ŚRODA |22|10|2025|

DZIENNIK ELBLĄSKI

24 LATA

cena 3,99 zł (w tym 8% VAT)

ZDROWIE STREFA 3 MŁODOŚCI

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NR 164 (21 534)

Fot. Zbigniew Woźniak

NOWY RATUSZ? TYLKO ZE STADIONEM

Przełomowe odkrycie w 3D \5

Każdemu wolno kochać... \7

Senior nic nie musi, za to wszystko może! \8

Z Jastrzębiem na inaugurację sezonu \12-13

ISSN 0137-9127

PROMOCJA

NOWY PORTAL

WWW.MOTOFURY.PL
SPRZEDAŻ | KUPNO | WYNAJEM

Do końca października dodaj ogłoszenie BEZPŁATNIE!

33250TBP-c -K

eprasa.pl 75007a5781

POLSKA I SZWECJA Z PLANEM WSPÓŁPRACY MIĘDZYNARODOWEJ

Polska i Szwecja podpisały wczoraj w czasie Polsko-Szwedzkiego Forum Przemysłu Obronnego Plan Współpracy Międzynarodowej. Wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz podkreślił, że Szwecja jest dla naszego kraju naturalnym partnerem do wspólnych zakupów w ramach unijnego programu SAFE.

Plan Współpracy Międzynarodowej podpisali w Warszawie Dyrektor Departamentu Wojskowych Spraw Zagranicznych Polski Lech Drab oraz Dyrektor Generalny, szef Departamentu Uzbrojenia i Przemysłu Szwecji Tobias Steen. Kosiniak-Kamysz podkreślił podczas uroczystości, że to „niewątpliwie ważny moment dla Europy, świata, dla relacji pomiędzy naszymi państwami". Jak dodał, od momentu, kiedy Szwecja przystąpiła do NATO, wszystkie działania Sojuszu nabrały zupełnie innego tempa, szczególnie w obszarze Morza Bałtyckiego.

Szef MON mówił również o unijnym programie SAFE, z którego Polsce przypaść ma prawie 44 mld euro - najwięcej ze wszystkich krajów Unii Europejskiej. W tym kontekście podkreślił potrzebę realizacji wspólnych zakupów. - My jesteśmy otwarci, uważamy, że Szwecja jest naszym naturalnym partnerem, a my jesteśmy naturalnym partnerem dla Szwecji - ocenił.

- Polska i Szwecja są kluczowymi dla siebie partnerami, są przyjaciółmi, są sojusznikami, na których mogą polegać inne państwa, ale przede wszystkim my nawzajem – podkreślił minister.

Jak zaznaczył, podpisana umowa jest związana z „akceptacją strategii odstraszania i obrony". - Możemy być jeszcze większymi liderami jako Polska i Szwecja i w przemyśle obronnym, i strategii, i bezpieczeństwa, i w działaniach, i operacyjności natowskiej – mówił Władysław Kosiniak-Kamysz.

Szwedzki minister obrony Pal Jonson podkreślił, iż Szwecja uważa, że partnerstwo z Polską jest kluczowe. - Jest to inwestycja w bezpieczeństwo i dostatek całego regionu – powiedział.

Zwrócił uwagę na konieczność zwiększenia produkcji w przemyśle obronnym w całej Europie. Zaznaczył, że w Szwecji działa specjalna agencja zakupowa, która wspiera polskie firmy w nawiązywaniu współpracy ze szwedzkimi podmiotami.

- To musi odbywać się obustronnie. Polska musi mieć dobry dostęp do szwedzkiego rynku – podkreślił Pal Jonson. - Szwecja oferuje innowacyjność, ale również wszechstronność – to jest nasz atut i to podkreśla nasze głębokie zaangażowanie na rzecz budowania zdolności w Polsce i w regionie – dodał. **PAP**

W ostatnim czasie do polskiego wojska trafił szereg produktów szwedzkiego przemysłu zbrojeniowego. Są to m.in. samoloty AWACS Saab 340 AEW i granatniki przeciwpancerne Carl Gustaf. Koncern Saab zaangażowany jest także w budowę dwóch okrętów rozpoznawczych dla Marynarki Wojennej RP. Z kolei szwedzkie siły zbrojne zamówiły w polskiej firmie Mesko przenośne przeciwlotnicze zestawy rakietowe krótkiego zasięgu Piorun za 3 mld SEK.

ERIC LU ZWYCIĘŻYŁ W XIX KONKURSIE CHOPINOWSKIM

Wyniki XIX Międzynarodowego Konkursu Pianistycznego im. Fryderyka Chopina ogłoszono w nocy z poniedziałku na wtorek. I nagrodę i złoty medal otrzymał Eric Lu (Stany Zjednoczone), II nagrodę i srebrny medal – Kevin Chen z Kanady, a III nagrodę i brązowy medal – Chinka Zitong Wang. IV nagrodę (ex aequo) otrzymały Chinka Tianyao Lyu i Japonka Shiori Kuwahara. V nagroda (również ex aequo) trafiła do Piotra Alexewicza i Vincenta Onga z Malezji. VI nagrodę przyznano Williamowi Yangowi ze Stanów Zjednoczonych.

Pozostali finaliści XIX Konkursu Chopinowskiego - Gruzin David Khrikuli, Japonka Miyu Shindo i Chińczyk Tianyou Li - otrzymali równorzędne wyróżnienia ufundowane przez Narodowy Instytut Fryderyka Chopina. **PAP**

PAP/ RADEK PIETRUSZKA

Eric Lu

SKARB NA POLU W BUKOWCU WIELKIM

Podczas prac rolniczych w Bukowcu Wielkim znaleziono skarb - srebrne monety z XVII wieku. Znalezisko będzie prezentowane od początku przyszłego roku na wystawie w Muzeum Pogranicza w Działdowie.

Znalazcy skarbu - Beata i Romuald Jóźwiak - przekazali go za pośrednictwem wójta gminy Janowiec Kościelny do Warmińsko-Mazurskiego Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków.

— Mąż odnawiał łąkę. Chciał pozbierać wyorane kamienie. Okazało się, że są to monety – powiedziała pani Beata.

O cennym odkryciu poinformował archeolog Damian Swat z firmy Archeoskop, pod którego kierownictwem w miejscu znalezienia skarbu zostały przeprowadzone ratownicze badania wykopaliskowe. Podczas tych badań odkryto kolejne monety i fragmenty naczynia, w którym skarb został pierwotnie zdeponowany.

W sumie to 162 srebrne monety datowane na lata 1660-1679. Są wśród nich dwie sztuki monet o nominale 2/3 talara, 20 tymfów, 27 ortów i 113 szóstaków. Archeolog przekazał, że za pomocą wykrywaczy metali przeszukano również duży obszar pola wokół miejsca odkrycia znaleziska. Jak zaznaczył, było to możliwe dzięki członkom Stowarzyszenia Historyczno-Eksploracyjne Nibork, którzy pomogli też w identyfikacji monet. W badaniach brali udział również członkowie Stowarzyszenia Grupa Rekonstrukcji Historycznej „Allenstein".

W trakcie badań archeologicznych natrafiono też na pozostałości konstrukcji kamiennych po dawnym folwarku, z połowy XVII w. Znaleziono fragmenty naczyń ceramicznych, pierścionki wykonane ze stopu miedzi, medalik z Matką Bożą Częstochowską i Aniołem Stróżem, kule ołowiane do broni czarnoprochowej, guziki i inne przedmioty codziennego użytku.

W ocenie Damiana Swata, jednym z ciekawszych znalezisk jest fragment kobiecej klamry do pasa; podobne klamry znajdują się m.in. w Perlebergu w Brandenburgii i na zamku na Hradczanach w Pradze.

Znalezione w Bukowcu Wielkim zabytki trafiły do Muzeum Pogranicza w Działdowie. Dyrektor muzeum Patryk Kozłowski powiedział PAP, że trwa jeszcze konserwacja monet i zwiedzający będą je mogli oglądać na wystawie stałej na początku przyszłego roku.

— Dla naszego muzeum jest to bardzo cenne znalezisko. Cieszymy się, że trafiło do nas, bo jesteśmy młodym muzeum i nasze kolekcje nie są rozbudowane – wyjaśnił.

Okolica, w której odkryto skarb, leżała kiedyś na pograniczu mazowiecko-pruskim. Była zaludniona w znacznym stopniu przez drobną szlachtę. Wieś Bukowiec została założona w XIII lub XIV w., należała do parafii Janowiec Kościelny. Prawdopodobnie w XVI w. została podzielona na Bukowiec Wielki i Mały, a folwarki o takich nazwach funkcjonowały jeszcze w XIX w. **PAP**

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

REDAKTOR NACZELNY Maciej Matera zarzad@gazetaolsztynska.pl

DYREKTOR ZARZĄDZAJĄCY Agnieszka Weder-Grygielewicz

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO Michał Podolak, Igor Hrywna, Barbara Barczuk

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

WYDANIE ONLINE internet@gazetaolsztynska.pl 514 800 549

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

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

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

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ tel. 514 800 517

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

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

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

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

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

eprasa.pl 75007a5781

NOWY RATUSZ ZAMIAST MIASTECZKA PRAWNEGO?

Po fiasku koncepcji miasteczka prawnego na terenie, który Olsztyn chciał zabrać gminie Purda, prezydent Robert Szewczyk zapowiada nowy ratusz — główne centrum obsługi mieszkańca przy planowanym stadionie. Sprawdzamy koszty, terminy, ryzyko i kto za to wszystko zapłaci.

Informacja sprzed kilku dni, podana przez prezydenta Olsztyna Roberta Szewczyka w nagraniu-rolce na Facebooku, wywołała burzę w internecie. I spore zamieszanie. Hasło „nowy ratusz" wielu zrozumiało dosłownie. Dlatego na początek sprostowanie.

Zapytaliśmy rzecznika prasowego ratusza, czy planowane jest przeniesienie siedziby władz miasta w inne miejsce, konkretnie w obrębie przyszłego stadionu. Mamy odpowiedź. Nie chodzi o nową siedzibę ratusza w dosłownym znaczeniu, lecz o kompleksowe centrum obsługi mieszkańca, które w przyszłości miałoby stanąć przy nowym stadionie. O ile oczywiście ten zostanie wybudowany.

Co zapowiedział prezydent?

Prezydent w nagraniu przedstawił wizję nowego kompleksu: stadion na co najmniej 10 tysięcy miejsc, typowo piłkarski, bez bieżni. Ma funkcjonować siedem dni w tygodniu. Przy stadionie główne centrum obsługi mieszkańca, czyli jedno miejsce do załatwiania spraw urzędowych: dowód, rejestracja auta, podatki, opłata śmieciowa.

„Dwieście metrów do autobusu, 200 metrów do tramwaju, około 300 miejsc postojowych" — padło w zapowiedzi. Prezydent dołożył element bezpieczeństwa: „Chcemy pod trybunami zbudować nowoczesne miejsca schronienia".

Koszt całości oszacował na 200 milionów złotych. Model finansowy ma być oparty na miejskiej spółce. „Realizacją zajmie się Hala Olsztyn" — wyjaśnił prezydent. „Miasto planuje około 20 milionów złotych rocznie na obsługę zadłużenia".

W tle padła deklaracja o szukaniu środków zewnętrznych. I o tym, że stadion ma być dla różnych dyscyplin, a ów nowy ratusz maksymalnie dostępny.

Zaskoczeni radni

Sprawdziliśmy, co myślą o tym radni. Wielu o pomyśle dowiedziało się nawet nie z nagrania, tylko od nas. Radosław Nojman, radny z klubu Prawa i Sprawiedliwości, którego nie można podejrzewać o przesadną sympatię do prezydenta wywodzącego się z Koalicji Obywatelskiej, do pomysłu stworzenia centrum obsługi mieszkańca podchodzi z zadowoleniem. Podkreśla jednak, że to bardziej plany planów.

— Inwestycja stadionowa jest konieczna. Ale na razie to przymiarki. Plany na plany — mówi. — Puszczanie haseł typu „nowy ratusz" budzi skojarzenia z miasteczkiem prawnym, z którego nic nie wyszło — dodaje.

Przypomina też, że 30 milionów złotych z Polskiego Ładu na trybunę poszło ostatecznie na centrum szkoleniowe na stadionie Warmii. I że przekazanie planowanego do budowy stadionu Stomilu spółce Hala Olsztyn ma sens tylko wtedy, gdy pojawi się realne finansowanie. — Na dziś go nie widać — stwierdza.

Inaczej akcentuje sprawę Łukasz Łukaszewski, przewodniczący Rady Miasta Olsztyna (KO). Popiera ideę nowego ratusza. — Ratusz na Starym Mieście zostaje — podkreśla. — Ale mamy zdekapitalizowane budynki, np. przy ulicy Knosały. Nowe miejsce z dostępnością i parkingami to realne udogodnienie dla mieszkańców.

Fot. Zbigniew Woźniak

Żeby powstał nowy ratusz, musi powstać stadion

Marcin Możdżonek (obecnie partia Nowa Nadzieja, która współtworzy Konfederację), radny i były rywal Roberta Szewczyka w wyborach samorządowych na urząd prezydenta Olsztyna, również od nas dowiedział się o zapowiedzi stworzenia nowego ratusza jako centrum obsługi mieszkańca. Zna jednak temat od zupełnie innej strony.

— W kampanii mówiłem o przesunięciu usług bliżej ludzi. Pomysł Centrum Obsługi Mieszkańca jest dobry — zaznacza. — Ale to na razie szumne zapowiedzi. Bez źródeł finansowania, bez konkretnych działań. Lokalizacja przy stadionie też wymaga dyskusji. Przecież to relatywnie niedaleko ratusza — zauważa.

Nowy ratusz? Tylko ze stadionem

Warunek jest prosty. Żeby powstał nowy ratusz, musi zostać zbudowany najpierw stadion. Najostrzej punktuje to Jerzy Szmit, prezes Fundacji im. Piotra Poleskiego, organizator debat „Metropolia Olsztyn".

— Z pędzącego auta, w którym prezydent nagrywa swoje filmiki, rzuca się hasła, a konkretów brak — mówi. — Wczoraj nie było pieniędzy na fragment trybuny, dziś ma być 200 milionów na cały stadion. Jak to spiąć?

Również i Jerzy Szmit przypomina fiasko miasteczka prawnego i apeluje o spójną, przedyskutowaną koncepcję rozwoju, żeby nie powielać starych błędów.

— Niech pan prezydent zatrzyma samochód, wysiądzie z niego, porozmawia z ludźmi, przedyskutuje sprawę. Tego też zabrakło w sprawie Purdy i niesławnego już miasteczka prawnego — twierdzi znany krytyk działań poprzedniego i obecnego prezydenta Olsztyna.

Radosław Nojman dokłada z kolei wątek ryzyka. — Miasto liczy, że możliwości się pojawią. To życzeniowe myślenie — ocenia.

Zaskoczeniem może być stanowisko Marcina Możdżonka. Radny Nowej Nadziei nie krytykuje pomysłu inwestowania na terenie obecnej gminy Purda. I przypomina, że był zwolennikiem wybudowania nowego stadionu właśnie tam.

— Gdyby koncepcja przeniesienia na teren obecnej gminy Purda aresztu, sądów, budowy tam stadionu była należycie uzgodniona z władzami tej gminy, to pomysł mógłby doczekać się realizacji — stwierdza. W kontekście obecnych pomysłów widzi jeszcze jedną rafę: tempo. — Stadion to ciężarówki pieniędzy i lata procedur — mówi. — Najpierw projekt, harmonogram, budżet i wybór wykonawcy.

Stadion. Co wiemy?

Podsumowując, na dziś mamy przede wszystkim deklaracje. Przewidywany koszt to 200 milionów złotych (blisko 350 milionów złotych, wliczając obsługę kredytów). Inwestorem operacyjnym ma być spółka miejska Hala Olsztyn. Taki model — jak podkreśla ratusz — daje elastyczność w sięganiu po kredyt i w prowadzeniu procedur.

Nie ma jeszcze przetargu ani wykonawcy. Przewodniczący Rady Miasta Łukasz Łukaszewski w rozmowie z „Gazetą Olsztyńską" potwierdza, że realizacja jest zaplanowana na lata.

— Prace projektowe w przyszłym roku. Szukanie środków zewnętrznych to dłuższa perspektywa — mówi.

Krytycy działań władz miasta poprzednich kadencji przy okazji rzucenia hasła „nowy ratusz" przy planowanym stadionie chętnie przypominają trudności związane z realizacją największych inwestycji miejskich minionych lat.

I wyliczają: Urania — modernizacja zakończona, ale droższa, niż planowano, z poślizgami; tramwaje — rozbudowa z opóźnieniami i sporami sądowymi (kontrakty rosły do gigantycznych kwot, a wykonawcy wnioskowali o waloryzację).

A może chodzi też o grunty?

W tle jest drugie dno. Siedziby niektórych jednostek UM stoją na atrakcyjnych terenach. Radny i bliski współpracownik prezydenta Roberta Szewczyka Łukasz Łukaszewski mówi wprost o ulicy Knosały. — Budynek do wyprowadzenia. Teren bardzo atrakcyjny — przyznaje. — Jeśli centrum obsługi mieszkańca powstanie przy stadionie, miasto uwolni cenne adresy w centrum — stwierdza. I podkreśla, że to duża korzyść.

I jeszcze jedno. Przewodniczący Rady Miasta sprawy miasteczka prawnego wcale nie uważa za zamkniętą. — Trzeba podejmować odważne wyzwania. Nie wszystko da się powiedzieć od razu. Temat nie jest zakończony. Pracujemy, przygotowujemy koncepcje i szukamy środków, żeby miasto się rozwijało — zapewnia.

JAN BERDYCKI

REKLAMA

Prezydent Olsztyna

informuje, że w siedzibie Urzędu Miasta Olsztyna w dniach **od 22 października 2025 r. do 12 listopada 2025 r.** podane zostały do publicznej wiadomości wykazy nieruchomości przeznaczonych do ***zbycia lub oddania w użytkowanie, najem, dzierżawę lub użyczenie.***
Wykazy znajdują się też w Biuletynie Informacji Publicznej, prowadzonym przez Urząd Miasta Olsztyna, pod adresem: **bip.olsztyn.eu**
PREZYDENT OLSZTYNA

90325otbr-a-M

eprasa.pl 75007a5781

OLSZTYŃSKA OŚWIATA POD LUPĄ

Koszty funkcjonowania oświaty w Olsztynie w najbliższych latach wzrosną nawet o ponad 100 milionów złotych, a jednocześnie w tym czasie będzie spadać liczba uczniów.

Fot. Agnieszka Sprzączak / arch. GO

Utrzymanie oświaty to dla każdego samorządu największe obciążenie budżetu. Tak jest również w przypadku Olsztyna. Tegoroczne wydatki zaplanowano łącznie na kwotę około 1,95 miliarda złotych. Niemal połowę z nich (940,5 miliona złotych) pochłonie oświata i wychowanie oraz edukacyjna opieka wychowawcza. Chodzi o utrzymanie m.in. przedszkoli oraz szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Ponadto dotyczy to także wydatków ponoszonych na funkcjonowanie m.in. poradni psychologiczno-pedagogicznych, Pałacu Młodzieży, szkolnego schroniska młodzieżowego, burs i internatów.

Na wydatki oświatowe samorząd otrzymuje m.in. rządowe dotacje, ale i tak konieczne jest znalezienie odpowiedniej puli pieniędzy w swoim budżecie. W poprzednim roku miasto dopłaciło w ten sposób około 295 milionów złotych.

Olsztyn z jednym z najwyższych wskaźników

Władze Olsztyna zdecydowały się wziąć miejską oświatę pod lupę. Efektem tych działań jest dokument „Analiza finansowa oświaty w mieście Olsztyn". Jego autorzy prześwietlili finanse miasta, porównując je do 10 podobnych samorządów w kraju. Co z tego wynika? Okazuje się, że stolicy Warmii i Mazur, mając wskaźnik 37 procent, jest jednym z najbardziej zaangażowanych miast, jeżeli chodzi właśnie o wydatki na oświatę. To kilkanaście procent więcej niż np. w Kielcach. Przeliczono również liczbę uczniów, np. szkół podstawowych, na jeden etat nauczania. Wychodzi, że ten wskaźnik maleje, co powoduje, że rosną tym samym koszty utrzymania jednego ucznia.

„W ciągu ostatnich 5 lat w szkołach podstawowych miasta liczba uczniów wzrosła o 194. Jednocześnie do 2029 roku w szkołach miasta ubędzie z powodów demograficznych 1376 uczniów" – czytamy we wnioskach z analizy zebranego materiału.

To jest bardzo niepokojące. Dlaczego? „Przy zachowaniu obecnej organizacji oświaty zaangażowanie własne miasta w 2030 roku może wynieść 407 milionów złotych, czyli o 107 milionów złotych więcej niż w 2024 roku" – przewidują autorzy „Analizy finansowej oświaty w mieście Olsztyn".

Centrum na początek

Władze Olsztyna próbują ograniczyć wydatki na oświatę. Jednym z takich ruchów jest powołanie do życia Olsztyńskiego Centrum Usług Wspólnych. – OCUW będzie obsługiwać łącznie 69 miejskich placówek oświatowo-wychowawczych. Zakres świadczonych usług to prowadzenie rachunkowości, sprawozdawczości, centralizacji podatku VAT i obsługi płacowej – wyjaśnia prezydent Robert Szewczyk.

Tegoroczne wydatki na oświatę zaplanowano łącznie na kwotę

940,5

miliona złotych

„Większe możliwości standaryzacji świadczonych usług, tworzenie jednej polityki rachunkowości, optymalizacja zatrudnienia niezbędnego do realizacji zadań to najważniejsze argumenty przemawiające za utworzeniem Centrum. Niezwykle istotne jest też zwiększenie bezpieczeństwa i kontroli realizowanych zadań" – przekonuje ratusz.

Zdaniem prezydenta Olsztyna działalność OCUW ma ukrócić niezdrowe sytuacje w oświacie. – Czy pracując w szkole, można zarabiać 25 tysięcy złotych? I nie mówię tu o nauczycielach. Otóż okazało się, że tak. I dlatego powołujemy Centrum Usług Wspólnych, żeby uporządkować finanse i zapewnić pełną transparentność w zarządzaniu publicznymi środkami – tłumaczy prezydent Robert Szewczyk.

Ze swojej strony władze Olsztyna zleciły przygotowanie audytu dotyczącego zatrudnienia w jednostkach oświatowych, a dokładnie w administracji. – Bardzo ciekawe wyszły sytuacje, bo mamy np. osobę, która pracuje na 2,5 etatu, czyli pracuje 20 godzin na dobę i zarabia właśnie 25 tysięcy złotych. Są oczywiście sytuacje ciekawsze, bo jest osoba, która pracuje na pełnym etacie w szkole i przedszkolu, i jeszcze w kolejnym przedszkolu, i tutaj zarabia 15 tysięcy złotych. Nie ma to nic wspólnego z racjonalnym zarządzaniem finansami miasta, dlatego postanowiłem, że coś musimy szybko zrobić – stwierdza prezydent.

Nelly Antosz, radna z komisji edukacji Rady Miasta Olsztyna, twierdzi, że nie ma skutecznego rozwiązania problemu związanego z malejącą liczbą uczniów z jednej strony, a rosnącymi kosztami utrzymania oświaty z drugiej strony. – Wiadomo, że lepiej prowadzić naukę w niewielkich liczbowo klasach. Ale to generuje koszty. Łączenie szkół nie wchodzi w rachubę, bo na to nie ma przyzwolenia z żadnej strony – mówi radna Antosz. – Niestety to powoduje, że dalej będziemy brnąć w taką sytuację. Można szukać doraźnych oszczędności i liczyć na zwiększenie rządowych subwencji oświatowych.

GRZEGORZ SZYDŁOWSKI
g.szydlowski@gazetaolsztynska.pl

GRZYBIARZE URATOWALI PORZUCONĄ W LESIE IWONĘ

Porzucili go w lesie, przywiązali do drzewa. Taki los zgotowali mu „opiekunowie". Na szczęście psa zauważyli grzybiarze i zorganizowali pomoc.

Fot. arch. Straży Ochrony Przyrody i Praw Zwierząt

Tę smutną historię opublikowali w mediach społecznościowych wolontariusze ze Straży Ochrony Przyrody i Praw Zwierząt w Dąbrównie (pow. ostródzki). „Iwona tak nazywa się sunia znaleziona przez przypadek przez grzybiarzy przywiązana do drzewa. Lekkiego życia to ona raczej nie miała. Świadczy o tym jej wygląd i mocno wyciągnięte sutki" — czytamy na profilu Straży w mediach społecznościowych.

Wolontariusze z Dąbrówna zaopiekowali się porzuconą suczką amstafa. Sądząc po jej wyglądzie, musiała służyć do rozmnażania, a gdy stała się niepotrzebna, postanowili się jej pozbyć. W najbardziej okrutny sposób - skazując zwierzę na śmierć głodową. Takie nieludzkie zachowania zasługuje na karę. Znęcanie nad zwierzętami jest przestępstwem zagrożonym karą pozbawienia wolności do lat 3, zaś w typie kwalifikowanym ze szczególnym okrucieństwem od 3 miesięcy do lat 5. Dlatego Straż Ochrony Przyrody i Praw Zwierząt prosi o pomoc w ustaleniu, kto dopuścił się tego przestępstwa i prosi o kontakt. — Telefon kontaktowy: 784 043 984 — informują.

Straż Ochrony Przyrody i Praw Zwierząt jest organizacją, która działa zarówno w obronie zwierząt domowych i gospodarczych, jak i w obronie przyrody dzikiej. Jej głównym celem są działania interwencyjno-prewencyjne, aby uświadomić społeczeństwu, że zwierzęta to nie przedmioty a żywe istoty, które także czują strach, ból, cierpienie i trwogę. Przez wiele lat działalności udało im się uratować kilkaset psów i kotów przed bezdomnością. Zostały adoptowane i znalazły ciepło domowego ogniska. Uratowane zostały także chore zwierzęta, które trafiły do ośrodka hospitalizacyjnego dla dzikich zwierząt.

BCL

eprasa.pl 75007a5781

JUŻ ZA MIESIĄC... OLIMPIADA

Niesłyszący sportowcy odliczają dni do głównej imprezy czterolecia, albowiem 15 listopada w stolicy Japonii rozpoczną się XXV Letnie Igrzyska Głuchych Tokio 2025. Tuż przed wylotem polskiej reprezentacji do Azji Ireneusz Nalazek, wiceminister sportu i turystyki, zaprosił do siedziby współzarządzanego przez siebie resoru przedstawicieli Polskiego Związku Sportu Niesłyszących.

Fot. gov.pl

Od lewej: Jarosław Janiec (sekretarz generalny PZSN), Ireneusz Nalazek (wiceminister sportu i turystyki), Wojciech Stempurski (prezes PZSN), Jakub Rutnicki (minister sportu i turystyki) i Piotr Borys (wiceminister sportu i turystyki)

Letnie Igrzyska Głuchych to nie żadne novum, ale zawody ze stuletnią historią. Po raz pierwszy niesłyszący sportowcy spotkali się w Paryżu w 1924 roku. Wówczas nad Sekwaną pojawiło się 148 zawodników z dziewięciu krajów. Nie zabrakło też Polaków. Dwadzieścia pięć lat później w austriackim Seefeld zainaugurowano zimową rywalizację.

Obecnie igrzyska olimpijskie niesłyszących, które do 2001 roku funkcjonowały pod nazwą „Światowe Zawody Głuchych", to potężna impreza, w której startuje blisko 4500 zawodników z ponad 100 państw.

W związku ze zbliżającymi się igrzyskami Ireneusz Nalazek, wiceminister sportu i turystyki, na ulicę Senatorską 14 zaprosił przedstawicieli Polskiego Związku Sportu Niesłyszących.

Głównym tematem rozmów, w których uczestniczyli m.in. Jakub Rutnicki (minister sportu i turystyki) oraz Wojciech Stempurski (prezes Polskiego Związku Sportu Niesłyszących), były naturalnie przygotowania do XXV Letnich Igrzysk Głuchych Tokio 2025.

— Istotą sportu są marzenia, które są ważniejsze niż nasze ograniczenia. Platon miał powiedzieć, że „pokonanie samego siebie jest największym i pierwszym zwycięstwem człowieka". Sportowcy, którzy w dniach 15-26 listopada będą reprezentowali nasz kraj podczas XXV Letnich Igrzysk Głuchych Tokio 2025, wiedzą o tym doskonale. Im nie trzeba przypominać, że wielkich ludzi cechuje walka — powiedział Ireneusz Nalazek, wiceminister sportu i turystyki, który w rozmowie z „Gazetą Olsztyńską" podkreślił, że jest pod olbrzymim wrażeniem ludzi, którzy mają w sobie pasję, pomagającą przenosić góry.

Reprezentacja Polski na XXV Letnie Igrzyska Głuchych Tokio 2025 liczy 94 zawodników i zawodniczek, którzy będą rywalizować w bowlingu, judo, kolarstwie górskim i szosowym, koszykówce, lekkoatletyce, piłce siatkowej plażowej, pływaniu, tenisie i tenisie stołowym.

* Podstawowym warunkiem uczestnictwa w igrzyskach olimpijskich niesłyszących jest określony ubytek słuchu, który w dobrym uchu nie może być mniejszy aniżeli 55 dB. Stąd też sportowcy przed przystąpieniem do rywalizacji muszą dostarczyć swój audiogram. Nie można naturalnie startować w aparatach lub implantach słuchowych, które muszą być zdjęte na czas trwania zawodów.

MICHAŁ MIESZKO PODOLAK

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

PRZEŁOMOWE ODKRYCIE W 3D

Trwają prace nad udostępnieniem odkryć archeologicznych w Bartążku w cyfrowej wersji. Powstaje m.in. trójwymiarowa wizualizacja zameczku.

Fot. Mat. własne

Prace nad cyfrowym uwieńczeniem odkryć dokonanych w Bartążku

Jak do tej pory w historiografii dotyczącej początków zamku w Olsztynie ukształtowało się kilka hipotez. Jedna z nich upatruje początków zamku dopiero w 1348 lub około 1346/1347 roku, w momencie podziału tej części biskupstwa na część kapitulną i biskupią. Wcześniej gdzieś w okolicy jeziora Bartąg miała funkcjonować strażnica i jakoby w tym czasie została relokowana. Zwolennicy tej hipotezy podkreślają, że o domniemanej strażnicy w Olsztynie w przeciwieństwie do pozostałych w tej okolicy ani razu nie było wzmianki we współczesnych źródłach, choć rozwijało się przecież tutaj osadnictwo.

W połowie września, jak napisała „Gazeta Olsztyńska", dokonano sensacyjnego odkrycia w Bartążku. Badania archeologiczne prowadzone pod kierownictwem archeologa Damiana Swata ujawniły istnienie w tym miejscu fragmentów murów, pomieszczenia oraz prawdopodobnie sklepienia piwnicy z okresu średniowiecza. Odkrycie jest o tyle ważne, bo wiąże się bezpośrednio z historią powstania Olsztyna. W 1348 roku do zameczku zjechali najważniejsi dostojnicy kapituły warmińskiej, którzy podjęli decyzję o założeniu miasta Olsztyna. Strażnica w Bartążku została założona przez warmińskiego wójta krajowego Henryka von Lutra w 1334 roku. To właśnie w tym miejscu, zameczku Bertingen nadawano lokacje także sąsiednich wsi.

Odkrycia dokonano podczas badań archeologicznych w miejscu, gdzie planowano budowę stacji uzdatniania wody. Poza fragmentami murów kamienno-ceglanych w Bartążku odkryto bardzo dużą liczbę zabytków archeologicznych, które po konserwacji i opracowaniu trafią do Muzeum Archidiecezji Warmińskiej. Chodzi o fragmenty naczyń glinianych, zdobione elementy architektury, szkło taflowe, gliniany ciężarek do sieci, średniowieczną łopatę, gwoździe, żelazne oraz wykonane ze stopu miedzi zdobione klamerki do pasa i jego elementy, noże oraz unikatowy fragment bursztynowej zawieszki w kształcie serca/łezki.

Sprawdziliśmy, co się dzieje z dokonanym odkryciem. – Właśnie rozpoczęły się prace digitalizacyjne znalezisk archeologicznych. We współpracy z archeologiem Damianem Swatem konserwację zabytków prowadzi Regionalna Pracownia Digitalizacji Centrum Spotkań Europejskich „Światowid" w Elblągu – informuje Michał Kontraktowicz, wójt gminy Stawiguda.

Dzięki nowoczesnym technologiom odkrycie z Bartążka już wkrótce będzie można zobaczyć w formie m.in. zdjęć wysokiej jakości, animacji 3D, wirtualnych rekonstrukcji czy interaktywnych wystaw. – Pozwoli to nam nie tylko zabezpieczyć dziedzictwo kulturowe, lecz także udostępnić je szerokiemu gronu odbiorców bez względu na to, jak daleko mają do gminy Stawiguda – stwierdza wójt Kontraktowicz. **GS**

eprasa.pl 75007a5781

PAMIĘTAJĄ O STARYCH CMENTARZACH

Stowarzyszenie Miłośników Wzgórz Dylewskich od blisko 20 lat organizuje akcje sprzątania okolicznych starych cmentarzy. W tym roku wolontariusze posprzątali cmentarz w Wysokiej Wsi i zapalili znicze.

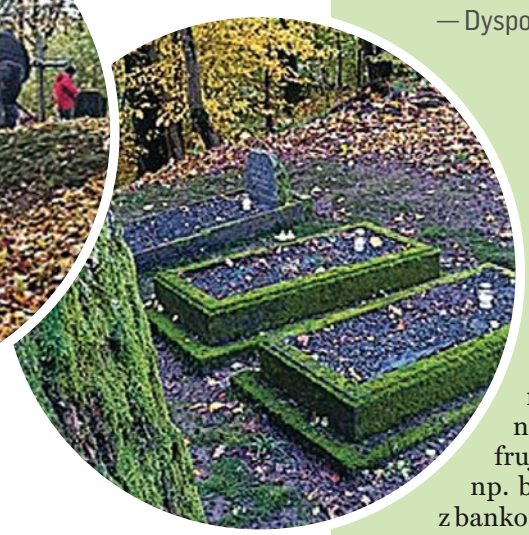
Fot. Jacek Tracz

Niebo otworzyło się w sobotę nad Dylewską Górą ok godziny 12. Przestało padać i wyszło słońce. Pewnie przypadek, ale jaki miły dla uczestników społecznej akcji sprzątania starych, zapomnianych cmentarzy.

— W Wysokiej Wsi znalazło się kilkunastu wolontariuszy, którzy posprzątali stary, nieczynny ewangelicki cmentarz malowniczo położony na zboczu góry — mówi Jacek Tracz, prezes Stowarzyszenia Miłośników Wzgórz Dylewskich. — Na widocznych jeszcze grobach zapalono znicze. Dawniej przed cmentarzem znajdowała się dzwonnica z dwoma dzwonami. Dużym i małym. Ten duży dzwonił na pogrzeby. Ale o tym i o innych rzeczach dowiedzieliśmy się na spotkaniu z jednym z ostatnich Mazurów, Kurtem Komogowskim.

Spotkanie to odbyło się po sprzątaniu cmentarza w Sielance, czyli karczmie Hotelu SPA Dr Irena Eris Wzgórza Dylewskie, a prowadził je Waldemar Mierzwa z Dąbrówna, autor i wydawca książek o Warmii i Mazurach. Kurt Komogowski, urodzony na kolonii Wygoda (obecnie Wólka Klonowska) w 1938r., opowiadał skąd wzięła się tam jego rodzina, o tym jak się tam żyło przed i po wojnie. We wsi, która jako jedna z nielicznych na Warmii i Mazurach opowiedziała się w plebiscycie za Polską w 1920 roku. Pan Kurt opowiedział m.in, że przed wojną były we wsi dwa telefony. Jeden w karczmie, taki z połączeniami lokalnymi i drugi w szkole z bezpośrednim połączeniem z Koenigsbergiem teraz Królewcem. Ten w szkole służył między innymi do raportowania pogody, gdyż w Wysokiej Wsi przy szkole powstała pierwsza na Mazurach stacja meteorologiczna.

We wsi znajdowało się również niedaleko szkoły schronisko młodzieżowe, które latem służyło wycieczkom młodzieży zmierzającym do pomnika tannenberskiego a zimą dla narciarzy uprawiających biegi na dylewskich wzniesieniach. Ponoć swego czasu z Wysokiej Wsi pochodził wicemistrz Niemiec w narciarstwie zjazdowym.



Tym i innym ciekawostkom towarzyszyła domowej roboty fasolka po bretońsku, wypiekany chleb, ciasto drożdżowe oraz słodkości z hotelowej restauracji. Ten składkowy poczęstunek jest również tradycją tych corocznych spotkań.

Członkowie Stowarzyszenia Miłośników Wzgórz Dylewskich co roku od blisko dwóch dekad przed 1 listopada organizują takie spotkania, podczas których sprzątają jeden ze starych cmentarzy malowniczo położonych na Wzgórzach, dbając o miejsca pamięci dawnych mieszkańców tych ziem. W tym roku była to Wysoka Wieś. Najwyżej położona wieś w północnej Polsce, na zboczach Dylewskiej Góry. **BCL**

DZIAŁAŁ TEŻ W OLSZTYNIE. ZA OSZUSTWA SKAZANY JUŻ PRAWOMOCNIE

Fot. Zbigniew Woźniak

Według ustaleń śledztwa, zorganizowana grupa przestępcza, którą kierował mężczyzna ukrywający się przed wymiarem sprawiedliwości w Ameryce Południowej, działała m.in. w Olsztynie i zajmowała się oszustwami internetowymi na dużą skalę.

Przestępcy wyłudzali pieniądze np. wysyłając wiadomości tekstowe o konieczności rzekomej dopłaty do przesyłki czy zapłaty za prąd. Po kliknięciu w link i wpisaniu danych, oszuści uzyskiwali dostęp do konta bankowego. Drugim sposobem były oszustwa przez fikcyjne sklepy internetowe, rzekomo oferujące w atrakcyjnych cenach sprzęt rtv i agd.

Zadaniem oskarżonego w tym procesie mężczyzny, było pozyskiwanie tzw. słupów - osób, na których dane zakładane były rachunki bankowe oraz kupowane karty telefoniczne. Oskarżony przejmował od nich te dane i karty, płacąc symboliczne pieniądze (najczęściej 50-100 zł) i przekazywał osobie, które była wyżej w strukturze grupy.

Konta tak stworzone były podpięte pod fikcyjne sklepy internetowe i tam trafiały pieniądze od oszukanych osób.

Apelację od wyroku pierwszej instancji złożył obrońca, chciał kary łagodniejszej; prokuratura wnioskowała o utrzymanie orzeczenia, zwracała uwagę, że oskarżony doskonale wiedział co robi, do tego jest recydywistą.

Sąd odwoławczy skargę adwokata uznał za bezzasadną i wyrok utrzymał.

— Nie mieliśmy dylematu — mówił sędzia Jerzy Szczurewski, odnosząc się do wysokości kary. Odnosząc się do sposobu działania tej grupy przestępczej mówił, że cechowała ją „niezwykła staranność, zorganizowanie i nastawienie na maksymalizację zysków".

— Dysponowali oni wiedzą na temat działania systemów teleinformatycznych, instrumentów płatniczych i metod działania organów ścigania, co przełożyło się na trudność w ustaleniu sprawców i ustaleniu modus operandi (sposobu działania) — podkreślał sędzia.

Zwracał uwagę, że przestępcy korzystali z urządzeń rejestrowanych na osoby przypadkowe, a do komunikacji używali komunikatorów szyfrujących. W grupie był podział zadań, np. były osoby do dokonywania wypłat z bankomatów. **PAP/RED.**

eprasa.pl 75007a5781

KAŻDEMU WOLNO KOCHAĆ...

Pani Alina i pan Kazimierz po śmierci swoich małżonków byli bardzo samotni. Spotkali się przypadkiem. Przyjaźń przerodziła się w miłość, która znalazła swój finał na ślubnym kobiercu. — Co z tego, że jesteśmy seniorami... My też potrzebujemy miłości — zapewnia energiczna seniorka.

Pani Alinie, choć ma 69 lat, energii i pogody ducha można pozazdrościć. Przez długi czas poświęcała się pracy pielęgniarki, wychowywała dzieci, zajmowała się domem. Jak wspomina, czasem dnia jej brakowało, jednak w domu zawsze pachniało ciastem. Każdą rodzinną imprezę uświetniał zrobiony przez nią smaczny i piękny tort. Z mężem żyli szczęśliwie przez prawie 40 lat. Kiedy dzieci wyprowadziły się z domu i założyły własne rodziny, mogli pozwolić sobie na spełnianie marzeń — podróże. To była ich wspólna pasja. Zwiedzili wiele krajów europejskich, często podróżowali po Polsce, odkrywając jej piękne zakątki.

Niestety, życie pisze nie tylko piękne scenariusze... Pewnego dnia po powrocie z pracy pani Irena zastała nieprzytomnego męża. Pomimo natychmiastowej pomocy mężczyzny nie udało się uratować. Kobieta wraz z dziećmi bardzo przeżyła jego śmierć.

— Człowiek nigdy nie jest gotowy na taką stratę — opowiada. — W krótkim odstępie czasu straciłam męża i tatę. Wiedziałam, że nie mogę się załamać... Człowiek nie może się zaszufladkować, bo są ludzie, którzy mają jeszcze gorzej. Lekarstwem na smutek stało się pieczenie ciast i tortów dla moich najbliższych.

Fot. prywatne archiwum

Siła w rodzinie i pasji

Rodzina dla pani Aliny zawsze była najważniejsza. Kobieta wie, że zawsze może liczyć na swoje dzieci i bliskich. Sama też stara się dawać im wiele ciepła i miłości. Od dziecka wpajała im, że szacunek i bezinteresowna pomoc bliźnim jest priorytetem. Pani Irena, poproszona o pomoc, nie odmawia, jest wszędzie tam, gdzie ludzie jej potrzebują.

— Pomagać zawsze i każdemu warto. Uważam, że wsparcie, pomoc jest poniekąd obowiązkiem wszystkich ludzi — tłumaczy. — Dla mnie upieczenie tortu to kwestia poświęconego czasu, a to nic wielkiego w porównaniu z problemami, z jakimi borykają się ludzie. Pomagam i nie zamierzam przestawać. Uśmiech choćby jednej osoby rekompensuje wszystko... Bądźmy dla siebie dobrzy, mili, pomagajmy sobie... Czasem to nic nie kosztuje. Wystarczy drobny gest, uśmiech, podanie dłoni, pomoc starszej osobie w niesieniu zakupów.

Pani Alina oprócz pieczenia ciast ma wiele pasji. Cały czas jest aktywna, jeździ na rowerze, lubi chodzić z kijkami na spacery, kiedyś biegała. Potrafi haftować, robić na drutach. W jej życiu nie było chwili nudy. Po śmierci męża jednak niewiele rzeczy ją cieszyło.

— Kiedyś miałam wiele marzeń, jednak z biegiem czasu i pod wpływem życiowych sytuacji zmieniają się priorytety — mówi. — Jak jest zdrowie, to zawsze można marzyć i spełniać swoje marzenia. W tej chwili marzę o tym, że kiedy będę już na emeryturze, otworzę małą kawiarnię i będę piec ciasta i torty, które będą wywoływać uśmiech na twarzy dzieci i dorosłych.

Zacząć żyć od nowa

Miłość, którą pani Irena z mężem pielęgnowali przez prawie 30 lat, była ogromna. Jej owocem była trójka dzieci: Kasia, Ewelina oraz Artur. Niestety śmierć męża przerwała ich wspólną drogę. Kobieta przez kilka lat nie była w stanie uporać się z faktem, że męża nie ma już przy niej.

— To była miłość mojego życia i długo nie potrafiłam się pogodzić ze śmiercią męża — opowiada. — Przez kilka lat w domu wszystko było tak, jakby mąż wyszedł na chwilę i zaraz miał wrócić. Dopiero córki uświadomiły mi, że nie mogę żyć tak dalej... Spakowałyśmy rzeczy męża, część oddałyśmy potrzebującym, kilka pamiątek zabrały dzieci. To było takie symboliczne pożegnanie i rozpoczęcie nowego życia.

Pani Alina zaczęła znów spotykać się ze znajomymi, wychodziła na koncerty, do kina. Zmieniła fryzurę i zaczęła chodzić na fitness. Coraz częściej uśmiechała się i zaczęła dostrzegać piękno świata.

— Znów miałam masę energii i chęci. Tyle się wokół mnie ciekawych rzeczy działo — mówi. — Zaczęłam chodzić na koncerty, wystawy. Spotykałam się ze znajomymi, wychodziłam na długie spacery. Zaczęłam bardziej dbać o siebie. A najbardziej polubiłam zabawy taneczne.

Miłość przyszła niespodziewanie

Na jednym z wieczorków tanecznych dla seniorów pani Alina poznała pana Kazimierza. Początkowo widywali się tylko na wydarzeniach kulturalnych, jednak po kilku takich spotkaniach umówili się na randkę.

— Stresowałam się jak nastolatka. — Pani Alina śmieje się. — Zależało mi na tym, żeby dobrze wyglądać, więc odwiedziłam fryzjera i kosmetyczkę. Córka pomogła wybrać mi strój. Na randkę szłam na miękkich nogach. Muszę przyznać, że nie rozczarowałam się. Było wspaniale, a ja znów poczułam się atrakcyjna i potrzebna. I tak zaczęła się moja przygoda z Kaziem... Przygoda, która doprowadziła nas na ślubny kobierzec.

Kiedy pani Alina zorientowała się, że doskonale do siebie pasują, przestała zastanawiać się nad tym, czy powinna, czy w tym wieku wypada i co ludzie powiedzą. Pan Kazimierz poprosił ją o rękę.

— Wiedziałam, że to, co nas spotkało, jest niezwykłe — tłumaczy. — Oboje mamy dorosłe dzieci, wnuki i nie chcieliśmy reszty życia spędzać samotnie. Razem było nam bardzo dobrze, mieliśmy wspólne zainteresowania, marzenia i plany. We dwoje łatwiej iść przez życie, które jest nieprzewidywalne. Trzeba czerpać z niego całymi garściami. Cieszymy się każdą chwilą spędzoną razem. Nasze rodziny się poznały i polubiły. Spotykamy się przy okazji świąt i rodzinnych uroczystości.

Na dobre i złe

Ślub odbył się w gronie rodziny i najbliższych. Nie było chyba osoby, która nie uroniłaby łzy wzruszenia. Po uroczystości w kościele goście zostali zaproszeni na przyjęcie weselne, gdzie nowi małżonkowie zatańczyli jako pierwsi.

— Piękna to była uroczystość — wspomina pani Alina, ocierając łzy. — Naprawdę byłam tak wzruszona, że na samo wspomnienie płaczę. Mam wspaniałą rodzinę i cudownego męża. Na dobre i złe, w zdrowiu i chorobie. Dziękuję Bogu, że jest mi dane cieszyć się życiem, bo z Kaziem wiemy, że nie każdy ma takie szczęście.

Ja straciłam pierwszego męża, on przez kilka lat walczył z chorobą żony. Później samotnie wychowywał dzieci. Wiem, że mogę na niego zawsze liczyć, ja i dzieci. Jestem dumna i szczęśliwa, że w tak późnym wieku stworzyliśmy tak cudowną rodzinę. I mogę doradzić każdemu seniorowi: warto dać szansę miłości w późniejszym wieku. Nie ma się co wstydzić, miłość przecież nie patrzy w metrykę!

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

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

eprasa.pl 75007a5781

SENIOR NIC NIE MUSI, ZA TO WSZYSTKO MOŻE!

Ponad 100 osób spotkało się 18 października w Gminnym Ośrodku Kultury w Rozogach, by wspólnie uczcić Dzień Seniora. Tegoroczna edycja miała integracyjno-biesiadny charakter, pełen śmiechu, mody, tańca i wspólnej zabawy.

Życie starszych osób często nie jest usłane różami. Zdrowie nie takie jak kiedyś, a i w portfelu jakby trochę mniej. Jednak obecni emeryci i renciści nie chcą spędzić jesieni życia w kapciach przed telewizorem. Grupa 60+ to pokolenie ludzi bardzo aktywnych, którzy chcą sięgać po to, co z pozoru może wydawać się zarezerwowane dla młodych osób. Chcą uczyć się języków, być sprawni fizycznie, zwiedzać, surfować w internecie, a także rozwijać szereg swoich pasji i zainteresowań. Powiedzenie „Starość nie radość" jakoś do nich nie pasuje. Ciągle chcą się spotykać, działać i pomagać. Seniorzy żyją aktywnie i korzystają z wolnego czasu. Nie chcą zamykać się w domu i czekać na śmierć. Teraz nie muszą śpieszyć się z pracy do domu czy dzieci. Teraz mają czas dla siebie. Tak właśnie aktywnie spędzają czas i integrują się seniorzy z terenu gminy Rozogi, którzy w minioną sobotę, 18 października, bawili się na imprezie z okazji Dnia Seniora.

Fot. Joanna Karzyńska

Tegoroczne spotkanie było okazją do wspólnego spędzenia czasu w przyjaznej atmosferze. Seniorzy chętnie uczestniczyli w rozmowach, wspólnym śpiewaniu i tańcach przy muzyce

Uroczystość rozpoczęła Bogumiła Napiórkowska, szefowa rozoskich seniorów, która przywitała wszystkich uczestników. W swoim wystąpieniu podziękowała seniorom za ich aktywność, życzliwość i wkład w życie lokalnej społeczności.

– Dziś wszystkie sprawy odkładamy na bok, niech telefony milczą, a wnuki chwilę poczekają, bo to wasz dzień, Dzień Seniora – zwróciła się do zebranych pani Bogumiła. – Dziś królują uśmiech, dobra muzyka i wspomnienia, które rozgrzewają serca. Dziękujemy, że jesteście z nami – zawsze życzliwi, pomocni i młodzi duchem. Życzymy wam zdrowia, radości i tego, by każdy dzień był pełen małych przyjemności i byście nigdy nie zapominali, że życie zaczyna się po sześćdziesiątce!

Życzenia oraz słowa uznania popłynęły z ust starosty Jarosława Matłacha oraz wójta gminy Rozogi Grzegorza Kaczmarczyka.

– Państwa święto jest szczególną okazją do tego, aby wyrazić wdzięczność za waszą obecność, zaangażowanie i wkład w życie naszej lokalnej społeczności. Jesteście świadectwem tego, że życie na emeryturze nie oznacza zatrzymania się w miejscu, ale że może być czasem nowych doświadczeń, rozwoju i wzajemnej pomocy – powiedział Grzegorz Kaczmarczyk, wójt gminy Rozogi. – Cieszymy się, że mamy was w naszym gronie, bo wasza obecność sprawia, że nasza gmina jest jeszcze piękniejsza i bardziej wyjątkowa. Wszystkiego dobrego!

Głos również zabrała dyrektor GOK w Rozogach.

– Dzisiejszy dzień jest pełen wzruszeń. Drodzy seniorzy, to wy tworzycie fundament naszej lokalnej tożsamości. To z waszych historii, pracy i serca zbudowana jest przeszłość i teraźniejszość tej gminy. To dzięki wam młodsze pokolenia mogą czerpać z tradycji, uczyć się szacunku i zrozumienia dla drugiego człowieka – podkreśliła Paulina Mikołajczyk, dyrektor GOK w Rozogach.

Po oficjalnej części rozpoczął się pokaz mody senioralnej. Na scenie seniorzy zaprezentowali się w różnych kreacjach. Na spotkanie przybył też ksiądz proboszcz Józef Midura, który dla wszystkich uczestników przygotował losy z niespodziankami. Potem rozpoczęła się zabawa taneczna. Uczestnicy bawili się przy muzyce, rozmawiali i spędzali czas w serdecznej atmosferze. Jak podkreślili organizatorzy, wspólne spotkanie pokazało, że takie wydarzenia są ważnym elementem życia społecznego w gminie i cieszą się dużym zainteresowaniem mieszkańców.

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 75007a5781

PONAD PÓŁ WIEKU KROCZĄ RAZEM PRZEZ ŻYCIE

Złote gody to niezwykłe wydarzenie nie tylko dla dostojnych jubilatów, ale również dla ich najbliższych. To ponad pół wieku nieprzerwanego, harmonijnego pożycia małżeńskiego. Trwanie razem przez 50 lat jest przykładem dla dzieci i wnuków oraz młodych małżeństw.

Fot. UM Mrągowo

Ponad 50 lat temu miłość i wierność ślubowało sobie 20 par małżeńskich z Mrągowa. Minęło już pół wieku od chwili, kiedy połączył ich los, kiedy z miłością i nadzieją powiedzieli sobie sakramentalne „tak". Przyrzeczenie to składali z ufnością, że będą dzielić dobre i złe chwile, wspomagać się wzajemnie i cieszyć się wspólną radością. Mimo różnych przeciwności losu przyrzeczenia tego dotrzymali. Dali z siebie tak wiele rodzinie i społeczeństwu, zarówno wychowując swoje dzieci na dobrych obywateli, jak i pracując na rzecz całej społeczności.

Dostojni małżonkowie swoim postępowaniem zasłużyli na szacunek całej społeczności. Są wzorem, autorytetem i drogowskazem wskazującym, jak tworzyć szczęśliwą i trwałą rodzinę.

Złote gody to niezwykłe święto, obchodzone w polskiej tradycji szczególnie uroczyście. Aby na nie zasłużyć, trzeba wytrwać w jednym małżeństwie 50 lat, a więc przeszło 18 tysięcy dni i nocy. Wspólne pół wieku to wspaniały wzór mądrego życia i przykład dla młodych ludzi, którzy instytucję małżeństwa postrzegają dziś inaczej. Teraz wielu boi się odpowiedzialności za drugiego człowieka. Młodzi niechętnie zawierają związki małżeńskie i zakładają rodziny. Przykład życia małżonków obchodzących złote gody pozwala rozwiać wszystkie obawy. Są oni dowodem na to, że wbrew wszelkim przeciwnościom losu przysięgi małżeńskiej można dochować, że idąc przez życie we dwoje, wiernie dzieli się każdy sukces i każdą radość, ale też każdy smutek i każde niepowodzenie.

Uroczystość złotych godów odbyła się w Mrągowskim Centrum Kultury, a odznaczenia otrzymało 20 małżeństw.

— Państwa historia małżeńska to dowód wzajemnej miłości i zrozumienia. Pokazują państwo, że nawet wszelkie przeszkody, troski czy nawet codzienne obowiązki, gdy jest się razem, nie są straszne — powiedział podczas uroczystości Jakub Doraczyński, burmistrz Mrągowa. — Państwa miłość ma wymiar nie tylko prywatny. Przez te wszystkie lata, tworząc szczęśliwe rodziny, budowali państwo jednocześnie fundament naszego Mrągowa. Założone domy, wychowane przez państwa dzieci i wnuki są ważną częścią naszej lokalnej społeczności. Poprzez swoją pracę, zaangażowanie i kultywowane wartości wciąż przyczyniają się państwo do rozwoju i pomyślności naszego miasta. Bo rodzina jest tą pierwszą i najważniejszą komórką społeczeństwa, a państwo udowadniają, jak solidne i trwałe są jej podstawy. Wzajemnym szacunkiem i wytrwałością dają państwo przykład tego, jaka siła tkwi w rodzinie, która nie poddaje się w trudnych chwilach, ale pokonuje przeciwności, stając się dzięki temu trwalsza.

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

SĄ ZINTEGROWANYM TOWARZYSTWEM POTRAFIĄCYM SIĘ BAWIĆ

Bale Seniora w Brzoziu Lubawskim (powiat nowomiejski) stały się od szeregu lat lokalną tradycją. Tegoroczna impreza z licznymi atrakcjami zgromadziła bardzo liczną grupę mieszkańców, bo razem z zaproszonymi gośćmi na sali było aż 90 osób.

Senioralną galę, bo tak śmiało można określić spotkanie w remizoświetlicy, poprowadzili Mariola Baran, szefowa miejscowego koła gospodyń wiejskich, oraz Piotr Karkut, sołtys wsi. Na początku z montażem słowno-muzycznym wystąpili uczniowie drugiej klasy podstawówki w Brzoziu Lubawskim pod kierunkiem Moniki Cichewicz. Byli także wokaliści ze starszych klas.

Fot. Stanisław R. Ulatowski

Prowadzący bal Mariola Baran i Piotr Karkut

Sala remizo-świetlicy zapełniona była do ostatniego miejsca

Chętnych do zabawy nie brakowało

Sołtys prowadził konkursy dla seniorów

Seniorzy są ludźmi godnymi naśladowania

— To wydarzenie zawsze cieszyło się powodzeniem, ale ten rok pokazał, że mieszkańcy potrzebują większej liczby takich i podobnych spotkań. Ja i członkowie rady sołeckiej pamiętamy, że seniorzy są mieszkańcami, którzy osiągnęli nie tylko określony wiek, ale przede wszystkim są osobami godnymi naśladowania. To od tej grupy osób możemy czerpać wiedzę i życiowe doświadczenie — uważa Piotr Karkut, sołtys wsi.

Oni tworzą naprawdę wspaniałą wspólnotę

W Brzoziu Lubawskim jest liczna grupa ludzi, którzy tworzą naprawdę wspaniałą wspólnotę. O tym wspominał w swoim wystąpieniu Adam Głowacki, wójt gminy Kurzętnik, dodając, że właśnie seniorzy z Brzozia Lubawskiego są wyjątkową, nawet w skali powiatu, zintegrowaną społecznością potrafiącą się bawić.

— Dzięki takim organizacjom wiemy, że mamy dla kogo się starać, bo uśmiechy uczestników balu są dla nas, społeczników, najlepszą zapłatą – przekonuje sołtys wsi, dziękując przy okazji radzie sołeckiej: Annie Wanat, Katarzynie Kotewicz, Pawłowi Mirosławowi oraz Rafałowi Krollowi za zaangażowanie w organizację balu.

Panie z koła gospodyń wiejskich zadbały o smaki...

— Ogromne podziękowania chciałbym złożyć paniom z KGW Brzozie Lubawskie, które zadbały o cudowne smaki wszystkich podawanych dań. Liczba osób, które pomagały w tym wydarzeniu, jest również imponująca. Tym bardziej deklaruję, że zależy nam na mieszkańcach w każdym wieku — dodaje Piotr Karkut.

STANISŁAW R. ULATOWSKI

eprasa.pl 75007a5781

Co, gdzie, kiedy?

Olsztyńskie kina \ Olsztyn i okolice

REPERTUAR MULTIKINO

Środa, 22 października
SEKS DLA OPORNYCH: 11:00, 13:20, 15:40, 18:00, 20:20
CZARNY TELEFON 2 / napisy: 13:00, 15:35, 18:10, 20:45
KOSZMAREK / familijny / dubbing: 11:30, 13:30, 15:45
KOCI DOMEK GABI: FILM / familijny / dubbing: 10:00, 11:20, 12:20, 13:40, 16:00, 18:30
TEŚCIOWIE 3: 14:00, 16:10, 18:20
CHOPIN, CHOPIN: 13:45, 16:40, 19:35
LARP. MIŁOŚĆ, TROLLE I INNE QUESTY: 15:10, 19:20
SMASHING MACHINE / napisy: 17:25, 20:25
FRIZ & WERSOW. MIŁOŚĆ W CZASACH ONLINE: 11:15, 14:40, 17:00
JEDNA BITWA PO DRUGIEJ / napisy: 20:10
TRON: ARES / dubbing: 11:20, 17:45
BLUEY W KINIE: POBAWMY SIĘ W SZEFA KUCHNI / familijny / dubbing: 10:00
ZAMACH NA PAPIEŻA: 20:50
SUPER CHARLIE / familijny / dubbing: 10:10, 13:35, 15:40
BIURO DETEKTYWISTYCZNE LASSEGO I MAI. LICZ DO CZTERECH / familijny / dubbing: 10:45
EXIT 8 / napisy: 21:15
OBECNOŚĆ 4: OSTATNIE NAMASZCZENIE / napisy: 10:00, 20:30
WIELKI MARSZ / napisy: 21:35

REPERTUAR HELIOS

Środa, 22 października
SEKS DLA OPORNYCH: 14:45, 17:00, 19:00, 21:15
KOSZMAREK / familijny / dubbing: 11:00, 14:45, 16:15
LARP. MIŁOŚĆ, TROLLE I INNE QUESTY: 12:00, 15:30, 19:15
CZARNY TELEFON 2 / napisy: 12:15, 18:45, 21:20
SMASHING MACHINE / napisy: 12:45, 20:00, 21:30
PO POLOWANIU / napisy: 15:40, 19:45
TEŚCIOWIE 3: 11:40, 15:50, 18:30, 20:45
FRIZ & WERSOW. MIŁOŚĆ W CZASACH ONLINE: 12:15, 17:15
KOCI DOMEK GABI: FILM / familijny / dubbing: 11:50, 14:15, 16:40, 17:50
CHOPIN, CHOPIN: 14:15, 17:00, 20:30
TRON: ARES / dubbing: 13:10
TRON: ARES / napisy: 20:15

REPERTUAR AWANGARDA

Środa, 22 października
„Chopin, Chopin !" - prod. Polska : godz. 17.45
„Ostatni wiking" - prod. Dania : godz. 17.45
„Teściowie 3" - prod. Polska : godz. 18.00
„Seks dla opornych" - prod. Polska, Litwa : godz. 19.45
„Po polowaniu" - prod. USA, Włochy : godz. 19.45
„Smashing Machine" - prod. USA : godz. 20.00

22 PAŹDZIERNIKA
Spotkanie autorskie z Markiem Stelarem

Olsztyn
Spotkanie autorskie z Markiem Stelarem – cenionym autorem mrocznych, wciągających kryminałów, który po raz kolejny udowadnia, że polska literatura gatunkowa ma się świetnie. Podczas spotkania porozmawiamy m.in. o jego najnowszych powieściach: „Przeprawa" „Sedno" „Kątnik"
Godz. 17.00, Stary Ratusz WBP, ul. Stare Miasto 33.

23 PAŹDZIERNIKA
Człowiek nie syntetyk - czy wiesz czym się otaczasz?

Olsztyn
Temat: „Plastik (nie) fantastik" w kuchni". Spotkanie z Aleksandrą Cymerman poświęcone budowaniu świadomości wpływu wszechobecnego plastiku na nasze zdrowie oraz naturalnej suplementacji
Godz. 17.00, Stary Ratusz WBP, ul. Stare Miasto 33.

23 PAŹDZIERNIKA
Dolce Vita

Olsztyn
Zapraszamy na kolejne DOLCE VITA, czyli otwarte spotkanie miłośników kultury i języka włoskiego!
Temat spotkania:
Wenecja i Laguna Wenecka rowerem.
Godz. 18.00, Planeta 11 (Hala Urania) Piłsudskiego 44.

23 PAŹDZIERNIKA
DŹWIĘKI STROJU 432HZ / RAFAŁ BOHATYREWICZ

Olsztyn
Rafał Bohatyrewicz- gitarzysta, kompozytor, twórca muzyki przestrzennej, emocjonalnej i głęboko poruszającej. Od ponad 30 lat tworzy swoje światy dźwiękowe – jego kompozycje to połączenie ambientu, muzyki korzeni i duchowego pejzażu.
Godz. 20.00, Kochanka Klubokawiarnia, ul. Okopowa 24.

23 PAŹDZIERNIKA
Wernisaż wystawy „Mapy utraconego krajobrazu" Wojciecha Tylbora-Kubrakiewicza

Olsztyn
Wojciech Tylbor-Kubrakiewicz – urodził się w 1974 roku w Warszawie. W latach 1996–2001 studiował na Wydziale Malarstwa Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie. Dyplom uzyskał w 2001 roku w pracowni prof. Mariana Czapli. Aneks z grafiki warsztatowej pod kierunkiem prof. Rafała Strenta. Od 2001 roku jest związany zawodowo z Wydziałem Grafiki ASP w Warszawie. W 2010 roku uzyskał tytuł doktora. W latach 2016–2018 pracował jako Visiting Professor w School of Art, Architecture and Design na Indiana University w Bloomington, USA. Jest autorem ponad dwudziestu wystaw indywidualnych w kraju i za granicą oraz uczestnikiem ponad stu pięćdziesięciu wystaw zbiorowych. Jego prace znajdują się m.in. w zbiorach Uniwersytetu Alberty w Edmonton w Kanadzie, Międzynarodowego Biennale Grafiki Guanlan w Chinach, Narodowego Muzeum Sztuki na Tajwanie oraz Stowarzyszenia Międzynarodowego Triennale Grafiki w Krakowie.
Godz. 18.00, BWA Galeria Sztuki (Hala Urania, wejście B1), Al. Piłsudskiego 44.

23 PAŹDZIERNIKA
WODNY PATROL 30 LAT NA SCENIE

Olsztyn
Trzy dekady na scenie, tysiące wspomnień, niezliczone dźwięki i morze emocji!
J Wodny Patrol zagra w Sowie wyjątkowy koncert – pełen energii, humoru i muzycznej ekspresji, z której zespół słynie od lat. To rozgrzewka przed jubileuszem 30-lecia – spotkanie, w którym nie zabraknie własnych kompozycji, spontanicznych historii i anegdot z trzech dekad muzycznej żeglugi.
Każdy koncert Wodnego Patrolu to inna przygoda – nigdy nie wiadomo, jaki przybierze kurs. Jedno jest pewne: będzie żywiołowo, będzie radośnie i będzie po naszemu.
Godz. 19.00, Galeria Sowa, ul. Zamkowa 2.

24 PAŹDZIERNIKA
Koncert kameralny Pieces of Myself

Olsztyn
Czy emocje można usłyszeć? Czy muzyka może zmienić Twój nastrój? Czy potrafisz wyrazić swoje emocje za pomocą dźwięków?
Pieces of Myself to wyjątkowy koncert interaktywny, który łączy śpiew, psychologię emocji, animacje i sztukę improwizacji. Na scenie zdobywcy Fryderyka 2021 – Art`n`Voices Vocal Ensemble zaprezentuje materiał z najnowszego albumu o tym samym tytule. Koncert jest zarazem premierą płyty Pieces of Myself, którą będzie można zakupić tuż po wydarzeniu.
Godz. 19.00, Filharmonia Warmińsko-Mazurska, ul. Głowackiego 1.

24 PAŹDZIERNIKA
Koncert Lor - „Żony Hollywood"

Olsztyn
Po znakomitym albumie „Panny Młode" zespół Lor powraca z nową płytą – pt. „Żony Hollywood". Podczas niezwykłych koncertów artystki zabiorą publiczność w podróż przez osobiste i społeczne refleksje, wypełnione pięknymi melodiami i głębokimi tekstami.
Lor dalej snuje swoją opowieść – panny młode stały się żonami. Piosenki na najnowszej płycie stały się dojrzalsze: poruszają inne tematy i obszary życia, wywołują głębsze emocje i uczucia.
Album podzielony jest na dwie części: „Żony" oraz „Hollywood". Pierwsza z nich to intymna, folkowa podróż, w której artystki eksplorują codzienne relacje i związki. Z kolei część „Hollywood" to popowe produkcje, które badają tematy związane z show-biznesem, kultem idoli i iluzjami związanymi z popularnością.
Zespół Lor na każdym koncercie tworzy niepowtarzalną atmosferę, która wciąga słuchaczy od pierwszej piosenki.
Nie przegap okazji, by posłuchać album „Żony Hollywood" na żywo!
Godz. 20.00, Aula Widowiskowo-Konferencyjna im. Anny Wasilewskiej, ul. Kościńskiego 11.

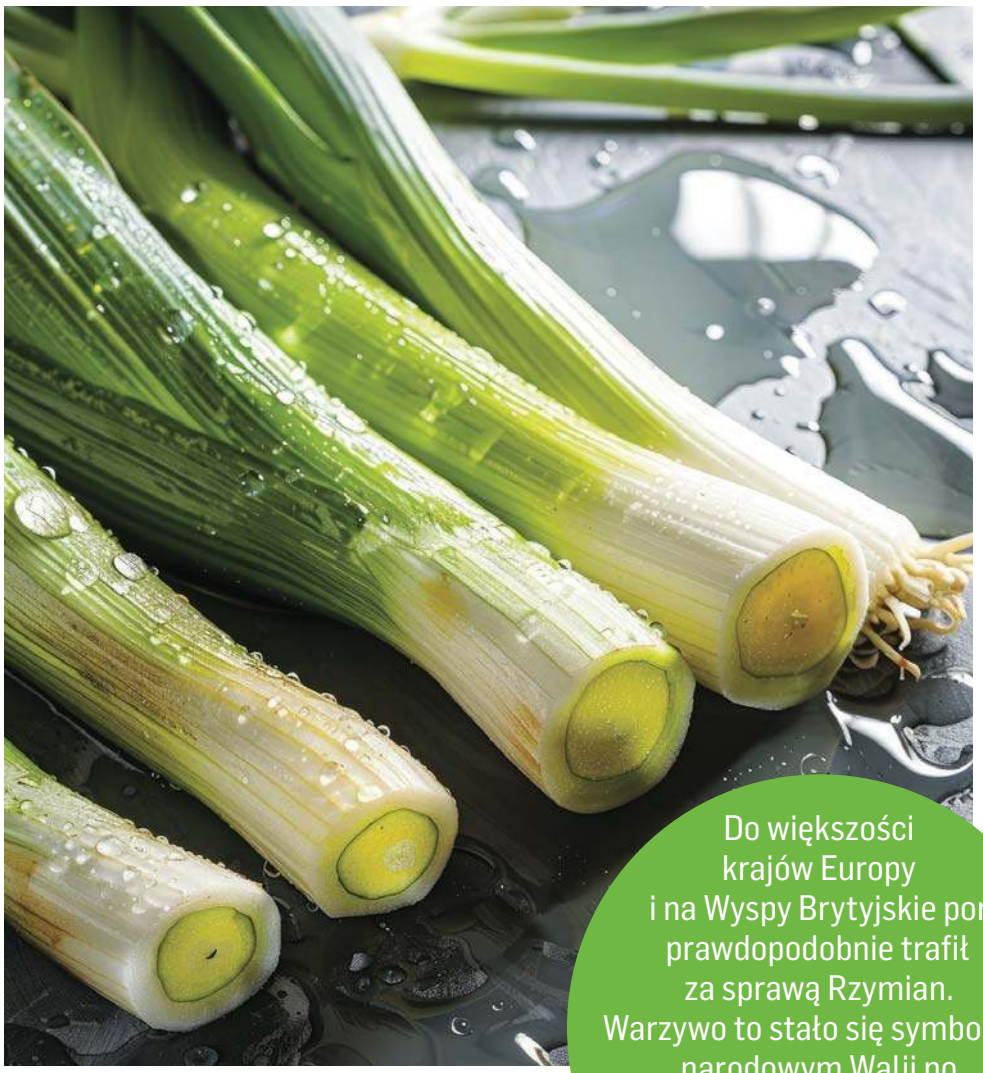
24 PAŹDZIERNIKA
X Festiwal Mendelshona

Olsztyn
„Białoruś – kraina otoczona wysokimi górami" – spotkanie z Pawłem Łatuszką
Spotkanie z Pawłem Łatuszką „Białoruś – kraina otoczona wysokimi górami", które odbędzie się w piątek, 24 października o godz. 17:00 w Domu Mendelsohna. Poprowadzi je Aleksander Suhak.
Jak dziś wygląda Białoruś widziana oczami jej byłego ministra kultury i jednego z liderów opozycji demokratycznej? Czy kraj, który utracił wolność, może ją jeszcze odzyskać? Jak myślą Białorusini, którzy żyją między nadzieją a strachem? – podczas spotkania chcielibyśmy porozmawiamy o tożsamości i przyszłości Białorusi, relacjach z Polską, o oporze wobec reżimu.
Godz. 17.00, Dom Mendelsohna, ul. Zyndrama z Maszkowic 2.

eprasa.pl 75007a5781

PORA NA PORA!

Pory są smaczne, a do tego zdrowe: dobrze działają na nasze serce i oczy, zmniejszają ryzyko niektórych nowotworów, wspierają trawienie i wzmacniają kości. A jesień — to najlepsza pora na pora, choćby w charakterze składnika surówki lub sałatki.



Do większości krajów Europy i na Wyspy Brytyjskie por prawdopodobnie trafił za sprawą Rzymian. Warzywo to stało się symbolem narodowym Walii po starożytnym zwycięstwie armii Walijczyków, którzy nosili pory jako znak rozpoznawczy.

Pory są też bogate w przeciwutleniacze — witaminy C i K oraz minerały — żelazo i mangan. Kluczowe związki to kemferol, który może chronić naczynia krwionośne, oraz luteina i zeaksantyna — to właśnie one korzystnie wpływają na oczy.

Por — czyli co?

Por (Allium porrum) to mrozoodporna roślina dwuletnia z rodziny amarylkowatych (Amaryllidaceae), uprawiana jako warzywo o słodkim, czosnkowym smaku. Spokrewniony jest z cebulą, szalotką, dymką, szczypiorkiem i czosnkiem. Znali go już starożytni, zwłaszcza, że por pochodzi z wschodnich regionów Morza Śródziemnego i Bliskiego Wschodu, czyli kolebki naszej cywilizacji. Dziś łodygi pora są szeroko stosowane w europejskich zupach i gulaszach, zwłaszcza jako dodatek do ziemniaków, i można je gotować w całości jako warzywo.

W pierwszym sezonie wzrostu pora ze spłaszczonej łodygi lub blaszki łodygowej wyrastają długie, liniowe liście. Grube nasady liści zachodzą na siebie i są ułożone koncentrycznie w niemal cylindrycznej cebuli. Z podstawy blaszki łodygowej wyrasta kępka włóknistych, płytkich korzeni. Wielu hodowców kilkakrotnie w ciągu sezonu wegetacyjnego obsypuje dolną część łodygi ziemią lub ściółką, by ograniczyć produkcję chlorofilu, co skutkuje powstaniem długiej, białej części łodygi pod liśćmi. Niezebrane pory z drugiego sezonu wytwarzają duży baldach z wieloma kwiatami. Nasiona są małe, czarne, nieregularne i kanciaste. Po ugotowaniu por kremową konsystencję.

Znane są różne odmiany pora, np. północnoamerykański por dziki. Te dzikie szczepy popularne są zarówno wśród zbieraczy, jak i najlepszych szefów kuchni ze względu na ich intensywny smak, będący połączeniem czosnku, dymki i porów uprawianych komercyjnie. Tak czy siak — wszystkie odmiany porów są pożywne i oferują wiele korzyści zdrowotnych.

Konkrety

Pory są bogate w składniki odżywcze, co oznacza, że są niskokaloryczne, a jednocześnie bogate w witaminy i minerały. Jedna porcja ugotowanego pora (100 g) zawiera tylko 31 kalorii. Jednocześnie są szczególnie bogate w karotenoidy prowitaminy A, w tym beta-karoten. Organizm człowieka przekształca te karotenoidy w witaminę A, która jest ważna dla wzroku, funkcji odpornościowych, rozmnażania i komunikacji komórkowej. Są również dobrym źródłem witaminy K1, niezbędnej do krzepnięcia krwi i zdrowia serca.

Z kolei dzikie pory są szczególnie bogate w witaminę C, która wspomaga odporność, naprawę tkanek, wchłanianie żelaza i produkcję kolagenu. Oferują około dwa razy więcej witaminy C niż taka sama ilość pomarańczy!

Pory są również dobrym źródłem manganu, który może pomóc w zmniejszeniu objawów zespołu napięcia przedmiesiączkowego (PMS) i wspieraniu zdrowia tarczycy. Co więcej — dostarczają niewielkie ilości miedzi, witaminy B6, żelaza i kwasu foliowego.

Korzystne związki roślinne

Pory są bogatym źródłem przeciwutleniaczy, zwłaszcza polifenoli i związków siarki. Przeciwutleniacze zwalczają utlenianie, które uszkadza komórki i przyczynia się do chorób takich jak cukrzyca, nowotwory i choroby serca. Pory są szczególnie dobrym źródłem kemferolu, polifenolowego przeciwutleniacza, który prawdopodobnie chroni przed chorobami serca i niektórymi rodzajami nowotworów.

Są również doskonałym źródłem allicyny, tego samego korzystnego związku siarki, który nadaje czosnkowi właściwości przeciwbakteryjne, a który korzystnie wpływa na zdrowie serca, obniżając poziom cholesterolu i ciśnienie krwi.

Z kolei dzikie szczypiorki są bogate w tiosulfoniany i cepaeny, dwa związki siarki niezbędne do krzepnięcia krwi i uważane za chroniące przed niektórymi rodzajami nowotworów.

Na układ krążenia

Pory zawierają flawonoid kemferol, który pomaga chronić wyściółkę naczyń krwionośnych, rozkurcza i rozszerza tętnice, poprawiając krążenie. Ten sam kemferol ma też właściwości przeciwzapalne. A spożywanie produktów bogatych w kemferol wiąże się z niższym ryzykiem zawałów serca.

Pory pomagają też regulować ciśnienie krwi — są dobrym źródłem potasu.

Obniżają poziom homocysteiny: witaminy z grupy B (folian i B6) zawarte w porach pomagają utrzymać niski poziom homocysteiny, zmniejszając ryzyko uszkodzenia tętnic, zakrzepów krwi i udaru mózgu.

Na wzrok i oczy

Por chroni przed chorobami oczu związanymi z wiekiem, bo zawiera przeciwutleniacze — luteinę i zeaksantynę, które mogą zmniejszać ryzyko zaćmy i zwyrodnienia plamki żółtej związanego z wiekiem. Wspiera też wzrok, bo jest doskonałym źródłem witaminy A, niezbędnej dla prawidłowego widzenia.

Na kości

Por jest bogaty w witaminę K — a ta jest niezbędna dla zdrowia kości i może zmniejszać ryzyko osteoporozy.

Na układ pokarmowy

Wspomaga trawienie: Wysoka zawartość błonnika wspomaga zdrowy mikrobiom jelitowy i wspomaga prawidłowe trawienie.

Przeciw nowotworom

To prawda — por rzeczywiście posiada właściwości przeciwnowotworowe. Jako warzywo z rodziny czosnkowatych (wraz z cebulą i czosnkiem), spożywany regularnie por oznacza niższe ryzyko wystąpienia niektórych nowotworów, zwłaszcza raka jelita grubego i piersi.

Ochrona antyoksydacyjna

Antyoksydanty zawarte w porze mogą pomóc w naprawie uszkodzonego DNA.

Inne korzyści

Por wspiera układ odpornościowy, bo dostarcza witaminy A, B6 i C, które są ważne dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.

I pomaga zarządzać wagą. Ma mało kalorii i dużo błonnika, dzięki czemu jest dobrym uzupełnieniem diety odchudzającej. Dostarcza też rozpuszczalnego błonnika, który tworzy żel w jelitach i jest szczególnie skuteczny w zmniejszaniu głodu i apetytu.

A poza tym pory stanowią pyszny, pożywny i wszechstronny dodatek do każdej diety. By w pełni wykorzystać wszystkie ich dobrodziejstwa — odetnij korzenie i ciemnozielone końcówki, zachowując tylko białą i jasnozieloną część. Następnie pokrój je wzdłuż i opłucz pod bieżącą wodą, usuwając brud i piasek, które mogły nagromadzić się między ich warstwami.

Pory można jeść na surowo, ale można je również gotować, smażyć, piec, dusić, gotować lub marynować. Są doskonałym dodatkiem do zup, dipów, gulaszy, nadzień do taco, sałatek, quiche, dań stir-fry i dań ziemniaczanych. Można je również jeść samodzielnie.

Surowe pory można przechowywać w lodówce przez około tydzień, a gotowane przez około dwa dni. W przeciwieństwie do porów uprawnych, dziki szczypiorek jest niezwykle ostry. Wystarczy niewielka ilość szczypiorku, by nadać ulubionemu daniu wyrazisty, czosnkowy smak.

A jesień — to naprawdę dobra pora na pora!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Korzystałam z materiałów na stronie healthline.com oraz z Encyclopædia Britannica.

eprasa.pl 75007a5781

POJEDYNEK Z JASTRZĘBIEM NA INAUGURACJĘ SIATKARSKIEGO SEZONU

SIATKÓWKA\\\ Środowym meczem w Uranii z Jastrzębskim Węglem Indykpol AZS rozpocznie rozgrywki PlusLigi. Olsztynianie chcą poprawić wynik z poprzedniego sezonu (9. miejsce), a goście chcieliby wrócić na podium mistrzostw Polski. Początek o g. 17.30.

Fot. Mateusz Lewandowski

Indykpol AZS Olsztyn przystąpi do rozgrywek z sześcioma nowymi siatkarzami w składzie. Zdaniem Daniela Plińskiego, który trenuje olsztynian od lutego, udało się zbudować zespół odpowiadający oczekiwaniom. W trwającym dziewięć tygodni okresie przygotowawczym miał do dyspozycji komplet zawodników. Dlatego drużyna jest gotowa do rozgrywek.

Według niego nawet porażki w sparingach są budujące dla zespołu, bo - jak stwierdził - zwycięstwa potrafią usypiać. Zapowiedział, że teraz koncentruje się na elementach, które zawiodły w ostatnich dwóch spotkaniach kontrolnych.

- To będzie trudny sezon, bo mnóstwo zespołów chce bić się o play-offy. Wiem, że to zadanie bardzo trudne, ale w sporcie trzeba mierzyć wysoko i mieć swoje marzenia. Naszym jest awans do czołowej ósemki. Ten zespól na to stać - powiedział.

Szkoleniowiec olsztynian dodał, że skład jest bardzo wyrównany i prezentuje dobry poziom, a na każdym treningu widać rywalizację między zawodnikami. W jego ocenie, jest to drużyna z charakterem.

- Na pewno największym atutem zespołu jest zagrywka i jej zmienność, a co za tym idzie - dobrze funkcjonujemy też w bloku. To są elementy, z których jestem bardzo zadowolony po okresie przygotowawczym. W niektórych meczach dobrze funkcjonowała też u nas pierwsza piłka po przyjęciu - powiedział Pliński.

Czeski kapitan olsztynian Jan Hadrava dodał, że zawodnikom zależy na dobrym otwarciu sezonu. - Oczywiście chcielibyśmy osiągnąć lepszy wynik niż w poprzednim roku - zapewnił.

Olsztyński AZS obchodzi w tym roku 75-lecie. Siatkarze z Kortowa największe sukcesy osiągali w latach 70. i 90. ubiegłego wieku, gdy pięciokrotnie zdobyli mistrzostwo Polski.

- Ten sezon traktujemy wyjątkowo, nie tylko ze względu na jubileusz, ale i na potencjał drużyny. Mamy stabilny budżet, silnych sponsorów i zespół, który może dać nam wiele radości. Mam nadzieję, że będzie to sezon lepszy niż poprzedni, jeśli chodzi o sprawy zdrowotne, bo mieliśmy bardzo dużo problemów w ubiegłym roku - powiedział prezes spółki Piłka Siatkowa AZS UWM Tomasz Jankowski.

Według nieoficjalnych informacji, w następnym sezonie (2026/27) olsztynianie będą dysponować znacznie większym budżetem, dzięki któremu powinni dołączyć do ligowej czołówki.

Z drużyny latem odeszli: Daniel Gąsior, Kamil Szymendera, Eemi Tervaportti (Finlandia), Manuel Armoa (Argentyna), Karol Jankiewicz, Szymon Jakubiszak i Nicolas Szerszeń.

Przed sezonem do składu natomiast dołączyli: Łukasz Kozub, Karol Borkowski, Paweł Halaba, Seweryn Lipiński, Niemiec Johannes Tille i Kanadyjczyk polskiego pochodzenia Arthur Szwarc.

INDYKPOL AZS OLSZTYN
>>> rozgrywający:
Johannes Tille (Niemcy), Łukasz Kozub
>>> przyjmujący:
Moritz Karlitzek (Niemcy), Mateusz Janikowski, Paweł Halaba, Karol Borkowski, Kacper Sienkiewicz
>>> środkowi:
Paweł Cieślik, Dawid Siwczyk, Jakub Majchrzak, Seweryn Lipiński
>>> atakujący:
Jan Hadrava (Czechy), Arthur Szwarc (Kanada), Szymon Patecki
>>> libero:
Kuba Hawryluk, Jakub Ciunajtis
>>> trener:
Daniel Pliński

Prowadzeni przez trenera Andrzeja Kowala siatkarze JSW Jastrzębskiego Węgla przystąpią do sezonu bez kadrowiczów Tomasza Fornala, Norberta Hubera i Jakuba Popiwczaka. Szczuplejszy na starcie rozgrywek jest też klubowy budżet, co nie dziwi, bo przecież sponsor tytularny przeżywa olbrzymie kłopoty finansowe. Mimo tego wciąż trwają rozmowy nad zwiększeniem siatkarskiego budżetu.

Jastrzębianie zakończyli miniony sezon, pokonując w Łodzi turecki Halbank Ankara 3:1 w meczu o brąz Ligi Mistrzów. W PlusLidze musieli przełknąć gorzką pigułkę, bo najpierw nie awansowali do finału, chociaż bronili mistrzowskiego tytułu, po czym w rywalizacji o trzecie miejsce musieli uznać wyższość PGE Projektu Warszawa (0-3 w meczach).

Po nieudanym sezonie z zespołem po trzech latach pożegnał się Marcelo Mendez, najbardziej utytułowany trener w historii klubu. Pod kierunkiem Argentyńczyka jastrzębianie wywalczyli dwa tytuły mistrza Polski, dwa razy grali w finale Ligi Mistrzów, poza tym zdobyli krajowy puchar i Superpuchar.

Latem odeszli również reprezentanci Polski: libero Jakub Popiwczak, przyjmujący Tomasz Fornal i środkowy bloku Norbert Huber. Pierwszy grał w tym zespole 13 sezonów, drugi – sześć, a ostatni - dwa. Zabraknie również przyjmującego reprezentacji Francji Timothee Carle'a.

- Na pewno jesteśmy w trudnym momencie, bo przede wszystkim nasz sponsor - Jastrzębska Spółka Węglowa - jest w okresie dużych perturbacji finansowych, a - niestety - ta aura przekłada się na nas. Musimy się pogodzić, że pozbyliśmy się gwiazd, które były ikonami klubu

eprasa.pl 75007a5781

– przyznał prezes Adam Gorol, szefujący klubowi niemal 10 lat.

Gorol podkreślił jednak, że musi patrzeć z optymizmem w przyszłość. - Mamy godnych następców, choć oczywiście nikt będzie od razu Fornalem czy Popiwczakiem. Wierzymy, że mieszanka młodości i doświadczenia zadziała i pokażemy wysoką jakość sportową. Mam świadomość, że są w lidze kluby o teoretycznie większym potencjale, naszpikowane gwiazdami, będące zdecydowanymi kandydatami do strefy medalowej. Z drugiej strony, w 2017 roku, jako drużyna o średnim potencjale, zdobyliśmy brązowy medal. Sport pokazuje, że warto walczyć, warto chcieć. Nie jesteśmy na straconej pozycji. Znamy siłę czołówki PlusLigi. Na pewno nie będziemy faworytem, ale zrobimy wszystko, by poprzeszkadzać tym najmocniejszym – zadeklarował szef czterokrotnego mistrza kraju.

Jastrzębianie przystąpią do sezonu osłabieni brakiem reprezentacyjnego libero Maksymiliana Granicznego, który w trakcie niedawnego turnieju Bogdanka Volley Cup im. Tomasza Wójtowicza złamał kość śródręcza.

- To duży pech. Zawodnik pokazał wielki progres i jakość, tymczasem na jakiś czas będzie wyłączony z treningów. Los nas nie oszczędza – dodał Gorol.

Śląski klub - medalista ostatnich trzech edycji Ligi Mistrzów (dwa srebra i brąz) - starał się o „dziką kartę" do tych rozgrywek, ale jego wniosek nie został zaakceptowany przez władze Europejskiej Konfederacji Siatkówki (CEV). W tej sytuacji JSW zagra – po 13 latach przerwy – w Pucharze CEV.

- Dla mnie to ważne, by się utrzymać w europejskich rozgrywkach. Skoro nie jest nam dana LM, będziemy chcieli pokazać się na niższym szczeblu. Zawodnicy i trener chcą wygrywać, nikogo nie trzeba przekonywać do sensu udziału w tych rozrywkach – wyjaśnił prezes Jastrzębia, który nie ukrywał, że klubowy budżet został uszczuplony.

- Z drugiej strony negocjacje trwają cały czas. To nie jest tak, że te tematy są pozamykane. Oczywiście warunki do rozmowy są bardzo trudne, bo przecież mam świadomość, że skoro sponsor ma trudny okres, to trzeba to zrozumieć i uszanować. Prowadzimy wyważony dialog, by zapewnić bezpieczne finansowanie klubu. Rozmawiamy też z innymi sponsorami. To trudny temat, ale pod kontrolą i wierzę, że uda się wszystko pospinać – zaznaczył Gorol.

Zmiany personalne w Jastrzębiu nie spowodowały, iż klubu już nie interesują medale. - Tu jest potencjał na dobre granie, tyle że wiemy, jak silni są rywale. W minionym sezonie teoretycznie bardzo silny Jastrzębski Węgiel nie wywalczył medalu. Za to teraz bardzo chętnie się przymierzymy do „wykręcenia" jakiegoś numeru na koniec rozgrywek – zakończył ze śmiechem prezes Jastrzębia.

Umowy z JSW w trakcie minionych rozgrywek przedłużyli francuski rozgrywający Benjamin Toniutti i niemiecki środkowy Anton Brehme. Kontrakt na kolejny sezon ma też atakujący Łukasz Kaczmarek.

Wśród ośmiu nowych zawodników jest środkowy bloku Łukasz Usowicz. Zaczął poprzedni sezon w barwach późniejszego spadkowicza GKS Katowice, a skończył jako zawodnik zwycięzcy Ligi Mistrzów - Sir Sicoma Perugia. W marcu rozwiązał bowiem za porozumieniem stron umowę z katowickim klubem i przeszedł, na zasadzie transferu medycznego, do ekipy z Perugii, w miejsce kontuzjowanego Roberto Russo. Nowa twarz w Jastrzębiu to także przyjmujący Nicolas Szerszeń, który dwa ostatnie sezony spędził w Olsztynie.

JSW JASTRZĘBSKI WĘGIEL

>>> rozgrywający:
Benjamin Toniutti (Francja), Joshua Tuaniga (USA)
>>> przyjmujący:
Adrian Staszewski, Michał Gierżot, Miran Kujundzic (Serbia), Nicolas Szerszeń
>>> środkowi:
Anton Brehme (Niemcy), Jordan Zaleszczyk, Mateusz Kufka, Łukasz Usowicz
>>> atakujący:
Łukasz Kaczmarek, Adam Lorenc
>>> libero:
Maksymilian Granieczny, Jakub Jurczyk
>>> trener:
Andrzej Kowal

• **1. kolejka:** Energa Trefl Gdańsk - Barkom Każany Lwów 3:2 (19:25, 25:20, 20:25, 25:19, 15:8); **środa:** Indykpol AZS Olsztyn - JSW Jastrzębski Węgiel (17.30, Polsat Sport 1), Steam Hemarpol Politechnika Częstochowa - Bogdanka LUK Lublin (20.30 Polsat Sport 1); **29 października:** ZAKSA Kędzierzyn-Koźle - Aluron CMC Warta Zawiercie (17.30), Cuprum Stilon Gorzów - PGE GiEK SKRA Bełchatów (20.30). Po oddaniu gazety do druku zakończyły się mecze Ślepsk Malow Suwałki - Asseco Resovia Rzeszów i PGE Projekt Warszawa - InPost ChKS Chełm.

DRYH

REKLAMA

33250TBP-H -K

eprasa.pl 75007a5781

PAŹDZIERNIK LEGII NIE SŁUŻY

PIŁKA NOŻNA\\\ Rzecznik Legii Warszawa Bartosz Zasławski wyjaśnił, że zespół pod wodzą trenera Edward Iordanescu przygotowuje się do meczu Ligi Konferencji z Szachtarem Donieck. Zaprzeczył, że Rumun podał się do dymisji po porażce z Zagłębiem.

Legia w październiku poniosła trzy porażki z rzędu. Przegrała z tureckim Samsunsporem (0:1) z Lidze Konferencji, a następnie z Górnikiem Zabrze (1:3) i Zagłębiem Lubin (1:3) w ekstraklasie. Stołeczna drużyna w lidze prezentuje się poniżej oczekiwań. Zdobyła 15 pkt w 11 meczach i zajmuje dziewiąte miejsce. Do prowadzącej Jagiellonii Białystok traci dziewięć oczek.

Rzecznik Legii zaprzeczył, że po niedzielnym meczu z Zagłębiem Iordanescu podał się do dymisji. Zdementował też informacje, że odwołano wtorkowy trening.

- Chcielibyśmy bardzo precyzyjnie wyjaśnić kilka kwestii, które pojawiają się w mediach. Przede wszystkim, nie było dymisji ze strony trenera Iordanescu. Nie miała miejsca również sytuacja, w której trener przed drużyną złożył rezygnację. Według wcześniej ustalonego planu drużyna we wtorek miała zaplanowany dzień wolny, co jest częstą praktyką stosowaną w tygodniu z meczami pucharowymi. Wszystko odbywa się w ramach mi-

Fot. PAP/Przemysław Karolczuk

Edward Iordanescu podczas meczu Zagłębie Lubin - Legia Warszawa

krocyklu przygotowującego zawodników do meczów z Szachtarem w czwartek i z Lechem Poznań w niedzielę - powiedział Zasławski.

W środę piłkarze Legii udadzą się do Krakowa. Na stadionie Wisły odbędzie się trening i konferencja przed czwartkowym meczem z Szachtarem w 2. kolejce fazy zasadniczej Ligi Konferencji.

Iordanescu, który do Legii trafił latem, zaczął pracę od wygranej z Lechem Poznań (2:1) w meczu o Superpuchar Polski. Legia awansowała też do fazy zasadniczej Ligi Konferencji, choć przygodę z rozgrywkami UEFA zaczęła w Lidze Europy, i przyzwoicie punktowała w lidze. W październiku zespół znalazł się jednak w kryzysie. Łączny bilans byłego selekcjonera rumuńskiej kadry w stołecznym klubie to 10 zwycięstw, pięć remisów i sześć porażek.

Legia ma bardzo trudny terminarz. W czwartek zagra w Krakowie z Szachtarem w Lidze Konferencji, w niedzielę z Lechem Poznań w ekstraklasie, a 30 października z Pogonią Szczecin w Pucharze Polski, którego poprzednią edycję wygrała.

W czwartek po raz pierwszy w historii polski zespół takie wyjazdowe spotkanie w europejskich pucharach nie będzie musiał opuszczać kraju. Ukraiński klub od 11 lat, z powodu utworzenia separatystycznej Donieckiej Republiki Ludowej, nie może rozgrywać meczów na swojej Donbas Arenie. Z kolei od ponad trzech lat - wskutek pełnoskalowej agresji Rosji - wszystkie ukraińskie drużyny w europejskich rozgrywkach muszą gości rywali w innych krajach.

Szachtar wynajmował już stadion Legii w Warszawie, a mecze Ligi Mistrzów rozgrywał także w Hamburgu i Gelsenkirchen w Niemczech. W tym roku zdecydował się na Kraków i Miejski Stadion im. Henryka Reymana, z którego na co dzień korzysta pierwszoligowa Wisła.

Umowę oficjalnie podpisano 17 lipca, ale rozmowy z krakowskim klubem i władzami miasta zaczęły się już wczesną wiosną. Szachtar, który swoją bazę na mecze w ekstraklasie ukraińskiej ma we Lwowie, szukał obiektu, który byłby blisko granicy, by drużyna nie spędzała zbyt dużo czasu w autokarze.

- Wybór Krakowa nie był przypadkowy – to dla nas dogodne miejsce pod względem logistycznym, a co najważniejsze – miasto, które kocha piłkę nożną, dlatego liczymy na serdeczne przyjęcie ze strony lokalnych kibiców. Rozumiemy także, że w Polsce przebywa wielu Ukraińców, dlatego liczymy na ich mocne wsparcie i energię - tłumaczył Serhij Pałkin, dyrektor generalny Szachtara.

Prezes Wisły Jarosław Królewski podkreślił, że spory wpływ na wybór stadionu Wisły miał fakt, że krakowski zespół grał w pucharach w poprzednim sezonie i dzięki temu zebrał ogromne doświadczenie. - Nasi pracownicy spędzili wiele nieprzespanych nocy, aby po blisko 15 latach być gotowym na takie wydarzenia i zaprezentować odpowiednią jakość. Działania pracowników biur, administracji oraz całego klubu została wybitnie wysoko oceniona od strony organizacji dnia meczowego przez UEFA - wyjaśnił Królewski.

Goszczenie ukraińskiego klubu przynosi wymierne finansowe korzyści miastu i Wiśle. Szacowane kwoty to ponad 2,5 miliona złotych. Jest to oczywiście uzależnione od tego, jak długo będzie trwała przygoda Szachtara w Lidze Konferencji, bo ostatecznie ukraińskiemu zespołowi nie udało się awansować do Ligi Europy.

Podpisanie umowy z Szachatarem wywołało w Krakowie pewne kontrowersje, gdyż wykluczyło możliwość rozgrywania na Stadionie Miejskim meczów Wieczystej, która awansowała do I ligi, a jej obiekt nie spełnia wymogów licencyjnych PZPN. Władze beniaminka wydały nawet oświadczenie, w którym zarzuciły Wiśle złą wolę. Oferta finansowa wielokrotnego mistrza Ukrainy była jednak dla miasta i klubu zbyt atrakcyjna finansowo, aby z niej zrezygnować. Wieczysta ostatecznie musi wynajmować stadion w Sosnowcu, ale ustalono wstępnie, że wiosną może będzie mogła gościć swoich rywali przy Reymonta. Zresztą derby z Wisłą, których była gospodarzem, tam właśnie rozegrano, a obejrzało je blisko 33 tysiące kibiców obydwu zespołów.

Do tej pory w Krakowie odbyły się trzy mecze Szachtara - z Besiktasem Stambuł, Panathinaikosem Ateny i Servette Genewa. Cieszyły się sporym zainteresowaniem. Łącznie obejrzało je 34 544 widzów. Na spotkaniu z Legią można spodziewać się kilkunastu tysięcy. Fani z Warszawy zajmą sektor dla gości, który może pomieścić dwa tysiące osób.

Czwartkowy mecz rozpocznie się w Krakowie o godz. 18.45. Szachtar na inaugurację fazy zasadniczej LK wygrał na wyjeździe ze szkockim Aberdeen 3:2, a Legia przegrała u siebie z tureckim Samsunsporem 0:1.

NIERUCHOMOŚCI
sprzedam
WWW.DOMKIANGIELSKIE.EU, 503-103-703

USŁUGI
inne
SZYCIE kołder, kołdry puchowe, 665-434-450

RÓŻNE
sprzedam
BORNITY – NARYBEK karpia i amura, 669-483-895

GAZETA OLSZTYŃSKA.pl
mp-xxpo-7491b-M

Koleżance

Iwonie Jezierskiej

wyrazy współczucia z powodu śmierci

Taty

składają koleżanki i koledzy z wydziału

121425opb1-a-M

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

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

WWW.POZEGNANIA.NET

Biuro Ogłoszeń, OLSZTYN
plac Józefa Bema 5, tel. 514-800-517
czynne w godz. 7.00-15.00
soboty – nieczynne
b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

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

28919opb1-C-340-M

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

614619opb1-k-M

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

31225otbr-d -G

eprasa.pl 75007a5781

PIERWSZY POLSKI SĘDZIA NA MUNDIALU

PIŁKA NOŻNA\\\ Alojzy Jarguz, pierwszy Polak, który sędziował mecz na mistrzostwach świata, w latach młodości był związany z Bartoszycami. Pierwszy mecz poprowadził w 1958 roku, w którym zmierzyły się Cresovia Górowo Ił. i Polonia Lidzbark Warm.

Alek - bo tak znajomi zwracali się do Alojzego Jarguza - urodził się 19 marca 1934 roku w Rogoźnie. Był najstarszym spośród sześciorga rodzeństwa. W czasie niemieckiej okupacji pracował w rodzinnym Rogoźnie jako pastuch u niemieckiej osadniczki, a po wojnie w rozlewni oranżady. W młodości grał w piłkę nożną i uprawiał lekkoatletykę, był zawodnikiem Wełny Rogoźno. Przez jakiś czas uczył się i mieszkał w Pile, ponadto... śpiewał w chórze kościelnym.

Do 1969 roku był zawodowym żołnierzem, służąc w Bartoszycach w 1 pułku artylerii I Dywizji im. Tadeusza Kościuszki, gdzie był oficerem wychowania fizycznego. Później - ze względu na redukcję etatów - dostał posadę kierownika klubu żołnierskiego Casablanka w Olsztynie.

Natomiast po odejściu z armii zatrudnił się w zakładzie opon samochodowych OZOS na stanowisku kierownika przystani przy jeziorze Krzywym, którą zresztą zbudował. Przez 30 kolejnych lat pracował jako kierownik ośrodka wczasowo-wypoczynkowego Stomilu w Mikołajkach.

Jednak sławę przyniosła mu piłka nożna, bo Alojzy Jarguz był świetnym sędzią piłkarskim. Pierwszy mecz poprowadził w 1958 roku, w którym zmierzyły się... Cresovia Górowo Iławeckie i Polonia Lidzbark Warmiński. W 1963 roku zdał egzaminy na arbitra II ligi. Sędziował na tym poziomie przez rok, po czym został arbitrem pierwszoligowym.

W 1975 roku uzyskał status sędziego międzynarodowego. W rozgrywkach międzypaństwowych zadebiutował, prowadząc mecz drugich reprezentacji Francji i Rumunii. Jako pierwszy polski sędzia w historii został wyznaczony na prowadzenie spotkań podczas mistrzostw świata . Na Mundialu w Argentynie 1978 roku prowadził jako sędzia główny mecz pierwszej rundy Peru – Iran (4:1), a także dwa jako liniowy: Szwecja - Brazylia (1:1) w pierwszej rundzie i Austria - Niemcy (3:2) w drugiej. Cztery lata później na mistrzostwach świata w Hiszpanii prowadził jako główny decydujący o awansie do półfinału mecz drugiej rundy Francja - Irlandia Północna (4:1), natomiast jako liniowy spotkania pierwszej rundy: Belgia - Argentyna (1:0, był to mecz otwarcia Mundialu), Belgia - Salwador (1:0) i ZSRR - Szkocja (2:2). Podczas meczu Belgii z Argentyną podjął kontrowersyjną decyzję o niezasygnalizowaniu pozycji spalonej przy jednej bramce. Arbiter główny Vojtech Christov z Czechosłowacji miał do niego o to duże pretensje, lecz po spotkaniu Jarguz otrzymał gratulacje od sekretarza generalnego FIFA Seppa Blattera, za podjęcie prawidłowej decyzji. Sytuację tę prezentowano później na szkoleniach sędziowskich jako wzorowe zachowanie arbitra.

Fot. Emil Marecki

W 2018 roku podczas gali WMZPN Alojzy Jarguz wręczył nagrodę Dawidowi Wiśniewskiemu, który został Sędzią Roku

Fot. Grzegorz Kwakszys

Kwiecień 2009 roku: Alojzy Jarguz jako obserwator sędziowski na stadionie w Górowie Iławeckim. Kilkadziesiąt lat wcześniej na tym obiekcie zaczynał swoją karierę z gwizdkiem

W całej swojej karierze poprowadził ponad 1200 spotkań na różnych szczeblach, karierę sędziego kończąc w 1984 roku. Przed eliminacyjnym meczem do MŚ 1986 Polski i Grecji - rozegranym w Zabrzu w październiku 1984 roku - odbyło się uroczyste zakończenie Jego przygody z sędziowaniem. Wręczono mu wówczas Kryształowy Gwizdek.

Pan Alojzy po zakończeniu kariery arbitra pracował w PZPN, jako wiceprzewodniczący kolegium sędziów oraz obserwator i kwalifikator sędziowski. Działał również w WMZPN, gdzie w latach 2010-12 był przewodniczącym kolegium sędziów. Od 2012 roku zasiadł w związkowej komisji odwoławczej WMZPN. W 2005 roku wręczono mu Diamentową Odznakę PZPN.

W drugiej połowie lat 80. XX wieku był dyrektorem ds. piłki nożnej w Zagłębiu Lubin. Gdy na początku XXI wieku upadł Stomil Olsztyn, Jarguz został założycielem i do 2004 roku pierwszym prezesem powstałego w miejsce Stomilu Stowarzyszenia OKP Warmia i Mazury. Później po zmianie nazwy był też członkiem zarządu OKS 1945 Olsztyn. Otrzymał ponadto tytuł honorowego prezesa Stomilu. Był też prezesem Mazurskiego Klubu Żeglarskiego Mikołajki, którego zawodnicy osiągali liczne sukcesy krajowe i międzynarodowe.

Pan Alojzy był człowiekiem niezwykłym, odważnym i przebojowym, nie bojącym się podążać za marzeniami. Był mentorem oraz wzorem do naśladowania dla sędziów z całej Polski. Zawsze mówił to, co myślał, i każdy liczył się z jego zdaniem. Kiedy przemawiał w większym gronie, wtedy zapadała cisza, która była wyrazem ogromnego szacunku. Jednym zdaniem, czasem nawet słowem, potrafił rozbawić do łez. Bezinteresowny, życzliwy - po prostu wielki człowiek, który będzie żył wiecznie w naszej pamięci.

Na koniec chciałem wspomnieć o miłej przygodzie, jaką przeżyłem na początku lat 70. ubiegłego wieku. Do Bartoszyc przyjechał wtedy Alojzy Jarguz, który miał prowadzić mecz Victorii. W tamtych czasach w okręgówce był taki zwyczaj, że przyjeżdżał tylko arbiter główny, natomiast liniowych wyznaczały rywalizujące ze sobą kluby - po jednym, żeby było sprawiedliwie. No i akurat wtedy spotkał mnie olbrzymi zaszczyt, bo śp. Władysław Gątkiewicz (ówczesny trener Victorii) niespodziewanie wskazał na mnie! Dostałem dres Victorii oraz chorągiewkę i usłyszałem, że będę sędzią liniowym (drugim liniowym był wtedy pan Sobótka z Reszla). Pamiętam, że z nerwów chorągiewka w ręku mi drżała.

Widząc to, pan Alojzy powiedział: „Słuchaj młodzieńcze, ty tylko auty pokazuj i nic więcej, za spalone się nie bierz, bo zaraz wszyscy będą mieli pretensje".

W ten sposób ja, wyrośnięty chłopak z Bartoszyc, znający już w tamtym czasie przepisy sędziowania, zostałem asystentem najwybitniejszego polskiego arbitra, który za kilka lat stał się pierwszym Polakiem prowadzącym mecz w turnieju finałowym mistrzostw świata. Niestety, do Argentyny Alojzy Jarguz jako liniowego już mnie nie zabrał:-) Pozostały mi tylko piękne wspomnienia...

Pan Alojzy zmarł 22 kwietnia 2019 roku w wieku 85 lat i został pochowany na cmentarzu w Olsztynie przy ulicy Poprzecznej.

* Korzystałem z książki wydanej w 2002 roku „Z gwizdkiem przez świat".

ZBIGNIEW KOBUSZEWSKI

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

eprasa.pl 75007a5781

anty-DEFAMATION.pl

PRAWDA
KONTRA
DEZINFORMACJA

CZYTAJ NA PORTALU
https://anty-defamation.pl/

GRUPA WM

POLSKA FUNDACJA NARODOWA

3425otbp-a-M

eprasa.pl 75007a5781

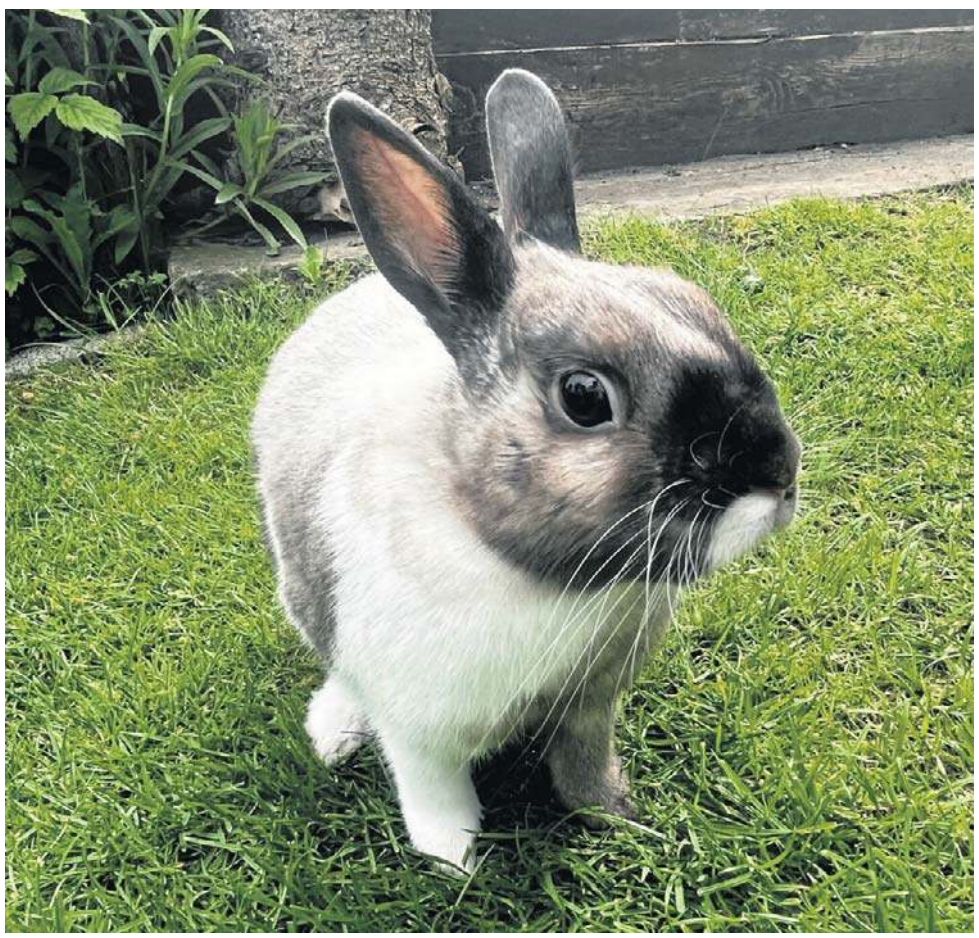
GAZETA OLSZTYŃSKA

PUPIL
roku 2025

22 października 2025 r

Titek, właściciel: Wiktoria Olszewska

Kuleczka, właściciel: Dawid Bliźniuk



Dixi, właściciel: Magdalena Piotrkowska

Oczy pełne miłości, ogon merda z radości, mruczenie koi stres po ciężkim dniu... My, właściciele pupili, znamy te widoki i uczucia doskonale - i kochamy całym sercem! Domowe zwierzęta to bowiem prawdziwe skarby naszej codzienności. Są z nami w chwilach radości i smutku. Nie pytają o nic, ale dają wszystko - swoją obecność, oddanie i bezwarunkową miłość. To nie tylko towarzysze spacerów, leniwych popołudni i zabaw - to prawdziwi członkowie rodziny, którzy uczą nas troski, odpowiedzialności i cieszenia się z małych rzeczy.

Nasi Czytelnicy co roku mają wspaniałą okazję, aby pokazać, jak bardzo kochają swoje zwierzaki, zgłaszając je do akcji PUPIL ROKU. Miała ona również swoją tegoroczną odsłonę. W ramach plebiscytu tradycyjnie stworzyliśmy wielką, internetową galerię pupili wszelkich gatunków. Zwierzaki stały się też prawdziwymi gwiazdami Facebooka, a także głosowania, w którym to głosujący wybrali najpopularniejsze w skali województwa psy, koty oraz inne zwierzęta.

W największym w Polsce plebiscycie skierowanym do właścicieli zwierząt domowych nie mogło zabraknąć oczywiście rankingów usług, z których na co dzień korzystają opiekunowie pupili. Dlatego - głosami naszych Czytelników - przyznaliśmy tytuły: Weterynarza Roku, Groomera Roku oraz Sklepu Zoologicznego Roku, a także Behawiorysty/Trenera Zwierząt Roku. Pupil Roku 2025 to bowiem doskonała okazja, by wyróżnić najlepszych specjalistów i miejsca przyjazne zwierzętom w naszym regionie. Tym sposobem powstała mapa sprawdzonych adresów - świetna forma promocji i uznania pracy.

Dziś oddajemy do Państwa rąk dodatek, w którym przedstawiamy zwycięzców poszczególnych kategorii plebiscytu w skali województwa. Na jego strony trafiły zdjęcia piesków i kotów, które zdobyły najwięcej głosów w każdym mieście i powiecie oraz pierwsza dziesiątka wśród innych pupili w każdym z województw. Na stronach dodatków przedstawiamy też weterynarzy, groomerów, behawiorystów/trenerów zwierząt i sklepy zoologiczne, które zwyciężyły w tym wyjątkowym plebiscycie.

Ale to nie koniec! Wyczekiwanym zwieńczeniem akcji będzie wydanie pięknego albumu „NASZE PUPILE", w którym znajdą się zdjęcia zwierzaków z całej Polski, ponieważ miała ona charakter ogólnopolski właśnie.

Z radością możemy Państwa poinformować, że prace nad tym albumem idą pełną parą i wkrótce będziemy mogli powiadomić zainteresowanych, że to wspaniałe wydawnictwo ukaże się już po raz czwarty. Poprzednie edycje cieszyły się ogromnym zainteresowaniem, a albumy zawierały przepiękne zdjęcia zwierzaków z całej Polski. Tak samo będzie i w tym roku! Będzie to piękna publikacja na eleganckim papierze, a na stronach tego wyjątkowego, oryginalnego albumu znajdzie się miejsce dla 25 zwierząt z każdego województwa: 10 psów, 10 kotów oraz 5 przedstawicieli innych gatunków.

eprasa.pl 75007a5781

WETERYNARZ ROKU MIEJSCE I

„Taka „ciocia Edytka" to prawdziwy skarb - ktoś, kto nie tylko leczy (...)"

Na firmowym Facebooku Gabinetu Weterynaryjnego Pupil (Morąg) można znaleźć podziękowania dla doktor Edyty Pająk za czas poświęcony zwierzętom, ogromne zaangażowanie, trafne diagnozy oraz skuteczne leczenie. Tak napisała na przykład właścicielka psa Rambo: „Rambo to pies bardzo lękliwy - przez długi czas bał się każdej wizyty. Dzięki Pani cierpliwości, łagodnemu podejściu i serdeczności stopniowo zaczął się oswajać. Dziś, choć nadal trochę się boi, sam wchodzi do gabinetu. To dla mnie największy dowód na to, jak wspaniale potrafi Pani zbudować zaufanie nawet z najwrażliwszym pacjentem. Taka „ciocia Edytka" to prawdziwy skarb - ktoś, kto nie tylko leczy, ale też daje spokój i poczucie bezpieczeństwa (...)". To tylko jedna z doskonałych opinii, jakie wyrażają opiekunowie czworonogów, którzy trafili w czułe ręce naszej zwyciężczyni i poczuli Jej opiekę - pełną ciepła, empatii i zaangażowania.

Edyta Pająk
Gabinet Weterynaryjny Pupil,
Morąg

MIEJSCE II

Lidia Jadanowska
Centrum weterynaryjne LEW,
Olsztyn

MIEJSCE III

Katarzyna Napiwodzka
Gabinet Weterynaryjny,
Janowo

GROOMER ROKU MIEJSCE I

Najcenniejszy moment jest wtedy, gdy pies pokazuje, że ufa groomerowi

Najwięcej radości daje pani Zuzannie widok zadowolonego, czystego i wypielęgnowanego zwierzaka, który merda ogonem albo mruczy z zadowolenia po wizycie. - Fajne jest też to, że z czasem zwierzaki zaczynają mnie poznawać i coraz lepiej znoszą zabiegi. To znak, że mi ufają. Lubię też moment, gdy właściciel odbiera swojego pupila i nie może się nadziwić, jaki jest śliczny. To naprawdę daje dużo satysfakcji i sprawia, że ta praca ma sens - wyznaje.

Zuzanna Sobczak
Miau&Hau,
Żabiny

Zapytaliśmy więc, czy pamięta jakiegoś wyjątkowego klienta. - Tak, zdecydowanie pamiętam jednego z pierwszych pupili, który odwiedził mój nowo otwarty salon. To uroczy shih tzu, który od tamtej pory przychodzi do mnie regularnie, co miesiąc. Już podczas pierwszej wizyty skradł moje serce. Był niesamowicie radosny, spokojny i od razu mi zaufał. To właśnie takie momenty przypominają mi, dlaczego kocham tę pracę - wspomina Groomer Roku.

MIEJSCE II

MIEJSCE III

Julia Malec
AlexTina,
Ełk

Natalia Kopcych
Salon Pielęgnacji Psów Pasjonatka,
Banie Mazurskie

BEHAWIORYSTA/TRENER ZWIERZĄT ROKU MIEJSCE I

Problematyczny pies to nie zabójca. To pełne napięć i niezrozumiane zwierzę

Co jest sekretem efektywnej pracy pani Moniki jako behawiorysty i trenera? Jak mówi, potrafi wyczuć to, co czuje pies. - Można to nazwać silną empatią, ale również zrozumieniem psiego behawioryzmu, ponieważ wiem, czego one potrzebują - zaznacza nasza zwyciężczyni, która w pracy stawia na współpracę. - Dzisiejszy świat jest trudny dla psa. Pełno bodźców, szybki tryb życia, ciągły brak czasu ze strony opiekunów nakładają silną presję na czworonogi. Jednak w takich warunkach żyjemy i dobrze byłoby, gdyby psy były przystosowane do tych okoliczności, które im towarzyszą każdego dnia - podkreśla. A wyjątkowy przypadek? Pamięta każdego psa, który był przed uśpieniem. - Jest naprawdę wiele ludzi, którzy konsultują taką decyzję z psim terapeutą. I trafiając do mnie, ja widzę psa nie zabójcę, ale pełnego niezrozumienia, frustracji i napięć - mówi.

Monika Rakowska
Alpha Dogz Monika V Rakowska,
Ełk

MIEJSCE II

MIEJSCE III

Dorota Myślak
Masurian Animal Project,
Szczytno

Magda Biadoń
DogPoint,
Olsztyn

SKLEP ZOOLOGICZNY ROKU MIEJSCE I

Nie ma znaczenia, czy królik, czy rybka - tutaj znajdziesz wszystko dla pupila

Zwycięski sklep narodził się aż 39 lat temu z wielkiej miłości do zwierząt. Przez te wszystkie lata najczęściej wspiera właścicieli psów i kotów, ale Ich drzwi są otwarte dla każdego. Wielką pasją i specjalnością zespołu jest również akwarystyka, którą od lat prowadzą na najwyższym poziomie, a z równą troską podchodzą do potrzeb małych gryzoni czy skrzydlatych domowników. Tym, co Ich wyróżnia, jest serce, które wkładają w dobór asortymentu. Na Ich półkach królują starannie wyselekcjonowane, zdrowe karmy, a szczególną dumą napawa Ich marka własna - NimFana, znana całej Polsce. Z dumą oferują również lokalne przysmaki dla psów i kotów, wspierając małych, sprawdzonych producentów. Dla zespołu ten sklep to nie tylko praca, to pasja przekazywana przez lata.

Sklep zoologiczno-akwarystyczny
NIMFA
Giżycko, Dąbrowskiego 6/2

MIEJSCE II

Sklep Zoologiczny Szakal
Olsztyn,
Jagiełły 4

MIEJSCE III

ZOOAkwarium
Olsztyn,
Narcyzowa 1A

eprasa.pl 75007a5781

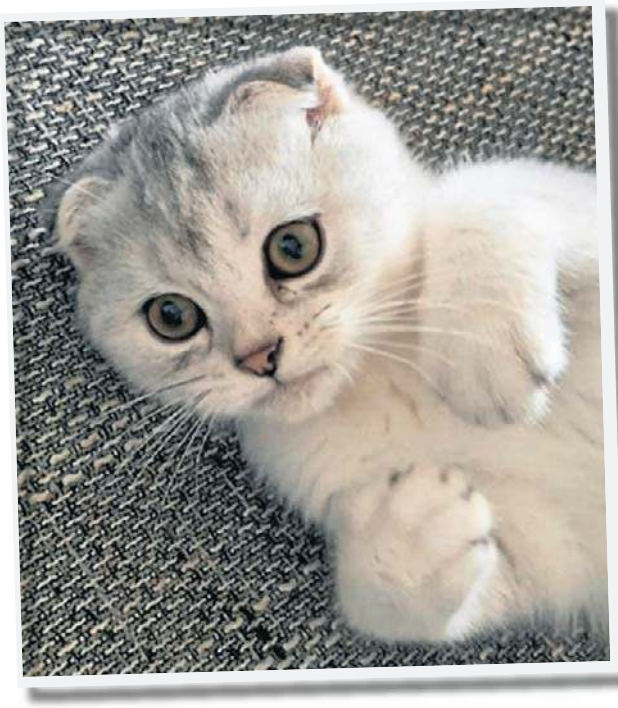
PUPIL ROKU

Tola
Właściciel: Małgorzata, Elbląg

Milka
Właściciel: Anna Borkowska, Olsztyn

Stefan
Właściciel: Sławomir Tatol, powiat bartoszycki

Kulka i Radek
Właściciel: Julia Wolak, powiat braniewski



Olaf
Właściciel: Anna Teska, powiat działdowski

Misia
Właściciel: Strzelińska Maja, powiat elbląski

Behemot
Właściciel: Lidia Lisiak-Masłowska, powiat ełcki

Titek
Właściciel: Wiktoria Olszewska, powiat giżycki

eprasa.pl 75007a5781

PUPIL ROKU

Rico
Właściciel: Paulina Aneszko, powiat gołdapski

Karol
Właściciel: Anna Sobocińska Markowska, powiat iławski

Morris
Właściciel: Katarzyna Mikołajczyk, powiat kętrzyński

Guczi
Właściciel: Marek i Monika Januszkiewicz, powiat lidzbarski

Bruno
Właściciel: Anna Garbowska, powiat mrągowski

Edek
Właściciel: Weronika Lewandowska, powiat nidzicki

Kitka
Właściciel: Daria Kwiatkowska, powiat nowomiejski

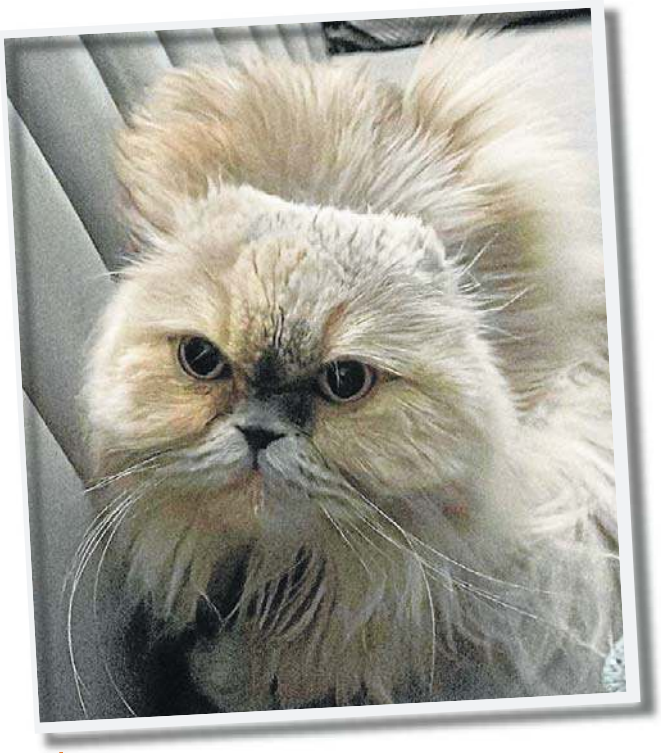
Melisa
Właściciel: Ewa Kaczanowska, powiat olecki

eprasa.pl 75007a5781

PUPIL ROKU

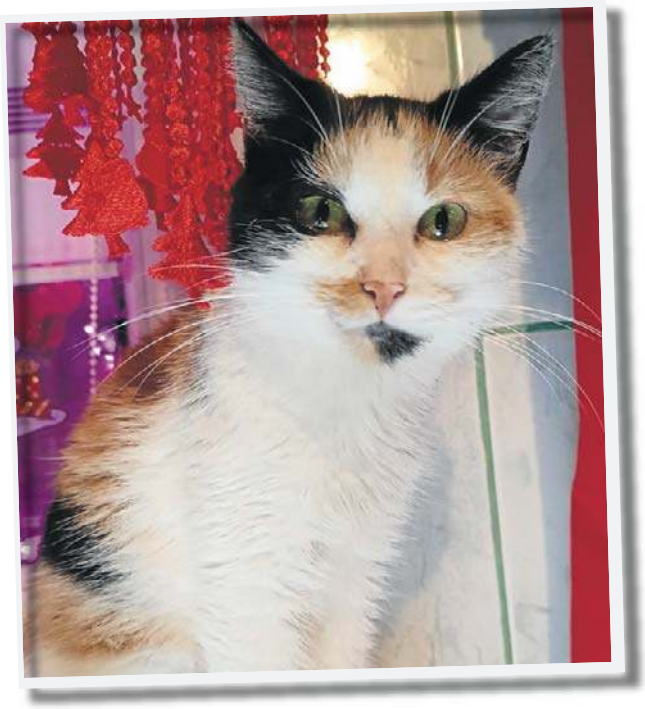
Flap
Właściciel: Oliwia Mackiewicz, powiat olsztyński

Miki
Właściciel: Angelika Paczkowska, powiat ostródzki

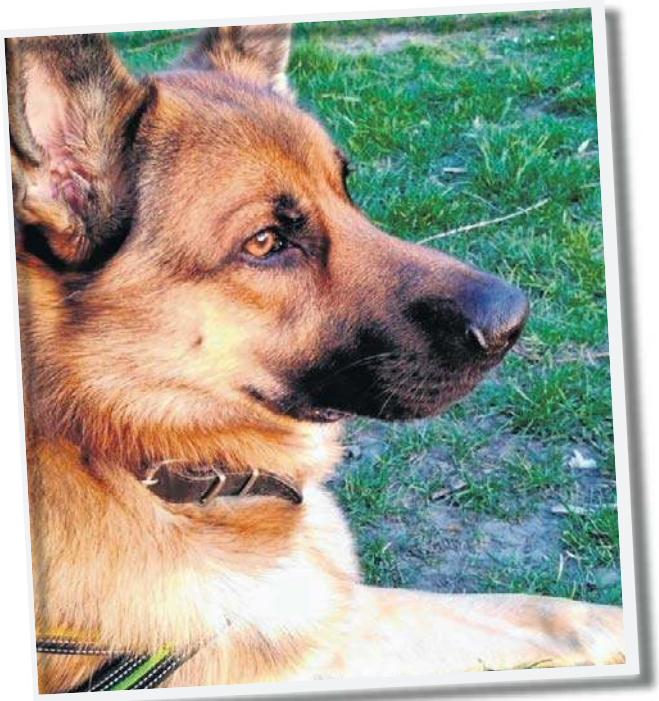


Polina
Właściciel: Ania Mierzejewska, powiat piski

Madison
Właściciel: Monika Dziczek, powiat szczycieński



Rudzia
Właściciel: Monika Łyp, powiat węgorzewski



Amber
Właściciel: Joanna Białoszewska, Elbląg

Puśka
Właściciel: Natalia Żukowska, Olsztyn

Tola
Właściciel: Natalia Maksimowicz, powiat bartoszycki

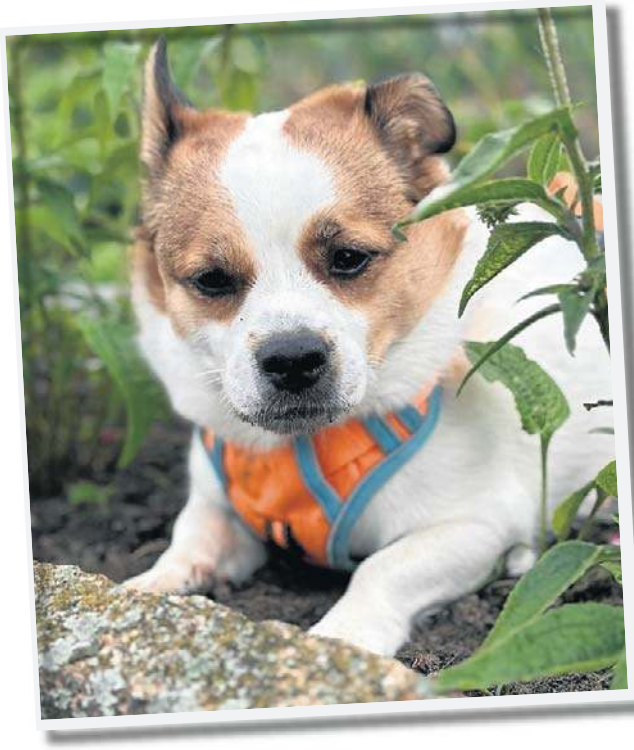
Elmo
Właściciel: Beata Hubczuk, powiat braniewski

eprasa.pl 75007a5781

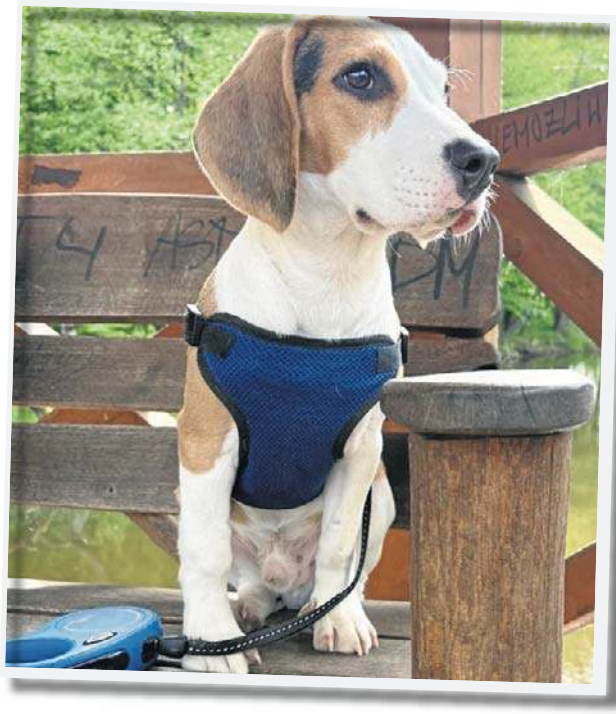
PUPIL ROKU

Dafi
Właściciel: Karolina Wiśniewska, powiat działdowski

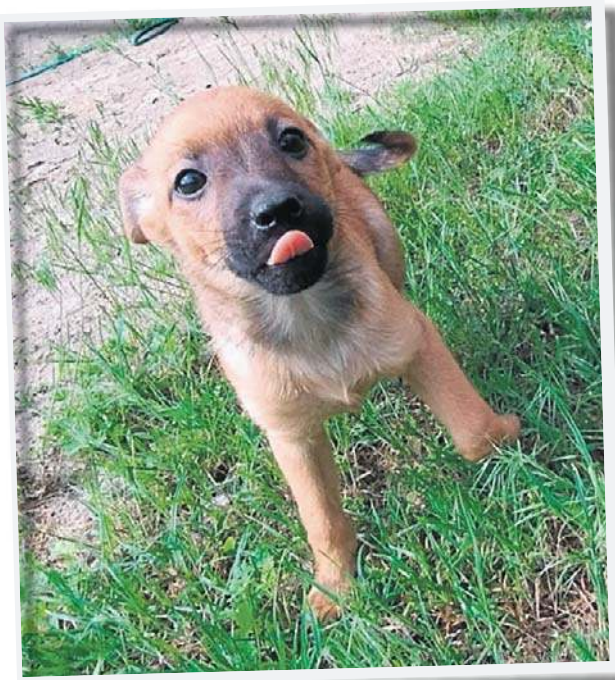
Laki
Właściciel: Renata Dąbrowska, powiat elbląski



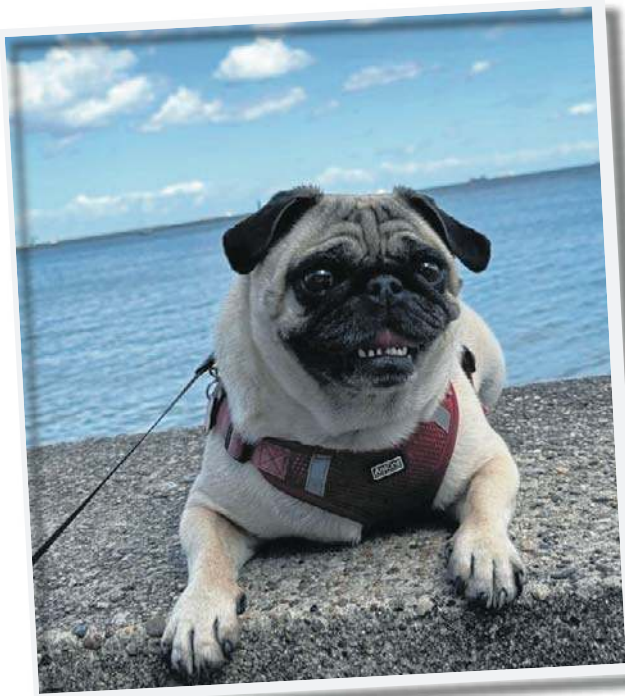
Bruno
Właściciel: Monika Sut, powiat ełcki



Alvin
Właściciel: Karolina Asztemborska, powiat giżycki



Perła
Właściciel: Urszula Kozłowska, powiat gołdapski



Sonia
Właściciel: Bogumiła Dąbrowska, powiat iławski

Pixel
Właściciel: Aleksandra Bartczak, powiat kętrzyński

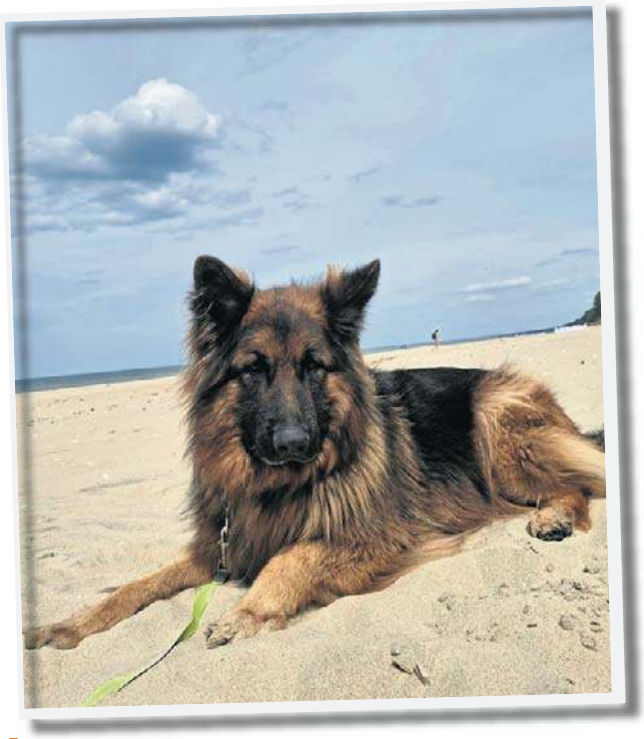
Kreska
Właściciel: Natalia Kosowska, powiat lidzbarski

Bandziorek
Właściciel: Jakub Pedzich, powiat mrągowski

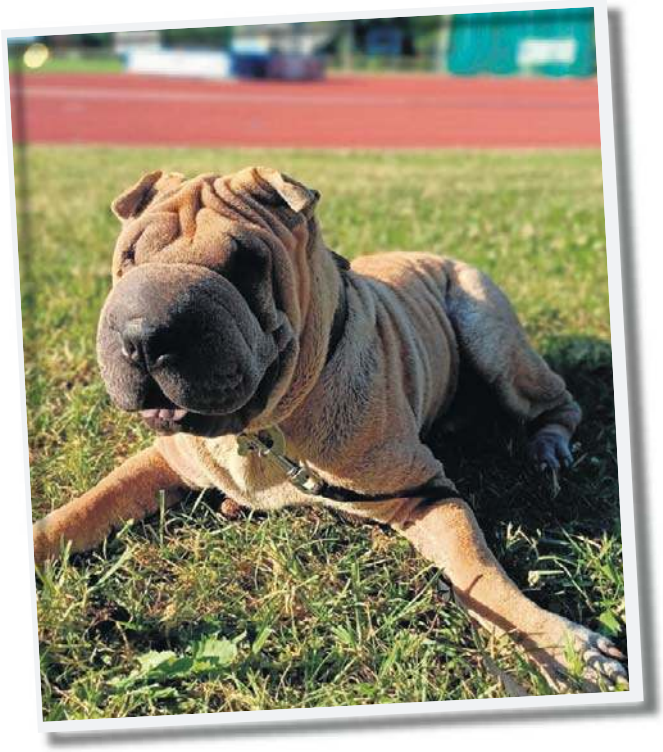
eprasa.pl 75007a5781

PUPIL ROKU

Majkus
Właściciel: Dominika Nowak, powiat nidzicki

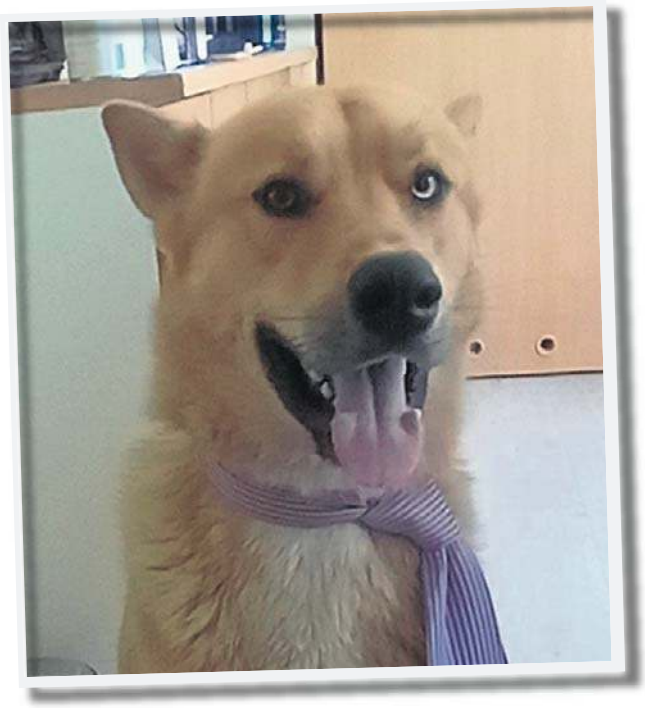


Egon
Właściciel: Piotr Chełstowski, powiat nowomiejski



Lola
Właściciel: Kornela Namiotko, powiat olecki

Kuleczka
Właściciel: Dawid Bliźniuk, powiat olsztyński



Zeus
Właściciel: Marlena Bulińska, powiat ostródzki

Miki
Właściciel: Iwiski Radosław, powiat piski

Codi
Właściciel: Dominika Gwiazda, powiat szczycieński

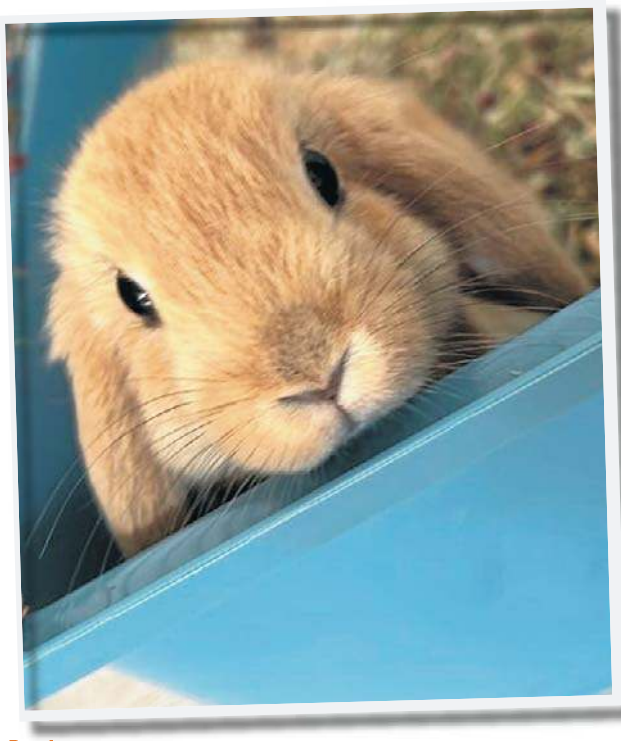
Kabanos
Właściciel: Monika Łyp, powiat węgorzewski

Dixi
Właściciel: Magdalena Piotrkowska

eprasa.pl 75007a5781

PUPIL ROKU

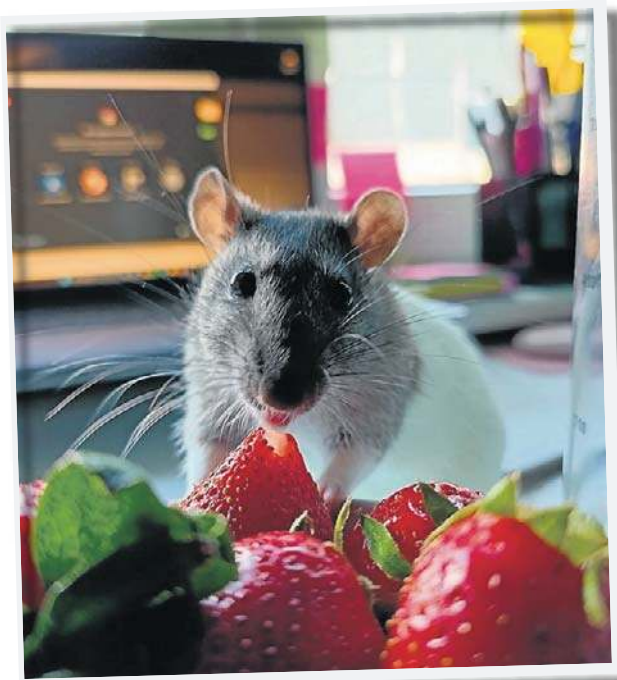
Kicek
Właściciel: Adrian Kosecki



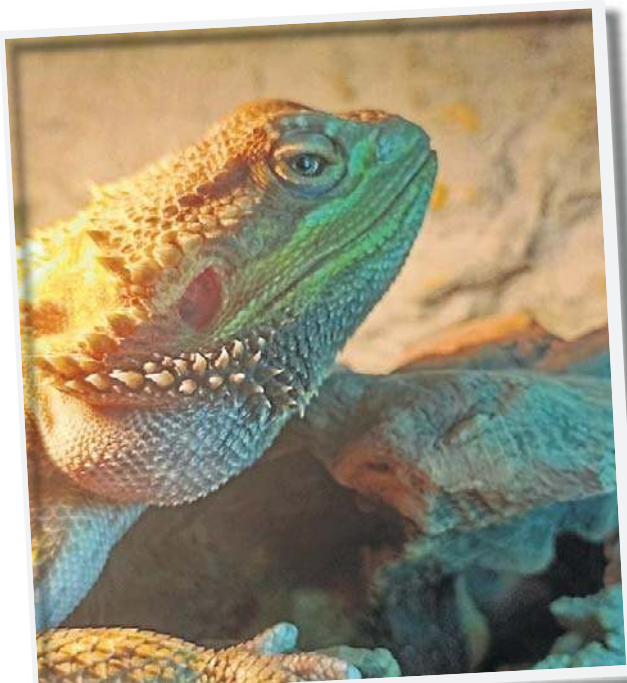
Bogdan
Właściciel: Bartłomiej Budny

Piotruś
Właściciel: Paweł Mendyk

Riko
Właściciel: Emilia Szocik



Onufry
Właściciel: Adrianna Grynkiewicz



Mieczysław
Właściciel: Igor Grzywiński

Tom i Pipi
Właściciel: Marcin Zieliński

Henio
Właściciel: Zuzanna Krupczak

Rózia
Właściciel: Aleksandrowicz Wiktoria

eprasa.pl 75007a5781