

WTOREK
105|08|2025|

GAZETA. 139 LAT OLSZTYŃSKA

GAZETA CODZIENNA WARMII I MAZUR WYDAWANA OD 1886 r.

cena 3,99 zł (w tym 8% VAT)

BEZGORSETU
NIERUCHOMOŚCI



TO BYŁY NIEZAPOMNIANE DNI W RZYMIE

ISSN 0137-9127



3 2



9 770 137 912 026



**KIEDY TRZEBA
ZACZAĆ MYŚLEĆ
O EMERYTURZE? |3**



**W TWIERDZY BOYEN
O NADZIEI,
KTÓRA NIE ZGASŁA |5**



**OLSZTYŃSKA BADACZKA
ODKRYWA TAJEMNICE
WITAMINY D3 |6**



**ZAWSZE BYŁAM
UWAŻNĄ
OBSERWATORKĄ |9**



**CZY JAN URBAN
ODMIENI KADRĘ? |12**

PROMOCJA



**ZOSTAŃ
NASZYM
PATRONEM!**



GAZETA. 139
OLSZTYŃSKA
PATRONITE

**TWOJE
WSPARCIE!
MA ZNACZENIE!**

TRZY DNI WALCZYLI Z ŻYWIOŁEM

Z LĄDU I POWIETRZA PROWADZONO DZIAŁANIA RATUNKOWE W ŚWIĘTYM GAJU (POWIAT ELBLĄSKI)
PO PRZERWANIACH WAŁU PRZECIWPOWODZIOWEGO. WSPÓLNYM WYSIŁKIEM SŁUŻB,
WOJSKA I SAMORZĄDU UDAŁO SIĘ WZMOCNIĆ KONSTRUKCJĘ I OPANOWAĆ SYTUACJĘ.

Przypomnijmy. Do pierwszego przerwania wału doszło w środę, 30 lipca. Woda rozlała się na teren naturalnego polderu oraz pola uprawne, nie zagrażając bezpośrednio mieszkańcom. Miejsce przerwania znajdowało się około dwóch kilometrów od drogi i czterech kilometrów od najbliższych zabudowań. Decyzję o rozpoczęciu działań ratunkowych podjęto na czwartek rano.

Czwartek przyniósł ogromną mobilizację służb. Do akcji wkroczyli strażacy, żołnierze Wojsk Obrony Terytorialnej, a także — ze względu na brak dojazdu drogą lądową — dwa śmigłowce transportowe. Ich zadaniem było zrzuć materiał bezpośrednio na wyrwę, aby ustabilizować uszkodzony odcinek i umożliwić dalsze działania naprawcze.

— Prace przy zabezpieczeniu wału w Świętym Gaju ruszyły. Nie byliśmy sami, mieliśmy pomoc z zewnątrz — z wojska i straży pożarnej — mówił wówczas

wójt gminy Rychliki Zbigniew Lichuszewski. — Na bieżąco dowoziliśmy piach, pakowaliśmy go do tzw. big bagów, a te trafiały na wał.

Na miejscu pojawili się również przedstawiciele władz. Minister rolnictwa Stefan Krajewski spotkał się z rolnikami z terenów dotkniętych zalaniem. Towarzyszyli mu dyrektor WMODR Mateusz Cygan, dyrektor ARiMR Piotr Turowski oraz wojewoda warmińsko-mazurski Radosław Król.

— Drodzy rolnicy, wiedzieliśmy, ile kosztuje Wasza praca i jak boli, gdy niszczy ją żywioł — podkreślił wojewoda. Dodał też, że należy zgłaszać straty do komisji działających przy urzędach gmin.

Mimo intensywnych działań, które trwały do późnych godzin wieczornych i zakończyły się po północy, w piątek rano pojawiła się nowa wyrwa.



Fot. PAP

— Wczorajsza naprawa przerwanego wału na rzece Dzierżgoń zakończyła się po północy. Wyłom został załatany z pomocą dwóch śmigłowców oraz służb różnych formacji — relacjonował wójt Lichuszewski. — Dzisiaj miały się odbyć prace z uszczelnieniem drobnych przesiąków małymi worka-

mi z piaskiem, ale niestety okazało się, że w nocy woda rozerwała wał tuż obok naprawionego odcinka.

Wójt zaznaczył, że wcześniejsze prace nie poszły na marne: — To, co zrobiono dzień wcześniej, trzymało się dobrze. Niestety napór wody był tak duży, że najmniejsza szczelina mogła przekształcić się w kolejną wyrwę. Tak też się stało.

W piątek przed godziną 8 rano na miejsce ponownie dotarli żołnierze Wojsk

Obrony Terytorialnej i sprzęt logistyczny. Wójt poinformował, że w drodze były kolejne siły i pojawił się już pierwszy sprzęt.

Po godz. 13 działania prowadzono wielotorowo. Na rzece Dzierżgońce, poniżej miejsca uszkodzenia wału, powstał zator, który zablokował odpływ wody z polderów i spowodował podtapianie terenu wzdłuż rzeki. Do jego usunięcia skierowano dwa wojskowe pojazdy pływające typu

PTS, obsadzone przez żołnierzy i strażaków.

Na miejscu działała również grupa operacyjna oraz grupa dronowa Komendy Wojewódzkiej PSP, wysłana decyzją Warmińsko-Mazurskiego Komendanta Wojewódzkiego PSP. Ich zadaniem było rozpoznawanie rzek i dopływów jeziora Drużno oraz zlokalizowanie ewentualnych kolejnych zatorów utrudniających odpływ wody.

Decyzją wojewody warmińsko-mazurskiego od godziny 13 wznowiono rzuty worków typu big bag z pokładów wojskowych śmigłowców. Miały one zabezpieczyć kolejne osuwisko wału. Do tych działań skierowano 20 strażaków i 20 żołnierzy Wojska Polskiego.

Jak poinformował rzecznik prasowy warmińsko-mazurskiej straży pożarnej Grzegorz Różański, w operację zaangażowanych było łącznie 30 strażaków, 57 żołnierzy Wojsk Obrony Terytorialnej, funkcjonariusze Policji oraz trzech przedstawicieli Wód Polskich.

EG

ZNIECHĘCAJĄ NIELEGALNYCH MIGRANTÓW KOMUNIKATAMI W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Władze w Atenach rozpoczęły kampanię w sieciach społecznościowych, zniechęcającą nielegalnych migrantów przed próbami docierania z Afryki Północnej do Grecji przez Morze Śródziemne — przekazał wczoraj portal eKathimerini.

Jak poinformował, powołując się na rozmowy z greckimi urzędnikami, przemysłowicami

organizujący przeprawy morskie, wykorzystują platformy takie jak TikTok i Facebook do ukazywania Grecji jako atrakcyjnego celu nielegalnej migracji.

Zamieszczane przez przemysłowików materiały zniechęcają potencjalnych migrantów do wybierania Włoch jako celu podróży, sugerując jednocześnie, że Grecja jest

„przyjaznym” i „bezpiecznym” kierunkiem. Organizatorzy procedury przedstawiali podróż łodziami przemysłowików na Kretę jako łatwą, a stosunek greckich władz do migrantów — jako bezproblemowy.

Władze zaczęły więc wykorzystywać te same kanały do publikowania własnych komunikatów, zwłaszcza

informacji o zawieszeniu rozpatrywania wniosków o azyl przez Grecję. Na platformach pojawiły się materiały skierowane do użytkowników w Libii, Egipcie, Sudanie i Pakistanie, które przedstawiają realną sytuację w Grecji w językach ojczystych odbiorców. Wydaje się, że działania odstraszające przynoszą

efekty - ocenił portal. W ciągu pierwszych 11 dni lipca do Grecji trafiło ponad 2,6 tys. osób, a od 11 lipca do końca miesiąca - poniżej 900. Premier Kyriakos Micotakis oświadczył 9 lipca w parlamencie, że „droga do Grecji jest zamykana, (...) a migranci, którzy nielegalnie wjeżdżają, zostaną aresztowani i zatrzymani”. Szef rządu

podkreślił, że jego komunikat jest skierowany do wszystkich handlarzy ludźmi. Ministerstwo ds. migracji i azylu zapowiedziało przygotowanie nowelizacji prawa, stanowiącej, że pozostawanie w Grecji po odrzuceniu wniosku o azyl będzie uznawane za przestępstwo zagrożone karą pięciu lat więzienia.

PAP

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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl
DYREKTOR ZARZĄDZAJĄCY
Agnieszka Weder-Grygielewicz

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Michał Podolak,
Igor Hrywna,
Barbara Barczuk

REDAKTORZY WYDANIA
Barbara Barczuk
Zuzanna Leszczyńska
Artur Dryhynicz

wydawca@gazetaolsztynska.pl
sport@gazetaolsztynska.pl
WYDANIE ONLINE
internet@gazetaolsztynska.pl
tel. 514 800 549

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

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

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

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 514 800 517

REDAKCJA W ELBLĄGU
tel. 505 766 681
gazeta@dziennikelblaski.pl

REKLAMA W ELBLĄGU
tel. 604 408 305
reklamy@dziennikelblaski.pl
PRENUMERATA E-WYDAŃ
prenumerata@dziennikelblaski.pl
tel. 502 499 531

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

KIEDY ZACZĄĆ MYŚLEĆ O EMERYTURZE?

JEŚLI W WIEKU 40, 50 LAT ZACZYNAMY MYŚLEĆ O EMERYTURZE, TO JEST JUŻ TROCHĘ PÓŹNO. DLATEGO WIELE OSÓB KORZYSTA Z TRZECIEGO FILARU I TO JEST BARDZO DOBRE ROZWIĄZANIE — MÓWI PREZES ZAKŁADU UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH ZBIGNIEW DERDZIUK. DODAŁ, ŻE JEST ZWOLENNIKIEM WPROWADZENIA TZW. RENTY DOŻYWOTNIEJ.

— Obawia się pan o przyszłość systemu emerytalnego w obliczu zmian demograficznych?

— Jesteśmy do tego przygotowani. ZUS ma wieloletnie prognozy, nawet do 2080 roku, które przewidują, jaka jest wydolność systemu emerytalnego. Na to składa się wiele warunków. Oczywiście ważnym czynnikiem, jest sytuacja demograficzna, przy czym ona też ma różne wymiary. Jeden dotyczy liczby urodzeń, drugi odnosi się do tego, jak długo ludzie żyją. I o ile wskaźnik dzietności w Polsce spada i zbliża się już do poziomu poniżej 1,1, to długość życia się zmienia. Kobiety żyją średnio 82 lata, a mężczyźni 75 lat. W ciągu ostatnich 30 lat długość życia w Polsce wydłużyła się o 7-8 lat.

(...) Obecnie Fundusz Ubezpieczeń Społecznych wydaje rocznie 471 miliardów złotych, z czego 81 miliardów pochodzi z dotacji, 10 miliardów z „suwaka” – czyli środków z OFE zainwestowanych na giełdzie, a pozostałe 380 miliardów ze składek na ubezpieczenia.

— Jaki wpływ na nasz system emerytalny ma kwestia migracji?

— To jest właśnie kolejny komponent systemu. Dzisiaj Polska jest krajem atrakcyjnym do życia i przyciągającym obywateli innych państw. Obecnie w Polsce mamy 1,2 mln cudzoziemców opłacających składki na ubezpieczenia społeczne w ZUS. Dwie trzecie z nich to obywatele Ukrainy, ale ubezpieczeni pochodzą też z Białorusi, Gruzji, Indii, czy Kolumbii oraz prawie wszystkich krajów świata. W 2024 roku w ramach składek cudzoziemcy wpłacili do naszego systemu 18,5 mld zł. Oczywiście, dzięki temu będą też mieli w przyszłości prawo do emerytury.



Prezes ZUS Zbigniew Derdziuk

Cudzoziemcy nie są tutaj dla ratowania naszego systemu emerytalnego, oni są u nas, bo w Polsce potrzeba rąk do pracy.

— Nieustająco trwa dyskusja na temat podniesienia wieku emerytalnego, tak jak dzieje się to w innych krajach np. w Danii. Eksperci mówią „tak” kolejne rządy - „nie”.

— Wiek emerytalny w Polsce dla kobiet wynosi 60 lat, a dla mężczyzn 65 i nie ma żadnych zapowiedzi politycznych, żeby to się zmieniło. Oczywiście każdy obywatel może sam zdecydować, kiedy chce przejść na emeryturę, może też skorzystać z tego uprawnienia i pracować dalej.

— Ile jest teraz osób, które pracują po osiągnięciu wieku emerytalnego i o ile wtedy może wzrosnąć ich emerytura?

— Mamy obecnie 850 tysięcy osób pobierających emeryturę i jednocześnie pracujących. Ponadto szacujemy, że jest około 150 tys. osób, które nabyły już prawo do emerytury, ale jeszcze z niego nie skorzystały i dalej pracują. Ich świadczenie oczywiście będzie wyższe. Wydłużenie aktywności zawodowej o jeden rok zwiększa wysokość emerytury o około 8-12 proc. W 2024 roku średnia eme-

rytura wynosiła około 3,9 tysiąca złotych. Oczywiście ona jest różna dla kobiet i dla mężczyzn.

— O ile średnio emerytura kobiet jest niższa?

— Mniej więcej o tysiąc pięćset złotych. To wynika z innego wieku emerytalnego i różnej wielkości odprowadzonych składek, co wpływa na wielkość zgromadzonego kapitału emerytalnego.

— Jakie są perspektywy emerytalne dla osób w wieku 20, 30 lat? Czy przyszłe emerytury będą w stanie zabezpieczyć ich byt?

— To zależy od tego jak długo i w jakiej wysokości będą płacić składki i kiedy przejdą na emeryturę. Bo emeryturę obecnie wylicza się jako iloraz sumy zwaloryzowanych składek emerytalnych (kapitału emerytalnego) podzielonej przez liczbę miesięcy dalszego przeciętnego trwania życia. Kiedy mówimy o waloryzacji składek, to warto zauważyć jak istotny jest procent składany. Im wcześniej zaczynamy pracować i płacić składki tym bardziej ta wartość dzięki waloryzacji wzrasta.

Jeśli ktoś płaci minimalne składki, które w przypadku osób prowadzących działalność gospodarczą wynoszą 19,52 proc. od 60 proc.

średniego wynagrodzenia, to zgromadzony kapitał, przy minimalnym wymaganym stażu pracy 20 lat pozwoli na uzyskanie emerytury w wysokości minimalnej.

Zachęcam do skorzystania z kalkulatora emerytalnego ZUS, który pozwoli nam wyliczyć wysokość emerytury i zaplanować przyszłość.

— Wizja niskich emerytur przebiją się jednak w społeczeństwie, szczególnie wśród młodych ludzi.

Prognozy ZUS-u nie są tu optymistyczne. Stąd być może coraz większa liczba uczestników Pracowniczych Planów Kapitałowych.

— Jeszcze raz podkreślę, że emerytury w systemie powszechnym są wynikiem odprowadzanych składek i wieku przejścia na emeryturę. Jeżeli ktoś późno zaczyna pracę, a przecież młodzi ludzie dzisiaj studiują dłużej, mają „wakacje od ZUS-u”, to też później zaczynają płacić składki. Albo jeśli korzystają z małego ZUS-u, to płacą najpierw niższe składki, a to ma także wpływ na wysokość emerytury.

Jeśli w wieku 40, 50 lat zaczynamy myśleć o emeryturze, to jest już trochę późno. Dlatego też wiele osób korzysta z trzeciego filaru i to jest bardzo dobre rozwiązanie. Wiele osób korzysta z Pracowniczych Planów Kapitałowych. Mamy też IKE, IKZE i PPE. Oczywiście kluczowe jest zaufanie do tych systemów. Ludzie często jeszcze żyją w błędnym przekonaniu, że składki płacone do OFE nie mają wpływu na emeryturę. Nie wiedzą, że te środki zostały zapisane na ich subkoncie lub wracają z OFE w postaci „suwaka” z giełdy i zostały zaksięgowane na ich subkoncie w ZUS-ie. Isą brane do wyliczenia ich aktualnej emerytury.

— Czy ZUS potrzebuje reformy?

— Zakład Ubezpieczeń Społecznych funkcjonuje od 91 lat i niezawodnie wypłaca świadczenia. Apeluję tylko, żebyśmy nie straszili tym systemem, a budowali do niego zaufanie. Bardzo ważne jest, żeby osoby, które płacą składki, wiedziały, że jest to mechanizm zabezpieczenia na starość. Takim gwarantem tego zabezpieczenia jest budżet państwa.

Oczywiście są w systemie pewne zaszłości, które należałoby wyeliminować. Na przykład tak zwane emerytury groszowe, choć trudno to nazwać emeryturą. W systemie powszechnym emerytura minimalna jest wtedy, gdy ktoś pracuje co najmniej 20 lat w przypadku kobiet i 25 lat w przypadku mężczyzn.

Zdarza się, że osoby odprowadziły składki za kilka miesięcy i teraz otrzymują z ZUS kilka, kilkanaście złotych miesięcznie. Te osoby, choć nie pracowały dłużej niż rok, dostają 13. i 14. emeryturę. To w mojej ocenie wymaga zmiany.

— Jaka powinna być więc minimalna kwota wypłacania tego typu świadczeń?

— Nie chcę tego rozstrzygać, ale jeśli ktoś dostaje 2 grosze co miesiąc, a sam przelew kosztuje 10 groszy, to tylko do tego dopłacamy. To wymaga uregulowania.

— Ministerstwo pracy planuje też wprowadzić zmiany, które sprawią, że ZUS będzie wypłacać zasiłek chorobowy od pierwszego dnia zwolnienia lekarskiego.

— W 2024 r. zarejestrowaliśmy 27,4 mln zaświadczeń lekarskich, co przełożyło się w sumie na 290 mln dni absencji chorobowych. Teraz jest tak, że do 33 dnia nieobecności płaci pracodawca, a potem ZUS z funduszu chorobowego. Za 2024 rok koszt całej absencji chorobowej wyniósł 31,0 mld zł,



JEŚLI W WIEKU 40, 50 LAT ZACZYNAMY MYŚLEĆ O EMERYTURZE, TO JEST JUŻ TROCHĘ PÓŹNO. DLATEGO TEŻ WIELE OSÓB KORZYSTA Z TRZECIEGO FILARU I TO JEST BARDZO DOBRE ROZWIĄZANIE. WIELE OSÓB KORZYSTA Z PRACOWNICZYCH PLANÓW KAPITAŁOWYCH. MAMY TEŻ IKE, IKZE I PPE.

w tym 12,7 mld zł to wydatki pracodawców.

Jeśli ZUS miałby to przejąć od pierwszego dnia, to nie jest to kwestia wyłącznie techniczna, ale dotyczy przede wszystkim źródła finansowania. Dlatego albo trzeba byłoby podnieść składkę, albo znaleźć środki na pokrycie tego deficytu.

— Jakie ZUS ma plany na najbliższe lata? Jakie zmiany czekają klientów?

— Na pewno możemy powiedzieć o ustawach, które są w drodze. Jeśli ustawa dotycząca stażu pracy przejdzie przez Sejm, to od 1 stycznia 2026 r. ZUS będzie wydawał zaświadczenia o stażu pracy dla osób, które pracowały na jednoosobowej działalności gospodarczej czy na umowach zleceniach.

ROZMAWIAŁA

KAROLINA KROPIWIEC/PAP

JESTEŚMY PIELGRZYMAMI SENSU

PO DNIACH NIEZAPOMNIANYCH PRZEŻYĆ
W RZYMIE, MŁODZI PIELGRZYMAMI Z WARMII, MAZUR
I POWIŚLA SZYKUJĄ SIĘ DO DROGI POWROTNEJ.
W PONIEDZIAŁKOWE POPOŁUDNIE PAKOWALI PLECAKI
I ŚPIWORY, ŻEGNAJĄC NOWO POZNANYCH PRZYJACIOŁ
I ZBIERAJĄC BEZCENNE WSPOMNIENIA.

Biało-czerwone flagi wystają z plecaków, na szyjach wiszą identyfikatory pielgrzyma, a poniedziałkowe popołudniowe słońce praży rzymski dziedziniec. Wśród grup młodzieży z wielu krajów stoi także kilkadziesiąt osób z Warmii. Można także znaleźć sporą grupę z Mazur i trudno nie zauważyć rozspiewanych młodych z Powiśla.

I choć w przeszło milionowym tłumie młodych, Polacy stanowią zaledwie nieco ponad 20 tysięcy, a młodzi katolicy z naszego regionu są rozbici na grypy diecezjalne, wprawne oko natychmiast wyławia „swoich”.

Uczestnicy zakończonego właśnie Jubileuszu Młodych w większości dziś będą już w swoich domach. Będą opowiadać o niezwykłym spotkaniu. Spotkaniu młodych z nowym papieżem. O wyjątkowej deklaracji. I o tym, że teraz są ambasadorami czegoś naprawdę nowego.

Pożegnania w Wiecznym Mieście

Dopiero co przeżyli razem dni pełne wrażeń, a teraz przyszedł czas pożegnań. W powietrzu słychać jeszcze śpiewy ostatnich pielgrzymkowych piosenek, słowa pożegnania i wybuchy śmiechu. Młodzi przytulają się na odchodne, wymieniają się kontaktami i obiecują sobie nawzajem modlitwę.

— Z jednej strony cieszę się, że wracamy do domu, ale z drugiej żal odjeżdżać — przyznaje Karolina, ocierając łzy podczas uścisku z włoską koleżanką. Minął raptem niespełna tydzień, a uczestnicy czują się ze sobą zżyci jak rodzina. Po woli nadchodzi godzina rozstania. Do podstawionych autobusów pakują się już grupy z diecezji ełckiej i elbląskiej. Czekają kilkanaście godzin podróży przez Europę. Z kolei pielgrzymi z Warmii kierują się na lotnisko Fiumicino. Ich samolot do kraju odleci na jutro rano.

— Będzie mi brakować tej atmosfery — mówi cicho Paweł, ściskając różaniec otrzymany od kolegi z Portugalii. Za chwilę wszyscy ruszą w swoje strony, ale

w głowach i sercach zabierają ze sobą coś, czego nie da się zapakować do walizki. Bezcenne wspomnienia i nową nadzieję.

Tydzień pełen wiary i przygód

W Jubileuszu Młodych uczestniczyło ponad milion ludzi ze 146 krajów świata, w tym około 20 tysięcy z Polski. Młodzież zamieszkała w rzymskich parafiach, szkolnych salach i w ogromnym miasteczku namiotowym na terenie centrum wystawowego Fiera di Roma. Polskie grupy skupione w strefie „Casa Polonia” przywitały Rzym odtańczeniem tradycyjnego poloneza i codziennie gromadziły się na modlitwach oraz katechezach w rodzimym języku.

Oficjalne rozpoczęcie Jubileuszu nastąpiło 29 lipca Mszą św. na placu św. Piotra. Po liturgii niespodzianką był przejazd papieża Leona XIV w papamobile między sektorami rozradowanej młodzieży. Plac wypełnił się okrzykami entuzjazmu i lasem machających flag. Kolejne dni upływały na modlitwie, formacji i poznawaniu Wiecznego Miasta.

Pielgrzymi odwiedzali najważniejsze bazyliki Rzymu, przechodzili przez Święte Drzwi, uczestniczyli w katechezach i warsztatach tematycznych, a popołudniami brali udział w koncertach i wydarzeniach kulturalnych w ramach „Dni Dialogu z Miastem”.



Ponad milion młodych witało papieża

Jesteśmy pielgrzymami sensu

Niektóre grupy wybrały się nawet poza Rzym. Młodzi z Warmii odwiedzili Asyż, gdzie przy grobie bł. Karola Acutisa. Najbardziej wyczekiwany momentem było czuwanie modlitwne w sobotę 2 sierpnia na wielkim polu w Tor Vergata. Gdy papież Leon XIV pojawił się wśród setek tysięcy młodych, wielu z nich nie kryło łez.

— Spotkanie z papieżem zrobiło na młodych ogromne wrażenie. To była kulminacja całego tygodnia. Widać było, że ich poruszyło — mówi ks. Kamil Wyszyński duszpasterz młodzieży archidiecezji warmińskiej. Leon XIV mówił o Jezusie jako nadziei, zachęcał do modlitwy, adoracji, miłości i spowiedzi. — Młodzi mają doskonale przykłady,

właśnie takie jak bł. Carlo Acutis, że świętość jest realnym celem. Teraz właśnie to usłyszeli od naszego papieża — dodaje ks. Kamil.

Dzień wcześniej młodzież wspólnie przyjęła deklarację wiary i zobowiązania do życia w przyjaźni z Chrystusem. I to w tym aktywnym wymiarze. Młodzi oświadczyli, że „wybierają się w drogę”.

— To oznacza porzucenie wygody, cynizmu i „nie obchodzi mnie to”. I młodzi tacy właśnie są. I jest ich naprawdę wielu — komentuje ks. Kamil Wyszyński. — Są pielgrzymami sensu w tym coraz bardziej zagubionym świecie — dodaje.

Seul już w sercach

Gdy papież ogłosił, że kolejne Światowe Dni Młodzieży odbędą się w Korei Południowej w 2027 roku, tłum wybuchł entuzjazmem.



Leon XIV w swoim papamobile

Niektórzy już po cichu marzą, by tam pojechać. — Rodzice pewnie złapią się za głowę, ale ja też myślę o Seulu — śmieje się licealista z Olsztyna, pakując plecak z naszywkami zdobytymi w Rzymie. I nie jest w swoich planach odosobniony. — Jadę, choćby autostopem — dodaje żartobliwie Bartek z Elbląga, ściskając flagę z logo tegorocznego Jubileuszu.

— Dla wielu to nie był koniec, ale początek nowej drogi — podkreśla ks. Wyszyński.

Nazajutrz, 3 sierpnia, podczas uroczystej Mszy św. na zakończenie Jubileuszu, radość osiągnęła szczyt. Rozlegały się wielojęzyczne pieśni, młodzi tańczyli z flagami swoich krajów. Prawdziwa fiesta wiary na zakończenie tego niezwykłego tygodnia.

Z powrotem, ale z misją

Młodzi, jak sami zapewniali, wracają do domów pełni nowych sił i pomysłów. Nie wypierają się jednak swojej słabości. I tej fizycznej, ale także i duchowej. — Były chwile kryzysu — przyznaje Magdalena (diecezja ełcka). — Nogi bolały, chciało się odpocząć, ale wtedy za-

czynaliśmy śpiewać „Abba Ojciec” albo ktoś opowiadał żart i od razu wracaliśmy do domu. Wspieraliśmy się nawzajem i czuliśmy, że Pan Bóg też dodaje nam mocy. Każdy dzień był wyzwaniem, ale też cenną lekcją, że razem możemy więcej — mówi z dumą.

— Młody człowiek potrzebuje świadectwa, a dzięki takim wydarzeniom młodzi wracają do swoich domów, szkół, klubów sportowych i wszędzie, gdzie tylko są z Panem Bogiem i będą o Nim świadczyć. W młodych jest siła — podkreśla ks. Kamil Wyszyński, diecezjalny duszpasterz młodzieży archidiecezji warmińskiej, który towarzyszył grupie w Rzymie. **JAN BERDYCKI**

Jubileusz Młodych to jedno z wydarzeń Roku Jubileuszowego 2025, ogłoszonego przez papieża Franciszka jako Rok Łaski. W Roku Jubileuszowym do Rzymu przybywają także inne grupy: osoby życia konsekrowanego, rodziny, osoby starsze, pracownicy służby zdrowia, katecheci i osoby z niepełnosprawnościami. Każda z tych grup ma swoje własne daty spotkań, rozłożone na cały rok 2025.



Młodzi z Warmii dziś wrócą do domów

Twierdza Boyen i jej gościnne progi przyciągają zarówno poszukiwaczy wrażeń, rekonstruktorów konkretnych formacji wojskowych, ale także rekonstruktorów historii, które świadkami byli nasi dziadkowie, pradiadkowie, a coraz częściej znany ją już jedynie z przekazów pozostawionych przez naszych prapradziadków.

pagina: Wiadomości

Na terenie twierdzy można oglądać całkowicie wyjątkową wystawę „Plebiscyt 1920. Iskra, która zapłonęła”. Wernisaż wystawy odbył się już w czwartek wieczorem. Wydarzenie, zorganizowane w ramach Dni Twierdzy Boyen, przyciągnęło liczne grono miłośników historii i patriotów z całego regionu. Goście przybyli z Lidzbarka Warmińskiego, Olsztyna, Biskupca, Kętrzyna, Wydmin, Reszla, a także oczywiście z samego Giżycka.

Otworzyli drzwi do podróży w czasie

Autorski duet, Piotr Łach i Piotr Lisiecki, przywitali przybyłych, otwierając im drzwi do podróży w czasie, do jednej z najważniejszych

W TWIERDZY BOYEN O NADZIEI, KTÓRA NIE ZGASŁA

W HISTORYCZNYCH MURACH TWIERDZY BOYEN MOŻNA OGLĄDAĆ WYSTAWĘ „PLEBISCYT 1920. ISKRA, KTÓRA ZAPŁONĘŁA”. EKSPOZYCJA, PRZYGOTOWANA Z OKAZJI 105. ROCZNICY TYCH WYDARZEŃ, PRZYPOMINA O NADZIEI, POŚWIĘCENIU I NIEZŁOMNOŚCI TYCH, KTÓRZY TAK MOCNO KOCHALI POLSKĘ. BĘDZIE DOSTĘPNA DO POŁOWY WRZEŚNIA.

i najbardziej dramatycznych kart polskiej historii. Ekspozycja została przygotowana z okazji 105. rocznicy pamiętnego plebiscytu, który miał rozstrzygnąć przyszłość części Warmii, Mazur i Powiśla. Wystawa opowiada o narodowej nadziei, która – mimo przegranej – nie wygasła.

Nadziei, którą żywili Polacy zamieszkujący Warmię, Mazury i Powiśle, ufając, że po latach zaborów ich zie-

mie powrócą w granice odradzającej się po 123 latach niewoli Rzeczypospolitej. Autorzy wystawy zebrali wiele unikalnych materiałów – zarówno dokumentalnych, jak i ikonograficznych – by pokazać drogę do plebiscytu oraz jego konsekwencje. Ekspozycja, nieczym kronika historyczna, prowadzi zwiędających przez kluczowe wydarzenia, które doprowadziły do ogłoszenia plebiscytu.

Wystawa rozpoczyna się od przedstawienia najważniejszych wydarzeń prowadzących do plebiscytu: od Konferencji Paryskiej i Traktatu Wersalskiego, po rolę, jaką odegrał Roman Dmowski w zabiegach o włączenie tych ziem do odradzającej się Polski. Szczególnie podkreślona została jego działalność dyplomatyczna i wizja granic II Rzeczypospolitej obejmujących również te ziemie.

Główna część wystawy poświęcona jest samemu plebiscytowi, dokumentując go za pomocą unikatowych pamiątek z epoki. Zwiedzający mogą zobaczyć Notgeldy – pieniądze zastępcze wydawane przez warmińskie i mazurskie miasta, specjalne znaczki plebiscytowe oraz oryginalne materiały propagandowe, które miały przekonać mieszkańców do oddania głosu za Polską. Wśród eksponatów znalazł się również niezwykle poruszający wątek, dotyczący pogromu polskiej grupy teatralnej w Biskupcu.

– Chcieliśmy opowiedzieć o nadziei, jaką żywili mieszkańcy tych ziem – mówi Piotr Łach. – Nadziei na powrót do Polski,



Piotr Lisiecki (z lewej) i Piotra Łach

która mimo wyniku plebiscytu nie zgasła. Ta iskra płonęła dalej – w sercach ludzi, w pracy społecznej, w codziennym trwaniu przy polskości.

Niezłomny duch Polaków

Wystawa, co podkreślają jej twórcy, nie kończy się na dacie ogłoszenia wyników. Wręcz przeciwnie – to właśnie wtedy zaczyna się jej najistotniejsza część, mówiąca o niezłomnym duchu Polaków. Mimo bolesnej przegranej w głosowaniu, nie poddali się. Kontynuowali walkę o swoje prawa, o prawo do posługiwania się językiem

ojczystym, o polską edukację i wiarę katolicką.

– Wystawa to nie tylko historia polityczna – dodaje współautor Piotr Lisiecki. – To także historia ludzi. Ich codzienności, nadziei, dramatów i heroizmu.

Wystawę wieńczy wątek poświęcony Związkowi Polaków w Niemczech, który powstał już po plebiscyście i zintegrował rozproszone działania Polaków na terenach przyznanych Niemcom. Ekspozycję można oglądać codziennie od 9. do 20. w Twierdzy Boyen w Giżycku. Będzie dostępna do połowy września.

JAN BERDYCKI

MISTRZYNI ROZGRZAŁA KORTY W LUBAWIE

Lubawskie korty OSiR przy ul. Łąkowej stały się 2 sierpnia centrum polskiego tenisa. Lubawa Radwańska CUP przyciągnęła ponad czterystu widzów, czterdzieścioro dzieci na trening z mistrzynią i duet zwycięzców, którzy w pokazowym meczu zmierzyli się z Agnieszką Radwańską i Dawidem Celtem. Turniej otworzył poranny trening dla najmłodszych. Czterdzieścioro dzieci odbijało piłki pod okiem Radwańskiej i Celta. Po południu rozegrano finał debla – Rafał Janowski i Miłosz Pesta pokonali Serafina Reszkę i Mateusza Czynszą, zapewniając sobie bilety na Wimbledon 2026. Zwycięska para stanęła potem po drugiej stronie siatki przeciwko Radwańskiej i Celtowi. Widzowie oglądali dynamiczne wymiany, tech-



Fot. Kotewicz Tournaments

niczne skrót i firmowe lobby byłej wiceliderki rankingu WTA. Kulminacją dnia była charytatywna licytacja rakiety Radwańskiej. Pan Piotr wylicytował ją za 16 tys. zł, a całość trafiła do LTT Laver



na szkolenie dzieci. Organizatorzy z Kotewicz Tournaments podkreślili, że to dowód na potencjał lubawskiego środowiska tenisowego i sygnał do dalszych inwestycji – zwłaszcza w oświetlenie kortów i całoroczny balon.

AL

SPRAWCĘ ZUCHWAŁEJ KRADZIEŻY RUSZYŁO SUMIENIE?

Niewielkie figurki przedstawiające baśniowe postaci pojawiły się w kilku miejscach Olsztyna. Jedną z nich znajduje się przy narożniku budynku Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej przy staromiejskim rynku, kolejna wita wchodzących do tej części Olsztyna przy Wysokiej Bramie. Wzbudzały zainteresowanie przechodniów. W ten sposób realizowany jest jeden z projektów ubiegłorocznej edycji Olsztyńskiego Budżetu Obywatelskiego: „Tropami baśni i legend z Warmii i Mazur” – niewielkie formy rzeźbiarskie w przestrzeni miejskiej. Zakłada on ustawienie w charakterystycznych punktach olsztyńskiego Starego Miasta i Śródmieścia 15 odlewów rzeźb z brązu o wysokości około 40 cm. Jak informują pomysłodawcy projektu, odwołują się do baśni,



Ud. Olsztyn

legend, mitów, przekazów (np. Kłobuk, Smętek, Ałna) z terenu historycznej granicy Warmii i Mazur. Niestety, jedna z nich padła niedawno łupem złodzieja. — Skradzioną figurkę znajdowała się przy ul. Pieniężnego — mówił kilka dni temu Karol Grosz z ratuszowego biura prasowego. O sprawie poinformował oficjalny ratuszowy profil społecznościowy „Miasto Olsztyn”: — Można długo

mówić o kulturze, o tożsamości, o wartościach, ale na końcu liczy się to, co naprawdę robimy z przestrzenią, którą dzielimy. A dziś ktoś tej wspólnej przestrzeni napluł w twarz.

Władze Olsztyna złożyły zawiadomienie do prokuratury. — Mamy wizerunek sprawcy. Wiemy, o której porze dnia (a raczej nocy) doszło do zdarzenia, wiemy, w jakiej grupie się poruszał. Sprawą już zajmują się organy ścigania. Jeśli prokurator wyda zgodę, wizerunek sprawcy zostanie opublikowany. Jest jeszcze chwila, żeby oddać figurkę i załatwić tę sprawę polubownie. Bo za moment będzie za późno — informował ratusz. Pomogło! — Figurka została zwrócona na miejsce, z którego została skradziona. Złodzieja ruszyło sumienie — mówi teraz Karol Grosz. **GS**

WITAMINA D3 – WIĘCEJ NIŻ SŁOŃCE. OLSZTYŃSKA BADACZKA ODKRYWA JEJ TAJEMNICE

WAKACJE TO CZAS, W KTÓRYM ZDECYDOWANIE CZĘŚCIEJ WYSTAWIAMY SIĘ NA SŁOŃCE, CO PRZYPOMINA NAM O POTRZEBIE DBANIA O ODPOWIEDNI POZIOM WITAMINY D3. DR HAB. N. MED. BLANKA WOLSZCZAK-BIEDRZYCKA ZE SZKOŁY ZDROWIA PUBLICZNEGO UWM PRZEKONUJE, ŻE „WITAMINA SŁOŃCA” ODPOWIADA NIE TYLKO ZA ZDROWE KOŚCI, ALE TAKŻE INNE NIEZBĘDNE FUNKCJE NASZEGO ORGANIZMU, DLATEGO WARTO DBAĆ O JEJ ODPOWIEDNIE STĘŻENIE W ORGANIZMIE.

— Witamina D3 kojarzy nam się przede wszystkim z tym, że wpływa korzystnie na funkcjonowanie naszego układu kostnego, ale to nie wszystko, za co jest odpowiedzialna, prawda?

— Oczywiście, to prawda. Witamina D3 odpowiada również za prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego oraz za nasz dobry nastrój.

— Czyli jej niedobór może powodować dość poważne problemy ze zdrowiem.

— Tak. Jest naukowo udowodnione, że niedobór witaminy D3 może przyczyniać się do poczucia przewlekłego zmęczenia, powodować bóle kostno-stawowe, osłabiać pracę układu odpornościowego, powodować problemy ze snem, obniżenie nastroju, a w skrajnych przypadkach nawet depresję. Optymalne stężenie witaminy D3 jest bardzo istotne również u dzieci, a jej suplementacja jest zalecana już od urodzenia. Jeżeli to zaniedbamy, to np. u niemowląt możemy obserwować m.in. opóźnienie w ząbkowaniu, a u nieco starszych dzieci rozwój krzywicy czy częstsze zachorowania na rozmaite infekcje.

— Jaka pani zdaniem jest świadomość społeczna w tym zakresie?

— Na szczęście coraz większa. Odnoszę nawet wrażenie, że temat witaminy D3 stał się modny, ale oczywiście w pozytywnym tego słowa znaczeniu. Coraz więcej osób mówi o potrzebie badania jej stężenia oraz konieczności suplementacji. Także w rozmaitych przekazach medialnych ten temat jest coraz częściej obecny. Mam nadzieję, że takie wywiady jak ten również przyczynią się do propagowania pozytywnego wpływu „witaminy słońca” na nasz organizm. Niestety, wciąż istnieje pewna grupa osób, która, pomimo że wie, iż ma niedobór witaminy D3, to nie wdraża suplementacji, bo bezpodstawnie uważa, że jej optymalne stężenie nie wpływa na lepsze zdrowie.

— Trwają wakacje, a to czas, w którym nasza ekspozycja na słońce jest największa. Przez ile czasu

powinniśmy wystawiać się na promieniowanie słoneczne, aby dostarczyć do organizmu odpowiednią dawkę witaminy D3?

— Aby synteza witaminy D3 przez skórę była skuteczna, tzn., żeby jej poziom w naszym organizmie wzrastał lub utrzymywał się w optymalnych granicach, powinniśmy być wystawieni na działanie promieniowania słonecznego od 30 do 40 minut dziennie i ekspozować min. 18 proc. naszego ciała – głównie przedramiona, nogi i twarz. Oczywiście, nie możemy w tym czasie używać kremów z filtrem przeciwsłonecznym, które blokują promieniowanie.

ZGODNIE Z OBOWIĄZUJĄCYMI ZALECENIAMI, JEŻELI EKSPONUJEMY CIAŁO NA PROMIENIOWANIE SŁONECZNE W OKRESIE MAJ-WRZESIEŃ, POMIĘDZY GODZINĄ 10:00 A 15:00, TO OSOBY W WIEKU OD 11 DO 75 LAT MOGĄ NA TEN CZAS ZAPRZESTAĆ SUPLEMENTACJI WITAMINY D3. JEDNAK NALEŻY DECYDOWAĆ INDYWIDUALNIE, PONIEWAŻ SUPLEMENTACJA W ODPOWIEDNICH DAWKACH ZAWSZE JEST ZALECANA I OCENIANA JAKO BEZPIECZNA, POD WARUNKIEM, ŻE NIE PRZEKRACZAMY STĘŻENIA UWAŻANEGO ZA TOKSYCZNE.

— A czy produkty spożywcze bogate w witaminę D3 możemy traktować jako jej wystarczające źródło?

— Jedzenie produktów spożywczych bogatych w witaminę D3 powinniśmy raczej traktować jako dodatek do suplementacji farmakologicznej. Sama dieta nie będzie wystarczająco efektywna. Przy okazji wspomnę, że witamina D3 obecna jest głównie w tłustych rybach (węgorz, śledź, łosoś, halibut), serach i żółtkach jaj, a jeśli chodzi o pokarmy

roślinne, to jedynie w wybranych rodzajach grzybów, takich jak pieczarki czy pieprznik jadalny.

— A zatem, jeśli chcemy zadbać o prawidłowy poziom witaminy D3, to chyba powinniśmy zacząć od zbadania jej stężenia.

— Bez wątpienia. Stężenie witaminy D3 sprawdza się, pobierając krew z żyły łokciowej – nie jest to badanie bolesne i większość laboratoriów wykonuje je na miejscu, co oznacza, że jeszcze tego samego dnia otrzymujemy wynik. Przy czym, zgodnie z obowiązującymi rekomendacjami, zbadanie stężenia witaminy D3 przed wdrożeniem suplementacji zalecane jest głównie w grupach ryzyka niedoboru witaminy D3, czyli u osób z chorobami nowotworowymi, metabolicznymi i endokrynologicznymi, układu sercowo-naczyniowego, zespołem złego wchłaniania, ale także w przypadku tych, którzy mają fizjologicznie zwiększone zapotrzebowanie na tę witaminę, czyli np. kobiety w ciąży, w okresie laktacji, dzieci albo osoby stosujące tzw. diety wybiórcze, czyli wegetarianie oraz weganie. Nie zaszkodzi jednak, jeżeli każdy z nas wykona sobie takie badanie. Optymalne stężenie witaminy D3 w organizmie wynosi pomiędzy 30 a 50 ng/ml. Poznanie aktualnego stężenia z pewnością ułatwi dobranie odpowiedniej suplementacji.

— A czy zdarzają się przypadki, w których ktoś ma wynik ponad normę?

— Tak, zdarzają się. Jeśli ktoś uzyskuje wynik powyżej 100 ng/ml, to wówczas mówimy o stężeniu toksycznym i ryzyku zatrucia witaminą D3.

OBJAWY TAKIEGO STANU MOGĄ BYĆ PODOBNE DO SYMPTOMÓW NIEDOBORU – TO M.IN. PRZEWLEKŁE ZMĘCZENIE, ZAPARCIA, BIEGUNKI, OBNIŻONY NASTRÓJ.

W takich przypadkach powinno się natychmiast zaprzestać suplementacji

i zbadać stężenie wapnia we krwi, ilość wydalanego wapnia z moczem oraz ocenić stężenie parathormonu (PTH) w organizmie.

— Czyli w kwestii suplementowania witaminy D3 warto jednak skonsultować się z lekarzem?

— Tak, a zwłaszcza w sytuacji, gdy nasza suplementacja jest nieefektywna albo obserwujemy wspomniane przed chwilą stężenie toksyczne. Zalecana dobową dawkę wynosi od 1000 do 2000 IU, jednak zdarza się, że mimo wdrożonej suplementacji, pacjent nie osiąga optymalnego stężenia. W takich przypadkach niezbędne mogą być preparaty przepisywane na receptę, ale to wymaga zasięgnięcia porady u lekarza, który dobierze odpowiednią dawkę i częstotliwość suplementacji.

— A czy schorzenia, na któ-

re cierpimy, jak np. choroby tarczycy, mogą powodować niedobory witaminy D3?

— Witamina D3 niewątpliwie przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania tarczycy. Wykazano, że jej niedobór może powodować rozwój wielu zaburzeń tarczycy, w tym autoimmunologicznych chorób tarczycy i raka tarczycy. Wykazano również, że jej suplementacja przyczynia się do spadku stężenia przeciwciał przeciw tarczycowym. Z tego względu endokrynolodzy kładą duży nacisk na zapewnienie optymalnego stężenia witaminy D3, zlecając najpierw badanie laboratoryjne, a następnie proponują odpowiednią suplementację.

— Oprócz pracy w Szkole Zdrowia Publicznego UWM kieruje pani laboratorium w Wojewódzkim Zespole Lecznictwa Psychia-

trycznego w Olsztynie.

Mam wrażenie, że praca diagnostów laboratoryjnych nie jest powszechnie znana, a jej znaczenie jest przecież bardzo istotne. Czy mogłaby pani więc ją trochę przybliżyć?

— Przyjmuje się, że 70 proc. decyzji lekarskich opiera się na wynikach badań laboratoryjnych, więc my jako diagnosty i technicy analityki medycznej, trzymamy pieczę nie tylko nad prawidłowym wykonywaniem badań w laboratorium, ale również czuwamy nad prawidłowym przebiegiem tzw. fazy przedanalitycznej, która obejmuje właściwe przygotowanie pacjenta do badania, odpowiednie pobranie i opisanie materiału, nadzór nad właściwymi warunkami i czasem transportu oraz obróbkę materiału już w laboratorium. Faza analityczna, czyli etap właściwego wykonywania badań, opiera



Dr hab. n. med. Blanka Wolszczak-Biedrzycka pracuje w Katedrze Psychologii i Socjologii Zdrowia oraz Zdrowia Publicznego w Szkole Zdrowia Publicznego Collegium Medicum UWM. W czerwcu 2016 r. uzyskała stopień doktora nauk medycznych na Uniwersytecie Medycznym w Białymstoku i w grudniu tego samego roku tytuł specjalisty z laboratoryjnej diagnostyki medycznej. W 2024 r. objęła stanowisko kierownika laboratorium Wojewódzkiego Zespołu Lecznictwa Psychiatrycznego w Olsztynie. W 2025 r. uzyskała tytuł doktora habilitowanego nauk medycznych i nauk o zdrowiu nadany przez senat Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku.

albo „tylko” przechorowała. Przeprowadziliśmy również badania dotyczące rodzaju szczepionki dawki przypominającej. Wykazały one, że osoby, które zaszczepiły się tym samym rodzajem szczepionki w dawce pierwszej jak i przypominającej, miały wyższe stężenie przeciwciał poszczepiennych niż osoby, które były szczepione w tzw. „schemacie mieszanym”. Jeżeli chodzi o biomarkery COVID-19, to wykazaliśmy wysoką przydatność diagnostyczną szeregu parametrów, które potencjalnie, po przeprowadzeniu dalszych badań, mogą być wykorzystywane w diagnostyce oraz leczeniu COVID-19. Wykazaliśmy także, że u tzw. „ozdrowieńców” parametry oceniające nasilenie stresu oksydacyjnego osiągają wyższe stężenie niż u osób, które nigdy nie chorowały. Oznacza to, że przechorowanie COVID-19 może prowadzić do rozwoju niebezpiecznych powikłań wskutek zmian, do których dochodzi pod wpływem stresu oksydacyjnego w naszym organizmie.

— **Jakie są pani dalsze plany naukowe?**

— Moje przyszłe badania również będą związane ze stresem oksydacyjnym. Chcielibyśmy wraz z badaczami z Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku ocenić status stresu oksydacyjnego u pacjentów Wojewódzkiego Zespołu Lecznictwa Psychiatrycznego w Olsztynie uzależnionych od leków oraz substancji psychoaktywnych, ponieważ takie badania były dotychczas przeprowadzane jedynie na zwierzętach oraz na liniach komórkowych. Ponadto, jeśli tylko będą środki finansowe, chciałabym kontynuować propagowanie badania stężenia witaminy D3 we krwi, szczególnie w grupach osób narażonych na jej niedobór.

**ROZMAWIAŁA MARTA WIŚNIEWSKA
ŹRÓDŁO: UWM**

się przede wszystkim na zapewnieniu należytej jakości ich wykonywania. Codziennie każdy z parametrów oznaczanych w laboratorium podlega wewnętrznej kontroli jakości, a kilka razy w roku również zewnętrznej. W zakresie naszych obowiązków znajduje się również dbanie o sprzęt, na którym pracujemy (wykonywanie cyklicznych czynności konserwacyjnych).

WSZYSTKIE TE DZIAŁANIA SĄ KONIECZNE, ABYŚMY MIELI PEWNOŚĆ, ŻE AUTORYZOWANY PRZEZ NAS WYNIK JEST W STU PROCENTACH WIARYGODNY. JEŚLI ZAŚ ZAOBSERWUJEMY W WYNIKACH JAKIEKOLWIEK ISTOTNE ODSTĘPSTWA OD WARTOŚCI REFERENCYJNYCH CZY STWIERDZIMY TZW. WARTOŚCI KRYTYCZNE, TO NASZYM OBOWIĄZKIEM JEST JAK NAJSZYBCIEJ POWIADOMIĆ O TYM LEKARZA ZLECAJĄCEGO BADANIE LUB SAMEGO PACJENTA.

Zgadza się, że naszej pracy pacjenci do końca nie widzą, ale ich diagnostyka i leczenie opierają się w dużej mierze na niej. Warto nadmienić, iż pracujemy nie tylko w laboratoriach analitycznych, ale również serologicznych, mikrobiologicznych, genetycznych oraz działach patomorfologii.

— **Dzięki Naukowemu Grantowi Rektora UWM realizuje pani projekt badawczy pt. „Ocena poziomu witamin D3, B12 i kwasu foliowego oraz ich korelacja ze stanem psychicznym osób w wieku 60+ zamieszkujących województwo warmińsko-mazurskie”.** Proszę opowiedzieć o nim coś więcej.

— Pierwszym etapem tego projektu było przebadanie seniorów z Warmii i Mazur pod kątem stężenia witaminy D3, folianów, witaminy B12, parametrów oceniających funkcje tarczycy, a także wykonaliśmy u nich morfologię krwi obwodowej. Podjęliśmy próbę powiązania tych parametrów z ich samopoczuciem. W kolejnym etapie badania jego uczestnicy otrzymali suplement witaminy

D3, który stosowali przez trzy miesiące i po tym czasie ponownie zbadaliśmy stężenie witaminy D3 we krwi. Można powiedzieć, że projekt badawczy zbliża się do końca, ponieważ aktualnie jesteśmy na etapie opracowywania wyników. Muszę podkreślić, że uczestnicy naszego badania, wśród których są członkowie Warmińsko-Mazurskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Olsztynie oraz Olsztyńskiego Towarzystwa „Amazonki” wyróżniali się dużą świadomością, jak ważne jest optymalne stężenie witaminy D3 w naszym organizmie. Już przed okresem suplementacji wyniki wypadły bardzo dobrze. Większość osób miała stężenie witaminy D3 optymalne albo nawet wysokie, a jedynie u ok. 40 proc. uczestników stwierdziliśmy jej niedobór. Natomiast po suplementacji wyniki uległy znacznej poprawie w przypadku niedoboru oraz korzystnej normalizacji w przypadku stężeń optymalnych.

— **Dlaczego do grupy badawczej włączyli państwo właśnie seniorów?**

— Zdecydowaliśmy się przebadać seniorów, ponieważ to właśnie po 60. roku życia występuje najwięcej chorób związanych z ryzykiem niedoboru witaminy D3, a po 70. roku życia dodatkowo obserwuje się zmniejszoną produkcję witaminy D3 przez skórę. Poza tym wykonane przez nas badania są dość drogie. Nie każdy senior może sobie na nie pozwolić i nie każdy też ma świadomość, że zdecydowaną ich większość może zlecić lekarz rodzinny, jeśli tylko są odpowiednie wskazania. Dzięki temu udało nam się zmobilizować uczestników badania do sprawdzenia, jaka jest ich kondycja zdrowotna. Mam nadzieję, że zainspirowaliśmy także osoby młodsze do zrobienia tego samego.

— **Jakie jeszcze zagadnienia obejmują pani zainteresowania naukowe?**

— Przede wszystkim pandemia COVID-19. Badalam odpowiedź poszczepienną na podstawie oceny stężenia przeciwciał poszczepiennych, w zależności od rodzaju szczepionki, przecho-

rowania infekcji wirusem SARS-CoV-2 oraz czasu, który upłynął od szczepienia. Badalam również stężenia parametrów stanu zapalnego u osób z trwającą infekcją COVID-19 w odniesieniu do osób, które nigdy nie chorowały oraz ozdrowieńców. I wreszcie, poszukiwałam biomarkerów mogących pomóc w diagnostyce i leczeniu pacjentów z COVID-19, szczególnie w początkowej fazie choroby. Oceniałam stężenie cytokin, chemokin oraz biomarkerów redoks u osób chorych na COVID-19, ozdrowieńców oraz u osób, które nigdy nie chorowały. Ten cykl badań był tematem mojej rozprawy habilitacyjnej.

— **Czy mogłaby pani podzielić się najważniejszymi wnioskami z tych badań?**

— Najważniejsze wnioski z badania stężenia przeciwciał są następujące: jeżeli dana osoba przechorowała infekcję wirusem COVID-19, a następnie zaszczepiła się dowolnym preparatem, miała zdecydowanie wyższe stężenie przeciwciał niż ta, która „tylko” się zaszczepiła

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

Kto i ile razy obiecywał sobie, że będzie postępować uczciwie i nie będzie się denerwować na współpracownika, który ciągle nas prowokuje — ręką w górę! Ile razy, jedna z drugą kochana przyrzekałaś sobie, że nie będziesz reagować defensywnie — że odważysz się wreszcie iz otwartą przyłbicą staniesz, postawisz się, sprzeciwisz, nawet na forum publicznym — i obronisz siebie, koleżankę...? Co za czasy nieużyte, że jakieś potężne siły, ni to wewnętrzne, ni zewnętrzne — działają na nas, uniemożliwiają nam bycie najlepszą wersją siebie?

Jak się okazuje — wiele wspólnego z tą walką ma nasza... biologia.

Łatwo nie jest...

W bawelnę nie ma co owijać: w dzisiejszych czasach niełatwo jest być porządnym człowiekiem. Ale ponieważ rzeczywiście okazuje się, że wiele wspólnego ma z tym nasza biologia — warto już dziś wiedzieć nieco więcej o tym, z czym mierzymy się jako przedstawiciele naszego gatunku, walcząc o zachowanie godności, a jednocześnie o zwycięstwo naszej lepszej wersji siebie nad tą gorszą.

Instynkt samozachowawczy

Wszyscy przychodzimy na świat z instynktem samozachowawczym zakodowanym w naszych genach. Kiedy czujemy zbliżające się zagrożenie, instynkty odzywają się w ciągu kilku sekund, motywując nas do działania w obronie własnej.

O niektórych z tych głęboko zakorzenionych reakcji słyszeliśmy, jak na przykład instynkt walki i ucieczki. Ale tych instynktów samozachowawczych mamy o wiele więcej i warto je zrozumieć — tak u siebie, jak i u innych. Bo te instynktowne zachowania, które pierwotnie miały zapewnić nam przetrwanie, dziś, w XXI wieku, wpędzają nas w kłopoty. Jeśli nie zidentyfikujemy i nie zrozumimy tych aspektów naszego wspólnego człowieczeństwa, nadal będziemy pozwalać, by ta prymitywniejsza biologia rządziła naszym życiem.



Fot. Freepik

JAK TU POZOSTAĆ CZŁOWIEKIEM

CELOWO NIE STAWIAM W TYTULE ZNAKU ZAPYTANIA, BO NIE CHODZI O TO, ŻEBY WCIAŻ PYTAĆ — CHODZI RACZEJ O TO, BY WRESZCIE ZACZAĆ DZIAŁAĆ. A CO TU DUŻO MÓWIĆ — LEKKO NIE JEST... DLACZEGO W DZISIEJSZYCH CZASACH TAK TRUDNO ZNALEZĆ DOBREGO CZŁOWIEKA? JAK TO SIĘ STAŁO, ŻE WSZYSCY STALI SIĘ TAK SAMOLUBNI I PO PROSTU ŻLI? A MOŻE TO KOLEJNY ETAP EWOLUCJI, W KTÓRYM ZŁO STAJE SIĘ NOWYM DOBREM?

Bo tak jak mamy instynkty chroniące nas przed niebezpieczeństwem fizycznym (ucieczka), mamy również instynkty chroniące nas przed krzywdą psychologiczną — co psychologowie nazywają zagrożeniem dla naszej godności.

Jak naruszamy własną godność

Niestety, wiele z tych instynktów, mających chronić nasze poczucie wartości, w rzeczywistości prowadzi nas do naruszenia własnej godności. Na przykład, gdy ktoś przekazuje nam coś, co odbieramy jako krytykę — zazwyczaj reagujemy defensywnie i nie jesteśmy otwarci na słowa krytyki, nawet konstruktywnej. Nasze instynkty samozachowawcze uniemożliwiają nam przyswojenie informacji, często naruszając godność osoby, która próbuje je przekazać.

Widzenie siebie w złym świetle w oczach innych



Fot. Freepik

jest dla tych instynktów równoznaczne z ich śmiercią. By wyeliminować to, co wydaje się zagrożeniem dla naszego poczucia wartości — do głosu natychmiast dochodzi instynkt obrony. Oczywiście ta prymitywna reakcja jest przesadna, bo zdarzają się sytuacje, gdy naprawdę powinniśmy usłyszeć szczerą opinię o naszych dysfunkcyjnych zachowaniach. Wszyscy mamy ślepe punkty, a inni łatwo dostrzegają to, czego my nie widzimy. Wniosek?

Musimy nauczyć się przezwyciężać te instynkty i akceptować opinie innych.

Innym powszechnym instynktem jest chęć zachowania twarzy. Za wszelką cenę. Spójrzmy, do jakich skrajności posunął się jakiś czas temu kolarz Lance Armstrong, by uniknąć zobaczenia samego siebie w lustrze. Nie tylko oszukiwał i zwodził kibiców, by ukryć swoje złe zachowania. Jak się dziś wydaje — przez pewien czas oszukiwał nawet samego siebie.

Zwycięstwa

Ktokolwiek cokolwiek mi mówi i tłumaczy — nawet jeśli jest to najbardziej utytułowany psycholog, psychiatra, neurolog, niechby nawet radiesteta lub wróżka — wierzę niezmiennie, że my, ludzie, przedstawiciele gatunku homo sapiens jesteśmy jednak czymś więcej niż nasze wrodzone instynkty. Może nawet jesteśmy czymś znacznie więcej. Mając odrobinę wiedzy o tym, z czym się mierzymy, możemy wygrać walkę z tymi wewnętrznymi siłami. Możemy działać lepiej. Czasem wystarczy naprawdę skupiać uwagę na bitwach, które warto stoczyć z innymi — wystarczy po prostu dobrze robić swoje. Weźmy na przykład mojego ginekologa...

Historia prawdziwa

Pierwszy raz w życiu do ginekologa zabrała mnie moja mama. Miałam wtedy 17 lat i do porady tego akurat specjalisty zmusiło mnie życie — konkretnie okres, który jak się zaczął, tak absolutnie nie miał ochny się skończyć! Przy czym zabrała mnie do lekarza, u którego sama regularnie bada się od wielu lat i którego z widzenia znałam, a i w jego gabinecie byłam przed własnym badaniem wiele razy. Miło było, a wręcz wesoło jak zawsze. Ze względu na swoje podejrzenia i konieczność dokładnego wykrycia przyczyny ginekolog zmuszony został wykonać badanie USG dopochwowo — co u mamy oraz samego ginekologa wzbudziło chwilową konsternację, a czym ja nie przejęłam się kompletnie. Tak czy siak, tamta wizyta do dziś wszyscy wspominamy z wielkim rozbawieniem, bo przecież nie muszę uściślać, że ginekolog wykonał wszystkie swoje czynności z największą delikatnością i jest naszym lekarzem do dziś — mówimy o nim, że to lekarz pierwszego kontaktu lub zgola nadworny.

I — trzeba to sobie otworzyć powiedzieć — do dziś ów lekarz ginekolog ma z nami pełne ręce roboty. Już sam fakt, że wszystkim kobietom zawsze polecam profilaktykę, bo i zdrowsza, i tańsza — mnie samą

zmusza do porady ginekologicznej przynajmniej raz w roku. Jakby tego było mało, co roku ciągnę też na podobne konsultacje mamę, która może i czasem protestuje, ale czyni to z bardzo niewielkim ogniem, bez przekonania i ostatecznie z radością do znajomego gabinetu idzie.

Żadnej kobiecie nie muszę tłumaczyć, jakich też problemów może nam przysporzyć nasza własna fizjologia. I jak bardzo lubią się zagnieżdzać w nas wszelkie możliwe dziadostwa, które ukochały nasze ciała w ogóle, a w szczególności miejsca tzw. zabawowe — jak je nazywał dr House. Problemy z miesiączkowaniem, z nietrzymaniem moczu, menopauza, upławy, endometrioza... — to tylko kilka z tych najczęstszych kobiecych dolegliwości. Agdy do tego dodać jeszcze znacznie groźniejsze nowotwory...? Na to wszystko sama ciąży to też zabawa z przygodami na przynajmniej rok i nie bez przyczyny moja prababcia mawiała, że kobieta ciężarna jest zawsze jedną nogą w grobie. Otóż dzięki takim ludziom, jak mój ginekolog, nawet w ciąży można twardo stąpać po ziemi bez jakiegokolwiek zahaczania o grób. Jest to generalnie specjalizacja przeznaczona wyłącznie kobietom i już sam ten fakt napawa mnie i dumą i optymizmem, i wdzięcznością dla świata oraz ludzi, którzy uczą się, studiują, by potem o kobiecie zdrowie walczyć dzielnie każdego dnia.

Inna rzecz, że nie wiem jak wasi ginekologowie — ale mój, gdy coś się dzieje nie tak jak powinno — potrafi zadzwonić do mnie z samego rana, by zadać kilka dociekliwych pytań, a donosi z placu boju odbiera nawet w czasie wakacji — swoich i moich. Za co wdzięczność moja dla jego wiedzy, umiejętności i chęci niesienia pomocy nigdy nie zazna ani granic, ani spokoju!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolshztynska.pl

Artykuł dedykuję Doktorowi Maciejowi Eliszewskiemu, który może i jakiś czas temu został Dobrym Lekarzem — ale który do dziś pozostał dla mnie przede wszystkim Człowiekiem.

ZAWSZE BYŁAM UWAŻNĄ OBSERWATORKĄ

WERONIKA MATHIA, AUTORKA CZTERECH POWIEŚCI KRYMINALNYCH, OPOWIADA O PRACY NAD SWOJĄ NAJNOWSZĄ KSIĄŻKĄ, FASCYNACJI PSYCHOLOGIĄ, SILE DOBREGO RESEARCHU I O TYM, DLACZEGO OLSZTYN STAŁ SIĘ TŁEM DLA ZBRODNI. SPOTKANIE Z AUTORKĄ JUŻ 5 SIERPNIA O GODZINIE 18.00 W PLANECIE 11.

— Jesteś podwójną laureatką Nagrody Wielkiego Kalibru. To motywuje do pracy i dodaje skrzydeł?

— Oczywiście! Jestem ogromnie wdzięczna moim czytelnikom za głosy, także tym z Olsztyna. Nagroda ma swoje dobre i złe strony. Z jednej strony czuję ogromną radość, bo wiem, że za tym wyróżnieniem stoją osoby, które mnie wspierają i dobrze mi życzą. Z drugiej strony pojawia się presja oczekiwań. Mimo to uważam, że zdecydowanie przeważają pozytywne. Udało mi się osiągnąć coś wyjątkowego i to już na początku pisarskiej drogi. Rozmawiałam z członkami jury po jubileuszowej gali i usłyszałam, że nawet autorzy z trzema książkami na koncie wciąż bywają postrzegani jako debiutanci. Staram się zachować zdrowy dystans. To wyróżnienie bardzo cieszy, ale nie chcę się poddawać presji.

— Wspominałaś kiedyś, że próbujesz zrozumieć naturę zła. Dzięki psychologicznemu podejściu, czytelnik nie tylko obserwuje postać — ale zaczyna ją rozumieć, czasem jej współczuć, czasem się jej bać, bo widzi w niej część siebie. Zawsze fascynowała cię psychologia?

— Tak, psychologia zawsze mnie interesowała, choć nigdy nie chciałam zajmować się nią zawodowo. Nie odpowiadało mi to, że czasem próbuje się dopasować czyjeś zachowania do gotowych definicji. Zawsze byłam bardzo uważną obserwatką i lubiłam przyglądać się ludziom. Do tego stopnia, że ktoś kiedyś zapytał mnie: „Czy ty mu-

sisz się tak gapić na tych ludzi?” (śmiech). Fascynują mnie relacje międzyludzkie. Często przyglądałam się przypadkowym osobom i tworzyłam o nich opowieści, interpretując ich zachowania. Może to się wzięło z tego, że jako dziecko dużo czytałam? Trudno powiedzieć.

— Ta cecha ułatwia tworzenie profili twoich postaci?

— Myślę, że tak. Tworząc postacie, zauważyłam, że mam tendencję do szukania w ludziach dobra. Nie wiem jeszcze, dokąd mnie to zaprowadzi — jako pisarkę i jako człowieka. Oglądałam niedawno film „ Fargo”, w którym jednym z bohaterów jest socjopata, postać z gruntu zła. A ja wciąż czekałam, aż pokaże choćby ślad dobra. Mam problem z zaakceptowaniem, że ktoś może być całkowicie przesiąknięty złem. Może właśnie moje pisanie jest próbą potwierdzenia albo zaprzeczenia tej tezy. Z drugiej strony akceptuję, że może nie ma jednej, prostej odpowiedzi.

— Akcja „ Rdzenia” (wyd. Czwarta Strona), twojej najnowszej książki, rozgrywa się w Olsztynie. To była prośba czytelników, m.in. z filii nr 6 Miejskiej Biblioteki Publicznej. To było duże wyzwanie?

— Ogromne! Nie znam Olsztyna tak dobrze jak Iławę. Nie mieszkam tam, nie spaceruję codziennie jego ulicami. Dlatego wymyśliłam bohatera, który właśnie się tam przeprowadził i mieszka w mieście dopiero od dwóch tygodni. Żeby autentycznie oddać klimat, sama zamieszkałam w Ol-

szynie na dwa tygodnie.

— Czyżby w tym samym mieszkaniu, w którym przebywał policjant Borys Sztern?

— Tak! Musiałam sprawdzić, co widać z okna, gdzie można pójść na spacer, co robić na co dzień. Kiedy piszę o skrzyniach z pociskami z Bułgarii — to one naprawdę tam były. Jedyną trudnością było to, że byłam w Olsztynie zimą, a akcja książki dzieje się latem. Trafiłam na śnieżyce, więc spacerować po lesie było wyzwaniem (śmiech). Nie opisuję historii miasta, bo nie taki był mój cel. Ale mam nadzieję, że po lekturze ktoś zapragnie je odwiedzić. Osobiście bardzo lubię tu przyjeżdżać. Razem z mężem uwielbiamy Olsztyn.

— W książce twoja bohaterka Julia mieszka nad jeziorem Sukiel, które jest prywatnym akwenem oraz nad jeziorem Ukiel.

— Ostatnio nagrywaliśmy film promujący książkę i byłam zdumiona, jak czysta jest w nim woda. Żałowałam, że nie mogłam wspomnieć o tym w „ Rdzeniu”. Okazało się, że wybór tego jeziora nie był przypadkowy. Jeden z moich głównych konsultantów wychował się właśnie nad nim i bardzo dużo mi o tej okolicy opowiedział. To był niesamowity zbieg okoliczności.

— W książce poruszasz też temat choroby Alzheimera. Polska znajduje się w czołówce krajów UE pod względem liczby zachorowań.

— Stworzenie realistycznego obrazu osoby chorej było dużym wyzwaniem, ponieważ nie mam takich



Weronika Mathia

doświadczeń w najbliższym otoczeniu. Konsultowałam się jednak ze specjalistami, czytałam literaturę fachową. Wiele faktów mnie zaskoczyło. Alzheimer niszczy połączenia nerwowe — osoba chora zapomina codzienność, ale wspomnienia z dzieciństwa zostają najdłużej. Umysł potrafi krążyć wokół jednego wspomnienia, emocji czy obrazu — jak strata, wojna czy dom rodzinny. Trzeba też wiedzieć, co osobę chorą uspokaja. Moja bohaterka była urzędniczką, więc czuła się lepiej, zapisując wszystko na karteczkach. Najtrudniejsze było opisywanie kobiety, która dzień po dniu gubi się w swojej własnej głowie, aż w końcu nie wie, że się w niej gubi. To bardzo smutne. I co ciekawe — nie istnieje jeden, uniwersalny obraz tej choroby.

— Cenisz dobry research?

— Bardzo. Zajmuje mnóstwo czasu, ale to właśnie jest najbardziej fascynujące w całym procesie pisania. Poznawanie nowych tematów, docieranie do specjalistów, odkrywanie rze-

czy, o których nie miałam wcześniej pojęcia. W takich momentach odzywa się we mnie żyłka dziennikarska. Każda kolejna książka otwiera nowe drzwi — łatwiej nawiązać kontakt z profesjonalistami i zdobyć ich zaufanie. Jestem im ogromnie wdzięczna za to, że dzielą się ze mną swoją wiedzą. Z niektórymi rozmawiam miesiącami. Od zawsze też interesowałam się nauką. Czytałam artykuły popularnonaukowe o kosmosie, o gwiazdach. Mój tata jest fizykiem, więc w domu zawsze leżały „ Świat Nauki” i podobne czasopisma. Uwielbiliśmy o tym rozmawiać. Ale zawsze muszę pamiętać, że wiedza naukowa jest tłem, nie głównym wątkiem. Gdyby było jej za dużo, mogłaby przytłoczyć czytelnika.

— A ja czuję się dumna, bo opowiedziałam ci o tym, że lubię Olsztyn, a teraz jedna z twoich bohaterek — Karolina Rawa — mówi moim głosem.

— Co więcej, mogę już zdradzić, że będzie główną bohaterką mojej kolejnej powieści.

— Bardzo się cieszę! Słuchając ciebie, można dojść do wniosku, że życie pisarza jest naprawdę fascynujące.

— Zdecydowanie tak. Poszukiwanie informacji, poznawanie nowych światów, wchodzenie do miejsc, których wcześniej nie znałam — to wszystko mnie napędza. Dzięki temu świat sam w sobie staje się ciekawszy. Wymyślam bohaterom pasje i zawody, które pozwalają mi samej zagłębiać się w nowe obszary. Czasem trudno mi już odróżnić, gdzie kończy się ciekawość, a zaczyna pisarska pasja. To wszystko się zazębia.

KATARZYNA
JANKÓW-MAZURKIEWICZ



NOWE KLASY MUNDUROWE W IŁAWIE, NIDZICY I GIŻYCKU

Od września 2025 roku uczniowie szkół średnich w Iławie, Nidzicy i Giżycku będą mogli rozpocząć naukę w klasach o profilu mundurowym – Straż Graniczna i Policja. To pierwszy tego typu projekt na Warmii i Mazurach, dający młodzieży realne ułatwienia w drodze do służby w formacjach mundurowych.

Porozumienie w tej sprawie zostało podpisane na terenie Komendy Warmińsko-Mazurskiego Oddziału Straży Granicznej. Sygnowali je: płk SG Daniel Wojtaszkiewicz – komendant W-MOSG, insp. Mirosław Elszkowski – Komendant Wojewódzkiej Policji w Olsztynie, komendanci powiatowi oraz dyrektorzy trzech szkół: III LO w Zespole Szkół im. Konstytucji 3 Maja w Iławie, LO Zakładu Doskonalenia Zawodowego w Giżycku oraz Technikum W-M ZDZ w Nidzicy.



Fot. FB komendanta W-M Oddziału Straży Granicznej

Szkoła bliżej służby

W klasach mundurowych uczniowie będą mieli możliwość zdobywania wiedzy i umiejętności nie tylko z zakresu przepisów czy procedur, ale także uczestniczenia w zajęciach prowadzonych przez funkcjonariuszy Straży Granicznej i Policji. Młodzież zostanie przygotowana zarówno teoretycznie, jak i prak-

tycznie do przyszłej pracy w służbach mundurowych.

– To nie są zajęcia pokazowe czy fakultatywne. Program przewiduje konkretne bloki szkoleniowe, m.in. z samoobrony, musztry, terenoznawstwa czy procedur interwencyjnych – podkreślają funkcjonariusze zaangażowani w projekt.

Prosta ścieżka do munduru

Największym atutem nowo utworzonych klas mundurowych są przywileje w postępowaniu rekrutacyjnym do Straży Granicznej. Dzięki nowelizacji procedur kwalifikacyjnych, od stycznia 2025 roku uczniowie tych klas, którzy złożą podanie o przyjęcie

do SG w ciągu trzech lat od ukończenia szkoły, będą zwolnieni z testu wiedzy. Wystarczy, że w ostatniej klasie zdadzą test sprawności fizycznej – organizowany na terenie szkoły przez funkcjonariuszy SG.

W dalszym etapie kandydat będzie musiał przejść standardową procedurę – rozmowę kwalifikacyj-

ną, badania psychologiczne i lekarskie, a także uzyskać poświadczenie bezpieczeństwa. Ale dzięki szkoleniom i wcześniejszemu przygotowaniu, będzie do tych wymagań dobrze przygotowany.

Praktyka i rekrutacja

Wprowadzenie klas mundurowych to odpowiedź na rosnące zainteresowanie młodzieży służbą w formacjach państwowych, ale też realne działanie kadrowe. Jak informuje Warmińsko-Mazurski Oddział Straży Granicznej, do końca 2025 roku planuje się przyjęcie jeszcze 50 nowych funkcjonariuszy. Całoroczny limit wynosi 90 osób, a w 2026 roku przewidywana liczba przyjęć to 120 osób.

– To inwestycja w młodych ludzi, ale też w nasze bezpieczeństwo. Osoby, które zdecydują się na ten kierunek już na poziomie szkoły średniej, będą przygotowane, świadome i zmotywowane do pracy – mówi płk Daniel Wojtaszkiewicz.

Nowoczesna edukacja w praktyce

Program klas mundurowych jest realizowany na podstawie ustawy – Prawo oświatowe, który umożliwia tworzenie takich oddziałów w szkołach ponadpodstawowych – zarówno publicznych, jak i niepublicznych – po uzyskaniu zgody Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji.

Porozumienia podpisane z placówkami w Iławie, Nidzicy i Giżycku są pierwszymi tego rodzaju na Warmii i Mazurach. Inicjatywa ma szansę się rozwinąć i objąć kolejne szkoły w regionie.

Nowe klasy wystartują wraz z początkiem roku szkolnego 2025/2026. Ich absolwenci nie tylko będą mieli skróconą drogę do pracy w służbach mundurowych, ale też otrzymają wiedzę, która może przydać się w różnych dziedzinach życia – od prawa, przez bezpieczeństwo, po sprawność fizyczną i pracę zespołową.

AL

PORYWACZY SCHWYTALI POD ELBLĄGIEM

Porwał byłą partnerkę, wsadził ją do taksówki i grożąc kierowcy atrapą broni, kazał jechać w stronę Elbląga. Zatrzymany w Nowym Polu 20-latek odpowie za porwanie, gwałt, stalking oraz psychiczne i fizyczne znęcanie się nad kobietą.

To była jedna z tych interwencji, w której liczyła się każda minuta. Dzięki błyskawicznej reakcji funkcjonariuszy z Elbląga, wspieranych przez policjantów z Gdańska i Ostrołki, udało się zatrzymać dwóch mężczyzn podejrzanych o porwanie 18-letniej kobiety. Do zatrzymania doszło 30 lipca wieczorem w miejscowości Nowe Pole, tuż pod Elblągiem.

– Około godziny 22 zauważyliśmy pojazd, który odpowiadał opisowi. W aucie znajdowali się dwaj mężczyźni oraz pokrzywdzona 18-latką. Funkcjonariusze z ruchu drogowego i prewencji natychmiast przystąpili do działania

i zatrzymali podejrzanych – opowiada nadkom. Krzysztof Nowacki, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Elblągu.

Zatrzymani to 20-letni Dawid M., mieszkaniec powiatu ostrołęckiego oraz jego 19-letni znajomy Paweł S.

Pokrzywdzona wraz ze znajomymi przyjechała do Gdańska na kilkudniowy pobyt. Grupa turystów zatrzymała się w wynajętym apartamencie przy ul. Wałowej. W tym samym czasie były partner kobiety, w towarzystwie kolegi, dotarł do Gdańska wynajętą taksówką. Mężczyźni zatrzymali się przed budynkiem, w którym mieszkała kobieta, i rozpoczęli obserwację.

Gdy zobaczyli, że pokrzywdzona wraz ze znajomymi weszła do sklepu, ruszyli za nimi. W środku doszło do szarpaniny. W trakcie zajścia jeden z napastników chwycił kobietę i zaniósł ją do czekającej przed sklepem taksówki.

Samo zawiadomienie o porwaniu wpłynęło do policji w Ostrołęce, zgłosiła je siostra pokrzywdzonej. Natychmiast uruchomiono współpracę między jednostkami w trzech miastach.

– Komunikat o uprowadzeniu trafił do wszystkich funkcjonariuszy. Szybko udało się ustalić numery rejestracyjne pojazdu oraz jego trasę. Skuteczna koordynacja działań pozwoliła nam błyskawicznie zloka-



ZA ZGWAŁCENIE GROZI KARA DO 15 LAT WIEZIENIA. UPORCZYWE NĘKANIE MOŻE SKUTKOWAĆ WYROKIEM DO 8 LAT, BEZPRAWNE POZBAWIENIE WOLNOŚCI I ZNĘCANIE SIĘ – DO 5 LAT, GROŻBY KARALNE – DO 3 LAT, A NIEUPRAWNIŁO UZYSKANIE INFORMACJI – DO 2 LAT. NARUSZENIE NIETYKALNOŚCI CIELESNEJ ZAGROŻONE JEST KARĄ DO ROKU WIEZIENIA.

lizować samochód i zatrzymać sprawców – podkreśla nadkom. Nowacki.

W momencie zatrzymania w aucie znajdował się także 21-letni kierowca toyoty – to jemu sprawcy grozili bronią i kazali wieźć się w stronę Elbląga. Pokrzywdzona 18-latką była przerażona, ale bezpieczna. Mężczyźni trafili do policyjnego aresztu, a sprawą natychmiast zajęli się śledczy.

Zebrany materiał dowodowy pozwolił na postawienie 20-latkowi aż ośmiu zarzutów, w tym: bezprawnego pozbawienia wolności, znęcania się fizycznego i psychicznego, zgwałcenia, uporczywego nękania, narażenia na nie-

bezpieczeństwo utraty życia, bezprawnego uzyskania informacji poprzez zainstalowanie lokalizatora GPS na samochodzie kobiety, kierowania gróźb karalnych oraz naruszenia nietykalności cielesnej obecnego partnera pokrzywdzonej. Sąd zdecydował o jego tymczasowym aresztowaniu na okres trzech miesięcy.

Jego 19-letni współnik usłyszał dwa zarzuty: udziału w bezprawnym pozbawieniu wolności oraz naruszenia nietykalności cielesnej. Sąd zastosował wobec niego policyjny dozór, poręczenie majątkowe oraz zakaz kontaktowania się ze świadkami i pokrzywdzonymi.

EWELINA GULIŃSKA

5 SIERPNIA
Latem wybieram kulturę



Olsztyn
Bohaterowie jej książek to osoby, na których psychikę silny wpływ mają – często traumatyczne – wydarzenia z przeszłości. Osoby wrażliwe, o nieprostych życiorysach, nieco odstające od świata, w jakim przyszło im się odnaleźć. Weronika Mathia – pisarka kryminałów, dziennikarka, copywriterka, politolożka. Współzałożycielka szkoły kreatywnego pisania – Kuźni Bestsellerów. Jej pierwsza książka, „Żar” została debiutem roku 2023 portalu Lubimy Czytać. Drugi tytuł, „Szept”, został w tym roku uhonorowany Nagrodą Wielkiego Kalibru na Międzynarodowym Festiwalu Kryminałów we Wrocławiu.
Godz. 18.00, Planeta 11 - HWS Urania (wejście B1, sala konferencyjna), al. Piłsudskiego 44.

7 SIERPNIA
Filmowy Klub Seniora

Olsztyn
Była łowczyni burz, dręczona wspomnieniami związanymi z tornadami, powraca do Oklahomy. Tam ponownie musi stawić czoła nadchodzącej katastrofie.
Godz. 10.00, Wojewódzka Biblioteka Publiczna (sala konferencyjna), ul. 1 Maja 5.

7 SIERPNIA
Sidewalk astronomiczny

Olsztyn
Olsztyńskie Planetarium i Obserwatorium Astronomiczne zaprasza mieszkańców i turystów na wyjątkowe spotkania z astronomią – Sidewalk astronomiczny, czyli uliczne obserwacje

Słońca z wykorzystaniem specjalistycznego teleskopu słonecznego. Przez całe lato, od początku lipca aż do końca sierpnia, pracownicy Planetarium wychodzą w miasto, by dzielić się wiedzą, pasją i zachęcać do patrzenia w niebo – tym razem w ciągu dnia! Sidewalk astronomiczny to okazja, by z bliska zobaczyć aktywność naszej dziennej gwiazdy, plamy słoneczne, protuberancje i inne zjawiska zachodzące na powierzchni Słońca, to wszystko w pełni bezpieczny sposób, pod okiem ekspertów.
Godz. 11.00, Park Centralny w Olsztynie (okolice fontanny).

7 SIERPNIA
Szanty na olsztyńskiej starówce

Olsztyn
Scenę przejmie Arek Wlizio, bard i autor, którego solowe występy to połączenie poetyckiej refleksji z autentyczną żeglarską duszą.
Godz. 19.00, Scena na Targu Rybnym.

8 SIERPNIA
Memoriał Zbigniewa Ludwichowskiego

Olsztyn
Maria Andrejczyk, Konrad Bukowiecki i Piotr Lisek to tylko niektóre z gwiazd polskiej lekkiej atletyki, które wezmą udział w V Memoriale Zbigniewa Ludwichowskiego. W programie memoriału zaplanowano rywalizację w biegach na 100, 200, 400 i 800 metrów kobiet i mężczyzn, skoku w dal kobiet, skoku o tyczce mężczyzn, rzucie oszczepem kobiet oraz pchnięciu kulą mężczyzn. Zawody odbędą się na zmodernizowanym kilka lat temu stadionie w Kortowie – olsztyńskim miasteczku akademickim – który obecnie spełnia wymogi organizacji dużych wydarzeń sportowych.
Godz. 17.00, Stadion UWM.

OLSZTYŃSKIE KINA

Repertuar Helios
Wtorek, 5 sierpnia
PAN WILK I SPÓŁKA 2 / familijny / dubbing: 10:00, 10:40, 12:30, 15:00, 17:30, 18:30;
NAGA BROŃ / napisy: 10:50, 13:00, 15:10, 17:15, 19:30, 21:00; ŻYCIE CHUCKA / napisy: 13:10, 19:00, 20:50; ODDAJ JA / napisy: 16:20, 18:45, 21:10; VINCI 2: 10:30, 11:45, 13:30, 16:10, 18:00, 20:40; FANTASTYCZNA 4: PIERWSZE KROKI / dubbing: 12:45, 14:30, 18:15; FANTASTYCZNA 4: PIERWSZE KROKI / napisy: 15:30, 20:15; SMERFY. WIELKI FILM / familijny / dubbing: 10:20, 11:30, 13:40, 15:50; F1 / napisy: 17:00, 20:00; JURASSIC WORLD: ODRODZENIE / dubbing: 13:15; SUPERMAN / napisy: 15:40; LILO I STITCH / familijny / dubbing: 11:00

Repertuar Awangarda
Wtorek, 5 sierpnia
„Follemente. W tym szaleństwie jest metoda” - prod. Włochy: ; godz. 17.45; „Pewnego razu w Paryżu” - prod. Francja, Belgia: godz. 17.45; „Stone lato” - prod. Wielka Brytania: godz. 18.00; „Życie Chucka” - prod. USA: ;

godz. 19.45; „Drugie miejsce” - prod. Hiszpania: godz. 19.45; „Vinci 2” - prod. Polska: ; godz. 20.00

Repertuar Multikino
Wtorek, 5 sierpnia
PAN WILK I SPÓŁKA 2 / familijny / dubbing: 10:00, 11:00, 12:30, 13:45, 15:00, 16:15, 18:45; VINCI 2: 10:00, 13:00, 15:45, 17:30, 18:30, 20:15, 21:15; NAGA BROŃ / napisy: 15:40, 17:50, 20:00; ODDAJ JA / napisy: 14:05, 18:00, 20:30; FANTASTYCZNA 4: PIERWSZE KROKI / dubbing: 11:40, 14:20, 15:20; SMERFY. WIELKI FILM / familijny / dubbing: 10:00, 11:20, 13:35, 15:55, 18:15; ŻYCIE CHUCKA / napisy: 14:55, 20:30; HARRY POTTER I KSIĄŻĘ PÓŁKRWI / dubbing: 17:30; F1 / napisy: 12:20, 19:30; JURASSIC WORLD: ODRODZENIE / dubbing: 11:05, 16:35; SUPERMAN / dubbing: 12:30; JAK WYTRESOWAĆ SMOKA / familijny / dubbing: 11:30; LILO I STITCH / familijny / dubbing: 10:00; ŚWINKA PEPPA POZNAJE DZIDZIUSIA / familijny / dubbing: 10:00; KOSZMAR MINIONEGO LATA / napisy: 20:30

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

PRACA

dam pracę

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 601-772-124

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 2 sierpnia 2025 r. odeszła od nas na zawsze Nasza Kochana Ciocia
ś. † p. Łucja Jankowska
Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 6 sierpnia 2025 r. (środa) o godz. 12:30 odmówieniem różańca w kościele pw. św. Maksymiliana M. Kolbego przy ul. Dworcowej, po czym o godz. 13.00 zostanie odprawiona msza św. żałobna. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym w Dywitach. Pograżona w bólu i żałobie Rodzina

Kochanej Siostrze
Annie Krzyżak
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Mamy
składają siostry z klubu SOROPTIMIST Olsztyn

Farmański
ZAKŁAD POGRZEBOWY

dawniej **market**

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

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

POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09
Pomożemy Ci godnie pożegnać

ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

USŁUGI POGRZEBOWE

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

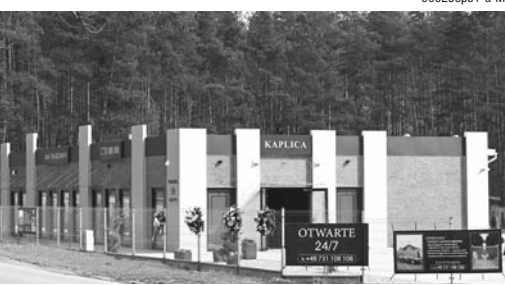
Arturowi Borowińskiemu
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Taty
składają Zarząd i Pracownicy ERGO Hestii

„Życie ludzkie jest przejściem (...).
Nie tylko przez granice śmierci. Ale i do nowego życia.”

Pani
Kasi Gorczycy
najszczerze kondolencje z powodu śmierci
Taty
składają Dyrektor, pracownicy oraz cała społeczność szkolna Zespołu Szkół Ogólnokształcących nr 5 Mistrzostwa Sportowego im. M.G. Bublewicza w Olsztynie



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



CZY JAN URBAN ODMIENI KADRĘ?

PIŁKA NOŻNA Jan Urban, nowy selekcjoner biało-czerwonych, ma nie tylko poprawić wyniki reprezentacji Polski, ale też nadać jej atrakcyjniejszy styl gry, z którym - co nie jest żadną tajemnicą - w ostatnich latach były ogromne problemy.

Polscy kibice piłkarzy po raz kolejny są świadkami zmiany na stanowisku selekcjonera. Przyjrzyjmy się więc, jak prezentował się styl taktyczny reprezentacji Polski pod wodzą jego poprzedników – Paulo Sousy, Czesława Michniewicza i Michała Probiez – oraz czego można oczekiwać po Janie Urbanie, bazując na stylu gry drużyn klubowych, które do tej pory prowadził. Analizy podjął się Łukasz Nowicki, ekspert portalu legalnibukmacherzy.pl.

Paulo Sousa: ofensywna i ryzykowna wizja

Portugalski szkoleniowiec objął kadrę na początku 2021 roku i od razu wprowadził powiew świeżości pod względem taktycznym. Jego ulubionym ustawieniem od zawsze było 3-5-2 z wahadłowymi, co było sporą rewolucją dla reprezentantów i kibiców przyzwyczajonych do tej pory do gry czwórką obrońców. Sousa preferował ofensywny i widowiskowy futbol, często stawiając na wysoki pressing i odważne wypychanie linii obrony daleko od własnej bramki. Taka strategia niosła jednak za sobą duże ryzyko. Początkowo polscy piłkarze nie czuli się pewnie w nowym systemie, czego efektem były błędy w defensywie. Tym samym, choć biało-czerwoni strzelali sporo bramek, tracili ich niemal równie dużo.

Już w pierwszym meczu reprezentacji Polski prowadzonej przez Paulo Souse z Węgrami można było zaobserwować potencjał ofensywny i skuteczne decyzje trenera, które pozwalały na odrabianie strat. Z drugiej strony, mieliśmy problemy z zabezpieczeniem tyłów – już pierwszy gol rywali padł po zbyt wysokim ustawieniu całej obrony. Końcowy wynik spotkania 3:3 mówił sam za siebie.



Fot. pzp.pl

Paulo Sousa szybko porzucił kadrę

Mimo początkowych trudności, kadra Sousy prezentowała większą elastyczność taktyczną niż wcześniej. Zespół potrafił płynnie zmieniać ustawienie w trakcie meczu – bronił w systemie 5-3-2, by przy przejściu do ataku przeformować się na 3-5-2. Uwagę zwracała zwłaszcza aktywna gra wahadłowymi, którzy pełnili rolę skrzydłowych.

Taki styl gry dawał więcej możliwości w ataku i pozwalał na wymienną pozycję, ale wymagał czasu na zgranie i wypracowanie automatyzmów. Sousa nie bał się także stawiać na młodych zawodników – w swoich pierwszych meczach powołał do kadry aż ośmiu debutantów, sygnalizując chęć odnowienia zespołu.

Odwaga i umiejętność czytania gry przez Portugalczyka były widoczne w trakcie meczów – potrafił dokonywać trafnych zmian personalnych i taktycznych już w przerwie, co nieraz odmieniało obraz gry, czego najlepszym przykładem były udane pociągi za wynikiem we wspomnianym meczu z Węgrami, czy późniejszym spotkaniu z Anglią.

Ostateczny bilans Sousy na stanowisku selekcjonera to 15 spotkań, w tym 6 zwycięstw, 5 remisów i 4 porażki (bramki 37-20). Polacy odnieśli wszystkie wygrane z niżej notowanymi rywalami, takimi jak San Marino, Andora, Albania. W meczach z silniejszymi ekipami brakowało zwycięstw, jednak zdarzały się cenne remisy, takie jak 1:1 z Hiszpanią i Anglią.

Ofensywny styl Sousy sprawił, że kibice oglądali bardziej efektowne mecze niż za poprzedników. Z drugiej strony brak stabilności defensywnej i dość przeciętne wyniki sprawiły, że jego kadencja pozostawiła mieszane uczucia. Poza tym chyba wszyscy kibice pamiętają, w jakim stylu odszedł z kadry, porzucając ją w kluczowym momencie eliminacji na rzecz brazylijskiego Flamengo.

Czesław Michniewicz: defensywny i brzydki styl

Następca Sousy postawił na filozofię gry będącą niemal przeciwieństwem swojego poprzednika. Od początku kadencji w 2022 roku dał się poznać jako selekcjoner pragmatyczny, skupiony na zabezpiecze-

niu tyłów i wyniku, nawet kosztem widowiska.

Michniewicz wielokrotnie podkreślał, jak ważna jest organizacja gry w obronie oraz dostosowanie taktyki do przeciwnika. Stąd też najsłynniejszymi meczami jego kadry były te, w których Polacy grali bardzo ostrożnie, oddając inicjatywę rywalom. Kulminacją takiego podejścia był mecz z Argentyną na MŚ 2022, gdzie Biało-czerwoni przez większość czasu bronili się głęboko, minimalizując ryzyko strat.

Taktyka Michniewicza często oznaczała ustawienie z piątką obrońców lub cofniętymi skrzydłowymi, a drużyna nastawiała się na kontry i stałe fragmenty gry zamiast ataku pozycyjnego. Taki styl gry był krytykowany przez ekspertów i kibiców za brak polotu i przesadną niebezpieczność, zwłaszcza w ataku.

Sam selekcjoner ripostował, że cel uświęca środki, bo wyniki broniły jego metod: udało się awansować na MŚ poprzez baraż (2:0 ze Szwecją) oraz pierwszy raz od 36 lat wyjść z grupy mistrzostw świata po remisach 0:0 z Meksykiem, 0:2 z Argentyną i zwycięstwie 2:0 z Arabią Saudyjską. Ponadto reprezentacja pod jego wodzą utrzymała się w elicie Ligi Narodów dzięki dwóm wygranim z Walią.

Michniewicz zyskał przydomek „polskiego Mourinho”. Był w stanie ustawić zespół bardzo zdyscyplinowany w defensywie, nieraz całkowicie podporządkowując taktykę neutralizowaniu atutów rywala. Wyróżniał go nieprzeciętny zmysł taktyczny – z reguły skutecznie adaptował ustawienia w zależności od potrzeb.

Jego kadra strzelała bardzo mało bramek, za to długo potrafiła utrzymać korzystny wynik, grając „na zero z tyłu”. Bilans Michniewicza na stanowisku selekcjonera to 13

meczów: 5 zwycięstw, 3 remisy, 5 porażek, przy czym bramki 13-18 sam w sobie świadczy o skromnej sile ofensywnej drużyny.

Mimo wypełnienia powierzonych zadań negatywne odczucia wokół jego kadencji przeważały. W grudniu 2022 PZPN zakończył współpracę z Michniewiczem – oficjalnie za sprawą afer pozasportowych, w tym głośnej „afery premiowej” i słabej atmosfery w kadrze.

Michał Probiez: dobre chęci niepoparte wynikami

Gdy w końcu 2023 roku stery reprezentacji przejął Michał Probiez, oczekiwano przede wszystkim odbudowy pewności siebie drużyny i poprawy jakości gry w ofensywie. Probiez – wcześniej wieloletni trener w Ekstraklasie znany z impulsywnego charakteru – od początku deklarował chęć grania odważniej i bardziej ofensywnie.

Rzeczywiście już w swoim debiucie selekcyjnym zmienił ustawienie na 1-3-5-2 z dwójką napastników i wahadłami, kontynuując model gry trójką stoperów, zapoczątkowany jeszcze przez Souse. Podobnie jak jego poprzednicy, selekcjoner zbudował kręgosłup kadry wokół doświadczonych nazwisk, jak Szczesny, Bednarek, Zieliński i Lewandowski. Z kolei na wahadłach mocno postawił na młodego Nicolę Zalewskiego oraz Przemysława Frankowskiego.

Taktyka Probieza zakładała agresywny doskok do przeciwnika i grę pressingiem, jednak piłkarze mieli także więcej swobody w ataku pozycyjnym. Trener podkreślał, że zależy mu, aby Polacy „grali piłką” i nie bali się atakować. Zapowiadał również odnowienie składu – chętnie powoływał nowych zawodników, nawet spoza oczywistego kręgu kandy-

datów i wyrażał gotowość na przeprowadzenie zmiany pokoleniowej.

Probiez musiał się jednak zderzyć z trudną rzeczywistością. Choć zaczął od kilku zwycięstw ze słabszymi rywalami, zdarzały się też wpadki w eliminacjach Euro 2024, jak bolesny remis 1:1 z Mołdawią w Warszawie. Ostatecznie jego drużyna musiała walczyć o awans do Euro w barażach – na szczęście skutecznie, awansując po kolejnym dramatycznym boju z Walią w Cardiff.

Samo Euro 2024 w Niemczech Polacy pod wodzą Probieza przeszli bez kompromitacji, ale i bez sukcesu – odpadli w fazie grupowej, przegrywając z Holandią i Austrią i nieoczekiwanie remisując z Francją. Styl gry reprezentacji Probieza wciąż nie był spójny i porywający. Było sporo rotacji i prób różnych rozwiązań ofensywnych, jednak kadra miała problemy z kreowaniem sytuacji, zwłaszcza przeciwko silnym rywalom.

Biało-czerwonym brakowało płynności w rozegraniu piłki i jakości przy ostatnim podaniu. Zespół bazował głównie na akcjach oskrzydlających i dośrodkowaniach, co bywało skuteczne, ale było łatwe do przewidzenia przez najmocniejsze reprezentacje, takie jak choćby Portugalia (porażka 1:5). Słabiej niż u poprzedników wypadały również stałe fragmenty.

W czerwcu 2025 roku, po porażce z Finlandią, Probiez zrezygnował ze stanowiska, przyznając, że czyni to „dla dobra drużyny”. Jego prawie dwuletnia kadencja zamknęła się bilansem 21 spotkań: 9 zwycięstw, 5 remisów, 7 porażek (bramki 34-29). Liczby te mówią wszystko – mimo pewnej poprawy w ofensywie, nadal brakowało stabilności i dłuższych serii zwycięstw.

Jan Urban – marzenia o hiszpańskiej finezji

Urban obejmuje reprezentację Polski z opinią trenera, który potrafi łączyć dyscyplinę taktyczną z atrakcyjną grą ofensywną. Jako były znakomity napastnik i wielokrotny reprezentant kraju (57 występów), a do tego szkoleniowiec z sukcesami w polskiej lidze, Urban cieszy się dużym szacunkiem rodzimego środowiska piłkarskiego.

Doświadczenie z pracy w klubach takich jak Legia Warszawa, Lech Poznań czy Górnik Zabrze pozwoliło mu wypracować własną filozofię gry. Często podkreśla się jego hiszpańskie piłkarskie korzenie – przez wiele lat grał w Osasunie Pampeluna, a później miał epizody trenerskie w Hiszpanii, głównie w młodzieżowych ekipach jego byłego klubu. Hiszpańska piłka ukształtowała jego spojrzenie na futbol.

URBAN MA BARDZO DOBRY KONTAKT Z ZAWODNIKAMI, JEDNAK NIE OZNACZA TO PEŁNEJ POBŁAŻLIWOŚCI. JAK WSPOMINAJĄ JEGO BYLI PIŁKARZE, POTRAFI BYĆ WYMAGAJĄCY I STANOWCZY, GDY DRUŻYNIE BRAKUJE ZAANGAŻOWANIA. JEGO ATUTEM JEST WYWAŻONE PODEJŚCIE: WIE, KIEDY KRZYKNAĆ NA PODOPIECZNYCH, A KIEDY DODAĆ IM OTUCHY, DZIĘKI CZEMU ZAWODNICY GO SZANUJĄ I UFAJĄ JEGO WIZJI.

Pod względem stylu gry drużyn klubowych Jan Urban dał się poznać jako zwolennik ofensywnej piłki nożnej, opartej na szybkiej grze skrzydłami i kombinacyjnym ataku. Już w czasach, gdy prowadził Legię Warszawa, z którą dwukrotnie zdobywał z nią mistrzostwo Polski, jego zespół znany był z wykorzystywania dynamiki skrzydłowych oraz aktywnego udziału bocznych obrońców w atakach.



Fot. PAP/Przemysław Karolczuk

Jan Urban potrafi tchnąć w zespół nowego ducha

Jego Legia potrafiła efektownie rozgrywać piłkę od tyłu i dominować rywali w lidze, choć zdarzały się też momenty zadyszki formy. W ostatnich latach jako trener Górnika Zabrze, również pozostał wierny ofensywnemu usposobieniu zespołu. Preferował kombinacyjny styl gry, bazującym na szybkim, kreatywnym stylu zamiast na prostych długich podaniach. Nie należy więc spodziewać się taktyki na „lagę na Robercika”.

Pod wodzą Urbana Górnik starał się grać piłką po ziemi, wymieniać wiele podań i kreować dużo sytuacji bramkowych. Nawet posiadając w składzie gwiazdę pokroju Lukasa Podolskiego, Urban nie oparł taktyki wyłącznie na indywidualnościach czy grze z kontry. Wręcz przeciwnie, starał się wkomponować doświadczonych graczy w zespołowy styl oparty na wymianie podań i utrzymaniu przy piłce.

Czego zatem możemy spodziewać się po reprezentacji Polski prowadzonej przez Jana Urbana? Wszystko wskazuje na to, że nowy selekcjoner będzie chciał zerwać z wizerunkiem głęboko cofniętej kadry, której piłkarze czyhają wyłącznie na kontrataki. Urban prawdopodobnie postawi na większe posiadanie piłki i odważniejsze atakowanie nawet mocnych przeciwników.

Możemy oczekiwać powrotu do gry skrzydłami i aktywizacji bocznych

sektorów boiska, bo Urban ceni szybkie ataki flankami, z pomysłem i bez strachu. Równie ważna będzie dla niego organizacja środka pola. Najpewniej będzie starał utrzymywać się przy piłce i płynnie przerzucać ciężar gry z jednej strony na drugą. Niezbędna do tego będzie jednak dobra gra pomocników.

Istotnym zadaniem będzie też poprawa mentalności ofensywnej zawodników – Urban uchodzi za szkoleniowca, który dodaje piłkarzom pewności siebie w ataku i pozwala im na kreatywność. Oczywiście stanie również przed poważnymi wyzwaniami. Nowy selekcjoner będzie musiał zadbać o poprawę gry obronnej oraz rozwiązać kwestie personalne, takie jak powrót Roberta Lewandowskiego do kadry i wprowadzenie nowych twarzy.

Dotychczasowe osiągnięcia Jana Urbana wskazują, że potrafi on tchnąć w zespół nowego, kreatywnego ducha. Wielu fanów po cichu liczy, że pod wodzą Urbana reprezentacja Polski zacznie grać tak, jak za najlepszych lat kadencji Adama Nawałki – z pasją, determinacją i jasno zdefiniowanym stylem, solidną obroną i skuteczną ofensywą.

Jeśli te nadzieje się spełnią, kibice znów będą mogli z dumą i przyjemnością oglądać mecze biało-czerwonych, a styl gry stanie się znowu atutem polskiej reprezentacji.

LEKKOATLETYCZNE ŚWIĘTO W OLSZTYNIE

LEKKA ATLETYKA \\ Maria Andrejczyk, Konrad Bukowiecki i Piotr Lisek to tylko niektóre z gwiazd, które wezmą udział w V Memoriale Zbigniewa Ludwichowskiego. Impreza - oczywiście w międzynarodowej obsadzie - odbędzie się 8 sierpnia w Olsztynie.

Zbigniew Ludwichowski był cenionym specjalistą w szkoleniu biegaczy. Trenował zarówno sprinterów, jak i długodystansowców, a także pełnił funkcję trenera kadry narodowej Polskiego Związku Lekkiej Atletyki. Pod jego okiem formę szlifowała m.in. Wanda Panfil, jedyna polska mistrzyni świata w maratonie. Był też współautorem sukcesów m.in. sprintera Karola Zalewskiego i Aleksandry Lisowskiej, mistrzyni Europy w maratonie. Wsumie wychował ponad 400 medalistów mistrzostw Polski, Europy i świata.

Cieszę się, że memoriał kolejny raz odbywa się na naszym stadionie, który poprzez wsparcie ministerstwa został przygotowany do tego typu imprez - mówi prof. Jerzy Przyborowski, rektor Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, który przypomina, że w barwach olsztyńskiego klubu występują też czołowi polscy lekkoatleci, jak Aleksandra Lisowska, Anastazja Kuś czy Konrad Bukowiecki. - Bardzo mocno stawiamy na sport akademicki - dodaje prof. Przyborowski. - Staramy się wspierać sportowców na najwyższym poziomie, ale też wychowywać ich następców.

W programie memoriału zaplanowano rywalizację w biegach na 100, 200, 400 i 800 metrów kobiet i mężczyzn, skoku w dal kobiet, skoku o tyczce mężczyzn, rzucie oszczepem kobiet oraz pchnięciu kulą mężczyzn.

Zawody - zaliczane do prestiżowego cyklu World Athletics Continental Tour w kategorii Bronze - odbędą się na zmodernizowanym kilka lat temu stadionie w Kortowie, który obecnie spełnia wymogi dużych wydarzeń sportowych. Organizację zawodów wsparły Uniwersytet Warmińsko-Mazurski, samorząd województwa warmińsko-mazurskiego, Hotel Przysiań oraz pro-



Fot. Tomasz Jastrzębowski

Maria Andrejczyk - srebrna medalistka olimpijska z Tokio

ducent nawierzchni sportowych BSG, który wyposażył m.in. olsztyński stadion.

- Bardzo się cieszę, że kolejny raz będę mógł wystartować w Olsztynie, z którym jestem związany od wielu lat - mówi Konrad Bukowiecki, który niedawno w Madrycie pchnął kulę na odległość 21,20 m, co jest jego najlepszym wynikiem od trzech lat. - Stadion w Kortowie znam jak własną kieszeń, więc wiem, że doskonale nadaje się do organizacji dużych lekkoatletycznych wydarzeń. Jestem dumny, że w ten sposób możemy uczcić pamięć trenera Zbigniewa Ludwichowskiego, wyjątkowego człowieka, którego pomoc była nieoceniona dla wielu zawodników

- Memoriał Zbigniewa Ludwichowskiego to wydarzenie, które z każdą edycją zyskuje na prestiżu, zarówno w środowisku sportowym, jak i w oczach mieszkańców i mieszkańców Warmii i Mazur - uważa z kolei Marcin Kuchciński, marszałek województwa warmińsko-mazurskiego. - Cieszy nas, że możemy wspierać inicjatywę, która łączy światową lekkoatletykę ze zmaganiem młodych zawodniczek i zawodników, dopiero zmierzających śladem swoich starszych koleżanek i kolegów, będących dla nich inspiracją. To widowisko na najwyższym poziomie - sportowe święto, a zarazem dowód na to, że Olsztyn potrafi z powodzeniem gościć imprezy przyciągające uwagę daleko poza granice Polski. Dzięki ogromnemu zaangażowaniu organizatorów stadion w Kortowie coraz śmiejiej zaznacza swoją obecność na sportowej mapie Europy. Dla nas - samorządu, który stawia na promocję poprzez sport - to najlepsze potwierdzenie, że warto tak inwestować.

W poprzednich edycjach Memoriału Zbigniewa Ludwichowskiego dwukrotnie rekordy Polski biła Natalia Bukowiecka (wówczas startująca jeszcze jako Kaczmarek) - w 2023 roku na 500 metrów, a rok później na 150 metrów.

Przed rokiem ze zwycięstwa cieszył się także Piotr Lisek, który 8 sierpnia ponownie pokaże się kibicom w Kortowie. - Zapowiedziałem, że będę wracał do Olsztyna, i słowa dotrzymuję. Pamiętam, że wtedy trybuny były wypełnione po brzegi, więc mam nadzieję, że teraz będzie podobnie. A my, zawodnicy, postaramy się zapewnić kibicom emocje - dodaje na koniec Piotr Lisek.

Memoriał - oczywiście w międzynarodowej obsadzie - odbędzie się 8 sierpnia. Początek zawodów zaplanowano na godz. 17:30.



Fot. materiały prasowe

Natalia Bukowiecka - złota i srebrna (Tokio) oraz brązowa (Paryż) medalistka olimpijska



Szukasz klientów?

e-mail: reklama@gazetaolsztynska.pl

SPRZEDAM

mieszkania

OLSZTYN, Pojezierze, Dworcowa, 32,30 m2, 296000 zł, 2 pok., Małe mieszkanie 2-pokojowe na 1p/11 doskonała lokalizacja, wszędzie blisko stan mieszkania dobry www.as.olsztyn.pl 603 584 180, 55/AS.

OLSZTYN, Podgródzie, Borkowskiego (Gotowca), 48 m2, 420000 zł, 3 pok., 3-pokojowe mieszkanie na 1p. stan do remontu zjadł zęb czasu, spokojne miejsce, blisko do Kortowa - doskonałe pod inwestycję, sklepu, komunikacji, zielonych miejsc 603 584 180 www.as.olsztyn.pl, 53/AS.

OLSZTYN, Os. Grunwaldzkie, Grunwaldzka, 68 m2, 455000 zł, 3 pok., Mieszkanie sprzedaż lub zamiana 3pokoje / 3p, więcej www.as.olsztyn.pl 603 584 180, 75/AS.

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.

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.

MICHAŁKI, 1308 m2, 183000 zł, Michałki GM. Pasym działka pod zabudowę jednorodzinną na działce prąd przy działce woda, kanalizacja więcej www.

as.olsztyn.pl 603 584 180, 53/AS.

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

WÓJTOWO, Bławatna, 1362 m2, 185000 zł, Działka w planie zagospodarowania na osiedlu domków jednorodzinnych, sąsiednie działki zabudowane. Przy drodze woda, prąd. Zapraszam Małgorzata Dyrda lic. 3079 603 584 180, 73/AS.

KUPIĘ

mieszkania

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

OLSZTYN, „AS” Poszukuję dla klientów mieszkania 2-pokojowego na os. 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, Pieczie, Nagórkach; do III pietra. 603-584-180 lub 89 539-02-00, 55/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 POŁOŻONEJ 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 os. Mazurskim, Mlecznym, Likusach, Dątkach 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 KONKRETNIE 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.

ZAMIANA

mieszkania

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,

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

6190bb1-b-M

Jak znaleźć nadawcę ogłoszenia? To proste!

Przy każdym ogłoszeniu znajduje się skrót nazwy biura nieruchomości, którego reklama z telefonem i adresem umieszczona jest na górze każdej strony.



12190bb1-b-M

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, 299000 zł, 1 pok., 2000 rok, Kawałka z wnęką na sypialnię, dużym balkonem na 1p. ZAMIANA na mieszkanie większe w Olsztynie lub po za miastem, właściciel rozważa również mały lub pół domu 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 ZA-

MIANA na mniejsze Olsztyn lub Barczewo 603 584 180, 27/AS.

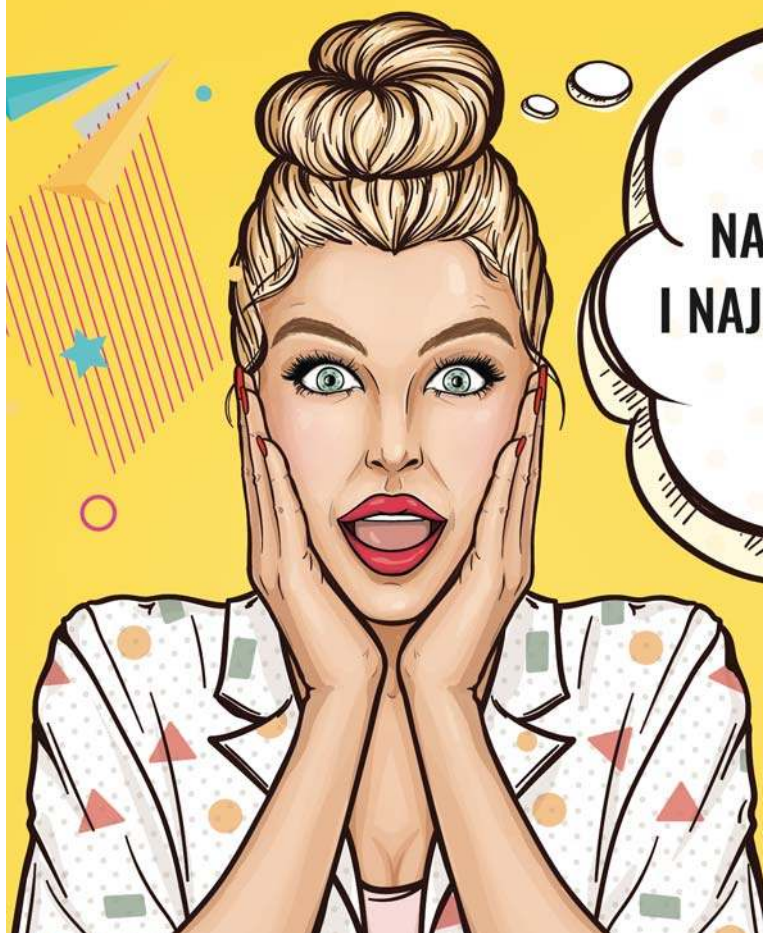
OLSZTYN, Zatorze, Moniuszki, 44,70 m2, 340000 zł, 2 pok., Zamienię 2-pok /2p na Moniuszki, ogrzewanie miejskie na podobne na Jarotach 2-pokojowe do 2 piętra ZAPRASZAM 603 584 180, 53/AS.

OLSZTYN, Jaroty, Herdera, 48 m2, 395000 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.



KRASNAL●info

SENSACJE | PLOTKI | SKANDALE
Gramy poniżej pasa!



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

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

1190bb1-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

4190bb1-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

2190bb1-b-M

Biuro nieruchomości
Olsztyn
ulica.....
tel.
BO

**JAK ZNALEŹĆ
NADAWCĘ OGŁOSZENIA?
TO PROSTE!**
Przy każdym ogłoszeniu znajduje się skrót
nazwy biura nieruchomości, którego reklama
z telefonem i adresem umieszczona jest
na górze każdej strony.

SPRZEDAM
mieszkania
BO/2

12190bb1-a25-M

SPRZEDAM

mieszkania

OLSZTYN, Podgrodzie, Ul. Borkowski, 32,57 m2, 309000 zł, 2 pok., 1977 rok, III p. /4, ATRAKCYJNE, po remoncie, nowe instalacje, środkowe. Pokój z aneksem 15,07 m2, oddzielna sypialnia 8,55 m2, łazienka z wc 3,00 m2, p.pokój 5,29 m2, piwnica 2,48 m2, tel. 660 590 596, **LEG-MS-592/ALH**

działki | grunty

SZĄBRUK, Sząbruk, Sząbruk, 1200 m2, 120000 zł, Działka budowlana objęta MPZP, malowniczy krajobraz, w pobliżu zabudowa jedno-

rodzinna, w niedalekiej odległości wszystkie media (woda, prąd, gaz, kanalizacja). tel. 660 590 596, **LEG-GS-420/ALH**

lokale użytkowe

SZĄBRUK, Sząbruk, Sząbruk, 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 środ-

kowy 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 w Olsztynie. Dowolna lokalizacja --Może być do remontu !!--- www.kosyl-nieruchomosci.pl/ tel. 664-71-31-20, **8/KOS**

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, 150 m2, Poszukujemy dla naszych klientów, DOMEK, 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, Os. 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 - 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. Jagiellońskiej, parking przed budynkiem. Wejście od ulicy i środka osiedla. Czynnosc 1775,50 + VAT 23% + opł., tel. 660 590 596, **LEG-LW-384/ALH**

wawa.info
PORTAL DLA WARSZAWY I MAZOWSZA

NOWY PORTAL INFORMACYJNY

Przebieg choroby i choroby w 1940 w Belgii. Decyzja na temat...

Wydarzenia dnia

Informacje z Mazowsza 54

W tym wydaniu program informacyjny zawiera...

Projekty abstrakcyjne w korytarzu nadzwyczajnej

Nowy przedmiot w szkole. To będzie...

50240tbp-b-K

KAŻDY KOLEJNY MECZ BYŁ LEPSZY

SIATKÓWKA Polacy triumfowali w Lidze Narodów po zwycięstwie w finale nad Włochami 3:0. Biało-czerwoni w chińskim Ningbo nie stracili nawet seta. Jakub Kochanowski podkreślił, że każdy kolejny mecz był w wykonaniu jego drużyny coraz lepszy.

Podopieczni trenera Nikoli Grbica turniej finałowy rozpoczęli od wygranej z Japonią 3:0, a następnie w półfinale w takim samym stosunku setów pokonali Brazylię. Ich triumf nad Włochami był jednak najbardziej wyraźny.

- Naprawdę kroczyliśmy od zwycięstwa do zwycięstwa. I to w takim stylu, że każdy kolejny mecz wychodził nam coraz lepiej. Także mega wielki szacun dla chłopaków - powiedział Kochanowski w rozmowie z Polsatem Sport.

Były środkowy Indykpolu AZS Olsztyn w Ningbo pełnił funkcję kapitana polskiej reprezentacji wobec nieobecności wracają-



Jakub Kochanowski (z lewej) w latach 2016-18 reprezentował Indykpol AZS Olsztyn

cego do zdrowia Bartosza Kurka i kontuzji Aleksandra Śliwki.

- Smakuje to fantastycznie, bo drużyna zasłużyła na to po tym, jak zbudowaliśmy się od meczu z Francją do tych finałów. Każdy

kolejny mecz był coraz lepszy, coraz większa była też nasza pewność siebie. Myślę, że naprawdę nikt nie zasłużył na to trofeum w poprzednich edycjach tak jak my w tej - podkreślił środkowy.

Przyjmujący Kamil Semeniuk, który we wcześniejszych spotkaniach był zmiennikiem, niedzielny finał rozpoczął w wyjściowym składzie wobec kontuzji Tomasza Fornala.

- Nie planowałem, żeby tak przebiegł ten turniej z moim udziałem, ale tak się potoczyło, że miałem przyjemność grać w meczu finałowym. W meczu zwycięskim i jeszcze w dodatku z reprezentacją Włoch, co zawsze mi dodatkowo smakuje. Jestem naprawdę przeszczęśliwy, bo wygraliśmy. Naprawdę coś wielkiego - przyznał przyjmujący.

- Rzadko się zdarza, żeby tak bez straty seta przejść turniej finałowy Ligi Nar-

dów. Nam się udało. Myślę, że gdzieś tam przed turniejem wielu fanów, znawców siatkówki, nie przypuszczało, że może nam się udać w takim stylu zwyciężyć. Myślę, że utarliśmy nosa niektórym i pokazaliśmy charakter, pokazaliśmy znowu, jaką jesteśmy naprawdę fantastyczną drużyną, bo nie wygraliśmy jednym zawodnikiem, tylko wygraliśmy całym zespołem - dodał Semeniuk.

Za wygranie Ligi Narodów Polacy dostaną milion dolarów. Srebrnym medalistom przypadła połowa tej kwoty, a brązowi Brazylijczycy otrzymają premię w wysokości 300 tys. dol.

Po turnieju finałowym trener Grbic dał swoim

podopiecznym chwilę na świętowanie zwycięstwa, po czym na zgrupowaniu w Zakopanem biało-czerwoni wrócą do ciężkiego treningu przed najważniejszą imprezą tego sezonu, czyli wrześniowymi mistrzostwami świata na Filipinach.

>>> W finale mistrzostw świata do lat 19, które odbyły się w Uzbekistanie, Polacy przegrali z Francją 1:3 (25:22, 22:25, 15:25, 12:25).

>>> Polscy siatkarze zajęli czwarte miejsce w mistrzostwach Europy do lat 16 w Armenii. W meczu o brąz przegrali z Francją 1:3 (15:25, 25:22, 22:25, 16:25).

REKLAMA

wawa.info
PORTAL DLA WARSZAWY I MAZOWSZA

**NOWY
PORTAL
WAWA.INFO**