ŚRODA | 16 | 08 | 2023 |

DZIENNIK ELBLĄSKI

22 LATA

cena 3,49 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\ NAKŁAD 2 403 NR 152 (21 104)

ZDROWIE STREFA 3 MŁODOŚCI

50 LAT OD ZAKOŃCZENIA OPERACJI 1001 FROMBORK

fot. Hufiec ZHP Braniewo

Operacja 1001 Frombork rozpoczęła się w 1966, a zakończyła w 1973 roku. W ciągu tych siedmiu lat we Fromborku aktywnie działało niemal 30 tysięcy harcerzy i harcerek. Uczestnicy Operacji 1001 Frombork spotkali się w mieście Kopernika, by uczcić 50-lecie jej zakończenia.

SPORT CODZIENNIE

UCHWYCONE W SPORTOWEJ MIGAWCE \21

STARE JABŁONKI WRACAJĄ DO GRY \22

MISTRZOWIE, MEDALIŚCI I DEBIUTANCI \23

ISSN 0137-9127

9 770137 912132 33

SILNA BIAŁO-CZERWONA \2

RENTA WDOWIA WRACA JAK BUMERANG \3

LATEM ŻYCIE PRZENOSI SIĘ NA DZIAŁKI \14

SUPERFOODS — CZYLI MISTRZOWIE NA TALERZU \16

NIE ZAPOMNIJ O „DZIENNIKU ELBLĄSKIM”

TERAZ DO KUPIENIA NA STACJACH ORLENU!

923otbp-B-K

eprasa.pl 7fc04bcabe

POLSKA JEST BEZPIECZNA

— Jesteśmy dobrze przygotowani do zapewnienia Polsce bezpieczeństwa — powiedział w dniu Święta Wojska Polskiego prezydent Andrzej Duda. Podkreślił, że sprawy bezpieczeństwa muszą być wyłączone z politycznego sporu i zaapelował do polityków o odpowiedzialność.

Około 2 tys. żołnierzy uczestniczyło wczoraj w Warszawie w defiladzie wojskowej „Silna Biało-Czerwona". Nasze wojsko pokazało ponad 200 pojazdów wojskowych i niemal setkę statków powietrznych.

Zebrani wzdłuż trasy defilady mogli zobaczyć m.in. czołgi M1A1 Abrams, czołgi K2, haubice samobieżne K9, wyrzutnie rakietowe HIMARS, samobieżne armatohaubice Krab, drony bojowe Bayraktar TB2, i zestawy obrony powietrznej Patriot.

Były też m.in. bojowe wozy piechoty Borsuk, transportery opancerzone Rosomak i samobieżne moździerze Rak, a także pojazdy minowania narzutowego Baobab-K oraz lekkie pojazdy zwiadowcze Żmija. Na niebie nasi lotnicy pokazali między innymi nowe FA-50, a także wielozadaniowe samoloty bojowe F-16 i bezzałogowce.

— Bohaterstwo polskich żołnierzy w Bitwie Warszawskiej zdecydowało o zwycięstwie, które miało ogromne znaczenie zarówno dla bezpieczeństwa Polski, jak i całej Europy; polscy żołnierze zmienili bieg historii, obronili całą Europę — powiedział przed rozpoczęciem defilady prezydent Andrzej Duda.

— Ostatnie 8 lat to czas odbudowy polskiego wojska, wzmacniania polskiego bezpieczeństwa — stwierdził. I podkreślił: — Wcześniej mieliśmy do czynienia z sytuacją dokładnie odwrotną – ze zmniejszaniem liczebności polskich sił zbrojnych, z likwidacją wielu jednostek, zanikającą obecnością wojskową na wschodzie Polski, z przyjmowaniem planów obrony RP na linii Wisły. Nie może być powrotu do tamtej błędnej polityki — zaznaczył.

Prezydent przypomniał, że w 2015 roku Polska miała ok. 97 tys. żołnierzy, „a po rozformowaniu, zlikwidowaniu kilkuset jednostek wojskowych dysponowała zaledwie trzema dywizjami wojska".

— W 2016 roku przerwaliśmy tą prowadzącą do katastrofy politykę i odwróciliśmy zupełnie bieguny. Obecnie powstaje już piąta dywizja, utworzono 18 Dywizję Zmechanizowaną oraz 1. Dywizję Piechoty Legionów, tworzony jest także 2 Korpus Zmechanizowany w Krakowie — wymieniał.

— Celem wielkiej modernizacji Wojska Polskiego jest takie uzbrojenie polskiej armii i stworzenie takiego systemu obrony, by nikt nigdy nie odważył się nas zaatakować, by polski żołnierz nie musiał walczyć — powiedział.

Fot. PAP

— Ostatnie 8 lat to czas odbudowy polskiego wojska, wzmacniania polskiego bezpieczeństwa — podkreślił prezydent Andrzej Duda

Prezydent odniósł się także do rosyjskiej agresji na Ukrainę. — Dzięki temu, że obrońcy Ukrainy powstrzymują rosyjską nawałę, zadając agresorowi codziennie bolesne straty, Polska jest dziś bezpieczniejsza — powiedział i zaznaczył, że Polacy od pierwszych chwil zaangażowali się w pomoc walczącej z rosyjskim najeźdźcą Ukrainie. -— Między innymi dzięki naszej pomocy Ukraina obroniła się i wciąż walczy. A dzięki temu, że obrońcy Ukrainy powstrzymują rosyjską nawałę, zadając agresorowi codziennie bolesne straty, Polska jest dziś bezpieczniejsza — podkreślił.

— Profesor Lech Kaczyński, mój nauczyciel, był wielkim orędownikiem dalszego rozszerzenia NATO o Gruzję i Ukrainę, zapewnienia bezpieczeństwa całemu naszemu regionowi. Niestety nie posłuchano go wówczas. Był atakowany. W podły sposób wyszydzany. Podważano jego koncepcje. Ale to on miał rację. Przyznała mu ją historia — powiedział Andrzej Duda.

Zdaniem prezydenta jest to lekcja, z której wszyscy politycy powinni wyciągnąć wnioski. — Dlatego wielokrotnie podczas mojej prezydentury apelowałem, żeby sprawy bezpieczeństwa Polski były wyłączone z politycznego sporu, zwłaszcza w tak niespokojnym czasie, z jakim mamy aktualnie do czynienia — zaznaczył i zaapelował do polityków o odpowiedzialność oraz aby nie ulegali prowokacjom, bo „szkody wyrządzone w ten sposób bezpieczeństwu Polski mogą być olbrzymie".

Szef MON Mariusz Błaszczak zaznaczył z kolei, że 15 sierpnia to nie tylko okazja, by oddać hołd bohaterom zwycięskiej Bitwy Warszawskiej i podziękować współczesnym żołnierzom za obronę ojczyzny, ale także możliwość pokazania siły nowoczesnego wojska, które skutecznie będzie nas bronić.

Minister wskazywał, że już dawno minęły czasy, gdy polskie wojsko musiało wstydzić się sprzętu i warunków pełnienia służby. — Dziś pokazujemy naszą siłę i nowoczesność. Silna Biało-Czerwona" to hasło tegorocznych obchodów Święta Wojska Polskiego. Siłą biało-czerwonej jest Wojsko Polskie – profesjonalne, skuteczne, wyposażone w sprzęt najwyższej jakości — powiedział szef MON i zaakcentował, że bezpieczeństwo jest fundamentem budowy silnego, sprawiedliwego i dostatniego państwa.

— Bez Wojska Polskiego nie da się rozwijać infrastruktury, realizować programów socjalnych czy edukować naszych dzieci. Odpowiedzialne państwo nigdy nie oddaje nawet centymetra swojego terytorium. My to wiemy i nigdy nie zlekceważymy zadania, jakie stawia przed nami najjaśniejsza Rzeczpospolita — oświadczył minister.

— Odpowiedzialne państwo nigdy nie oddaje nawet centymetra swojego terytorium. My to wiemy i nigdy nie zlekceważymy zadania, jakie stawia przed nami najjaśniejsza Rzeczpospolita — podkreślił Mariusz Błaszczak. **(PAP)**

JUTRO SEJM MA SIĘ ZAJĄĆ WNIOSKIEM O REFERENDUM

Sejm w środę rozpocznie dwudniowe posiedzenie, na którym ma się zająć m.in. wnioskiem o zarządzenie ogólnokrajowego referendum. Z wnioskiem o zarządzenie ogólnokrajowego referendum zwrócił się do Sejmu rząd. We wniosku zawarto cztery pytania:

1. Czy popierasz wyprzedaż majątku państwowego podmiotom zagranicznym, prowadzącą do utraty kontroli Polek i Polaków nad strategicznymi sektorami gospodarki?
2. Czy popierasz podniesienie wieku emerytalnego, w tym przywrócenie podwyższonego do 67 lat wieku emerytalnego dla kobiet i mężczyzn?
3. Czy popierasz likwidację bariery na granicy Rzeczypospolitej Polskiej z Republiką Białorusi?
4. Czy popierasz przyjęcie tysięcy nielegalnych imigrantów z Bliskiego Wschodu i Afryki zgodnie z przymusowym mechanizmem relokacji narzucanym przez biurokrację europejską?

Fot. PAP

Według wstępnego harmonogramu obrad Sejm ma rozpatrzeć wniosek rządu w czwartek rano. Następnie odbyć ma się głosowanie. Jeśli wniosek zostanie przyjęty, Sejm skieruje go do Komisji Ustawodawczej, która ma przygotować projekt uchwały o zarządzeniu referendum.

Przeciwko przeprowadzeniu referendum zagłosuje opozycja. — Zagłosujemy przeciwko przeprowadzeniu tego kampanijnego manewru; to nie jest żadne referendum, to kampanijny zabieg mający budować poparcie dla partii rządzącej — powiedział we wtorek w Tarnowie szef PSL Władysław Kosiniak-Kamysz. W podobny tonie wypowiadają się politycy Lewicy i KO.

Referendum ma być przeprowadzone 15 października razem z wyborami parlamentarnymi. (PAP)

KAROLINA KROPIWIEC

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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Igor Hrywna

REDAKTORZY WYDANIA
Igor Hrywna wydawca@gazetaolsztynska.pl
Barbara Barczuk
Joanna Karzyńska
Artur Dryhynycz sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE internet@gazetaolsztynska.pl
89 539 75 04

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

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

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

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

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

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

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

NAKŁAD KONTROLOWANY
ZWIĄZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY

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

eprasa.pl 7fc04bcabe

RENTA WDOWIA WRACA JAK BUMERANG

CZY WDOWY I WDOWCY BĘDĄ DOSTAWAĆ WYŻSZE ŚWIADCZENIA PO ZMARŁYM WSPÓŁMAŁŻONKU? NA RAZIE SĄ PROPOZYCJE ZMIAN PRZEPISÓW, ALE CZY PRZEŁOŻY SIĘ TO NA KONKRETY ZAPISY? JEŚLI MIAŁOBY TO NASTĄPIĆ, TO CHYBA JESZCZE PRZED 15 PAŹDZIERNIKA.

Średnia długość życia mężczyzn w Polsce wynosi prawie 72 lata, kobiet prawie 80.

To nie jest temat, który często przewija się w przestrzeni publicznej, ale codziennie dotyka setki tysięcy Polek i Polaków. Chodzi o tzw. rentę wdowią, świadczenie po zmarłym współmałżonku, które czas zreformować, bo emerytury w Polsce nie są wysokie. A kiedy umiera współmałżonek, druga osoba często popada w tarapaty finansowe, bo musi żyć z jednej emerytury, a rachunki nie zmalały. Szczególnie dotyka to kobiet, których emerytury są zwykle o ok. tysiąc zł niższe niż mężczyzn.

Przeciętna emerytura wypłacona w marcu tego roku wyniosła 3482,63 zł brutto, ale z danych ZUS wynika, że w 42,5 proc. kobiet dostaje świadczenia w wysokości do 2,4 tys. zł brutto. To pokazuje skalę problemu.

W Sejmie leży projekt, pod którym m.in. Lewica i OPZZ zebrały ponad 202 tys. podpisów. Zakłada, że po śmierci męża czy żony współmałżonek będzie mógł zachować swoje świadczenie i powiększyć je o 50 proc. renty rodzinnej po zmarłym małżonku lub pobierać rentę rodzinną po zmarłym małżonku i 50 proc. swojego świadczenia.

Dziś nie ma takiej możliwości; trzeba wybrać, czy chce się pozostać przy swoim świadczeniu, czy też dostawać rentę rodzinną w wysokości 85 proc. świadczenia zmarłego małżonka.

W projekcie są jednak pewne ograniczenia. Po pierwsze, jak czytamy w uzasadnieniu projektu, renta wdowia nie mogłaby przekroczyć trzykrotności średniej emerytury wypłacanej przez ZUS. Tu pada kwota 7625 zł, ale tak było, bo teraz pewnie byłoby to więcej, patrząc na to, ile wynosi obecnie przeciętna emerytura.

Po drugie, renta wdowia ze względu na koszty dla ZUS-u wypłacana byłaby stopniowo. Proponuje się osiągnięcie docelowego wskaźnika 50 proc. w kilku etapach. Najpierw można byłoby otrzymywać 15 proc., po pół roku do 20 proc. a w kolejnym roku już 50 proc.

Jakie byłyby koszty wprowadzenia dodatkowego świadczenia, z którego według szacunków mogłoby skorzystać rocznie od 1,3 do 1,5 mln Polaków i Polek? W uzasadnieniu pada kwota 13 mld zł rocznie. To kilka procent w skali całego Funduszu Ubezpieczeń Społecznych.

W MARCU 2023 ROKU EMERYTURY I RENTY W ZUS POBIERAŁO PONAD 7,8 MLN OSÓB

W ubiegłym roku ZUS zebrał w formie składek, także na zdrowie, 376 mld zł, co pozwoliło pokryć wydatki Funduszu Ubezpieczeń Społecznych w prawie 84,8 proc. Brakującą kwotę dołożył budżet państwa.

Projekt leży Sejmie. Jakie są szanse na jej uchwalenie? Tu trzeba być realistą, patrząc chociażby na projekty „Solidarności" i prezydenta Andrzeja Dudy w sprawie emerytur stażowych, które utknęły. Podobnie może być z rentą wdowią, tym bardziej że są inne pomysły, jak rozwiązać ten rosnący problem, ale idą wybory, toteż niczego nie można wykluczyć.

Dlatego aż tak nie dziwią ostatnie doniesienia „Super Expressu", że rząd rozważa zmiany w obecnym systemie. Otóż renta wdowia miałaby wzrosnąć z 85 proc. do 100 proc. Oczywiście byłaby możliwość wyboru: albo zachowanie swojej emerytury, albo emerytura w całości emerytury po zmarłym małżonku. To byłoby już coś, ale na razie to tylko luźne projekty.

Swoje propozycje przedstawiła też „Solidarność". Idą one w kierunku wprowadzenia kolejnych dodatków pielęgnacyjnych. Związek postuluje, by osoba po ukończeniu 80 roku życia dostawała dwukrotny dodatek, a po ukończeniu 85 lat — trzykrotny. Obecnie dodatek dostają osoby po osiągnięciu 75 roku życia i wynosi on 294,39 zł miesięcznie. A więc po ukończeniu 80 lat senior dostawałby 588,78 zł, a po 85 roku życia — 883,17 zł.

Niezależnie od tego, czy idą wybory, czy nie, to wydaje się, że kwestią czasu jest zmiana przepisów. Zasady wypłaty renty rodzinnej, bo o niej mówimy, przynajmniej w kwestii dotyczącej współmałżonków powinny zostać zmienione, oczywiście w kierunku podwyższenia świadczenia.

Co na to eksperci? Ich zdaniem renta wdowia to ciekawy pomysł i na pewno poprawiłby sytuację materialną jednoosobowych gospodarstw emeryckich. Ale też, jak powiedział nam Oskar Sobolewski, ekspert rynku emerytalnego i założyciel Debaty Emerytalnej, do systemu emerytalnego trzeba podchodzić kompleksowo, żeby nie było tak, że dodajemy nowe elementy bez spojrzenia na cały system, na skutki zmian. Rozwiązanie jest ciekawe i warto się nad nim zastanowić, ale w ramach większej, przekrojowej reformy systemu emerytalnego — stwierdził ekspert.

Pomysł renty wdowiej nie jest nowy. W niektórych krajach jest możliwość łączenia świadczeń. Żeby nie szukać daleko, to np. w Czechach osoba uprawniona ma prawo do wyższego świadczenia w całości oraz do 50 proc. drugiego świadczenia. Naszych sąsiadów stać na takie rozwiązanie, a Polski nie?

ANDRZEJ MIELNICKI

NA SZLAKU KOPERNIKOWSKIM POWSTAŁ KOLEJNY MURAL Z ASTRONOMEM

W związku z 550. rocznicą urodzin Mikołaja Kopernika z inicjatywy samorządu województwa warmińsko-mazurskiego oraz przy współpracy z lokalnymi samorządami, w Olsztynku, Fromborku, Lidzbarku Warmińskim, Nowym Mieście Lubawskim, a teraz w Pieniężnie powstały murale przedstawiające wybitnego astronoma.

W Pieniężnie Mikołaj Kopernik został zaprezentowany jako administrator dóbr kapitulnych i astronom. W związku z tym, że malowidło zdobi ścianę budynku szkoły, przyjęto konwencję bajkową.

Projekt muralu przygotowała ilustratorka i graficzka Weronika Skierka.

Na muralu przypomniano tytuły dzieł Mikołaja Kopernika: „O obrotach ciał (sfer) niebieskich", „Traktat o monecie", w którym Mikołaj Kopernik sformułował pięć podstawowych postulatów z zakresu ekonomii,

współcześnie nazywanych monetarnymi, oraz „Taksę chlebową", czyli opracowaną przez Mikołaja Kopernika regulację cen i wagi chleba na Warmii.

Szlak Mikołaja Kopernika to drogowy szlak turystyczny upamiętniający postać Mikołaja Kopernika (1473-1543) i jego związki z regionami, w których został wytyczony. Prowadzi przez miejscowości związane z życiem i działalnością wielkiego uczonego, położone w województwach warmińsko-mazurskim, pomorskim i kujawsko-pomorskim. Łącznie ma długość ok. 590 km.

Wędrując szlakiem, można zwiedzać zabytkowe budowle pamiętające czasy wielkiego uczonego, poświęcone mu ekspozycje muzealne, poznawać sekrety wszechświata w planetariach, a nawet prowadzić obserwacje astronomiczne. W obfitujących w atrakcje turystyczne regionach nie brakuje też innych miejsc i obiektów godnych uwagi. Wiele propozycji znajdą dla siebie również amatorzy czynnego wypoczynku.

eprasa.pl 7fc04bcabe

„SZUBIENICE" CIĄGLE STRASZĄ W CENTRUM OLSZTYNA

Pomnik Wdzięczności Armii Radzieckiej zostanie w Olsztynie przynajmniej do wydania wyroku przez Wojewódzki Sąd Administracyjny. Do tego czasu wojewoda ma się wstrzymać z wydaniem decyzji zastępczej o jego usunięciu na koszt miasta.

Po konferencji z udziałem szefów Instytutu Pamięci Narodowej, którzy niespełna miesiąc temu z całej Polski przyjechali do Olsztyna, wszyscy odliczali dni do usunięcia pomnika przedstawiającego zwycięskiego żołnierza Armii Radzieckiej. Monument, który był symbolem dawnej dominacji ZSRR, a teraz jest rosyjskiej, od połowy lat 50. stoi w samym centrum miasta. Wojewoda warmińsko-mazurski zapowiedział, że pomnik zostanie zlikwidowany decyzją zastępczą, którą wyda w imieniu miasta, które zwleka z wykonaniem wydanego w tej sprawie nakazu.

Minęły kolejne tygodnie, a pomnik nadal stoi, jak stał. Co więcej, rygor natychmiastowej wykonalności, który był nadany nakazowi usunięcia pomnika, został zdjęty przez Wojewódzki Sąd Administracyjny. O zdjęciu rygoru poinformował prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz.

— Wielokrotnie podkreślałem, że w obronie naszego stanowiska będę korzystał również z drogi prawnej, zaskarżając podejmowane decyzje. Efektem tych kroków jest Postanowienie Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Warszawie wstrzymujące wykonanie decyzji — napisał w mediach społecznościowych prezydent Olsztyna.

Przypomnijmy. Monument dłuta Xawerego Dunikowskiego przez mieszkańców Olsztyna jest od zawsze nazywany „szubienicami". Przetrwał do tej pory, bo do sierpnia 2022 roku przed likwidacją chronił go wpis do rejestru zabytków. Ten jednak „ze względu na ważny interes kraju" został anulowany przez ministra kultury i dziedzictwa narodowego Piotra Glińskiego.

Wcześniej Prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz, po ataku Rosji na Ukrainę, kiedy pod pomnikiem jako symbolem imperialnej polityki Putina odbywały się masowe demonstracje, deklarował wolę jego usunięcia. Jednak potem się z tego wycofał. Kilka miesięcy temu na jego polecenie z pomnika usunięto symbole sierpa i młota, a w pobliżu została umieszczona tablica informacyjna. Już wówczas prezydent Olsztyna zapowiedział też, że będzie bronił pomnika wszystkimi dostępnymi metodami.

Po zdjęciu z pomnika ochrony konserwatorskiej, zgodnie z zapisami ustawy o dekomunizacji, wojewoda wydał nakaz likwidacji pomnika. Nadał mu rygor natychmiastowej wykonalności. Piotr Grzymowicz odwołał się od decyzji do ministerstwa. To odrzuciło jego skargi. Prezydent Olsztyna zaskarżył decyzję o nakazie likwidacji pomnika do WSA, które teraz zdecydowało o wydaniu zabezpieczenia pozwu.

fot. Igor Hrywna

Rosyjski żołnierz nadal spogląda z góry na mieszkańców Olsztyna

Piotr Grzymowicz wsparł też kampanię „Projekt dla Pokoju". To propozycja pozostawienia pomnika przedstawiającego zwycięskiego żołnierza Armii Radzieckiej i utworzenia muzeum „pod chmurką". Według zapowiedzi Piotra Grzymowicza byłoby ono być „z jednej strony hołdem dla ofiar radzieckiego i nazistowskiego totalitaryzmu, z drugiej zaś przestrogą dla kolejnych pokoleń".

Służby wojewody na razie nie komentują decyzji sądu. Nieoficjalnie wiadomo, że do końca tygodnia mają wydać komunikat w tej sprawie.

Zdziwienia, a nawet zaniepokojenia nie ukrywają jednak przedstawiciele środowisk patriotycznych z Olsztyna, które od lat domagają się usunięcia pomnika, który jest przez nich nazywany „hańbą Olsztyna".

— To zadziwiające i przerażające, że ten pomnik nadal tu stoi. I to dzieje się w czasie trwającej napaści Rosji na Ukrainę. Prezydent Olsztyna wykazuje zadziwiającą energię, żeby przedłużyć czas górowania radzieckiego „sołdata" nad Olsztynem. Jestem jednak przekonany, że pomnik w końcu zniknie. Tak czy inaczej... — mówi Władysław Kałudziński, który był wielokrotnie sądzony za umieszczanie na pomniku banerów i plakatów wskazujących na jego komunistyczny charakter.

Zażenowania nie kryje także Jerzy Szmit, prezes Fundacji im. Piotra Poleskiego i jeden z głównych inicjatorów działań zmierzających do usunięcia pomnika. — Pewnie można by już napisać doktorat o obronie tego symbolu hańby przez prezydenta Grzymowicza. Teraz trwa rozpaczliwa walka z jego strony na kruczki prawne. To zwyczajnie wstyd — stwierdza Jerzy Szmit. — Obecna decyzja sądu wymusza na nas zwiększenie presji społecznej. Będziemy organizowali kolejne pikiety, konferencje prasowe i manifestacje przed pomnikiem — zapowiada.

— Dla mnie ta decyzja nie jest zaskoczeniem. Spodziewałem się zabezpieczenia pomnika do chwili wydania wyroku przez WSA. Szczególnie że to prezydent Grzymowicz o to poprosił sąd — stwierdza z kolei Bogdan Bachmura ze Stowarzyszenia Święta Warmia.

Skupieni wokół prezydenta Olsztyna zwolennicy pomnika twierdzą, że monument ma wielką wartość jako dzieło Xawerego Dunikowskiego. To jeden z ich argumentów za pozostawieniem pomnika. Jednak z informacji przedstawionych przez naczelnika olsztyńskiej delegatury IPN Karola Sacewicza wynika, że Xawery Dunikowski był autorem jedynie głowy sowieckiego żołnierza. Reszta była wykonana pod polityczne dyktando przez uczniów artysty. Sam pomnik powstał zaś z inspiracji ówczesnego komunistycznego wojewody olsztyńskiego, Mieczysława Moczara, który w marcu 1968 r. kierował pacyfikacją demonstracji studenckich. Był też inicjatorem antysemickiej)\ propagandy w tamtym czasie.

STANISŁAW KRYŚCIŃSKI

PREZES IPN KAROL NAWROCKI:
Niezależnie od tego, do jakiego źródła zajrzymy – czy są to zapiski oficera Armii Czerwonej, czy to jest to relacja pokrzywdzonych, czy to dokumenty polskiej administracji Warmii i Mazur roku 1945 – wyłania się jeden obraz, obraz terenu, regionu, miasta nie wyzwolonego, ale zniewolonego przez obcą armię, przez Armię Czerwoną, przez obcy system totalitarny. To nie mogło być wyzwolenie, kiedy już po zakończeniu działań wojennych w samym Olsztynie zniszczono 1040 budynków, czyli 36 proc. zabudowy, 50 proc. zabudowy olsztyńskiego Starego Miasta. Grabieże elektrowni, gazowni, szpitali, dóbr kultury, miasto płonące w styczniu 1945 roku.

RATOWNICY APELUJĄ: UWAŻAJCIE NA OSY

Ratownicy Mazurskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego (MOPR) apelują do żeglarzy i wypoczywających nad wodą, by uważali na osy. Z powodu użądleń przez te owady ratownicy karetek wodnych mają pełne ręce roboty.

Dyżurna MOPR poinformowała we wtorek, że od kilku dni karetki wodne po kilka razy dziennie wypływają do osób, które skarżą się na dolegliwości związane z użądleniem przez osy. Zwykle są to opuchlizny i bolesność w miejscu, w którym owad wbił żądło. Sporadycznie zdarzają się także reakcje alergiczne osób użądlonych. Wówczas taka osoba zostaje natychmiast przetransportowana do szpitala.

Ratownicy MOPR apelują, by żeglarze i wypoczywający nad wodą przede wszystkim uważali na owady. Patrzyli, czy nie ma ich na owocach, które chcą ugryźć, czy nie są w szklankach albo butelkach. Jedzenie zabierane na plażę czy jacht powinno się trzymać w szczelnie zamkniętym pojemniku. Warto uważać przy koszach na śmieci, przy których zwykle są osy, przy stoiskach ze słodyczami, pod drzewami, z których spadają teraz owoce.

Warto też zabrać na plażę czy łódź środki medyczne, które pomogą w razie użądlenia: gazik nasączony środkiem odkażającym do przemycia miejsca użądlenia czy żel łagodzący obrzęk i uczucie swędzenia.

Wtorek był na Mazurach bardzo upalny. W wielu miejscach temperatura przekraczała 30 stopni. Temperatura wody w Niegocinie wynosiła 23 stopnie.

Długi weekend na mazurskich jeziorach spędza bardzo wielu żeglarzy. Od kilku dni na kanałach łączących jeziora czasami tworzą się korki. (PAP)

JOANNA KIEWISZ-WOJCIECHOWSKA

eprasa.pl 7fc04bcabe

HODOWAŁ, ŚCIĄŁ I ODDAŁ W SZCZYTNYM CELU

Facet i długie włosy? Dlaczego nie? Łukasz Pietruszka swoje włosy zapuszczał przez ponad pięć lat tylko po to, by je ściąć i oddać do Fundacji Rak'n'Roll. Na perukę dla ludzi, którzy stracili swoje włosy w wyniku ciężkiej choroby.

Fot. Patryk Żywczyk (6)

Do niedawna mówiło się, że długie włosy u mężczyzn to symbol wolności, niezależności i nieszablonowego podejścia do życia. Posiadanie długich włosów, tak charakterystyczne dla artystów czy buntowników, oznaczało także postawienie się przeciwko uznanym przez ogół wzorcom. „A ty noś, noś długie włosy…" zachęcały w znanej piosence Elektryczne Gitary. Bo nie ulega wątpliwości, że faceci z długimi włosami wydają się bardziej oryginalni, ekstrawaganccy i pewni siebie. Fryzura dodaje im bowiem charyzmy, seksapilu i tego czegoś, co zwraca uwagę kobiet. To najczęstsze powody, dla których mężczyźni decydują się na zapuszczenie włosów. Inaczej było w przypadku Łukasza Pietruszki z Pisza, ale o tym za chwilę.

Łukasz Pietruszka ma 35 lat, od urodzenia mieszka w Piszu, a od ponad 6 pracuje na poczcie jako listonosz. Jest otwarty, uśmiechnięty, sympatyczny, pełen poczucia humoru. Mówi, że lubi swoją pracę i kontakt z innymi ludźmi. Ma też bardzo nietypowe hobby — od kilku lat kolekcjonuje… chusteczki higieniczne do nosa, a ściślej: małe opakowania tych chusteczek. Ma ich już ponad 1300 i każde z nich jest inne. Jak twierdzi, w niedługim czasie zamierza swoją kolekcję zgłosić do Polskiej Księgi Rekordów. Życzymy pierwszego miejsca na podium!

CHCE DAĆ PRZYKŁAD

Niedawno Łukasz w mailu do naszej redakcji napisał między innymi: „Witam serdecznie. Nazywam się Łukasz Pietruszka i chciałbym zainteresować Państwa pewną sprawą. Na początku zaznaczę, że nie chodzi mi o szukanie poklasku czy lokalną sławę. Moją intencją jest zainteresowanie tematem szerszego grona odbiorców i być może skłonienie ich do kroku, na który ja się zdecydowałem i który może pomóc innym ludziom".

Łukasz Pietruszka to jeden z nielicznych mężczyzn, który postanowił zapuścić włosy i oddać je na perukę dla kobiet, które je straciły po chemioterapii. Opowiedział nam o tym kilka dni temu.

— Ponad 5 lat temu, tuż po moich 30 urodzinach, natknąłem się w sieci na artykuł dotyczący donacji włosów. Była to strona fundacji Rak'n'Roll i ich akcja pod nazwą „Daj Włos". Przeczytałem i uznałem, że to bardzo szlachetne i bezinteresowne, a to rzadkość w dzisiejszych, roszczeniowych czasach. Akcja polega na tym, że oddaje się włosy. Robione są z nich peruki dla ludzi, którzy stracili je w wyniku choroby. Wtedy właśnie, tak po prostu, postanowiłem zapuścić swoje i je oddać. Od tego czasu minęło ponad 5 i pół roku i uznałem, że już najwyższy czas je ściąć i oddać — mówi pan Łukasz.

Jak nam powiedział, włosy, które zamierza się oddać, muszą spełniać określone kryteria, samo ścięcie też musi przebiegać wedle ściśle określonych zasad. — Wiele salonów w Polsce jest zaangażowanych w akcję, ale z tego co mi wiadomo, żaden w Piszu. Może dzięki gazecie uda się zainteresować sprawą któryś z salonów fryzjerskich w naszym mieście? Włosy można oczywiście ściąć samemu w domu, ważne, żeby trzymać się zasad — zaznacza nasz rozmówca.

PRZYNAJMNIEJ 35 CM DŁUGOŚCI

Każdy może obciąć włosy w dobrym celu i przekazać je do Rak'n'Rolla. Dalej powędrują one do perukarni, która zrobi dla potrzebujących pań wygodne i piękne peruki, o ile będzie zachowanych pięć bardzo ważnych zasad.

— Włosy farbowane lub rozjaśniane nie nadają się na perukę. Ścinane włosy muszą być zaplecione w warkocze i mieć co najmniej 35 cm (mierzone przed zapleceniem warkoczy) albo więcej. By oddać włosy, trzeba je dokładnie umyć. Co istotne, muszą być umyte bez odżywki. Ścięcie też wymaga specjalnie przygotowanej przez Fudację Rak'n'Roll procedury. Umyte i wysuszone włosy należy podzielić na kilka pasm, a następnie zapleść w warkocze, po czym związać gumką recepturką dla bezpieczeństwa w kilku miejscach. Warkocze trzeba uciąć mniej więcej 2 cm powyżej utrzymującej ich gumki, nie należy ich wyrównywać. W następnej kolejności trzeba oznaczyć nasadę włosa. Ścięte i dokładnie wysuszone warkocze należy zawinąć – na przykład w papier – i wraz z wypełnionym oświadczeniem przesłać je do fundacji — wymienia Łukasz Pietruszka i dodaje: — Bardzo jest ważne, żeby trzymać się tych zasad, w przeciwnym razie włosy zostaną zutylizowane, a byłoby szkoda. Żeby urosły do wymaganej długości, potrzeba ponad dwóch lat, bo przeciętnie włosy rosną od 1 do 2 cm na miesiąc. Moje przez 5 lat i 7 miesięcy urosły do 60 cm. Warto tu dodać, że peruka z naturalnych włosów jest droga: kosztuje od 2 do nawet 10 tys. zł, w zależności od długości i jakości włosa oraz jego rodzaju. Na zrobienie jednej peruki potrzebne są włosy nie od jednej, ale aż od sześciu osób.

Ponad 5 lat cierpliwości i wytrwałości w postanowieniu imponuje. Czy w tak długim czasie zdarzały się Łukaszowi chwile zwątpienia i czy jego długie włosy wymagały jakiegoś specjalnego traktowania?

— Może raz, na początku zapuszczania tak się zdarzyło, że zwątpiłem przez chwilę w to, czy wytrwam w swym postanowieniu, ale później już się to nie zdarzało. To zrozumiałe, że z długimi włosami jest nieco inaczej. Moje, z racji zawodu, który wykonuję (jestem listonoszem!) wymagały bardzo częstego, nawet codziennego mycia. Miałem też specjalny patent na ich suszenie. Odkryłem, że aby się nie splątały i łatwo było je rozczesać, przy suszeniu trzeba używać palców rąk w taki sposób, jakby się grało na harfie. Uczesane gładko i związane kilkoma gumkami w kucyk, żeby nie plątały się na wietrze — taka fryzura nie sprawiała mi żadnych kłopotów. No może nieco więcej czasu potrzebowałem codziennie na tzw. wyjście z domu niż ci, którzy noszą krótką, typowo męską fryzurę. A do spania zakładałem chustkę bandamkę, która i tak każdego ranka gdzieś poza głową się plątała — śmieje się Łukasz.

I tak, pierwszy raz po blisko sześciu latach od ostatniej wizyty, Łukasz Pietruszka poszedł (razem z nami!) do fryzjera. Jego fryzjerskiej metamorfozy podjęła się Bogusława Romot, właścicielka salonu „Barber i fryzjer męski" w Piszu. Na nasze pytanie, czy ponownie zapuściłby włosy, by pomóc potrzebującym, Łukasz z uśmiechem odpowiedział: — Jeśli tylko geny na to pozwolą. Do zobaczenia, być może za kolejnych 6 lat!

ELŻBIETA ŻYWCZYK

Tak przebiegała wizyta w salonie pani Bogusławy

eprasa.pl 7fc04bcabe

50 LAT OD ZAKOŃCZENIA OPERACJI 1001 FROMBORK

Operacja 1001 Frombork rozpoczęła się w 1966, a zakończyła w 1973 roku. W ciągu tych siedmiu lat we Fromborku aktywnie działało niemal 30 tysięcy harcerzy i harcerek. Uczestnicy Operacji 1001 Frombork spotkali się w mieście Kopernika, by uczcić 50-lecie jej zakończenia.

Liczby mówią same za siebie, skala Operacji była ogromna — w ciągu siedmiu lat we Fromborku aktywnie działało niemal 30 tysięcy harcerzy i harcerek. Operacja 1001 Frombork była akcją Związku Harcerstwa Polskiego. Rozpoczęła się w roku 1966 i zakończyła w1973, wtym roku uczczono 50. rocznicę jej zakończenia.

— Celem Operacji 1001 Frombork była pomoc w odbudowie zniszczonego wojną miasta, a także przygotowanie Fromborka do obchodów 500-lecia urodzin Mikołaja Kopernika. W ramach Operacji 1001 Frombork przez siedem lat harcerze ze szkół budowlanych pracowali przy odbudowie miasta, w ramach praktyk, w okresie wakacji. Zieleń w mieście dbali harcerze szkół leśnych, za to pozostali prowadzili usługi gastronomiczne, hotelarskie, medyczne, łączności, ślusarskie, stolarskie czy radiowo-telewizyjne. Były też koncerty, podczas których występowały harcerskie zespoły artystyczne — wyjaśnia komendantka Hufca ZHP Braniewo, Katarzyna Pawlicka.

— 2391 instruktorów i harcerzy za swoją pracę trwającą co najmniej trzy turnusy otrzymało najwyższe wyróżnienie, czyli tytuł Honorowego Obywatela Fromborka. Dziś najmłodsi uczestnicy Operacji mają już dorosłe dzieci, a ci najstarsi — zapewne wnuki i prawnuki. Od zakończenia akcji mija w tym roku 50 lat, czas więc się spotkać i powspominać dni młodości. Właśnie takie spotkanie pragniemy zorganizować w dniach 11-13 sierpnia — zapowiadała Katarzyna Pawlicka.

I udało się — obchody 50-lecia zakończenia Operacji 1001 Frombork już za nami. Uroczystości rozpoczęły się apelem, w którym uczestniczyli Honorowi Obywatele — uczestnicy Operacji 1001 Frombork, lokalni samorządowcy, harcerze, instruktorzy i seniorzy ZHP oraz mieszkańcy miasta.

fot. FB: Operacja 1001 Frombork

Operacja 1001 Frombork jest ważnym elementem historii harcerstwa polskiego, zapisała się jako ogromny wkład młodzieży w zachowanie i rozwój dziedzictwa narodowego

fot. Hufiec ZHP Braniewo

Zdjęcie wykonane podczas obchodów 50-lecia zakończenia Operacji 1001 Frombork

Później uczestnicy wydarzenia przeszli na plac Górników — tam odbyło się jego oficjalne otwarcie, złożono również kwiaty pod pomnikiem Mikołaja Kopernika.

Były też koncerty. Na scenie wystąpił między innymi zespół Retro Voice, który przekazuje: — Starannie dobraliśmy repertuar, aby wspólnie móc się bawić z uczestnikami jubileuszu. Cóż to za wspaniała publiczność ci harcerze z lat minionych. Wspólne śpiewanie szant, piosenek biesiadnych, „żelaznego" repertuaru polskich hitów z lat 60. i 70. minionego wieku oraz evergreenów światowych. Półtorej godziny wspólnej, wspaniałej zabawy. Był to koncert wyjątkowy!

W ramach obchodów odbywały się międzypokoleniowe pełne wzruszających i pouczających historii spotkania, wspólne zwiedzanie Fromborka, ognisko i koncert organowy.

— Były spotkania, łzy wzruszenia, potańcówka, wieczorne spacery, ożyły wspomnienia oraz odnowiły się dawne przyjaźnie — przekazywały władze miasta.

Ostatni dzień Zlotu Honorowych Obywateli Fromborka zakończył się przekazaniem iskierki przyjaźni na dziedzińcu Wzgórza Katedralnego.

— Było cudownie, uczestnicy operacji i Honorowi Obywatele szczęśliwi i proszą o jeszcze — mówi z uśmiechem Katarzyna Pawlicka, komendantka Hufca ZHP Braniewo. — Młodzi harcerze patrzyli na naszych Honorowych Obywateli z podziwem, podczas wspólnych ognisk z uczestnikami Operacji 1001 Frombork, młode pokolenie słuchało z zaciekawieniem ich opowieści, zbierali od nich autografy. Postawiliśmy sobie za cel podczas organizacji tej imprezy, żeby zintegrować ze sobą młodsze i starsze pokolenie i ten cel został osiągnięty — dodaje pani Katarzyna.

KOLEJNI HONOROWI OBYWATELE

Frombork wzbogacił się o kolejnych honorowych obywateli.

— Mamy przyjemność ogłosić, że po uzyskaniu pozytywnej opinii Kapituły Honorowych Wyróżnień, 12 sierpnia do grona Honorowych Obywateli Fromborka dołączyły 3 kolejne osoby, które podczas Nadzwyczajnej Sesji Rady Miejskiej zwołanej na wniosek burmistrza miasta i gminy Frombork Zbigniewa Pietkiewicza zostały jednogłośnie wyróżnione tym zaszczytnym tytułem — przekazują władze miasta.

fot. UMiG Frombork

Oto kolejni Honorowi Obywatele Fromborka. Od lewej: Marek Gulda, Helena Rusiecka i Kazimierz Władysław Gugałka

Honorowymi obywatelami Fromborka zostali Helena Rusiecka, Kazimierz Władysław Gugałka i Marek Gulda.

Helena Rusiecka to harcmistrzyni Związku Harcerstwa Polskiego, która w latach 1967-1968 pełniła funkcję zastępcy komendanta Hufca ZHP Braniewo, w tym czasie była pełnomocnikiem komendanta Hufca do spraw Fromborka i Operacji 1001 Frombork. To jej program pozaprodukcyjny realizowano w pierwszych latach Operacji, skierowany był na potrzeby mieszkańców, a przede wszystkim młodzież. Helena Rusiecka była wykonawcą i realizatorem przedsięwzięć wynikających z tego programu. Uczestniczyła w pracach sztabu operacji i realizowała jego zadania. Po wyjeździe z Braniewa do Olsztyna pracowała w okresie wakacji głównie na obozach międzynarodowych ZHP w Polsce, corocznie przyjeżdżając z grupami dzieci z tych obozów do Fromborka i przybliżając im historię miasta, Mikołaja Kopernika, oraz Operacji 1001 Frombork.

Marek Gulda jest instruktorem harcerskim w stopniu harcmistrza. W trakcie swojej służby instruktorskiej pełnił szereg odpowiedzialnych funkcji w strukturach Związku Harcerstwa Polskiego. Jako zastępca komendanta Chorągwi ZHP, w latach 80. Marek Gulda odpowiedzialny był za zabezpieczenie organizacyjno-logistyczne pobytu harcerzy we Fromborku, podczas realizowanych w wówczas zadań Operacji Frombork 1985 i 1986, która następnie, w latach 87-88 została przemianowana na Operację 2001 Frombork. W roku 1988 Marek Gulda należał do realizatorów 7. Polowej Zbiórki Harcerstwa Starszego, na zbiórkę do Fromborka przybyło wówczas blisko 10 tysięcy harcerzy z całego kraju. Marek Gulda od lat przysługuje się promocji Fromborka. Poza tym, od 9 lat kieruje Domem Pomocy Społecznej „Niezapominajka" w Elblągu.

Kazimierz Władysław Gugałka to harcmistrz Związku Harcerstwa Polskiego, który w latach 1965-1968 pracował jako nauczyciel wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej we Fromborku. W tym okresie był instruktorem w drużynie wodnej i komendantem ośrodka ZHP Frombork „Zalewianie". Z racji pełnienia tych funkcji, uczestniczył w pracach przygotowawczych skupionych wokół Operacji 1001 Frombork. Był przede wszystkim organizatorem prac i działań młodzieży ze szkół budowlanych. Po wyjeździe z Fromborka służbę pełnił w ZHP Garwolin i w komendzie Hufca ZHP w Kielcach. Miasto Kopernika nadal jednak bardzo chętnie odwiedza. KK

eprasa.pl 7fc04bcabe

STOJĄ NA STRAŻY BEZPIECZEŃSTWA POLSKI

Regionalne obchody Święta Wojska Polskiego odbyły się wczoraj w Nidzicy. Tradycyjnie rozpoczęły się mszą świętą. Następnie złożono kwiaty pod tablicą upamiętniającą Marszałka Józefa Piłsudskiego.

W uroczystościach wzięli udział żołnierze Wojskowego Centrum Rekrutacji w Olsztynie i 4 Warmińsko-Mazurskiej Brygady Obrony Terytorialnej oraz uczniowie klasy wojskowej w Zespole Szkół Zawodowych i Ogólnokształcących w Nidzicy. Oglądali ich licznie zgromadzeni mieszkańcy Nidzicy, a także wojewoda warmińsko-mazurski Artur Chojecki, poseł Iwona Arent oraz starosta nidzicki Marcin Paliński i burmistrz Nidzicy Jacek Kosmala.

Po mszy świętej uczestnicy uroczystości przemaszerowali na Plac Wolności. Złożono wiązanki i zapalono znicze pod tablicą upamiętniającą marszałka Józefa Piłsudskiego.

Głos zabrał wojewoda Artur Chojecki, który podkreślił, że dzisiejsze święto to przede wszystkim święto żołnierzy.

— Mamy okazję wyrazić naszym żołnierzom naszą wdzięczność za to, że z odwagą, honorem i determinacją stoją na straży bezpieczeństwa Polski, bezpieczeństwa obywateli, stoją na granicy Polski z Białorusią, strzegą granicy z obwodem królewieckim, bo przecież mieszkamy w szczególnym miejscu, w bezpośrednim sąsiedztwie nieprzyjaznego nam państwa — powiedział w czasie uroczystości wojewoda warmińsko-mazurski Artur Chojecki. I dodał: — W dniu Święta Wojska Polskiego trzeba żołnierzom wyrazić wdzięczność. Jesteśmy dumni, że nasza armia się rozwija, umacnia, wzrasta jej liczebność, ale także z tego, że się modernizuje.

Wojewoda podkreślił też, że to dzięki żołnierzom możemy czuć się bezpiecznie. — Nie ma silnej Polski bez silnej armii — zakończył swoje wystąpienie.

Głos zabrał również przedstawiciel Urzędu Marszałkowskiego, który w imieniu marszałka Gustawa Marka Brzezina podziękował żołnierzom za ich codzienny trud. W swoim liście marszałek podkreślił, że wojsko i codzienna służba żołnierzy powodują, że czujemy się bezpiecznie w Polsce i za to im dziękujemy. Podziękowania i życzenia żołnierzom złożyli również poseł Iwona Arent i burmistrz Nidzicy Jacek Kosmala.

Po uroczystościach oficjalnych żołnierze przygotowali piknik dla mieszkańców, a zwłaszcza dzieci. Nie zabrakło również prawdziwej wojskowej grochówki, która, jak mówili mieszkańcy, była bardzo smaczna.

HALINA ROZALSKA

fot. Halina Rozalska

Wojewoda Artur Chojecki oraz poseł Iwona Arent składają kwiaty pod tablicą pamiątkową Marszałka Józefa Piłsudskiego

Podczas pikniku wojskowego nie zabrakło atrakcji dla dzieci

Najważniejsi w tym dniu byli żołnierze

PROMOWALI MAZURSKĄ KULTURĘ

Za nami dwunasta edycja Festiwalu Kultury Mazurskiej. Przez kilka dni, w sierpniowy weekend, Sorkwity tętniły folklorem. Nie zabrakło m.in. występów artystycznych, stoisk z regionalnym jadłem i rękodziełem oraz prezentacji sołectw i Kół Gospodyń Wiejskich.

fot. Wojciech Caruk

Festiwal trwał od 10 do 13 sierpnia. Pierwsze dwa dni to warsztaty rzeźbiarskie. 12 sierpnia w „Stodole" przy Parafii Ewangelicko-Augsburskiej w Sorkwitach można było obejrzeć występy artystyczne lokalnych artystów. Prelegentami tego dnia byli: Waldemar Mierzwa („Zrozumieć Mazury"), Wojciech Kujawski („Warmiak Kopernik a ewangelickie Mazury") i Edwin Banaszewski („Bajki mazurskie"). Studenci krakowskiej Akademii Teatralnej zaprezentowali „Historię Mikołaja Kopernika".

Drugiego dnia mieszkańcy i goście spotkali się przy Szkole Podstawowej w Sorkwitach. Na scenie wystąpiły zespoły ludowe m.in. z Piecek, a także dzieci z gminy Sorkwity i grupa wokalna Sukces pod dyrekcją Agaty Dowhań. Można było odwiedzić liczne stoiska rękodzielników, sołectw i Kół Gospodyń Wiejskich. Wydarzeniu towarzyszyły konkursy kulinarne m.in. na najlepszą potrawę z ryby i deser oraz na najciekawsze stoisko rzemieślnicze.

WOJCIECH CARUK

eprasa.pl 7fc04bcabe

ŻEBY HISTORIA SIĘ NIE POWTARZAŁA...

To stało się już tradycją kętrzyńskich harcerzy. Z ich inicjatywy już po raz piąty Polacy i Ukraińcy spotkali się na cmentarzu w Kętrzynie w przeddzień rocznicy Bitwy Warszawskiej. Oddali hołd ukraińskiemu żołnierzowi uczestniczącemu w wojnie polsko-bolszewickiej.

Od 2019 roku dzień przed rocznicą Bitwy Warszawskiej Polacy i Ukraińcy spotykają się na grobach żołnierzy armii Ukraińskiej Republiki Ludowej rozrzuconych po całym kraju. Celem ogólnopolskiej akcji „Płomień Braterstwa", zainicjowanej przez Związek Harcerstwa Polskiego i ukraińskich skautów jest upamiętnienie sojuszników Polski w wojnie polsko-bolszewickiej oraz uświadomienie Polakom i Ukraińcom, że w naszej historii jest wiele wydarzeń, które nas łączą, inspirują do współpracy i wzajemnego szacunku.

W Kętrzynie z inicjatywy lokalnego Hufca ZHP akcja odbyła się już po raz piąty. — To dobry przyczynek ku wzmacnianiu więzi między naszymi narodami, do niwelowania tej wrogości, która jeszcze niestety w niektórych kręgach się pojawia. Powinniśmy jako narody w końcu się pojednać. Jesteśmy sąsiadami i musimy ze sobą współpracować. Przesłaniem tej akcji, jak i moją intencją jest właśnie pojednanie i wspólnota, a nie rozdrapywanie wspólnych ran — mówi hm. Stanisław Iwaniuk, Komendant Hufca ZHP w Kętrzynie.

fot. Wojciech Caruk

Nad grobem Andrzeja Dmytrenki spotkali się harcerze, przedstawiciele mniejszości ukraińskiej oraz mieszkańcy miasta i powiatu kętrzyńskiego

Nad grobem Andrzeja Dmytrenki spotkali się harcerze, przedstawiciele mniejszości ukraińskiej oraz mieszkańcy miasta i powiatu kętrzyńskiego. Tradycyjnie odprawiono żałobne nabożeństwo z udziałem duchownych prawosławnych i grekokatolickich. W wystąpieniach i kuluarowych rozmowach nie brakowało nawiązań do aktualnej sytuacji narodu ukraińskiego i ważnej roli Polski w pomocy dla walczącej Ukrainy.

Minutą ciszy i modlitwą oddano cześć ofiarom toczącej się obecnie wojny. — Wtedy żołnierze polscy i ukraińscy walczyli wspólnie o wolność. Dziś przy ogromnym polskim wsparciu Ukraina walczy z tym samym przeciwnikiem. Minęło już ponad 100 lat od wydarzeń, kiedy żołnierz polski i ukraiński walczył ramię w ramię przeciwko bolszewikom. Teraz Ukraina walczy z potomkami tych, którzy wtedy stawali przeciwko naszym narodom — powiedział w swoim wystąpieniu o. Paweł Siebiesiewicz, proboszcz parafii prawosławnej w Kętrzynie.

— Ilekroć stajemy nad grobami tych, którzy odeszli, znamy ich historię i ofiarność, to chcemy sobie powiedzieć, żeby ta historia już nigdy się nie powtarzała. My, wychowani w XXI wieku, w czasie pokoju, nigdy byśmy nie pomyśleli, że spotykając się nad grobem jednego z ukraińskich żołnierzy, będziemy musieli mówić o tragicznych wydarzeniach, które się dzieją za naszą wschodnią granicą — dodał duchowny, dziękując harcerzom za realizowanie tak szczytnej akcji.

Punktem kulminacyjnym uroczystości było zapalenie Płomienia Braterstwa. Na grobie Andrzeja Dmytrenki złożono kwiaty, a za krzyżem przez cały czas powiewały dwie flagi — polska i ukraińska.

Pochowany w Kętrzynie Andrzej Dmytrenko był żołnierzem armii Ukraińskiej Republiki Ludowej, która pod dowództwem Semena Petlury wspierała Józefa Piłsudskiego w walce z najeźdźcą ze wschodu. — Dmytrenko był kompozytorem i dyrygentem chórów cerkiewnych i wojskowych. Był też żołnierzem armii Ukraińskiej Republiki Ludowej, która w 1920 roku walczyła po stronie polskiej. Po II wojnie światowej osiedlił się tutaj. Zmarł w 1967 roku i został pochowany na kętrzyńskim cmentarzu — opowiada Stanisław Iwaniuk. Groby innych ukraińskich żołnierzy znajdują się też w innych miastach naszego województwa, m.in. Bartoszycach, Lidzbarku Warmińskim.

WOJCIECH CARUK

PLEBISCYT W CIENIU SOWIECKIEGO NAJAZDU

„Jeszcze Polska tutaj nie zginęła", to tytuł wystawy odsłoniętej w Twierdzy Boyen w Giżycku poświęconej polskości Warmii i Mazur w najtrudniejszym, bo przedplebiscytowym okresie, a także wysiłkom, które doprowadziły do powstania Związku Polaków w Niemczech.

Giżycko jest czwartym miejscem, obok Biskupca, Urzędu Wojewódzkiego w Olsztynie i Szkole Podstawowej im. Flagi Polski w Kobułtach, w którym pojawiała się wystawa „Jeszcze Polska tutaj nie zginęła". W każdym z miejsc podkreślały ślady polskości w konkretnej miejscowości. Tak było również w Giżycku. Autorem wystawy jest Piotr Łach, prezes Stowarzyszenia „Semper Fidelis Polonia".

— W Giżycku pojawiła się dzięki oraz gościnności kierownika Twierdzy Boyen. Wystawa w tym roku kończy obchody 100. rocznicy powstania Związku Polaków w Niemczech, które rozpoczęły się rok temu — wyjaśnia Piotr Łach.

Według autora nie było trudno powiązać wystawę z miejscem, w którym jest od piątku 11 sierpnia prezentowana. Twierdza Boyen narzuca kontekst pierwszej wojny światowej, a ta łączy Warmię i Mazury z wysiłkami o przyłączenie do II RP, a później w obronie języka, kultury polskiej w Niemczech.

— Tytuł wystawy nawiązuje do słów hymnu „Jeszcze Polska tutaj nie zginęła", ponieważ po przegranym głosowaniu, w którym brali udział mieszkańcy Biskupca i Łuczan (Łuczany – polska przedwojenne nazwa Giżycka) ruch polski nie upadł, ale był kontynuowany w Związku Polaków w Niemczech — mówi Piotr Łach. — Po plebiscycie ta praca zmieniła swój charakter z działań o przyłączenie ziem plebiscytowych do II RP na działania kultywowania polskości i obrony Polaków — przypomina.

fot. Stanisław Kryściński

Wystawa jest doskonałą lekcją historii

W rozmowie z „Gazetą Olsztyńską" Piotr Łach wyraża nadzieję, że dotychczasowa „wędrówka" wystawy po regionie przyczyniła się do popularyzacji wśród mieszkańców województwa popularyzacji polskich śladów naszych terenów. — Mam nadzieję, że będzie obfity plon w postaci mocnej tożsamości regionalnej, która była jedną ofiar Kulturkampfu, niemieckiej akcji plebiscytowej czy hitlerowskich Niemiec — mówi.

Zdaniem prezesa Stowarzyszenia „Semper Fidelis Polonia" za 5, 10 lat „przy kolejnych rocznicach będzie większa świadomość, czym był Związek Polaków w Niemczech, na Warmii i Mazurach, czym jest Rodło — symbol związku". — Tak jak Poznań i Warszawa czy Śląsk mają swoich powstańców, tak my mamy bohaterów, którzy chodzili po ulicach Warmii i Mazur, spoczywają na naszych cmentarzach, ale czekają na „odkrycie" — podkreśla Piotr Łach.

Przegrany plebiscyt nie załamał polskich Warmiaków i Mazurów. Dalej bronili polskości. Ekspozycja, która jest w tej chwili dostępna w Giżycku, to dziesiątki eksponatów, a wśród nich dokumenty, plakaty, militaria, znaczki, monety, zdjęcia, wycinki prasowe. Jest doskonałą lekcją historii.

Rarytasem dostępnym na wystawie jest oryginalne nagranie z I Kongresu Związku Polaków w Niemczech z marca 1938 roku, na którym uchwalono „Pięć Prawd Polaków". Sam Związek założono 27 sierpnia 1922 r. w Berlinie. W jego skład — jak IV dzielnica — wszedł Związek Polaków w Prusach Wschodnich.

— Polscy działacze nie poddali się mimo przegranej. Z powodzeniem tworzyli polskie szkolnictwo, instytucje kulturalne i finansowe. O tym m.in. jest nasza wystawa — podsumowuje Piotr Łach.

STANISŁAW KRYŚCIŃSKI

eprasa.pl 7fc04bcabe

GIŻYCKI MOST OBROTOWY STOI W MIEJSCU

Na próżno w tym roku turyści oczekują widoku otwierania mostu obrotowego w Giżycku. Jeden z najbardziej atrakcyjnych obiektów zabytkowych w mieście jest uszkodzony. „Zaszkodził" mu remont nabrzeży kanału. Na szczęście można po nim przejść i przejechać samochodem.

Most obrotowy nad Kanałem Łuczańskim w Giżycku to od lat atrakcja dla turystów. Mechanizm otwierania i zamykania zawsze przyciąga wielu widzów, głównie gości, bo mieszkańcy są oswojeni z takim widokiem, a nawet w sezonie stanowi to dla nich pewien problem, kiedy nie mogą dostać się na tzw. Wyspę Giżycką. Kiedy w pobliżu wybudowano nową, wygodną kładkę, problem z przejściem czy przejechaniem rowerem zniknął, ale kiedy most jest otwierany dla żeglarzy, samochody muszą nadkładać drogi przez obwodnicę.

W tym roku most i tak miał być otwierany tylko dla statków pasażerskich, a zamknięty dla żeglarzy i wodniaków z powodu remontu Kanału Łuczańskiego, który łączy jeziora Niegocin i Kisajno. Remont nabrzeży rozpoczął się w styczniu tego roku i ma zakończyć się w listopadzie 2023 r. Inwestorem jest Państwowe Gospodarstwo Wodne Wody Polskie. Trzeba przyznać, że prace prowadzone są intensywnie. Na całej długości kanału (2130 m) z obu stron usunięto stare umocnienia, w większości nowe już powstały. Wyremontowano także maszt nawigacyjny od strony jeziora Niegocin.

Jeszcze wiosną tego roku most działał, był na krótko otwierany dla statków pasażerskich, ale od ok. dwóch miesięcy „stoi w miejscu". Starostwo Powiatowe w Giżycku, w którego zarządzie jest ten zabytkowy obiekt, zleciło w czerwcu ekspertyzę stanu mostu.

— Ekspertyza stwierdza jednoznacznie, że naruszenie podstawy przyczółków mostu powstało w wyniku prac remontowych nabrzeży, wibracji podczas wbijania elementów w brzeg i dno kanału. Zaklinowało się przęsło, nie można go przesunąć — powiedział nam starosta giżycki Mirosław Dariusz Drzażdżewski. — Teraz jak najszybciej musimy skupić się na przygotowaniu szczegółowej dokumentacji technicznej dotyczącej naprawy mostu i szukaniu źródeł finansowania tego przedsięwzięcia.

Fot. Katarzyna Tomaszewicz

Zabytkowy most obrotowy czeka poważna naprawa

A to może kosztować niemało. Jak szacuje starosta, naprawa mostu może kosztować ok. 10 mln zł.

Ekspertyza dotycząca uszkodzenia mostu wskazuje także rozwiązanie tymczasowe, które umożliwi otworzenie mostu, choćby po to, aby statki Żeglugi Mazurskiej mogły wpłynąć na zimę do portu przy kanale, a także wytyczne dotyczące kompleksowej naprawy. O tej sytuacji Starostwo Powiatowe rozmawia z PGW Wody Polskie.

Przypomnijmy, że poprzedni duży remont mostu obrotowego odbył się w 2019 roku. Rozebrano wówczas wszystkie elementy drewniane, zarówno z pokładu dolnego, jak i górnego, oczyszczono całą konstrukcję stalową oraz zabezpieczono antykorozyjnie. Wyremontowano także sterownię.

Most obrotowy zbudowała w 1889 r. firma Beuchelt & Co. Grünberg in Schlesien z Zielonej Góry. Przeprawa zapewniła dogodne połączenie miasta z twierdzą Boyen. Ówcześni inżynierowie skonstruowali ponad 20-metrowej długości i 8-metrowej szerokości ruchome przęsło o oryginalnym sposobie zwodzenia w bok. Most ważący ponad 100 ton za pomocą odpowiednich przełożeń może być obracany ręcznie przez jednego operatora i zajmuje to kilka minut.

W latach 60. ubiegłego wieku mechanizm otwierający wyposażono w napęd elektryczny, co doprowadziło do zniszczenia nabrzeża (przez silne uderzenia przy zamykaniu). Most przestał działać, a na jego miejsce wojsko postawiło most saperski. Dopiero od 1993 r. po przywróceniu stanu pierwotnego most obrotowy został ponownie otwarty i jego obsługa odbywa się ręcznie, zgodnie z założeniem konstruktorów.

KATARZYNA TOMASZEWICZ

KTOŚ KRADNIE WODĘ W MIŁOMŁYNIE

Jak poinformował prezes Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej w Miłomłynie w ostatnim czasie na terenie gminy odnotowano wzrost przypadków nielegalnego poboru wody z hydrantów przeciwpożarowych. Kradzież wody z hydrantu oznacza krótkotrwały, ale bardzo intensywny pobór, co często powoduje uszkodzenie samego hydrantu. W wielu przypadkach zniszczony hydrant staje się potencjalnym źródłem skażenia bakteriologicznego wody w sieci wodociągowej. Stanowi to ogromne zagrożenia dla zdrowia.

Spółka prowadzi kontrole hydrantów, w szczególności w miejscach, w których podejrzewa nielegalne otwieranie hydrantów i pobór wody. Jednak by jeszcze skuteczniej walczyć z nieuczciwymi odbiorcami wody bardzo ważna jest współpraca z mieszkańcami i władzami samorządowymi. Władze spółki proszą mieszkańców, aby nie pozostawać obojętnym na zauważone przypadki awarii, uszkodzenia, przecieki, przypadki wandalizmu hydrantów oraz kradzież wody z hydrantów.

Zgodnie z prawem grzywna przewidziana za nielegalny pobór wody wynosi 5 tysięcy złotych. Za nielegalne korzystanie z wody Spółka wszczynać będzie postępowanie karne.

Być może kradzieże wody mają związek w wprowadzonym ograniczeniem pobierania wody pitnej do celów innych niż konsumpcyjne i inwentarzowe. Takie ograniczenie wprowadzono w mieście i gminie Miłomłyn na początku czerwca br. w związku z występowaniem zjawiska suszy hydrologicznej, powodującej spadek zasilania wód podziemnych oraz w celu racjonalnej gospodarki wodą pitną, dostarczaną z sieci wodociągowej. To oznaczało zakaz używania wody pitnej z gminnej sieci wodociągowej do podlewania ogródków przydomowych, działkowych, tuneli foliowych, upraw rolnych, trawników, mycia samochodów oraz napełniania basenów na terenie gminy, w godzinach od 7 do 22.

Przypomnijmy, że pod koniec maja bieżącego roku do podobnej sytuacji doszło w gminie Dywity. Pobór wody był wtedy cztery razy większy niż maksymalny zarejestrowany na tej linii wodociągowej. Do kradzieży miało dojść na odcinku sieci wodociągowej, zlokalizowanej na osiedlu Sterowców, ul. Grzybowej, Zbożowej, Nad Stawem, Polnej, Słonecznej, Barczewskiego i Olsztyńskiej w Dywitach. Sprawa została zgłoszona policji.

Jak się okazuje kradzieże wody z terenów gminnych nie są rzadkością. Złapani na gorącym uczynku złodzieje tłumaczą się m.in. chęcią podlania swoich upraw w czasie suszy albo zapełnianiem oczek wodnych i stawów.

BARBARA CHADAJ-LAMCHO

KASACJE W SPRAWIE SKAZANYCH ZA ZABÓJSTWO ZNAJOMEGO

Do Sądu Najwyższego wpłynęły kasacje obrońców dwóch mężczyzn, prawomocnie skazanych na 14 lat więzienia za zabójstwo znajomego. Do brutalnego pobicia doszło prawie dwa lata temu niedaleko Olecka.

Zbrodnia miała miejsce 11 września 2021 roku, na drodze między dwoma wsiami w gminie Wieliczki. Policja otrzymała zgłoszenie o mężczyźnie leżącym przy drodze. Pierwszej pomocy 38-latkowi udzielali funkcjonariusze. Ciężko pobity mężczyzna trafił do szpitala w Ełku, gdzie zmarł trzy dni później.

Na miejscu policjanci zatrzymali do kontroli drogowej samochód, którym jechało dwóch nietrzeźwych mężczyzn, obecnie w wieku 37 i 30 lat. Biorąc pod uwagę ich zachowanie, funkcjonariusze nabrali podejrzeń, że mogą oni mieć związek z tym pobiciem. Podczas śledztwa tłumaczyli, że po pobiciu pojechali do znajomego i z nim wrócili na miejsce (gdy była tam już policja) sprawdzić, w jakim stanie jest ich znajomy.

Początkowo śledczy postawili im zarzut pobicia i spowodowania ciężkiego uszczerbku na zdrowiu. Gdy pobity zmarł, zarzuty zmieniono na zabójstwo.

Sprawę w pierwszej instancji rozpoznał Sąd Okręgowy w Suwałkach, który przyjął, iż sprawcy działali z zamiarem ewentualnym zabójstwa, skazał obu nieprawomocnie na kary po 14 lat więzienia, nakazał też zapłatę solidarnie bliskim zmarłego 80 tys. zł w formie częściowego zadośćuczynienia.

W ocenie tego sądu obiektywnie trudno mówić o jakimś sensownym motywie tej zbrodni. Z zebranych w sprawie materiałów wynikało, że doszło do kłótni w samochodzie, a poszło o jakieś zatargi, nieporozumienia z przeszłości.

Od wyroku odwołali się obrońcy, którzy chcieli zmiany kwalifikacji prawnej – z zabójstwa z zamiarem ewentualnym, na pobicie ze skutkiem śmiertelnym.

W ich ocenie, co podkreślał też w swoim wystąpieniu przed sądem jeden z oskarżonych, nagle w samochodzie doszło do kłótni i rękoczynów między oskarżonymi a późniejszą ofiarą, przy czym wszyscy byli pod znacznym wpływem alkoholu, ale nie było zamiaru – nawet ewentualnego – zabójstwa.

W lutym tego roku Sąd Apelacyjny w Białymstoku, który badał skargi adwokatów, uznał jednak, że są one bezzasadne i utrzymał wyrok 14 lat więzienia, nieznacznie zmieniając tylko opis czynu. Sąd zwracał uwagę na brutalność działania, a nawet bestialstwo sprawców i stwierdził, że takie zachowanie należy oceniać w kategoriach co najmniej zamiaru ewentualnego spowodowania śmierci człowieka. Sąd odwoławczy zwracał też uwagę, że sprawcy nie zainteresowali się stanem pobitego, zostawili go na poboczu drogi i nie wezwali do niego pomocy.

Kasacje złożyli obaj obrońcy – wynika z informacji uzyskanych przez PAP w Sądzie Apelacyjnym w Białymstoku. Akta wpłynęły już do Sądu Najwyższego; termin rozpoznania sprawy nie został jeszcze wyznaczony.(PAP)

AUTOR: ROBERT FIŁOŃCZUK

eprasa.pl 7fc04bcabe

OLSZTYN W CZOŁÓWCE NAJLEPSZYCH

Olsztyn jest lepszy od Gdańska, Krakowa, Łodzi, a nawet Warszawy. W rankingu „Najlepszych miast do życia w Polsce" jest tuż za podium. W tabeli znalazł się na piątym miejscu, ale zdobył tyle samo punktów co czwarty Wrocław.

Miasta się rozrastają, ale to wcale nie idzie w parze z wygodą życia mieszkańców. Korki w drodze do pracy i kiepski dostęp do transportu publicznego kosztują dziś ludzi wiele czasu i nerwów. Bo im większe miasto, tym wszędzie dalej. Dlatego urbaniści dwoją się i troją, jak temu sprostać. Jednym z pomysłów jest „miasto 15-minutowe". Chodzi o to, żeby wszystko, co ważne, zrobić w 15 minut pieszo lub na rowerze. Czy Olsztyn może pretendować do „miasta w kwadrans"? Jest niewielkie, więc właściwie mamy tu wszędzie rzut beretem. Gdy nie ma korków, śmiało możemy przejechać z jednego punktu do drugiego właśnie w 15 minut. Na pewno w tyle dotrzemy do jednego z 16 jezior w mieście... Tego mogą nam zazdrościć inne miasta. Ale czy w Olsztynie, poza tym, że wszystko właściwie jest w zasięgu ręki, żyje się dobrze?

Business Insider przygotował ranking 16 wojewódzkich miast. Wziął pod uwagę sześć kategorii: bezrobocie, wynagrodzenia, dostępność mieszkań i opieki lekarskiej, przestępczość oraz jakość powietrza. W zestawieniu im mniej miasto zdobyło punktów, tym znalazło się na wyższym miejscu. Najlepszy okazał się Poznań, który zdobył 28 punktów. Drugie miejsce w rankingu zajęły Katowice z 39 punktami, a trzecie Opole z 42 punktami. Następny jest Wrocław ex aequo z Olsztynem z 44 punktami. Najgorszym miastem okazał się Białystok (74 punkty).

— Olsztyn w tym zestawieniu wypadł bardzo dobrze. Ranking potwierdził coraz powszechniejsze przekonanie, że jeśli chcemy ekologicznie, zdrowo i komfortowo żyć, to nasze miasto jest bardzo dobrym wyborem — cieszy się Piotr Grzymowicz, prezydent Olsztyna. — Wierzę także, że po zakończeniu kluczowych inwestycji w kolejnym rankingu jeszcze bardziej ugruntujemy swoją topową pozycję.

WIDAĆ JUŻ KONIEC

Większość kluczowych prac w Olsztynie ma zakończyć się do końca tego roku. Jako pierwsza, w październiku, ma zostać oddana hala Urania. Następnie zakończona ma być rozbudowa linii tramwajowej. Jedynie budowa nowego dworca nie zakończy się do końca 2023 roku, jak planowano. Przesunie się na początek 2024 roku.

Tylko czy remonty rzeczywiście mają wpływ na jakość życia w mieście? Poznań również jest rozkopany — od starówki po główne ulice miasta. Gdy czyta się komentarze poznaniaków, nie sposób odnieść ich również do Olsztyna: „W tej chwili to jest koszmarne miasto do życia. Skala remontów i brak koordynacji sprawiają, że poziom frustracji jest przeogromny. Być może jak ten koszmar się skończy, punktacja będzie miała jakieś uzasadnienie". Albo: „dworca głównego nie ma nadal...". Albo: „często gubię się w okopach, dziurach, zasiekach. Jak już opanuję trasę przedarcia się do pracy, coś znów się zmienia i przed sobą mam płot. Miasto bywało przyjazne, stało się koszmarne. I strasznie nudne. Jest lato i niemal nic się już nie dzieje". A może komentujący już tak mają, że zawsze muszą narzekać? I gdyby punktować miasta po komentarzach, wszystkie stałyby w jednym rzędzie?

MAŁE ZAROBKI, MAŁO LEKARZY

Jak Olsztyn wpadł w poszczególnych kategoriach? Najlepiej wypadamy w kategorii dotyczącej przestępczości. Stolica regionu jest miastem bezpiecznym. Olsztyn zajmujemy tutaj drugie miejsce, zaraz po Rzeszowie. Najgorzej jest natomiast w Katowicach i Krakowie. Jakość powietrza dała nam piątą pozycję. Najlepiej oddycha się w Opolu, Gorzowie Wielkopolskim i Poznaniu. Najgorsza dla płuc jest Warszawa. Gdy mowa o bezrobociu, stolica Warmii i Mazur również zajęła piąte miejsce. Najłatwiej pracę znaleźć w Poznaniu, Katowicach i Warszawie. Najtrudniej w Białymstoku. W dostępności mieszkań jesteśmy w połowie stawki. Olsztyn zajmuje ósmą pozycję. Prym wiodą Katowice, Gorzów Wielkopolski i Bydgoszcz. Na końcu stawki jest Warszawa. Znacznie gorzej wypadamy w wynagrodzeniach. Olsztyn trafił na 12. miejsce. Najwięcej zarabia się w Krakowie, Gdańsku i Warszawie. Najgorzej w Białymstoku. W dół ściąga nas też dostęp do lekarza na NFZ. Tu również mamy 12 lokatę. Najszybciej pomoc uzyskują mieszkańcy Łodzi, Lublina i Kielc. Gorzej od Olsztyna jest w Opolu, Gorzowie Wielkopolskim, Białymstoku i Szczecinie.

fot. olsztyn.eu

Lasy te wraz z terenami zielonymi obejmują 27,5 proc. powierzchni stolicy regionu, a jeziora (725 ha) stanowią kolejne 8 proc.

DLACZEGO WROCŁAW PRZED OLSZTYNEM?

W rankingu Business Insider uplasował Wrocław na czwartym miejscu, a tuż za nim Olsztyn. Miasta te jednak zdobyły tyle samo punktów. W czym więc Olsztyn jest gorszy? Autorzy rankingu zwracają uwagę na całe województwo. W kwestii bezrobocia znacznie lepiej wypada dolnośląskie niż warmińsko-mazurskie. Stąd niższa pozycja. Ale znacznie gorzej od Olsztyna mają się Kraków, Gdańsk i Warszawa, które znalazły się w drugiej dziesiątce ogólnego zestawienia.

— Olsztyn zajął bardzo dobrą pozycję! Ale wcale mnie to nie zaskakuje. Olsztyn ma wszystko, by być miastem kompletnym, przyjaznym i dobrym do życia. Wiadomo, że mieszkając tu na co dzień, widzimy, co chcielibyśmy poprawić. Ale to dotyczy mieszkańców wszystkich miast. Najgłośniejsi są jednak zawsze ci, którzy są niezadowoleni i lubią krytykować. Dlatego gdy czytam komentarze, mam wrażenie, że się powtarzają. Tak samo brzmią dla Rzeszowa czy Kielc. Ale trzeba je czytać, bo czasami rzeczywiście dzięki nim można coś zmienić. Rozmawiam też z mieszkańcami, którzy chwalą Olsztyn za zmiany i rozwój — mówi Robert Szewczyk, przewodniczący Rady Miasta Olsztyna. — Olsztyn jest miastem dobrym do życia. Jest też miastem 15-minutowym. Znam dziesiątki polskich miast i na ich tle Olsztyn wypada naprawdę nieźle — góruje przyrodą i infrastrukturą.

— To bardzo dobra wiadomość, choć do tego typu rankingów zawsze podchodzę z dystansem — konkretna pozycja zależy od tego, jakie kryteria i wskaźniki zostaną wzięte pod uwagę. I faktycznie, jeśli spojrzymy na jakość powietrza czy kwestie związane z przestępczością, to Olsztyn znajdzie się w ogólnopolskiej czołówce. Gorzej w sprawach wynagrodzeń i bezrobocia, ale w tych punktach też jest obecnie o wiele lepiej niż kilka lat temu. Ciekawe, na którym miejscu nasze miasto uplasowałoby się, gdyby uwzględnić np. dostępność infrastruktury sportowej, łatwość przemieszczania się i komunikację publiczną, trafność inwestycji lub ofertę kulturalną i sportową — twierdzi Radosław Nojman, przewodniczący Klubu Radnych PiS w Radzie Miasta Olsztyna. — Ciesząc się z wysokiej pozycji w tym rankingu, polecam prezydentowi Olsztyna oraz koleżankom i kolegom radnym zadanie sobie pytania i rozważenie: skoro jest tak dobrze, to dlaczego tylu młodych olsztynian co roku nie widzi swojej przyszłości w naszym mieście i wybiera do życia takie aglomeracje, jak Warszawa czy Gdańsk, które notabene znalazły się w drugiej „dziesiątce" omawianego zestawienia.

ADA ROMANOWSKA

1. Poznań – 28 punktów,
2. Katowice – 39 punktów,
3. Opole – 42 punkty,
4. Wrocław – 44 punkty,
5. **Olsztyn – 44 punkty,**
6. Bydgoszcz – 48 punktów,
7. Gorzów Wielkopolski – 48 punktów,
8. Rzeszów – 52 punkty,
9. Łódź – 52 punkty,
10. Lublin – 53 punkty,
11. Kraków – 54 punkty,
12. Gdańsk – 55 punktów,
13. Szczecin – 59 punktów,
14. Warszawa – 60 punktów,
15. Kielce – 64 punkty,
16. Białystok – 74 punkty.

REKLAMA

przetarg

Spółdzielnia Mieszkaniowa „JAROTY" w Olsztynie, ul. Wańkowicza 9,
tel. (89) 543-55-03, fax (89) 543-55-45

ogłasza przetarg nieograniczony na wykonanie nasadzeń roślinnych w 21 zadaniach na osiedlach Nagórki, Jaroty i Pieczewo w Olsztynie.

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

92823otbr-b-M

REKLAMA

WÓJT GMINY PURDA

informuje, że w siedzibie Urzędu Gminy w Purdzie oraz w budynku nr 71B w Purdzie w dniach **od 16 sierpnia 2023 r. do 6 września 2023 r.** zostały wywieszone wykazy nieruchomości przeznaczonych do zbycia.
Wykazy znajdują się również na stronach internetowych www.bip.purda.pl i www.purda.pl.
Bliższe informacje można uzyskać w Referacie Gospodarki Przestrzennej Urzędu Gminy w Purdzie, pokój nr 10 w budynku 71B w Purdzie, lub pod nr. tel. 89 544 42 62.

92923otbr-b-M

OBWIESZCZENIE

Sędzia komisarz w postępowaniu upadłościowym **DALBRINIK sp. z o.o. w upadłości** likwidacyjnej w Worytach **(sygn. akt V GUp 24/15)** podaje do publicznej wiadomości, że syndyk **sporządził ostateczny plan podziału.**
Plan podziału zainteresowany może przeglądać w czytelni akt Sądu Rejonowego w Olsztynie przy ul. Dworcowej 3C, pokój 3, po wcześniejszym umówieniu się telefonicznie (**tel. 89 67 60 301**) i w terminie dwóch tygodni od dnia obwieszczenia w Monitorze Sądowym i Gospodarczym wnieść przeciwko planowi zarzuty.

92123otbr-a-M

OBWIESZCZENIE STAROSTY POWIATU OLSZTYŃSKIEGO O WSZCZĘCIU POSTĘPOWANIA

Zgodnie z art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2023 r. poz. 775 z późn. zm.), art. 11d ust. 5 i ust. 6 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2023 r. poz. 162.) zawiadamia się, że w dniu 6 czerwca 2023 r. do Starostwa Powiatowego w Olsztynie wpłynął wniosek Wójta Gminy Dywity, reprezentowanego przez pełnomocnika – Pana Macieja Potrzebowskiego, uzupełniony dnia 01 sierpnia 2023 r., dotyczący wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej dla zadania **„Rozbudowa drogi gminnej nr 2625003 (nr drogi publicznej 161006N) polegająca na budowie ścieżki pieszo-rowerowej na odcinku Dywity – Ługwałd wraz z wykonaniem kanalizacji deszczowej oraz oświetlenia drogowego":** obręb Ługwałd, gmina Dywity, na działkach o nr geod.: 70/7, 133/2, 133/4, 150/4, 150/5, 150/2, 150/3, 133/105, 133/104, 133/45, 133/46, 133/24, 133/47, 133/43, 133/88, 133/98, 162/2, 162/1, 160/1, 132/11, 132/39 obręb Dywity, gmina Dywity, na działkach o numerach geod.: 257, 252, 254/1, 255/4, 253/46, 253/34, 516/1, 516/2, 517/2 z przywołaniem art. 11a ust. 1 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych jw.
W związku z powyższym informuje się, że w terminie 14 dni od daty obwieszczenia strony mogą się zapoznać z aktami sprawy, uzyskać wyjaśnienia w sprawie, składać wnioski i zastrzeżenia – pok. 224, II piętro, w Wydziale Budownictwa i Infrastruktury Starostwa Powiatowego w Olsztynie, plac Bema 5, od godz. 9.00 do godz.13.00 jedynie po wcześniejszym kontakcie telefonicznym.

92223otbr-a-M

eprasa.pl 7fc04bcabe

OPIEKA NAD SENIOREM – ZAWÓD NA CAŁY ETAT?

Osoby w starszym wieku bardzo często potrzebują nie tylko naszej uwagi i czasu, ale przede wszystkim pomocy i opieki w codziennych czynnościach. Wciąż powszechny w naszym kraju tradycyjny model rodziny sprawia, że w Polsce obowiązek ten najczęściej przypada bliskim seniora – jego dzieciom czy dalszym krewnym. Jednak nie zawsze są oni w stanie zapewnić osobie starszej odpowiednie wsparcie, tym bardziej, że rola opiekuna to w wielu przypadkach praca na cały etat.

Zgodnie z danymi GUS, w 2020 osoby po 60 roku życia stanowiły 25,6 proc. społeczeństwa – liczba seniorów wynosiła wówczas 9,8 mln. Według prognoz, w Polsce w roku 2030 liczba ta ma wzrosnąć do poziomu 10,8 mln, a w 2050 r. wyniesie 13,7 mln. Osoby te będą więc stanowiły około 40 proc. ogółu ludności Polski. W związku ze starzeniem się społeczeństwa, prawdopodobnie w każdej rodzinie znajdą się seniorzy potrzebujący stałej opieki.

Opieka nad osobami starszymi nadal jest przez nas postrzegana jako powinność i obowiązek. Nie zawsze mamy jednak możliwość, aby zająć się seniorem – bardzo często wynika to po prostu z braku czasu czy odpowiednich umiejętności. Obecnie wielu z nas pracuje też za granicą, a w kraju zostawiło swoich rodziców czy dziadków, którzy prędzej czy później będą potrzebować pomocy. Jeśli natomiast podejmujemy się opieki, zazwyczaj jest to zajęcie bardzo obciążające, również psychicznie – zwłaszcza jeśli opiekujemy się seniorem samodzielnie – mówi Sylwia Bubela, Dyrektor ds. Sprzedaży Usług Promedica24 w Polsce.

fot. Joanna Karzyńska

Opieka nad osobą starszą może być wymagająca i wcale niełatwa, szczególnie w przypadku osób przewlekle chorych. Istnieje jednak wiele form pomocy dla osób starszych i niepełnosprawnych, z których można skorzystać.

JAK I GDZIE UZYSKAĆ OPIEKĘ NAD OSOBĄ STARSZĄ?

W momencie, kiedy nie jesteś w stanie zapewnić pełnej opieki dla osób starszych samodzielnie, możesz szukać form wsparcia w różnych miejscach. Wszystko zależy od tego, w jakim stanie zdrowia jest podopieczny, bo to przede wszystkim chodzi o komfort oraz stan pacjenta. Miejskie ośrodki pomocy społecznej i placówki służby zdrowia mają możliwość udzielenia pomocy. Takie placówki organizują usługi opieki nad starszymi osobami o różnorodnych schorzeniach i wymagających różnego stopnia pomocy. Oferują nie tylko opiekę pielęgnacyjną, ale także prowadzenie terapii leczniczych i świadczenia opieki w domu (jeśli stan pacjenta na to pozwala). Pomoc osobie starszej w domu świadczą pielęgniarki środowiskowe oraz lekarze, którzy regularnie odwiedzają pacjenta.

POMOC OSOBIE STARSZEJ W DOMU W MIEJSCU ZAMIESZKANIA

Opieka medyczna w miejscu zamieszkania przysługuje osobom chorym, które nie wymagają pobytu w hospicjum, jednak nie są w stanie w pełni funkcjonować samodzielnie. Najczęściej są to osoby starsze lub samotne, które z pewnych powodów nie mogą liczyć na pomoc bliskich. Jeżeli jednak sprawujesz opiekę nad osobą starszą samodzielnie, będąc jednocześnie osobą pracującą, to możesz korzystać w dni wolnych w roku kalendarzowym specjalnie na ten cel. W dodatku, pracodawca musi ci wypłacić wynagrodzenie za wolne dni, w trakcie których opiekujesz się seniorem.

USŁUGI OPIEKUŃCZE

Usługi opiekuńcze mają różny wymiar w zależności od stanu zdrowia podopiecznego i jego potrzeb. Podstawa opieka nad seniorem w domu obejmuje pomoc w wykonywaniu codziennych czynności higienicznych i życiowych, jak również zalecone czynności medyczne. Choremu powinno się również ułatwiać kontakt z otoczeniem. Z kolei specjalistyczne usługi opiekuńcze dotyczą najczęściej osób ze schorzeniami. Specjalistyczna opieka dla osób starszych oznacza profesjonalną pomoc medyczną i pielęgnacyjną ze strony osób specjalnie przygotowanych zawodowo w tym kierunku. Dotyczy ona osób chorych, które są w pełni niesamodzielne albo niepełnosprawne.

KTO PRZYZNAJE USŁUGI OPIEKUŃCZE?

Decyzję o przyznanie opieki nad osobami starszymi wydaje ośrodek pomocy, który ma możliwość przyznawania oraz ustala szczegółowych wytycznych pomocy w ramach świadczenia opiekuńczego. Natomiast kwestiami finansowymi zajmuje się Rada Gminy, która ustala warunki płatności i wymiar kwoty, a także możliwość częściowego lub całkowitego zwolnienia od opłat z tytułu usług opieki nad osobą starszą. Wpływa to na fakt, iż warunki przyznania pomocy mogą być zróżnicowane w poszczególnych gminach.

DOMY OPIEKI SPOŁECZNEJ

Inną formę opieki nad starszymi członkami społeczeństwa stanowią ośrodki całodobowej opieki specjalistycznej. Jeżeli osoby starsze nie są w stanie wykonywać codziennych czynności bez pomocy innej osoby, to przysługuje im prawo do pobytu w domu pomocy społecznej. Placówki pomocy są oczywiście dopasowywane do stanu zdrowia oraz odpowiedniej kuracji, a także z uwzględnieniem miejsca zamieszkania. Osobę chorą zabiera się do najbliżej położonego względem jej miejsca zamieszkania ośrodka. W przypadku konieczności medycznej opieki nad osobą starszą najczęściej kieruje się pacjenta do ośrodka opiekuńczo-leczniczego lub przyszpitalnych placówek pielęgnacyjno-opiekuńczych. Instytucje tego typu zajmują się osobami przewlekle chorymi oraz wymagającymi kontynuacji leczenia. Opieka dla osób starszych ma w tym przypadku formę całodobowej pielęgnacji okresowej lub stałej, obejmując postępowanie medyczne wskazane przez lekarza dla danego pacjenta.

OPIEKA NAD OSOBĄ STARSZĄ W ZAKŁADZIE OPIEKUŃCZO-LECZNICZYM

Do zakładów opiekuńczo-leczniczych i przyszpitalnych ośrodków pomocy skierowane są osoby po operacjach, terapii zachowawczej lub pobycie w szpitalu przez dłuższy okres czasu. Pacjenci nie podlegają dalszej hospitalizacji, lecz ze względu na stan zdrowia lub stopień niepełnosprawności potrzebują medycznej opieki dla osób starszych. Pobyt w zakładzie może wynikać również z potrzeby procesu rehabilitacji. W większości przypadków w zakładach przyszpitalnych umieszczane są osoby nie będące w stanie samodzielnie funkcjonować w środowisku domowym.

WNIOSEK O PRZYZNANIE OPIEKUNKI OSOBY STARSZEJ – OPIEKA DŁUGOTERMINOWA

W przypadku osób przewlekle chorych oraz obłożnie chorych, a niezgadzających się własnowolnie lub przez opiekuna na umieszczenie w ośrodku opieki, można ubiegać się o długoterminową opiekę dla osób starszych. Taka forma opieki udzielana jest na podstawie wniosku o przyznanie opiekunki osobie starszej. Jest to forma opieki nad seniorem w domu, którą świadczy pielęgniarka środowiskowa. Pomoc osobie starszej w domu trwa pół roku, nie więcej.

> STARSZE OSOBY WYMAGAJĄ WIĘCEJ POMOCY, TROSKI I OPIEKI. NIE KAŻDY JEST W STANIE ZAPEWNIĆ ODPOWIEDNIĄ OPIEKĘ SENIOROM Z WŁASNEJ STRONY. MOGĄ ONE WYMAGAĆ FACHOWEJ OPIEKI PIELĘGNIARSKIEJ ZE WZGLĘDU NA KONIECZNOŚĆ ZABIEGÓW MEDYCZNYCH LUB NIEPRZERWANEJ OPIEKI I POMOCY CAŁY CZAS.

KTO SIĘ KWALIFIKUJE DO PIELĘGNIARSKIEJ OPIEKI NAD SENIOREM W DOMU?

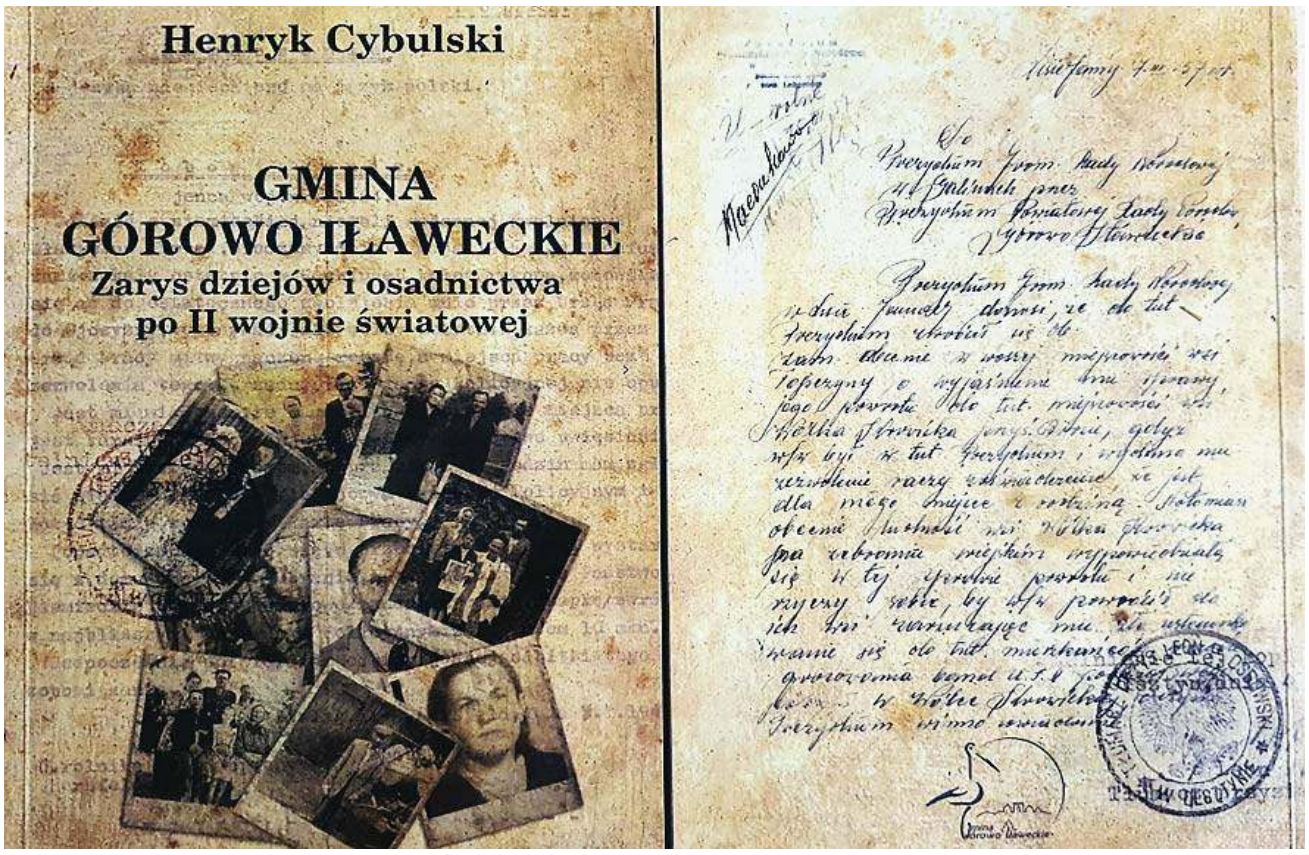
W przypadku trwałej opieki nad seniorem w domu chorzy nie wymagają hospitalizacji w oddziałach lecznictwa stacjonarnego lub nie zgadzają się na wysłanie ich w centrach opieki długoterminowej. Do form pomocy osobom starszym w domu kwalifikują się osoby chore przewlekle. W celu przyznania długoterminowej opieki nad osobą starszą konieczne jest skierowanie wystawione przez lekarza we współpracy z NFZ, jak również opinii pielęgniarki środowiskowej.

OPR. JK

eprasa.pl 7fc04bcabe

PRZYBYŁ Z FRANCJI, PROMUJE WARMIĘ I MAZURY

URODZIŁ SIĘ WE FRANCJI, ALE JAKO MIEJSCE DO ŻYCIA WYBRAŁ GMINĘ GÓROWO IŁAWECKIE. PAN HENRYK CYBULSKI NIE DOŚĆ, ŻE PROMUJE LOKALNĄ HISTORIĘ, TO JESZCZE WZBOGACA JĄ... WYKONUJĄC JAJKA FABERGE.



fot. UG Górowo Iławeckie

Książka pana Henryka Cybulskiego „Gmina Górowo Iławeckie Zarys dziejów i osadnictwa po II wojnie światowej" obejmuje opis 53 miejscowości

— Urodził się pan we Francji. Jednak czuje się pan Polakiem?

— Oczywiście, jestem Polakiem. Urodziłem się we Francji w 1936 roku. Moi rodzice wyemigrowali w celu poszukiwania pracy. Najpierw uczęszczałem do przedszkola, a od szóstego roku życia do szkoły podstawowej. Rodzice byli Polakami z województwa wielkopolskiego i w duchu polskim nas. mnie i brata, wychowywali. W domu rozmawiali po polsku i w podobny sposób zwracali się do nas. Często opowiadali nam o Polsce. Do Polski wróciliśmy w końcu listopada 1946 roku. Dlaczego wróciliśmy do Polski? Mieliśmy tam lepiej, ale do trzeciego pokolenia bylibyśmy tylko obcokrajowcami, mieszkańcami niższej kategorii.

— Po przybyciu do Polski mieszkał pan m.in. w Zgierzu, uczył na Politechnice Łódzkiej. Jak to się stało, że trafił pan do Górowa Iławeckiego?

— Po przybyciu do Polski zatrzymaliśmy się u siostry mamy. Tatuś w grudniu rozeznał możliwości zatrudnienia i tak trafiliśmy do Zgierza, gdzie zamieszkaliśmy na początku 1947 roku. Tam ukończyłem siedmioletnią szkołę powszechną w ciągu trzech i pół roku. Następnie zostałem przyjęty do Technikum Budowy Maszyn w Łodzi. Po jego ukończeniu podjąłem studia na Wydziale Mechanicznym Politechniki Łódzkiej, które ukończyłem z tytułem magistra inżyniera mechaniki. Po studiach podjąłem pracę w Fabryce Zegarów w Łodzi oraz w Technikum Mechanicznym dla Pracujących w Zgierzu, jako nauczyciel przedmiotów zawodowych przez okres czternastu lat. W tym czasie ukończyłem dwuletnie studium historyczno - filozoficzne dla nauczycieli. Zawodowo pracowałem do czasu osiągnięcia wieku emerytalnego w 2001 roku. W czasie zawodowej pracy w przemyśle odznaczony zostałem wieloma odznaczeniami branżowymi i państwowymi, w tym w roku 1985 Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski. Do siedemdziesiątego roku życia pracowałem jako pełnomocnik likwidatora niektórych zakładów. w Łodzi, Stalowej Woli i Tarnobrzegu. A na Warmię i Mazury trafiliśmy przypadkowo, gdy rodzina żony z Katowic chciała wyremontować odziedziczony dom mieszkalny na wsi, w Ziębach, w gminie Górowo Iławeckie. Poprosili nas o nadzór przy remoncie.

— Po przyjeździe na Warmię i Mazury zajął się pan opisywaniem lokalnej historii. Między innymi miejscowości Zięby? Skąd u pana takie zainteresowanie lokalną historią?

— Opisywałem między innymi historię przemysłu w Zgierzu. Do tej pory się tym zajmuję. Zaczęło się od pisania w szkole podstawowej. Z kolegami chcieliśmy napisać książkę konkurencyjną do Karola Maya o Indianach. Ale nie wyszło (śmiech). Poza tym rodzice zawsze dbali, byśmy dużo czytali. Podczas pracy też zbierałem wiele informacji od pracowników na temat przeszłości, z którymi rozmawiałem jak przechodzili na emeryturę, robiłem notatki, zbierałem materiały. Chciałem zachować pamięć o różnych zakładach, które się zamknęły. O ludziach, którzy w nich pracowali.

W gminie Górowo Iławeckie mieszkaliśmy na tak zwanej kolonii, czyli chata za wsią. Postanowiłem opisać losy mieszkańców, osadników z Wileńszczyzny i akcji „Wisła". Następnie opisałem zarys dziejów wsi Zięby i osadnictwa po drugiej wojnie światowej. Książka spotkała się z zainteresowaniem, więc zostałem poproszony o opisanie osadnictwa na terenie całej gminy. Tak powstała kolejna książka, obejmująca opis 53 miejscowości.

— Zajmował się pan także opisywaniem dziejów powojennych, kiedy to na teren gminy przybyło wielu Ukraińców. Mowa o akcji „Wisła". Jak pan postrzega tamte czasy? A jednocześnie - dzisiaj czy Warmia i Mazury paradoksalnie nie są miejscem, które Ukraińcy uciekający przed agresją putinowskiej Rosji, traktują szczególnie blisko?

— Czasy akcji „Wisła" były trudnymi czasami dla wszystkich osadników, gdyż uzależnieni byli od warunków glebowych i klimatycznych. Klimat był zmienny a gleba zaliczana do czwartej i piątej klasy użytkowej. Ponadto osadnicy gospodarstwa traktowali jako tymczasowe. Obecnie Ukraińcy uciekający przed agresją putinowską raczej omijają Warmię i Mazury. Kierują się do dużych ośrodku przemysłowych jak Warszawa czy Wrocław. Być może po podjęciu stałej pracy staną się nowymi osadnikami w Polsce, gdzie rozwinięty jest przemysł i szkolnictwo. Mają tam lepsze warunki społeczne, mogą pozostać na stałe, gdyż rozwój przemysłu wymagał będzie zwiększonego zatrudnienia. Przyznam, że w Górowie mamy szkołę, w której uczy się wielu Ukraińców. Odwiedziłem tę placówkę, wygląda ona pięknie. Szkoła jest bardzo rozwinięta. Porządek w szkole idealny. Nawet jak się wchodzi, to każdy mówi: „dzień dobry". Ale niestety bywa różnie. Są też tacy uciekinierzy przed wojną, bywa tak, że są wymagający, bo „im się należy". Ale trzeba przyznać, że generalnie Ukraińcy są zdyscyplinowani, choć wydaje mi się, że chcą wrócić do siebie, do domów, do Ukrainy.

— Zmieniając temat na bardziej przyziemny... Podobno zajmuje się pan także wytwarzaniem jajek Faberge? Nie jest to typowe hobby...

Henryk Cybulski urodził się we Francji, ale jako miejsce do życia wybrał gminę Górowo Iławeckie

— Nie jest to typowe hobby, zgadzam się (śmiech). Natomiast cieszę się, że nie muszę ich znosić (śmiech). Odpowiadając na pana pytanie: będąc już na emeryturze mogłem wrócić do wcześniejszych zainteresowań. W przeszłości interesowałem się historią sztuki, zajmowałem się modelarstwem, replikami średniowiecznych broni zdobionych metalami szlachetnymi. Oddzielną dziedzina jest wytwarzanie różnych jajek Faberge - od przepiórczych, do strusich. Pracując w Tarnobrzegu zostałem namówiony przez Stowarzyszenie Przyjaciół Polaków na Wschodzie do prowadzenia w czasie urlopu zajęć z zakresu historii sztuki z dziećmi polskimi z Ukrainy i Białorusi. Prowadziłem zajęcia z malowania na szkle jak i wykonywania witraży. Zajęcia te wykazywały duże zainteresowanie. To skłoniło mnie to zajęcia się jajkami Faberge. Wykonałem ich ponad setkę. Wszystkie rozdałem za darmo (śmiech). Robiłem je na wydmuszkach, a doszedłem do jaja strusia. Ozdabiałem je wzorami m.in. kaszubskimi. Opierałem się także na kryształach czeskich.

— Przybył pan z Francji. Został pan Honorowym Obywatelem Gminy Górowo Iławeckie. To dla pana zaszczyt?

— Oczywiście, jest to dla mnie zaszczyt. Mam nadzieję, że z moich książek wiele osób się wiele dowiedziało. **RAZ**

eprasa.pl 7fc04bcabe

WAKACJE UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU

Wszyscy uczący się nie tak dawno marzyli o wakacjach, a znana piosenkarka młodzieżowa śpiewająca „lato, lato czeka...” o tym przypominała. Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kętrzynie, prosperujący już od wiosny 2016 roku, wypracował całą serię rozkoszy dla ducha i ciała.

Liczne wycieczki, wyjazdy do sanatorium w okresie jesiennym, uroczystości państwowe i miejskie, również wewnętrzne Uniwersytetu dotyczące, z towarzyszeniem występów chóru „Wrzos” pod fachową dyrygenturą pana Jacka Kwiatkowskiego uświetniały codzienność seniorów.

Działająca przy UTW sekcja literacko-historyczna od paru lat pod egidą Doroty Urbanowicz, oprócz ciekawych wykładów w ciągu roku akademickiego, zakończenie roku 2022/2023 uświetniła wyjazdem do Galindii, Wojnowa i Krutyni – znanych, bardzo atrakcyjnych miejsc w pobliżu. Ciekawa historia tego zaczarowanego świata, jak z bajki.

Pomysłów pełen pan lekarz z Ukty (obecnie już w wieku zaawansowanego seniora), rozpoznał życie dawnych Galindów, a ich zwyczaje przekazał w pełnych fantazji rzeźbach, budowlach, lochach podziemnych. Obecnie jest to miejsce spotkań warsztatowych artystów urzeczywistniających swoje hobby. Któregoś lata jechałam do Lichenia przez piękne miasto Kalisz, gdzie na placu ciekawa wystawa informowała o Szlaku Bursztynowym z Rzymu przez Kalisz do Galindii wiodącym. Historia Starowierów z Rosji pochodzących, a rozsianych po terenach Rzeczypospolitej, na Wileńszczyźnie naszej licznie występujących, wszystkim znana. Ich bożnica w Wojnowie obecnie pełni funkcję muzeum. Wozi nas często uprzejmy kierowca pan Ożga, który pamięta z 2017 r. czterodniową, ciekawą pielgrzymkę do sanktuariów południowo-wschodniej Polski. Organizował ten wyjazd o. Aleksander Jacyniak ze Św. Lipki (od września 2022 w Wasilkowie). Kwaterę główną mieliśmy w Strachocinie koło Krosna, rodzinnej sadybie św. Andrzeja Boboli. W XVII w. wybrał się do szkoły jezuitów w Braniewie.

fot. Gmina Kętrzyn

Chór „Wrzos" zainaugurował wakacje nad jeziorem Mój

O dziwo, mieszkający w pobliżu nie wszyscy wiedzieli o pięknym miejscu piknikowym w Czernikach (gm. Kętrzyn) nad jeziorem Mój, wybudowanym niedawno: dorodne nasadzenia, dróżki spacerowe z miejscami wypoczynku, zadaszenia dla prezentujących dorobek gospodyń wiejskich, z paleniskiem dla kiełbasek. Urząd Miasta w czwartek 18 maja wielu kętrzynian tam zaprosił. Zabawa była przednia. Podobny „plac zabaw” powstał w kierunku ulicy Rynkowej na „dawnym wygonie”. Nasz UTW balował tam w dniu zakończenia Roku Akademickiego 2022/23, a chór prezentował ciekawy dorobek. Śpiewali potem wszyscy.

Wiele atrakcji było naszym udziałem, ale żegluga jeziorami tuż w pobliżu zapoczątkowana została dopiero latem ubiegłego roku 2022. Trasę niedługą niecałą godzinę trwającą, uświetnili studenci UTW z Giżycka: pan z akordeonem, panie z pięknymi głosami, a piosenka „Pod jasnym niebem” rzewna a rozweselająca nadzieją. Zwiedziliśmy też Twierdzę Boyen.

W okresie zimowym 2022/2023 odbyły się wybory nowego zarządu UTW. Jadwiga Wanago (kiedyś w Barcianach mieszkająca) okazała się wspaniałym szefem: młoda i energiczna, pogodna i uprzejma, chętna do realizacji pomysłów powierzonego jej ludu i własnych. Z radością oznajmiła niedawno powołanie takich uniwersytetów w sąsiedztwie: Barcianach, Reszlu, a może kiedyś i w Srokowie. Jej zastępczyni Stasia Hajdamowicz, również o wysokich lotach organizacyjnych, ku zadowoleniu studentów zrealizowała jedno z zaleceń zebrania sprawozdawczo-wyborczego: wypłynąć na szerokie jeziora. I oto w środku wakacji w poniedziałek 31 lipca o godz. 8.30 znów z panem kierowcą Ożgą jedziemy w gronie 50 osób na przystań do Rucianego Nidy. Są z nami przedstawiciele Barcian i Reszla.

Nie wszystkim znane rejsy statkami firmy Faryj: dzielny pan Eugeniusz Faryj jest ich właścicielem od wielu lat. Płyniemy statkiem o tej nazwie. Kapitan pan Krzysztof z czterema belkami na pagonach i jego zastępca młody pan o 3 belkach kierują „armatorem”. Poznawana dopiero trasa wiedzie od przystani Ruciane Nida dziwnym jeziorem wąskim i długim (jak jelito nie miarkując), aż do podobnego Jeziora Mikołajskiego. W pobliżu miejscowości Wierzba skręt w prawo i oto jesteśmy dla zaspokojenia ciekawości na szerokich wodach największego w Polsce jeziora Śniardwy: powierzchnia 113 km2, zarys brzegowy rozległy jak na jezioro normalne przystało. Podobne jezioro Narocz o powierzchni 80 km2 (największe w przedwojennej Polsce) pamiętam z dzieciństwa, obecnie tam Białoruś. Brzegi tego wąskiego, jak kanał, jeziora chyba Nidzkiego otoczone gęstym lasem. Wyłaniają się ludzkie zabudowania: dawne wioski m.in. Piaski. Nie brakuje odważnych wznoszących okazałe hotele. Wnet tam powstanie nowe miasto z propozycjami wypoczynku.

Miasto Mikołajki, około 5 tyś. mieszkańców liczące, nie wygląda na zadbane. Przy takich możliwościach turystycznych warto wypracować większy szyk. Liczne restauracje nie są tanie: moje danie obiadowe z trzech rybek – sielaw kosztowało 54 zł... Musi być dobry gospodarz, gdyż „pańskie oko konia tuczy”. Trafiłam do Muzeum Reformacji, kiedyś zwiedzone.

Ciekawe było płynięcie przez śluzę tuż na początku trasy. Nie dająca się spostrzec różnica poziomów wód w dwóch jeziorach wynosi 2m. Statek się opuszczał (w drodze powrotnej wznosił) do zaznaczonej linii. Stara śluza „poszła do lamusa” 4 lata temu. Pan Kapitan Krzyś udzielał mi informacji godnych przekazania dalej. „Piękna nasza Polska cała, piękna żyzna i niemała...”. Niepotrzebnie koleżanka się gorszyła, że męczę kapitana.

Pani prezes Jadwiga, widząca zainteresowanie podopiecznych, sporządziła listę chętnych na sobotę 12 sierpnia br. Ciekawy wyjazd do leśniczówki Pranie, gdzie poeta Ildefons Gałczyński żył i tworzył w latach 50-tych. Dawno zaplanowany wyjazd sanatoryjny do Łeby nad Bałtykiem w dniach 25.09-7.10.2023 ma pełną listę, koszta opłaty można wytrzymać. Termin nieco spóźniony. Spodziewamy się jeszcze wycieczki śladami Mikołaja Kopernika (1473-1543), też w planie.

Warto przypomnieć o gali jubileuszowej 15-lecia UTW w Mrągowie w dniu 14 czerwca 2023 r.. Od nas dostali książkę z dedykacją i życzenia. Nasze jubileuszowe 20-lecie (w 2026r.) niebawem zawita.

Tyle radości ... Lato... nie uciekaj - mamy jeszcze dużo w planie.

BRONISŁAWA RUTKOWSKA

eprasa.pl 7fc04bcabe

LATEM ŻYCIE PRZENOSI SIĘ NA DZIAŁKI

Dla wielu mieszkańców ogrody działkowe to miejsce relaksu, a także możliwość wyhodowania własnych, „niepryskanych" warzyw i owoców. — Działkę uprawiamy już od 14 lat — mówią Henryka i Władysław Leszczyńscy z Giżycka. Ich ogród zachwyca różnorodnością kwiatów i pięknie rosnącymi warzywami.

Państwo Henryka i Władysław Leszczyńscy z Giżycka swoją działkę uprawiają już od 14 lat

W Polsce jest ponad 5 tysięcy ROD-ów czyli Rodzinnych Ogrodów Działkowych, a w nich ponad milion ogródków, które stały się małymi rajami dla ich właścicieli. Wśród nich są prawdziwi pasjonaci, specjaliści od hodowli warzyw i owoców, wielbiciele kwiatów, czy zwyczajni relaksowicze. Generalnie życie na działkach płynie zgodnie z rytmem natury.

Nie inaczej jest w ROD im. Wojciecha Kętrzyńskiego Giżycku, który skupia ponad 1200 działek. Od wiosny do jesieni w ogrodach kwitną nie tylko kwiaty, dojrzewają warzywa, ale przede wszystkim użytkownicy ogrodów znajdują tu wytchnienie i odpoczynek, mają także możliwość wyhodowania własnych, „niepryskanych" warzyw i owoców.

— Działkę uprawiamy już od 14 lat — mówią Henryka i Władysław Leszczyńscy z Giżycka. Ich ogród zachwyca kwiatami, pięknie rosnącymi warzywami i urządzonym kącikiem do odpoczynku. Jest wyjątkowo zadbany, widać, że pani Henryka i jej mąż wkładają tu mnóstwo pracy i serca, a rośliny odwdzięczają się bujnością zieleni i kolorów. Pani Henryka zajmuje się kwiatami, a mąż ma pod opieką szklarnię pełną dorodnych pomidorów.

Na terenie ROD im. Kętrzyńskiego wiele jest pięknych działek, choć duża ich część to w zasadzie działki rekreacyjne, na których już nie uprawia się warzyw. Zwłaszcza młode pokolenie działkowców, przejmując ogródki po rodzicach czy dziadkach, stawia raczej na rekreację - altana, przystrzyżony trawnik, grill, trochę kwiatów i już można miło spędzać czas.

Sporo jest też działek „opuszczonych", które z różnych powodów nie są uprawiane, niektóre są bardzo zaniedbane.

— Te działki mają właścicieli, ale czasem trudno ich zmusić do uporządkowania swojego ogrodu — dodaje pani Henryka, która poza pracą na swojej działce pełni w ROD funkcję członka komisji rewizyjnej.

PIENIĄDZE Z GRANTÓW PRZYDAJĄ SIĘ

Zarząd ROD im. Wojciecha Kętrzyńskiego stara się dbać o porządek na terenie części wspólnych. Zarządowi udało się zdobyć grant z Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa (Program Operacyjny Infrastruktura i Środowisko 2014 – 2020). Wartość projektu „Ochrona i poprawa jakości zielonej infrastruktury na obszarze Rodzinnego Ogrodu Działkowego im. Wojciecha Kętrzyńskiego w Giżycku" wynosi 137 150 zł. Projekt realizowany był od stycznia 2023 roku, a zakończył się w lipcu tego roku. W ramach grantu zakupiono rębak do gałęzi i grubszych części zielonych, wykonano geodezyjny pomiar działek, otoczenie zmienił także staw nad Kanałem Łuczańskim znajdujący się na terenie ROD. Uprzątnięto brzegi stawu, zwałowano ziemię i posadzono rośliny miododajne, zwabiające owady zapylające.

Kolejna dobra wiadomość dla działkowców to podpisanie przez burmistrza Giżycka umowy z Samorządem Województwa na budowę miejsca gromadzenia odpadów, wymianę rozdzielnic elektrycznych i wykonanie kompostownika - wszystko na rzecz giżyckich działkowców.

— Budowa miejsca gromadzenia odpadów oraz wykonanie kompostownika dotyczy Polskiego Związku Działkowców Rodzinny Ogród Działkowy „Kormoran" w Giżycku, natomiast wymiana wyeksploatowanych rozdzielnic elektrycznych odbędzię się na terenie ROD im. Wojciecha Kętrzyńskiego — mówi burmistrz Wojciech Karol Iwaszkiewicz. — Miejsce gromadzenia odpadów będzie odpowiednio przygotowane – wydzielony teren na składowanie odpadów przy al. 1 Maja zostanie uprzątnięty, podłoże wyłożone kostką brukową. Jeżeli chodzi o kompostowniki, będą one wspólne dla społeczności działkowców i usytuowane w dwóch miejscach.

Na wymianę starych rozdzielnic elektrycznych na terenie ROD im. W. Kętrzyńskiego w ubiegłym roku zarząd również dostał dofinansowanie od marszałka. W tym roku wymienione będą kolejne skrzynki.

— Jeśli chodzi o wymianę rozdzielnic, to jest bardzo potrzebne, niedawno paliło się na słupie energetycznym koło naszej działki, nie mieliśmy prądu — mówi Henryka Leszczyńska.

Jak przekazuje nam burmistrz, wartość obu zadań wynosi 55 221,40 zł, dofinansowanie - 25 000,00 zł, wkład własny ogrodów działkowych - 24 699,26 zł, wkład własny Gminy Miejskiej Giżycko – 5 522,14 zł.

DZIAŁKI SĄ W CENIE

Rodzinne Ogrody Działkowe mają długą historię. Pierwszy ROD utworzono w Grudziądzu w 1897 r. z inicjatywy lekarza Jana Jalkowskiego. Nazwany „Kąpiele Słoneczne", przeznaczony był dla ludzi biednych, chorych i bezrobotnych. Drugim ogrodem działkowym w Polsce była „Swoboda" w Bydgoszczy, założona w 1903 roku przez urzędników i rzemieślników miasta, a wzorowana na ogrodach działkowych w Niemczech.

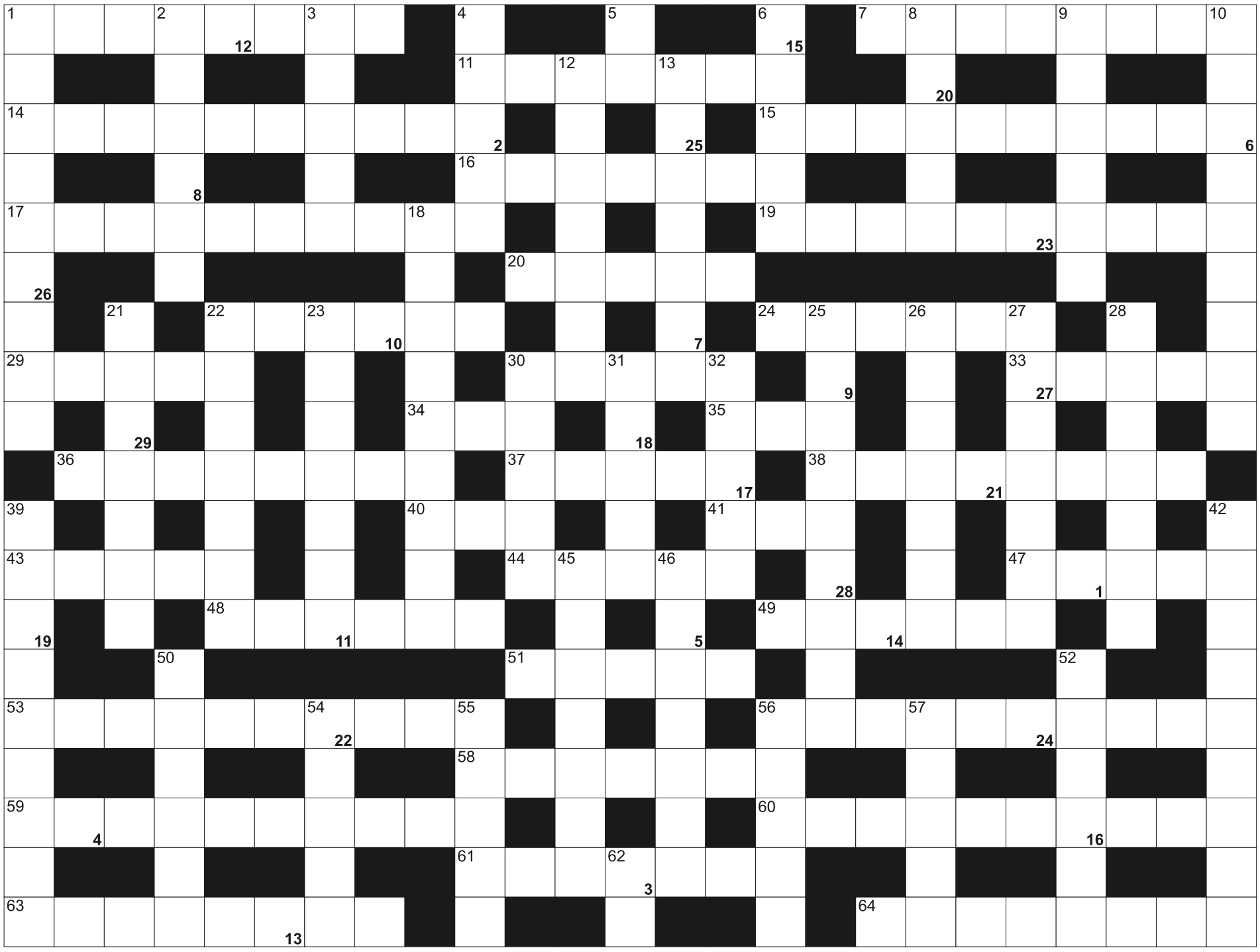
Rozkwit ROD przypada na lata 80. ubiegłego wieku, kiedy działki cieszyły się ogromną popularnością. Były to lata, kiedy w sklepach niewiele można było kupić, więc działkowcy przede wszystkim uprawiali warzywa, hodowali, kury, króliki, nutrie, stawiali ule. Niewielu wówczas myślało tylko o rekreacji i pięknych kwiatach. Takie były czasy...

Wielki boom działki przeżyły w czasie pandemii. Ludzie poszukiwali miejsc, w których mogliby bezpiecznie odpocząć, a przy okazji odkrywali uroki kawałka „swojej" ziemi. Ceny działek w całej Polsce znacznie poszły w górę, kiedyś np.w Giżycku działkę można było kupić za kilka tysięcy, obecnie to już kilkadziesiąt tysięcy. Oczywiście cena zależy od zagospodarowania ogrodu, nie jest to cena za grunt, tylko za to, co na tym gruncie się znajduje.

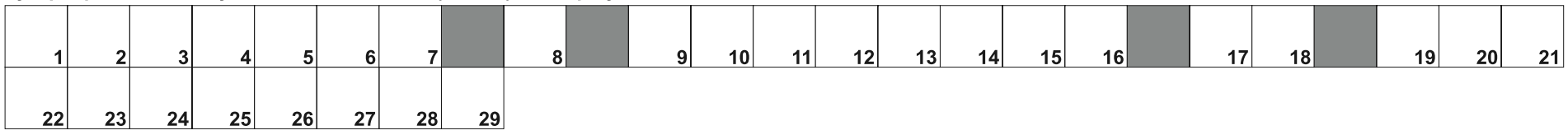
KATARZYNA TOMASZEWICZ

eprasa.pl 7fc04bcabe

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 29, utworzą rozwiązanie - przysłowie:



POZIOMO: 1) Robert, niemiecki kompozytor; 7) instrument muzyczny z guzikami; 11) pustelnicy religijni; 14) napis lub rysunek w metalu; 15) alkohol z żółtkami; 16) zdobywca pierwszego miejsca; 17) metoda szczepienia drzew owocowych; 19) reprezentacyjna siedziba; 20) barwnik roślinny do malowania skóry; 22) na niej notowane są akcje spółek; 24) inaczej brus, pilnik ścierny; 29) w firmie od prawa; 30) latający tylko w baśniach; 33) do włosów lub do malowania; 34) były zespół Agnieszki Chylińskiej; 35) płynie przez Stargard; 36) kraj z Witebskiem; 37) wisząca masa śniegu; 38) skrzyżowanie dróg; szczyt Alp; 44) malutki Edward; 47) skręt z marihuaną; 48) znalezione zwierzę potocznie; 49) stolica Kanady; 51) największy szpic japoński; 53) szarlotka; 56) "Śluby ... " Fredry; 58) największa flądra; 59) kobieta zaręczona; 60) ćwiczona na języku polskim; 61) sztukmistrz, prestidigitator; 63) artysta stolarz; 64) szusuje po stoku.

PIONOWO: 1) oznaczenie akt; 2) kolorowy koralowiec; 3) czasem idzie w las; 4) najwyższy wulkan Islandii; 5) centymetr; 6) chwytany w żagle; 8) boiska tenisowe; 9) dawny haracz dla Księcia"; 13) rodzinne miasto Celestyna V; 18) np. rower; 21) wojskowy stopień oficerski; 22) strzelba z rozszerzoną lufą; 23) życiowa i odnawialna; 25) okrycie stopy; 26) straszył tam Boruta; 27) uprzedzenie, niechęć; 28) zaciągnął dług; 30) Alighieri, poeta włoski; 31) głęboka, wąska dolina; 32) nie wysoko; 39) pręty i siatki w betonie; 42) do konserw i butelek; 45) biblijny kodeks; 46) na jej terenie Złoty Groń; 50) był nim Stańczyk; 52) rosliny z chwytnikami zamiast korzeni; 54) ładunek na spadochronie; 55) wojskowa zieleń; 56) chorobowe opadnięcie powieki; 57) rzeka graniczna Słowacji i Węgier; 62) .. Plata,

SUDOKU

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

1106

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

1107

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

1108

eprasa.pl 7fc04bcabe

SUPERFOODS – CZYLI MISTRZOWIE NA TALERZU

Są produkty i potrawy bardzo dla nas zdrowe, zawierające mnóstwo wartości odżywczych — te zawsze polecamy. Są też takie, których powinniśmy unikać. Ale jest też całkiem spora grupa tzw. superfoods — i z nimi powinniśmy przyjaźnić się całe życie!

Generalnie, pod względem odżywczym coś, co nazywamy „superfood", nie istnieje. Legenda głosi, że termin ukuli marketingowcy, bo chcieli wpływać na trendy żywieniowe i skuteczniej sprzedawać produkty bogate w składniki odżywcze. Choć wiele produktów spożywczych można rzeczywiście uznać za godne cennego tytułu super-żywności, pamiętajmy, że nie ma jednego takiego, który byłby kluczem do dobrego zdrowia lub zapobiegania chorobom. Dlatego polecamy, by do jadłospisu włączyć nie jeden — ale jak najwięcej produktów z naszej listy!

WARZYWA LIŚCIASTE

Przy czym tu ważny jest kolor — te super są bowiem ciemnozielone. Dlaczego super? Bo są doskonałym źródłem składników odżywczych, w tym kwasu foliowego, cynku, wapnia, żelaza, magnezu, witaminy C i błonnika. Zmniejszają też ryzyko chorób przewlekłych, w tym chorób serca i cukrzycy typu 2. A poza tym zawierają wysokie poziomy związków przeciwzapalnych znanych jako karotenoidy, które mogą chronić przed niektórymi rodzajami raka. Które to warzywa konkretnie? Przede wszystkim jarmuż, boćwina szwajcarska, rzepa i szpinak. Owszem, niektóre ciemnozielone warzywa są gorzkie w smaku i nie każdy je lubi. Ale kilka szczypt aromatycznych przypraw — i po kłopocie. Można je też dodać do ulubionej zupy, sałatki, koktajlu czy curry.

JAGODOWO!

Jagody są odżywczą potęgą witamin, minerałów, błonnika i przeciwutleniaczy. Które konkretnie? Maliny, truskawki, czarne jagody leśne, jeżyny i żurawina. Ich silne właściwości przeciwutleniające wiążą się ze zmniejszaniem ryzyka chorób serca, raka i innych stanów zapalnych. Jagody mogą być również skuteczne w leczeniu różnych zaburzeń trawiennych i tych związanych z brakiem odporności, gdy są stosowane razem z tradycyjnymi terapiami medycznymi. Niezależnie od tego, czy lubisz je jako część śniadania, deser, sałatkę czy koktajl — korzyści zdrowotne wynikające z jagód są tak wszechstronne, jak ich zastosowania kulinarne!

HERBATA — ALE ZIELONA

Pochodzi z Chin i jest to napój lekko kofeinowy o szerokim spektrum właściwości leczniczych. Zielona herbata jest bogata w przeciwutleniacze oraz związki polifenolowe i silnym działaniu przeciwzapalnym. Jednym z najbardziej rozpowszechnionych przeciwutleniaczy w zielonej herbacie jest galusan epigallokatechiny (EGCG) — to prawdopodobnie on daje herbacie właściwości ochronne przed chorobami przewlekłymi, w tym chorobami serca, cukrzycą i rakiem. Badania wskazują również, że połączenie katechin i kofeiny w zielonej herbacie może sprawić, że u niektórych osób będzie ona skutecznym narzędziem w walce z nadwagą.

Fot. Freepik

JAJA

Ileż to się nasłuchałam o zgubnym wpływie jaj na poziom cholesterolu w organizmie...! A jednak to wciąż jeden z najzdrowszych produktów. Całe jajka są bogate w wiele składników odżywczych, w tym witaminy z grupy B, cholinę, selen, witaminę A, żelazo i fosfor. Są również naładowane wysokiej jakości białkiem. Jajka zawierają dwa silne przeciwutleniacze, zeaksantynę i luteinę, o których wiadomo, że chronią wzrok i zdrowie oczu. I mimo obaw związanych ze spożywaniem jaj i wysokim poziomem cholesterolu, badania nie wskazują na wzrost ryzyka chorób serca lub cukrzycy po zjedzeniu do 6-12 jaj tygodniowo. W rzeczywistości jedzenie jaj może u niektórych osób zwiększyć „dobry" cholesterol HDL, co z kolei prowadzi do korzystnego zmniejszenia ryzyka chorób serca.

PROSTO ZE STRĄCZKA

Rośliny strączkowe — fasola, soja, soczewica, groch, orzeszki ziemne (tak, tak...!) i lucerna — zasługują na etykietę super-żywności, ponieważ są pełne składników odżywczych i odgrywają rolę w zapobieganiu i leczeniu różnych chorób. Są bogatym źródłem witamin z grupy B, różnych minerałów, białka i błonnika. Badania wskazują, że oferują one wiele korzyści zdrowotnych, w tym lepszą kontrolę cukrzycy typu 2, a także obniżenie ciśnienia krwi i poziomu cholesterolu. Regularne spożywanie fasoli i roślin strączkowych może również sprzyjać utrzymaniu zdrowej wagi — ze względu na ich zdolność do poprawy uczucia sytości.

ORZESZKI I NASIONA

Bogate w błonnik, białko wegetariańskie i tłuszcze zdrowe dla serca — migdały, orzechy pekan, pistacje, orzechy włoskie, brazylijskie, orzechy nerkowca, makadamia — wszystkie zasługują na miano superfood. Mają właściwości przeciwzapalne i przeciwutleniające, które mogą chronić przed stresem oksydacyjnym. Tak samo działają pestki słonecznika, dyni, nasiona chia, siemię lniane, nasiona konopi. I — co ciekawe, mimo że orzechy i nasiona są kaloryczne, włączenie do zbilansowanej diety niektórych rodzajów orzechów może skutkować utratą wagi. Badania wskazują, że jedzenie orzechów i nasion może mieć działanie ochronne przeciwko chorobom serca.

KEFIR I JOGURT

Kefir to sfermentowany napój zwykle wytwarzany z mleka, który zawiera białko, wapń, witaminy z grupy B, potas i probiotyki. Kefir jest podobny do jogurtu, ale ma lżejszą konsystencję i zazwyczaj więcej szczepów probiotycznych niż jogurt. Sfermentowana, bogata w probiotyki żywność ma kilka powiązanych korzyści zdrowotnych, w tym obniża poziom cholesterolu, ciśnienie krwi, poprawia trawienie i działa przeciwzapalnie. Choć kefir tradycyjnie wytwarza się z mleka krowiego, zazwyczaj dobrze tolerują go osoby z nietolerancją laktozy. Ale jest też kefir wytwarzany z napojów bezmlecznych, takich jak mleko kokosowe, mleko ryżowe i woda kokosowa. Wybierając kefir lub jogurt w sklepie — zwracajmy tylko uwagę na zawartość cukru. Tych słodzonych nie kupujemy!

CZOSNEK

Czosnek to roślinna blisko spokrewniona z cebulą, porem i szalotką. Jest dobrym źródłem manganu, witaminy C, witaminy B6, selenu i błonnika. Jest też popularnym składnikiem kulinarnym ze względu na swój wyraźny smak, ale od wieków jest również używany ze względu na swoje właściwości lecznicze. Badania wskazują, że czosnek może skutecznie obniżać poziom cholesterolu i ciśnienie krwi, a także wspierać funkcje odpornościowe. Co więcej, związki zawierające siarkę w czosnku mogą nawet odgrywać rolę w zapobieganiu niektórym rodzajom raka.

OLIWA Z OLIWEK

Oliwa z oliwek to naturalny olej pozyskiwany z owoców drzew oliwnych i jeden z filarów diety śródziemnomorskiej. Jej największe zalety zdrowotne to wysokie poziomy jednonienasyconych kwasów tłuszczowych (MUFA) i związków polifenolowych. Kilka kropel oliwy z oliwek dodanych do diety może zmniejszyć stan zapalny i ryzyko niektórych chorób, przede wszystkim serca i cukrzyca. Oliwa zawiera również przeciwutleniacze, takie jak witaminy E i K, które mogą chronić komórki przed uszkodzeniami spowodowanymi stresem oksydacyjnym.

IMBIR

Imbir pochodzi z Chin. Jest używany zarówno jako kulinarny wzmacniacz smaku, jak i ze względu na swoje liczne dobrodziejstwa lecznicze. Korzeń imbiru zawiera przeciwutleniacze, takie jak gingerol, które dają wiele korzyści zdrowotnych. Imbir może być skuteczny w zwalczaniu nudności i zmniejszaniu bólu spowodowanego ostrymi i przewlekłymi stanami zapalnymi. Może również zmniejszyć ryzyko chorób przewlekłych, takich jak choroby serca, demencja i niektóre nowotwory. Imbir jest dostępny w postaci świeżej, jako olej lub sok oraz w postaci suszonej/sproszkowanej. Można go łatwo dodać do zup, dań typu stir-fry, sosów i herbat.

Podsumowując — optymalny stan zdrowia to coś więcej niż skupienie się na spożywaniu jednego lub dwóch produktów z listy najnowszych trendów żywieniowych. Zamiast tego, dobre zdrowie najlepiej wspierać codzienne spożywaniem różnorodnych pożywnych pokarmów. Włączenie niektórych lub wszystkich produktów z tej listy do zbilansowanej diety może korzystnie wpłynąć na ogólny stan zdrowia i zapobiegać niektórym chorobom przewlekłym.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

REKLAMA

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

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

eprasa.pl 7fc04bcabe

15/16/17 SIERPNIA

Sztynort Szanty Festiwal

Fot. mat. org

16 SIERPNIA

Młyn rodziny Meyerów z Bartoszyc – nieopowiedziana historia

Olsztyn

Fot. mat. org

Spotkanie z Burchardem Dabinnusem, aktorem i reżyserem z Monachium. Spotkanie w j. niemieckim z tłumaczeniem na polski; tłumaczenie: Claudia Wemhoff.
„W przedwojennych Bartoszycach działał duży, nowoczesny zakład młynarski, należący do żydowskiej rodziny Meyerów. Po 1933 r. podobnie jak w całych Niemczech, także tutaj – w dawnych Prusach Wschodnich – rozpoczął się proces tzw. aryzacji, polegający na przymusowym przekazywaniu żydowskich majątków w ręce nowych, aryjskich właścicieli – w ten sposób młyn Meyerów trafił w ręce niemieckiej rodziny Dabinnusów."
Godz. 17.00, Dom Mendelsohna, ul. Zyndrama z Maszkowic 2.

17 SIERPNIA

Koncert: KUKULSKA MTV UNPLUGGED

Olsztyn

Poszerzony skład, akustyczne brzmienia i niepowtarzalna oprawa wizualna w ikonicznym formacie.
Godz. 20.00, Amfiteatr, ul. Okopowa.

17 SIERPNIA

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

Olsztyn

Letni Uniwersytet im. Ambrożego Kleksa to wakacyjny cykl animacyjno-edukacyjny inspirowany fabułą książek Jana Brzechwy, cieszących się popularnością w kolejnych pokoleniach czytelników i stanowiących fenomen polskiej kultury i popkultury.
18:00 Uwolnij swój głos: masaż strun głosowych.
19:00 Doenergetyzowanie: praktyka jogi (Beata Sztomberska).
Godz. 18.00, Zajezdnia trolejbusowa i okolice.

18 SIERPNIA

Wakacyjne koncerty edukacyjne – Muzyczne ZOO

Olsztyn

Kwartet smyczkowy ProMusic: Aleksandra Abramowicz – skrzypce, Dominika Krauze – skrzypce, Katarzyna Lorek – altówka, Barbara Pirogowicz – wiolonczela.
Godz. 10.00/11.00/12.00, sala kameralna Filharmonii.

18 SIERPNIA

Wystawa plakatów z okazji 550. rocznicy urodzin Mikołaja Kopernika

Olsztyn

Międzynarodowy projekt typograficzny ph. „CopernicusPress 2023" – wystawa plakatów z okazji 550. rocznicy urodzin Mikołaja Kopernika
Wystawa czynna od 18-31 sierpnia 2023 r.
Godz. 11.00, Galeria Stary Ratusz WBP, ul. Stare Miasto 33.

18-31 SIERPNIA

Międzynarodowy projekt typograficzny ph. „CopernicusPress 2023"

Wystawa plakatów z okazji 550. rocznicy urodzin Mikołaja Kopernika.

19 SIERPNIA

R-GOL Turniej Bez Barier - Rozgrywki Piłkarskie PZU Futbol Plus

Olsztyn

Turniej będzie gromadził prawie 150 zawodników oraz ich rodziców, wolontariuszy i trenerów, ma na celu nie tylko zapewnienie dzieciom i młodzieży z niepełnosprawnościami możliwości aktywnej zabawy i rywalizacji w przyjaznym środowisku, ale również promowanie idei równości, akceptacji i wzajemnego szacunku.
Godz. 10.00, Stadion AZS, ul. Oczapowskiego.

Fot. mat. org

19 SIERPNIA

XVI Konkurs na najlepszy produkt żywnościowy Gminy Dywity „O Garniec Kłobuka"

Gady

Fot. mat. org

Gminny Ośrodek Kultury w Dywitach, Sołectwo Gady oraz Koło Gospodyń Wiejskich w Gadach zapraszają na kolejną edycję konkursu na najlepszy produkt żywnościowy gminy Dywity „O Garniec Kłobuka".
Oprócz konkursu kulinarnego będą zabawy i koncerty, zbiórka charytatywna oraz strefa animacji dla dzieci.
W programie:
» Pokaz kulinarny – Klaudia Budny z MasterChef
» Konkursy kulinarne dla uczestników
» Pokazy grupy Gad Dance
» Zespół PAKO BAND
» Majcherski Band – piosenki szuwarowo-bagienne
» Finał konkursu kulinarnego
» Zabawa sołecka.
Godz. 16.00, Boisko przy świetlicy, Gady gm. Dywity.

19 SIERPNIA

Lady Pank MTV Unplugged

Fot. mat. org

Olsztyn

Legendarny polski zespół Lady Pank jest dwunastym polskim wykonawcą zaproszonym do udziału w tym kultowym cyklu. Po wydaniu albumu w cyklu MTV Unplugged, zespół wyruszył w trasę koncertową po kraju pod tym samym szyldem, ciesząc rzesze fanów swoim zupełnie nowym obliczem.
Godz. 20.00, Amfiteatr im. Czesława Niemena w Olsztynie.

19 SIERPNIA

Wakacyjne koncerty edukacyjne – Muzyczne ZOO

Fot. mat. org

Olsztyn

Kwartet smyczkowy ProMusic: Aleksandra Abramowicz – skrzypce, Dominika Krauze – skrzypce, Katarzyna Lorek – altówka, Barbara Pirogowicz – wiolonczela
Godz. 11:00 sala kameralna Filharmonii.

HELIOS REPERTUAR

Centrum Handlowe Aura, Olsztyn, al. Piłsudskiego 16

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

KICIA KOCIA na pikniku / dubbing: 10:20, 11:40, 13:00, 14:20, 15:40, 17:00
GRAN TURISMO / dubbing: 11:00, 19:30
GRAN TURISMO / napisy: 13:45, 17:15
DEMETER: Przebudzenie zła / napisy: 14:40, 18:15, 21:00
MEG 2: Głębia / napisy: 18:45, 21:20
MEG 2: Głębia / dubbing: 15:40
MEG 2: Głębia / napisy / 3D: 11:00
WOJOWNICZE ŻÓŁWIE NINJA: Zmutowany Chaos / familijny / od 7 lat / dubbing: 10:10, 14:00, 16:30
MAVKA i Strażnicy Lasu / familijny / b.o. / dubbing: 10:00, 13:10, 16:45
PORADY NA ZDRADY 2: 20:30
LASSIE. Nowe przygody / familijny / od 7 lat / dubbing: 12:30
BARBIE / napisy: 15:00, 18:30, 20:00, 21:10
BARBIE / dubbing: 12:20, 17:30
OPPENHEIMER / napisy: 12:00,15:50, 19:00, 20:15

eprasa.pl 7fc04bcabe

NIERUCHOMOŚCI

DOM.WM.PL

SPRZEDAM

mieszkania

OLSZTYN, Zatorze, Moniuszki, 41 m2, 320000 zł, 2 pok., Mieszkanie na 2p/41m w tym piwnica 3,70 . Sprzedaż lub zamiana na 2-pokojowe na Jarotach AS 603 584 180, *42/**AS.***

OLSZTYN, Podgrodzie, Warszawska, 59 m2, 380000 zł, 3 pok., 3-pokojowe mieszkanie na 1p. w Kamienicy 1935r. ogrzewanie gazowe oczekuje na podłączenie do miasta . Lokalizacja doskonała cisza , spokój i wszędzie blisko . Więcej www.as.olsztyn.pl 603 584 180, *50/**AS.***

OLSZTYN-SŁUPY, 37,51 m2, 342 000 zł, 2 pok., 2019 rok, Mieszkanie 2-pokojowe w nowym bloku wykończone pod klucz zabudowa kuchni i sprzęt AGD. W cenie garaż podziemny i parking. Położone 10 minut do centrum, 2 linie autobusowe, okolice lasu i jeziora., *10/**RYN***

OLSZTYN-SŁUPY, 42,22 m2, 365 000 zł, 2 pok., 2019 rok, Mieszkanie 2-pokojowe w nowym bloku z zabudową kuchni i agd, wykończone pod klucz z garaże podziemnym i miejscem postojowym, dobra komunikacja z miastem 2 linie autobusowe, okolice lasu i jeziora, *24/**RYN***

OLSZTYN-SŁUPY, 52,39 m2, 416 000 zł, 3 pok., 2019 rok, nowe mieszkanie dwupoziomowe w nowym bloku z zabudową kuchni i sprzętem agd,garażem podziemnym i miejscem parkingowym, dogodny dojazd 2 autobusami 10 min do centrum miasta, w okolicy las i jezioro, *16/**RYN***

OLSZTYN-SŁUPY, 64,93 m2, 479 000 zł, 3 pok., 2019 rok, mieszkanie 3-pokojowe dwupoziomowe wykończone pod klucz z zabudową kuchni i sprzętem agd garażem podziemnym i parkingiem. dogodny dojazd 2 linie autobusowe,położone okolice lasu i jeziora, *58/**RYN***

domy | siedliska

MICHAŁKI, Gm. Pasym Michałki, 110 m2, 385000 zł, 5 pok., 1985 rok, Szereg skrajny we współwłasności w malowniczej wsi Michałki z widokiem na jezioro . Więcej www.as.olsztyn.pl 603 584 180 Małgorzata, *53/**AS.***

MOSTKOWO, Mostkowo Gm. Łukta, 153 m2, 299000 zł, 5 pok., Połowa domu z działką 4400 m . stodołą , oborą sprzedaż lub zamiana na mieszkanie 2-pokojowe . Mogą spokojnie mieszkać 2 rodziny góra , dół .Więcej www.as.olsztyn.pl 603 584 180, *42/**AS.***

NATERKI, Naterki, 70 m2, 350000 zł, 2 pok., Domek letniskowy 50m od jeziora Naterskiego , domek w bardzo dobrym stanie z wyposażony , pieknie położony dla rodziny ceniącej piękno i spokój , więcej 603 584 180, *57/**AS.***

OLSZTYN, Brzeziny, 400 m2, 1600000 zł, 9 pok., 1985 rok, Dom wolnostojący duży doskonały dla dużej rodziny lub pod działalność na ładnej działce 1185m. nieruchomość , utrzymana zadbana . Więcej 603 584 180 Małgorzata Dyrda lic.3079, *75/**AS.***

OLSZTYNEK, 550000 zł, budynek 100m2 oraz dwie działki 605m2 i 942m2, pełne uzbrojenie, cena 550 tyś zł polecam, *53/**RYN***

OLSZTYN-GUTKOWO, Gutkowo, 147 m2, 750000 zł, 6 pok., dom bliźniak 147m2, działka 479m2, nowy, stan deweloperski , odebrany do użytku, 6 pokoi, ładne osiedle domków jednorodzinnych , ulica z kostki cena 750.000,00 zł, *23/**RYN***

OLSZTYN-KIEŹLINY, Kieźliny, 151 m2, 750000 zł, 6 pok., dom bliźniak 151m2, działka 441m2, osiedle leśne, odebrany do użytku, ładnie położony z widokiem na staw, stan deweloperski cena 750.000,00 zł, *22/**RYN***

OLSZTYN-SŁUPY, 3330 m2, Dom nowy mieszkalny wielorodzinny w Słupach, powierzchnia użytkowa 3330m2, *55/**RYN***

OLSZTYN-WADĄG, Wadąg, 134 m2, 750000 zł, dom bliźniak, 6 pokoi, nowy, stan deweloperski, odebrany do użytku, cicha spokojna okolica w osłonie lasu cena 750.000,00 zł, *26/**RYN***

OLSZTYN-WADĄG, Wadąg, 138 m2, 750000 zł, 5 pok., dom bliźniak 5 pokoi,138m2, działka 369m2, 750.000,00 zł, nowy, stan deweloperski odebrany do użytku,osiedle domków jednorodzinnych, *21/**RYN***

SĘTAL GM. DYWITY, 143,66 m2, 760000 zł, 4 pok., Dom wolnostojący stan deweloperski rok 2022 pow. działki 1039m2,doprowadzona woda, prąd, przydomowa oczyszczalnia. W okolicy zabudowa jednorodzinna z widokiem na jezioro i las. Atrakcyjna oferta, *55/**RYN***

SĘTAL GM. DYWITY, 143,66 m2, 760000 zł, 4 pok., Dom wolnostojący stan deweloperski rok 2022 pow. działki 1001m2,doprowadzona woda, prąd, przydomowa oczyszczalnia. W okolicy zabudowa jednorodzinna z widokiem na jezioro i las. Atrakcyjna oferta, *56/**RYN***

SĘTAL GM. DYWITY, 143,66 m2, 760000 zł, 4 pok., Dom wolnostojący stan deweloperski rok 2022 pow.działki 915m2,doprowadzona woda, prąd, przydomowa oczyszczalnia. W okolicy zabudowa jednorodzinna z widokiem na jezioro i las. Atrakcyjna oferta, *57/**RYN***

SĄBRUK, Sąbruk, 70 m2, 350000 zł, 2 pok., Dom letniskowy odległość od jeziora Naterskiego ok. 50 m od Olsztyna 14 km , domek ładnie utrzymany z całym wyposażeniem tylko wejść i wypoczywać . Więcej www.as.olsztyn.pl 603 584 180, *32/**AS.***

działki | grunty

BARCZEWO, Ruszajny, Ruszajny, 4,56 ha, 480000 zł, Działka 4,56 ha ogrodzona w całości , obsadzona drzewami na działce las i miejsce na siedlisko od Barczewa 1,30 km a praktycznie to Barczewo www.as.olsztyn.pl 603 584 180, *51/**AS.***

DRWĘCA, Gm. Lidzbark Warmiński, 27000 m2, 140000 zł, Działka rolna 2,70 ha równa , sucha obecnie łąka . Więcej 603 584 180, *55/**AS.***

FRĄCZKI, 17895 m2, 12 zł/m2, Malownicza działka z warunkami zabudowy. Otoczenie domków jednorodzinnych. Media: woda i prąd. Dojazd droga asfaltową. Polecam!!! (89)5338900, *34/**RYN***

GADY, 35 zł, Gady działki budowlane wielkości:3055m2,3944m2, 5151m2,7100m2,1,72HA media prąd, woda, możliwość zabudowy, atrakcyjne położenie 35,00 zł/m2 895338900, *28/**RYN***

GAMERKI WIELKIE, 3347 m2, 20 zł/m2, Malownicza działka z możliwością zabudowy. Media: woda i prąd. Położona około 150m od jeziora. Polecam!! Okazja! (89)5338900, *36/**RYN***

GIEDAJTY, 3188 m2, 150000 zł, Malownicza działka z ważnymi warunkami zabudowy na dwa domy jednorodzinne, budynek gospodarczy oraz garaż. Media: woda, prąd i kanalizacja. Gorąco polecam!! (89)5338900, *37/**RYN***

MYKI, 1200 m2, 215500 zł, Działka budowlana uzbrojona, plan zagospodarowania przestrzennego, ładnie położona na osiedlu domków jednorodzinnych. Polecam, *64/**RYN***

MYKI, 950 m2, 161500 zł, Działka budowlana uzbrojona, plan zagospodarowania przestrzennego, ładnie położona na osiedlu domków jednorodzinnych., *62/**RYN***

OLSZTYNEK, dwie działki budowlane 605m2; 942m2, uzbrojone, bardzo ładnie położone, cena 480000,00 zł,polecam, *30/**RYN***

PITYNY, Gm. Miłakowo, 6,70 ha, 270000 zł, 2 działki we wsi Pityny gm. Miłakowo oznaczone jako łąki , Więcej www.as.olsztyn.pl 603 584 180, *54/**AS.***

RÓŻNOWO, 1000 m2, 100 zł, Różnowo pięć działek budowlanych, malownicza okolica, oddzielny plan zagospodarowania przestrzennego, wszystkie media, cena 100 zł/m2 . Wielkości dzałek od 1000m2 do 1400m2. tel.89 533-89-00 RYN/31, *31/**RYN***

RUNOWO, Gm. Lidzbark Warmiński, 5323 m2, 245000 zł, Działka we wsi Runowo zabudowana budynkami murowanymi . 603 584 180, *52/**AS.***

SPRĘCOWO, 1772 m2, 90 zł/m2, Atkacyjna działk budowlana z warunkami zabudowy, położona na nowym terenie budowlanym. W pobliżu staw Media: prąd,wodaPolecam 0895338900, *25/**RYN***

WÓJTOWO, 1721 m2, 120000 zł, Dobrze usytuowana działka w cichej i spokojnej okolicy. Dobry dojazd. Aktualny plan zagospodarowania przestrzennego. Atrakcyjna cena zapraszam!!! (89)5338900, *12/**RYN***

lokale użytkowe

OLSZTYN, 15077 m2, Nieruchomość handlowo-usługowa o pow. 15077m2, pow. użytkowa 6000m2 pozwolenie na działalność wielo-powierzchniowa obiektu handlowego.przy głównej drodze w pobliżu Komfortu, OBI, LIDL .TEL.515-247-987, *43/**RYN***

OLSZTYN, Jaroty, 423 m2, 1400000 zł, Lokal idealny na przedszkole, żłobek, biuro, szkołę. Opłaty 450,00 zł. Idealne położenie, dobrze skomunikowany. OKAZJA POLECAM!!!!!, *60/**RYN***

OLSZTYNEK, Budynek 100m2, dwie działki 605m2, 942m2, pełne uzbrojenie,dobra lokalizacjia cena 480 tyś zł polecam, *42/**RYN***

KUPIĘ

mieszkania

OLSZTYN, „AS" Poszukuję dla klientów mieszkania 2-pokojowego na oś. Pojezierze , Centrum możliwość zamiany itp. 603-584-180 , 89 539-02-00, *66/**AS.***

OLSZTYN, 3 pok., Poszukuję mieszkania 3-pokojowego lub 4-pokojowego na Jarotach, Pieczewie, Nagórkach; do III pietra. 603-584-180 lub 89 539-02-00, *55/**AS.***

OLSZTYN, Kupię działkę rolną , budowlaną , rekreacyjną 603 584 180, *51/**AS.***

OLSZTYN, 72 m2, 4 pok., Poszukuję dla klientów 4-pokojowego mieszkania na parterze lub 1p. chętnie Pojezierze , Nagórki , Jaroty lub zamiana Zapraszam 603 584 180, *47/**AS.***

domy | siedliska

" AS" OLSZTYN, POSZUKUJĘ DLA KLIENTA DZIAŁKI REKREACYJNEJ, ŁADNIE POŁOZONEJ LAS, WODA Z DOMKIEM ALE TO NIE WARUNEK DO 20 KM. OD OLSZTYNA. 603-584-180 lub 89 539-02-00, *93/**AS.***

OLSZTYN, Poszukuję dla klientów domu w Olsztynie na oś. Mazurskim , Mlecznym , Likusach , Dajtkach 603-584-180 , 89 539-02-00, *05/**AS.***

działki | grunty

" AS" OLSZTYN, POSZUKUJĘ SIEDLISKA , DOMU NA WSI 603-584-180 , 89 539-02-00, *79/**AS.***

"AS" OLSZTYN, Olsztyn I Okolice, DZIAŁKĘ BUDOWLANĄ REJON OLSZTYN I OKOLICE. 89 539-02-00 LUB 603-584-180 POSIADAM KONKRETNYCH KUPUJĄCYCH. as@as.olsztyn.pl, *500/**AS.***

OLSZTYN- OKOLICE, Olsztyn - Okolice, Kupię działkę budowlaną rejon Olsztyn i okolice 603 584 180, *75/**AS.***

WARMIA I MAZURY, Warmia, Poszukuję działki rekreacyjnej z domkiem w atrakcyjnym wypoczynkowym miejscu . Zapraszam do składania ofert to nic nie kosztuje 603 584 180, *85/**AS.***

WARMIA-MAZURY, Poszukuję działki rolnej 603-584-180, *80/**AS.***

DO WYNAJĘCIA

mieszkania

OLSZTYN-SŁUPY, Słupy, 37 m2, 2 pok., Mieszkania do wynajęcia w bloku wielorodzinnym od 37 do 70 m2z podziemnymi garażami 3km od granic Olsztyna, bardzo dobry dojazd, szkoła, sklep, przedszkole.W mieszkaniu wykonana zabudowa kuchni z AGD, *2/**RYN***

lokale użytkowe

OLSZTYN, Leonharda 5B, 2100 m2, Powierzchnia usługowo-handlowa 2100 m2,niezależnie plac 3000 m2,biura 25-300m2, bardzo dobra lokalizacja przy głównej ulicy,atrakcyjna cena Polecam!!!, *1/**RYN***

OLSZTYN, Leonharda 5 B, 336 m2, Lokal handlowo-usługowy przy głównej ulicy na działalność gospodarczą atrakcyjnie położony w atrakcyjnej cenie gorąco polecam/RYN, *50/**RYN***

OLSZTYN, Leonharda 5B, 60 m2, Lokal handlowo-usługowy 60 m2 przy głównej ulicy na działalność gospodarczą ,atrakcyjne położenie, atrakcyjna cena gorąco polecam!, *5/**RYN***

ZAMIANA

mieszkania

OLSZTYN, „AS" Zamiany Mieszkań , Domów Własnościowych , Lokatorskich , Gminnych Również Zadłużonych Inne Oferty ZAPRASZAM 89-539-02-00 , 0-603-584-180 www.zamiany.olsztyn.pl, *44/**AS.***

OLSZTYN, Zatorze, Katowicka, 30 m2, 123 zł, 2 pok., 2-pokojowe małe mieszkanie 30m/4p. kwaterunkowe z możliwością wykupu . Ogrzewanie miejskie . ZAMIENIĘ NA - większe 3 lub 4 pokojowe , pomogę spłacić dług , więcej www.zamiany.pl 603 584 180, *86/**AS.***

OLSZTYN, 30 m2, 4 zł, „AS" Zamiany Mieszkań , Domów Własnościowych , Lokatorskich , Gminnych Również Zadłużonych Inne Oferty ZAPRASZAM 89-539-02-00 , 0-603-584-180 www.zamiany.olsztyn.pl, *60/**AS.***

OLSZTYN, Jaroty, Mroza, 32 m2, 280000 zł, 1 pok., 2000 rok, Kawalerka z wnęką na sypialnię , dużym balkonem na 1p. ZAMIANA na mieszkanie większe w Olsztynie lub po za miastem , właściciel rozważa również mały lub pół domku więcej 603 584 180, *23/**AS.***

OLSZTYN, Zatorze, Kasprowicza, 35 m2, 1 zł, 2 pok., 2-pokoje , kwaterunkowe 1p , ogrzewanie teraz piecowe ale można zmienić , czynsz na 1-osobę 270 zł ZAMIANA na mniejsze Olsztyn lub Barczewo 603 584 180, *27/**AS.***

OLSZTYN, Zatorze, Moniuszki, 41 m2, 315000 zł, 2 pok., Zamienię 2-pok /2p na Moniuszki , ogrzewanie miejskie na podobne na Jarotach 2-pokojowe do 2 piętra ZAPRASZAM 603 584 180, *53/**AS.***

OLSZTYN, Jaroty, Herdera, 48 m2, 360000 zł, 2 pok., 1990 rok, Mieszkanie pełna własność na 3p/48 , łazienka z oknem , balkon ZAMIANA na mniejsze na niskim piętrze , doskonała lokalizacja wszędzie blisko . www.zamiany.olsztyn.pl 603 584 180, *32/**AS.***

OLSZTYN, Zatorze, Poprzeczna, 67 m2, 10 zł, 3 pok., 2000 rok, Na zamianę kwaterunkowe , ładne 3-pokoje mieszkanie dla rodziny . Oczekiwana zamiana na kawalerkę z ogrzewaniem miejskim do 3p. więcej 603 584 180, *43/**AS.***

Ryszard Nowoszyński licencja 4186
Licencja 4186
RYNO
NIERUCHOMOŚCI OLSZTYN
ul. Leonharda 5B
tel. 515 247 987, 89 533 89 00
ryno.olsztyn@wp.pl www.ryno.pl
RYN
1419obb1-c-M

Małgorzata Dyrda licencja 3079
AS NIERUCHOMOŚCI
mieszkania-domy-działki-kredyty
Małgorzata Dyrda
10-503 Olsztyn
pl. Konstytucji 3 Maja 3
(vis a vis dworca)
tel. 89 539 02 00, 603 584 180
www.as.olsztyn.pl as@as.olsztyn.pl
AS
619obb1-b-M

JAK ZNALEŹĆ NADAWCĘ OGŁOSZENIA?
Biuro nieruchomości
Olsztyn
ulica.....
tel. .....
BO
TO PROSTE!
Przy każdym ogłoszeniu znajduje się skrót nazwy biura nieruchomości, którego reklama z telefonem i adresem umieszczona jest na górze każdej strony.
BO/2
1219obb1-a-M

eprasa.pl 7fc04bcabe

NIERUCHOMOŚCI ABRYS
Bożena Marcinkowska, licencja 11976
DOMY, MIESZKANIA, DZIAŁKI
KREDYTY
Olsztyn, 11 listopada 7/3
(w pobliżu ratusza, vis-a-vis C.H.Jakub)
tel. 89 523-71-61
664-174-484, 533-023-134
WWW.ABRYS.NIERUCHOMOSCI.PL
ABR
119obb1-b-M

KOMPLEKSON
Nieruchomości, ubezpieczenia
mgr Krystyna Sulejewska
10-512 Olsztyn
ul. Kopernika 29, pok. 215
tel./fax (0-89) 533-56-86
komplekson1@wp.pl
KO.
319obb1-b-M

KOSYL - NIERUCHOMOŚCI
Stanisław Witold Kosyl licencja 7139
pl. Pułaskiego 7, klatka nr 2
„Manhattan", wejście od ul. Kościuszki
kom. 601-82-96-22
tel./fax 089-523-78-78
www.kosyl-nieruchomosci.pl
e-mail: biuro@kosyl-nieruchomosci.pl
KOS
419obb1-c-M

LEGIShouse
NIERUCHOMOŚCI
Emil Kucharski – licencja 16178
Olsztyn, al. Piłsudskiego 2/8 lok.113
tel./fax (89) 650-17-18
tel. kom. 660 590 596
e-mail: nieruchomosci@legishouse.pl
www.legishouse.pl
ALH
219obb1-b-M

JAK ZNALEŹĆ NADAWCĘ OGŁOSZENIA?
Biuro nieruchomości
Olsztyn
ulica.....
tel. .....
BO
TO PROSTE!
Przy każdym ogłoszeniu znajduje się skrót nazwy biura nieruchomości, którego reklama z telefonem i adresem umieszczona jest na górze każdej strony.
BO/2
1219obb1-a-M

SPRZEDAM

mieszkania

OLSZTYN, Osiedle Generałów, Hallera 4 B, 32 m2, 245000 zł, 1 pok., 2000 rok, Atrakcyjna kawalerka na trzecim piętrze, w budynku czterpoiętowym , przy ul Hallera. budynek z roku 2000. Pokój z kuchnią, łazienka oraz przedpokój. Pow.32 m2 .Cena 245000 zł. Kontak 664174484, *ABR-11660/**ABR***

OLSZTYN, Śródmieście/Zatorze, Limanowskiego 9, 38,20 m2, 239000 zł, 2 pok., 1961 rok, IIIp./4, ATRAKCYJNE, ciche mieszkanie, duża oddzielna kuchnia 7m2, salon 14m2, sypialnia 8m2, ładny duży balkon. Budynek po termomodernizacji, ładne klatki (nowe piony CO, wod-kan). tel. 660 590 596, *LEG--MS-516/**ALH***

OLSZTYN, Pojezierze/Kormoran, Dworcowa, 48,80 m2, 329000 zł, 2 pok., 1982 rok, 11p /11 (budynek z windą) ATRAKCYJNE!, pięknie wykończone mieszkanie; gotowe do wprowadzenia; bez dodatkowych nakładów, DUŻA kuchnio-jadalnia, salon, sypialnia, łazienka tel.660 590 596, *LEG-MS-49/**ALH***

OLSZTYN, Podgrodzie, Gałczyńskiego, 58,94 m2, 350000 zł, 3 pok., 1985 rok, Komfortowe, I piętro, rozkładowe, kameralne w budynku mieszkają tylko 2 rodziny,balkon loggia,Pilnie sprzedam, *2/2019/**KO.***

OLSZTYN, Osiedle Generałów, Grota Roweckiego 29, 61,09 m2, 458175 zł, 3 pok., 2007 rok, Mieszkanie na parterze, w bloku dwupiętrowym przy Grota Roweckiego. Pow.62 m2, dwie sypialnie, salon z otwarta kuchnią , duży balkon, piwnica. Miejsce postojowe w hali w cenie 30000 zł. Tel.533023134, *ABR115999/**ABR***

OLSZTYN, Pojezierze, Dworcowa, 61,50 m2, 437000 zł, 2 pok., 2001 rok, Budynek z 2001 r.! (jedyny budynek w nowej technologii na ul. Dworcowej), I PIĘTRO, 2/3 pokoje (możliwość powrotu do 3 pokoi), duży balkon, niski czynsz 330,17 zł, mieszkanie środkowe tel. 660 590 596, *LEG-MS-504/**ALH***

OLSZTYN, Centrum, Głowackiego, 69,43 m2, 420000 zł, 3 pok., M-4 komfortowe mieszkanie z ogródkiem, miejsce postojowe przy budynku, I piętro, w II kondygnacyjnym budynku, gotowe do wprowadzenia się. Polecam!, *1/2021/**KO.***

OLSZTYN, Podgrodzie/Mleczne, Iwaszkiewicza, 72,20 m2, 499000 zł, 4 pok., 1989 rok, IIIp./IV, ATRAKCYJNE!, cztery oddzielne pokoje, oddzielna kuchnia, łazienka i wc; duży balkon i piwnica 5,70m2. Budynek po termomodernizacji, ładne klatki schodowe; wokół dużo zieleni tel. 660 590 596, *LEG-MS-517/**ALH***

OLSZTYN, Jaroty, Edwarda Turowskego 8, 93 m2, 599000 zł, 4 pok., 2000 rok, Duże mieszkanie dwupoziomoe przy ul Turowskiego na trzecim piętrze. Pow.93 m2, trzy pokoje, duży salon z jadalnia, dwie łazienki (prysznic i wanna). Dwa balkony.Cena 599000zł.kontakt 664174484, *ABR-11623/**ABR***

OLSZTYN, Centrum, Wyzwolenia, 94,80 m2, 649000 zł, 3 pok., Mieszkanie przy ulicy Wyzwolenia. Pierwsze piętro, bardzo przestronne. Kamenica wpisana do rejestru zabytków, do końca roku możliwość skorzystania z ulgi.Cena 649000zł. Kontakt 533023134, *ABR 11519/**ABR***

STARY OLSZTYN, Bartąg/Stary Olsztyn, Stary Olsztyn, 157,39 m2, 899000 zł, 5 pok., ATRAKCYJNY! DOM z 2014 r., NOWOCZESNA BRYŁA, świetnie utrzymany(stan do wprowadzenia), pięknie zagospodarowana działka, blisko oś. Jaroty, szybki dojazd do centrum Olsztyna tel. 60 590 596, *LEG--DS-512/**ALH***

domy | siedliska

BARCZEWO, Barczewo, Wiśniowa 16, 145 m2, 449000 zł, 6 pok., 1970 rok, Dom typu bliźniak w Barczewie. Pow. domu 145 m2, pow.działki 514 m2. Dom z roku 1970 - do remontu. Na działce budynek gospodarczy i szklarnia. Działka ogrodzona. Cena 449000 zł. Kontakt 533023134, *ABR-11671/**ABR***

GIETRZWAŁD, Gietrzwałd 33 C, 212 m2, 2499000 zł, 3 pok., Luksusowa rezydencja w Gietrzwałdzie, tuż przy lesie. Dom nowoczesny, parterowy, z garażem.wybudowany w 2020 roku. Pow. działki 24068m2. Zamontowana fotowoltaika. Cena 2499000 zł. Kontak 664174484., *ABR-11508/**ABR***

OLSZTYN, Szczęsne, Szczęsne, 101 m2, 399000 zł, 4 pok., Piękny nowy dom w miejscowości Szczesne w zabudowie bliźniaczej, działka 350m2, jednorodzinny , garaż, stan surowy zamknięty, 4 Pokoje + kuchnia ,łazienka . atrakcyjna cena 399000zł.Polecam!, *12/2021/**KO.***

OLSZTYN, Gutkowo, Bałtycka 176, 150 m2, 590000 zł, 6 pok., 1960 rok, Dom parterowy z uzytkowym poddaszem w Gutkowie o pow.150 m2 - do kapitalnego remontu z roku 1960. Działka ma pow.1448 m2. na działce budynek gospodaczy.Dojazd droga asfaltową. Tel.533023134, *ABR-11598/**ABR***

OLSZTYN, Słoneczny Stok, 250 m2, 859000 zł, 11 pok., 1982 rok, Dom w pobliżu Kortowa, można przekształcić na Mały akademik . 11 pokoi, 3 poziomy, 3 łazienki. Możliwość rozbudowy.Ciepła woda i ogrzewanie miejskie. / www.kosyl-nieruchomosci.pl /Tel. 664-71-31-20, *5/**KOS***

OLSZTYN, Gutkowo, Jastrzębia, 255 m2, 799000 zł, 6 pok., 1980 rok, Dom wolnostojący w Gutkowie, nieopodal jeziora.Podpiwniczony , parter i pierwsze piętro. Możliwość zamieszkania przez dwie rodziny. Powierzchnia domu 255 m2, działka 831 m2. Kontakt 533023134, *ABR-11493/**ABR***

OLSZTYN, Centrum, Lipowa, 263 m2, 1380000 zł, 5 pok., 2001 rok, Dom przy ulicy Lipowej w Olsztynie, podpiwniczony, tuż przy centrum. Pow.263 m2, działka 1452 m2 zagospodarowana. Cena 1380 000 zł. Kontakt 664174484., *ABRDS11385/**ABR***

OLSZTYN, Redykajny, Hozjusza 1A, 425 m2, 3000000 zł, 7 pok., Rzydencja na Redykajnach. Dom wybudowany w roku 2013, nowoczesny z budynkiem garażowym. Dom parterowy z użyt. poddaszem, pow. domu 425 m2, pow. działki 4000 m2. Cena 3000 000 zł. Kontakt 664174484., *ABR_11644/**ABR***

OLSZTYNEK, Świerkocin, Świerkocin, 40000 m2, 450000 zł, Piękne siedlisko nad jeziorem, pow działki 4 ha, budynki gospodarcze do remontu(stodoła , obora) nowy projekt domu, posesja ogrodzona, można kupić działki 30 zł/m 2(od 1500-do 2000 m 2), *4/**KO.***

SZAŁSTRY, Gm Jonkowo, Szałstry, 250 m2, 800000 zł, 6 pok., Siedlisko w miejscowości Szałstry blisko jeziora ,działka 2500m2, + budynki gospodarcze; stodoła, garaż, kurnik, ogród , po remoncie sprzedam cena; 800000 zł Polecam!, *14/201/**KO.***

działki | grunty

GOŁOGÓRA, 3944 m2, 272136 zł, Działka rolna z wydanymi warunkami zabudowy w Gołogórze. Powierzchnia 3944 m 2 - cena 272 136 złotych. Płaska, usytuowana tuż przy drodze. Kontakt 533023134, *ABRGS11214/**ABR***

KRETOWINY, Kretowiny, Kretowiny, 700 m2, 90000 zł, Działka przepięknie położona z widokiem na jezioro. Położona w malowniczym miejscu. Cudowny widok. Działka rolna z przeznaczeniem rekreacyjnym., *11145dz/**KO.***

ŁUGWAŁD, Ługwałd, Ługwałd, 1750 m2, 90 zł/m2, Działka z aktualnym pozwoleniem na budowę. Atrakcyjnie położona . dobry dojazd. W sąsiedztwie zabudowa domów jednorodzinnych. POLECAM, *1295/op/**KO.***

OLSZTYN, 2,5Km Od Olsztyna Wilimowo, Okazja-Pilne, 10686 m2, 95000 zł, 1,1 ha Olsztyn-Wilimowo . Działka rolno -budowlana .Uzbrojona.Dojazd drogą utwardzoną. Bardzo atrakcyjna cena., *dział 4666/**KO.***

SĄBRUK, Sąbruk, Sąbruk, 1200 m2, 120000 zł, Działka budowlana objęta MPZP , malowniczy krajobraz, w pobliżu zabudowa jednorodzinna, w niedalekiej odległości wszystkie media (woda, prąd, gaz, kanalizacja). tel. 660 590 596, *LEG-GS-420/**ALH***

lokale użytkowe

OLSZTYN, Jaroty, 423,31 m2, 1590000 zł, 7 pok., 1991 rok, Ip./2, ATRAKCYJNY! SALA 245 m2! + pomieszczenia biurowe. W lokalu prowadzony jest Fitness Club, gotowe szatnie, łazienki, Możliwość nabycia z wyposażeniem i sprzętem siłowym. tel 660 590 596, *LEG-LS-501/**ALH***

OLSZTYN, Grunwaldzkie, Grunwaldzka, 58,5 m2, 700000 zł, Lokal usługowo - handlowy o pow.58,5 m2 przy ulicy Grunwaldzkiej po Antykwariacie Wejście z chodnika, duże witryny. Lokal wymaga remontu. Cena 700000 zł. Kontakt 533023134, *ABRLS11422/**ABR***

SĄBRUK, Sąbruk, Sąbruk, 1246,70 m2, 595000 zł, Obiekt produkcyjno--magazynowy składający się z hali produkcyjnej wraz z zapleczem socjalno--biurowym o powierzchni 1246,70 m2, zabudowany na działce 3112 m2.Cena 790 000, 00 zł brutto tel.660 590 596, *LEG-HS-197/**ALH***

garaże

OLSZTYN, Pojezierze, Dworcowa 13, 16 m2, 69000 zł, Garaż (z kanałem) stanowiący segment środkowy w ciągu przyległych do siebie garaży. Garaże położone w głębi osiedla dojazd od ul. Pana Tadeusza, ul.Kołobrzeskiej i ul.Soplicy. Tel. 660 590 596, *LEG--MS-532/**ALH***

KUPIĘ

mieszkania

OLSZTYN, Zatorze, 3 pok., KUPIĘ 2 - 3 pokoje na ZATORZU !!! -- Kupię 2-3 pokoje na Zatorzu !!! -- Kupię 2-3 pokoje na Zatorzu !!! --Może być do remontu !!.--- www.kosyl-nieruchomosci.pl/ tel. 664-71-31-20, *8/**KOS***

OLSZTYN, Centrum, Olsztyn, POSZUKUJEMY do kupna; Mieszkań, Domów, Działek, Siedlisk, dla naszych klientów, w Olsztynie i okolicach Tel.608108174, Pilnie! zadłużone też kupimy. Zadzwoń, *15/2021/**KO.***

OLSZTYN, 40 m2, 2 pok., Poszukujemy mieszkań 1-2 i 3 -pokojowych dla naszych klientów, w różnej lokalizacji... MOGĄ BYĆ DO REMONTU... www.kosyl-nieruchomosci.pl / Kontakt - 664-71-31-20; 601-82-96-22, biuro- 89-523-78-78, *18/**KOS***

domy | siedliska

OKOLICE OLSZTYNA, siedliska tanio, /***KO.***

OKOLICE OLSZTYNA, 150 m2, Poszukujemy dla naszych klientów, DOMY, SIEDLISKA w różnej lokalizacji... MOGĄ BYĆ DO REMONTU... www.kosyl--nieruchomosci.pl / Kontakt - 664-71-31-20; 601-82-96-22, biuro- 89-523-78-78, *9/**KOS***

DO WYNAJĘCIA

domy | siedliska

OLSZTYN, Oś. Mazurskie, Www.Legishouse.Pl, 170 m2, 4900 zł, 6 pok., 1997 rok, DOM w pełni umeblowany i wyposażony (AGD,RTV); WYSOKI standard; Działka 270 m2; piękny ogród; BLISKO centrum; garaż na dwa pojazdy. Cena najmu 4900 zł + opłaty eksploatacyjne tel. 660 590 596, *151766/**ALH***

RÓŻNOWO, Gmina Dywity, Www.Legishouse.Pl, 230 m2, 4900 zł, 5 pok., Piękny przestronny dom,duża działka,2 garderoby,2 łazienki,garaż na 2 auta.Woda,kanalizacja i sieć gazowa miejska,dojazd drogą asfaltową, w pobliżu posesji przystanek autobusowy. tel.660 590 596, *95679/**ALH***

lokale użytkowe

OLSZTYN, Śródmieście, 11 Listopada 7, 150 m2, 14850 zł, 1 pok., Lokal usługowo - handlowy tuż przy Starówce, narożny o pow.150 m2. Wejście do lokalu z chodnika. Pow. 150 m2 (sala sprzedaży , pomieszczenie magazynowe). Czynsz najmu 99 zł za m2 . Kontakt 533023134, *ABR-11621/**ABR***

OLSZTYN, Jaroty, Wilczyńskiego 17, 57 m2, 2800 zł, 1 pok., Do wynajmu lokal na Jarotach, w ciagu innych loakali użytkowych. Wejście z chodnika, duża witryna. Pow.57 m2 , obecnie w lokalu jest sklep odzieżowy. Czynsz wynajmu 2800 netto. Kontakt 533023134, *ABR-11670/**ABR***

OLSZTYN - BUTRYNY, Zatorze, Borowa, 35,51 m2, 1775,50 zł, 1 pok., 2017 rok, NOWO ODDANY DO UŻYTKU! Parter, witryna bezp. przy ciągu pieszo-komunikacyjnym od ul. Jagiellońskej,parking przed budynkiem.Wejście od ulicy i środka osiedla.Czynsz 1775,50+VAT 23%+opł.,tel 660 590 596, *LEG--LW-384/**ALH***

GO #rzetelnaGO INTERWENCJE
PRZECIEŻ TAK NIE MOŻE BYĆ

BO MIESZKANIE JEST ŹLE UŻYTKOWANE?

SŁUCHAMY I WSPIERAMY... 1886 2023 137 LAT
...KIEDY INNI MILCZĄ!
WŁĄCZ SIĘ!

eprasa.pl 7fc04bcabe

GO

#rzetelnaGO

RZETELNE DZIENNIKARSTWO

JESTEŚMY ZORIENTOWANI NA REGION!

137 LAT

1886 2023

BĄDŹ NA BIEŻĄCO!

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

DZIAŁKA budowlana, 3200 m2 Dąbrowa gm. Bartoszyce dobry dojazd, prąd, wodociąg. Tel.514-732-096

SPRZEDAM działkę budowlaną i 3ha ziemi rolnej w Pawlikach, 880-616-482

WWW.DOMKIHOLENDERSKIE.EU, 503-103-703

kupię

KUPIĘ MIESZKANIE może być do remontu lub zadłużone. Pomogę w spłacie długu. Zapłacę 5000zł za informację o takiej nieruchomości, tel.661435785

PRACA

dam pracę

KIEROWCA CE, 503-103-703

W gospodarstwie mlecznym, 534-920-987

AUTO-MOTO

sprzedam

PANDA, 2008r., 692-723-386

kupię

SKUP AUT!!! NAJWYŻSZA CENA TEL. 730 750 266

KUPIĘ stare motocykle, 504-631-626

SACRUM

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

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

GODNIE – SOLIDNIE – Z SZACUNKIEM

Całodobowy przewóz zmarłych

320520opb1-d-M

Z głębokim smutkiem i żalem zawiadamiamy, że 12 sierpnia 2023 r. odeszła od nas w wieku 79 lat Nasza Kochana Siostra i Ciocia

ś. † p. Wiesława Jaskółd

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w czwartek, 17 sierpnia 2023 r., o godz. 13.30 pożegnaniem i modlitwą różańcową w kaplicy przy ul. Poprzecznej, skąd o godz. 14.00 nastąpi wyprowadzenie do kościoła pw. NSPJ przy ul. Mickiewicza na Mszę Świętą Pogrzebową. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Pogrążona w smutku rodzina

158123opb1-a-M

ARKA USŁUGI POGRZEBOWE

ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

OLSZTYN (Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A
89 534 72 42, 605 635 908

OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24
(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka")
89 526 66 01, 605 665 909

www.arkaolsztyn.pl

Całodobowy przewóz zmarłych

614619opb1-i-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 12 sierpnia 2023 r. zmarł Nasz Kochany Mąż, Tata, Teść i Dziadek, Pradziadek, Brat i Wujek

ś. † p. Ryszard Jerzy Łopuszko-Łopuszyński

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 17 sierpnia 2023 r. (czwartek) o godz. 13.30 Mszą Świętą Pogrzebową w parafii Świętego Jakuba przy ul. Staszica (katedra). Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej w Olsztynie.

Rodzina

157923opb1-a-M

Można odejść na zawsze, by stale być blisko.
Ks. J. Twardowski

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 12 sierpnia 2023 r. odszedł od nas na zawsze Nasz Kochany Mąż, Tata, Dziadek i Pradziadek

ś. † p. Władysław Łodziana

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 17 sierpnia 2023 r. (czwartek) o godz. 12.00 pochowaniem urny z Prochami na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Pogrążona w bólu i żałobie rodzina

158023opb1-a-M

Warmiński ZAKŁAD POGRZEBOWY 1987

dawniej market

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

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

POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09

Pomożemy Ci godnie pożegnać

614219opb1-g-M

Żonie i Rodzinie

wyrazy współczucia z powodu śmierci

Stefana Czebieniaka

składają Zarząd i działkowicze z Ogrodu „Ustronie I" (Myki k. Olsztyna)

157723opb1-a-M

Drogiemu Koledze

Michałowi Wasilewskiemu

wyrazy głębokiego współczucia, wsparcia i otuchy w trudnych chwilach po śmierci

Mamy

składają Koleżanki i Koledzy Emeryci z Zespołu Szkół Mechaniczno-Energetycznych im. Tadeusza Kościuszki w Olsztynie

157523opb1-a-M

ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85

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

www.zuparkadia.olsztyn.pl

Gwarantujemy godną i kulturalną posługę

103923opb1-c-P

eprasa.pl 7fc04bcabe

UCHWYCONE W SPORTOWEJ MIGAWCE (43)

Robert Lewandowski ligowy sezon w Hiszpanii zaczął od „pustego przebiegu", w Montrealu pogromczyni Igi Świątek potrzebowała jednie 50 minut, by cieszyć się z finałowego zwycięstwa, a na katowickim rynku triumfowali koszykarze z Warszawy.

Fot. PAP/EPA

W dzisiejszym półfinale kobiecych mistrzostw świata w piłce nożnej Australia zagra z Anglią (g. 12). W drugim półfinale Hiszpania zmierzyła się ze Szwecją (zakończył się po oddaniu gazety do druku). Mecz o 3. miejsce: sobota, g. 10; finał: niedziela, g. 12

Fot. PAP/EPA

Rozgrywki ligi hiszpańskiej Barcelona (w żółtej koszulce Robert Lewandowski) zaczęła od wyjazdowego bezbramkowego remisu z Getafe. Natomiast Real Madryt, wielki rywal Barcelony, na wyjeździe pokonał 2:0 Athletic Bilbao

Fot. PAP/EPA

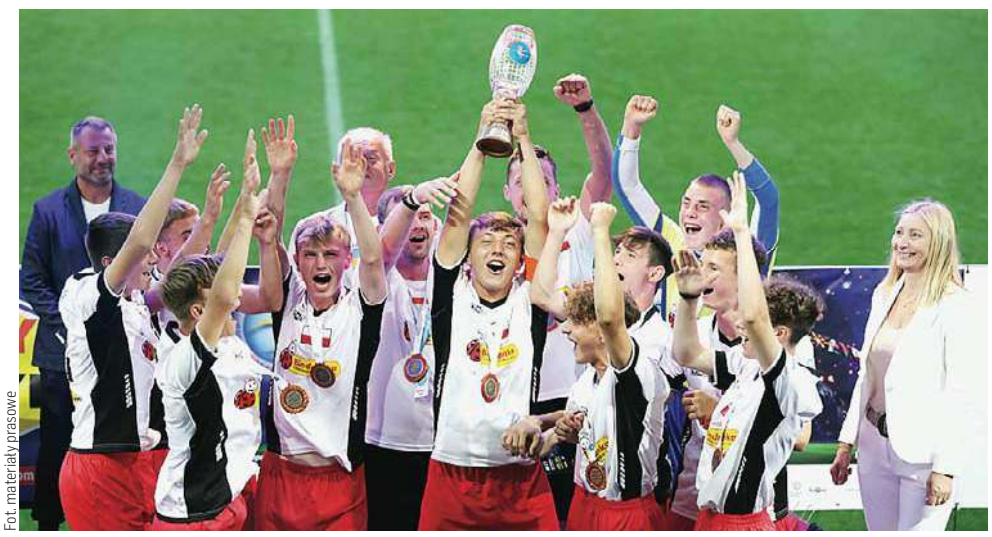
Rozstawiona z numerem czwartym Jessica Pegula potrzebowała zaledwie 50 minut, aby pokonać 6:1, 6:0 Rosjankę Ludmiłę Samsonową (nr 15) w finale tenisowego turnieju WTA 1000 na twardych kortach w Montrealu. Amerykanka wywalczyła trzeci tytuł w karierze. W półfinale Pegula wyeliminowała Igę Świątek

Fot. Janis Spurdzins/2023 ORC Worlds Kiel

Polski jacht WindWhisper 44, pływający pod banderą Yacht Klubu Polski Gdynia, marzył o medalu zorganizowanych w Kilonii mistrzostw świata, no i swój cel osiągnął, wracając z Niemiec z historycznym dla polskiego żeglarstwa morskiego sukcesem – złotem w klasie B

Fot. PAP/Zbigniew Meissner

W finale mistrzostw Polski w koszykówce 3x3, który zorganizowano na katowickim rynku, spotkały się dwa warszawskie zespoły. W decydującym meczu Isetia pokonała 19:11 Legię Lotto. Na początku września mistrzowie Polski (Damian Cechniak, Jan Poliszczuk, Michał Wojtyński i Krystian Koźluk) wystąpią w zawodach World Tour Masters w rumuńskiej Konstancy



Fot. materiały prasowe

Na stadionie Legii Warszawa zorganizowano VIII Mistrzostwa Świata Dzieci z Domów Dziecka w Piłce Nożnej. Po złoto sięgnęła po raz pierwszy w historii reprezentacja Belgii, która w finale pokonała 1:0 Uzbekistan. Polacy (na zdjęciu) wywalczyli brąz, w meczu o trzecie miejsce ogrywając 6:3 Bośnię i Hercegowinę

eprasa.pl 7fc04bcabe

STARE JABŁONKI WRACAJĄ DO GRY

SIATKÓWKA PLAŻOWA\\\ Od 25 do 27 sierpnia na plaży Hotelu Anders w Starych Jabłonkach odbędzie się finał mistrzostw Polski. Do urokliwej mazurskiej wsi nad jeziorem Szeląg Mały przyjadą wszystkie najlepsze żeńskie i męskie pary w kraju.

Cykl turniejów siatkówki plażowej w 2023 roku w Polsce wielkimi krokami zmierza ku końcowi. Eliminacyjne turnieje mistrzostw Polski odbyły się tego lata m.in. w Przysusze, Kołobrzegu, Olsztynie, Białymstoku i Mysłowicach. Sportowcy walczyli o rankingowe punkty, aby zakwalifikować się do wielkiego finału, który odbędzie się w ostatni weekend sierpnia na plaży Hotelu Anders w Starych Jabłonkach.

- WSZYSTKO IDZIE ZGODNIE Z PLANEM – NIESPEŁNA DWA TYGODNIE PRZED IMPREZĄ MÓWI TOMASZ DOWGIAŁŁO, DYREKTOR MISTRZOSTW. - WKRACZAMY W OKRES, KIEDY NA WIELU FRONTACH ZACZYNA DZIAĆ SIĘ BARDZO WIELE. MOŻNA POWIEDZIEĆ, ŻE JESTEŚMY JUŻ PRAWIE GOTOWI DO TURNIEJU. ZA CHWILĘ BĘDĄ JUŻ WIDOCZNE EFEKTY NASZYCH WIELOMIESIĘCZNYCH DZIAŁAŃ. NIE MOŻEMY DOCZEKAĆ SIĘ CHWILI, KIEDY PLAŻA WYPEŁNI SIĘ SPORTOWCAMI ORAZ KIBICAMI.

Fot. archiwum GO

Siatkarskie turnieje w Starych Jabłonkach to zawsze sport na najwyższym poziomie i znakomita zabawa

Zmagania na czterech boiskach rozpoczną się w piątkowy poranek (25 sierpnia), a mecze finałowe pań i panów zaplanowano w niedzielę (27 sierpnia) w godzinach popołudniowych. W turnieju głównym mężczyzn wezmą udział 24 pary, natomiast w rywalizacji kobiet zagra 16 duetów. Pula nagród turnieju męskiego wynosi 75 tysięcy złotych, a w turnieju kobiet do podziału jest 67 tysięcy.

Nierozłącznymi elementami turniejów w Starych Jabłonkach są także muzyka i wyśmienita kuchnia. Nie inaczej będzie w tym roku. Organizatorzy zrobią wszystko, aby Stare Jabłonki pozytywnie kojarzyły się zawodnikom i kibicom „plażówki", a także osobom, które po prostu pragną aktywnie spędzić czas, dobrze zjeść, posłuchać muzyki oraz świetnie się bawić.

- Będzie można posmakować regionalnych dań przygotowanych przez Koła Gospodyń Wiejskich, natomiast przedstawiciele Lasów Państwowych z Nadleśnictwa Stare Jabłonki będą nas edukować pod kątem zdrowego stylu życia i synergii z przyrodą. Nie zabraknie także atrakcji dla małych oraz większych dzieci. Każdy znajdzie coś dla siebie – podkreśla organizator zawodów nad jeziorem Szeląg Mały.

Tegoroczny turniej w Starych Jabłonkach będzie także wyjątkowy w innego powodu. Otóż dokładnie 20 lat temu po raz pierwszy odbyła się tam impreza o zasięgu międzynarodowym. Nad jeziorem Szeląg Mały rozdano medale mistrzostw Europy do lat 23. Natomiast 10 lat temu, w 2013 roku, najlepsze siatkarski i najlepsi siatkarze rywalizowali w Starych Jabłonkach o tytuły mistrzów świata. – Z tego też względu chcemy zabrać kibiców w sentymentalną podróż. Wraz z DJ-em Ucho przypomnimy hity, które przed laty zachęcały do tańca i zabawy wszystkich fanów siatkówki plażowej – wyjaśnia Tomasz Dowgiałło. **RED**

UDANY WYSTĘP STANISZEWSKIEGO NA ULUBIONYM TORZE

SPORTY MOTOROWE\\\ Zbigniew Staniszewski jest coraz bliżej ponownego wywalczenia tytułów rallycrossowego mistrza Europy strefy centralnej i mistrza Polski w klasie supercars.

Olsztyński kierowca, jadący Fordem Fiesta RX, w znakomitym stylu zwyciężył łączoną eliminację obu cyklów, która odbyła się na torze w Poznaniu. W wielkim finale Ales Fucik (Volkswagen Polo), odwieczny rywal Staniszewskiego, przyjechał na metę drugi ze stratą ponad ośmiu sekund. Dzięki temu w klasyfikacji generalnej przewaga Staniszewskiego nad Czechem urosła do 26 punktów, a do końca rywalizacji pozostały już tylko trzy imprezy.

Jak widać, passa olsztynianina trwa w najlepsze, bo wygrywa wszystko, zarówno biegi kwalifikacyjne, jak i finałowe. W tej sytuacji już tylko jakiś kataklizm mógłby odebrać mu tytuły. Tym bardziej że konkurenci, widząc powiększającą się stratę, powoli tracą zapał do ścigania lidera.

- Bardzo lubię tor w Poznaniu, więc zależało mi na tym występie - przyznaje Zbigniew Staniszewski. - Poszło nam bardzo dobrze, bo byliśmy wyśmienicie przygotowani. Nie dopuściliśmy do sytuacji, aby nas coś zaskoczyło. Przed zawodami ciężko na torze trenowałem przez dwa dni. Zrobiłem bardzo dużo kilometrów treningową R5-tką, bo oszczędzałem supercara, aby był świeży i niezmęczony. Jako zespół jesteśmy rozpędzeni i w znakomitej formie. Wygraliśmy cztery poprzednie imprezy i teraz również nikt nam nie zagroził. Wszystkie biegi eliminacyjne były nasze, także wielki finał spokojnie zapisałem na swoje konto. Nie mieliśmy większych problemów, bo jako zespół byliśmy przygotowani na wiele scenariuszy. Ogromnie mnie to cieszy, bo przecież stawką ponownie są tytuły mistrza Europy i Polski. Wyprzedzam Alesa Fucika już o 26 punktów. To sporo. Taka przewaga daje powody do optymizmu oraz zwiększa naszą wiarę, że już wkrótce zrealizujemy nasz plan. Fajnie, że nie mieliśmy większych problemów z samochodem. Co prawda po pierwszym dniu mieliśmy podejrzenia co do skrzyni biegów, ale zespół podjął decyzję o wymianie i w niedzielę auto chodziło bez zarzutu. Wspaniale się pracuje w takim zespole. Profesjonalizm wszystkich dziewięciu osób generuje takie wyniki. Bardo się cieszę i dziękuję im za dobrą robotę - kończy „Stanik".

Fot. Petr Sulcik/rallycross.cz

Zbigniew Staniszewski w szybkim tempie zmierza po dwa mistrzowskie tytuły

*** Czołówka zawodów w Poznaniu:** 1. Zbigniew Staniszewski (Ford Fiesta RX) - 5.14,829; 2. Ales Fucik (Volkswagen Polo) - 5.23,590; 3. Łukasz Tyszkiewicz (Ford Fiesta) - 5.30,617

*** Klasyfikacja FIA CEZ:** 1. Staniszewski - 124 pkt; 2. Fucik - 98; 3. Alois Holler - 63.

*** Klasyfikacja Mistrzostw Polski:** 1. Staniszewski - 120; 2. Tyszkiewicz - 77; 3. Michał Peterlajtner - 69. **MARZAR**

eprasa.pl 7fc04bcabe

MISTRZOWIE, MEDALIŚCI I DEBIUTANCI

LEKKA ATLETYKA\\\ 19 sierpnia w Budapeszcie zaczną się mistrzostwa świata. W imprezie weźmie udział m.in. trójka zawodników AZS UWM Olsztyn: maratonka Aleksandra Lisowska, czterystumetrowiec Karol Zalewski oraz kulomiot Konrad Bukowiecki.

W sumie w polskiej reprezentacji na Budapeszt znalazło się 67 lekkoatletów, wśród nich są wszyscy medaliści ubiegłorocznych MŚ w Eugene - złoty w rzucie młotem Paweł Fajdek, srebrny w tej konkurencji Wojciech Nowicki i dwukrotnie druga chodziarka Katarzyna Zdziebło. Na Węgry poleci także trzykrotna mistrzyni olimpijska w rzucie młotem Anita Włodarczyk. Mocnym punktem ekipy powinna być świetnie dysponowana w tym sezonie Natalia Kaczmarek, trzykrotna triumfatorka biegu na 400 metrów w mityngach Diamentowej Ligi.

Spora jest jednak także lista absencji, bo w MŚ z różnych przyczyn nie wystąpią medaliści IO z Tokio: Patryk Dobek (800 m), Maria Andrejczyk (rzut oszczepem), Justyna Święty-Ersetic, Iga Baumgart-Witan, Anna Kiełbasińska i Małgorzata Hołub-Kowalik (wszystkie 400 m), a także będącą w ubiegłym roku i w sezonie halowym w rewelacyjnej dyspozycji wieloboistka Adrianna Sułek.

- Szeroką ławą wchodzą do składu młodzi zawodnicy, więc zdobycie powyżej trzech medali będzie świetnym startem - uważa dyrektor sportowy PZLA Krzysztof Kęcki. - Reprezentacja jest liczna, ale tak silna, jak liczba gwiazd, które jadą na tę imprezę. Sporo jest, niestety, absencji na tych zawodach. Zawodnicy i trenerzy, gdy ktoś borykał się z kontuzją, bądź miał problemy ze zbudowaniem formy, podjęli mądrą decyzję o odpuszczeniu. Już za rok bowiem jest najważniejszy sezon, bo olimpijski. Warto się skupić na przygotowaniach do igrzysk. W składzie jest duża grupa nowych zawodników i to dla nich wielka szansa, aby się pokazać. Dla części może horyzontem nie jest nawet Paryż, a kolejne igrzyska olimpijskie.

W SKŁADZIE ZNALEŹLI SIĘ M.IN. ZŁOTY MEDALISTA ME U-20 W BIEGU NA 100 M 17-LETNI MAREK ZAKRZEWSKI, KTÓRY WZMOCNI SZTAFETĘ 4X100 M, JAK RÓWNIEŻ 18-LETNIA SPRINTERKA ALEKSANDRA PIOTROWSKA (4X100), CZY SPECJALIŚCI OD 400 M - 19-LETNI MAKSYMILIAN SZWED ORAZ IGOR BOGACZYŃSKI (OBAJ 4X400 M).

Fot. Paweł Skraba

Konrad Bukowiecki niedawno po raz drugi został mistrzem Uniwersjady

Fot. Paweł Skraba

Aleksandra Lisowska prezentuje złoty i brązowy medal ME 2022

- Odświeżenie daje zawsze pewien długoterminowy efekt - wyjaśnia Kęcki. - Nie jest to jednak reprezentacja pozbawiona gwiazd. Paweł Fajdek czy Wojtek Nowicki na pewno będą walczyli o kolejne medale. Dodałbym do tego grona także panie w rzucie młotem, czyli Anitę Włodarczyk i Malwinę Kopron. Obie przywoziły medale z najważniejszych imprez, a Anita to gwiazda tej konkurencji od lat. Jak jednak będzie? Trzeba poczekać do dnia zawodów. Ostatnimi czasy w tej konkurencji centymetry, bo tak to się rozegra, grały na korzyść naszych zawodników - mówi dyrektor sportowy PZLA, który w superlatywach wypowiada się o formie Natalii Kaczmarek.

- Ciężko ukryć, że jest w gronie faworytek do zdobycia medalu. Miejmy jednak świadomość, że jest to niezwykle ciężka i mocno obsadzona konkurencja. Być może, aby zdobyć medal, trzeba będzie poprawić rekord Polski, a wiemy, do kogo on należy - mówi Krzysztof Kęcki.

REKORD POLSKI W BIEGU NA 400 M OD 1976 ROKU NALEŻY DO IRENY SZEWIŃSKIEJ (49,28), ALE KACZMAREK W TYM SEZONIE WYŚRUBOWAŁA SWÓJ REKORD ŻYCIOWY DO POZIOMU 49,48 I JEST NA KURSIE NAJLEPSZEGO OSIĄGNIĘCIA W HISTORII POLSKIEJ LA W TEJ KONKURENCJI.

Zdecydowanie trudniej — w obliczu licznych absencji — będzie o sukcesy polskiemu mikstowi 4x400 m (mistrzowie olimpijscy) i sztafecie żeńskiej 4x400 m (wicemistrzynie olimpijskie). Jedna Kaczmarek nie będzie najprawdopodobniej w stanie pogodzić biegania trzech konkurencji, a szczególnie wśród pań konieczne było sięgnięcie po zawodniczki biegające w czasie powyżej 52 sekund.

Katarzyna Zdziebło będzie chciała w Budapeszcie nawiązać do rewelacyjnego sezonu 2022, w którym zdobyła dwa srebrne medale mistrzostw świata i srebro mistrzostw Europy. - Były problemy, to żadna tajemnica. W czasie okresu przygotowawczego zawodniczka zmieniła trenera - przypomina Kęcki. - Oczywiście medale to najważniejszy cel, ale w jej przypadku minimum będzie osiągnięcia wskaźnika na igrzyska olimpijskie, żeby mieć spokojną głowę przed 2024 rokiem. To rozsądne podejście do sprawy w obliczu pewnych zaległości treningowych. Spokój w tym przypadku powinien być najlepszym doradcą. Jeżeli jednak Kasia osiągnie rewelacyjną formę podczas MŚ na Węgrzech, to przecież nikt nie będzie miał nic przeciwko jej medalowi - dodaje z uśmiechem Kęcki.

Wśród innych polskich szans medalowych należy wymienić tyczkarza Piotra Liska, który wrócił do bardzo dobrej dyspozycje. Regularnie skacze obecnie powyżej 5,80, a zdaniem Kęckiego wynik 5,90 w pierwszej próbie może dać w Budapeszcie podium. W PZLA liczą także na pozytywne niespodzianki w trakcie imprezy, bo do nich królowa sportu miała w ostatnich latach szczęście. Kto bowiem przewidziałby przed igrzyskami w Tokio złoto chodziarza Dawida Tomali, polskiego miksta czy dwa srebrne medale MŚ w Eugene 2022, które zdobyła Zdziebło?

Karol Zalewski - złoty medalista olimpijski z Tokio w sztafecie mieszanej

W Budapeszcie nie wystartuje siedmioboistka Adrianna Sułek, halowa wicemistrzyni Europy z tego roku ze Stambułu. Co prawda rozpoczęła przygotowania do mistrzostw świata, ale po kilku dniach niespodziewanie zdecydowała o zakończeniu sezonu i skupieniu się na przygotowaniach do igrzysk. Podejrzewano, że powodem rezygnacji były problemy zdrowotne, no i tak też jest, z tym że nie chodzi o kontuzję. Wszystko Adrianna Sułek wyjaśniła kilka dni temu w mediach społecznościowych:

PRZYGOTOWUJĘ SIĘ DO NAJWAŻNIEJSZEJ ROLI SWOJEGO ŻYCIA. MOJE CIAŁO PODJĘŁO ZA NAS DECYZJĘ O WYCOFANIU. ZDROWIE I DOBRO NASZEJ POCIECHY JEST DLA MNIE PRIORYTETEM. WIERZĘ, ŻE MACIERZYŃSTWO UŁATWI MI PRZENOSZENIE GÓR I OSIĄGANIE TYCH LEKKOATLETYCZNYCH SZCZYTÓW. CZEKAJCIE NA MNIE, WRÓCĘ SILNIEJSZA NIŻ KIEDYKOLWIEK.

PLOTKI O WSZELKIEJ KONTUZJI DEMENTUJĘ, CIĄŻA TO NIE CHOROBA, A STAN BŁOGOSŁAWIONY.

Czyli za kilka miesięcy Sułek zostanie mamą, ale potem skupi się na przygotowaniach do igrzysk w Paryżu.

Zdaniem dyrektora sportowego PZLA wynik na poziomie 5-6 medali, gdyby ktoś zaproponował go obecnie, należałoby brać w ciemno. - Rankingi nie muszą się potwierdzić na imprezie mistrzowskiej, ale one są jednak w jakiś sposób wymierne. Każdy rezultat powyżej trzech medali byłby w obecnych okolicznościach świetnym startem odmłodzonej kadry - ocenia, dodając, że nie można jednak również wykluczyć zdobycia jednego czy trzech medali, bo co prawda mamy sporo zawodników, którzy mogą w stawce światowej być w pierwszej ósemce, ale w wielu konkurencjach wdrapanie się na podium będzie bardzo trudne. Przykładem jest płotkarka Pia Skrzyszowska, która wraca do świetnej dyspozycji po poważnej kontuzji, ale w biegu na 100 m ppł o medalu myśli około 10 zawodniczek.

Warto zauważyć, że w składzie reprezentacji Polski w końcu znalazła się pochodząca z Białorusi Kryscina Cimanouska, która ostatnio otrzymała zgodę na starty w biało-czerwonych barwach. Zawodniczka pobiegnie w sztafecie 4x100 m, a także na 100 i 200 m.

W reprezentacji znalazło się troje lekkoatletów AZS UWM Olsztyn: maratonka Aleksandra Lisowska (26 sierpnia, godz. 7), kulomiot Konrad Bukowiecki (sobota, g. 10.30 - kwalifikacje, g. 20.35 - ewentualny finał) oraz Karol Zalewski (sobota, g. 11.05 - kwalifikacje sztafety Mix na 400 m; g. 21.47 - ewentualny finał; niedziela, g. 10.25 - kwalifikacje na 400 m; 22 sierpnia, g. 21 - ewentualne półfinały; 24 sierpnia, g. 21.35 - ewentualny finał

DRYH, PAP

eprasa.pl 7fc04bcabe

1023otbp-B-K

eprasa.pl 7fc04bcabe