sylwia Olszewska.

Przynajmniej dwutygodniowy urlop jest jednym z najlepszych sposobów zwiększania satysfakcji i efektywności pracowników. Tymczasem w Polsce – jak wynika z najnowszego badania Hays – 39 proc. specjalistów i menedżerów nie pamięta, kiedy ostatnio tyle wypoczywało, a co trzeci pozostaje online nawet w trakcie wakacji.

Badania Tax Care pokazały z kolei, że aż 46 proc. menedżerów na urlopie wciąż wykonuje swoje obowiązki i zarządza zespołami. Randstad wskazuje natomiast, że 27 proc. Polaków odczuwa presję, aby podczas urlopu odpowiadać na służbowe maile i telefony. Warto je jednak wyłączyć, bo nieefektywny wypoczynek może mieć poważniejsze konsekwencje: od problemów z pamięcią i koncentracją po wypalenie zawodowe.

– To, czy Polacy potrafią całkowicie odciąć się podczas urlopu, zależy w dużej mierze od wykonywanej pracy. Badania Tax Care pokazały, że aż 46 proc. menedżerów na urlopie wciąż wykonuje swoje obowiązki i zarządza zespołami – wskazuje dr Sylwia Olszewska, psycholog i wykładowca Wyższej Szkoły Bankowej w Szczecinie.

W Polsce aż 39 proc. specjalistów i menedżerów nie pamięta, kiedy ostatnio przebywało na przynajmniej dwutygodniowym urlopie, a 31 proc. nie wyłącza służbowych urządzeń nawet na wakacjach – wynika z czerwcowego badania Hays, przeprowadzonego na grupie ponad 3,7 tys. respondentów. Pokazało ono też, że zaglądanie do służbowego maila lub telefonu w trakcie wypoczynku jest dość powszechną praktyką: 31 proc. badanych pozostało online podczas ostatniego, dłuższego urlopu, a 29 proc. tylko częściowo wyłączyło służbowe urządzenia. Problem z przejściem w tryb offline na wakacjach mają zwłaszcza menedżerowie – co wynika z chęci trzymania ręki na pulsie i dopilnowania, czy wszystko w firmie przebiega zgodnie z planem.

Fot. newseria.pl

Badanie przeprowadzone na początku 2020 roku dla Randstada pokazało z kolei, że średnio 34 proc. polskich pracodawców oczekuje od swoich podwładnych dostępności nawet podczas wakacji. Z kolei 27 proc. Polaków odczuwa presję, aby w trakcie wypoczynku odpowiadać na służbowe maile i telefony.

– Na początku trudno całkiem odciąć się od zawodowych obowiązków. Przez pierwsze dwa, trzy dni zaglądamy do poczty, przeglądamy maile i jest to tzw. syndrom początku urlopu. Działamy jeszcze pod wpływem stresu i napięcia wyniesionego z pracy. Później przychodzi wyciszenie, ale potrzebny jest czas, ponieważ na urlopie umysł nie potrafi tak szybko przeskoczyć z wysokiego pobudzenia emocjonalnego do wyciszenia się – mówi dr Sylwia Olszewska.

Jak podkreśla, regularny i jakościowy wypoczynek jest jednym z najlepszych sposobów przeciwdziałania utracie motywacji, efektywności i wypaleniu zawodowemu. Dlatego w trakcie urlopu warto całkiem się odciąć od pracy i zapewnić sobie czas na regenerację.

– Jeżeli podczas urlopu nie odpoczniemy należycie, to – mówiąc metaforycznie – będziemy taką wyschniętą studnią, z której po powrocie do pracy nie będzie skąd czerpać. Nie będzie w niej energii do życia i do pracy. Dlatego podczas urlopu warto odpoczywać skutecznie, bo konsekwencje mogą być dotkliwe. Przykładowo nasze procesy poznawcze – w tym np. pamięć, uwaga, spostrzeganie, lecz także myślenie kreatywne – będą spowolnione, co oczywiście utrudni realizowanie zawodowych obowiązków. Stracimy też chęć i motywację do pracy, które wpływają na nasze samopoczucie i pozwalają realizować założone cele – mówi wykładowca Wyższej Szkoły Bankowej w Szczecinie.

Ekspertka wskazuje, że efektywny i jakościowy odpoczynek powinien trwać minimum dwa tygodnie, żeby organizm miał czas przyzwyczaić się do nowego, zwolnionego trybu funkcjonowania.

– Jeżeli nie mamy takiej możliwości, to po powrocie do pracy możemy robić sobie krótkie, ale częste miniurlopy, które też wpływają pozytywnie na nasz organizm i psychikę – mówi dr Sylwia Olszewska.

Co ważne, żeby porządnie odpocząć na urlopie – warto się do niego przygotować. Przed wyjazdem dobrze jest domknąć wszystkie duże zadania i projekty, a dla tych mniej ważnych zorganizować zastępstwo. Należy też uprzedzić współpracowników i kontrahentów, informując, ile potrwa nieobecność i z kim w tym czasie można się kontaktować w pilnych sprawach.

– Kiedy już jesteśmy na urlopie, to najważniejsze, aby się nie spieszyć, dać sobie czas na odpoczynek i leniuchowanie – wskazuje psycholog. – Istotne jest to, żeby pozbyć się pewnego przymusu robienia czegoś szczególnego. Urlop nie jest czasem, kiedy musimy robić coś wyjątkowego, realizować jakiś plan i odhaczać kolejne punkty. To jest czas, w którym możemy sobie pozwolić na oddech, relaks, leniuchowanie, na zadbanie o siebie np. w aspekcie żywieniowym czy sportowym.

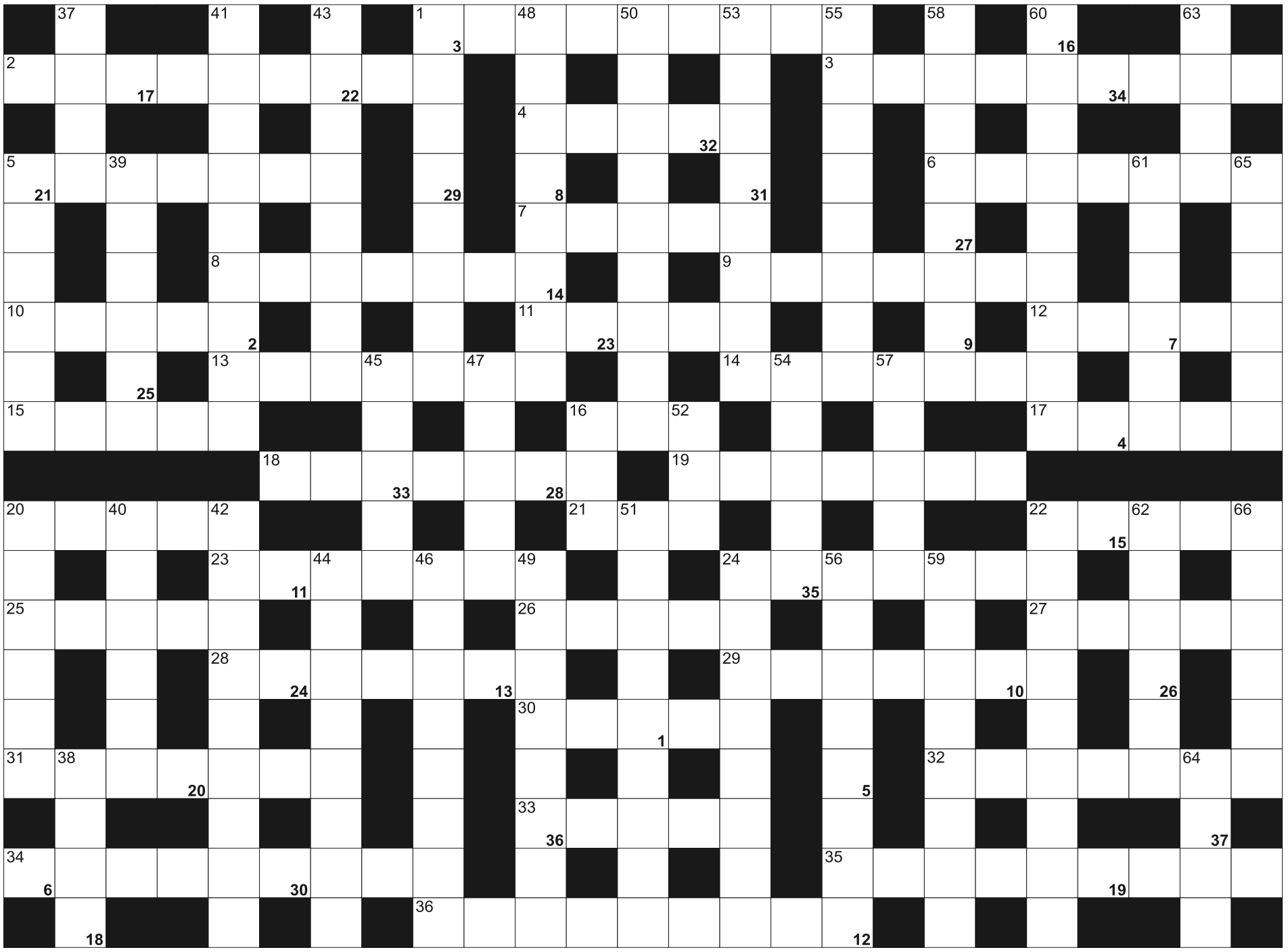
Ekspertka WSB w Szczecinie zauważa też, że w trakcie pandemii COVID-19 wypoczynek, jako forma zadbania o własne zdrowie, zyskał na znaczeniu. Polacy – po miesiącach stresu, zamknięcia, pracy zdalnej i łączenia jej z koniecznością opieki nad dziećmi – są przemęczeni i tęsknią za porządnymi wakacjami.

– Bardziej doceniamy to, że w ogóle możemy wyjeżdżać – mówi dr Sylwia Olszewska. – Widać jednak, że zmienił się sposób organizowania urlopu. Jest więcej aspektów i więcej zmiennych, które trzeba wziąć pod uwagę i które wpływają na to, czy ten urlop w ogóle odbędzie się w zaplanowanej formie.

ŹRÓDŁO: NEWSERIA.PL

eprasa.pl 67464a4829

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 37, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

1	2	3		4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14		15	16		17		18	19	20
21	22	23		24	25	26		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37						

POZIOMO: 1) bicie braw; 2) budowla o charakterze sakralnym; 3) pieszczotliwie o dziadku; 4) arabski instrument smyczkowy, erbeb; 5) sędzia sportowy; 6) druga co do wielkości wyspa Szwecji; 7) georginie; 8) małe wyścigowe samochody bez nadwozia; 9) bielmo, plama na rogówce oka; 10) cyganka; 11) Mike, bokser zwany bestią; 12) nalot na świecy zapłonowej; 13) zajęcia ruchowe w przedszkolu; 14) obywatelki Angoli; 15) pierwiastek At; 16) kończy partię szachów; 17) **...** Arantes do Nascimento, czyli Pele; 18) specjalista w zakresie aerologii; 19) wzmacnia włosy; 20) piaskowa z cukierni; 21) rodzaj pamięci komputerowej; 22) w ścianie po wierceniu; 23) wśród sztućców; 24) Gwyneth, aktorka "Zakochany Szekspir"; 25) skowronki borowe; 26) ognik; 27) zimno, ziąb; 28) hiszpański klub piłkarski z Pampeluny; 29) rodzi orzechy nanerczowe, nerkowce; 30) Rafał, polski kolarz szosowy; 31) tenisowa lub kosmiczna; 32) gra na szachownicy; 33) Ahonen, fiński skoczek narciarski; 34) wieloczynnościowe roboty kuchenne; 35) wątła kobieta z niską hemoglobinę; 36) miłośnik teatru

PIONOWO: 1) rodzaj bułek; 5) powoduje przestój maszyn; 16) magister; 20) spacerowa ulica nad brzegiem rzeki; 22) pomieszczenie dla owiec; 24) lek na wszystko; 37) kamyki na beton; 38) mały Adam; 39) odmiana bursztynu z Birmy; 40) najstarszy polski dąb; 41) stolica Badenii-Wirtembergii; 42) mały samolot sportowy, turystyczny; 43) mięso cielęce z przedniej górnej części tuszy; 44) Bylica estragon inaczej; 45) Fredriksson z zespołu Roxette; 46) krwinka biała; 47) ma je róża i akacja; 48) mityczna grecka bogini miłości i piękna; 49) ślamazara, fajtłapa; 50) znawca ksiąg kabalistycznych; 51) osoba prowadząca aukcję, licytację; 52) Hardy, Cruise lub Hanks; 53) redaktor zarządzająca gazetą; 54) część kieliszka; 55) stolica Szkocji; 56) miasto w płd. Azerbejdżanie na Nizinie Lenkorańskiej; 57) zemsta; 58) winny krzew; 59) statek dostosowany do przewozu kontenerów; 60) np. polewanie rany jodyną; 61) śmigus; 62) Lech, były prezydent Polski; 63) połyskliwe chrząszcze; 64) potocznie o trzmielach; 65) Buzz, lądował na księżycu; 66) Scott, reżyser "Gladiator", "Marsjanin"

eprasa.pl 67464a4829

GO

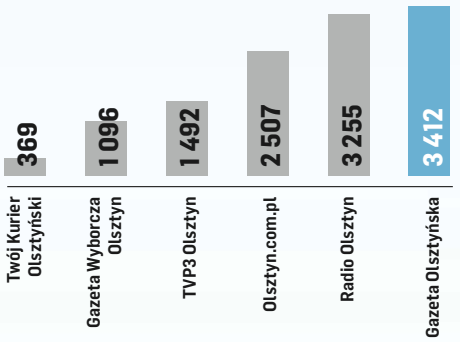
GazetaOlsztynska.pl

Największy serwis informacyjny w Olsztynie i całym województwie

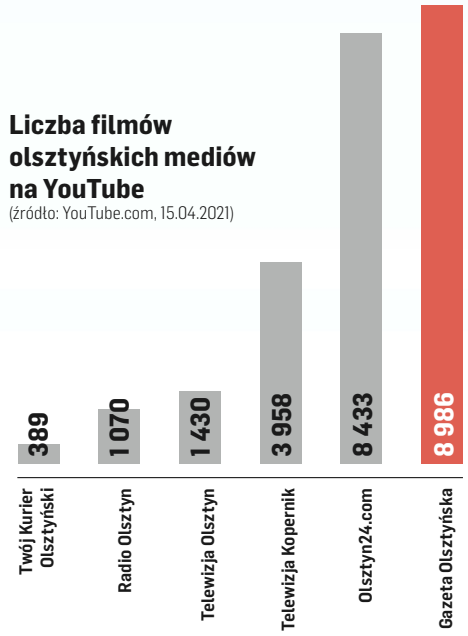
Około
100 tys.
unikalnych użytkowników miesięcznie

ZASIĘG
(unikalni użytkownicy)
Dane: Google Analytics

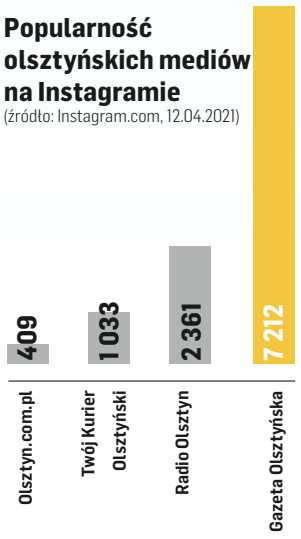
Popularność olsztyńskich mediów na Twitterze
(źródło: Twitter.com, 12.04.2021)



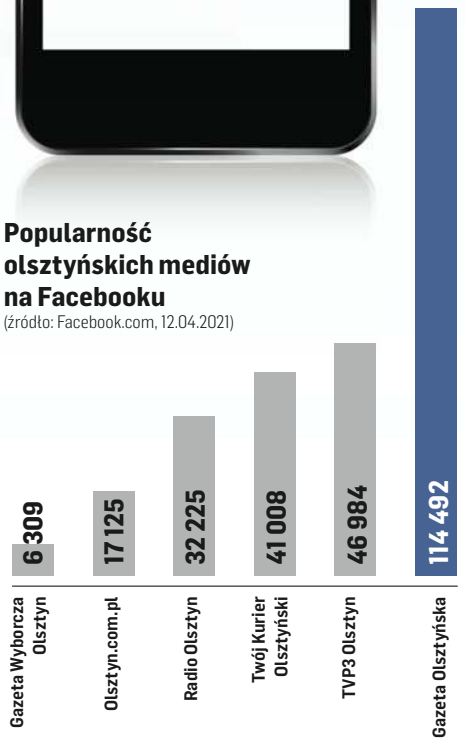
Liczba filmów olsztyńskich mediów na YouTube
(źródło: YouTube.com, 15.04.2021)



Popularność olsztyńskich mediów na Instagramie
(źródło: Instagram.com, 12.04.2021)



Popularność olsztyńskich mediów na Facebooku
(źródło: Facebook.com, 12.04.2021)



6210TBP-F-

eprasa.pl 67464a4829

ZWIERZĘTA

kupię

!!! SKUP BYDŁA, GOTÓWKA, SZYBKI ODBIÓR, 512-235-693

sprzedam

SPRZEDAŻ kur, kaczek, brojlerów, kokoszek, dowóz gratis, tel.728-104-188.

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

SPRZEDAM 2-pokojowe, 43 metrowe mieszkanie po remoncie na Zatorzu, 604-512-498

SPRZEDAM działki Płoskinia, 508-123-043

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

do wynajęcia

POKÓJ Nagórki, 504-320-748

PRACA

dam pracę

KIEROWCA CE, 503-103-703

MĘŻCZYZNĘ lub małżeństwo do pracy w gospodarstwie, 502-712-884

MĘŻCZYŹNIE lub parze w gospodarstwie rolnym przy bydle mlecznym, zakwaterowanie, wysokie wynagrodzenie., 609-823-248

NAPRAWA kempingów, 503-103-703

PB Witka zatrudni na umowę o pracę: brukarzy i pomocników brukarzy. Oferujemy bardzo dobre warunki pracy. Kontakt telefoniczny: (089)533-52-51 lub osobisty: 10-434 Olsztyn, Kołobrzeska 50H

POMOCNIKA ogólnobudowlanego, 505-783-503

PRACA w gospodarstwie rolnym, 695-522-200

PRACA w gospodarstwie, krowy mleczne, wysokie wynagrodzenie, 695-616-300

ZATRUDNIĘ traktorzystę i pomocnika do gospodarstwa rolnego. Janów - produkcja roślinna, 504-262-593.

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym. Zakwaterowanie, wyżywienie + pensja, 602-724-745

USŁUGI

budowa | remont

CYKLINOWANIE podłogi + schody, 507-306-262

DACHY, 579-112-988

HYDRAULIK, 501-209-794

JCB 4CX, 502-811-658

MALOWANIE, szpachlowanie, remonty, 504-720-494,

NAPRAWA okien, rolet, 504-720-494,

POLBRUK, 502-811-658

USŁUGI glazurnicze, tel. 793 015 716

NAUKA

ANGIELSKI, 507-506-536

ROLNICTWO

produkty rolne

KUPIĘ: ZBOŻA paszowe, konsumpcyjne. FHU ANIMAR. Tel.694-508-207

SKUP ZBÓŻ KUPI: zboża paszowe, konsumpcyjne. Tel.606-505-511

nadajogloszenie.pl

nie musisz wychodzić z domu...

mp-xxpo-7491-cc2-M

GAZETA OLSZTYŃSKA
pozegnania.net
Wyraź swój żal i zapal wirtualną świeczkę

mp-otbr-6791a -P

Zawiadamiamy, że 31 lipca 2021 r.
zmarł Nasz Kochany Mąż, Tata, Teść i Wujek

Ś. P.

Zbigniew Mokwiński

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
6 sierpnia 2021 r. (piątek) o godz. 12.00
w Kaplicy przy ul. Poprzecznej,
skąd o godz. 12.30 nastąpi wyprowadzenie
i pochowanie na Cmentarzu Komunalnym
przy ul. Wadąskiej - Dywity.

Pogrążona w smutku Rodzina

294121opb1-a-M

Z żalem informujemy, że odeszła od nas nasza Sąsiadka
ś. † p.

Izabela Śliwiak

Składamy szczere wyrazy współczucia

Synom i Rodzinie

- sąsiedzi z Orłowicza 19.

294921opb1-a-M

Kondolencje i najszczersze wyrazy współczucia
z powodu śmierci

Marka Józefa Króla

Rodzinie i Bliskim

składają Koledzy i Koleżanki z Zakładu Opon Ciężarowych
Michelin Polska Sp. z o.o. Olsztyn

295221opb1-A -P

Koledze

Sylwestrowi Bińczykowi

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Taty

składają koleżanki i koledzy
z Zarządu Dróg Wojewódzkich w Olsztynie

292821opb1-a-M

Pani mgr farm.

Małgorzacie Plazińskiej

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają Członkowie Okręgowej Izby Aptekarskiej
w Olsztynie

294421opb1-A -P

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć*:
• na poniedziałek – do piątku do godz. 15.00 • na wtorek, środę, czwartek, piątek – dnia poprzedniego w godz. 7.00-15.00 • na sobotę – do czwartku do godz. 15.00
*Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, plac Józefa Bema 5

KONDOLENCJE
(wymagany dowód osobisty osoby nadającej) ukazują się w ciągu trzech dni od chwili nadania

WWW.POZEGNANIA.NET

Biuro Ogłoszeń, **OLSZTYN, plac Józefa Bema 5**
czynne w godz. 7.00-15.00, soboty – nieczynne
tel. 89-539-74-80, b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

Biuro Ogłoszeń, **ELBLĄG, ul. Rybacka 35**
tel. 55-236-18-02
pon.-pt. godz. 8.00-16.00.

28919opb1-C-K

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-g-M

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-E-G

ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85
tel. 89 526 67 53, 665 175 125
całodobowe przewozy zmarłych

Zbigniew Jarmużewski **kom. 602 514 880**
Joanna Kamińska **kom. 691 410 360**
Andrzej Domasiewicz **kom. 602 514 888**

Gwarantujemy godną
i kulturalną posługę

614419opb1-a -K

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-a-M

eprasa.pl 67464a4829

Wstępne boje Sokoła i Olimpii w Pucharze Polski

PIŁKA NOŻNA || W rundzie wstępnej Pucharu Polski zagrają dzisiaj nasi drugoligowcy: Olimpia Elbląg zmierzy się na wyjeździe z Pogonią Siedlce, natomiast Sokół Ostróda podejmie Błękitnych Stargard. Oba mecze rozpoczną się o godzinie 17.

W rundzie wstępnej grają drużyny, które w poprzednim sezonie II ligi zajęły miejsca od 10. do 19., dlatego ostródzka drużyna na własnym obiekcie zagra z Błękitnymi Stargard, spadkowiczem do III ligi.

Dla trenera Jarosława Kotasa będzie to doskonała okazja do zgrania zespołu i przetestowania kolejnych młodych piłkarzy. Sokół ma już za sobą pierwsze spotkanie ligowe, niestety, nieudane, bo w sobotę na własnym obiekcie ostródzianie przegrali 0:2 z Pogonią Grodzisk Mazowiecki.

Porażka nie była jednak dla nikogo zaskoczeniem, bo Sokół wystąpił w całkowicie odmienionym składzie, a z poprzedniego sezonu był tylko Sebastian Rugowski. Pozostali zawodnicy trafili do Ostródy latem, a nawet kilka dni przed meczem. Średnia wieku wyjściowej jedenastki wyniosła zaledwie 19,4.

– CZAS POWINIEN PRACOWAĆ NA NASZĄ KORZYŚĆ – MÓWI JAROSŁAW KOTAS, TRENER SOKOŁA. – NIEKTÓRYCH CHŁOPAKÓW NAWET NIE ZNAŁEM, BO PRZYJECHALI DO NAS W OSTATNIEJ CHWILI. WIEDZĄ, PO CO TU PRZYSZLI, MARZĄ, ŻEBY ZOSTAĆ PIŁKARZAMI EKSTRAKLASY. DLATEGO IM TŁUMACZĘ, ŻE JAK II LIGA BĘDZIE DLA NICH ZA CIĘŻKA, TO NIE MAJĄ PRAWA MARZYĆ O CZYMŚ WIĘCEJ.

- Teraz czeka nas mecz pucharowy. Zapraszam kibiców na stadion, doceniajmy to, że tutaj gramy. Drużyny się cieszą, że mogą z nami grać. My musimy udowodnić, że nie będziemy łatwo przegrywać. W pucharze będę rotował składem, bo nasi wychowankowie muszą grać. Bardzo byśmy chcieli awansować do kolejnej rundy pucharu, ale patrzymy w ligową tabelę, bo zaraz będzie wstyd. Jeszcze przed tym meczem mogą doskoczyć do nas kolejni młodzieżowy, którzy chcą się u nas uczyć gry w piłkę. Żaden klub nie da im takiej szansy na promocję w II lidze - nie ma wątpliwości ostródzki szkoleniowiec.

Fot. Emil Marecki

Sokół Ostróda drugoligowy sezon rozpoczął od porażki 0:2 z Pogonią Grodzisk Maz.

Kibice w Ostródzie pamiętają dobre występy Sokoła w rozgrywkach Pucharu Polski. M.in. cztery lata temu ostródzianie walczyli jak równy z równym z Górnikiem Zabrze, ale ostatecznie przegrali 1:3. Stadion pękał wtedy w szwach, teraz, niestety, kibiców pojawi się niewielu. Początek o godz. 17.

Fot. Ryszard Biel

Olimpia Elbląg po raz drugi zagra na wyjeździe, tym razem w Siedlcach

NATOMIAST OLIMPIA ELBLĄG O AWANS POWALCZY W SIEDLCACH Z POGONIĄ. NA INAUGURACJĘ ROZGRYWEK LIGOWYCH OBA ZESPOŁY ZALICZYŁY WYJAZDOWE REMISY: POGOŃ PROWADZONA PRZEZ TRENERA BARTOSZA TARACHULSKIEGO ZREMISOWAŁA 1:1 Z BENIAMINKIEM RUCHEM CHORZÓW, Z KOLEI OLIMPIA WYWALCZYŁA CENNY PUNKT Z KKS 1925 KALISZ (2:2).

- Przed nami kolejny wyjazd i kolejny trudny mecz. Na pewno będziemy chcieli wygrać, bo na pucharze zależy nam tak samo jak na lidze - stwierdza trener elblążan Tomasz Grzegorczyk. - Będziemy chcieli się pokazać z jak najlepszej strony, bo w kolejnej rundzie możemy wylosować rywala z wyższej półki, a ponadto za każde zwycięstwo są też premie finansowe od Polskiego Związku Piłki Nożnej. W meczu z Pogonią zagramy w nieco zmienionym składzie niż miało to miejsce z KKS Kalisz. Na pewno nastąpią trzy roszady w wyjściowym składzie - kończy Grzegorczyk.

• **Inne mecze rundy wstępnej Pucharu Polski:** Stal Rzeszów – Bytovia Bytów (g. 19), Hutnik Kraków – Olimpia Grudziądz (16), Lech II Poznań – Znicz Pruszków (16). Zwycięzcy zakwalifikują się do pierwszej rundy rozgrywek, która wyznaczona została na 22 września. W tej fazie rozgrywek oprócz zwycięzców rundy wstępnej wystąpi 16 zespołów z ekstraklasy z sezonu 2021/22, 18 z I ligi, 9 z II ligi oraz 16 klubów, zwycięzców rozgrywek wojewódzkich. Województwo warmińsko-mazurskie w tej fazie rozgrywek na pewno będą reprezentować I-ligowy Stomil Olsztyn oraz IV-ligowa Concordia Elbląg. O tym, czy do tego grona dołączą Olimpia Elbląg i Sokół Ostróda, zadecydują dzisiejsze mecze. EM, JK

eprasa.pl 67464a4829

Polak węgierskiemu bratankowi nie dał szans

IGRZYSKA || Tadeusz Michalik został brązowym medalistką igrzysk w Tokio w zapasach w stylu klasycznym! W pojedynku o brąz w kategorii 97 kg Polak pokonał Węgra Aleksa Gergo Szoke. Rywal był w szoku, bo przegrał po niespełna dwóch minutach!

W półfinale zapaśnik Sobieskiego Poznań w równie bezdyskusyjny sposób przegrał z Rosjaninem Musą Jewłojewem, faworytem olimpijskiego turnieju w Tokio i dwukrotnym mistrzem świata, natomiast Węgier do pojedynku o brązowy medal przebił się w repasażach.

Wydawało się, że co do końcowego wyniku walki jak ulał pasuje powiedzenie, że „na dwoje babka wróżyła", tymczasem Polak nie dał Węgrowi żadnych szans! Szybko wykorzystał wykorzystał przymusowy parter i zaczął swój techniczny popis. Na tablicy wyników przy jego nazwisku pojawiały się kolejne punkty, a rywal momentami sprawiał wrażenie, jakby nie wiedział, co się dzieje.

GDY MICHALIK WYGRYWAŁ JUŻ 10:0, SĘDZIOWIE PRZERWALI WALKĘ, OGŁASZAJĄC JEGO ZWYCIĘSTWO! TYM SAMYM TADEUSZ MICHALIK POWTÓRZYŁ OSIĄGNIĘCIE SWOJEJ SIOSTRY MONIKI, KTÓRA ZOSTAŁA BRĄZOWĄ MEDALISTKĄ IGRZYSK W RIO DE JANEIRO W 2016 ROKU.

Fot. facebook

Tadeusz Michalik dorównał swojej siostrze Monice, brązowej medalistce olimpijskiej z Rio de Janeiro

Przed wyjazdem do Japonii temat siostry często pojawiał się w pytaniach dziennikarzy. - Trochę już jestem znudzony pytaniami o to, czy dorównam siostrze - przyznał w rozmowie z „Głosem Wielkopolskim". - Ona napisała swoją historię, a ja piszę swoją. Na zawodach w Polsce często przychodzili koledzy z maty do mnie i mówili, że Monika ustawiła mi wysoko poprzeczkę. Ona jest najbardziej utytułowaną zawodniczką w historii polskich zapasów, więc porównywanie mnie do niej nie ma większego sensu.

Michalik ma ośmioro rodzeństwa, a zapasy trenuje albo trenowała większość z nich. - Pierwszy poszedł starszy brat, ja za nim, za mną siostra, Tadzio i jeszcze jeden brat. W sumie piątka - wyliczała Monika Michalik w rozmowie ze Sport.pl. - Tam, gdzie dorastaliśmy (w Trzcielu - red.) do wyboru była piłka nożna albo zapasy. Jedno z nas wybrało walki, więc zaraz całe rodzeństwo chciało walczyć. Urządzaliśmy zapasy w domu, nie tylko w klubie.

Wróćmy jednak do Tokio, gdzie po zwycięskiej walce brązowy medalista olimpijski powiedział: - Mogłem zostawić serce na macie, no i tak też było. Przed walką powiedziałem sobie, że pojedynek o brąz to taka wisienka na torcie, więc ma być przyjemnością. I była. Jestem więc bardzo zadowolony. Jest medal dla Polski, dla moich bliskich, dla mnie. Takie zakończenie sezonu można sobie tylko wymarzyć. Teraz wracam do Polski i jadę do rodzinnego domu na wieś. Tam jest spokój i cisza, więc odpocznę, bo nic więcej nie potrzebuję. DRYH

SPRINTEM

LEKKA ATLETYKA || Wtorek był bardzo udanym dniem dla polskich specjalistek od rzutu młotem, ale nie wszyscy Polacy wrócili do wioski olimpijskiej w równie szampańskich humorach. I tak do półfinału biegu na 1500 m awansowali Marcin Lewandowski i Michał Rozmys, na 400 m – Natalia Kaczmarek, a na 110 m przez płotki – Damian Czykier. Warto przy tym zaznaczyć, że Lewandowski upadł 300 m przed metą, tracąc bezpowrotnie – tak się wydawało – szansę na olimpijski medal, jednak działacze Polskiego Związku Lekkiej Atletyki natychmiast złożyli protest. Okazało się bowiem, że upadek spowodował jeden z rywali, w efekcie protest został uwzględniony i Lewandowskiego zobaczymy w półfinale.
Poza tym w skoku o tyczce Piotr Lisek był szósty (5,80), a zwyciężył wielki faworyt Szwed Armand Duplantis (6,02). Niestety, w eliminacjach pchnięcia kulą zgodnie odpadli Michał Haratyk i Konrad Bukowiecki. Niestety, zawodnik AZS UWM Olsztyn nie zdołał odzyskać formy po bolesnej kontuzji, której nabawił się kilka miesięcy przed igrzyskami.

ŻEGLARSTWO || Dzisiaj Agnieszka Skrzypulec i Jolanta Ogar powalczą o medal w klasie 470. Niestety, dwa wczorajsze wyścigi Polki ukończyły dopiero na 15. miejscu, w efekcie w klasyfikacji generalnej spadły z drugiej na trzecią pozycję, jednocześnie praktycznie tracąc szansę na zdobycie złotego medalu. Do dzisiejszego podwójnie punktowanego wyścigu medalowego Agnieszka i Jola przystąpią z przewagą 9 punktów nad Słowenkami, natomiast do drugich Francuzek tracą zaledwie 4 punkty, a do prowadzących Angielek – 18. Teoretycznie Skrzypulec i Ogar mogą jeszcze zdobyć złoto, ale szanse na to są znikome, natomiast w najgorszym wypadku zakończą rywalizację na 7. miejscu. Byłoby to olbrzymie rozczarowanie, biorąc pod uwagę fakt, że Polki bardzo długo były liderkami olimpijskiej rywalizacji w klasie 470.

eprasa.pl 67464a4829

Jej wysokość Anita III Wielka Włodarczyk

IGRZYSKA || Anita Włodarczyk – zdobywając trzeci raz z rzędu złoty medal olimpijski – stała się żywą legendą światowego sportu. Polska specjalistka od rzutu młotem wprost zdemolowała rywalki, na dodatek na podium stanęła też Malwina Kopron!

W Tokio Anita Włodarczyk do złotych medali olimpijskich z Londynu i Rio de Janeiro dołożyła trzeci krążek w tym samym kolorze. A warto pamiętać, że Polka to także czterokrotna mistrzyni świata: Berlin 2009, Moskwa 2013, Pekin 2015 i Londyn 2017!

A jeszcze niespełna dwa miesiące temu jej forma była zdecydowanie pod kreską - pod koniec czerwca miała dopiero 12. wynik na świecie, zbliżała się wtedy jedynie do granicy 74 m. Na dodatek jednocześnie formą imponowała Amerykanka Denna Price - rzuciła aż 80,31 m, stając się druga zawodniczką w historii, która przekroczyła 80 metrów.

Fot. facebook

Anita Włodarczyk ma tyle samo olimpijskich zwycięstw co Irena Szewińska i Kamil Stoch

WRÓĆMY JEDNAK DO TOKIO, BO FINAŁ ZACZĄŁ SIĘ ŹLE, BOWIEM W PIERWSZEJ PRÓBIE UTYTUŁOWANA POLKA TRAFIŁA MŁOTEM W SIATKĘ. ALE ŻE TWARDA Z NIEJ KOBIETA, WIĘC KOLEJNO OSIĄGAŁA 76,01 M, 77,24 M I 78,48 M! OSTATNI RZUT ZAPEWNIŁ JEJ ZŁOTY MEDAL I... MIEJSCE W HISTORII POLSKIEGO SPORTU.

- Cieszę się, że forma przyszła jak zawsze na główną imprezę. Pokazałam, że jestem niepokonana. Zawsze byłam skoncentrowana na sobie i z optymizmem patrzyłam w przyszłość. Powiedziałam sobie, że muszę małymi krokami wejść na szczyt - powiedziała Włodarczyk w rozmowie z Eurosportem.

W Tokio znakomicie spisała się także Malwina Kopron, która w piątej próbie rzuciła 75,49 m, awansując na drugie miejsce! W tym momencie Polska miała złoty i srebrny medal! Niestety, Kopron srebrną medalistką była jedynie przez kilkadziesiąt sekund, ponieważ w ostatniej próbie została wyprzedzona przez Chinkę Zheng Wang (77,03). Do tej pory największym sukcesem Malwiny Kopron był brązowy medal mistrzostw świata z 2017 roku.

W finale wystąpiła jeszcze trzecia Polka - Joanna Fiodorow ukończyła rywalizację na siódmym miejscu. Natomiast Amerykanka Price rzuciła tylko 73,09 m i nie liczyła się w walce o medale, ale jej słabsza postawa to efekt kontuzji prawej stopy.

W tej chwili Włodarczyk ma tyle samo olimpijskich triumfów, co Irena Szewińska i Kamil Stoch. Więcej złotych medali na igrzyskach zdobył jedynie Robert Korzeniowski (4), ale za trzy lata w Paryżu 35-letnia młociarka może wyrównać rekordowe osiągnięcie chodziarza. DRYH

SPRINTEM

SIATKÓWKA || Szok, niedowierzanie, rozczarowanie i łzy niczym grochy – tak wyglądały twarze polskich siatkarzy po ćwierćfinałowym meczu z Francją. Meczu, w którym byli zdecydowanymi faworytami (Polacy wygrali grupę A, a Francuzi w grupie B zajęli dopiero 4. miejsce). Niestety, na boisku okazało się, że ćwierćfinałowa klątwa ma się jak najlepiej – przypomnijmy, że na tym etapie olimpijskiej rywalizacji Polacy odpadli w 2004, 2008, 2012 i 2016 roku!

• Polska – Francja 2:3 (21, -22, 21, -21, -9)

POLSKA: Drzyzga (2), Kurek (26), Leon (29), Kubiak (3), Kochanowski (1), Bieniek (9), Zatorski (libero) oraz Nowakowski (3), Kaczmarek (1), Śliwka (1), Semeniuk (3)
FRANCJA: Toniutti, Chinenyeze (9), Patry (21), N'Gapeth (17), Le Goff (11), Clevenot (16), Grebennikov (libero) oraz Tllie, Brizard (7), Boyer (2), Louati

Porażkę w drugim secie można było potraktować jako wypadek przy pracy, bowiem Polacy wygrywali 2-1, a czwartą partię zaczęli od wyniku 5:2. Wydawało się, że mecz jest pod ich kontrolą, chociaż długimi chwilami Polacy praktycznie zrezygnowali z mocnej zagrywki. Ale – jak się szybko okazało – tak z Francuzami nie można było wygrać, jednak próby wzmocnienia zagrywki niewiele dały, bo tego dnia nie była to mocna strona polskiej reprezentacji. A że blok nie radził sobie z atakami N'Gapetha i spółki, więc z minuty na minutę pogarszała się sytuacja biało-czerwonych. Rywale gładko wygrali czwartego seta, więc o awansie do czołowej czwórki musiał zadecydować tie-break.
Niestety, rozpędzeni Francuzi błyskawicznie wypracowali kilkupunktową przewagę – nie myli się w ataku, dobrze przyjmowali i regularnie zagrywali, czego nie można było powiedzieć o Polakach. W efekcie nasza reprezentacja wraca do kraju, a Francuzi w półfinale zagrają z Argentyną, która równie niespodziewanie pokonała Włochy.

• **Ćwierćfinały:** Kanada – Rosyjski Komitet Olimpijski 0:3 (-21, -28, -22), Japonia – Brazylia 0:3 (-20, -22, -20), Włochy – Argentyna 2:3 (21, -23, -22, 14, -12), Polska – Francja 2:3 (21, -22, 21, -21, -9).
• **Półfinały (5 sierpnia), godz. 6:** Francja – Argentyna; **godz. 14:** Brazylia – Rosja.

eprasa.pl 67464a4829

Polskie wiosła w srebrnym kolorze!

IGRZYSKA || We wtorek mieliśmy trzy medalowe szanse w kajakarstwie, ale na podium stanęły tylko Karolina Naja i Anna Puławska, które wywalczyły srebro w K-2 500 metrów! Przez kilkadziesiąt sekund medalistką była też Marta Walczykiewicz...

Finałowy wyścig Karolina Naja i urodzona w Mrągowie Anna Puławska rozpoczęły z impetem, w efekcie cały czas utrzymywały się na medalowej pozycji. Wynik jednak do ostatnich metrów „wisiał na wiośle", bo na Polki napierały dwa duety z Węgier. Ostatecznie pewne zwycięstwo odniosły Nowozelandki, a Naja i Puławska utrzymały drugą pozycję, wygrywając o jedną dziesiątą sekundy, tym samym Polska zdobyła w Tokio drugi srebrny medal.

A NA LISĘ CARRINGTON I CAITLIN REGAL TEGO DNIA NIE BYŁO SILNYCH, BO ICH CZAS 1.35,785 JEST NAJLEPSZYM WYNIKIEM, JAKI UDAŁO SIĘ DOTYCHCZAS OSIĄGNĄĆ W K-2 500 M.

Warto przypomnieć, że dla Karoliny nie był to debiut na olimpijskim podium, bowiem w Londynie (2012) i Rio de Janeiro (2016) w tej samej konkurencji zdobyła brązowe medale (jej partnerką była wtedy Beata Mikołajczyk).

- Nie wiem, co powiedzieć. Na razie w to nie wierzę. Jesteśmy drugie na mecie. Wow! Dziękuję, Karolina - powiedziała na mecie w rozmowie z TVP Sport Anna Puławska.

Jednak pierwsza o medal tego dnia walczyła Marta Walczykiewicz, która wystąpiła w finale K-1 200 m. Niestety, Polka - srebrna medalistka z Rio de Janeiro - zaliczyła nieudany start, w efekcie potem cały czas musiała odrabiać straty, co na tak krótkim dystansie jest bardzo trudne. Mimo to po minięciu mety na tablicy wyników pokazano, że Walczykiewicz ma brąz! Niestety, po kilkudziesięciu sekundach sędziowie skorygowali oczywisty błąd, przesuwając polską kajakarkę na czwarte miejsce.

– W PÓŁFINALE POPŁYNĘŁAM SWÓJ ŻYCIOWY CZAS, KTÓRY NA PEWNO DAŁBY W FINALE MEDAL. ALE W FINALE ZASPAŁAM NA STARCIE I PODIUM UCIEKŁO, CHOCIAŻ WALCZYŁAM DO KOŃCA. W KOŃCÓWCE ZABRAKŁO MI 0,2 SEKUNDY DO MEDALU. MOGĘ MIEĆ PRETENSJE WYŁĄCZNIE DO SIEBIE – PRZYZNAŁA PRZYGNĘBIONA POLKA, KTÓRA W SWOIM DOROBKU POZA OLIMPIJSKIM SREBREM MA M.IN. TYTUŁ MISTRZYNI I AŻ DZIEWIĘĆ TYTUŁÓW WICEMISTRZYNI ŚWIATA.

- Przez chwilę się cieszyłam, bo na tablicy pojawiła się Polska jako trzecia. Była chwila radości, a za chwilę totalna zmiana. Nie czuję się jeszcze na tyle słabą zawodniczką, żeby kończyć karierę - stwierdziła Polka, która kilka dni temu skończyła 34 lata. - Ale na igrzyskach w Paryżu mojej konkurencji już nie będzie, a w tej chwili nie wiem, czy dam radę przekwalifikować się na 500 metrów. Na to pytanie odpowiem dopiero po startach na 500 m w Tokio. Jednak nadziei medalowych nie mam, bo to jeszcze nie jest mój dystans.

Fot. PKOl/Szymon Sikora

Karolina Naja i Anna Puławska z dumą prezentują srebrne medale olimpijskie

Większych szans na medal nie mieli natomiast debiutujący na igrzyskach Wiktor Głazunow i Tomasz Barniak, którzy walczyli w C-2 1000 m. Ostatecznie zajęli siódme miejsce, do zwycięskich Kubańczyków tracąc ponad 7 sekund.

Przypominamy, że Tomasz Barniak urodził się w Węgorzewie, a przez kilka lat był zawodnikiem OKSW Olsztyn. Obecnie trenuje w AZS AWF Poznań.

DRYH

SPRINTEM

LEKKA ATLETYKA || Maria Andrejczyk pewnie awansowała do finału rzutu oszczepem, który odbędzie się w czwartek (początek o godzinie 13:50).

Polka swój cel osiągnęła już w pierwszej próbie, rzucając oszczep na 65,26 m – była to odległość, która automatycznie zapewniła jej awans (minimum wynosiło 63 m).

W konkursie finałowym wśród 12 zawodniczek zabraknie rekordzistki świata Barbory Spotakovej (60,52) oraz Sary Kolak, mistrzyni olimpijskiej z Rio de Janeiro.

W tej sytuacji największymi rywalkami będącej w znakomitej dyspozycji Polki będą Niemka Christin Mussong, Amerykanka Maggie Malone i Chinka Huihui Liu. Jednak warto zauważyć, że z tej trójki w kwalifikacjach jedynie Malone rzuciła powyżej 63 metrów (63,09 m). Mussong zaliczyła jedynie 61,68 m, a Liu – 61,95 m, czyli aż trzy i pół metra krócej od Polki.

– Bardzo się stresowałam, ale cieszę z tego, bo wypłukanie z emocji też nie jest dobre dla organizmu – po awansie do finału powiedziała polska oszczepniczka. – Zrealizowałam plan już w pierwszym rzucie i jestem bardzo zadowolona. Ostatnie tygodnie to była dla mnie walka ze zdrowiem, ale się udało. Teraz wracam do wioski olimpijskiej, by się zregenerować – powiedziała Maria Andrejczyk, zdecydowana faworytka w walce o złoty medal.

eprasa.pl 67464a4829

Imieniny księcia poetów Ignacego Krasickiego

WYDARZENIE || Mieszkańcy Lidzbarka Warmińskiego i turyści hucznie obchodzili imieniny Ignacego Krasickiego. Krasicki biskupstwo warmińskie otrzymał w grudniu 1766 roku. Dawało mu wysokie miejsce w hierarchii społecznej oraz poczucie niezależności. Dzięki dochodom około 24 tys. talarów rocznie stał się prawie magnatem. Krasicki zajął się wówczas literaturą.

Na to wielkie święto (31 lipca) przybyli goście z bliska i bardzo daleka. Przebrani w epokowe stroje, uroczystym orszakiem ruszyli do siedziby biskupa, by się mu osobiście pokłonić i złożyć najserdeczniejsze życzenia. Wspólnie z księciem czytali „Hymn do miłości Ojczyzny".

Goście poznali dworską etykietę, uczyli się tańców, wysłuchali barokowego koncertu.

Aby lepiej poznać i postać i czasy, w których Krasicki żył, goście wzięli udział w grach i zabawach. Zobaczyli, gdzie Krasicki „błąkał się i stąpał" po swoich włościach, układali wersy bajek, które wyszły spod Jego pióra – gęsimi piórami też uczyli się posługiwać! Tak stworzyli niepowtarzalne zakładki do książek. W Letnim Refektarzu mieli okazję sfotografować się wśród portretów rodu Krasickich, ale i stworzyć drzewo genealogiczne własnej rodziny. Zwieńczeniem dnia był iście królewski tort.

Szanowny Jubilacie – Lidzbark Warmiński ukochałeś, rozsławiłeś miasto i Warmię na całym świecie. Zawsze będziemy o Tobie pamiętali, zawsze uwielbiali – żyj nam kolejne 100, 200, 1000 lat!

ŹRÓDŁO: FACEBOOK ORANŻERIA KULTURY W LIDZBARKU WARMIŃSKIM

Fot. Facebook Oranżeria Kultury w Lidzbarku Warmińskim

eprasa.pl 67464a4829