

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 35076 || NAKŁAD 3 391 NR 255 (20 375)

Sprzedaliśmy wszystkie kwiaty,
bo nas wsparliście. Dziękujemy! 17

ŚRODA
104|11|2020|

DZIENNIK ELBLĄSKI

cena 2,90 zł (w tym 8% VAT)

strefa³
młodości



Fot. Ryszard Biel

Na co mogą liczyć emerycy w 2021 roku?

PIENIĄDZE || Rząd nieco odkrył karty w sprawie przyszłorocznej waloryzacji rent i emerytur. I tu miła niespodzianka, bo świadczenia mają wzrosnąć co najmniej o 50 złotych. Po tej zmianie najniższa emerytura wynosiłaby 1250 złotych brutto.

Znamy już plany rządu, co do waloryzacji emerytur i rent w 2021 roku. Zgodnie z propozycją wszystkie emerytury i renty w przyszłym roku wzrosną o ustawowy wskaźnik waloryzacji, z gwarantowaną kwotą podwyżki 50 zł. Tak wynika z projektu ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych przygotowanego przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, a który znalazł się w wykazie prac legislacyjnych i programowych Rady Ministrów.

— Pomimo wprowadzonych zmian idących w kierunku poprawy sytuacji osób pobierających najniższe świadczenia emerytalno-rentowe, wysokość tych świadczeń wciąż jest uznawana za niewystarczającą w odniesieniu do kosztów utrzymania — można przeczytać w uzasadnieniu projektu.

Kto jak kto, ale emerycy i renciści jak mało kto dobrze o tym wiedzą. Wystarczy wyprawa po codzienne zakupy, żeby się o tym przekonać.

Co zatem proponuje rząd?

Wszystkie emerytury i renty w 2021 r. wzrosną o ustawowy wskaźnik waloryzacji 4,16 proc. (początkowo miało to być 3,84 proc.), a minimalny gwarantowany wzrost świadczenia wyniesie 50 zł. Najniższe emerytury i renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, renty rodzinne i renty socjalne mają być więc podniesione do 1250 zł, a renty z tytułu częściowej niezdolności do pracy — do 937,50 zł.

Jest jednak mała zmiana. Otóż rząd proponuje pewną modyfikację zasad waloryzacji. W projekcie



Fot. Pixabay

Już 333 tys. emerytów pobiera świadczenia niższe od minimalnej emerytury, która obecnie wynosi 1200 zł

można przeczytać, że dodatkowo wprowadza się przepis na wypadek, gdyby okazało się, że rzeczywisty wskaźnik waloryzacji świadczeń emerytalno-rentowych (który znany będzie dopiero w lutym 2021 r.) będzie wyższy od wskaźnika 104,16 proc. zapewniającego kwotę podwyżki waloryzacyjnej na poziomie 50 zł w odniesieniu do najniższych świadczeń. W takim przypadku waloryzacji świadczeń w 2021 r. dokonana się rzeczywistym wskaźnikiem waloryzacji określonym w ustawie o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych.

Zdaniem ekspertów, to dobra wiadomość dla emerytów. Bo mamy inflację i ten rzeczywisty wskaźnik waloryzacji może być wyższy.

W przyszłym roku minimalny gwarantowany wzrost świadczenia wyniesie

50 zł

Jednak minimum 50 złotych to mniej niż dostali emerycy w tym roku. Bo najbiedniejsi z nich mogli liczyć na 70 zł podwyżki. Dlaczego? Bo tegoroczna waloryzacja była procentowo-kwotowa. Osoby, których świadczenie było wyższe niż minimalna emerytura (obecnie to 1200 zł), ale nie przekraczało 2160 zł brutto, dostały 70 zł podwyżki (57,22 zł na rękę). W przypadku pozostałych emerytów i rencistów była zastosowana waloryzacja procentowa. Ich emerytury wzrosły o 3,56 proc. Zatem przy obecnych propozycjach ci w przyszłym roku zyskają więcej niż w tym roku.

Waloryzacja emerytur i rent to — przypomnijmy — nic innego jak rekompensata za wzrost cen towarów i usług. Emerytury i renty podlegają waloryzacji co roku od 1 marca, a jej wysokość zależy od dwóch czynników. Bierze się pod uwagę średnioroczny wskaźnik cen towarów i usług konsumpcyjnych w poprzednim roku zwiększony o co najmniej 20 proc. realnego wzrostu przeciętnego wynagrodzenia w poprzednim roku.

O ile ostatecznie wzrosną renty

i emerytury w przyszłym roku, będzie wiadomo na początku przyszłego roku, kiedy GUS poda dane o inflacji i wzroście płac w 2020 r. Jeśli inflacja będzie wyższa od oczekiwanej (2,5 proc.), waloryzacja będzie większa. Jak podał GUS, we wrześniu ceny towarów i usług konsumpcyjnych wzrosły o 3,2 proc. w porównaniu z wrześniem ubiegłego roku. Natomiast w porównaniu z sierpniem tego roku inflacja wzrosła o 0,2 proc.

Niska waloryzacja emerytur jeszcze bardziej pogłębi problem biedy, który narasta i dotyka już co 20 emeryta. Obecnie już 333 tys. emerytów pobiera świadczenia niższe od minimalnej emerytury, która obecnie wynosi 1200 zł. Według ekonomistów Federacji Pracodawców Polskich, w 2030 roku będzie to 641 tys. osób.

Emerytura jest pochodną dwóch rzeczy: zebranego kapitału i przewidywanej długości życia. Im dłużej pracujemy, tym więcej składek odprowadzimy i tym wyższa będzie nasza emerytura. Każdy rok dłuższej pracy niż wiek emerytalny to wzrost świadczenia o około 8-10 proc. Jednak dane ZUS pokazują, że 90 proc. Polaków przechodzi na emeryturę tuż po osiągnięciu wieku emerytalnego.

Co zrobić, żeby nasza emerytura była wyższa?

— Należy dłużej pracować i gromadzić dodatkowe środki — radzą zgodnie dr Antoni Kołek i Oskar Sobolewski z Instytutu Emerytalnego. — Przedłużenie aktywności zawodowej o 5 lub 7 lat to znacznie wyższe świadczenie z ZUS oraz więcej środków z Pracowniczych Planów Kapitałowych.

ANDRZEJ MIELNICKI

REDAKTORZY WYDANIA
Miroslaw Wieczorek
Igor Hrywna
Artur Dryhynycz
wydawca@gazetaolsztynska.pl
sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna
ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Bartosz Orliński

GAZETA OLSZTYŃSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 89 539 74 83

PRENUMERATA
89 539 76 65
prenumerata@gazetaolsztynska.pl

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

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 89 539 74 80, 81

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

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

NAKŁAD KONTROLOWANY
ZWIĄZEK KONTROLI DYSTRYBUCJA PRASY

MEN chce karać za namawianie do strajku

EDUKACJA || Ministerstwo Edukacji mówi wprost: tych, którzy namawiali uczniów do udziału w protestach, czekają kary. Jest też wzmianka o karaniu nauczycieli za udział w strajkach. Związkowcy z obu stron oceniają to jednoznacznie: to powrót do minionej epoki.

Jeszcze przed publikacją stanowiska MEN o sprawie poinformował poseł Bartosz Arłukowicz. Zdjęcia prezentujące pisma, które resort edukacji miał wysyłać do dyrektorów szkół, opublikował na Twitterze. Dyrektorzy mieli zostać zobowiązani do przekazania „informacji dotyczącej sytuacji związanej z manifestacjami z udziałem uczniów, nauczycieli i dyrektorów”.

W komunikacie wysłanym w nocy z poniedziałku na wtorek rzeczniczka prasowa MEN Anna Ostrowska wyraźnie pisała o obowiązku reakcji na sygnały, że niektórzy nauczyciele namawiali uczniów do udziału w protestach.

Po doniesieniach medialnych MEN opublikował to oświadczenie:

— W przestrzeni medialnej pojawiły się nieprawdziwe informacje o rzekomym zbieraniu nazwisk uczniów czy nauczycieli biorących udział w protestach. Dementujemy. Nie ma mowy o zbieraniu jakichkolwiek nazwisk. Bezpieczeństwo uczniów jest dla nas najważniejsze. W związku z tym sprawdzamy, jak wygląda sytuacja w poszczególnych regionach i interweniuje, kiedy zachodzi taka potrzeba.

O co chodzi, zapytaliśmy kuratorium oświaty.

— Rzeczywiście zbieramy takie informacje. Może nie na temat samego udziału nauczycieli w strajku, a raczej zachęcania przez nich uczniów do udziału w manifestacjach, żeby wiedzieć, na ile zajęcia, choć w wersji zdalnej, się odbywają — wyjaśnia Wojciech Cybulski, wicekurator oświaty. — Rolą szkoły jest realizacja podstawy programowej w wersji zdalnej i chcemy wiedzieć, jak wygląda proces edukacyjny w naszych szkołach.

Jaki kuratorium chce to sprawdzić?

— Wysyłamy maile do dyrektorów szkół z zapytaniem, jak wygląda praca szkoły i czy realizuje ona swoje zadania. Ale też, czy na terenie szkoły mają miejsce akcje strajkowe, które zakłócają ich



Fot. Wojciech Czaruk

W ostatnich protestach uczestniczy bardzo wielu młodych ludzi. Na razie nie wiadomo, jak MEN chce weryfikować powody ich udziału w tych spotkaniach

pracę — odpowiada Wojciech Cybulski.

— A co, jeśli uczniowie strajkują z własnej inicjatywy? — pytamy.

— Zakładam, że w trakcie zajęć lekcyjnych uczniowie są na lekcjach. Egzekwujemy obowiązek szkolny. Realizujemy zapisy prawa oświatowego. Naszą rolą jest nadzór, czy placówki oświatowe w województwie postępują zgodnie z zapisami prawa oświatowego.

— Kuratorium ma zamiar sprawdzać, czy nauczyciele biorą udział w strajku?

— Demokracja nie została zawieszona, więc każdy ma prawo wyrażać swoje poglądy i brać udział w zdarzeniach, które uważa za stosowne — mówi Wojciech Cybulski.

Dodaje jednak, że: — Nauczyciela obowiązują zapisy Karty Nauczyciela. Jest tam mowa o odpowiedzialności dyscyplinarnej. Dokładnie w artykule 6. Jeśli nauczyciel bierze udział w zdarzeniach, które w jakiś sposób naruszają godność zawodu, to wobec takich osób będą wyciągane konsekwencje. Ale nie za sam udział w manifestacjach, ale np. za łamanie prawa, stosowanie przemocy czy nawoływanie do łamania prawa

— podkreśla. — Jesteśmy zawodem zaufania publicznego i wymaga się od nas trochę więcej.

BOŻENA KOWALSKA: NAUCZYCIEL MA PRAWO DO STRAJKU. KONSTYTUCJA POZWALA MU NA POSIADANIE WŁASNYCH POGLĄDÓW I ICH GŁOSZENIE.

Dyrektorzy olsztyńskich szkół nie chcą tego komentować. Wielu z nich zapewniło nas, że nie widziało jeszcze maili z kuratorium.

Tomasz Branicki, szef ZNP na Warmii i Mazurach: — Nie chce mi się wierzyć, że coś takiego można było wymyślić. To przypomina czasy dawno minione. Jak oni chcą to zweryfikować? To, co młodzież robi po zajęciach, jest sprawą wyłącznie ich rodziców i ich samych. Czym jest naruszenie godności zawodu? Tym, że ktoś idzie w marszu i protestuje? Jak to zostanie zweryfikowane, skoro nawet na zdjęciach ludzie będą

np. w maskach? Chętnie zobaczyłbym ten proces weryfikacji. Jasne jest to, że MEN już się nie kryje z zamiarami. Są jednak bardzo ciekawe odpowiedzi dyrektorów na zapytania kuratorów.

Bożena Kowalska, przewodnicząca Regionalnej Sekcji Oświaty i Wychowania NSZZ „Solidarność”: — Nauczyciel ma prawo do strajku. Konstytucja pozwala mu na posiadanie własnych poglądów i ich głoszenie. Oczywiście poza miejscem zatrudnienia. Poza tym uważam, że to są bardzo odpowiedzialni ludzie, którzy uczą młodzież od wielu lat. Wiedzą, co można im powiedzieć, a czego nie. Grożenie nauczycielom jest, według mnie, łamaniem prawa. Rozumiem karanie dyscyplinarne za np. przekroczenie kompetencji, naruszenie godności ucznia. To właśnie artykuł 6. Kwestia poglądów nauczyciela, które reprezentuje poza miejscem zatrudnienia, to jego prawo. Tak samo jak każdego obywatela. Trudno też uciekać od bieżących tematów, gdy mamy przed sobą uczniów szkół średnich. Mamy ich przecież przygotować do życia w społeczeństwie.

I właśnie na to zwracają uwagę nauczyciele.

— Politycy myślą, że my sterujemy tymi młodymi ludźmi. W ich założeniu młodzież nie ma własnego rozumienia — mówi nam jedna z olsztyńskich nauczycielek (chciała pozostać anonimowa — red.).

I przyznaje, że trochę się boi.

— My na co dzień i tak chodzimy jak na szpilkach, bo nie możemy się np. w spokoju napić na mieście piwa, bo zaraz ktoś doniesie. To, co robi MEN, to klasyczny przykład zastraszania. A my uczymy na lekcjach o ludziach, którzy sprzeciwiali się niesprawiedliwości. Jak możemy zabronić młodzieży protestów, gdy wchodzą już w dorosłość?

PAWEŁ JASZCZANIN

Gastroprotest

BIZNES || Kilkudziesięciu przedstawicieli branży gastronomicznej z regionu protestowało wczoraj przed Urzędem Wojewódzkim w Elblągu i Olsztynie. Przebrani w czapki kucharskie pracownicy i właściciele restauracji zbierali podpisy pod petycją do rządu o pomoc.

W OLSZTYNIE...

NASZ PROTEST JEST SKIEROWANY DO PREMIERA. CHCEMY, ŻEBY NASZE PODPISY, KTÓRE TU SKŁADAMY POD PETYCJĄ, DO NIEGO TRAFIŁY. NIE CHCEMY POZWOLIĆ, ŻEBY NAS ZAMKNIĘTO.

Protest branży gastronomicznej nie ograniczył się do wykrzykiwania haseł niesionych na transparentach i zbieraniu podpisów. Przed wejściem do Warmińsko-Mazurskiego Urzędu Wojewódzkiego w Olsztynie stanął stół, a na nim garnek. Obok garnka kilka talerzy. To na nich właśnie w symboliczny sposób pracownicy branży gastronomicznej podali przedstawicielom rządu czarną polewkę. Nie było jednak nikogo, kto mógłby po nią sięgnąć. Wojewoda jest na izolacji po tym, jak wykryto u niego koronawirusa, a nikt inny nie wyszedł do protestujących przed urzędem.

Olsztyński protest jest elementem ogólnopolskiej akcji, w której pracownicy gastronomii domagają się pomocy przed bankructwami, które grożą jej



Fot. Zbigniew Woźniak

po wprowadzeniu ponownych obostrzeń antyepidemiologicznych związanych z drugą, jeszcze silniejszą od pierwszej falą zachorowań na Covid-19.

— Nasz protest jest skierowany do premiera. Chcemy, żeby nasze podpisy, które tu składamy pod petycją, do niego trafiły. Nie chcemy pozwolić, żeby nas zamknięto. Sztab Kryzysowy Gastronomii Polskiej skoordynował nasz protest w całym kraju. Oczekujemy merytorycznego planu wychodzenia z kryzysu na 6 miesięcy. Zwolnienia pracowników z ZUS na najbliższe 6 miesięcy. Oczekujemy ujednolicenia stawki na 8 procent na wszystkie usługi — wyliczał Krzysztof Malinowski z olsztyńskiego Hotelu Omega, koordynator protestu z ramienia Sztabu Kryzysowego Gastronomii Polskiej.

To nie wszystko, właściciele restauracji liczą na powołanie specjalnego funduszu, który ma ratować ich upadające firmy. Chcą też konkretnych wytycznych dotyczących sposobu utrzymania bezpieczeństwa antyepidemiologicznego w lokalach z podziałem na ich kategorie. Nie chcą za to ograniczeń godzinowych w działaniu restauracji.

Na manifestację z Olsztyna przyjechali nawet restauratorzy z Iławy. Były obecne także osoby już znane z aktywności podczas Strajku Kobiet. Olsztyńscy przedstawiciele branży gastronomicznej w rozmowach z dziennikarzami skarżyli się głównie na zakaz przyjmowania gości w lokalach. Twierdzą, że już wypracowali techniki i sposoby działania, które zapewniają bezpieczeństwo klientom.

— Ten podział na kategorie i zasady bezpieczeństwa, które pozwolą przyjmować gości, jest naprawdę ważny — przekonywał Tomasz Szmitkowski, właściciel Cudnych Manowców. STANISŁAW KRYŚCIŃSKI



Fot. Zbigniew Woźniak

W ELBLĄGU...

GASTRONOMIA W CAŁYM KRAJU DOMAGA SIĘ MERYTORYCZNEJ ROZMOWY Z PRZEDSTAWICIELAMI WŁADZ. CHCEMY PLANU, KTÓRY W CIĄGU NAJBLIŻSZYCH 6 MIESIĘCY POMOŻE NAM WYJŚĆ Z KRYZYSU.



Fot. Ryszard Biel

Protestujący w Elblągu restauratorzy spotkali się w samo południe na elbląskiej starówce.

— Gastronomia w całym kraju domaga się merytorycznej rozmowy z przedstawicielami władz. Chcemy planu, który w ciągu najbliższych 6 miesięcy pomoże nam wyjść z kryzysu — mówi Remigiusz Jasiński, członek Elbląskiego Klubu Szefów Kuchni i właściciel firmy ElQuchnia.

Protestujący elblążanie zauważają, że branża gastronomiczna to nie tylko restauratorzy, ale również firmy i producenci, którzy swoje usługi dedykują właśnie lokalom gastronomicznym.

KONDOLENCJE

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci wspaniałego człowieka

Pana Jerzego Czepułkowskiego

Przewodniczącego Zarządu
Związku Międzygminnego „Gospodarka Komunalna”

w latach 2011-2015 oraz 2019-2020,
który z niezwykłym oddaniem,
zaangażowaniem i skutecznością
zarządzał związkiem.

Wyrazy głębokiego współczucia
Rodzinie oraz Bliskim
składa

Prezes Zarządu PGO „Eko-MAZURY” Sp. z o.o.
Bartosz Detkiewicz
wraz z Radą Nadzorczą i pracownikami



ELBLĄG

Fot. Ryszard Biel

— Oni w tej chwili też zostali bez odbiorców. Jest cała rzesza ludzi, którzy stracili przez pandemię pracę, co spowodowało, że w bardzo trudnej sytuacji znalazły się całe rodziny — przyznaje Jasiński. Teraz elbląscy restauratorzy czekają na odzew władz i zapowiadają: — Jeżeli nie zostaniemy wysłuchani, nie poddamy się i będziemy walczyć do skutku.

KAMILA KORNAČKA

W ŁAWIE...

SKUPIAMY SIĘ NA PRACY, NA WALCE O PRZETRWANIE. JEŚLI POWSTANIE POMYŚL JAKIEGOŚ OGÓLNOPOLSKIEGO PROTESTU W WARSZAWIE, TO WÓWCZAS POMYŚLIMY O NASZEJ OBECNOŚCI NA NIM.

Restauratorzy z Ławy jakoś gremialnie nie przyłączyli się do gastroprotestu, wręcz przeciwnie — woleli skupić się na swojej codziennej pracy. Do Olsztyna pojechał, według naszej wiedzy, jeden właściciel punktu gastronomicznego (który itak z uwagi na pandemię i obostrzenia zamyka restaurację na cały listopad). Większość pozostałych punktów serwowała posiłki klientom.

Na przykład w Smoczej Jamie, która od niedawna ma nowych właścicieli, podczas rozmowy z nami obsłużono kilku głodnych klientów.

— Skupiamy się na pracy, na walce o przetrwanie. Jeśli powstanie pomysł jakiegoś ogólnopolskiego protestu w Warszawie, to wówczas pomyślimy o na-

szej obecności na nim. Na razie jednak, ważniejsza od protestowania jest dla nas bieżąca obsługa klientów — usłyszeliśmy od jednego ze współwłaścicieli lokalu.

Z kolei Marek Dembiński (Bar Bistro Centrum), chyba najbardziej doświadczony ławski restaurator i mistrz fachu kucharskiego, podkreśla: — Nasza branża jakoś musi sobie poradzić. Ważne, że wciąż można serwować dania na wynos. Dużo gorzej mają podmioty, które w ogóle nie mogą działać, jak na przykład szeroko pojęta branża eventowa — zauważa Dembiński.

MATEUSZ PARTYGA

Przypomnijmy...

Rządowe propozycje tarczy dla gastronomii, to zwolnieniu ze składek ZUS za listopad, jeśli przychód jest niższy o 40 proc, oraz świadczenie postojowe. W pakiecie jest także dotacja 5000 zł. Pracownicy z najbardziej dotkniętych epidemią branż będą mieli odroczoną płatność zaliczek na PIT. Ich wpłata za październik, listopad i grudzień zostanie przesunięta o pół roku. Rząd obiecuje, że w razie potrzeby pomoc obejmie również grudzień, a nie tylko listopad.

REKLAMA

OBWIESZCZENIE

WIN-II.7820.1.15.2020
z dnia 23.10.2020 r.

Zgodnie z art. 11d ust. 5 Ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U. z 2020 r. poz. 1363 z późn. zm.)

Wojewoda Warmińsko-Mazurski

podaje do publicznej wiadomości, że na wniosek Pana Macieja Bartosiewicza, pełnomocnika inwestora – Generalnego Dyrektora Dróg Krajowych i Autostrad – z dnia 21.09.2020 r. (data wpływu do Urzędu: 22.09.2020 r.), uzupełniony w dniu 19.10.2020 r., zostało wszczęte postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej (na roboty budowlane) dla zadania „Rozbudowa drogi krajowej nr 53, odcinek Rozogi – Dąbrowy od km 76+595 do km 78+694”.

Inwestycja realizowana będzie na działkach:

1) w liniach rozgraniczających teren inwestycji:

– jednostka ewidencyjna 281705_2 Rozogi, obręb nr 0003 Dąbrowy, działki nr: 1567, 1168/2, 1168/1, 1553, 1552, 3006, 3017/1, 3018, 3026/1, 3032/1, 1620/1, 3033/1, 3034/1, 3035, 3037/1, 3038/1, 3039/1, 1648/2, 1058, 1548, 1390, 1389, 1388/3, 1387, 1386, 1385, 1384, 1370/9, 1113, 1114, 1211, 1208, 1207, 1206, 1205, 1204, 1136/1, 1136/2, 1142;

2) przeznaczonych do ograniczonego sposobu korzystania w związku z przebudową sieci elektroenergetycznej i sieci telekomunikacyjnej oraz budową kanalizacji deszczowej i oświetlenia drogowego, oraz przebudową dróg innych kategorii:

– jednostka ewidencyjna 281705_2 Rozogi, obręb nr 0003 Dąbrowy, działki nr: 1783, 1656, 1548, 1409, 1410/2, 1059, 1060, 1111, 1113, 494, 1341/3, 1340, 1336, 1335, 1333, 1118, 1119.

Wobec powyższego informuje się, że w terminie 14 dni od daty podania do publicznej wiadomości niniejszego obwieszczenia strony mogą składać w powyższej sprawie uwagi i wnioski w formie pisemnej w Warmińsko-Mazurskim Urzędzie Wojewódzkim w Olsztynie, al. marsz. J. Piłsudskiego 7/9. Z aktami sprawy można zapoznać się w pokoju nr 52 po uprzednim umówieniu terminu poprzez kontakt e-mailowy: ewa.laszuk@uw.olsztyn.pl, sekrwin@uw.olsztyn.pl bądź telefoniczny: (89) 5232 549, (89) 5232 561.

Informuje się ponadto, że:

1. Urząd przyjmuje klientów w siedzibie Warmińsko-Mazurskiego Urzędu Wojewódzkiego w Olsztynie przy al. marsz. J. Piłsudskiego 7/9, 10-575 Olsztyn, wejście od al. marsz. J. Piłsudskiego w godzinach: poniedziałek-piątek w godzinach 8⁰⁰-15⁰⁰, po uprzednim umówieniu terminu poprzez kontakt e-mailowy: ewa.laszuk@uw.olsztyn.pl, sekrwin@uw.olsztyn.pl bądź telefoniczny: (89) 5232 549, (89) 5232 561.
2. Obywatele we wszystkich sprawach prowadzonych przez Warmińsko-Mazurski Urząd Wojewódzki w Olsztynie mogą kontaktować się za pośrednictwem platformy ePUAP www.epuap.gov.pl, adres skrytki /WMURZADWOJ/skrytka, poprzez platformę e-Obywatel <https://obywatel.gov.pl/ePUAP>.
3. Przy wejściu do Urzędu od strony al. Piłsudskiego w Olsztynie ustawione są skrzynki nadawcze na dokumenty.
4. Informacje będą aktualizowane na bieżąco i dostępne na stronie internetowej Urzędu <https://www.gov.pl/web/uw-warminsko-mazurski>, a także wywieszone w siedzibie Urzędu.

1356200tr-a-M

komunikat

WIN-II.7820.1.9.2020
z dnia 23.10.2020 r.

OBWIESZCZENIE

Zgodnie z art. 11d ust. 5 Ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U. z 2020 r. poz. 1363 z późn. zm.) Wojewoda Warmińsko-Mazurski podaje do publicznej wiadomości, że na wniosek Pana Marcina Łukasiewicza, pełnomocnika inwestora – Zarządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego (Zarządu Dróg Wojewódzkich w Olsztynie) – z dnia 10.08.2020 r. (data wpływu do Urzędu: 12.08.2020 r.), uzupełniony w dniu 5.10.2020 r. i dniu 21.10.2020 r., zostało wszczęte postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej dla zadania „Rozbudowa drogi wojewódzkiej nr 592 w zakresie ścieżki rowerowej stanowiącej część Mazurskiej Pętli Rowerowej, na odcinku przejścia przez Sterławki Małe, w km od 63+760 do 64+912”.

Inwestycja realizowana będzie na działkach:

1) w liniach rozgraniczających teren inwestycji:

– jednostka ewidencyjna 280604_2 Giżycko gmina, obręb nr 0014 Sterławki Małe, powiat giżycki, działki nr: 210/6, 80/3, 80/7, 80/6, 79/4, 79/3, 79/7, 309/1, 42/26, 210/7, 211;

2) przeznaczonych do ograniczonego sposobu korzystania w związku z przebudową urządzeń wodnych oraz przebudową innych dróg publicznych:

– jednostka ewidencyjna 280604_2 Giżycko gmina, obręb nr 0014 Sterławki Małe, powiat giżycki, działki nr: 224, 222/1, 309/1, 309/2, 221/3;

3) obejmujących teren wód płynących:

– jednostka ewidencyjna 280604_2 Giżycko gmina, obręb nr 0014 Sterławki Małe, powiat giżycki, działki nr: 210/8, 309/3, 42/27.

Wobec powyższego informuje się, że w terminie 14 dni od daty podania do publicznej wiadomości niniejszego obwieszczenia strony mogą składać w powyższej sprawie uwagi i wnioski w formie pisemnej, w Warmińsko-Mazurskim Urzędzie Wojewódzkim w Olsztynie, al. marsz. J. Piłsudskiego 7/9. Z aktami sprawy można zapoznać się w pokoju nr 52 po uprzednim umówieniu terminu poprzez kontakt e-mailowy: ewa.laszuk@uw.olsztyn.pl, sekrwin@uw.olsztyn.pl bądź telefoniczny: (89) 5232 549, (89) 5232 561.

Informuje się ponadto, że:

1. Urząd przyjmuje klientów w siedzibie Warmińsko-Mazurskiego Urzędu Wojewódzkiego w Olsztynie przy al. marsz. J. Piłsudskiego 7/9, 10-575 Olsztyn, wejście od al. marsz. J. Piłsudskiego, poniedziałek-piątek w godzinach 8.00-15.00, po uprzednim umówieniu terminu poprzez kontakt e-mailowy: ewa.laszuk@uw.olsztyn.pl, sekrwin@uw.olsztyn.pl bądź telefoniczny: (89) 5232 549, (89) 5232 561.
2. Obywatele we wszystkich sprawach prowadzonych przez Warmińsko-Mazurski Urząd Wojewódzki w Olsztynie mogą kontaktować się za pośrednictwem platformy ePUAP www.epuap.gov.pl, adres skrytki /WMURZADWOJ/skrytka, poprzez platformę e-Obywatel <https://obywatel.gov.pl/ePUAP>.
3. Przy wejściu do Urzędu od strony al. Piłsudskiego w Olsztynie ustawione są skrzynki nadawcze na dokumenty.
4. Informacje będą aktualizowane na bieżąco i dostępne na stronie internetowej Urzędu <https://www.gov.pl/web/uw-warminsko-mazurski>, a także wywieszone w siedzibie Urzędu.

1357200tr-A-G

Kolejny mobilny punkt pobrań w regionie

TERYTORIAŁSI W AKCJI || Wykonanie testu na koronawirusa bez wysiadania z samochodu jest już możliwe również w Elblągu, gdzie od wczoraj działa mobilny punkt poboru wymazów. Służbę w nim pełnią żołnierze 43 Batalionu Lekkiej Piechoty z Braniewa.

Jeszcze do poniedziałku w Elblągu funkcjonowały dwa stacjonarne punkty poboru wymazów w celu wykonania testu na obecność koronawirusa — jeden przy Szpitalu Miejskim, a drugi, ten, który powstał 2 listopada — przy ul. 3 Maja.

Od wtorku jednak na głównym parkingu przy elbląskiej Hali Sportowo-Widowiskowej w godz. 10-14 działa punkt pobrań drive-thru, w którym test na koronawirusa wykonać można bez wysiadania z samochodu.

Żołnierze 43 batalionu lekkiej piechoty w Braniewie wchodzącego w skład 4. Warmińsko-Mazurskiej Brygady Obrony Terytorialnej przygotowali punkt drive-thru dla zmotoryzowanych.

— To kolejny wymazowy punkt zabezpieczony przez terytorialsów w naszym województwie. Wojsko zaangażowane jest dotychczas w 225 punktach w całym kraju, a na Warmii i Mazurach takich punktów wspieranych przez żołnierzy WOT jest łącznie



W punkcie poboru wymazów można wykonać test bez wysiadania z samochodu

30 — informuje ppor. Anna Szczepańska, rzeczniczka prasowa 43 blp. — Utrzymywane są także mobilne zespoły wymazowe do pobierania próbek, które działają m.in. w domach pomocy społecznej, placówkach opiekuńczych oraz środowiskach domowych — zapewnia pani podporucznik.

Punkt drive thru działa podobnie jak stacjonarne, a kierowani są do niego wszyscy, którzy posiadają wskazanie

do badania na obecność wirusa SARS-CoV-2 wystawione przez lekarza rodzinnego, szpital lub stację sanitarno epidemiologiczną. Aby wymaz mógł zostać pobrany, należy mieć przy sobie dowód tożsamości i numer zlecenia wystawionego przez lekarza lub sanepid.

— Na miejscu są obecni żołnierze odpowiedzialni za kierowanie ruchem, żeby wszystko szło sprawnie

i szybko — zapewnia rzeczniczka braniewskiego batalionu.

Elbląski punkt działać będzie od poniedziałku do piątku w godz. 10-14, ale Anna Szczepańska zapowiada, że to może się zmienić. — Nie znamy jeszcze zapotrzebowania, ale jeśli będzie trzeba, to będziemy działać też w weekend — mówi Szczepańska.

I dodaje: — Cały czas żołnierze ratownicy kwalifikowanej pierwszej pomocy kierowani są na specjalistyczne szkolenia, po ukończeniu których będą mogli pobierać wymazy i tym samym wzmacniać już działające zespoły wymazowe oraz pomagać w opiece nad pacjentami czy też wspierać administrację służb medycznych i sanitarnych. W ubiegłym tygodniu szeregi zespołów wymazowych zasiłowało kolejnych 50 terytorialsów. Łącznie do działań w punktach wymazowych na Warmii i Mazurach gotowych jest blisko 150 wykwalifikowanych żołnierzy 4. Warmińsko-Mazurskiej Brygady Obrony Terytorialnej.

KAMILA KORNAĆKA

Wspólne ćwiczenia braniewskich strażaków i żołnierzy

Ostatniego dnia października funkcjonariusze braniewskiej komendy powiatowej PSP prowadzili wspólne ćwiczenia z żołnierzami 43 Batalionu Lekkiej Piechoty w Braniewie. Celem było doskonalenie zawodowej formacji mundurowych.

— To kolejne ćwiczenia przeprowadzone wspólnie przez strażaków i żołnierzy Wojsk Obrony Terytorialnej. Zuwagi na panujący reżim sanitarny zajęcia praktyczne odbyły się na placu wewnętrznym jednostki wojskowej — informuje bryg. Ireneusz Ścibiorek, oficer prasowy PSP w Braniewie.

Żołnierze przećwiczyli zasady obsługi podręcznego sprzętu



Strażacy zapoznali ćwiczących z zasadami udzielania pomocy medycznej

gaśniczego. Strażacy omówili zasady postępowania, alarmowania i przeprowadzania ewakuacji z budynków koszarowych, które wykorzystywane są podczas pobytu szkoleniowego żołnierzy WOT — mówi Ścibiorek. — Strażacy zapoznali ćwiczących z zasadami udzielania pomocy medycznej w zakresie resuscytacji krążeniowo-oddechowej oraz postępowania wobec zagrożenia COVID-19 — dodaje oficer prasowy PSP.

W ćwiczeniach brało udział blisko 100 żołnierzy braniewskiego batalionu i strażaków jednostki ratowniczo-gaśniczej PSP w Braniewie.

KK

Żaden kwiat się nie zmarnował. Dziękuję!

WDZIĘCZNI ZA POMOC || Roman Kałuski nie przypuszczał, że cmentarze zostaną zamknięte aż na trzy dni. Ale nie spodziewał się też, że olsztyniacy wspomogą go w tym tak trudnym dla niego czasie. Dziś jest im wdzięczny, bo – jak mówi – będzie mógł przeżyć zimę.

Pan Roman sprzedaje kwiaty i znicze już 35 lat przy głównej bramie cmentarza przy ul. Poprzecznej w Olsztynie. Zaskoczyła go decyzja rządu, że cmentarze zostaną zamknięte. Ale zaskoczyli go też olsztyniacy, którzy wsparli go w tak trudnym momencie. — Coś człowiek myślał, coś podejrzewał, że tak się stanie. Intuicja mówiła mi jednak, że zamkną cmentarze tylko 1 listopada. Jakoś to przeżyję, myślałem — opowiada Roman Kałuski, sprzedawca kwiatów. — A tu proszę, zamknęli je już od soboty, na trzy dni.

Chryzantemy to nie chleb, który piecze się na kilka godzin przed sprzedażą.

— Kwiaty trzeba zamówić cztery miesiące wcześniej. Nie dwa, nie trzy, ale setki doniczek! Za tym idą pieniądze. Stoję przy głównej bramie, więc musiałem być przygotowany na kupujących. Zatrudniłem też dodatkowego pracownika. Bo przecież wiem, ile kwiatów sprzedaje się na Wszystkich Świętych i ile jest z tym pracy. Przez 35 lat sprzedawałem wszystkie co do jednego. Dlatego zadzwonił do mnie ogrodnik z pytaniem, czy na pewno chcę aż tyle zamawiać. Czy na pewno wiem, na co się decyduję. Ale powiedziałem: kto nie ryzykuje, ten nie pije szampana. Tylko że wtedy rząd mówił jasno, że cmentarze nie zamkną — mówi pan Roman.

I dodaje:

— W PIĄTEK, GDY TRWAŁA KONFERENCJA RZĄDU, SŁUCHAŁEM PREMIERA Z NIEDOWIERZANIEM. OCZYWIŚCIE PREMIER PRZEPROSIŁ WSZYSTKICH HANDLOWCÓW. I DZIŚ TE PRZEPROSINY PRZYJMUJĘ.

Bo mam swoje lata, więc mogę ciężko przechodzić koronawirusa. I wiem,



Roman Kałuski z synem Bogusławem są wdzięczni za pomoc

że zdrowie jest najważniejsze. Nie ma z tym dyskusji. Tylko dlaczego ta informacja przyszła tak późno? Dostaliśmy już w kość przez epidemię. W marcu i w kwietniu cmentarze też były zamknięte. A w listopadzie mamy, jak to mówią, żniwa. W kilka dni musimy zabezpieczyć się na przyszłe miesiące.

W piątek pan Roman handlował aż do północy. W sobotę rano, choć cmentarz był już zamknięty, stanął z kwiatami. W niedzielę i w poniedziałek również.

— W sobotę wstałem jak zawsze do pracy, wypilem kawę i wyszedłem do pracy. Gdy zobaczyłem, że ludzie przyjeżdżają z różnych stron, nie tylko z Olsztyna, nie mogłem w to uwierzyć. Byłem i nadal jestem zaskoczony tą spontanicznością. Ludzie mówili, że przyjeżdżają specjalnie, żeby pomóc. Żebyśmy przeżyli zimę, kiedy wizyt na cmentarzach jest mało. Jestem im bardzo wdzięczny — cieszy się pan Roman. — Jak zazwyczaj każdy bierze po dwie doniczki, tak ludzie kupowali nawet dziesięć. Mówili, że postawią chryzantemy na balkonach, przed domami, dadzą znajo-

mym. Jakiś starszy pan powiedział, że kupi dwie chryzantemy i posadzi synowi w ogródku. Byli tacy, którzy płacili za doniczkę i ustawiali ją za chwilę przed bramą cmentarza. A już na pewno za głowę się złapałem, gdy dostawczakiem przyjechała olsztyńska firma sprzedająca luksusowe samochody. Kupiła 70 doniczek. Było ich po same drzwi! Zapłaciła gotówką — tyle, ile chciałem. Zresztą nikt się nie targował. I to było niesamowite. Żaden kwiat się nie zmarnował. Nie muszę wyrzucać żadnej chryzantemy! Bardzo wszystkim olsztyniakom dziękuję. I pogodzie, że nie padało i nie było przymrozków.

Ale pan Roma sprzedaje nie tylko kwiaty.

— Znicze się nie sprzedawały, co zrozumiałe. Ale nie martwię się. Będę je sprzedawał aż do wiosny. Ja na nich nie stracę, bo nie wiedną. Poszkodowany będzie jednak producent czy hurtownik, bo choć teraz jest zadowolony, że mu wszystko poszło, później nie będzie miał zamówień. By wszyscy będą wyprzedawać swoje magazyny. Ja przez kilka miesięcy się do niego nie odezwę — tłumaczy pan

Roman. — Wkiepskiej sytuacji są też tzw. spadochroniarze, czyli ci, którzy sprzedają tylko przez kilka dni. Żeby sobie dorobić.

— ALE NA SZCZĘŚCIE LUDZIE PRZYCHODZILI NA CMENARZ JUŻ OD KLIKU DNI. W PIĄTEK JEDNAK, PO DECYZJI RZĄDU, POJAWIŁY SIĘ TU TŁUMY. WSZYSCY HANDLOWALIŚMY AŻ DO PÓŁNOCY.

Zazwyczaj stoimy do godz. 19, ale ludzie przychodzili cały czas, więc martwiąc się o kolejne dni, sprzedawaliśmy kwiaty. Cmentarz też, choć zazwyczaj otwarty jest do godz. 21, został zamknięty trzy godziny później — dodaje Bogusław Kałuski, syn pana Romana. — Takie tłumy widuję zawsze we Wszystkich Świętych. Każdy chciał zdążyć. Dlatego myśleliśmy, że następnego dnia nikt się nie pojawi. A jednak olsztynianie nas wsparli. Bardzo im za tę pomoc dziękujemy.

ADA ROMANOWSKA

Nieco więcej, bo 20 zł za chryzantemę doniczkową i 3 zł za ciętą tyle dostaną producenci kwiatów, którzy ponieśli straty w wyniku zamknięcia cmentarzy przed Wszystkimi Świętymi — zapowiedział premier Mateusz Morawiecki.

W poniedziałek późnym wieczorem w Dzienniku Ustaw ukazało się rozporządzenie Rady Ministrów w tej sprawie. Początkowo producenci kwiatów mieli dostać 11 zł, co ich zdaniem było kwotą zbyt niską.

Pieniądze mają być wypłacone do 31 grudnia na podstawie złożonych przez producentów dokumentów. A te należy złożyć na formularzu udostępnionym przez Agencję Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa do piątku 6 listopada do kierownika biura powiatowego agencji.

AM

Nie chcę być zamknięta w domu

KOBIETA AKTYWNA || O sytuacji seniorów w czasie pandemii rozmawiamy z 74-lletnią mieszkanką Nidzicy Władysławą Zagrobską, która dotychczas prowadziła bardzo aktywne życie. Jest uczestniczką Nidzickiego Uniwersytetu III Wieku, śpiewała w chórze, brała udział w zajęciach kulinarnych.

Władysława Zagrobska ma 74 lata i — jak mówi — zdrowie jej dopisuje. Jest sprawna i wszystko potrafi zrobić sama.

— Pan premier chce zamknąć emerytów, zwłaszcza tych po siedemdziesiątce w domu. Uważam, że nie jest to słuszna decyzja. Ja potrzebuję być na świeżym powietrzu, potrzebuję chodzić na spacer, jeździć na wycieczki do lasu, uprawiać nordic walking. Ruch to zdrowie — mówi pani Władysława.

I dodaje: — Dla mnie siedzenie w domu to kara. Nie mogą nas zamknąć.

Pani Władka sama robi zakupy. Robi je codziennie. Jest to pretekst do wyjścia z domu.

— ROBIĘ ZAKUPY WTEDY, KIEDY CHCĘ. NIE PODOBAJĄ MI SIĘ TE GODZINY DLA SENIORÓW. CZASAMI ROBIĘ ZAKUPY W GODZINACH OD 10 DO 12. BYŁO MI PRZYKRO, JAK W TYM CZASIE WSZEDŁ MŁODY CZŁOWIEK I CHCIAŁ KUPIĆ SOBIE COŚ NA ŚNIADANIE.

Pani sklepowa wyprosiła go. Zrobiło mi się go żal. Musi czekać do 12, żeby zjeść śniadanie. Te godziny nic nam nie dają. Bywa tak, że muszę iść kilka razy do sklepu, bo zapomnę czegoś kupić — opowiada.

Nasza rozmówczyni jest także przeciwna noszeniu maseczek.

— Maseczka mi przeszkadza, duszno mi w niej, ciężko mi się oddycha. Noszę, bo nie chcę kary zapłacić, ale nie wierzę, że maseczki zabezpieczą nas przed zakażeniem. Ona nic mi nie da, nie służy mojemu zdrowiu. Za każdym razem, gdy wracam do domu i zdejmę maseczkę, to ją piorę w gorącej wodzie.



Fot. Halina Rozalska

Władysława Zagrobska nosi maseczkę, żeby nie zapłacić kary

Nie stać mnie na kupowanie nowych — mówi pani Władka.

Władysława Zagrobska jest osobą bardzo aktywną. Najlepiej czuje się wtedy, gdy coś robi. Dlatego zapisała się do Nidzickiego Uniwersytetu III Wieku, bo wiedziała, że tam będzie mogła się realizować. Śpiewała w 4 chórach, z którymi występowała na scenie nie tylko w Nidzicy. Uczestniczyła w zajęciach kulinarnych, podczas których wspólnie z koleżankami przygotowywały różne potrawy.

— Na stare lata nauczyłam się przygotowywać wiele nowych potraw — wspomina. Chodziła na kilkukilometrowe spacer z koleżankami z uniwersytetu. Słuchała wykładów naukowych na różne tematy, wykładów na temat zdrowia seniorów, diety dla seniorów.

— Spotykałyśmy się z koleżankami popołudniami w kawiarni na ciastko i kawę. Organizowałyśmy wieczorki taneczne. Uczyłam się języków obcych. Nauka została przerwana. Zapomnę to, czego się nauczyłam. I trze-



Fot. archiwum prywatne

Pani Władysława lubi spacerować

ba zaczynać naukę od nowa — mówi.

Panie jeździły także na basen. Często odwiedzały Garncarską Wioskę, gdzie nie tylko odpoczywały, ale i pracowały w Rajskim Ogrodzie, sadziły kwiaty, warzywa.

Jej życie od wybuchu epidemii przewróciło się do góry nogami. Nie ma bezpośredniego kontaktu z koleżankami, zwłaszcza z Uniwersytetu III Wieku.

— NIE MOGĘ Z NIMI POROZMAWIAĆ. TO DLA MNIE KATORGA. JEDYNIE PRZEZ TELEFON, ALE TO NIE TO SAMO, CO BEZPOŚREDNIA ROZMOWA. NIE OGLĄDAM TEŻ TELEWIZJI, BO WSZĘDZIE STRASZĄ KORONAWIRUSEM, ZGONAMI, CIĘŻKIMI OBJAWAMI CHOROBY — DODAJE PANI WŁADKA.

Chciała się zaszczepić przeciw grypie, bo robi to od kilku lat, ale nie



Wspólnie z koleżankami i kolegami obchodziła walentynki

ma szczepionkę. Chciała zrobić test na koronawirusa, ale prywatnie kosztuje to 500 zł.

— Leczę się przez telefon, ale nie jest to leczenie. Pacjent powinien mieć dostęp do lekarza. Sama staram się zadbać o siebie. Unikam spotkań z obcymi osobami, staram się dobrze odżywiać — opowiada.

Jest gospodynią bloku, w którym mieszka, więc pielęgnuje kwiatki na trawniku i dba o porządek.

— Cieszę się, że mogę coś zrobić. Pan premier chce seniorów zamknąć w domach. Chce, żeby wychodzili tylko po zakupy lub do apteki, a najlepiej żebyśmy nigdzie nie wychodzili. To nie jest dla nas zdrowe. Oferuje pomoc seniorom. Na pewno się przyda, ale tym seniorom, którzy sami nie dadzą sobie rady. Im trzeba pomagać, a nie nam, zdrowym i aktywnym. Nie można nam odbierać tego, czym do tej pory żyliśmy — mówi Władysława Zagrobska.

HALINA ROZALSKA

Cisza i pustka, a na bramach kłódki

NASZA SONDA || W tym roku Święto Zmarłych było inne niż dotychczas. 1 listopada na cmentarzach było pusto i cicho. Nie było mszy i procesji. Na furtkach, bramach zawisły łańcuchy i kłódki. W tym roku ze względu na epidemię cmentarze zostały zamknięte. W tych dniach mieszkańcy nie mogli odwiedzać grobów swoich bliskich.

ZBIGNIEW WALESZCZYŃSKI, SZCZYTNO

— Decyzja o zamknięciu cmentarzy w sytuacji szalejącej pandemii koronawirusa — co do zasady — była słuszna, choć ogłoszenie jej w ostatniej chwili okazało się fatalne. Ludzie ruszyli tłumnie na groby bliskich wpiątek wieczorem i mieli tylko kilka godzin na uprzątnięcie pomników. Przedsiębiorcy zostali na lodzie z towarami i liczą straty. Wiele osób już wyruszyło na drugi koniec Polski i musiało wracać z niczym. Mam wrażenie, że władza nie panuje nad sytuacją i niezwykle ważne dla ludzi decyzje podejmuje naprędce, nie licząc się z nikim, bez wyobraźni i bez żadnego planu. Są też opinie, że za tą decyzję stały względy polityczne: Ktoś przecież musi być odpowiedzialny za lawinowy wzrost zakażeń: My zakazujemy zgromadzeń (wyjaśni władza w TVP), a winni są wszyscy inni (opozycja, protestujące kobiety, lekarze), tylko nie my. Nie wiem, co gorsze: rażąca niekompetencja władzy czy jej chłodne kalkulacje polityczne. Tylko gdzie my, obywatele, jesteśmy w tym wszystkim?

KRYSZYNA WŁODARCZYK, OLSZTYN

— Nie rozumiem, dlaczego ludzie są tak oburzeni decyzją o zamknięciu cmentarzy. Chyba wszyscy powinni zrozumieć, że mamy pandemię. Co chwila słyszymy informacje o kolejnych zakażeniach, o śmierci ludzi. Dlaczego ludzie nie pomyślą o tym, że na cmentarzach 1 listopada byłoby wiele osób, tysiące ludzi, którzy przyjeżdżają z różnych stron Polski, a nawet z zagranicy. Rozumiem, że co roku tradycyjnie pochylali się nad grobami zmarłych, ale w tym roku mamy wyjątkową sytuację. Tym zmarłym już nie pomożemy, możemy się za nich pomodlić, powspominać równie dobrze i w domu. Pamiętamy o nich, modlimy się i odwiedzamy ich groby nie tylko 1 listopada.

Mam rodziców i męża na cmentarzu, byłam we wtorek posprzątać groby, zapaliłam znicze. Uważam, że decyzja o zamknięciu cmentarzy była słuszna. Pójdę w innym terminie. Tradycja tradycją, ale zdrowie i życie powinny być ważniejsze.

GRAŻYNA MĄCZKOWSKA, SZCZYTNO

— Zamknięcie cmentarzy uważam za kolejną decyzję pogrążającą polską gospodarkę. Tym razem dotkliwie odczuli ją hodowcy kwiatów i pewnie nie tylko oni. Nie widzę sensu takiego zarządzenia, skoro w pomieszczeniach zamkniętych szkoły prowadzą naukę stacjonarną, kina



W tym roku 1 listopada na cmentarzach było pusto i cicho

zapraszają na seanse filmowe, a duże sklepy pracują bez ograniczeń. Jeżdżą pociągi, autobusy, a targowiska tętnią życiem.

W naszym kraju 1 i 2 listopada mają szczególne znaczenie. Odwiedzanie grobów w tych dniach jest głęboko zakorzenioną tradycją. W tym roku zakazano tego, za to pozwolono na obcy zwyczaj — grupy dzieci biegały po osiedlach, nie zważając na kwarentanny i zagrożenie, pukały do obcych drzwi ze słowami: cukierek albo psikus. Bliższa memu sercu jest polska tradycja pamięci i zadumy.

Uważam, że można było mniej drastycznie rozwiązać problem skupisk na cmentarzach, chociażby poprzez regulowanie ruchu, wyznaczenie godzin poszczególnym dzielnicom/ulicom czy całodobowe otwarcie cmentarzy. Następstwem tak drastycznej decyzji są olbrzymie: straty materialne małych firm, rozgoryczenie wielu osób, smutek, poczucie niesprawiedliwości i nieliczenia się z ludzkimi uczuciami.

ELŻBIETA PISARSKA, BRANIEWO

— Całe Święto Zmarłych spędziłam na modlitwie, rozmyślaniu i wspomnieniach. Na cmentarzu mam pochowanych dziadków, rodziców, męża i córkę. W tym roku nie pozwolono mi być z moimi bliskimi. Nie chcę rozstrzygać, czy decyzja o zamknięciu cmentarzy była dobra czy zła. Zraniła moje serce i serca wielu ludzi. To nasza tradycja, żeby 1 listopada iść na groby i złożyć hołd zmarłym. Oni są w naszych sercach i wspomnieniach, ale w naszej głowie jest też konieczność bycia w miejscu, gdzie spoczywają ich ciała. Płakałam cały dzień. To był

najsmutniejszy dzień. Wieczorem zapalałam znicze w oknie na znak, że pamiętam...

KAZIMIERZ RYTEL, OLSZTYN

— Nie zgadzam się z decyzją premiera. Zamknęli cmentarze w ostatniej chwili, zamiast ogłosić przynajmniej tydzień wcześniej. Każdy by wybrał się w dogodnym terminie, na spokojnie, a nie wczwartek, po ogłoszeniu decyzji wszyscy na gwałt wybrali się na cmentarze. Ludzi było prawie tyle, co 1 listopada. Każdy w pośpiechu chciał zapalić znicze i postawić kwiat na znak pamięci. Nie było to dobre rozwiązanie.

Szkoda mi też tych przedsiębiorców sprzedających kwiaty i znicze przy cmentarzach. Jeśli nie sprzedadzą swojego towaru, to będą stratni, bo kwiaty trzeba będzie wyrzucić. Już mi brak słów na tych naszych rządzących. Rozumiem, że jest pandemia, ale jak na wybory chcieli, żeby ludzie poszli głosować, to obostrzenia poznosili i było o wiele mniej zachorowań. A teraz co? Jestem przerażony tym, dokąd zmierza nasz kraj!

WYSŁUCHAŁA: JOANNA KARZYŃSKA

REKLAMA

Prezydent Olsztyna

informuje, że w siedzibie Urzędu Miasta w dniach **od 4 listopada 2020 r. do 25 listopada 2020 r.** podane zostały do publicznej wiadomości wykazy nieruchomości przeznaczonych do **zbycia lub oddania w użytkowanie, dzierżawę lub użyczenie**.

Wykazy znajdują się w Biuletynie Informacji Publicznej, prowadzonym przez Urząd Miasta Olsztyna, pod adresem bip.olsztyn.eu.

PREZYDENT OLSZTYNA

136220otr-a-M

To dobry czas na spełnianie marzeń

ŁUDZIE I MARZENIA || Pan Ryszard na emeryturze ma wreszcie czas by poświęcić się swojej pasji: wędkarstwu. Wcześniej mieszkał i pracował jako nauczyciel w Warszawie, teraz przeprowadził się do krainy jezior i lasów, by spędzać czas w otoczeniu przyrody.

Jestem człowiekiem konkretnym i zorganizowanym, nie boję się wyzwań i ryzyka. Jak już się czemuś poświęcam, to całym sobą — mówi Ryszard Bielski. — Uparcie dążę do celu. Uważam, że w życiu należy robić to, do czego ma się zamiłowanie. Nic na siłę, a poza tym należy umiejętnie rozwijać posiadane talenty, spełniać marzenia. Ludzie, którzy nie odnaleźli swojej drogi życiowej, bez pasji, zainteresowań, przyjaciół są nudni i zawsze pesymistycznie nastawieni do życia. Uważam, że emerytura to dobry czas na spełnianie marzeń!

Pan Ryszard w okolice Szczytna przeprowadził się niedawno z Warszawy. Przez ponad 30 lat uczył matematyki.

— NIE POWINNO SIĘ NIGDY PODCHODZIĆ DO PRACY NAUCZYCIELA Z NASTAWIENIEM WYŁĄCZNIE NA ZYSK. BYCIE NAUCZYCIELEM TO MISJA KSZTAŁTOWANIA MŁODYCH OSÓB, KTÓRE POWINNY WEJŚĆ W ŻYCIE Z PRZYGOTOWANIEM ZARÓWNO MERYTORYCZNYM, JAK I WEWNĘTRZNYM — MÓWI.

— Na pewno jest to też powołanie. Myślę, że każdy zawód wykonywany z pasją i do którego człowiek przygotowywał się przez lata, jest powołaniem, czyli realizowaniem tego, co chcemy robić, do czego mamy talent. Zawsze chciałem być dobrym nauczycielem. Takim, który prowadzi młodych ludzi po to, by rozumieli świat. Nie jest jednak łatwo, stać się autorytetem, zamiast być nim z urzędu. Chyba właśnie po to wybiera się ten zawód i trwa w nim przez tyle lat — śmieje się emerytowany nauczyciel.

Ma wiele zainteresowań. Lubi pracę w ogrodzie, dobry film kryminal-



Pan Ryszard zakotwiczył na Mazurach, bo tu czuje się szczęśliwy i spełniony

ny, ciekawą książkę i zdarza mu się przygotować jakąś dobrą potrawę na obiad czy kolację. Największą jednak pasją pana Ryszarda jest wędkarstwo. Jest żywym przykładem tego, że może ona towarzyszyć człowiekowi już od najmłodszych. On sam, jak mówi, wędkuje już od ponad 60 lat i nadal nie ma dość.

— Wędkarstwo to bardzo interesujące hobby, za każdym razem dostarcza innych doświadczeń, spotkań z różnymi rybami i odmiennymi ich zachowaniami. To zbiór emocji i pewnego rodzaju wyzwanie, w którym mierzymy się my i ryby — mówi pan Ryszard. — Wędkarstwo to dyscyplina niezwykle wszechstronna i co najważniejsze — umożliwiająca kontakt człowieka z naturą, co jest w obecnych czasach bardzo cenne. To hobby ma wiele zalet, które zapewne warto doceniać. Ja zaczynałem łowić ryby ze swoim tatą jako

dzieciak. Pamiętam doskonale nasze wypadki na ryby. Potrafiłmy siedzieć cały dzień nad jeziorem, prowadziliśmy rozmowy o życiu. Tata był moim najlepszym przyjacielem i to on zaraził mnie tą pasją. Teraz, będąc już na emeryturze, mogę się jej poświęcić, choć przyznam, że żona coraz niechętniej patrzy na ryby i śmieje się, że nie będzie ich codziennie jadła. Więc w sezonie grzybowym chodzę raz na ryby, raz na grzyby. Zamrażarka zapełniona jest już grzybami i rybami. Zimą będzie co jeść!

Wędkarstwo gwarantuje naszemu rozmówcy kontakt z przyrodą, pięknymi malowniczymi miejscami, bliskością wody, która — jak zapewnia — działa uspokajająco. Taki wypad na ryby daje mu wiele radości i sprawia, że wraca do codziennych obowiązków z nową energią. Pozytywna dawka adrenaliny, która towarzyszy

,sprawia też, że jest pełen optymizmu. W przeszłości pan Ryszard brał udział w zawodach wędkarskich, ale teraz stawia na relaks, odpoczynek i dobrą zabawę.

— Uważam, że czas na emeryturze to czas, w którym trzeba sprawiać sobie przyjemności — śmieje się. — Żona bierze książkę i spędza czas przed kominkiem. Dzieci są już dorosłe i nie mieszkają z nami, więc ja mogę poświęcić czas swojemu hobby. Jeden z wnuków załapał wędkarskiego bakcyła i kiedy tylko nas odwiedza, to razem idziemy nad wodę pomóc kija.

Nie zawsze jednak w życiu było łatwo. Pan Ryszard wspomina czasy, kiedy żona poważnie zachorowała i musieli o nią walczyć. Wtedy nie było czasu na pasję. Razem jednak pokonali nowotwór i dziś cieszą się swoją obecnością. Z tego, że rano mogą na tarasie wypić razem kawę, słuchając śpiewu ptaków.

— Wiadomo, że życie osób starszych często nie jest usłane różami. Jesteśmy już po 70-tce. Zdrowie nie takie jak kiedyś, a i w portfelu trochę mniej. Jednak nie chcemy spędzić jesieni życia w kapciach przed telewizorem — tłumaczy pan Ryszard. — Jesteśmy pokoleniem ludzi bardzo aktywnych. Chcemy uczyć się języków, być sprawni fizycznie, zwiedzać, rozwijać swoje pasje i zainteresowania. Powiedzenie: starość nie radość — jakoś do nas nie pasuje. Chcemy się spotykać, działać i pomagać. Teraz nie musimy śpieszyć się z pracy do domu, do dzieci. Teraz mamy czas dla siebie. Kiedy widzę uśmiechniętych seniorów, to aż serce mi się radowe. Nie są to ludzie przygnębieni, narzekający na zdrowie, brak pieniędzy i wszelkie przeciwności losu. To osoby, które chcą żyć pełnią życia. Ich postawa dowodzi, że jesień życia nie musi być smutna. Ja jestem najszcześniejszy!

JOANNA KARZYŃSKA

Poetycki „Nikifor”, muzyk i miłośnik kóz

EMERYCKIE PASJE || Niektórzy nazywają go poetyckim Nikiforem. Antoni Bałaszewicz z Lipinek w powiecie nowomiejskim pisze prawie setkami proste, ludowe wiersze. Jest muzycznym samoukiem, a także z wielką pasją hoduje kozy.

Antoni Bałaszewicz jest od kilku lat na zasłużonej emeryturze. Pomimo że przeżył już 68 lat, nigdy nie miał jakiegokolwiek poetyckiego zacięcia. Kiedyś chciał napisać książkę ze swoją biografią, jednak dość szybko zawiesił go na przysłowiowym kołku. Jednak od niedawna wiersze pisze, nawet na kolanie.

— Późną jesienią, w listopadzie, zawsze niespodziewanie przychodzi wena i zaczynam pisać rymowane wiersze. Prawie zawsze staram się mieć przy sobie brulion, w którym zapisuję swoje utwory. Zeszyt muszę mieć go nawet w podróży, bo natchnienie może przyjść w każdej chwili. Często zatrzymuję się w drodze i zapisuję to, co przyjdzie mi do głowy. Lubię dzielić się z innymi moją twórczością i tym, co w tej chwili czuję — opowiada mieszkaniec Lipinek.

W ostatnich kilku miesiącach Antoni Bałaszewicz napisał kilkaset wierszy. Niektóre z nich, szczególnie te dotyczące środowiska i wydarzeń dziejących się na lokalnym podwórku, autor czasami zawiesza na tablicy ogłoszeń kościoła. W ten sposób parafianie z Lipinek mogą poznać utwory miejscowego „poetyckiego Nikifora”, bo tak niektórzy go nazywają.

Pan Antoni przyznaje, że nie jest wirtuozem komputera i chciałby, żeby ktoś wpisał do tego urządzenia wszystkie jego utwory.

— Moim marzeniem jest wydanie tomiku wierszy. Nie chcę już pisać do szuflady — podkreśla.

Antoni Bałaszewicz nie potrafi usiedzieć na miejscu. A roboty w wiejskim obejściu zawsze jest co niemiara. Znajduje jednak czas, by z wnukami — Szymkiem (który jest uczniem nowomiejskiego liceum) i 6-letnią Zuzią rodzinnie pomuzykować na tradycyjnych instrumentach. Ciągoty do przekazywa-



Fot. Stanisław R. Ulatowski

Podczas próby...

nia wiedzy młodym ludziom tkwią w seniorze od najmłodszych lat.

— Jestem samoukiem, a umiejętności nabywałem w różnych miejscach. Jako młody chłopak pogrywałem w orkiestrze dętej w OSP w Turznicu. Potem, kiedy trafiłem do wojska, znowu grałem na trąbce w orkiestrze. Właśnie ten instrument udało mi się zdobyć i gram na nim do dzisiaj — opowiada pan Antoni.

Jego rodzinny zespół występuje podczas lokalnych uroczystości kościelnych, na procesjach i nabożeństwach. Doskonale wkomponowuje się w klimat imprez muzealnych w Łąkorzu, organizowanych przez Jana Ostrowskiego.

— Swoją grą zespół pana Antoniego wzbogaca otwarcie wystaw w naszej placówce. Niedawno orkiestra otrzymała wyróżnienie na Festiwalu Gwary Lubawskiej. Antoni Bałaszewicz ze swoimi wnukami grał na pokazie podkuwania koni oraz otwarciu wystawy wiejskiego maglowania i przędzenia wełny — wspomina Jan Ostrowski, kustosz Muzeum Lokalnego Ziemi Lubawskiej w Łąkorzu.

Innym zajęciem emeryta z Lipinek są kozy. Hoduje je ze szczególnego



Pan Antoni ma zazwyczaj przy sobie brulion, w którym zapisuje wiersze

zamiłowania do tych zwierząt, lubi o nich opowiadać. Wspomina, że jego kozia hodowla rozpoczęła się od wiejskiego festynu — od loterii, na której zbierano fundusze na kościół.

— Jeden z moich znajomych wygrał wtedy małego kozłaka, którego zaraz nazwano Matółkiem. Nie wiedział, co zrobić z trochę kłopotliwą wygraną. Wówczas zadeklarowałem, że wezmę kózkę do mojej zagrody. I tak Matolek zapoczątkował moją hodowlę. Kozy są figlarzami. Prawdą jest, że skaczą

na drzewa, a moje, to nawet na samochód wejdą. I jedzą wszystko. Jak im się trafi papier albo jakaś szmatka, też połkną i nawet rozstroju żołądka nie dostaną — żartuje pan Antoni.

Koza w dzisiejszych gospodarstwach jest raczej rzadkością. Być może poprzez wiszące nad tym sympatycznym zwierzęciem przesady, że była symbolem biedy.

— Kto jednak nie posmakował świeżego, koziego mleka albo aromatycznego sera, niech żałuje. Wiadomo, że kozie mleko może mieć zbawienny wpływ na zdrowie dzieci, a dzisiaj kozy można nawet spotkać przy wiejskich rezydencjach znanych osób — aktorów czy polityków. Kto chce zachować zdrowie, powinien pić kozie mleko — zachęca pan Antoni.

Szymon Leng, wnuk Antoniego Bałaszewicza: — Za moim dziadkiem trudno zdążyć. Mógłby na emeryturze trochę odpocząć, ale ciągle w głowie ma nowe pomysły na wiersze, a robota wręcz pali się mu w rękach. Jedną skończy, ale myślami jest już przy drugiej. Teraz pracuje nad drogą krzyżową u zaprzyjaźnionego proboszcza w Mikołajkach koło Nowego Miasta. Ma już projekt. Jego już nic nie zmieni, taki pozostanie.

STANISŁAW R. ULATOWSKI

Wiersz Antoniego Bałaszewicza

Narodziny

*Narodziły się czworaczki
Nie kaczuszki, ni kurczaczki
Są tak małe, to kozłaki
Pierwsze przyszły na świat
Dwa braciszki
Są tak siwe w ciemnym kolorze
Niby, jak w dali morze
A siostrzyczka trzecia biała jak śnieg
A czwarta lekko łaciata
Skrzyneczka jest dla nich niby chata
Jeszcze człowiek ma zadanie
Bo z butelki muszą jeść śniadanie
Matka ma tylko dwa cycki
Dzieci między sobą robią potyczki*

Order od dzieci cały czas mam w sercu

POMOC || Order Uśmiechu to dla mnie osobista pamiątka, to najpiękniejsze odznaczenie, jakie dostałam! – mówi Zofia Bagińska, dyrektorka domu dziecka w Szymonowie. Pani Zofia to jedna z kilku osób w naszym regionie, która jest kawalerem tego odznaczenia.

Bycie z dziećmi to nie praca, to nie poświęcenie, to powołanie – mówi Zofia Bagińska, dyrektor Domu dla Dzieci im. Sybiraków w Szymonowie w powiecie ostródzkim. Przyszła do tego domu w 1977 roku na dwa lata, została na kilkadziesiąt – w tym roku minęło 43-lecie jej pracy. – Wtedy byłam bardzo młodą osobą. Nie widziałam się w pracy w domu dziecka, potem już tak. Tutaj albo trzeba oddać siebie od początku do końca, albo odejść. Ja zostałam.

Ten dom jest wyjątkowy, bo wyjątkowa jest jego historia. Pierwsi podopieczni przyjechali do ponemieckiego pałacu w 1946 roku. Były to polskie dzieci z Kazachstanu, z Semipałatyńska.

– Jechały 6 tygodni wagonami. Pierwszym przystankiem dla tych 92 osób było Szymonowo, tu się najadły, tu poszły spać w pościeli – mówi pani Zofia, która zna tę historię z opowieści Sybiraków, z którymi łączy ją serdeczne więzi. Wielu poznała osobiście. Niektóre z dzieci znalazły swoje rodziny, inne wyjechały, poszły do szkoły średniej, a jeszcze inne tu stały się dorosłe.

– Wielu z nich utrzymuje z nami kontakt, przyjeżdża, dzwoni, ten dom jest dla nich rodzinnym gniazdem – mówi.

W 1985 roku odbył się zjazd pierwszych wychowanków, tych, którzy dotarli tu z Syberii w 1946 roku. Przyjechało aż 60 osób, było to wzruszające spotkanie. A w 1993 roku dom przyjął – jako pierwszy w Polsce – imię Sybiraków i odbył się wtedy zjazd wychowanków z różnych lat, w sumie zjawilo się 200 osób. W Domu dla Dzieci w Szymonowie do dziś jest przechowywana dokumentacja dzieci z Kazachstanu, jest tu izba pamięci.



Zofia Bagińska, dyrektorka Domu dla Dzieci im. Sybiraków w Szymonowie



Order Uśmiechu to międzynarodowe odznaczenie nadawane od 1968 roku za działania przynoszące dzieciom radość

ZOFIA BAGIŃSKA: MOJA DEWIZA BRZMI: „TYLE JESTEŚMY WARCII, ILE MOŻEMY ZROBIĆ DLA DRUGIEGO CZŁOWIEKA”.

– W 1997 roku byłam tu dyrektorem i tworzyłam dom pod kątem swoich marzeń: żeby był otwarty, nastawiony na i dla dzieci, z odrzuceniem nadmiernej biurokracji – mówi pani Zofia.

Starania, sprawność w zarządzaniu, a przede wszystkim serdeczna opieka i ciepło Zofii Bagińskiej zostały docenione przez dzieci – to właśnie one wytypowały swoją panią dyrektorkę do najwyższego dziecięcego wyróżnienia – Orderu Uśmiechu.

– Po 20 latach pracy, w 1997 roku, nadszedł ten piękny dla mnie dzień!

Dostałam od dzieci order. Na co dzień leży w szufladzie, nie musi wisieć w gablocie, bo mam go w sercu. Czasami zakładam go, gdy jest wielka uroczystość. To dla mnie osobista pamiątka, to najpiękniejsze odznaczenie, jakie dostałam – podkreśla.

Gdy pytam, co jest najważniejsze w relacjach opiekun-dziecko, pani Zofia odpowiada: – Wiem, że całego świata nie naprawię, ale jeśli można pomóc, zawsze pomagam. Nie zawsze wszystko się uda, bo tyle dzieci „przechodzi” przez moje ręce, ale dziecko zawsze potrzebuje bliskości drugiej osoby, jest wrażliwe i od razu wyczuje prawdziwe intencje tych, którzy go otaczają. Dla mnie największą nagrodą są telefony, wizyty wychowanków. Jeśli przyjeżdżają, to znaczy, że tu szukają wspomnień ze swego dzieciństwa.

I dodaje: – Moją dewizą jest: „tyle jesteśmy warci, ile możemy zrobić dla drugiego człowieka”.

Zofia Bagińska przed pandemią bywała częstym gościem na uroczystościach w Szkole Podstawowej nr 3 w Olsztynie, która nosi imię Kawalerów Orderu Uśmiechu.

– Mimo że czasy się zmieniają, tytuł Kawalera Orderu Uśmiechu ma ciągle swoją wartość, a osoby, które noszą ten tytuł, mogą być wzorem dla dzieci. Wśród nich są osoby różnych zawodów: aktorzy, sportowcy, pisarze, lekarze, muzycy, plastycy. Uczniowie naszej szkoły wspólnie z całą szkolną społecznością wybrali tego patrona w 2011 roku – mówi Joanna Sędrowska, dyrektorka SP 3 w Olsztynie. – Do naszej szkoły przyjeżdżają kawalerowie z Polski i z regionu, gościliśmy m.in. Ewę Błaszczuk, Zofię Bagińską, Reginę Szubstarską, dr. Antoniego Celmera, Stanisława Kwiecińskiego. To osoby zawsze uśmiechnięte, gotowe do pomocy. Zawsze mają coś ciekawego do powiedzenia.

Na 2021 rok był planowany w SP 3 zlot innych szkół i nadanie tytułu „kawalera” jednemu z mieszkańców regionu, ale z powodu koronawirusa trzeba było odłożyć przygotowanie na inne, lepsze czasy.

BEATA BROKOWSKA

Nie ukrywam, że na początku się ukrywałem

ROZMOWA || Porozmawiajmy, ale biegusiem, zaraz jadę do Olsztyna – Stanisława Pacholca łapię na chwilę przed cotygodniowym grupowym treningiem. Resztę tygodnia emeryt biega według indywidualnego planu. Gdzie nie pojedzie, jest najszybszy. Zaczął 3 lata temu.

— Gdy rozmawiam z seniorami, to mówią, że często z upragnieniem czekali na emeryturę, a potem sami nie wiedzieli, co z wolnym czasem zrobić. Z panem też tak było?

— Gdy niecałe 4 lata temu odszedłem na emeryturę i zacząłem mieć więcej czasu, pojawiło się zdecydowanie więcej okazji do biesiadowania i podjadania. Piwko, grill, deser. Waga skoczyła tak, że aż syn biegacz zaczął się ze mnie śmiać, że jak tak dalej pójdzie, to wkrótce będę się toczył jak własna opona. Opony w moim życiu to była ważna rzecz, bo całe lata jeździłem samochodami ciężarowymi. Tak naprawdę miałem więc siedzący tryb życia. A podczas przerwy kładłem się na kanapie, żeby rozprostować kości i odpocząć. Przez całe moje zawodowe życie nie miałem nic wspólnego ze sportem.

— Ale pewnego dnia włożył pan sportowe buty, bo...

— ...czegoś mi na tej emeryturze brakowało. To syn mnie nakręcił na to bieganie, przygadując, że tak utylęm. Początki były trudne. Wyzwaniem było dla mnie przebiegnięcie minuty. Minuta biegu, minuta marszu. Nie wyobrażałem sobie, że można biec pół godziny bez przerwy, a teraz mogę biec i pół godziny, i półtorej. Na koncie mam pięć półmaratonów. Chciałbym jeszcze przebiec 42 km, pełny maraton, ale mi żona nie pozwala. Widziała syna po warszawskim maratonie i mówi, że dla mnie to już by było za ciężko. Zobaczymy, ostatniego słowa jeszcze nie powiedziałem.

— Gdy poprosiłam kolegę o namiary na jakiegoś starszego biegacza, usłyszałam: Zadzwon do Stanisława, skubaniec prędko jest. Czyli nie tylko o same dystanse chodzi.

— Nie ukrywam, że w swojej kategorii wiekowej, gdzie nie pojedę, to wygrywam. Jak jest kategoria 65-70 lat, to można powiedzieć, że jestem wśród swoich, bo w maju skończyłem



Stanisław Pacholec podczas półmaratonu w chorwackim Dubrowniku

66 lat. Czasem jednak tworzą kategorię 60-70, ale i tam 60-latków też przeważnie biorę jak na widelec.

— Z chorwackiego Dubrownika wróciła pan prawie jako człowiek legenda.

— Tak mówią? To miały być zwykłe wczasy. Okazało, że w tym czasie robią tam półmaraton. Zapisalem się. Przebiegła, zapierająca dech w piersiach trasa. Góry i Adriatyk. Ale jak widać, za mocno mnie te widoki nie rozkojarzyły, bo ze wszystkich startujących tam 23 Polaków, dobiegłem pierwszy. Wszyscy byli młodszy ode mnie.

— Zazdroszczą panu?

— Czasem w naszej grupie biegowej jakiś 40-latek westchnie: „Żeby ja biegał tak jak ty”. A ja nic specjalnego nie robię. Po prostu mam plan i go realizuję. Po 8 miesiącach treningów na własną rękę skontaktowałem się

z trenerem Pawłem Pszczółkowskim i on bardzo mądrze mną pokierował. Z perspektywy czasu mogę powiedzieć, że wtedy to ledwo truchtałem, teraz mogę z dumą krzyknąć: „Ja biegam!”.

Być może jest tak, że wiele moich kolegów z grupy trochę sobie te indywidualne treningi odpuszcza, ja tego nie robię. Jak leje i widzę, że tego dnia już tak zostanie, to idę biegać. Trenuję cztery razy w tygodniu. Poza tym: kto wie? Może mam jakieś indywidualne predyspozycje, o jakich przez pierwsze 63 lata nie wiedziałem?

— A są tacy, co krytykują?

— Na początku to nie ukrywam, że się ukrywałem. Tu było straszne zdziwienie: stary chłop założył krótkie spodnie i biega? Teraz już przywykło.

— O świcie pan biega? Jak się pan ukrywał?

— W dzień, ale tak spokojnie, chyłkiem, boczkem, szedłem przez Garzewo, gdzie mieszkam. Ubrany byłem wtedy jeszcze dość normalnie — nie miałem profesjonalnej odzieży i butów jak teraz. Ale i tak bluzę miałem zawsze taką, żeby się nie rzucać w oczy. I żeby szybko za wioskę, a po tych szutrowych, polnych ścieżkach to już śmigałem tak, że nikt mnie nie zdążył zobaczyć (śmiech).

— Ma pan teraz tam, u siebie, biegowe towarzystwo?

— Na co dzień nie, choć zdarzyła mi się jedna zabawna historia. Zaczepił mnie młody chłopak, pytając, czy daleko biegnę. „Przed siebie, do następnej wioski” — odpowiedziałem. Przyłączył się, mówiąc, że też biega. Chwilę biegliśmy razem, nagle patrzę: młodzieniec przyspiesza. Widziałem na sportowym zegarku, że tempo mocno rośnie. Pomyślałem wtedy: „Oj, chłopie, ja wiem, że wytrzymam, a ty?”. Nasz sprint potwał 300 metrów, potem chłopak stanął. skulił się i ręką pokazuje: „Pan biegnie dalej, ja już nie mogę”. No to pobiegłem. Chyba chciał się trochę popisać, ale mu nie wyszło. Wyszło, że to ja się popisałem.

— A żona nie da się do biegania przekonać?

— Zaczynała. Przebiegała już nawet 5 km, ale jakoś potem straciła zapał. Gdy ja biegnę, ona wskakuje na rower, ale gdy czasem dowiaduje się, że chcę przebiec np. 20 km, to mówi, że w połowie się zatrzyma, posiedzi i na moją drogę powrotną poczeka. Syn biegacz mieszka w Gdyni, więc na co dzień wspólne treningi nie wchodzi w grę. Jedna wnuczka była w kadrze Polski w gimnastyce, miała jechać na olimpiadę. Także ten sportowy gen gdzieś krąży. Na tej emeryturze trzeba było w końcu pokazać, że się do rodziny przynależy! Lepiej późno niż wcale.

AGNIESZKA POROWSKA

Budujemy odporność, czyli nasz organizm idzie na wojnę

KONIEC LATA I PIERWSZE TYGODNIE JESIENI RZUCAJĄ NASZEJ ODPORNOŚCI LICZNE WYZWANIA. DODATKOWO SZALEJĄCE WŁAŚNIE WIRUSY Z IMPORTU TEŻ WYMAGAJĄ OD NASZYCH ORGANIZMÓW ŻELAZNEGO ZDROWIA. JAK CODZIENNIE PODNOSIĆ ODPORNOŚĆ?

Tak jak niczego — tak i budowania naszej odporności nie warto zostawiać na ostatnią chwilę. Trzeba budować ją stale, właściwie przez cały rok — tak, aby w okresach wzmożonej aktywności wirusów, bakterii, grzybów i wszelkich drobnoustrojów chorobowych — nasz organizm, a w szczególności układ immunologiczny, były gotowe na starcie z najsilniejszymi przeciwnikami.

Wiadomo, że pierwsze do walki staną zawsze białe ciała krwi, czyli limfocyty. To dzięki produkowanym

w nich związkach chemicznych, czyli przeciwciałom — chorobotwórcze drobnoustroje już na wejściu nie powinny mieć szans. Ale gdy tych limfocytów mamy za mało, walka staje się nierówna, zarazki mnożą się ponad miarę w zastraszającym tempie, a u nas pojawia się kaszel, katar, ból głowy, a nawet wysoka gorączka.

Mimo to wokół naturalnych i domowych sposobów na odporność narosło wiele mitów. A ponieważ czasy mamy niepewne, warto oddzielić ziarno od plew i mity od prawd, by naszą armię obronną zacząć budować już dziś.



Fot. pixabay.com

PRAWDA:

WYPOCZYNEK I SEN BUDUJĄ ODPORNOŚĆ

Szczególnie w okresie wzmożonego zapotrzebowania na odporność nie wolno nam zarywać nocy i nie wolno nam nie dosypiać. Przemęczony organizm jest bowiem podatniejszy na infekcję. A osoba dorosła potrzebuje ok. 8 godzin snu na dobę — bo kiedy śpi, liczba limfocytów w organizmie wzrasta. Dodatkowy warunek to ciemność i cisza:

tylko gdy śpimy w takich warunkach, w szyszynce, jednym z gruczołów wydzielania wewnętrznego, zlokalizowanym w naszym mózgu, wydzielą się melatonina, a to ona zapewnia prawidłowy rytm dobowy i funkcjonowanie układu odpornościowego. Zwracam ponadto uwagę, że szum urządzeń elektronicznych — to też hałas. Nawet niezbyt głośny, ale trwający długo i jednostajnie dźwięk zwiększa poziom adre-

REKLAMA

Anita Jabłowska-Kosek
Dermatologia estetyczna
i laserowa
szeroki zakres zabiegów
www.abmedical.pl
Olsztyn, ul. Grunwaldzka 4/2
tel. 502-110-212, 89 527-32-32

203319otr-a-G

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

203619otr-a-G



SOBOTA
ZDROWO
i AKTYWNE

TWÓJ CZWARTEK I PIĄTEK
LOKALNY
TYGODNIK

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

202519otr-A-P

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

204619otr-a-O

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

205719OTBR-A-O

LSZTYŃSKI EKSTRAPEJALUSCI
rej. codziennie w godz. 8⁰⁰-18⁰⁰
89 535 25 48
502 323 935
NEUROCHIRURG
dr n. med. **Mirosław Smółka**
Olsztyn, ul. Kopernika 1
poniedziałki 15.00-18.00

204219otr-a-G

Dr n. med. **Piotr Malinowski** Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Dr n. med. **Dariusz Michalik** Specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
Dr n. med. **Jacek Nowak** Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Prywatna poradnia Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej oraz Chorób Naczyn
pn.-pt. 16.30-18.30
Rejestracja telefoniczna: 89-534 23 33 w godz. 10.00-18.00
Adres: Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6 „PANTAMED”

10220otr-A-G

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

190019otr-A-P

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

110020otr-a-K

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

21520otr-A-P

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

207119otr-a-O

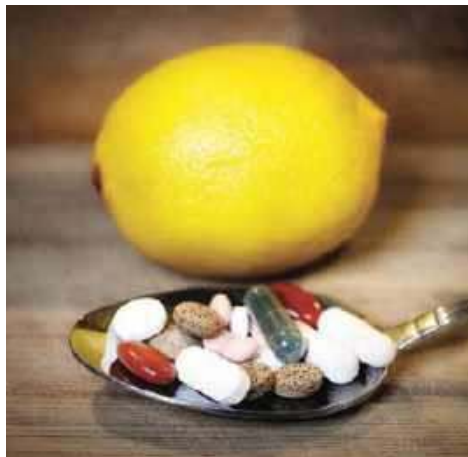
naliny w organizmie, co powoduje stres i zamiast budować odporność — znacznie osłabia.

MIT:
DLA ODPORNOŚCI TRZEBA ZREZYGNOWAĆ Z NORMALNEGO ŻYCIA

A nieprawda. Żeby budować naszą odporność, wcale nie musimy rezygnować z komunikacji miejskiej, wizyty w supermarkecie oraz przychodni lekarskiej, bo nasz układ odpornościowy musi nauczyć się rozpoznawać wroga oraz z nim walczyć. Takie walki sparringowe po prostu. Osoba zdrowa, która nie cierpi na żadne zaburzenia ze strony układu odpornościowego, może normalnie funkcjonować i jednocześnie pracować nad lepszym funkcjonowaniem tego układu, hartując organizm, stosując zdrową dietę i codzienną aktywność.

PRAWDA:
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA TO WIĘKSZA ODPORNOŚĆ

Aktywność fizyczna to jedna z najdoskonalszych recept na budowanie odporności. Taki wzór 3x30x130 — to jest przepis na zdrowie i szczęście. Tłumaczenie? Co najmniej 3 razy



w tygodniu poświęcamy 30 minut na taką formę ruchu, by nasze tętno dochodziło do poziomu 130 uderzeń na minutę. Oczywiście, najlepszy jest ten ruch na świeżym powietrzu: bieganie, jazda na rowerze, pływanie... A kto może, ten niech zamiast komunikacji lub samochodu wybierze energiczne marsze do pracy i do domu — pół godziny wykona nawet dwa razy dziennie!

Ale nie wolno — jak z niczym — przesadzać. Jeśli nasz wysiłek będzie zbyt duży, a w mięśniach powstanie sporo kwasu mlekowego powodującego następnego dnia ból,

czyli popularne zakwasy — nasza odporność nie tylko nie wzmocni się, ale wręcz osłabnie. Wszystko przez to, że podczas intensywnych ćwiczeń — oprócz kwasu mlekowego — wytwarza się także kortyzol, hormon stresu, który na układ immunologiczny wpływa destrukcyjnie. Astres, jak wiadomo, jest dla odporności największym wrogiem.

MIT:
ZDROWY CZŁOWIEK NIE MA SIĘ CO MARTWIĆ

W społeczeństwie pokutuje przekonanie, że o odporność organizmu powinny dbać tylko osoby przewlekłe chore lub te, które często łapią infekcje. Tymczasem wszyscy powinniśmy o sobie dbać, a budowanie odporności rozpoczynać już we wczesnym dzieciństwie, uwzględniając racjonalne odżywianie, aktywny tryb życia i hartowanie organizmu — nie tylko doraźne wspomaganie raz na jakiś czas. Dieta i tryb życia to kluczowe dla naszego zdrowia czynniki, które mogą negatywnie wpłynąć nie tylko na funkcjonowanie układu immunologicznego,

ale także zwiększyć ryzyko rozwoju poważnych schorzeń, w tym nawet nowotworów.

PRAWDA:
TRZEBA OGRANICZAĆ UŻYWKI

Papierosy przede wszystkim, ale także alkohol niszczą witaminy i zmniejszają ich wchłanianie, przede wszystkim witaminy C; likwidują też mikroelementy, które wzmacniają nasze siły obronne. Odstawiamy zatem alkohol, a palenie rzucamy od dziś. Kto ma słabą wolę — niech choć ograniczy liczbę wypalanych papierosów.

MIT:
ODPORNOŚĆ DA SIĘ ZBUDOWAĆ W KILKA TYGODNI

Guzik prawda! Odporność organizmu buduje się cały rok, na okrągło. Układ immunologiczny zwyczajnie potrzebuje czasu, by efektywnie walczyć z atakującymi nas stale drobnoustrojami. Jeśli chcemy pozostać odporni na drobnoustroje w sezonie jesienno-zimowym i wiosennym, naszą odporność musimy zacząć budować już dziś. Zaczynamy od zmiany nawyków żywieniowych, włączamy w nasz styl życia większą aktywność

REKLAMA

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

203719otbr-A-G

SPECJALISTA LARYNGOLOG
lek. **Ewa Krasucka**
Olsztyn, al. Wojska Polskiego 39
(Lancet)
poniedziałek, czwartek
rejestracja tel. 89 5357280
kom. 604 454 352

202919OTBR-A-G

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

202619otbr-A-G

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

202819otbr-B-M

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

204419otbr-A-G

Roman Łesiów
UROLOG
• leczenie zachowawcze i operacyjne
• USG układu moczowego
• cystoskopia, zabiegi operacyjne
• uroflometria
rejestracja Olsztyn, od godz. 13⁰⁰
Lancet 89 535 72 80
al. Wojska Polskiego 39

203419otbr-A-G

SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY
Lek. med. **Grażyna Soćko-Wojciechowska**
Olsztyn, ul. Kopernika 44
(89) 527 42 49
608 424 232
wtorki i czwartki 15.00-18.00
kom. 605-682-131

203219otbr-A-G

WZROK
OLSZTYN
UL. ŻOŁNIERSKA 41B
(naprzeciw Szpitala Dziecięcego)
tel. 89 533 29 32
OPTOMETRYSTA
mgr **Jacek Dąbrowski**
SPECJALISTA DIAGNOSTYKI
I KOREKCJI WAD
UKŁADU WZROKOWEGO
KONTAKTOLOG

204519otbr-A-G

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

204719OTBR-A-G

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

205919OTBR-A-G

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

204319otbr-A-G

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

204019otbr-B-G

MILLER DENTAL
PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA
lek. stom. **Katarzyna Miller**
specjalista periodontolog
lek. stom. **Adam Miller**
lek. stom. **Anna Miller**
• leczenie w ramach NFZ i prywatnie • pełen zakres usług stomatologicznych • RTG
Olsztyn, ul. Piotrowskiego 16 lok. C
tel. 502-071-870, 89 539 96 38

204119otbr-A-G

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

205819OTBR-A-G

na świeżym powietrzu, ale... Przesadnie obawiać się bakterii i wirusów też nie można. Lekarze wręcz przestrzegają przed nadmiernym stosowaniem antybakteryjnych środków czystości — skutek może być odwrotny od zamierzonego.

PRAWDA:**CZOSNEK WZMACNIA ODPORNOŚĆ**

Choć bez wątpienia smak i zapach tego warzywa mogą przyprawić o ból głowy — w oczyszczaniu organizmu z toksyn, metali ciężkich i drobnoustrojów chorobotwórczych czosnek nie ma sobie w przyrodzie równych! Zwłaszcza surowy, bogaty m.in. w białka, węglowodany, witaminę C i PP oraz allicynę, która, oprócz charakterystycznego ostrego zapachu, ma działanie bakteriobójcze — bardzo skutecznie zapobiega infekcjom wirusowym układu oddechowego. A dzięki tym może



niezbyt przyjemnie pachnącym, ale skutecznym lotnym związkiem siarki i olejkom eterycznym również zwalcza infekcje. By nie podrażniał żołądka, polecam czosnek z dodatkiem tłuszczu. Nieprzyjemny zapach niweluje zaś natka pietruszki. Jego moc zwiększa też witamina C, adla budowania odporności wystarczą 1-2 ząbki dziennie.

MIT:**SUPLEMENTY NAJWAŻNIEJSZE**

Nie wiem, skąd to się wzięło, ale coraz większa część społeczeństwa w suplementy diety wierzy kompletnie bezkrytycznie i bałwochwalczo! Za mało magnezu — idę do apteki. Włosy wypadają — idę do apteki. I wszystko oczywiście bez konsultacji z lekarzem! A prawda jest taka, że choć w niektórych przypadkach suplementy, szczególnie te zapisane przez lekarza, rzeczywiście pomagają — naturalnych sposobów wzmacniania odporności nigdy nie zastąpią.

Podstawą zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu jest i zawsze będzie wyłącznie odpowiednio zbilansowana dieta, taka bogata w węglowodany złożone, witaminy i minerały. Ale łykać witaminę D można. O ile wiosną i latem nie brakuje jej w organizmie, gdy spędzamy spo-

ro czasu na świeżym powietrzu, o tyle już podczas chłodnych miesięcy roku w naszych szerokościach geograficznych wszyscy cierpimy na jej niedobór. Agdy w organizmie jest za mało witaminy D, łatwiej zachorować na grype i się przeziębici. To dlatego, że wpływa ona bezpośrednio na aktywność limfocytów i sprawia, że lepiej radzą sobie z różnymi patogenami.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

WZÓR 3X30X130 — TO PRZEPIS NA ZDROWIE I SZCZĘŚCIE.

TŁUMACZENIE? CO NAJMNIEJ

3 RAZY W TYGODNIU

POŚWIĘCAMY 30 MINUT NA TAKĄ FORMĘ RUCHU, BY NASZE TĘTNO DOCHODZIŁO DO POZIOMU 130 UDERZEŃ NA MINUTĘ.

KAMPANIA INFORMACYJNA

Jak świadomie i bezpiecznie zażywać leki?

Zgodnie z danymi NFZ w 2018 roku 1,6 mln osób w wieku 65+ przyjmowało co najmniej 5 substancji regularnie w okresie co najmniej jednego miesiąca.

Polipragmazja, nazywana też potocznie wielolekowością, to przyjmowanie co najmniej pięciu leków jednocześnie. Jest groźna dla każdego, szczególnie dla osób starszych, które są obciążone chorobami przewlekłymi. Sytuacja epidemii sprzyja intensyfikacji obaw pacjentów o swoje zdrowie, jak również chęciom dodatkowego zabezpieczenia w tym zakresie. Niestety, dla wielu Polaków owo zabezpieczenie polega na przyjmowaniu zwiększonej liczby leków, w tym leków bez recepty i suplementów.

Dlatego też Narodowy Fundusz Zdrowia wspólnie z Naczelną Izbą Aptekarską i Naczelną Izbą Lekarską powrócił do rozpoczętych przed pandemią działań informacyjnych na ten temat. Celem trwającej kampanii „Świadomy pacjent – skuteczna terapia” jest zwrócenie uwagi społecznej na zjawisko wielolekowości, by zminimalizować ryzyko nadmiernego i niekontrolowanego oddziaływania farmakologii na zdrowie i życie, zwłaszcza w okresie trwającej epidemii.

ŚWIADOME PRZYJMOWANIE LEKÓW

Efekt terapeutyczny leków w znacznym stopniu zależy od tego, czy są przyjmowane we właściwy sposób. Dlatego każdy lek zaopatrzony jest przez producenta w ulotkę, zawierającą informację o zalecanym dawkowaniu, porach przyjmowania, możliwych interakcjach z żywnością czy czynnikami zewnętrznymi. Zawsze warto zapoznać się z tymi wskazówkami i ich przestrzegać, a w przypadku jakichkolwiek wątpliwości powinno się skonsultować z lekarzem lub farmaceutą.

PRZYJMOWANIE KILKU LEKÓW RÓWNOCZEŚNIE

Proces leczenia wymaga czasem przyjmowania kilku leków równocześnie. Ważne jest, abyśmy jako pacjenci każdorazowo informowali lekarza o chorobach i historii swojego leczenia. — Może się bowiem zdarzyć, że różni specjaliści wypiszą nam różne preparaty lekowe wza-

jemnie znoszące swoje działanie terapeutyczne — wyjaśnia Aleksandra Kuczko z Warmińsko-Mazurskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ w Olsztynie. Warto więc przed każdą wizytą u lekarza spisać przyjmowane leki i suplementy oraz ich zalecane dawkowanie. Pamiętajmy także o preparatach wydawanych bez recepty, również ziołowych i roślinnych. Zarówno leki, jak i suplementy mogą mieć ogromny wpływ na wzajemne wchłanianie, metabolizm oraz efekt terapeutyczny. W razie wątpliwości warto zasięgnąć również opinii farmaceuty w aptece — może on wskazać optymalny schemat dawkowania, ostrzec przed możliwymi interakcjami oraz wskazać do wyeliminowania leki o podobnym działaniu.

Informacje szczegółowe i wszelkie materiały dot. polipragmazji znajdą Państwo na stronie internetowej www.akademia.nfz.gov.pl/polipragmazja/.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

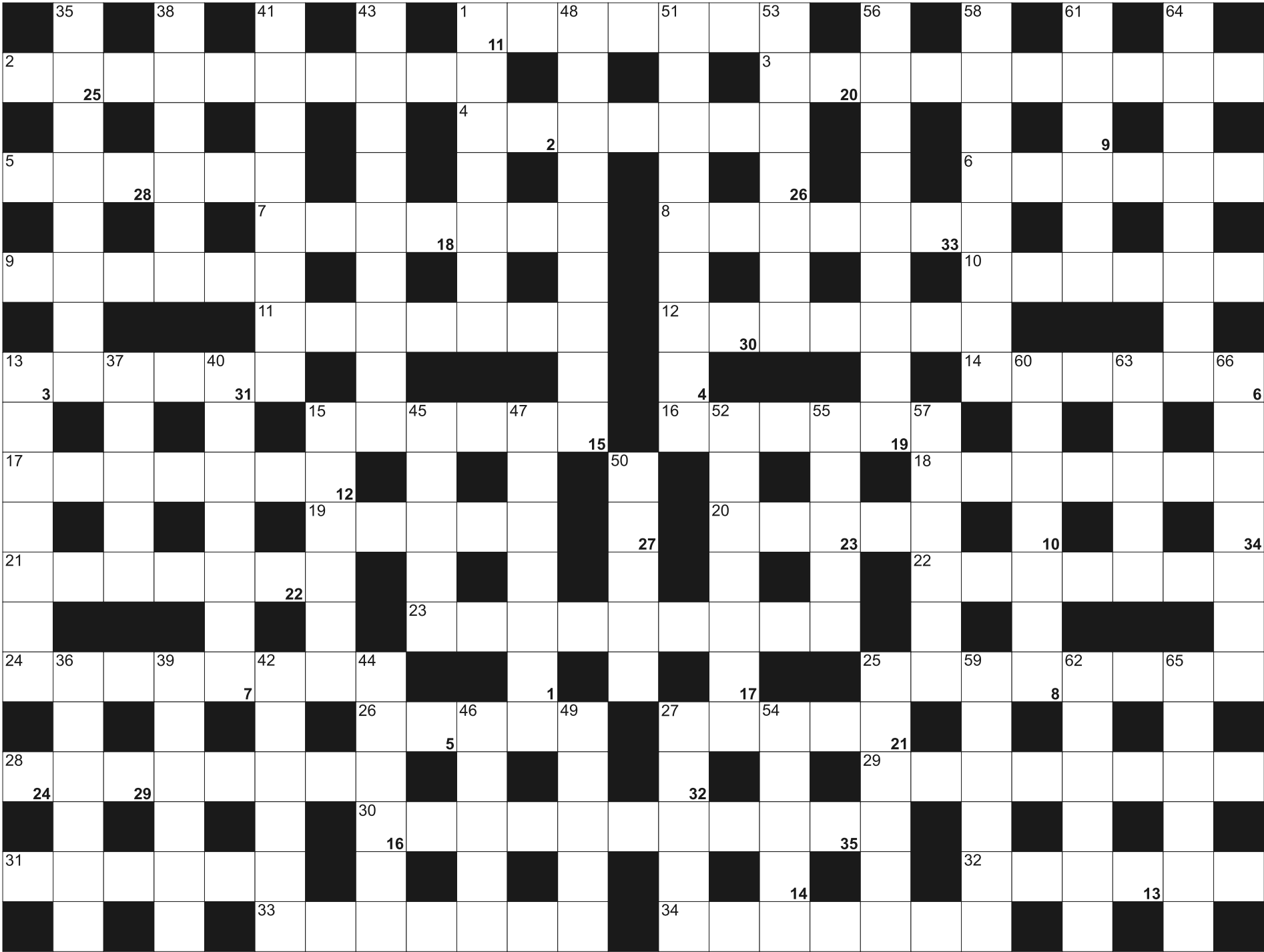
Nie (i)graj z lekami
— w grę wchodzi
Twoje zdrowie!



Bierzesz 5 lub więcej tabletek dziennie? Skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą!

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia
nfz.gov.pl
800-190-590

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 35, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

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

POZIOMO: 1) łańcuch górski w północnej Słowenii; 2) miewa człokształtny korzeń; 3) odpowiada na pytania kto? i co?; 4) potocznie dokumenty; 5) szachowy goniec; 6) znakomity, szacowny obywatel miasta; 7) zarzewie, zarodek, zaczątek; 8) z cukru w wielkanocnym koszyku; 9) posiadane dobra, majątek; 10) graficzna ilustracja funkcji; 11) narcyzy o żółtych kwiatach; 12) wyżyna w Kamerunie, Republice Środkowoafrykańskiej i Nigerii; 13) z nich złotówka; 14) ssak wydzielający cuchnącą ciecz; 15) pobory; 16) dwanaście gwiazdozbiorów; 17) tropikalna gruszką; 18) o - w alfabecie greckim; 19) szalejący ogień; 20) czwarta co do wielkości wyspa Szwecji; 21) najdłuższa rzeka dawnej Birmy; 22) mebel do odpoczynku w pozycji półleżącej; 23) ewolucja lotnicza; 24) kosmetyczne spraye; 25) Edward, autor "Siekierzady"; 26)

powód postępowania; 27) wyspa z La Vallettą; 28) na rękach więźnia; 29) opiekunka Zosi z "Pana Tadeusza"; 30) badacze jaskiń; 31) sztuczne złoto; 32) poeta Cyprian Kamil; 33) słynna chilijska pustynia; 34) Norman, astronauta, uczestnik 5 lotów kosmicznych
PIONOWO: 1) faliste w klatce; 13) oddziela państwa; 15) książkę zjedzony przez myszy; 25) ośmieszający utwór; 27) miasto Talesa; 35) kuzyn brokuła; 36) najpospolitszy alkohol; 37) budynek dla bydła; 38) organizmy żyjące przy powierzchni gleby; 39) dekoracja; 40) znaczy farbą górskie szlaki; 41) przy nim cumują statki; 42) objaw, symptom; 43) generacja; 44) spalin lub filmu w telewizji; 45) wieprzowa w galarecie; 46) ósma litera alfabetu greckiego; 47) członkowie jury; 48) symbol natchnienia

poetyckiego; 49) Eiffła lub Babel; 50) na grzbietach wielbłądów; 51) artysta tworzący dłutem; 52) dawny obszerny płaszcz bez rękawów, z kapturem; 53) graniczy z Etiopią, Dżibuti i Sudanem; 54) Zamenhof, propagatorka esperanto; 55) oman, afrykańska bylina; 56) gazowany napój orzeźwiający; 57) schabowy i mielony; 58) bufet w dawnej karczmie; 59) Marcel, pisarz francuski "L'Ordre"; 60) świeci nocą; 61) pokwitowanie, paragon; 62) skorupiaki morskie; 63) rzeka w Kirgistanie i Uzbekistanie; 64) końcowa partia meczu przy remisach; 65) Auguste, francuski malarz "Kąpiące się" "Sąd Parysa"; 66) kołowrót narodzin i śmierci

 ZWIERZĘTA

kupię

KUPIĘ konie, 606-655-378

sprzedam

NARYBEK- zarybienia tel.600-460-777.

RYBY sprzedaż: karp, amur, tołpyga, żółty karaś, do dalszej hodowli i do konsumpcji, 669-483-895.

 NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL,
503-103-703

 PRACA

dam pracę

MONTAŻYSTÓW płyt k-g i szpachla-
rza, 501-481-210

W gospodarstwie mlecznym, 510-
135-912

ZATRUDNIĘ kierowcę sam. cię-
żarowego kat. C+E. Transport
krajowy. Wysokie wynagrodzenie.
Telefon 604 487 172, 604 487 172

 AUTO-MOTO

kupię

SAMOCCHODY kasacja, 502-180-
869

 BIZNES

POŻYCZKA. (89)527-72-04

 USŁUGI

budowa | remont

HYDRAULICY, 501-209-794

REMONTY mieszkań, elektryka, hy-
draulika, 787-652-835

transport

PRZEPROWADZKI Amfora kom-
pleksowo, 501-866-016

inne

SZYCIE kolder, 665-434-450

 RÓŻNE

sprzedam

GARAŻE blaszane, kojce, www.
partnerstal.pl, 698-230-205

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

kupię

DLUŻYĆ iglastą, 606-681-747

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

 ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

! F.H.U. skup i transport knurów,
macior, bydła-waga, faktura,
tel.721-040-072.

produkty rolne

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

SKUP ZBOŻ KUPI: zboża paszowe,
konsumpcyjne. TEL.606-505-511

Koleżance

Bożenie Młynarz

wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci

Taty

składają Dyrektor i pracownicy
Przedszkola Miejskiego nr 24 w Olsztynie

381920opb1-a-M

Z ogromnym smutkiem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci

Pana

**Giovanny’ego
Castellanosa**

reżysera związanego z Teatrem im. Stefana Jaracza.

Artystom i Współpracownikom
Teatru im. Stefana Jaracza w Olsztynie

wyrazy współczucia

składa Jakub Niczuk
Prezes firmy THALE Sp. z o.o. Sp. k.

382720opb1-a-M

Koleżance

Bogusławie Zielenkiewicz

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają współpracownicy z Wojewódzkiego Inspektoratu Jakości
Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych w Olsztynie

382620opb1-a-M

Drogiemu Przyjacielowi

Marcinowi Szanterowi

wyrazy głębokiego, szczerego współczucia z powodu utraty

Taty

potężnej siły w tym trudnym czasie, ukojenia bólu

składają Dariusz, Cezary i Jarosław z rodzinami

381720opb1-a-M

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

ś. † p.

Tadeusza Szantera

Wyrazy żalu i współczucia

Rodzinie i Bliskim Współpracownikom

składają koleżanki i koledzy emeryci z Ornety

43920lww1-a-M

Odszedł tak nagle, że ani uwierzyć, ani się pogodzić

Z głębokim żalem i smutkiem zawiadamiamy,
że 30 października 2020 r. zmarł nagle w wieku 73 lat
nasz Kochany Mąż, Tata, Teść i Dziadek

ś. † p.

Tadeusz Szanter

Ceremonia złożenia urny z Prochami
w kolumbarium (XI, nisza IV)
odbyła się 3 listopada 2020 r. na cmentarzu komunalnym
przy ul. Poprzecznej w Olsztynie.

Pogrążona w smutku rodzina

383520opb1-a-M

Panu

Mirosławowi Aleksiejukowi

oraz Rodzinie

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają pracownicy PGK

381120opb1-a-M

Panu

Krzysztofowi Kornilukowi

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Brata

składają zarząd oraz pracownicy firmy Aber Sp. z o.o.

380920opb1-a-M

Koledze

Radosławowi Matusiak

wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci

Brata

składają koleżanki i koledzy
z Zakładu Gospodarki Komunalnej w Łukcie Sp. z o.o.

381620opb1-a-M

Panu

Markowi Dominiakowi

Burmistrzowi Bisztyńka

oraz

Jego Rodzinie i Bliskim

wyrazy szczerego współczucia
z powodu śmierci

Mamy

składają Zarząd oraz pracownicy
firmy „Paluzy” Sp. z o.o.

17820lwb-a-M

Panu

Markowi Dominiakowi

Burmistrzowi Bisztyńka

wyrazy współczucia i żalu
z powodu śmierci

Mamy

składają

Przewodniczący Wójt
Rady Gminy Bartoszyce Gminy Bartoszyce
Wojciech Ferdycz Andrzej Dycha

17320lwb-a-M

**Markowi
Dominiakowi**

Burmistrzowi Bisztyńka

i naszemu Koledze

wyrazy współczucia i żalu oraz słowa wsparcia
z powodu śmierci

Mamy

składają członkowie
Stowarzyszenia „Polskie Miasta Cittaslow”
i Prezes Jacek Kostka

17020lwb-a-M

Z głębokim smutkiem i w poczuciu ogromnej straty
przyjeliśmy wiadomość o odejściu

ś. † p.

Romana Malinowskiego

wieloletniego pracownika
SP311, XI LO i Technikum nr 9 w Olsztynie.
Pan Roman na zawsze pozostanie w naszej pamięci
jako zaangażowany i serdeczny kolega z pracy,
wspaniały, życzliwy i uśmiechnięty człowiek.

Najszczerze wyrazy współczucia, wsparcia i otuchy

Rodzinie i Bliskim

składają Dyrektor i pracownicy SP311, XI LO
oraz Technikum nr 9 w Olsztynie

Nie umiera Ten, kto trwa w pamięci żywych.
Ks. Jan Twardowski

382420opb1-a-M

Zniknąłeś nam z oczu, ale z serca nigdy

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 1 listopada 2020 r. zmarł Nasz Kochany Tata, Teść,
Dziadek i Brat

ś. † p.
Roman Malinowski

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
5 listopada 2020 r. (czwartek) o godz. 11.15 mszą świętą
pogrzebową w kościele pw. Chrystusa Odkupiciela
Człowieka przy ul. Wyszyńskiego.
Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Pograżona w żalobie rodzina

381020opb1-a-M

Z głębokim smutkiem przyjąłem informację o śmierci
Jerzego Czepułkowskiego

Jerzy był w latach 1997-2005 posłem na Sejm RP. Kierował też miejskimi strukturami SLD,
był również wiceprzewodniczącym Warmińsko-Mazurskiej Rady Wojewódzkiej.
Wcześniej był wiceprezydentem Elku. Pracował jako nauczyciel i pedagog.
Będzie nam Ciebie, drogi Jurku, bardzo brakowało. Twojej mądrej rady, troski i wielkiej kultury.

Rodzinie i Najbliższym
składam wyrazy współczucia.
Jerzy na zawsze pozostanie w mojej pamięci.

Marcin Kulasek
Poseł na Sejm RP, Sekretarz Generalny SLD

381820opb1-a-M

Odszedł nagle

Jerzy Czepułkowski

Nauczyciel, wybitny samorządowiec, m.in. były wiceprezydent Elku. Aktywny poseł SLD
dwóch kadencji z Warmii i Mazur. Człowiek wyjątkowy, zawsze myślący w kategoriach
wspólnego dobra. Długoletnia współpraca z Nim była dla nas zaszczytem.

Łączymy się w bólu z Rodziną i Bliskimi Jurka
Non omnis moriar.

Byli Parlamentarzyści SLD z Warmii i Mazur: Jan Antochowski, Danuta Cибorowska,
Jerzy Dziewulski, Sebastian Florek, Witold Gintowt-Dziewałtowski, Tadeusz Iwiński,
Małgorzata Kossakowska, Janusz Lorenz, Władysław Mańkut, Tadeusz Matyjek,
Jerzy Müller, Małgorzata Ostrowska, Wiesław Pietrzak

379720opb1-a-M

Odszedł od nas **Jerzy Czepułkowski**
zasłużony działacz Lewicy, poseł na Sejm III i IV kadencji,
były wiceprezydent Elku, nauczyciel i samorządowiec.
Pozostanie w naszej pamięci jako człowiek o szczególnej wrażliwości.

Wyrazy współczucia
Rodzinie i Przyjaciołom
składają członkowie Rady Wojewódzkiej SLD,
Przewodniczący Rady Wojewódzkiej SLD Władysław Mańkut,
Sekretarz Rady Wojewódzkiej SLD Hanna Dziedzióło

379820opb1-a-M

Ze smutkiem przyjęliśmy wiadomość
o śmierci

Mamy

Pana

Marka Dominiaka

Burmistrza Bisztyńka.

Rodzinie i Bliskim

wyrazy głębokiego współczucia

składają

pracownicy Urzędu Miejskiego w Bisztyńku
oraz Przewodniczący Rady Miejskiej
Zbigniew Drozdowski
wraz z radnymi Rady Miejskiej

16920wzb-B-G

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 2 listopada 2020 r.
zmarł Nasz Najukochańszy Mąż, Tata, Teść, Dziadek, Brat i Wujek

ś. † p. Andrzej Suligowski

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 5 listopada 2020 r. (czwartek)
o godz. 14.30 pożegnaniem w kaplicy przy kościele pw. Świętego Jana
Chrzciela w Jonkowie, a o godz. 15.00 w kościele zostanie odprawiona
msza święta pogrzebowa. Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu parafialnym w Jonkowie.
Pograżona w żalobie rodzina

382520opb1-a-M

Z głębokim smutkiem zawiadamiamy,
że 1 listopada 2020 r. w wieku 76 lat zmarła
nasza kochana Żona, Mama i Babcia

ś. † p.
Marta Gąsiorowska

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w piątek,
6 listopada 2020 r., o godz. 12.00 pożegnaniem w kaplicy
miejskiej przy ul. Mariańskiej, po czym o godz. 12.30
nastąpi wyprowadzenie na mszę do kościoła
pw. Miłosierdzia Bożego przy ul. Barcza 2.
Msza święta żałobna odprawiona zostanie o godz. 12.50.
Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Pograżona w żalu rodzina

383620opb1-a-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 2 listopada 2020 r. odszedł od nas dobry człowiek,
nasz kochany Mąż, Tata, Dziadek i Brat

ś. † p.
Jan Szłykiewicz

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
6 listopada 2020 r. o godz. 12.45 w kaplicy
przy ul. Poprzecznej, skąd o godz. 13.15
nastąpi wyprowadzenie do kościoła pw. Chrystusa
Odkupiciela Człowieka przy ul. Wyszyńskiego,
a następnie na cmentarz komunalny w Dywitach.

Pograżona w żalobie rodzina

383420opb1-a-M

Panu

Maciejowi Szłykiewiczowi

wyrazy głębokiego współczucia po stracie

Taty

składają dyrekcja oraz koleżanki i koledzy
z Warmińsko-Mazurskiej Filharmonii im. Feliksa Nowowiejskiego

381420opb1-a-M

Pani **Lilii Kickiej**

wyrazy głębokiego współczucia oraz wsparcia
i solidarności w trudnych chwilach po stracie

Mamy

składają dyrekcja i pracownicy Wojewódzkiego
Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego w Olsztynie

382220opb1-a-M

Jackowi
Gawryszewskiemu

najszczerze kondolencje z powodu śmierci

Mamy

składają koleżanki i koledzy
z Aeroklubu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie

381220opb1-a-M


Farmański
ZAKŁAD POGRZEBOWY

dawniej 

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

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

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

614219opb1-E-G


ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85

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

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

Gwarantujemy godną
i kulturalną postugę

614419opb1-a-K


SACRUM

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

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

GODNIE - SOLIDNIE - Z SZACUNKIEM

Całodobowy przewóz zmarłych

320520opb1-a-M


USŁUGI POGRZEBOWE
ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

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

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

www.arkaolsztyn.pl

Całodobowe przewozy zmarłych

614619opb1-e-M

Wygrana za wygraną i już spokój

PIŁKA NOŻNA || Trwa świetna passa piłkarek Akademii Sportu Stomil, które już na dobre zadomowiły się w Centralnej Lidze Juniorek U-17. Po trzech porażkach na starcie sezonu, olsztynianki wygrały kolejne cztery mecze i... już nie grozi im spadek.

• **AS Stomil Olsztyn**
– **Pogoń Tczew 1:0 (1:0)**
1:0 – Gliszczyńska (24)

AS STOMIL: Maja Bogacka – Małgorzata Bartnikowska, Karolina Taranowska, Martyna Żukowska, Aleksandra Chaber, Oliwia Korzec (85 Dominika Turkowska), Weronika Gadomska (62 Małgorzata Milewska), Zuzanna Bielasta (90+3 Dominika Furgała), Oliwia Kowalewska (70 Nikola Stefańska), Pola Olender (49 Aleksandra Dziemidowicz, 87 Blanka Żukowska), Anna Gliszczyńska

Oto, jak to minimalne, ale niezwykle cenne zwycięstwo nad ekipą z Tczewa skwitowała oficjalna strona AS Stomil: „To był zdecydowanie najcięższy mecz w tej rundzie. Po zaciętym spotkaniu, piłkarki Stomilu wręcz wyszarpały trzy punkty. Mecz nie należał do spokojnych, ale dziś przede wszystkim liczyła się walka oraz mocna psychika. Na szczęście, dziewczyny ją pokazały i dowiozły zwycięstwo do końca. Niestety, po raz kolejny można mieć uwagi do skuteczności, choć w ostatecznym rozrachunku liczy się wynik i kolejne punkty w tabeli. Warto też zaznaczyć, że na boisku pojawiła się kolejna debiutantka z rocznika 2006 – Blanka Żukowska”.

– W meczu z Tczewem od początku byliśmy skoncentrowane. Część-



Zespół trenera Marka Maleszewskiego (stoi pierwszy z lewej) już zapewnił sobie utrzymanie w Centralnej Lidze Juniorek

ciej byliśmy przy piłce, miałyśmy więcej oddanych strzałów na bramkę i do końca walczyliśmy o to zwycięstwo. To był udany mecz, a w kolejnym na pewno znów powalczymy o trzy punkty – powiedziała zdobywczyni „złotego” gola Anna Gliszczyńska.

• **TKKF Stilon Gorzów**
– **AS Stomil Olsztyn 0:5 (0:2)**
0:1 – Kowalewska (18), **0:2** – Dziemidowicz (36), **0:3, 0:4** – Gadomska (67, 76), **0:5** – Markowska (77)

AS STOMIL: Bogacka – Turkowska, M. Żukowska, Taranowska, Bartnikowska (80 Chaber), Korzec (80 Aleksandra Długozima), Gadomska (78 Furgała), Milewska (78 Bielasta), Kowalewska (56 Stefańska), Olender (56 Markowska), Dziemidowicz (78 Wilczewska)

W poprzedniej kolejce zespół trenera Marka Maleszewskiego bardzo pewnie wygrał w Gorzowie. Plan na ten wyjazd był jasny: uważna gra w obronie i odważna w ofensywie, no i młode olsztynianki w pełni go zrealizowały. Chociaż gdyby

miały nieco lepiej ustawione celowniki, to skończyłoby się na dużo więcej niż pięciu bramkach. Trzeba zaznaczyć, że – po Annie Gliszczyńskiej i Małgorzacie Milewskiej – swój debiut w CLJ zaliczyła kolejna 14-latką, wychowanka AS Stomil, Maja Wilczewska.

W najbliższą sobotę olsztynianki zagrają na wyjeździe z ostatnim w tabeli Włóknierzem Białystok (g. 13.30).

• **Inne wyniki, 6. kolejka:** Medyk Konin – MUKS Praga Warszawa 0:0, Pogoń Tczew – Włóknierz Białystok 9:0, AP Lotos Gdańsk – Olimpia Szczecin 3:1, Sportowa Czwórka Radom – UKS Żąbkovia Żąbki 2:8; **7. kol.:** Włóknierz – AP Lotos 1:7, Olimpia – Medyk 1:9, Żąbkovia – Stilon 9:0, Praga – Czwórka 2:1. PES

PO 7 KOLEJKACH

1. Medyk	19	38:4
2. AP Lotos	18	34:8
3. Praga	17	26:3
4. AS Stomil	12	15:9
5. Pogoń	10	21:9
6. Żąbkovia	10	28:21
7. Olimpia	6	14:30
8. Czwórka	5	11:27
9. Stilon	3	7:41
10. Włóknierz	1	4:46

O PIŁCE

LIGA || Vjačeslavs Kudrjavcevs ze Stomilu Olsztyn został powołany do młodzieżowej reprezentacji Łotwy na listopadowy mecz eliminacji mistrzostw Europy z Polską (17 listopada o godz. 18 w Łodzi).

PUCHAR POLSKI || W 1/16 finału drugoligowy Znicz Pruszków przegrał u siebie z Lechem Poznań 2:3 (Wichtowski 28, Zagórski 68 – Awwad 18, Dani Ramírez 50, 58) i odpadł z rozgrywek.

PREMIER LEAGUE || Na zakończenie 7. kolejki bolesnej porażki doznał beniaminek z Leeds (90 minut Mateusza Klich), który uległ u siebie Leicester aż 1:4. Wcześniej Fulham wygrało 2:0 z West Bromwich.

• **Czołówka:** 1. Liverpool 16 pkt; 2. Leicester 15; 3. Tottenham 14; 4. Everton, 5. Southampton, 6. Wolverhampton – po 13. Strzelcy: 1. Dominic Calvert-Lewin (Everton), Son Heung-Min (Tottenham) – po 8 goli; 2. Jamie Vardy (Leicester), Mohamed Salah (Liverpool) – po 7.

BUNDESLIGA || W meczu kończącym 6. kolejkę ekipa Hoffenheim przegrała z Unionem Berlin 1:3.

• **Czołówka tabeli:** 1. Bayern, 2. Dortmund – po 15; 3. Lipsk 13; 4. Leverkusen 12; 5. M'gladbach 11.

LALIGA || 8. kolejka: Villarreal – Valladolid 2:0.

• **Czołówka:** 1. Sociedad 17; 2. Real 16 (mecz mniej); 3. Villarreal 15; 4. Atletico (dwa mecze mniej), 5. Cadiz, 6. Granada (mecz mniej) – po 14.

SERIE A || **6. kol.:** Hellas Werona – Benevento 3:1 (w ekipie gospodarzy od 46. min grał Paweł Dawidowicz).

• **Czołówka:** 1. Milan 16; 2. Sassuolo 14; 3. Juventus, 4. Atalanta – po 12; 5. Napoli 11. **Strzelcy:** 1. Zlatan Ibrahimovic (Milan) – 7; 2. Andrea Belotti (Torino) – 6; 3. Francesco Caputo (Sassuolo), 4. Romelu Lukaku (Inter), Cristiano Ronaldo (Juventus), Giovanni Simeone (Cagliari) – po 5. PES

Nowy trener Olimpii zadebiutuje w Siedlcach

II LIGA PIŁKARSKA || W dzisiejszym meczu 11. kolejki w roli szkoleniowca Olimpii zadebiutuje Jacek Trzeciak. Elblążanie na wyjeździe zmierzą się z Pogonią Siedlce, natomiast w Ostródzie powalczą debutanci, czyli Sokół i KKS 1925 Kalisz.

W tym sezonie Olimpia odniosła tylko jedno zwycięstwo, kilka dni temu pokonując rezerwy Lecha II Poznań. Co ciekawe elbląski zespół był wtedy już bez trenera, bowiem do dymisji podał się Dariusz Kaczmarczyk, pod wodzą którego Olimpia nie wygrała w żadnym z poprzednich dziewięciu meczów. Nic więc dziwnego, że elblążanie są dopiero na 18., czyli przedostatnim miejscu w tabeli, a do dzisiejszego rywala tracą cztery punkty. Jednak po wyjazdowym zwycięstwie z rezerwami Lecha Poznań w ekipie elbląskiej jest już znacznie lepsza atmosfera.

– MAM NADZIEJĘ, ŻE TERAZ MOŻE BYĆ TYLKO LEPIEJ – PRZYNAJE KAPITAN OLIMPII TOMASZ LEWANDOWSKI. – LIGA JEST TAK ZAKRĘCONA, ŻE TU KAŻDY Z KAŻDYM MOŻE WYGRAĆ. JEDNAK ZARAZEM NA KAŻDY PUNKT TRZEBA SOLIDNIE ZAPRACOWAĆ, A NIEKIEDY GO WRĘCZ WYSZARPAĆ. W SIEDLCACH MUSIMY PRZED W SZYSTKIM ZACHOWAĆ ZIMNE GŁOWY I ZACZAĆ WIERZYĆ W SIEBIE. JEDZIEMY TAM PO ZWYCIĘSTWO – OBIECUJE LEWANDOWSKI.

Elblążanie, którzy mają dzisiaj zagrać w najsilniejszym składzie, zadebiutują pod okiem nowego trenera, którym od poniedziałku jest 49-letni Jacek Trzeciak. W przeszłości Trzeciak prowadził ROW 1964 Rybnik, Polonię Bytom (II liga) oraz Olimpię Grudziądz (I liga). Nowy szkoleniowiec podpisał kontrakt do czerwca, ale z opcją przedłużenia.

Natomiast o godz. 18 w Ostródzie o drugoligowe punkty powalczą de-



Fot. Paweł Piekutowski

Od poniedziałku Jacek Trzeciak jest nowym trenerem Olimpii Elbląg

biutujący na tym szczeblu rozgrywek Sokół oraz KKS 1925 Kalisz. Trzeba przyznać, że na razie obie drużyny radzą sobie całkiem nieźle, bowiem ostródzianie (13 punktów) są na siódmym, a goście (12) na dziewią-

tym miejscu. Warto przypomnieć, że zespół z Ostródy w ubiegłym tygodniu w Pucharze Polski postawił się ekstraklasowej Warcie Poznań, przegrywając z nią 1:3 dopiero po dogrywce. Natomiast w II lidze o sile Sokoła przekonały się ostatnio rezerwy Śląska Wrocław, które na swoim stadionie przegrały 0:2 po golach Konrada Andrzejczaka i Dawida Wolnego.

W tej sytuacji gospodarze dzisiejszego meczu wydają się być faworytem, tym bardziej że ekipa z Kalisza w dwóch ostatnich kolejkach poniosła porażki. Trzeba jednak pamiętać, że goście przegrali z Chojniczanką (0:3) i Stalą Rzeszów (0:2), które należą do ścisłej ligowej czołówki.

Mecz Sokół Ostróda – KKS 1925 Kalisz będzie można obejrzeć w TVP Sport (godz. 17.55) oraz online w TVSPORT.PL.

• 11. kolejka: Pogoń Siedlce – Olimpia Elbląg (13), Sokół Ostróda – KKS Kalisz (18), Stal Rzeszów – Wigry Suwałki (13), Lech II Poznań – Skra Częstochowa (13), Górnik Polkowice – Błękitni Stargard (16), GKS

Katowice – Garbarnia Kraków (18), Chojniczanka Chojnice – Motor Lublin (19.30); **mecze przełożone:** Olimpia Grudziądz – Znicz Pruszków (10.11). Hutnik Kraków – Śląsk II Wrocław (11.11). Pauzuje Bytovia Bytów.

JK, DRYH

PO 10 KOLEJKACH

1. Wigry*	22	15:5
2. Górnik*	21	22:7
3. Chojnice	20	11:7
4. Stal	20	16:7
5. Skra	19	13:9
6. GKS*	17	20:10
7. Sokół*	13	13:12
8. Bytovia*	12	14:11
9. Kalisz*	12	11:12
10. Śląsk II*	11	11:12
11. Znicz	11	8:16
12. Pogoń*	10	15:17
13. Hutnik	10	14:20
14. Olimpia G.*	10	8:16
15. Błękitni*	10	7:20
16. Garbarnia**	9	10:14
17. Motor**	7	9:12
18. Olimpia E.	6	9:17
19. Lech II**	3	14:22

* mecz mniej ** 2 mecze mniej

Najlepsi strzelcy

8 – Kamil Adamek (Wigry Suwałki), Eryk Sobków (Górnik Polkowice), Kamil Wojtyra (Skra Częstochowa)
7 – Marcin Urynowicz (GKS Katowice)
5 – Adrian Błąd (GKS Katowice), Bartosz Brodziński (Pogoń Siedlce), Piotr Giel (Bytovia Bytów), Hubert Sobol (Lech II Poznań), Dawid Wolny (Sokół Ostróda)

• Zdobywcy goli dla Olimpii: 3 – Janusz Surdykowski, 2 – Marcin Bawoliak, Kamil Wenger, 1 – Tomasz Lewandowski, Orest Tkaczuk

• Zdobywcy pozostałych goli dla Sokoła: 1 – Konrad Andrzejczak, Adam Dobosz, Tomasz Gajda, Eryk Kobza, Piotr Okuniewicz, Rafał Siemaszko, Michał Zimmer



Fot. Artur Szczepański

W dziewięciu dotychczasowych meczach Sokół zdobył 13 bramek

Sport bez kibiców jest całkiem inny. Gorszy

TENIS STOŁOWY || Ferdynand Chojnowski, prezes Dekorglassu, nie ukrywa, że klub z Działdowa w tym sezonie celuje w finał LOTTO Superligi, ale zanim do tego dojdzie, to już w grudniu Dekorglass ma zagrać w finałowym turnieju Ligi Mistrzów.

– W 11 meczach Superligi Dekorglass poniósł dwie porażki. Dużo to czy mało?

— Generalnie pierwszą rundę, do zakończenia której został nam jeszcze jeden mecz, uważam za udaną, chociaż przyznaję, że jest też pewien niedosyt. Bo o ile porażka z Bogorią nie była jakąś niespodzianką, przypomnę, że przegraliśmy 1:3 po wyrównanej walce, o tyle przegrana 1:3 z Bydgoszczą taką przykrą niespodzianką już była. Andrej Gacina miał wtedy gorączkę, więc zrobiliśmy mu testy, całe szczęście były w porządku. W meczu jednak oczywiście nie zagrał, w efekcie straciliśmy cenne punkty. Gdyby nie ta Bydgoszcz, wtedy bylibyśmy na pierwszym miejscu w tabeli Superligi.

– Przecież jesteście!

— Ale Bogoria rozegrała jeden mecz mniej, aże z Łęborkiem i Zamościem raczej punktów nie straci, więc po pierwszej rundzie wyprzedzi nas w tabeli (Dekorglass ma do rozegrania tylko wyjazdowy mecz z Pogonią Łębork — red.).

W TEJ SYTUACJI ZADECYDUJE DRUGA RUNDA, W KTÓREJ SUPERLIGA ZOSTANIE PODZIELONA NA DWIE GRUPY, A O MEDALE ZAGRA TYLKO CZOŁOWA SZÓSTKA. W TEJ CHWILI TRUDNO WSKAZAĆ JAKICHŚ ZDECYDOWANYCH FAWORYTÓW.

– W pierwszej rundzie ktoś lub coś pana zaskoczyło?

— Raczej nie, chociaż muszę przyznać, że u nas jakoś nie może się wstrześcić Jakub Dyjas, który gra nieźle, ale ma zdecydowanie większe możliwości. Na przykład w Bydgoszczy przegrał dwa pojedynki, w tym niespodziewanie 0:3 z Rosjaninem Burowem.

– A nie jest pan zaskoczony tym, że w rankingu indywidualnym Superligi prowadzi Patryk Chojnowski?

— Jest to związane z tym, że Patryk dużo grał, bo wiele meczów Pogoni kończyło się dopiero po czterech lub pięciu pojedynkach. U nas natomiast często było 3:0, więc nasza „jedynka” nie miała okazji do drugiej gry. W efekcie Shihao Wei, który przegrał tylko raz, w rankingu jest dopiero szósty. Jak widać nie zawsze ten ranking oddaje prawdziwy stan rzeczy, ale oczywiście wynik Patryka zasługuje na szacunek, bo z 18 meczów wygrał 14. Na pewno jest to groźny zawodnik, z którym zawsze trzeba się liczyć.

– Jak pandemia wpływa na rozgrywki Superligi?

— Na przykład do kilku klubów z powodu epidemii nie dojechali obcokrajowcy, głównie chodzi tu o Azjatów.

Generalnie jest inaczej, gorzej, bo gramy bez kibiców, którzy zawsze nas dopingują i motywują. Zawodnicy potrzebują głośnych i żywych trybun...

– ...do których w Działdowie już się przyzwyczaili!

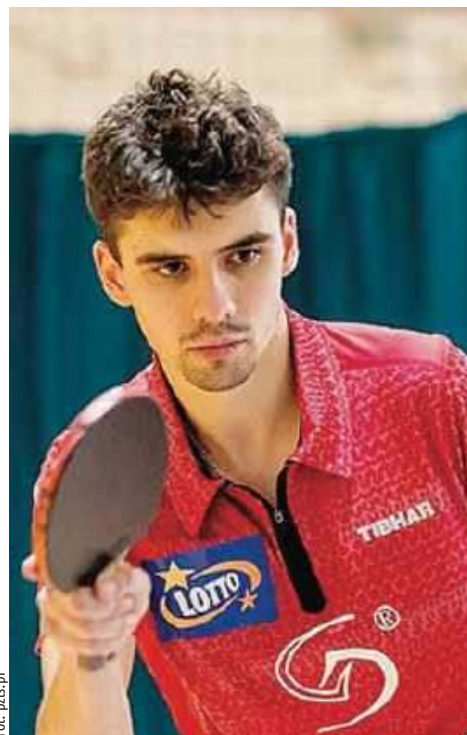
— Dokładnie. Sport bez kibiców wiele traci ze swojego uroku. Na dodatek wciąż nie wiemy, jak to się wszystko potoczy dalej...

– Jeśli jednak rozgrywki uda się dokończyć, to gdzie na finiszu Superligi znajdzie się Dekorglass?

— Na pewno myślimy o finale, przypomnę, że będzie to tylko jeden mecz.

– Podoba się panu takie rozwiązanie?

— Podpatrzono to chyba w Niemczech, gdzie finał potrafi ściągnąć do hali wiele tysięcy kibiców. U nas kiedyś w finale grano do dwóch zwycięstw, więc niekiedy trzeba było rozegrać aż trzy mecze. Teraz jest tylko jeden, ale mimo to uważam, że jest to lepsze rozwiązanie, zwłaszcza jeśli zadba się o transmisję telewizyjną i o odpowiednią otoczkę medial-



Fot. ppts.pl

W rankingu Superligi Jakub Dyjas (Dekorglass) jest na siódmym miejscu

na. Niestety, wiele wskazuje na to, że finał zostanie rozegrany jednak bez kibiców.

• Ranking indywidualny Superligi:

1. Patryk Chojnowski (AZS AWFIS Gdańsk) — 14 zwycięstw/4 porażki;
2. Kou Lei (Sokołów SA Jarosław) — 13/3;
3. Wacław Burow (LOTTO Zooszcz Gwiazda Bydgoszcz) — 12/5;
4. Robert Floras (3S Polonia Bytom) — 12/6;
5. Wang Zeng Yi (Dojlidy Białystok) — 11/3;
6. Shihao Wei (Dekorglass Działdowo) — 10/1;
7. Jakub Dyjas (Dekorglass) — 10/3;
8. Li Yongyin (Dojlidy) — 10/3;
9. Marek Badowski (Dartom Bogoria Grodzisk Maz.) — 9/1;
10. Piotr Chodorski (Fibrain KU AZS Politechnika Rzeszów) — 9/9.

ARTUR DRYHNYCZ

TABELA SUPERLIGI

1. Dekorglass	27	29:7
2. Bogoria*	26	28:7
3. Dojlidy	26	29:11
4. Jarosław	23	27:15
5. Zooszcz**	23	32:22
6. AZS AWFIS	20	24:21

7. Manekin	17	20:21
8. Zamość	14	18:25
9. Polonia	12	17:28
10. Pogoń*	8	15:27
11. Politechnika	8	16:29
12. Olimpia-Unia	6	10:30
13. Palmiarnia	3	10:32

* mecz mniej ** mecz więcej

LIGA MISTRZÓW W GRUDNIU

Europejska Unia Tenisa Stołowego poinformowała, że gospodarzami rozgrywek Ligi Mistrzów będą Linz (kobiety, od 2 do 8 grudnia) i Duesseldorf (mężczyźni, 11–18 grudnia). Tym razem Polskę mają reprezentować aż trzy kluby: Enea Siarkopol Tarnobrzeg (kobiety) oraz Dartom Bogoria Grodzisk Mazowiecki i Dekorglass Działdowo (mężczyźni). — W Duesseldorfie ma zagrać 16 klubów — wyjaśnia Ferdynand Chojnowski, prezes Dekorglassu. — Osiem czołowych zespołów już podzielono na cztery grupy, do których dołozuje się drugą ósemkę, w której jesteśmy też i my. Rozgrywki grupowe mają potrwać trzy dni, po czym do fazy pucharowej awansują po dwie najlepsze ekipy z każdej grupy. Trudno jednak przesądzać, czy w sytuacji coraz ostrzejszych ograniczeń związanych z pandemią wszystkie drużyny przyjadą i czy ten turniej w ogóle się odbędzie.

Zespół z Działdowa wybiera się do Niemiec w składzie: Jakub Dyjas, Andrej Gacina, Wei Shihao, Jiri Vrablik.

• Grupa A: Fakel Gazprom Orenburg (Rosja), Dartom Bogoria Grodzisk Maz.; **grupa B:** TTSC UMMC (Rosja), Sporting Clube De Portugal (Portugalia); **grupa C:** 1. FC Saarbrücken TT (Niemcy), Roskilde Bordtennis BTK61 (Dania); **grupa D:** Borussia Duesseldorf (Niemcy), GV Hennebont TT (Francja).

• Pozostali uczestnicy LM: SPG Walter Wels (Austria), Post SV Muhlhausen 1951 e.V. (Niemcy), TTC Enerfireex Ostrawa (Czechy), de Boer Taverzo (Niderlandy), Dekorglass Działdowo, TTC Sokah Hoboken (Belgia), AS Pontoise Cergy (Francja), Leka Enea TDM (Hiszpania).

Całe, zdrowe i znów na podium

GIMNASTYKA || Pandemia koronawirusa storpedowała plany wszystkim sportowcom, a więc i gimnastyczkom, które jesienią wróciły do rywalizacji po niemal półrocznej przerwie. Dla olsztynianek był to powrót pod znakiem trzech medali mistrzostw kraju.

Najpierw gimnastyczki UKS SMS Olsztyn pojechały wpiątkę na eliminacje Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży, zdobywając cztery kwalifikacje do finałowych zawodów oraz brąz... drużynowych mistrzostw Polski w klasie II. Skąd „zbitka” tych dwóch imprez? Ano stąd, że przez pandemię kalendarz startów został tak okrojony i „skompresowany”, że w Krakowie zaserwowano zawodniczkom 2 w 1: rywalizując w eliminacjach OOM, gimnastyczki walczyły też o medale drużynowych MP.

No i właśnie brązowy medal DMP (w klasie II) wywalczyły Milena Krasicka, Kaja Sokołowska, Monika Jastrzębowska i Weronika Gosik ze Szkoły Mistrzostwa Sportowego im. Mariana Bublewicza. Pierwsze trzy zapewniły też sobie prawo występu w finałach olimpiady młodzieży w Białej Podlaskiej, dokąd pojechał też olsztyński „rodzynek” w klasie III – Natalia Deptuła.

No i właśnie 11-letnia Natalia wróciła do domu ze złotem OOM w finale skoku, co ciekawe, wywalczonej wspólnie



Fot. Archiwum Klubu

Monika Jastrzębowska, Kaja Sokołowska, trenerka Beata Lewalska, Milena Krasicka, sędzina (na co dzień też szkoleniowiec UKS SMS) Katarzyna Jaresko, Natalia Deptuła i jej trenerka Paula Plichta pozują z maskotką OOM Lubelskie 2020

za... trzema rywalkami! Drugi krążek UKS SMS był z kolei dziełem 12-letniej Mileny Krasickiej, która zdobyła brąz w ćwiczeniach na równoważni. W in-

nych finałach na przyrządach wystąpiły też: Kaja Sokołowska (rocznik 2008), szósta w ćwiczeniach wolnych, Krasicka, także ósma na poręczach, oraz Natalia Deptuła, siódma w ćwiczeniach wolnych w klasie III.

– Jak zdrowie? Dzięki Bogu, dobrze. Na razie wszyscy się trzymamy w naszej wspaniałej grupce. I oby tak zostało – mówi Beata Lewalska, jedna z trenerek UKS SMS. – Wróciliśmy do „normalnych” treningów dopiero w lipcu, a że wszystkie zawody były podwoływane, więc pierwszym startem były dla nas październikowe eliminacje olimpiady młodzieży. No i teraz te finały w Białej Podlaskiej, gdzie niesamowitą niespodziankę sprawiła nam na skoku Natalia Deptuła, a na podium stanęła też Milena Krasicka. Bardzo się z tego cieszymy... – dodaje trenerka m.in. Krasickiej, Sokołowskiej i Jastrzębowskiej.

Natalię Deptułę prowadzi natomiast ciągle „czynna” zawodniczka Paula Plichta, którą w ten weekend czeka start w indywidualnych i drużynowych MP seniorek. W Krakowie o medale MP powalczą też juniorki (klasa I), a w hali

przy Reymonta 22 zaprezentuje się łącznie jeszcze pięć innych olsztynianek.

>>> Finały OOM. Klasa II, wielobój:

1. Wiktoria Grzesikiewicz – 57,266 pkt; 2. Magdalena Grygiel (obie Iskra Zabrze) – 57,100; 3. Maria Drobniak (Wisła Kraków) – 55,275, (...) 11. Milena Krasicka – 50,925, (...) 17. Kaja Sokołowska – 48,200, (...) 19. Monika Jastrzębowska (wszystkie UKS SMS Olsztyn) – 46,675. **Finały, poręcze:** 1. Oliwia Semba (AZS AWF Wrocław) – 15,200, (...) 8. Milena Krasicka (UKS SMS) – 11,467; **równoważnia:** 1. Drobniak – 15,300; 2. Grzesikiewicz – 15,167; 3. Milena Krasicka (UKS SMS), Patrycja Korzeniowska (NTG Nysa) – po 14,700; **ćwiczenia wolne:** 1. Laura Tysko (MKS Gdańsk) – 14,433, (...) 6. Kaja Sokołowska – 13,200.

Klasa III, wielobój: 1. Ida Berezowska (AZS AWF Wrocław) – 76,367; 2. Michalina Całka – 75,567; 3. Ewa Konior-Świerta (obie Wisła) – 72,517, (...) 16. Natalia Deptuła (UKS SMS) – 64,300. **Finały, skok:** 1. Natalia Deptuła, Michalina Całka, Nadia Staszewska (Wisła), Maja Bartosiewicz (AZS AWF Wrocław) – wszystkie po 14,950; **ćwiczenia wolne:** 1. Całka – 13,633, (...) 7. Natalia Deptuła – 11,833.

PES

SPRINTEM

SIATKÓWKA || Jak informowaliśmy, po ponaddwutygodniowej przerwie – spowodowanej izolacją ze względu na pozytywne wyniki testów na obecność wirusa SARS-CoV-2 wśród 14 osób z pierwszej drużyny – siatkarze Indykpolu AZS wrócili w poniedziałek do zajęć. Co ważne: wszyscy zdrowi i gotowi do pracy. Olsztynianie w niedzielę mieli podejmować w Uranii GKS Katowice (g. 14.45), ale do tego nie dojdzie, bo w katowickiej ekipie nadal trwa kwarantanna spowodowana wykrytymi przypadkami koronawirusa. W tym samym terminie Indykpol AZS rozegra więc, awansem z 17. kolejki, rewanż z Cuprum (w Lubinie ekipa Daniela Castellaniego wygrała 3:0). Mecz rozgrywany przy pustych trybunach pokaże na żywo Polsat Sport (niedziela, g. 14.45). >>> Wczoraj do gry miał wrócić Aluron Warta, który przez koronawirusa pauzował przez ponad trzy tygodnie. W ostatniej chwili spotkanie z ZAKSĄ Kędzierzyn zostało jednak odwołane, bo w ze-spole gości, już po przyjeździe do Zawiercia, u kilku zawodników zaobserwowano symptomy COVID-19.

PIŁKA NOŻNA || W zaległym meczu 6. kolejki Ekstraklasy stołeczna Legia wygrała z Wartą Poznań w Grodzisku Wilk. 3:0 (Wszółek 12,

Mladenović 23, Pekhart 30). Po 8 kolejkach liderem jest Raków Częstochowa (19 pkt), który wyprzedza Górnika Zabrze, Legię (po 16), Pogon Szczecin (14, mecz mniej) i Zagłębie Lubin (14).

SPORT W TV || **Motocross.** MŚ w Pietramuracie (11, 12, 14, 15, Eurosport 2)

• **Kolarstwo.** Vuelta a Espana, 14. etap: Lugo – Ourense (14.35, Eurosport 1)

• **Piłka nożna.** Serie A: Genoa – Torino (16.55, Eleven Sports 1);

Puchar Polski, 1/16 finału: Arka – Korona (17.20, Polsat Sport); II liga:

Sokół Ostroda – KKS Kalisz (17.55, TVP Sport); Liga Mistrzów: Zenit – Lazio,

Lipsk – PSG (18.15, 20.50, Polsat Sport Premium 2), Basaksehir – Manchester Utd (18.45, PS Premium 1), Barcelona – Dynamo (20.50, PS Premium 1; 20.55, TVP 1), skróty meczów LM (22.55, TVP Sport), Magazyn Ligi Mistrzów (23.30, PS Premium 1)

• **Siatkówka.** PlusLiga: Ślepsk – Jastrzębie (17.30, Polsat Sport News), Czarni – Cuprum (20.30, Polsat Sport)

• **Koszykówka.** Energa Basket Liga mężczyzn: Zastal – Arka (20.25, Polsat Sport News).

PES

REKLAMA

**GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów**

Najniższe CENY
Różne wymiary
Transport cały kraj
Montaż GRATIS
Dogodne RATY

89-650-30-43 85-733-60-26
29-642-34-61 55-621-23-38
512-853-323
www.konstal-garaze.pl

15720otbr-b-M

komunikat

**BURMISTRZ MIŁAKOWA
INFORMUJE**

że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Miłakowie przy ul. Olsztyńskiej 16, na tablicy ogłoszeń oraz na stronie internetowej <https://milakowo.eu> został umieszczony na okres 21 dni, tj. od dnia 04.11.2020 r. do dnia 25.11.2020 r., wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży i dzierżawy.

3801200pb1-A-G

BURMISTRZ GOŁDAPI

ogłasza konkurs na kandydata na stanowisko
dyrektora Biblioteki Publicznej w Gołdapi

(zarządzenie nr 818/XI/2020 z dnia 2 listopada 2020 roku).
Treść ogłoszenia opublikowano na stronie internetowej www.goldapi.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Gołdapi: bip.goldapi.pl.

51120ocwo-A-G

Prenumerata za zdjęcie

CZEKAMY NA WASZE ZDJĘCIA POKAZUJĄCE PIĘKNO NASZEGO REGIONU. BĘDIEMY JE PUBLIKOWAĆ W „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ” / „DZIENNIKU ELBLĄSKIM”. AUTORZY ZDJĘĆ, KTÓRE ZAMIEŚCIMY W NASZYM PAPIEROWYM WYDANIU, OTRZYMAJĄ OD NAS TRZYMIESIĘCZNY BEZPŁATNY DOSTĘP DO ELEKTRONICZNEGO WYDANIA „GAZETY OLSZTYŃSKIEJ” / „DZIENNIKA ELBLĄSKIEGO”. ZDJĘCIA Z DZISIEJSZEJ GAZETY/DZIENNIKA MOŻNA OBEJRZEĆ TEGO SAMEGO DNIA NA GAZETAOLSZTYNSKA.PL

WYSYŁAJCIE ZDJĘCIA TUTAJ:
I.HRYWNA@GAZETAOLSZTYNSKA.PL



RESZELSKA TĘCZA
Czytelniczka



OKOLICE JEZIORA TYRSKO
Radosław Skudlarz



JEZIORO PISZ
Mariusz Zaborowski



ZACHÓD SŁOŃCA NAD BORECZNEM
Elżbieta Szymakowicz



ZASKRONIEC Z LASU
KOŁO ŁAŃSKA
Jakub Śladowski
28/08/2020 15:17



PLAŻA W LIDZBARKU WELSKIM
Edyta Janowicz

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

REPERTUAR NA ŚRODĘ

COME PLAY / napisy, g.
13:15, 15:45, 18:30, 2; SZKO-
ŁA CZAROWNIC: Dzie-
dictwo / napis, g. 12:15,

14:4, 18, 20:30; OBRAZ
POŻĄDANIA / napisy, g.
13:45, 19, 21:30; POLOT, g.
12:45, 18:15; SAINT MAUD
/ napisy, g. 16:30, 18:45,
20:45; CZYŚCIEC, g. 14:15;
BANKSTERZY, g. 11:50,
14:30, 17, 19:30, 21:1, 22;
TAJEMNICZY OGRÓD / fa-
milijny / od 7 lat / dubbing,

g. 13, 15:30, 17:45; 25 LAT
NIEWINNOŚCI. Sprawa
Tomka Komendy, g. 17:15,
20; NELLY RAPP - Upiorna
Agentka / familijny / od 6
lat / dubbing, g. 12; TROLLE
2 / familijny / b.o. / dubbing,
g. 13:30, 16; GREENLAND /
napisy; 15; PĘTLA, g. 20:15;
GNIAZDO / napisy, g. 16:15