KOCIOŁEK WARMIŃSKO-MAZURSKI

W ZDROWEJ DIECIE DA SIĘ NAWET UWZGLĘDNIĆ SŁODYCZE CZYTAJ NA STR. 12

PARTNER WYDANIA GOŁDAP mazurski zdrój

321otbp-B -K

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 779 NR 38 (20 459)

ŚRODA |17|02|2021|

DZIENNIK ELBLĄSKI

cena 2,90 zł (w tym 8% VAT)

20 LAT

strefa młodości 3

Czy Olsztyn obniży kapslowe?

\4

Fot. Zbigniew Woźniak

Fot. Bartosz Cudnoch/GO

Mirosław Arczak, radny niezrzeszony:

Przedsiębiorcy od wielu miesięcy są bardzo ograniczeni w prowadzeniu swoich firm. A przecież wiele pubów pełni rolę miejsca spotkań, a ich przetrwanie ma duże znaczenie dla mieszkańców Olsztyna. To także miejsca pracy.

Fot. Janusz Pająk UWM

Prof. Mirosław Gornowicz, przewodniczący miejskiej Komisji Budżetu i Finansów:

Pieniądze z kapslowego szły na rekreację, sport, cele kulturalne. Chcąc poprawić sytuację restauratorów, pewnie postąpilibyśmy słusznie, ale to teoria krótkiej kołdry.

Fot. Bartosz Cudnoch/GO

Radosław Nojman, szef klubu PiS w olsztyńskiej Radzie Miasta:

Uważam, że to rzecz godna uwagi. Możliwa jest dyskusja nie o całkowitym zwolnieniu, lecz sięgającym 1/3 lub połowy opłaty.

eprasa.pl 405fd40a6f

Komendant idzie na emeryturę

ZMIANA || Komendant miejski policji w Olsztynie, inspektor Piotr Zabuski przechodzi na emeryturę. W policji przepracował ponad 30 lat. — 11 stycznia, w moje 50. urodziny, postanowiłem pożegnać się z mundurem — mówi.

Będzie zmiana na stanowisku komendanta miejskiego policji w Olsztynie. Obecny komendant inspektor Piotr Zabuski przechodzi na emeryturę. O czym zresztą sam komendant poinformował na Twitterze.

„Tak, dobiega koniec mojej służby w policji, którą będę wspominał bardzo miło. Przywiązałem się do tej formacji i oddałem jej kawał swojego życia. Gdybym miał jeszcze raz podejmować decyzję, jaki zawód wybrać, nadal nie miałbym wątpliwości, że chciałbym być policjantem. Będzie mi brakowało naszych zawodowych problemów, które trzeba było rozwiązywać oraz tego spójnego działania na rzecz społeczeństwa z myślą, że jest to najwyższa wartość policji. Wielką satysfakcją dla mnie jest, że mogłem pełnić służbę w Olsztynie i powiecie olsztyńskim "— napisał inspektor Zabuski.

Fot. Grzegorz Cykwin/ GO

Komendant miejski policji w Olsztynie Piotr Zabuski przechodzi na emeryturę

Piotr Zabuski służy w policji ponad 30 lat. I powiedział sobie dość.

— 11 stycznia w moje 50. urodziny postanowiłem pożegnać się z mundurem — mówi nam inspektor Piotr Zabuski.

— NAPISAŁEM RAPORT DO KOMENDANTA WOJEWÓDZKIEGO O PRZENIESIENIE NA EMERYTURĘ, A TEN WYRAZIŁ ZGODĘ. PRZECHODZĘ NA EMERYTURĘ 25 LUTEGO.

Piotr Zabuski został komendantem policji w Olsztynie lutym 2017 roku (wcześniej przez 13 lat był naczelnikiem Wydziału do Walki z Przestępczością Gospodarczą KWP w Olsztynie) i tym samym historia zatoczyła koło. Bo już był wcześniej był komendantem miejskim policji w Olsztynie, w latach 2003-2004.

Piotr Zabuski wiele lat przepracował w wydziale do walki z przestępczością gospodarczą, choć tak naprawdę chciał pracować w „drogówce." Ale zaważył jeden, ostatni egzamin w WSPol. — właśnie z przestępczości gospodarczej. Zdał go najlepiej na roku i przełożeni doszli do wniosku, że jego miejsce jest w wydziale walki z przestępczością gospodarczą.

O tym, co Piotr Zabuski będzie robił w cywilu, ale też czy, odchodząc ze stanowiska szefa olsztyńskiej policji, zostawia Olsztyn bezpiecznym miastem, będzie można przeczytać w piątkowym wydaniu Gazety. **AM**

Katolicy posypują głowy popiołem. Dziś początek Wielkiego Postu

To koniec karnawału. Przynajmniej dla katolików. Dziś środa popielcowa, która zaczyna okres wielkiego postu. Każdy praktykujący katolik powinien dziś posypać głowę popiołem i przestrzegać zasad ścisłego postu.

W środę popielcową 17 lutego 2021 roku w Kościele katolickim rozpoczyna się okres wielkiego postu. Czas czterdziestodniowego przygotowania do świąt Zmartwychwstania Pańskiego. We wszystkich kościołach archidiecezji warmińskiej odbędą się msze święte z obrzędem posypania głów popiołem. Centralna msza św. w archidiecezji warmińskiej będzie miała miejsce w katedrze św. Jakuba w Olsztynie o godz. 12.00. Liturgii przewodniczyć będzie arcybiskup Józef Górzyński, metropolita warmiński.

W związku z pandemią koronawirusa Kongregacja ds. kultu bożego i dyscypliny sakramentów wydała notę określającą procedury, których kapłani na całym świecie mają przestrzegać przy obrzędzie posypania głów popiołem w środę popielcową. Instrukcja wskazuje, że po pobłogosławieniu popiołu i pokropieniu ich wodą święconą w milczeniu, kapłan zwraca się do obecnych, recytując jeden raz formułę, którą znajdujemy w Mszale Rzymskim: „Nawracajcie się i wierzcie w Ewangelię" albo „Pamiętaj, że jesteś prochem, i w proch się obrócisz".

Następnie kapłan oczyszcza ręce, zakłada maskę ochronną, zasłaniając usta i nos, i posypuje głowy tym, którzy do niego przychodzą lub, jeśli to stosowne, idzie do tych, którzy stoją na swoich miejscach, nie wypowiadając żadnych słów" — czytamy w nocie Kongregacji. Dokument podpisali prefekt kard. Robert Sarah oraz sekretarz abp Arthur Roche.

Środa popielcowa to — oprócz Wielkiego Piątku — drugi dzień w roku, w którym obowiązuje w Kościele katolickim post ścisły. Oznacza to post ilościowy i jakościowy, czyli wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych i co najwyżej trzy posiłki w ciągu dnia, w tym tylko jeden do syta. Wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych obowiązuje wiernych powyżej 14 lat, a post ścisły wiernych od 18 do 60 lat. **SK**

REDAKTORZY WYDANIA
Beata Brokowska wydawca@gazetaolsztynska.pl
Piotr Sucharzewski sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Bartosz Orliński

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

PRENUMERATA
89 539 76 65
prenumerata@gazetaolsztynska.pl

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

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 89 539 74 80, 81

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

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

NAKŁAD KONTROLOWANY
ZWIĄZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY

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

eprasa.pl 405fd40a6f

Nadciąga trzecia fala pandemii?

EPIDEMIA || Czy czeka nas trzecia fala pandemii? Mamy wzrost zachorowań na COVID-19. I to bardzo zaniepokoiło ministra zdrowia, szczególnie, że od piątku została zniesiona część obostrzeń, a jak pokazują doświadczenia, to woda na młyn dla koronawirusa.

Ministerstwo Zdrowia dzienne raporty o liczbie nowych zakaże koronawirusem publikuje o godz. 10.30. Wczoraj jednak minister zdrowia Adam Niedzielski trzy godziny wcześniej na swoim koncie na Twitterze podał najnowsze dane. Dlaczego?

— Odwrócenie tendencji staje się faktem. Dzisiejszy wynik — 5 tys. 178 nowych zakażeń — jest o ponad 1 tys. większy niż tydzień temu - napisał na Twitterze minister Niedzielski. — Trend dla tygodniowej stopy wzrostu (średnia ruchoma 7-dniowa) po raz pierwszy od połowy listopada (pomijając poświąteczną anomalię) jest dodatni.

To, że mamy wzrost zakażeń, minister Niedzielski sygnalizował już na konferencji w minioną niedzielę. Mówią o tym, też sami lekarze, choćby lekarze rodzinni, którzy znowu kierują coraz więcej osób na pobranie wymazu w kierunku koronawirusa.

— Dziś wystawiłam siedem skierowań, a w ostatnich dwóch tygodniach to było jedno, dwa skierowania dziennie— powiedziała nam Ewa Zakrzewska, lekarz rodzinny z Olsztyna. — Choć trudno oczywiście przewidzieć, czy te wszystkie przypadki się potwierdzą.

Przed trzecia falą ostrzega też prof. Andrzej Horban, doradca premiera ds. Covid-19.

— Jesteśmy na najlepszej drodze, żeby ta trzecia fala do nas zawitała, także z tego powodu, że rośnie odsetek wariantu brytyjskiego wirusa — mówił wczoraj w Radiu ZET prof. Horban.

Zdaniem prof. Horbana, jeżeli będziemy mieli nieszczęście, to za dwa tygodnie możemy spodziewać się bardzo dużego wzrostu zachorowań, mniej więcej takiego, jak jest teraz w Czechach.

A u naszych sąsiadów sytuacja epidemiologiczna jest bardzo ciężka.

Fot. Grzegorz Czykwin/GO

Janusz Dzisko, szef warmińsko-mazurskiego sanepidu: Mamy w regionie wzrost zachorowań, choć trudno powiedzieć, czy to trzecia fala

O ile w Polsce obecnie na milion mieszkańców codziennie przypada 146,5 nowych przypadków zakażeń, w Czechach w ostatnich siedmiu dniach liczba ta wyniosła aż 713. Dlatego od poniedziałku na dwa tygodnie Czesi wprowadzili kolejny stan wyjątkowy. Obowiązuje na terenie całego kraju. Zamknięte są restauracje, bary i sklepy z wyjątkiem tych, które oferują artykuły pierwszej potrzeby. W trzech powiatach z największą liczna zachorowań obowiązuje zakaz przemieszczania się poza określonymi przypadkami jak praca czy nauka.

NOWE ZAKAŻENIA DZIENNE NA MILION OSÓB

Polska
146,5 osób

Czechy
713 osób

Eksperci tłumaczą, że konsekwencje luzowania, łagodzenia obostrzeń zwykle pojawiają się z poślizgiem, około 10 -14 dni.

Dlatego jest za wcześniej, by wzrost zachorowań składać na karb nieodpowiedzialnego chociażby zachowania turystów w Zakopanem, czy otwartych stoków narciarskich, kin lub teatrów.

Niemniej, jeśli tendencja się nasili, liczba zachorowań zacznie zbliżać się wokolice 10 tysięcy dziennie, to wciemno można obstawiać, że czeka nas krok wstecz, gdy chodzi o luzowanie obostrzeń. Trzeba się liczyć z powrotem obostrzeń. I wcale niewykluczone, że będziemy mieli tu do czynienia z tzw. regionalizacją.

— Bardzo możliwe, że będziemy wracali do systemu regionalizacji. To jest cały czas rozważane — powiedział wczoraj prof. Horban, dodając, że kluczowe będą najbliższe dwa tygodnie.

Niewykluczone, że tą regionalizacja zostaną dotknięte Warmię i Mazury, bo do niedawna byliśmy zieloną wyspą, dziś jesteśmy czerwoną, gdy chodzi o zakażenia koronawirusem. Mamy w regionie wzrost zachorowań, choć — jak mówi Janusz Dzisko, dyrektor WSSE — trudno powiedzieć, czy to trzecia fala. W przyszłym tygodniu będziemy wiedzieli, czy na Warmii i Mazurach mamy już brytyjską odmianę koronawirusa, bardziej zaraźliwą.

— Szkolimy naszych pracowników w sekwencjonowaniu genomu wirusa. Badania będą wykonywane w naszym laboratorium — mówi dyrektor Dzisko. — Choć patrząc na to, co się dzieje, że liczba zakażeń rośnie, to istnieje duże prawdopodobieństwo, graniczące z pewnością, że wirus brytyjski u nas jest.

Byłoby dużo łatwiej, gdy były szczepionki i mielibyśmy dużo więcej zaszczepionych osób.

Do tej pory w Polsce zostało wykonanych 2 159 146 szczepień: 1 500 911 pierwszą i 658 235 drugą dawką. W ciągu ostatniej doby podano 34 636 dawek szczepionki, wtym 2406 na Warmii i Mazurach, to więcej niż na Pomorzu i aż dwa razy więcej niż na Podlasiu. Pod względem liczby wykonanych szczepień nasz region był na 6. miejscu w kraju. Jednak dotychczas na Warmii i Mazurach zostało zaszczepionych tylko 73,3 tys. osób, wtym drugą dawka zaledwie 21,5 tys. osób. Zdaniem ekspertów, odporność populacyjną uzyskamy pod warunkiem, że zaszczepi się od 40 do 70 proc. Polaków, zatem długa droga jeszcze przed nami. A to oznacza, że jeszcze długo nie zdejmiemy maseczek.

ANDRZEJ MIELNICKI

NASZA SONDA

Czy boimy się zakażenia koronawirusem?

Tak
54,25 proc.

Nie
45,75 proc.

eprasa.pl 405fd40a6f

Co z kapslowym w Olsztynie?

PIENIĄDZE || W piątek pisaliśmy o elbląskim sposobie na pomoc przedsiębiorcom – tamtejszy ratusz zdecydował się na obniżenie „kapslowego". Zapytaliśmy, czy byłoby to możliwe w Olsztynie, ale na razie temat nie trafił nawet na komisję. Jest jednak nadzieja...

Kapslowe jest obowiązkową opłatą dla każdego przedsiębiorcy otrzymującego zezwolenie na sprzedaż alkoholu. Pieniądze powinny być przeznaczane na walkę ze skutkami alkoholizmu.

Przypominamy, że Olsztyn ma własne inicjatywy — to np. olsztyński pakiet pomocowy (m.in. ulga w wysokości czynszu najmu i dzierżawy gruntu, ulgi w podatkach od nieruchomości, a także środków transportu — red.), czy zmniejszenie opłat za ogródki restauracyjne. W tej chwili stanowisko ratusza jest jasne:

— Każdy samorząd pomaga przedsiębiorcom na tyle, na ile ma możliwości, warunki budżetowe. Nasz budżet jest bardzo napięty. Wprowadziliśmy olsztyński pakiet pomocowy dla przedsiębiorców i na razie on jest tym obowiązującym — mówiła nam poprzednio Marta Bartoszewicz, rzeczniczka Urzędu Miasta w Olsztynie.

Oprócz tego — w przypadku terenów dzierżawionych bezpośrednio od gminy — stawki za ogródki restauracyjne są o połowę niższe. Zamiast 16 zł za mkw. gruntu w ścisłym śródmieściu i części terenów położonych za torami, jest to 8 zł. Natomiast na pozostałym obszarze — zamiast 12 zł, obowiązująca stawka to 6 zł.

Sezonowe ogródki najczęściej powstają jednak w pasie drogowym na Starym Mieście. I tam — po podjęciu odpowiedniej uchwały przez Radę Miasta oraz wejściu jej w życie — opłata wynosi 26 groszy zamiast dotychczasowych 40 groszy za mkw.

Ale propozycja z Elbląga też mogłaby pomóc restauratorom i właścicielom pubów. 26 stycznia weszła w życie nowelizacja ustawy covidowej, która pozwoliła samorządom na zwalnianie z opłat za sprzedaż alkoholu na miejscu. Elbląg zadziałał więc bardzo szybko, bo nadzwyczajną sesję Rady Miasta zwołano tam już 29 stycznia. W przypadku Olsztyna droga jest jednak inna, bo najpierw temat musiałby trafić na komisję. Przypomnijmy, że inicjatywę chwalą niektórzy radni:

Fot. Zbigniew Woźniak

Dzięki decyzji radnych olsztyńscy restauratorzy płacą mniej za sezonowe ogródki

— Uważam, że to rzecz interesująca i godna uwagi — mówił Radosław Nojman, szef klubu PiS w olsztyńskiej Radzie Miasta. — (...) W mojej ocenie, możliwa jest dyskusja nie o całkowitym zwolnieniu, lecz sięgającym 1/3 lub połowy opłaty, ale inicjatywa leży po stronie prezydenta i koalicji zarządzającej naszym miastem — zauważył radny.

O takie rozwiązanie zapytaliśmy więc przewodniczącego miejskiej Komisji Budżetu i Finansów.

— To jest teoria krótkiej kołdry — powiedział nam prof. Mirosław Gornowicz. — Z okazji ostatnio przyjętego przez Radę Miasta budżetu to na rekreację, sport czy cele kulturalne poszły właśnie pieniądze z kapslowego. Gdy szukaliśmy pieniędzy, to ten fundusz był źródłem finansowania różnych ważnych przedsięwzięć. Chcąc poprawić sytuację restauratorów, pewnie postąpilibyśmy słusznie, ale dlatego właśnie wspomniałem o teorii krótkiej kołdry. Gdy ją naciągniemy pod brodę, to stopy marzną, a jak zakryjemy stopy, to marznie tułów — wyjaśnił prof. Gornowicz. — Kapslowe pełni też inne funkcje. Ma przeciwdziałać nadmiernej sprzedaży alkoholu. Ta funkcja uległaby osłabieniu. To inicjatywa warta zastanowienia, ale nie na gorąco. Samorząd jest w ciężkiej sytuacji. Brakuje na wiele rzeczy i musimy skądś brać pieniądze — podkreślał.

— W sprawie zwolnienia przedsiębiorców z płacenia części „kapslowego" jestem zdania, że w pierwszej kolejności musimy brać pod uwagę ich rzeczywistą możliwość działania na rynku. Przedsiębiorcy serwujący alkohol w swoich lokalach są bowiem od wielu miesięcy bardzo ograniczeni w prowadzeniu swoich firm — podkreślał Mirosław Arczak, radny niezrzeszony. — A przecież wiele pubów pełni rolę miejsca spotkań czy rozrywki, a ich przetrwanie ma duże znaczenie dla mieszkańców Olsztyna. To także miejsca pracy.

W ramach jednej z „tarcz" dla przedsiębiorców pojawiła się możliwość zastosowania takich zwolnień, dlatego uważam to za jeden z tematów do pilnego przedyskutowania w naszym mieście — mówił radny.

Jednocześnie zapewnił, że wywoła ten temat na posiedzeniu Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Tak się jednak nie stało.

— Niestety nie udało się zaproponować tego tematu pod obrady. To było specyficzne spotkanie, bo nie uczestniczyła w nim cała komisja, a tylko ci, którzy chcieli brać udział w rozmowach z MOK. To spotkanie było poświęcone sprawie przekazania pieniędzy z „kapslowego", które ma być przeznaczone na działania kulturalne — wyjaśnia Mirosław Arczak.

Dlaczego nie możemy zastosować schematu z Elbląga?

— W celu wywołania tematu trzeba go zgłosić na komisji, żeby mógł trafić na obrady podczas sesji Rady Miasta. Jeszcze nie wiem, która komisja będzie do tego właściwa, ale na pewno zachęcę do dyskusji, gdy ustalę szczegóły — mówi radny Arczak.

— Do sesji mamy jeszcze trochę czasu, ale mogę powiedzieć, że myślimy o tej kwestii — zdradza Łukasz Łukaszewski, radny KO. Poza tym odpowiada enigmatycznie. — Z tych pieniędzy wspieramy różne działania profilaktyczne, więc musimy się zastanowić, jak to rozwiązać. Na razie to wstępny temat — podkreśla.

Czy nawet 30-procentowa obniżka pomogłaby przedsiębiorcom?

— W tej chwili, gdy jesteśmy zamknięci i działamy tylko na wynos oraz w dostawie, to każda pomoc — czy to ze strony państwa, czy miasta — jest mile widziana — mówi Sebastian Ziółkowski, właściciel restauracji Tabasco z Olsztyna. — Jak wiemy, nie możemy sprzedawać alkoholu, a u mnie stanowi to dosyć duży procent w obrotach. Gdyby nas otworzyli i moglibyśmy działać w miarę normalnie, to takie 30 proc. zniżki byłoby symboliczną kwotą. Ale symbole mają w takich sytuacjach większe znaczenie, bo widać wtedy, że miasto dba o swoich przedsiębiorców, o ludzi, miejsca pracy.

To bardzo ważne — podkreśla. — W tej chwili nie korzystamy z żadnej pomocy od miasta. Nie wynajmujemy lokalu od miasta, więc nie mogli nas np. zwolnić z czynszu.

PAWEŁ JASZCZANIN

eprasa.pl 405fd40a6f

Ze skarbonką do banku

PIENIĄDZE || We wszystkich oddziałach okręgowych NBP, także w Olsztynie, stanęły maszyny do zamiany bilonu na banknoty. I wreszcie bez kłopotów można wymienić nasze drobne ze skarbonki.

Co zrobić z monetami ze skarbonki? Do tej pory był z tym problem, bo choć banki przyjmowały bilon, to jednak często żądały, aby monety były posegregowane, a niektóre nawet pobierały prowizje od wymiany. Ale wreszcie znalazło się rozwiązanie. We wszystkich oddziałach okręgowych NBP stanęły maszyny do zamiany bilonu na ich równowartość. Automat pozwala na szybką zamianę dużej liczby monet na banknoty.

— A sama operacja zamiany bilonu jest bardzo prosta — mówi Anna Karpiak-Olszewska z Oddziału Okręgowego NBP w Olsztynie.

WYMIESZANE MONETY, OD 1 GR DO 5 ZŁ, NALEŻY WYSYPAĆ NA TACKĘ. OCZYWIŚCIE TRZEBA PAMIĘTAĆ, ŻEBY MONETY SUCHE I CZYSTE, NO I OCZYWIŚCIE BEZ DODATKOWYCH „WKŁADEK" TYPU SPINACZE, ŻETONY, CZY GUZIKI.

Potem trzeba przechylić tackę i wcisnąć na ekranie dotykowym funkcję przelicz. Maszyna automatycznie zliczy odebrane monety i wydrukuje nam potwierdzenie, na jaką kwotę wrzuciliśmy monety — będzie nawet informacja, ile i jakich monet było. Potem na podstawie tego wydruku w kasie oddziału wypłacana jest równowartość przyjętych monet. Cała operacja jest bardzo prosta, naprawdę trudno o jakąś pomyłkę.

Fot. Oddział Okręgowy NBPw Olsztynie

A co się stanie, gdy wśród polskich monet zawieruszy się jakaś obca, np. eurocent?

— MASZYNA PRZYJMUJE TYLKO POLSKIE MONETY, INNE TRAFIAJĄ DO SPECJALNEJ KIESZENI, SKĄD MOŻNA JEJ ZABRAĆ — WYJAŚNIA ANNA KARPIAK-OLSZEWSKA, DODAJĄC, ŻE MASZYNA DO ZAMIANY BILONU CIESZY DUŻĄ ZAINTERESOWANIEM.

— Niedawno mieliśmy klienta, który przyszedł z dwoma reklamówkami monet. Przychodzą też rodzice z dziećmi, które uzbierały trochę pieniędzy w swoich skarbonkach.

Maszyna znajduje się w sali operacyjnej oddziału NBP przy al. Piłsudskiego w Olsztynie i jest dostępna dla klientów w dni pracujące w godz. 8-14.

AM

GALERIA DOBRO: UCHYLONE POSTANOWIENIE O UMORZENIU ŚLEDZTWA

Sąd Okręgowy w Olsztynie uwzględnił zażalenie na postanowienie prokuratora o umorzeniu śledztwa dotyczącego m. in. publicznego znieważenia godła państwowego. Przypomnijmy: prokurator Prokuratury Rejonowej Olsztyn-Południe w listopadzie 2020 r. umorzył śledztwo w sprawie, w której badane były trzy wątki: czy w Galerii Dobro Miejskiego Ośrodka Kultury w Olsztynie doszło do znieważenia godła Rzeczpospolitej Polskiej poprzez namalowanie na obrazie wystawionym w galerii wizerunku orła białego z motywem fallicznym, czy doszło do obrazy uczuć religijnych poprzez wystawienie w tym samym miejscu i w tym samym czasie obrazu z wizerunkiem nagiej, ukrzyżowanej kobiety z motywami fallicznymi oraz czy dyrektor MOK w Olsztynie nie dopełnił obowiązków służbowych, nie podejmując działań zmierzających do usunięcia z galerii obrazów obrażających uczucia religijne i znieważających godło.

W ocenie prokuratora, w odniesieniu do pierwszego z wyżej wymienionych czynów brak było danych dostatecznie uzasadniających podejrzenie jego popełniania, natomiast dwa pozostałe czyny nie zawierały znamion przestępstwa. Postanowienie prokuratora zostało zaskarżone przez troje pokrzywdzonych. Ich zdaniem umorzenie postępowania było nieuzasadnione, dlatego wnieśli o uchylenie tej decyzji i przekazanie sprawy prokuraturze w celu dalszego prowadzenie śledztwa.

Prokurator, przekazując zażalenie do rozpoznania tutejszemu sądowi, wniósł o jego nieuwzględnienie, a Sąd Okręgowy w Olsztynie 15 lutego uwzględnił zażalenie pokrzywdzonych i uchylił zaskarżone postanowienie.

ŹRÓDŁO: INFORMACJA RZECZNIKA SĄDU OKRĘGOWEGO W OLSZTYNIE

PROMOCJA

221otbp-F -P

eprasa.pl 405fd40a6f

Byli pracownicy nie składają broni

PRAWO || Byli pracownicy Biedronki na początku 2019 roku przegrali proces o odszkodowania. W związku z tym musieli ponieść koszty procesu sądowego. W ich spłaceniu postanowili pomóc ludzie, którzy zorganizowali zrzutkę.

Przypomnijmy. W połowie stycznia 2019 roku w elbląskim Sądzie Pracy zakończyła się sprawa, którą wytoczyli byli pracownicy sklepu Biedronka. Domagali się od dyskontu wielotysięcznych odszkodowań za złe warunki pracy. Ich powództwo jednak oddalono.

Jak pisaliśmy na łamach „Gazety Olsztyńskiej i „Dziennika Elbląskiego" byli pracownicy Biedronki, głównie mieszkańcy Pasłęka, walczyli o zadośćuczynienie za, jak twierdzili, naruszanie ich prawa do bezpiecznych i higienicznych warunków pracy, pracę w godzinach nadliczbowych i ciężką fizyczną pracę. Ponadto żądali także złożenia na stronie internetowej sieci handlowej oświadczenia, w którym pozwana spółka przeprasza ich za wskazane wyżej naruszenie ich dóbr osobistych. Zadośćuczynienia miały dotyczyć okresu pracy między 1995 a 2005 rokiem, czyli 10 lat, podczas których, według byłych pracowników, miało dochodzić do nieprawidłowości: m.in. brakowało odpowiedniej ilości personelu w sklepach i wózków do przewozów wielotonowych towarów.

Proces w tej sprawie ruszył w marcu 2018 roku i toczył się za drzwiami zamkniętymi.

15 stycznia 2019 roku zapadł wyrok. Sąd Pracy umorzył postępowanie i oddalił powództwo byłych pracowników Biedronki. W związku z tym każdy z nich musi ponieść koszty procesu sądowego: od 1,3 do 2,7 tys. zł.

Pełnomocnik byłych pracowników skierował wniosek do Rzecznika Praw Obywatelskich o wniesienie skargi nadzwyczajnej w sprawie wyroku Sądu Apelacyjnego. Rzecznik odmówił jednak pomocy. Jak tłumaczył Lesław Nawacki, dyrektor zespołu prawa pracy i zabezpieczenia społecznego w Biurze RPO, wniosek dotyczył wyroku Sądu Apelacyjnego w Gdańsku z dnia 29 października 2019 r.

— Przedmiotem postępowania nie były roszczenia ze stosunku pracy, lecz roszczenia dotyczące naruszenia dóbr osobistych w postaci godności i prawa do bezpiecznych i higienicznych warunków pracy w czasie zatrudnienia skarżących (do sierpnia 2004 r.) w sklepach należących do tej sieci – wyjaśniał Lesław Nawacki. – W związku z powyższym powodowie domagali się złożenia przez pozwanego oświadczenia i zadośćuczynienia pieniężnego. Rzecznik, po wszechstronnej analizie akt sądowych, uznał, że w sprawie nie da się stwierdzić występowania przesłanek dających podstawę do wniesienia skargi nadzwyczajnej.

fot. www.pixabay.com

Każdy z pracowników musiał ponieść koszty procesu sądowego: od 1,3 do 2,7 tys. zł

Jak dziś wygląda sprawa byłych pracowników? Aneta Markowska, sekretarz Stowarzyszenia Patria Nostra informuje, że sprawa zakończyła się, póki co na tym, że Sąd Apelacyjny w Gdańsku oddalił zażalenie byłych pracowników sieci Biedronka na decyzję Sądu Okręgowego w Elblągu nakazującego im pokryć koszty przegranego procesu w kwocie ponad 17 tys. złotych o łamanie praw pracowniczych.

Kwoty, które musieli zapłacić byli pracownicy, były tak ogromne, że mieli oni trudności z ich spłatą.

Ruszyła więc akcja „Na pomoc dla byłych pracowników Biedronek" organizowana na platformie zrzutka.pl. „Zbieram wraz ze Stowarzyszeniem Patria Nostra pieniądze dla byłych pracowników sklepów Biedronka" – pisała pani Małgorzata, która postanowiła zorganizować zbiórkę. „Są w tak trudnej sytuacji życiowej, że nie stać ich na zapłacenie kosztów sądowych procesu, który wytoczyli byłemu pracodawcy. Przegrali, a sąd nie chciał umorzyć im bardzo wysokich kosztów postępowania, ponad 17 tys. zł. Jeśli w określonym czasie nie zapłacą, czeka ich egzekucja komornicza.

Na szczęście, udało się uzbierać potrzebną kwotę. Zebrano nawet więcej, bo aż 18 600 zł. – Pieniądze na ten cel uzbierano na portalu zrzutka, a 1600-złotową nadwyżkę przekazano 20-letniemu synowi zmarłej pracownicy sieci, Adrianowi Glińskiemu – wyjaśnia Aneta Markowska. — Koszty w pierwszej instancji zapłacił za wszystkich mec. Lech Obara, pełnomocnik pro bono byłych pracowników sieci.

Kolejnym krokiem, jaki został podjęty w tej sprawie, jest zwrócenie się do prokuratora generalnego Zbigniewa Ziobro, aby wniósł on skargę nadzwyczajną w tej sprawie. K

Można już jeździć na łyżwach

W związku z luzowaniem obostrzeń związanych m.in. ze sportem i rekreacją, możliwe było uruchomienie obiektów na świeżym powietrzu. Od wczoraj w Elblągu czynny jest Tor Łyżwiarski Kalbar.

Od kilku dni trwały intensywne prace, mające na celu przygotowanie jak najlepszej tafli lodu. Choć temperatura wzrosła w porównaniu do poprzednich dni, do tego padał śnieg, a także intensywnie świeciło słońce – udało się osiągnąć zamierzony cel. Od wczoraj można przyjść na tor i skorzystać z dwóch pierwszych ślizgawek: od godz. 17.30 do 19.00 i od 19.30 do 21.00.

Harmonogram wejść indywidualnych na Tor Łyżwiarski Kalbar wygląda tak: poniedziałek - piątek: 17.30 – 19.00 oraz 19.30 – 21.00

sobota - niedziela: 11.00 – 12.30, 13.00 – 14.30, 15.00 – 16.30, 17.00 – 18.30, 19.00 – 20.30

Fot. mosir

Oprócz klientów indywidualnych w środku tygodnia z obiektu korzystali będą również zawodnicy z elbląskich klubów łyżwiarskich, a także uczniowie z elbląskich szkół podstawowych.

ŹRÓDŁO: MOSIR

eprasa.pl 405fd40a6f

Wędkarstwo wygrało nawet z piłką

NAD WODĄ || Tadeusz Wierzbicki wędkarzem jest od niemal 40 lat. Jest również 18 lat prezesem Koła PZW w Nidzicy. Łowienia ryb nauczył się od szwagrów. To oni zabrali go po raz pierwszy na ryby. I to dzięki nim do tej pory wędkuje i sprawia mu to dużo radości.

Tadeusz Wierzbicki wędkarstwem zajmuje się od dzieciństwa. Gdy miał 14 lat już był członkiem Polskiego Związku Wędkarskiego.

— Wędkowania nauczyłem się od szwagrów. Jeden mieszka w Ornecie. Jeździłem do niego i to on zabierał mnie nad rzekę i uczył łowienia ryb. Drugi mieszka w Rogożu. Zaczynałem, gdy miałem 10 lat — mówi pan Tadeusz. Ten sposób spędzania czasu bardzo mu się spodobał. — Jak załapie się, to się załapie i pozostaje to na całe życie. W wędkowaniu urzekło mnie to, że mogę złowić rybę i ją zabrać, ale też mogę darować jej życie — dodaje.

Jako chłopiec grał również w piłkę nożną, ale wędkarstwo wygrało. Na ryby wyjeżdżał głównie w weekendy.

— PAMIĘTAM, JAK KUPIŁEM PIERWSZĄ WĘDKĘ. TO BYŁA TAKA ZWYKŁA, NAJPROSTSZA WĘDKA. SAM NA NIĄ ZAROBIŁEM, ZBIERAJĄC JAGODY— WSPOMINA.

Wybrał się na ryby ze szwagrem z Ornety. Do wędki kupił kołowrotek, dowiązał przelotki. — Poszliśmy nad rzekę. Szwagier pokazał mi, gdzie mam łowić. Powiedział: tutaj rzucaj. Sam odszedł trochę dalej. Zarzuciłem wędkę. Bacznie obserwowałem, czy ryba bierze. Ale nic z tego. Nie dość, że nie złowiłem żadnej ryby, to jeszcze uszkodziłem wędkę i zepsuł się kołowrotek. Na szczęście naprawiłem i jedno, i drugie. Nie mogłem jej wyrzucić, bo drugiej nie miałbym za co kupić — opowiada.

Pierwszą dobrą wędkę kupił, gdy miał 27 lat. Na początku miał ich trzy. Pan Tadeusz ma jednak pecha, bo któregoś razu, gdy miał wybrać się na ryby rano, przygotował wszystkie trzy wędki i zamknął w garażu. — Rano poszedłem do garażu. Patrzę, a tu kłódka przepiłowana i wędek nie ma. Musiałem zaczynać od nowa. Teraz mam ich 12. Wszystkie to węglówki, lekkie i wytrzymałe— mówi pan Tadeusz.

fot. Arch. prywatne

Największa ryba złowiona przez pana Tadeusza ważyła prawie 20 kg

Zaczął jeździć na ryby nad jezioro Omulew. Kolega miał tam domek. — Wstawaliśmy o 7 rano, gotowaliśmy pęczak i około godz. 8 lub nawet 9 wychodziliśmy nad jezioro. Łowiliśmy dużo ryb — mówi pan Tadeusz. Teraz nidzickie Koło PZW ma swoje jezioro za Januszkowem, gdzie ryb jest dużo.

Największą złowioną przez pana Tadeusza rybą był prawie 20-kilogramowy sum.

— Miał 153 cm długości. Walczyłem z nim niemal pół godziny. Było to w 2020 roku. Łowiłem na spinning i na kurzą wątróbkę. W nocy pojechaliśmy nad nasze jezioro. Zarzuciliśmy wędki i siedzieliśmy sobie, rozmawialiśmy. Pierwsze branie miał szwagier z Rogoża. Zaciął, wędka się wygięła, z metr pociągnął i sum zerwał się z linki. Pół godziny później usłyszeliśmy, że znowu ryba bierze. Tym razem u mnie. Pobiegliśmy na pomost. Zaciąłem, wędka się wygięła. Ryba chodzi jak chce, trudno ją było utrzymać. Myślałem, że wejdzie pod kładkę. Znowu podciągnąłem. Kolega miał hak. Zaczepił go za kieszonkę suma i wspólnymi siłami wyciągnęliśmy go na pomost, potem na brzeg. Odbyło się ważenie, mierzenie. Zawinąłem w ręcznik i zaniosłem do samochodu — wspomina pan Tadeusz. Po dużym dzwonku ryby rozdał rodzinie i znajomym. Sobie też zostawił kilka kawałków. — Wszyscy lubimy jeść ryby. Zazwyczaj przygotowuje je żona. Ja czyszczę. Sum to bardzo smaczna ryba. Prawie w ogóle nie ma ości — mówi.

Wędkowanie wiąże się czasami z niesamowitym wydarzeniami.

— KILKA LAT TEMU ZDARZYŁO SIĘ, ŻE NOCĄ WYSZLIŚMY NA POMOST. BYŁA MGŁA, NIC NIE BYŁO WIDAĆ. USŁYSZELIŚMY, ŻE COŚ PŁYNIE W NASZĄ STRONĘ. SZWAGIER WSTAŁ I ZOBACZYŁ, ŻE WPROST NA NASZ POMOST PŁYNIE POTĘŻNY ŁOŚ. MIELIŚMY DUŻO SZCZĘŚCIA. ŁOŚ CHYBA SIĘ PRZESTRASZYŁ I POPŁYNĄŁ W DRUGĄ STRONĘ.

Kiedyś łowiłem na Pasłęce. Siedziałem na brzegu rzeki. Nagle poczułem, jak coś mnie podrzuca. Podskakuję do góry. Co się dzieje? Spojrzałem na drugi brzeg rzeki i zobaczyłem pędzącego w moją stronę jelenia. Ziemia drżała pod stopami. Jeleń zatrzymał się na moment, spojrzał na mnie. Przepłynął rzekę i poszedł — wspomina wędkarz.

Czasami pan Tadeusz wybiera się na ryby tylko po to, żeby odpocząć. — Odpoczywam, odstresowuję się. Nie myślę o problemach, kłopotach. Myślę tylko o tym, jak przechytrzyć rybę, żeby ją złowić. I to daje satysfakcję. Poza tym obcowanie z przyrodą, śpiew ptaków, spotkania ze zwierzętami — zapewnia pan Tadeusz.

Tegoroczna zima nie sprzyja wędkowaniu. — Czasami wybieram się na lód i łowię spod lodu. Robię to bardzo rzadko, bo za bardzo szanuję zdrowie i życie. Dla mnie najważniejsze są komfort i bezpieczeństwo — mówi pan Tadeusz. Kiedy można wejść na lód? — Metodą prób i błędów. Zdarzyło się, że weszliśmy na lód. Zaczęliśmy wiercić otwór i od razu lód zaczął się łamać — mówi wędkarz. Nigdy na łowienie podlodowe nie wyjeżdża sam. Zawsze jedzie z kolegą. Mają ze sobą linkę. — Ja kupiłem kombinezon pływający i kolce nakładane na ręce. Mam komfort. Nawet jeśli się coś stanie, to ja nie pójdę na dno. Kolce pozwalają samemu wyciągnąć się z lodu. Wchodząc na taflę jeziora, dobrze jest trochę poskakać, żeby wyczuć lód — mówi pan Tadeusz. — Wędka musi być krótka, około 30 cm. Łowi się murmyszkę na blaszkę. Otwór może mieć najwięcej 15 cm średnicy. Lód powinien być jak szkło, gładki. Wtedy jest mocny. Nie można rozgrzewać się alkoholem. Jest ślisko, zimno, niebezpiecznie. Nie ma takiego lodu, który jest pewny — przestrzega pan Tadeusz.

Najważniejsze jest jednak bezpieczeństwo i zdrowy rozsądek. Najgorszy jest wiatr. Słońce nie przeszkadza, nie roztapia lodu, a można się nawet opalić — wyjaśnia prezes nidzickiego koła PZW.

Pan Tadeusz zastanawia się, czy wnuczek będzie kontynuował hobby dziadka. — Mam córkę, ale ona nie chciała wędkować. Żona za to czasami wybiera się ze mną na ryby. Wnuczek ma dopiero dwa latka, ale już chce łowić ryby. Na wędkę mówi „kaka". Udało mu się złowić maleńkie rybki. Sam trzymał wędkę. Mam już dla niego małą wędkę. Cieszył się, że złowił rybkę, którą potem wypuścił do wody — cieszy się pan Tadeusz.

HALINA ROZALSKA

eprasa.pl 405fd40a6f

Nie odkładaj marzeń na później

OPINIE || Mimo pandemii i obostrzeń wielu seniorów twierdzi, że są optymistami. Na emeryturze cieszą się życiem. Może to właśnie jest sekret ich energii i znakomitej formy. Wierzą, że czeka ich wiele wspaniałych chwil. Chcą żyć pełnią życia!

JANINA, 65 LAT

Od dziecka lubiłam podróżować. Nawet jeśli to była wycieczka do oddalonego o kilkadziesiąt kilometrów miasta, to czułam wielką radość, że zobaczę coś nowego i poczuję klimat innego miasta. To właśnie podróże pozwalają mi złapać dystans do spraw codziennych. Zaspokajają moją ciekawość świata. Są źródłem energii, która napędza do działania. Na ten moment nie potrafię sobie wyobrazić życia, bez podróżowania. Dlatego, gdy tylko mogę, pakuję walizkę i ruszam w świat.

WYPRAWY POZWALAJĄ MI DOTKNĄĆ TEGO, O CZYM TYLKO CZYTAMY CZY SŁYSZYMY, POZOSTAJĄC W DOMU. JEST TO NAJLEPSZY SPOSÓB NA UCZENIE SIĘ, JAK ŻYĆ.

Uważam, że podróże, te duże i te małe, wpływają pozytywnie na każdego człowieka. Osobiście uwielbiam taki sposób spędzania czasu, bo łączę wtedy zabawę z nauką.

Podróże są też idealnym sposobem na poznawanie kultury odwiedzanego kraju, języka. Poznajemy jego historię, pogłębiając przy tym naszą wiedzę o świecie. Ważną rzeczą jest to, że podczas podróży stajemy się bardziej tolerancyjni wobec innych. Często ludzie traktują obce narody stereotypowo, bo nie znają ich kultury, tradycji. Po wyprawie do nieznanego dotąd kraju wielu z nas zmienia zdanie i otwiera się na innych. Uważam, że podróżowanie pozwala mi być ciągle osobą aktywną i optymistycznie nastawioną do ludzi i świata! Swoją pasją do podróżowania zaraziłam też swoje dzieci i wnuki. Potrafimy latem wsiąść w samochód i jechać do innego miasta, by po prostu pochodzić, zjeść lody. W czasie pandemii mam więcej czasu na czytanie książek podróżniczych i wyszukiwanie informacji o miejscach, które planuję jeszcze odwiedzić.

fot. Pixabay

Odkąd jestem na emeryturze, nie ma dnia, żebym nie był na spacerze

KRZYSZTOF, 67 LAT

Jestem wręcz uzależniony od sportu. Miłość do aktywności fizycznej zrodziła się we mnie już w dzieciństwie. Już jako młody chłopak nie umiałem stać w miejscu. Kiedy tylko mogłem, to biegałem, jeździłem na rowerze, grałem w piłkę nożną. Należałem do drużyny, jeździłem na mecze a popołudnia spędzałem na treningach. Kariery sportowej ni zrobiłem, jednak dobra kondycja pozostała do dziś. Ruch od zawsze sprawiał mi ogromną przyjemność. Sport towarzyszył mi od zawsze i nie wyobrażam sobie bez niego życia. W wieku 60 lat zacząłem przygodę z morsowaniem. Wcześniej słyszałem o zimowych kąpielach, jednak jakoś nie potrafiłem się przemóc. W końcu postanowiłem spróbować. I uzależniłem się od morsowania! Morsowanie daje mi ogromną frajdę, a oprócz tego spotykam fantastycznych ludzi. Jeździmy na różne spotkania integracyjne, spędzamy wspólnie różne święta. Odkąd morsuję, jestem odporniejszy, mniej choruję i łatwiej znoszę choroby. Nogi same mnie ciągną do wody, to jest jak narkotyk.

DZIĘKI MORSOWANIU CZUJĘ SIĘ ZDROWSZY, MŁODSZY I PEŁEN ENERGII.

I nawet w czasie pandemii nie ma problemu z morsowaniem. Namawiam swoją rodzinę, by spróbowały zimowych kąpieli, ale jakoś nie potrafią się przemóc. A ja czuję się znów jak 18-latek, zdrowy i aktywny!

DANUTA, 69 LATA

Jeśli kobieta jest szczęśliwa, jest także piękna. Ale żeby nasza uroda mogła rozkwitnąć, musimy traktować same siebie z szacunkiem i akceptować. Zamiast wyrzucać sobie wady i niedoskonałości, lepiej skoncentrować się na tym, co w nas wyjątkowe. Wystarczy kochać siebie, dbać o siebie i nie zapominać o sprawianiu sobie przyjemności! Dla mnie największą przyjemnością jest moja pasja — haftowanie. Kiedy przeszłam na emeryturę, czas zapełniałam sprzątaniem, gotowaniem i opieką nad wnukami. Myślałam, że mogę wszystko. Osiem lat temu zachorowałam na nowotwór piersi.

WYGRAŁAM WALKĘ Z RAKIEM. CHOROBA MNIE ZMIENIŁA. POSTANOWIŁAM, ŻE CZAS NA EMERYTURZE POŚWIĘCĘ SOBIE I SWOIM PASJOM.

Wróciłam do haftowania. To mnie uspokaja, daje mi wiele satysfakcji po skończeniu pracy. Nauczyłam się celebrować czas na emeryturze. Każda chwila jest dla mnie ważna. Mam czas, żeby wypić spokojnie kawę na tarasie, upiec ciasto, spotkać się z koleżanką, a czasem po prostu usiąść na huśtawce i poczytać książkę.

WIESŁAW, 64 LATA

Odkąd jestem na emeryturze, nie ma dnia, żebym nie był na spacerze. Robię około 10 kilometrów dziennie, uwielbiam spacerować po lesie. Nigdy nie interesowałem się fotografią, ale na spacerach często widziałem piękne krajobrazy, ciekawe miejsca i zwierzynę czy ptaki. Dlatego kupiłem sobie lepszy telefon z dobrym aparatem i od jakiegoś czasu fotografuję otaczającą mnie przyrodę. Potrafię na zachód słońca czekać i godzinę, aby zrobić najlepsze ujęcie. Żona śmieje się ze mnie, że na stare lata odnalazłem pasję, ale i jej podobają się moje fotki. Część zdjęć wywołuję i ozdabiają ściany w domu. Nie myślałem, że takie fotografowanie może tak mnie wciągnąć i dawać tyle satysfakcji. Wieczorami siadamy z żoną przed komputerem i oglądamy zdjęcia zamiast seriali w telewizji. Trochę późno odkryłem pasję, ale cieszę się, że ją mam i już się nie nudzę w domu.

JOANNA KARZYŃSKA

eprasa.pl 405fd40a6f

Kino: moja miłość, mój drugi dom

KARIERA || Jerzy Kopiczyński: W kwietniu 2019 roku po raz ostatni wszedłem do kabiny kinooperatora w kinie Harmonia w Nowym Mieście Lubawskim. Właśnie tam przepracował ponad 50 lat. Kino było jego wielką pasją, a nawet miłością i drugim domem.

Kiedy dwa lata temu rozpoczęła się modernizacja kina w Nowym Mieście i po raz ostatni udostępniono chętnym zwiedzenie pomieszczeń Harmonii, Jerzy Kopiczyński drżącym głosem opowiadał o swojej pracy w kinie. Z sentymentem oprowadzał po starej sali widowiskowej i kabinie operatora, która była sercem kina.

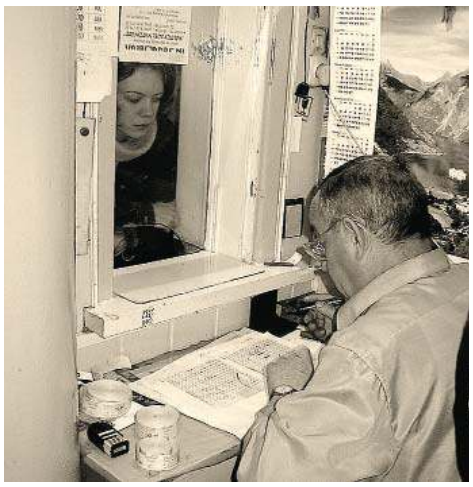
Jerzy Kopiczyński — kinooperator z 55-letnim stażem, nestor wśród „kinofryców" (bo tak zwykło się kiedyś nazywać pracowników technicznych obsługujących aparaturę) zaczynał jako pomocnik kinooperatora w nowomiejskim kinie Bajka. Aby doskonalić swoje umiejętności, w roku 1955 roku pojechał na kurs kinooperatorów do Wrocławia. Tam poznał dokładniej tajniki pracy kinooperatora i sprzęt do wyświetlania filmów. Niestety, po niedługim czasie trafił na dwa lata do wojska, jednak po powrocie do Nowego Miasta wrócił do kina, gdzie kontynuował pracę jako kinooperator.

— Dzieje kina w powojennym Nowym Mieście Lubawskim można podzielić na kilka etapów. Najpierw było kino Bajka, które działało po II wojnie w sali gimnastycznej obecnej Szkoły Podstawowej nr 3, potem przechrzczono je na Warszawę — opowiada senior. — Następnie, pod koniec lat pięćdziesiątych minionego wieku, powstało nowoczesne, jak na tamte czasy, kino Harmonia w poewangelickiej budowli na rynku, w centrum miasta.

Od początku budziło to kontrowersje wśród wiernych kościoła katolickiego i kino raczej świeciło pustkami. Mówiono nawet, że kto wybierze się na seans, to cegła spadnie mu na głowę z sufitu. Trochę wcześniej urodzeni mieszkańcy miasta pamiętają, że kiedyś na jednym z seansów pojawił się ówczesny proboszcz parafii ks. Alfons Mechlin. Nastąpiła wtedy odwilż i nowomieszczanie zaczęli gremialnie chodzić na seanse. Dość powiedzieć, że wówczas kino, przy znanych produkcjach, cieszyło się takim wzięciem, że po atrakcyjnych filmach pozostawały wytłuczone szyby w drzwiach wejściowych. Każdy film był poprzedzony dziesięciominutowym odcinkiem Polskiej Kroniki Filmowej i krótkim filmem, zwanym dodatkiem.

Fot. Stanisław R. Ulatowski

Jerzy Kopiczyński przy starym projektorze



Operator bywał też kasjerem i bileterem — tu w kasie kina Harmonia

Fot. Archiwum

Jerzy Kopiczyński w kabinie projekcyjnej — lata 60.

— PAMIĘTAM SŁYNNY FILM „KRZYŻACY" TRWAJĄCY 4 GODZINY. WYŚWIETLALIŚMY DZIENNIE CZTERY SEANSE I PO ROBOCIE CZŁOWIEK BYŁ POTWORNIE ZMĘCZONY, ALE NIKT NIE NARZEKAŁ.

To nie była praca, ale służba absorbująca czas i trzeba było być nie tylko operatorem, ale kasjerem, bileterem i palaczem — wspomina Jerzy Kopiczyński. Nie każdy wie, że od lat 50. źródłem światła projektorów był tzw. łuk elektryczny, powstający na dwóch węglowo-miedzianych elektrodach. Powodowało to szkodliwe wyziewy, a operatorzy (zgodnie z obowiązującymi przepisami) zobowiązani byli codziennie wypijać litr „służbowego" mleka. Potem nastały żarówki ksenonowe, skończyło się mleko i praca w otoczce gazów.

Zupełnie innym elementem działalności nowomiejskiego kina była „instytucja" pod nazwą kino ruchome. Ekipa objazdowa jeździła po różnych zakątkach powiatu wysłużonym Lublinem z metalowym nadwoziem, w którym znajdowała się kabina operatorska ze sprzętem do wyświetlania. Seanse odbywały się w klubach rolnika, remizach i modnych wówczas klubokawiarniach. — W lecie bywało przyjemnie, a w zimie niejednokrotnie samochód utykał w zaspach. Wtedy ekipa brała aparaturę na furmankę lub na sanie. Seans był zapowiedziany, ludzie, w nabitej do ostatniego miejsca sali, czekali, więc trzeba było grać. Przyjazd kina ruchomego był na wsi zawsze oczekiwanym wydarzeniem — wspomina pan Jerzy.

Senior wśród operatorów obliczył, że w swojej karierze wyświetlił około 7 tysięcy filmów. Mówi, że niezliczone kilometry celuloidowych taśm wyznaczają jego wyjątkowo długą, zawodową drogę.

— Dwa lata temu było ostatnie moje spotkanie z kinem, w którym przepracowałem 55 lat. Tu zostawiłem cząstkę swojego życia. Z pewnym żalem i sentymentem patrzyłem na zdemontowany stary sprzęt kinowy, który najprawdopodobniej trafi do ekspozycji nowomiejskiego muzeum. Niech młodzi zobaczą, bo dla nich stare sprzęty kinowe, to już prehistoria — kończy Jerzy Kopiczyński.

STANISŁAW R. ULATOWSKI

eprasa.pl 405fd40a6f

Dobry sołtys nie boi się ciężkiej pracy

PLEBISCYT || Trwa nasza akcja SuperSołtys. – Wydawać się może, że to łatwa funkcja, jednak urząd sołtysa to wielka odpowiedzialność – mówi Edyta Wróblewska z sołectwa Pakosze-Brzostki. Przedstawiamy kolejnych kandydatów do tytułu.

Edyta Wróblewska to sołtys sołectwa Pakosze-Brzostki w powiecie braniewskim. Jest najbliżej swoich mieszkańców, działa na rzecz swojej społeczności, zwłaszcza integracji wsi, poprawy jej estetyki oraz realizacji projektów. Wie, co chce zrobić dla sołectwa i jej mieszkańców.

Pani Edyta funkcję sołtysa pełni od ostatnich wyborów. Wciąż energia ją rozpiera i ma głowę pełną pomysłów. Zawsze uśmiechnięta i gotowa do działania. Osoba, która w swojej miejscowości postanowiła „działać" i zintegrować mieszkańców. Organizuje z Radą Sołecką imprezy dla dzieci i dorosłych, pomoże napisać pismo, doradzi. Nie boi się ciężkiej pracy, jak trzeba to chwyci za łopatę czy grabie, by posprzątać swoje sołectwo. Jej telefon jest prawie cały czas podłączony do ładowania, bo co chwila ktoś dzwoni. Mieszkańcy szukają u swojej sołtysowej wsparcia, zwracają się z problemami nie tylko w sprawie sołectwa, ale często i w prywatnych.

— Funkcja sołtysa to nie tylko dieta, ale przede wszystkim ciężka i odpowiedzialna praca na rzecz lokalnej społeczności — zapewnia Edyta Wróblewska. — Dobry sołtys musi być także sprawnym organizatorem, który potrafi rozbudzić aktywność lokalnej społeczności i motywować mieszkańców do włączania się w sprawy własne i sołectwa. Podejmowane inicjatywy w istotnej mierze przyczyniają się do rozwoju i modernizacji sołectwa, są także doskonałym przykładem na to, jak wiele można osiągnąć, mając wiedzę, energię, ciekawe pomysły i angażując w ich realizację wiejską społeczność — dodaje.

fot. Arch. prywatne

Edyta Wróblewska, sołtys sołectwa Pakosze-Brzostki

W sołectwie mieszka zaledwie 155 mieszkańców. Choć to mała grupa, to bardzo zgrana i nastawiona pozytywnie do zmian. Kiedy poprzedni sołtys zapowiedział, że nie będzie kandydował, grupa mieszkańców od razu wystawiła jej kandydaturę. I tak kobieta podjęła się „szefowania" sołectwu. Od 15 lat pracuje zawodowo w handlu. — Wydawać się może, że to funkcja całkiem łatwa do pełnienia. Jednak urząd sołtysa to wielka odpowiedzialność — tłumaczy pani Edyta. — Dobry, zaangażowany sołtys słucha mieszkańców, widzi ich potrzeby, potrafi z nimi rozmawiać i wie, czego oczekują od sprawujących władzę, a czego od wiejskiej zbiorowości. Uważam, że wieś, która nie idzie z duchem czasu, w końcu umrze. Dlatego staramy się „ożywić" naszą miejscowość, jak najczęściej angażować mieszkańców i integrować nasze środowisko. Cieszę się, że mam tak wspaniałych mieszkańców w sołectwie. Razem możemy wiele zdziałać!

Fot. UMiG Susz

Mariusz Obrębski: Najważniejsze jest współdziałanie mieszkańców

To mieszkańcy decydują o tym, czy sołtys dobrze działa, czy nie – wie o tym bardzo dobrze Mariusz Obrębski, który sołtysuje w Redakach w gminie Susz w powiecie iławskim. Z zawodu jest konserwatorem w Szkole Podstawowej w Babiętach. Jego hobby to historia okolicznych terenów. — Wynajduję stare zdjęcia z Suszem i Redakami w roli głównej; umieszczam je na swojej stronie na FB „Redaki wczoraj i dziś". Na przykład mam fotkę, jak wyglądał zamek w Szymbarku przed wojennymi zniszczeniami – mówi z dumą.

– W naszej radzie sołeckiej są same panie. Nie narzekam, bardzo mogę na nie liczyć. Jeśli jestem w pracy, to proszę je o załatwienie sprawy. Nie odmawiają – cieszy się sołtys.

Jego teren to Redaki i Różanki, to dość spore pod względem mieszkańców sołectwo, łącznie ok. 400 osób dorosłych.

– Przez wiele lat u nas się nic nie działo. Teraz, odkąd jestem sołtysem, zaczynamy coś robić – opowiada pan Mariusz. – Jesteśmy z radą sołecką młodą ekipą. Staramy się, by mieszkańcy się integrowali. Ostatni rok był wprawdzie bez imprez plenerowych, ale przygotowaliśmy m.in. paczki dla dzieci. Szyliśmy też maseczki dla mieszkańców. Nic więcej niestety nie mogliśmy robić. Może ten rok będzie lepszy – ma nadzieję sołtys.

W planach pana Mariusza jest też poprawienie estetyki wsi, nasadzenia krzewów itp. Jednak ważniejsze, jak mówi, jest współdziałanie mieszkańców. — Wszyscy razem możemy wiele. Mamy swoją świetlicę, kuchnię i bibliotekę (filię biblioteki suskiej) działającą przy świetlicy. Mamy to szczęście, że jest przestrzeń do spotkań. Z mieszkańcami trzeba o wszystkim rozmawiać. Jako ich przedstawiciel muszę ich słuchać – to recepta na sukces według pana Mariusza.

EKP, JK

Na zgłoszenia z uzasadnieniem kandydatury czekamy jeszcze do 19.02.2021 r. do godziny 15.00 – adres: wydawca@gazetaolsztynska.pl. Głosowanie potrwa do 2 marca 2021 r. do godz. 23.59. Nazwiska kandydatów i zasady głosowania znajdują się na www.gazetaolsztynska.pl. Koszt jednego sms-a wynosi 2,46 zł brutto.

REKLAMA

OBWIESZCZENIE

Sędzia-komisarz podaje do publicznej wiadomości, że w sprawie V GUp 4/13 syndyk masy upadłości sporządził **ostateczny plan podziału** w sprawie dłużnika: Ekomelbud Spółka akcyjna w upadłości likwidacyjnej z siedzibą w Mrągowie.

Każdy zainteresowany może przeglądać Plan Podziału w sekretariacie Wydziału V Gospodarczego Sądu Rejonowego w Olsztynie przy ul. Dworcowej 3.

Wierzyciele i upadły mają prawo wniesienia zarzutów do planu podziału **w terminie 14 dni** od daty ukazania się niniejszego obwieszczenia w MSiG.

www.dawro.pl

1021otba-c-M

eprasa.pl 405fd40a6f

KOCIOŁEK WARMIŃSKO-MAZURSKI

WARMIŃSKO-MAZURSKIE PRZEPISY

ZUPA KARMUSZKA

Karmuszka to danie na bazie tradycyjnego wywaru, z kapustą, fasolą, dużą ilością mięsa, zabielane śmietaną — po prostu niezwykle pożywna zupa gulaszowa. Jej smak jest unikatowy. Świetnie sprawdza się jako przystawka, choć nie polecam zamawiać zbyt dużej porcji. Jest łatwa w przygotowaniu i nie wymaga dużych zdolności kulinarnych.

Składniki:
- 25 dag fasoli
- 50 dag wieprzowiny bez kości (najlepsza będzie łopatka)
- 5 dag dowolnego tłuszczu
- 30 dag białej kapusty
- 5 dag selera
- 15 dag pietruszki
- 30 dag marchwi
- 30 dag cebuli
- 1 dag mąki
- natka pietruszki
- pół szklanki gęstej śmietany
- kilka łyżeczek przecieru pomidorowego
- pieprz
- sól.

Przygotowanie:
Fasolę zalewamy wodą i odstawiamy na przynajmniej 8 godzin. Zmieniamy wodę i gotujemy fasolę, aż będzie miękka. Od razu ostrzegam: nie wylewamy wody! Mięso kroimy w kostkę, posypujemy mąką i smażymy na rozgrzanym tłuszczu — mięso musi być bardzo przysmażone. Kapustę siekamy, warzywa obieramy i kroimy w talarki. Wszystkie warzywa wraz z mięsem wkładamy do garnka, solimy i pieprzymy do smaku. Dodajemy tłuszcz pozostały ze smażenia i całość zalewamy wodą, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy aż do miękkości mięsa. Teraz czas, by dodać fasolę z wodą, w której się ugotowała. Dodajemy też koncentrat i śmietanę. Gotujemy jeszcze przez chwilę. Podajemy z natką pietruszki.

FARSZYNKI MAZURSKIE

Farszynki mazurskie to wyjątkowo popularny przysmak. Farsz z mięsa i jajek, a do tego delikatne, ziemniaczane ciasto — to właśnie podstawowe składniki tego niezwykle popularnego dania. Pyszny, aromatyczny farsz zawiera duże ilości czosnku oraz cebuli. Kiedyś farszynki traktowano przede wszystkim jako dodatek do barszczu, dzisiaj coraz częściej uznawane są za oddzielne danie. Bo to potrawa bardzo sycąca i zamiast barszczu można ją podawać tylko z surówką.

Składniki na ciasto:
- 100 g ugotowanych ziemniaków
- 25 dag mąki ziemniaczanej
- 2 jajka
- sól.

Fot. Adobe Stock

Składniki na farsz:
- 20 dag ugotowanego mięsa wieprzowego
- 2 ugotowane na twardo jajka
- 10 dag cebuli
- sól
- pieprz.

Przygotowanie:
Ziemniaki mielimy, dodajemy jajka, mąkę i sól. Wyrabiamy wszystko na gładką masę. Potem mielimy mięso i dodajemy do niego podsmażoną wcześniej, pokrojoną w kostkę cebulę. Dorzucamy też pokrojone jajka, całość pieprzymy do smaku. Farsz dokładnie mieszamy. Z ciasta formujemy płaskie placuszki, nakładamy na nie farsz — nie za dużo, by móc zawinąć je i zamknąć w kształcie kotlecików. Smażymy na rozgrzanej patelni na złoty kolor.

ZUPA WARMIŃSKA

Szybka w przygotowaniu i bardzo pożywna zupa, którą rzadko spotkać można w innych regionach Polski, a i na samej Warmii w ostatnich latach też jej popularność nieco spada. Szkoda, bo niby taka zwyczajna — a smakiem przebija niejedną „wyszukaną" potrawę z innych zakątków świata. Dlatego zachęcam, by ten przepis wypróbować, a potem wracać do niego jak najczęściej!

Składniki:
- 50 dag mielonego mięsa wieprzowego lub wieprzowo-wołowego
- jajko
- czerstwa bułka
- szklanka mleka
- porcja włoszczyzny
- kilka ząbków czosnku
- 1-2 cytryny
- szklanka kwaśnej śmietany (18%)
- 1-2 łyżki mąki pszennej
- majeranek
- sól
- pieprz.

Sposób przyrządzenia:
Mięso wyrabiamy z jajkiem, namoczoną w mleku bułką, doprawiamy solą, pieprzem i majerankiem. Włoszczyznę kroimy i przygotowujemy wywar. Do wywaru wrzucamy uformowane z mięsa klopsiki i trzymamy na wolnym ogniu ok. 20 min. Mąkę mieszamy ze śmietaną i taką miksturą zaprawiamy zupę. Dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek, sok z cytryny, sól i pieprz do smaku.

FEFERNUSZKI

Coraz rzadziej można je kupić w mazurskich sklepach, a szkoda. Bo to małe, dość twarde ciasteczka o wyjątkowym smaku. Trochę przypominają pierniki, ale zamiast miodem słodzi się je... sokiem z buraków!

BRUKOWIEC MAZURSKI

Brukowiec mazurski swoją nazwę bierze od charakterystycznego wyglądu gotowego ciasta: żeby je zrobić, trzeba przed upieczeniem małe kulki masy prawie całkiem rozpłaszczyć. Nazwa nazwą, kształt kształtem — brukowiec ma pyszny, piernikowy aromat i koniecznie trzeba go spróbować.

SZMURKUL

Szmurkul to nic innego jak duszona kapusta z dodatkiem podsmażonej cebulki, na zasmażce, najlepiej smakuje na gorąco i jest niezwykle sycący. To też doskonały dodatek do różnego rodzaju dań mięsnych.

eprasa.pl 405fd40a6f

PARTNER WYDANIA GOŁDAP mazurski zdrój

W ZDROWEJ DIECIE DA SIĘ NAWET UWZGLĘDNIĆ SŁODYCZE

DOBRZE ZJEŚĆ LUBI KAŻDY. ALE DOBRZE MUSI OZNACZAĆ TEŻ ZDROWO. JAK JEŚĆ, BY SMAKOWAŁO, ALE JEDNOCZEŚNIE NIE SZŁO W TYLE PRZYSŁOWIOWE, CO I POJEMNE BOCZKI — MÓWI MGR INŻ. ANNA SZYMSKA, DIETETYK Z ODDZIAŁU LECZENIA OTYŁOŚCI MIEJSKIEGO SZPITALA ZESPOLONEGO W OLSZTYNIE.

Fot. Adobe Stock

— Czy nadwaga to wciąż spory problem Polaków, w tym olsztynian?

— Tak, niestety tak — potwierdza mgr inż. Anna Szymska, dietetyk z Oddziału Leczenia Otyłości Miejskiego Szpitala Zespolonego w Olsztynie. — Wciąż wysoko plasujemy się w niechlubnym rankingu nadwagi i otyłości. Od paru lat obserwuję też, że problem z nadwagą i otyłością mają coraz młodsze osoby. Szacuje się, że w 2025 r . nadmierną masę ciała będzie miało 75 proc. dorosłej populacji świata oraz 30 proc. dzieci i nastolatków. W tym olsztynianie.

— Czy nadwaga i otyłość są problemami społecznymi?

— Tak. Dlatego zawsze przypominam, że tak naprawdę w walce z nadwagą powinien pomagać cały sztab specjalistów. Nie tylko dietetyk, ale też lekarz internista — często bowiem nadmiar kilogramów wynika z określonej choroby lub nawet kilku chorób metabolicznych. Do tego z osobą chudnącą współpracować powinien fizjoterapeuta lub doświadczony trener — by diecie towarzyszyła aktywność fizyczna pod okiem fachowca. I dopiero gdy ten sztab połączy siły, pacjent naprawdę zaczyna gubić te nadprogramowe kilogramy szybko, zauważalnie, a co najważniejsze: zdrowo.

— A to motywuje go do dalszego gubienia i zdrowego odżywiania. Nadwaga i otyłość nierozerwalnie też wiążą się z naszym wyglądem, a dalej — z dobrym lub złym samopoczuciem na swój własny temat. Czy dietetyk powinien czasem współpracować z psychologiem?

— Często przyjmuje się, że dietetyk to specjalista od zdrowego żywienia. Ale coraz częściej dietetycy kształcą się też na kierunku psychodietetyka. Tak, by motywować pacjentów także od strony psychologicznej. A zatem głównym zadaniem dietcouchów lub psychologów zajmujących się odżywianiem jest motywowanie pacjenta do trwałej zmiany nawyków żywieniowych. Tym bardziej, że to one — a nie najbardziej restrykcyjna dieta — są gwarancją zgubienia nadmiaru wagi. Dieta cud nie istnieje...! Dlatego pacjent potrzebuje też opieki mentalnej, która przede wszystkim zmotywuje go do zmiany, zwłaszcza tych latami stosowanych nawyków żywieniowych. To pacjent sam musi najpierw chcieć tych zmian: że to on sam z siebie chce schudnąć — a nie chce schudnąć, bo otoczenie tak mu radzi. W sytuacjach, gdy to mąż, żona, partner, partnerka lub ktoś jeszcze inny mówi: zrób coś ze sobą, bo masz tych kilogramów za dużo — pacjent już na samym początku czuje się zagubiony, a przy tym, niestety, nie osiąga pożądanych przez jego otoczenie efektów. Natomiast motywacja wewnętrzna — chęć podbiegania lub wejścia na trzecie piętro bez zadyszki, chęć lepszych wyników i lepszego samopoczucia,

eprasa.pl 405fd40a6f

które wynikają z niego samego — wpływa na zrzucanie kilogramów bardzo pozytywnie i szybko daje efekty. I tu rola psychologa: taka praca z pacjentem, by jak najprędzej tę wewnętrzną motywację wydobyć i sprawić, że zacznie działać.

— No właśnie. Kiedy rozmawiałyśmy dwa lata temu, też przekonywała mnie pani, że dieta cud nie istnieje, ale że też nie musi być mordęgą. Jak i na podstawie jakich wskaźników dobiera się dietę do konkretnego pacjenta?

— Tak naprawdę — wedle upodobań pacjenta! Też trybu życia i funkcjonowania oraz efektów, jakie chce osiągnąć. Pierwsza wizyta w mojej poradni to przede wszystkim bardzo szczegółowy wywiad żywieniowy i zdrowotny. Dlatego często na tę pierwszą wizytę proszę, by pacjent przyniósł wyniki podstawowych badań diagnostycznych: morfologia, lipidogram, poziom cukru, insuliny, hormonów tarczycy — żeby już od początku wiedzieć, w jakie produkty plan żywieniowy pacjenta wzbogacić. Potem rozmawiamy o tym, co pacjent lubi, a za czym nie przepada. Dalej — jak wygląda jego dzień: o której wstaje, o której kładzie się spać, co spożywa między posiłkami. Pytam też zawsze, bez jakich produktów nie wyobraża sobie funkcjonowania. I dopiero na podstawie tych wszystkich danych, przy pomocy specjalistycznego programu opracowuję plan żywieniowy z deficytem kalorycznym, ale nie za dużym, jakieś 300-500 kalorii. Bo pacjent nie może być głodny. Nie jest to zatem dieta w rozumieniu głodówki, tylko dieta jako zdrowy sposób żywienia, zdrowy plan żywieniowy, dzięki któremu pacjent ma się czuć dobrze, mieć dużo siły i energii, a za to nie wolno mu mieć spadków energetycznych.

— A co, jeśli pacjent nie wyobraża sobie życia bez czekolady?

— Moi pacjenci nie mają diet typu „bez chleba" albo „bez słodyczy". Jeśli nawet ktoś lubi coś słodkiego, to słodycz, ale taką nieco zdrowszą, też w tym jadłospisie uwzględnimy. A bez czekolady? Najczęściej metodą prób i błędów dochodzę z takim pacjentem do kompromisu. Sprawdzam, ile kalorii jest w tabliczce czekolady — najczęściej jest to równowartość jednego dużego obiadu — umawiamy się więc, że pacjent co drugi dzień pasek czekolady zjada do przekąski, w połączeniu z grejpfrutem lub z pomelo, bo to owoce, które mają właściwości obniżające poziom cukru we krwi. Albo pozwalam zetrzeć określoną ilość czekolady do jogurtu, koktajlu — żeby ją przemycić do diety, ale zdrowo.

Fot. Adobe Stock

— Dieta odchudzająca kontra zdrowa dieta — czy są różnice? Jakie?

— Nie wydaje mi się. Wiadomo, że jeśli pacjent do tej pory warzyw w swojej diecie unikał jak zarazy morowej, to przymus spożycia przynajmniej pół talerza warzyw do każdego posiłku będzie dla niego jakąś katorgą. Tak samo, jeśli stronił od orzechów, pestek — a teraz musi je włączyć do diety. Albo są pacjenci, którzy do tej pory nie gotowali sami: od dziś samodzielne przygotowywanie posiłków i więcej czasu spędzonego w kuchni też nie będą przyjemnością.

— Jak sytuacja z COVID-19 w tle zmieniła podejście pacjentów do odchudzania? Bo jak mi się wydaje — lockdown przyczyniał się raczej do tycia niż gubienia kilogramów...

— Ze swojej perspektywy zauważyłam, że pandemia podzieliła ludzi na dwie grupy: tych, którzy na wadze przybrali, ale i tych, którym kilogramów ubyło. U tych pierwszych nadwaga wyniknęła z zajadania stresu i rzeczywiście po powrocie do tzw. normalności widać było ich nadwagę. Ale byli i tacy, którym lockdown pomógł: przebywając w domu, usystematyzowali swój sposób żywienia, mieli czas na regularne przerwy między posiłkami, na domowe przygotowywanie posiłków. Nawet jeśli chwilami był jakiś trudniejszy dostęp do określonych produktów. I po tym czasie zamknięcia przyszli do mnie nawet o 10 kilogramów lżejsi! Wszystko zależy więc od samodyscypliny i wewnętrznej motywacji. Wielkie znaczenie miało też zamknięcie klubów fitness i siłowni, bo jedni uznali, że zamknięte — to zostaje im już tylko siedzenie przed telewizorem i paczka chipsów pod ręką. Ale inni szukali filmów instruktażowych w sieci i dalej ćwiczyli.

Pamiętajmy, że aktywność fizyczna naprawdę bardzo skutecznie poprawia wydolność naszego organizmu, jego odporność i dlatego zupełnie nie rozumiem ponownego nakazu zamknięcia klubów fitness i siłowni — a za to rozumiem bunt ich właścicieli i klientów. Moim zdaniem należałoby raczej zamknąć kościoły, do których głównie idą ludzie starsi, z wieloma chorobami współistniejącymi. A taka sytuacja jak rozdawanie komunii — to jest po prostu raj dla wirusa. Do siłowni natomiast idzie człowiek zdrowy, młody, często całkiem nieźle wysportowany. Nawet jeśli choruje na coś przewlekle, jest często pod opieką poradni specjalistycznej... Siłownie i kluby są też o wiele czystsze i łatwiej w nich o higienę. Tym bardziej, że sytuacja znów jest poważna, jesteśmy w czerwonej strefie, a zatem nauczanie zdalne, siedzenie w domu i... tycie! Wygląda na to, że nasze państwo po prostu dąży do tego, by Polacy tyli na potęgę. A razem z otyłością — chorowali.

Magdalena Maria Bukowiecka

REKLAMA

NAJZDROWSZY NA ZAKWASIE

Jest źródłem węglowodanów, a tym samym dostarcza energii potrzebnej dzieciom zwłaszcza teraz, w okresie zimowym. O czym mowa? Oczywiście o chlebie, tym naturalnym, bez chemii, a taki znajdziecie w Piekarni Złoty Róg, która istnieje na naszym rynku już 75 lat.

– Nasze pieczywo jest smaczne i zdrowe. Nie zawiera w sobie żadnej chemii czy sztucznych ulepszaczy. Wyrabiane jest na kwasie otrzymywanym z 5-fazo-wej fermentacji. Dzięki temu wytwarzany jest naturalny kwas mlekowy, który wspomaga pracę układu pokarmowego, a ten jest ważny dla naszego zdrowia. To, jakie pieczywo zjadamy, ma wpływ na nasz organizm, na nasze zdrowie – mówi Alicja Siteń, właścicielka Piekarni Złoty Róg. – Kwas mlekowy zapobiega i leczy problemy układu pokarmowego. Niedobór tych bakterii pogarsza nasze samopoczucie, powoduje bóle brzucha. Dlatego też o florę bakteryjną jelit warto dbać, a najzdrowszym sposobem jest jej codzienne uzupełnianie za pomocą produktów spożywczych zawierających bakterie kwasu mlekowego, a te są właśnie w chlebie na zakwasie. – Który chleb wybierać dla naj-młodszych? Najlepiej ten razowy, pełnoziarnisty, ale nie wszystkim dzieciom on smakuje. Tak naprawdę w dzisiejszych czasach dobór chleba jest zależny od stanu zdrowia maluchów i zasad żywieniowych panujących w każdym domu. Jedzmy chleb wyłącznie na naturalnym zakwasie – dodaje Alicja Siteń. – W okresie zimowym warto też dzieciakom zaserwować trochę słodkości. Piekarnia poleca drożdżówki na świeżych jajach, owsiane ciasteczka, pączki czy szarlotkę. Dla każdego coś dobrego!

PIEKARNIA ZŁOTY RÓG
Rok założenia 1945

Zapraszamy do naszych sklepów firmowych
DOBRE MIASTO • ul. Wojska Polskiego 15
LIDZBARK WARMIŃSKI • ul. Wysoka Brama 1 (sklep + cukiernia)
BARTOSZYCE • ul. Paderewskiego 16b
OLSZTYN • ul. Wyzwolenia 30

101210TBR-a -K

eprasa.pl 405fd40a6f

ZIMOWY KURORT NA PÓŁNOCNO-WSCHODNIM KRAŃCU POLSKI

GOŁDAP
mazurski zdrój

MAZURY GARBATE KUSZĄ NIE TYLKO LATEM. TO WYJĄTKOWE MIEJSCE W PÓŁNOCNO-WSCHODNIEJ POLSCE ZACHĘCA DO ODWIEDZIN RÓWNIEŻ ZIMĄ. SPECYFICZNY MIKROKLIMAT, NARCIARSKIE TRASY ZJAZDOWE I BIEGOWE, A DO TEGO NIEZWYKŁE WIDOKI. JEŚLI LUBICIE ZDROWIE I RUCH, NA PEWNO NIE BĘDZIECIE SIĘ TUTAJ NUDZIĆ. NAWET W CZASIE KORONAWIRUSA!

Mazury Garbate to jeden z najpiękniejszych zakątków Pojezierza Mazurskiego. Największymi atutami są wspaniały mikroklimat oraz duże obszary wodne i leśne sprzyjające rozwojowi turystyki i lecznictwa uzdrowiskowego. Miłośnicy spokoju znajdą tu wymarzone warunki do wypoczynku i poznawania piękna nieskażonej przez cywilizację przyrody. Doskonałe warunki dla żeglarzy, wędkarzy, grzybiarzy, myśliwych i obserwatorów dzikiej przyrody. Mazury Garbate równie atrakcyjne są również i zimą.

Gołdap to jedyne na Warmii i Mazurach uzdrowisko i miasto o najczystszym w Polsce powietrzu. To prężnie rozwijający się ośrodek turystyczno-wypoczynkowy i członek elitarnego stowarzyszenia miast Cittaslow. W dzielnicy uzdrowiskowej tętnią życiem czwarte co do wielkości w Polsce Mazurskie Tężnie Solankowe. Do odpoczynku zachęca zdrój — nowoczesna pijalnia wód mineralnych i leczniczych z grotą solną i działającymi przez cały rok minitężniami.

Z atrakcji uzdrowiska można korzystać przez cały rok. Również w tak trudnym okresie jak czas pandemii. Pracownicy cały czas dbają, aby zapewnić kuracjuszom bezpieczne warunki sanitarne.

Uzdrowisko to wsparcie lokalnego biznesu. Powstały nowe eleganckie obiekty, przytulne restauracje z kuchnią nie tylko regionalną, ale także rosyjską i litewską, hotele, pensjonaty, zajazdy z różnorodną ofertą, wychodzącą naprzeciw oczekiwaniom różnych grup turystów. Wokół miasta jest ok. 200 km malowniczych tras rowerowych, w tym szlak Green Velo.

Zimą warto skorzystać z narciarskich tras biegowych. Przy sprzyjających warunkach atmosferycznych w lesie Kumiecie w Gołdapi organizowany jest Bieg Jaćwingów. Rozgrywany jest od 1979 roku i jest to najstarsza zimowa impreza w północno-wschodniej Polsce oraz jeden z najstarszych masowych biegów narciarskich w Polsce.

Na Pięknej Górze na miłośników narciarstwa zjazdowego czekają 2 wyciągi orczykowe oraz usytuowana obok zajazdu, przy najdłuższej trasie zjazdowej, dwuosobowa kolej krzesełkowa. Wydzielono także miejsce, gdzie bezpiecznie uczą się początkujący narciarze, oraz specjalną trasę dla dzieci przy wyciągu niskiego prowadzenia.

Na zaprawionych snowboardzistów czeka najlepszy snowpark w regionie. Stoki są naśnieżane i ratrakowane, a po zmroku oświetlone. Stacja narciarska na Pięknej Górze słynie również z unikalnej kawiarni obrotowej zbudowanej na jej szczycie.

Jeśli chcielibyśmy wybrać się poza Gołdap, możemy pojechać na znane w całym kraju i nie tylko monumentalne mosty arkadowe zwane Akweduktami Północy w Stańczykach albo zobaczyć piramidę w Rapie. Znajduje się tam XIX-wieczny grobowiec rodu von Fahrenheid w kształcie piramidy. Warto odbyć wyprawę do Puszczy Rominckiej, odwiedzić bunkry z okresu II wojny światowej w lesie Kumiecie i wziąć udział w bezkrwawym safari. Amatorzy polowań z aparatem w ręku na pewno nie będą zawiedzeni.

Warto dodać, że cztery kilometry od centrum miasta znajduje się przejście graniczne z Rosją, a do granicy z Litwą jest ich tylko czterdzieści.

fot. Uzdrowisko Gołdap

GOŁDAP – MAZURSKI ZDRÓJ

JEDYNE UZDROWISKO NA WARMII I MAZURACH

Mazurskie tężnie solankowe

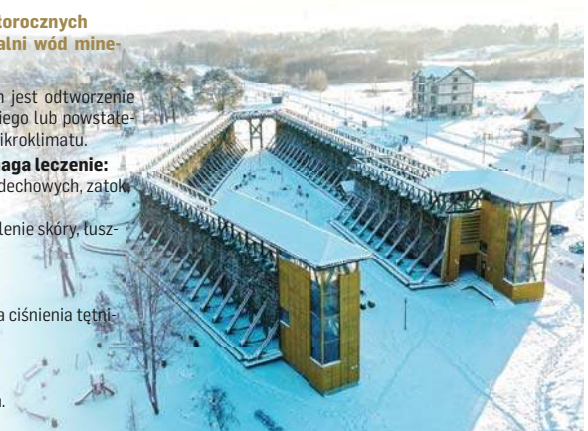
Czwarte w Polsce co do wielkości tężnie solankowe, o długości 220 i wysokości 8 m. Doprowadzone do tężni solanki, **wydobywane z głębokości 646 metrów**, spływając po gałązkach tarniny, pod wpływem słońca i wiatru wytwarzają wokół tężni mikroklimat o dużej zawartości jodu, bromu, magnezu, wapnia, potasu, sodu i fluoru. **Powstały aerozol odznacza się szczególnymi walorami zdrowotnymi** – jego cząsteczki wnikają do organizmu poprzez błony śluzowe układu oddechowego oraz skórę.

Przebywając przy tężniach, leczymy przede wszystkim: górne drogi oddechowe, zatoki, rozedmę płuc, nadciśnienie tętnicze, alergię, nerwicę wegetatywną, depresję, stres czy ogólne wyczerpanie organizmu. Inhalacje wykorzystane w profilaktyce u zdrowych ludzi powodują wzrost odporności organizmu poprzez działanie bakteriobójcze.

Woda lecznicza – 0,6% chlorkowo-sodowa, fluorkowa. Woda jest czerpana z utworów jury dolnej, z głębokości 646 m odwiertem Gołdap Zdrój 1. Suma głównych składników mineralnych rozpuszczonych: 5970,97 mg/dm^3. Woda posiada świadectwo potwierdzające jej właściwości lecznicze i przydatność do kuracji pitnej, wydane na podstawie wymagań zawartych w obowiązujących przepisach Ministerstwa Zdrowia.

Woda mineralna – 1226,45 mg/dm^3 rozpuszczonych składników mineralnych, ze znaczną zawartością sodu i chlorków oraz fluorków. Woda jest czerpana z utworów kredy górnej, z głębokości 426 m odwiertem Gołdap Zdrój 2.

Zapraszamy do korzystania z całorocznych minitężni oraz groty solnej w pijalni wód mineralnych i leczniczych.



Grota solna — jej głównym celem jest odtworzenie w sztucznych warunkach nadmorskiego lub powstałego w naturalnych grotach solnych mikroklimatu.

Inhalacja w grocie solnej wspomaga leczenie:
- stanów zapalnych górnych dróg oddechowych, zatok, płuc i oskrzeli,
- schorzeń dermatologicznych (zapalenie skóry, łuszczyca),
- niedoczynności tarczycy,
- chorób układu krwionośnego,
- stanów pozawałowych, wyrównania ciśnienia tętniczego,
- schorzeń przewodu pokarmowego,
- otyłości,
- zmniejsza chrapanie i poprawia sen.

CENNIK

GROTA SOLNA – SEANS 45-MINUTOWY
Bilet normalny – 10 zł/os. **Bilet ulgowy** (dzieci powyżej 7 lat) – 5 zł/os.
Karnet* (10 wejść) – 80 zł/szt.
Zakup powyżej 10 karnetów – 50 zł/szt.

MINITĘŻNIA – CZAS PRZEBYWANIA DO JEDNEJ GODZINY
Bilet normalny – 5 zł/os. **Bilet ulgowy** (dzieci powyżej 7 lat) – 2,50 zł/os.
Karnet* (10 wejść) – 40 zł/szt.
* Do wykorzystania w ciągu 30 dni od dnia zakupu.

WODA
Woda w kubku plastikowym – 2 zł (w cenie dwa rodzaje wody bez limitu w trakcie jednej wizyty).

PUNKT WIDOKOWY NA TĘŻNI SOLANKOWEJ
Bilet normalny – 4 zł/os.
Bilet ulgowy (dzieci powyżej 7 lat) – 2 zł/os.
Dzieci do lat 7 wstęp do groty solnej, minitężni i na punkt widokowy – bezpłatny.

Zapraszamy na pyszną kawę i do stoiska z pamiątkami.

PIJALNIA WÓD I TĘŻNIE, GOŁDAP, PROMENADA ZDROJOWA 20, PIJALNIA – TEL. 887 800 300

922IOTBR-D-K

eprasa.pl 405fd40a6f

Jeszcze ból głowy czy już migrena?

GŁOWA || Wciąż słyszę, że kogoś boli głowa. Skarży się rodzina, sąsiedzi, znajomi, współpracownicy. Ba! Bywa, że i mnie dopada kilkudniowy maraton, w czasie którego zmuszona jestem brać leki, by w ogóle normalnie funkcjonować.

Pytanie brzmi jednak — co jeszcze jest zwyczajnym bólem głowy, a co już migreną? Skąd nas one dopadają i co odróżnia jedną dolegliwość od drugiej? Kiedy połknąć jakąś przeciwbólową pigułę i liczyć na jej szybkie działanie — a kiedy zacząć się już martwić i zwrócić o pomoc do lekarza rodzinnego?

Specjaliści twierdzą, że migrena to jeden z najcięższych rodzajów bólów głowy. Dodatkowo, jest to ból dość specyficzny, bo nierzadko towarzyszą mu inne dolegliwości. I choć z migreną zmaga się codziennie ok. 15 proc. społeczeństwa — wciąż nie udało się jednoznacznie ustalić, jakie są jej przyczyny. Na szczęście w Polsce na migrenowe bóle głowy cierpi stosunkowo mniej osób, bo jedynie 8 proc. populacji. A na drugie szczęście — o wiele lepiej znamy sposoby opanowywania migrenowych bólów głowy.

CO TO JEST MIGRENA?

Migrena, czyli migrenowe bóle głowy, zalicza się do bólów głowy pierwotnych — tych, które nie wynikają z istnienia u pacjenta jakiegoś innego schorzenia. Typowo migrena rozpoczyna się w młodym wieku: u przeważającej większości pacjentów pierwszy napad migreny pojawia się przed czwartą dekadą życia. Tak naprawdę migrena może się jednak rozwinąć w każdym wieku. Zdarza się, że ten typ bólu głowy pojawia się już u dzieci, ale możliwy jest także taki scenariusz, że do pierwszego epizodu migreny dojdzie dopiero w podeszłym wieku.

Zwyczajowo migrenę uważa się za typowo kobiecy problem — i słusznie, bo rzeczywiście z czterech osób cierpiących na migrenę — trzy to kobiety.

PRZYCZYNY

Lekarze jako przyczynę powstawania migreny wskazują kilka czynników: wpływ na powstawanie tego schorzenia mogą mieć zarówno geny, jak i różne czynniki środowiskowe. O tym, że uwarunkowania genetyczne mogą stanowić przyczyny migreny, przekonuje przede wszystkim fakt, że nawet w 2/3 przypadków problem ten występuje rodzinnie. O roli genów w rozwoju migren, przekonać mogą także i wyniki badań przeprowadzonych na bliźniętach. Okazuje się bowiem, że kiedy jedno z nich zmaga się z migrenowymi bólami głowy, to ryzyko, że problem ten pojawi się u drugiego bliźniaka, sięgać może nawet aż powyżej 50 proc.

Także różne czynniki środowiskowe mogą mieć związek z napadami migreny u ludzi. Określane są one jako czynniki wyzwalające migrenowe bóle głowy i tak naprawdę zadziwić może to, co konkretnie może sprzyjać migrenom. Zacznijmy od tego, że pewną rolę w występowaniu migren wydają się mieć hormony płciowe. Taki wniosek wysunięto na podstawie tego, że problem częściej występuje u kobiet, ale i zważywszy na to, że różne sytuacje związane ze zmianami stężeń hormonów płciowych w organizmie: choćby miesiączka, ciąża czy menopauza — wszystkie one mogą być powiązane z migrenowymi bólami głowy.

Fot. Pixabay

Migrena jest niestety chorobą przewlekłą

>>ciąg dalszy str. 16

REKLAMA

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

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

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

Roman Łesiów
UROLOG
• leczenie zachowawcze i operacyjne
• USG układu moczowego
• cystoskopia, zabiegi operacyjne
• uroflometria
rejestracja Olsztyn, od godz. 13⁰⁰
Lancet 89 535 72 80
al. Wojska Polskiego 39
153120otbr-A-C

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

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

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

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

NZOZ S.SZYMAŃSKI
Olsztyn
ul. gen. Hallera 4B
tel. 89 543-09-94
• oddział chirurgii szczękowej – umowa z NFZ
• implantologia stomatologiczna
• stomatologia zachowawcza • protetyka
• kompleksowe bezbolesne leczenie zębów w znieczuleniu ogólnym
152120otbr-A-C

eprasa.pl 405fd40a6f

LEKARZE JAKO PRZYCZYNĘ POWSTAWANIA MIGRENY WSKAZUJĄ KILKA CZYNNIKÓW: WPŁYW NA POWSTAWANIE TEGO SCHORZENIA MOGĄ MIEĆ ZARÓWNO GENY, JAK I RÓŻNE CZYNNIKI ŚRODOWISKOWE.

Ryzyko migreny może wzrastać wraz z przemęczeniem, silnym stresem, niedostateczną lub nadmierną ilością snu. Wiele osób wiąże występowanie u siebie migren ze spożywaniem pewnych pokarmów — uznaje się, że migrenom sprzyjają wysoce przetworzone produkty oraz pokarmy zawierające duże ilości soli. Migrenę sprowokować może spożywanie alkoholu, ale i picie napojów zawierających duże ilości kofeiny.

Czasem migrenę wywołują zmiany atmosferyczne, choćby gwałtowne zmiany ciśnienia atmosferycznego — to praktycznie moje ulubione wytłumaczenie dla każdego większego bólu głowy. Ale niektórym zdarza się, że migrena pojawia się po większym wysiłku, takim jak nawet... kontakt płciowy.

OBJAWY

Migrena przebiegać może bardzo różnie. Wiele zależy od postaci bólu, na który cierpi dany pacjent. Rozmaite bywają także dolegliwości, które występują u osób zmagających się z tym problemem, choć da się wyróżnić nawet 4 okresy epizodu migreny.

Zaczyna się od okresu prodromalnego, czyli zapowiedzi: może trwać kilka godzin lub kilka dni przed migreną.

Fot. pixabay.com

Najczęstsze objawy migreny to przede wszystkim jednostronny, silny ból głowy

JEGO OBJAWY TO PRZEDE WSZYSTKIM SPADEK NASTROJU, DRAŻLIWOŚĆ I NIEWIELKA NADWRAŻLIWOŚĆ NA RÓŻNE BODŹCE.

Następnie pojawia się tzw. aura migrenowa — zespół objawów, które występują bezpośrednio przed migrenowym bólem głowy. Jako trzeci następuje właściwy napad migreny, a po nim etap postdromalny: zespół dolegliwości pojawiający się już po ustąpieniu bólu głowy, który może obejmować m.in. uczucie dyskomfortu w miejscu, w którym wcześniej zlokalizowany był ból, czy poczucie osłabienia i zmęczenia.

Najczęstsze objawy to przede wszystkim jednostronny, silny ból głowy, który pacjenci zazwyczaj lokalizują w okolicy za okiem, w obrębie skroni oraz czoła. Ból utrzymuje

REKLAMA

Miejski Zespół ds. Rehabilitacji Zawodowej i Społecznej Osób Niepełnosprawnych w Olsztynie przy ul. Prostej 23 A
zaprasza osoby niepełnosprawne do składania wniosków
w ramach programu celowego Państwowego Funduszu Rehabilitacji
Osób Niepełnosprawnych **„AKTYWNY SAMORZĄD" w 2021 roku**.

Moduł I – obszary A, B, C, D
W programie możliwa jest pomoc w zakresie likwidacji barier utrudniających aktywizację społeczną i zawodową, w tym:
obszar A – likwidacja bariery transportowej:
- zadanie 1 i zadanie 4 – pomoc w zakupie i montażu oprzyrządowania do posiadanego samochodu;
- zadanie 2 i zadanie 3 – pomoc w uzyskaniu prawa jazdy;

obszar B – likwidacja barier w dostępie do uczestnictwa w społeczeństwie informacyjnym:
- zadanie 1, zadanie 3 i zadanie 4 – pomoc w zakupie sprzętu elektronicznego lub jego elementów z oprogramowaniem;
- zadanie 2 – dofinansowanie szkoleń w zakresie obsługi nabytego w ramach programu sprzętu elektronicznego i oprogramowania;
- zadanie 5 – pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanego sprzętu elektronicznego, zakupionego w ramach programu;

obszar C – likwidacja barier w poruszaniu się:
- zadanie 1 – pomoc w zakupie wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym;
- zadanie 2 – pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanego skutera lub wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym;
- zadanie 3 – pomoc w zakupie protezy kończyny, w której zastosowano nowoczesne rozwiązania techniczne, tj. protezy co najmniej na III poziomie jakości;
- zadanie 4 – pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanej protezy kończyny, w której zastosowano nowoczesne rozwiązania techniczne, co najmniej na III poziomie jakości;
- zadanie 5 – pomoc w zakupie skutera inwalidzkiego o napędzie elektrycznym lub oprzyrządowania elektrycznego do wózka ręcznego;

obszar D – pomoc w utrzymaniu aktywności zawodowej poprzez zapewnienie opieki osobie zależnej (dziecku przebywającemu w żłobku lub przedszkolu albo pod inną tego typu opieką).

Termin składania wniosków: od 01.03.2021 r. do 31.08.2021 r.

Moduł II – dofinansowanie do opłat związanych z wykształceniem na poziomie wyższym.
Dofinansowanie dotyczy następujących form edukacji na poziomie wyższym:
– szkoła policealna lub kolegium;
– studia pierwszego stopnia;
– studia drugiego stopnia;
– jednolite studia magisterskie;
– studia podyplomowe lub doktoranckie (trzeciego stopnia) prowadzone przez szkoły wyższe w systemie stacjonarnym (dziennym) lub niestacjonarnym (wieczorowym lub eksternistycznym, w tym również za pośrednictwem Internetu);
– przewód doktorski otwarty poza studiami doktoranckimi

Terminy składania wniosków:
od 01.03.2021 r. do 31.03.2021 r.
dla wniosków dotyczących roku akademickiego 2020/2021
od 06.09.2021 r. do 10.10.2021 r.
dla wniosków dotyczących roku akademickiego 2021/2022.

Nabór wniosków w programie odbywa się również drogą internetową w systemie obsługi wsparcia (SOW). Osoby zainteresowane uzyskaniem pomocy muszą posiadać profil zaufany. Informacje dotyczące profilu zaufanego oraz składania dokumentów znajdują się na stronie www.sow.pfron.org.pl.

Szczegółowe informacje na temat warunków skorzystania z dofinansowań w ramach programu można uzyskać w siedzibie Miejskiego Zespołu (pokój nr 5A, 6) i telefonicznie: 89 535 25 59 wew. 27, 24, 25, jak również na stronach internetowych: www.mzon.olsztyn.pl, www.oion.pl.

9321otbr-B-G

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

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

SOBOTA
ZDROWO i AKTYWNIE

Lecznica Chirurgiczno-Ortopedyczna „ESKULAP"
10-177 Olsztyn, ul. Brzozowa 14
tel. 89 523 91 31, tel./fax 89 523 52 44
Lekarze specjaliści:
Witold Kołtun
Robert Surus
Andrzej Wencław
Danuta Orłowska-Kołtun
Damian Deresiewicz
Krystian Kaźmierczak
Artur Makowski
Poradnie:
- urazowo-ortopedyczna
- preluksacyjna z USG
- zabiegi artroskopowe

Zabiegi operacyjne w ramach „chirurgii jednego dnia"
Rejestracja telefoniczna pn.-czw. 10.00-16.00
Umowa z NFZ
152220otbr-A-C

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

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

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

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

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
155220otbr-a-M

CENTRUM REHABILITACJI NIEBIESKI HAMAK
dr n. med. Agnieszka Biernacka
Specjalista rehabilitacji medycznej:
- konsultacje rehabilitacyjne dzieci i młodzieży
- diagnostyka neurorozwojowa niemowląt

Informacja i rejestracja codziennie w godzinach 9:00-19:00 pod nr telefonu
665-282-412
Olsztyn, ul. Leśna 2
151120otbr-a-M

NZOZ „ARTERIA" PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHORÓB NACZYŃ
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰, tel. 89 534-55-65
CHOROBY ŻYŁ I TĘTNIC
- diagnostyka • leczenie zachowawcze
- skleroterapia żylaków
- laserowe leczenie żylaków!!!
- leczenie operacyjne żylaków

Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:
Mariusz **Błoniecki** | Rafał **Dryzner**
Piotr **Malinowski**
Maciej **Sadowski tel. 89 509 344 667**
www.arteria.olsztyn.pl
152520otbr-A -C

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

eprasa.pl 405fd40a6f

się od 4 do 72 godzin, jest pulsujący i zwykle ma charakter rozpierający. Inne objawy to nudności, wymioty, nadwrażliwość na różne bodźce — głównie na światło, zapachy i dźwięk. Niekiedy występują też zaburzenia wegetatywne, czyli takie, które wynikają z nieprawidłowej funkcji autonomicznego układu nerwowego.

Pamiętajmy też, że migrena migrenie nierówna i mowa tutaj nawet o różnych jej napadach, które występują u tego samego pacjenta. Ból migrenowy rzeczywiście typowo jest jednostronny, możliwe jest jednak, że chory będzie odczuwał obustronny ból. Zdarza się, że ból w kolejnych napadach ma taką samą lokalizację, jak i dochodzi do sytuacji, gdzie u pacjenta raz ból zlokalizowany jest po prawej, raz po lewej stronie głowy.

Różna jest także częstość występowania migren u różnych osób. Jeden pacjent może mieć następujące po sobie w bardzo krótkim czasie migreny, inny z kolei może mieć nawet kilkumiesięczną przerwę pomiędzy jednym a kolejnym napadem migreny.

LECZENIE

Leczenie migreny odbywa się dwojako: wyróżnia się leczenie doraźne oraz leczenie profilaktyczne. Doraźnie przyjmowane przez chorego leki mają na celu doprowadzenie do ustąpienia (lub przynajmniej do złagodzenia) doświadczanego przez niego w danej chwili napadu migreny. W tym przypadku zalecane są pacjentom przede wszystkim niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ) oraz preparaty z grupy tryptanów.

POZA LECZENIEM DORAŹNYM, W TERAPII MIGRENY WYKORZYSTYWANE MOGĄ BYĆ RÓWNIEŻ ODDZIAŁYWANIA PROFILAKTYCZNE, CZYLI ZAPOBIEGAJĄCE WYSTĘPOWANIU JEJ NAPADOM.

W jego przypadku stosowane są inne niż doraźnie preparaty, takie jak np. propranolol, kwas walproinowy czy trójpierścieniowe leki przeciwdepresyjne.

Poza leczeniem farmakologicznym, czasami u pacjentów z migrenowymi bólami głowy, coraz częściej podejmowane są próby wdrażania u nich alternatywnych form terapii. Jako ich przykłady można podać m.in. akupunkturę, ale i biofeedback, przezczaszkową stymulację mózgu, czy nawet chirurgiczne leczenie migren.

CZY MIGRENY MOŻNA CAŁKOWICIE WYLECZYĆ?

Migrena jest niestety chorobą przewlekłą — nieznane są sposoby, dzięki którym można by doprowadzać do jej całkowitego wyleczenia. Nie da się jednak przewidzieć, jak często dany pacjent będzie zmagał się z napadami migrenowych bólów głowy.

U jednych chorych leczenie profilaktyczne umożliwia znaczące zmniejszenie częstości migren, u innych zaś nadal pojawiają się one często. Zdarza się także, że jeden człowiek zmagający się z tym problemem doświadcza epizodów migren kilka lub kilkanaście nawet razy w miesiącu, inny zaś w ciągu całego swojego życia ma zaledwie kilka migrenowych bólów głowy.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

KAMPANIA INFORMACYJNA

INTERNETOWE KONTO PACJENTA NIE TYLKO W CZASIE PANDEMII

Korzystaj z Internetowego Konta Pacjenta, by w bezpieczny i wygodny sposób otrzymać e-receptę lub e-skierowanie. Dowiedz się, jaki jest wynik Twojego testu na koronawirusa i ile dni będziesz poddany kwarantannie lub izolacji domowej.

Internetowe Konto Pacjenta ma każdy, kto ma PESEL. Musisz się tylko na nie zalogować i zacząć korzystać. Dzięki Internetowemu Kontu Pacjenta (IKP) wiele spraw związanych ze zdrowiem załatwisz szybko, wygodnie, bezpiecznie, bez wychodzenia z domu.

Znajdziesz na nim m.in.:

- e-skierowania (na leczenie specjalistyczne i do szpitala),
- historię Twoich wizyt u lekarza w ramach NFZ,
- informację o zwolnieniach lekarskich (e-zwolnienie),
- informację o lekach (możesz sprawdzić każdy lek dopuszczony do obrotu w Polsce),
- listę Twoich wyrobów medycznych refundowanych przez NFZ,
- możliwość zmiany lekarza/pielęgniarki lub położnej podstawowej opieki zdrowotnej,
- możliwość złożenia wniosku o wydanie EKUZ – Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego,
- wynik Twojego testu na koronawirusa,
- informację, do kiedy prawdopodobnie masz przebywać na kwarantannie lub w izolacji domowej (ostatecznie zależy to od Twojego stanu zdrowia),
- link do formularza umożliwiającego kontakt z sanepidem,
- link do formularza umożliwiającego zapisanie się na szczepienie przeciw COVID-19,
- zaświadczenie o przebytym szczepieniu przeciw COVID-19.

Jako rodzic, który zgłosił dziecko do ZUS, masz dostęp do jego Internetowego Konta Pacjenta. Możesz upoważnić kogoś do wglądu do konta lub odebrania i zrealizowania Twojej e-recepty.

Przydatne w pandemii

Jeśli są już wyniki Twojego testu na obecność koronawirusa, to po zalogowaniu się na Internetowym Koncie Pacjenta zobaczysz informację o wyniku. Jeśli skierowano Cię na kwarantannę lub izolację domową, po zalogowaniu się na Internetowe Konto Pacjenta na górze strony zobaczysz alert z dzwoneczkiem. Podany też będzie prawdopodobny czas izolacji lub kwarantanny. Może on ulec zmianie w zależności od Twojego stanu zdrowia i decyzji lekarza. Gdy czas izolacji się skończy, ta informacja zniknie z Twojego konta. Dzięki temu nie musisz już czekać na informację od Twojego lekarza, dzwonić do przychodni czy sanepidu. Możesz też pobrać dokument z elektronicznym podpisem, który potwierdza, że przebywasz na izolacji lub kwarantannie, i wysłać go mailem Twojemu pracodawcy.

Możesz kogoś upoważnić

Wygodniej Ci, by ktoś odbierał za Ciebie e-recepty i je realizował? Internetowe Konto Pacjenta to umożliwia. Jedynym warunkiem jest to, że bliska Ci osoba również korzysta z IKP. Żeby upoważnić bliskich:

- logujesz się na Internetowym Koncie Pacjenta,
- na górze z prawej strony widzisz słowo „Uprawnienia", klikasz na nie,
- następnie klikasz na „Moi pełnomocnicy", a następnie na „Dodaj pełnomocnika",

wpisujesz kolejne dane tak, jak podpowiada Ci system: nazwisko, PESEL, zakres dostępnych danych i czas, na jaki ktoś ma upoważnienie. Zatwierdzasz. Teraz Twoja córka, wnuk czy opiekunka może przeglądać Twoją dokumentację medyczną. Zawsze możesz cofnąć to upoważnienie.

Jak założyć IKP?

Wchodzisz na stronę pacjent.gov.pl i logujesz się. Nie musisz rejestrować konta,

ale żeby się zalogować, potrzebujesz elektronicznego podpisu.
Możesz wybrać jeden z kilku sposobów logowania się:

- Profil zaufany — to Twój bezpłatny, elektroniczny podpis, dzięki któremu załatwisz urzędowe sprawy online. Bez wychodzenia z domu załatwisz profil zaufany, jeśli jesteś klientem bankowości elektronicznej PKO Banku Polskiego SA, Santandera, Banku Pekao, mBanku, ING Banku Śląskiego, Alior Banku, Millennium Banku, T-Mobile Usługi Bankowe oraz platformy Envelo. Jeśli masz już profil zaufany, system da Ci możliwość zalogowania się za pomocą banku lub innego dostawcy profilu.
- Tymczasowy profil zaufany — jeśli jesteś w wieku co najmniej 70 lat, możesz założyć tymczasowy profil zaufany, kontaktując się z urzędnikiem przez komputer. Jest ważny przez 3 miesiące.
- E-dowód — to dowód osobisty z warstwą elektroniczną. Zalogujesz się za pomocą czytnika.

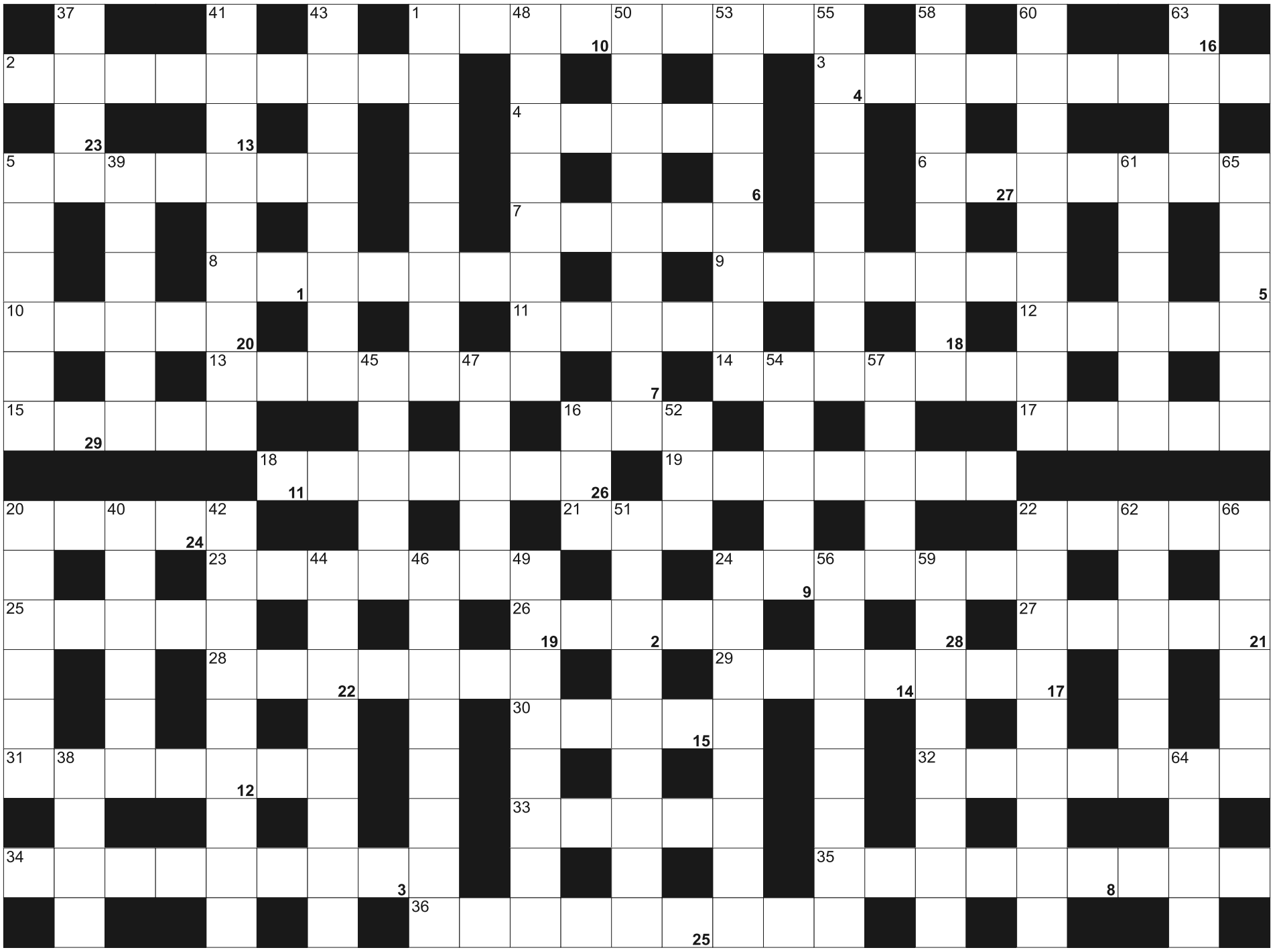
Masz pytania o logowanie, profil zaufany i Internetowe Konto Pacjenta? Zadzwoń na Telefoniczną Informację Pacjenta: 800 190 590.

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

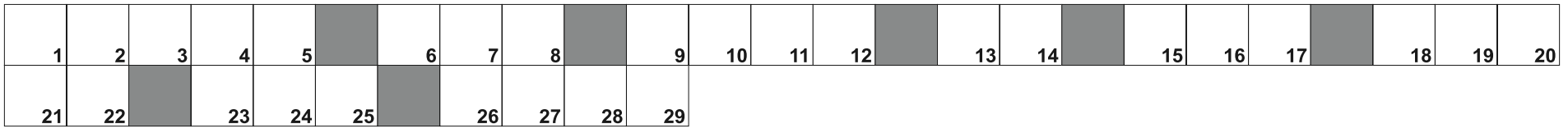
621otbr-F -P

eprasa.pl 405fd40a6f

Krzyżówka klasyczna z hasłem



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



POZIOMO: 1) wulkan w Nowej Zelandii na Wyspie Północnej; 2) państwo ze strefą Gazy; 3) córka władcy Azteków Montezumy I; 4) gulgoczący ptak w zagrodzie; 5) brytyjski producent olejów silnikowych; 6) dawna stolica Czarnogóry; 7) gród króla Priama z Iliady Homera; 8) o rosjanach za czasów Związku Radzieckiego; 9) mięsień trójgłowy ramienia; 10) telewizyjny lub burzowy; 11) np. wódka z sokiem; 12) agrest i truskawka; 13) największa wyspa na Jeziorze Wiktorii; 14) wszelkie napoje wyskokowe; 15) na nim tory kolejowe; 16) napisał "Imię Róży"; 17) wyspa w porcie Nowego Jorku; 18) beznoga jaszczurka; 19) mieszkają w Finlandii; 20) przyczyna nerwic; 21) fale radiowe ultrakrótkie; 22) uporczywe lęki przed czymś, obawy; 23) rolnicza jednostka masy ok. 100 kg; 24) słota, plucha; 25) gwiazd w Międzyzdrojach; 26) strój zakonny; 27) powieść Joanny Chmielewskiej; 28) usuwanie usterek; 29) krasomówca; 30) głąbiel, brzona, kuzynka łososia; 31) fioletowy kamień półszlachetny; 32) most nad torami kolejowymi; 33) próbna w salonie; 34) szkółka drzew leśnych; 35) przeciwieństwo mięczaka; 36) mieszkają w Iranie

PIONOWO: 1) umocniony brzeg morza lub rzeki; 5) metal o symbolu Zr; 16) europejska waluta przed Euro; 20) na zakupy lub na motyle; 22) brytyjskie wyspy ze stolicą Stanley; 24) jeżdżą do pożarów; 37) płaz ze stawu; 38) panuje nocą; 39) posąg spod piramid; 40) częsty odgłos ze stajni; 41) bryła geometryczna; 42) norweg i szwed; 43) szybkie i zwrotne samoloty wojskowe; 44) cierpi na impotencję; 45) rzeka płynąca przez Szwajcarię i Francję; 46) kawałki ziemii obsiane trawą; 47) ma stolicę w Cardiff; 48) Jean Bertrand, były haitański prezydent; 49) mieszkanka stolicy Tybetu; 50) pracuje w Radio; 51) perska ścienna tkanina dekoracyjna; 52) zamknięty, wyłączony dla informatyka; 53) ziołowa lub owocowa; 54) samosąd; 55) "Czarownice z ..." Johna Updike'a; 56) teatralne przerwy; 57) w ścianie po wiertle; 58) Siemion, Pokora i Pszoniak; 59) hodować; 60) gleby ogrodowe inaczej; 61) zgrubienie na roślinie, uwypuklenie; 62) stolica Gwinei; 63) inna nazwa glonów; 64) uczniowski łącznik papieru w tubce; 65) polski generał spod Monte Cassino; 66) naramiennik na mundurze ozdobiony sznurem

eprasa.pl 405fd40a6f

GDZIE ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE DROBNE?

www.nadajogloszenie.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
Olsztyn, plac Józefa Bema 5
tel. (89) 539-74-80 , tel. (89) 539-74-81
b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl
czynne pon.-pt. godz. 7.00-15.00, sob. **nieczynne**

Barczewo, ul. Wojska Polskiego 7
tel./fax (89) 674-04-90, czynne pn.-pt. 9.00-17.00
sob. 9.00-13.00

Bartoszyce, pl. Konstytucji 3 Maja 29
(Biuro turystyczne IKAR)
tel./fax (89) 762-27-11, czynne pn.-pt. 9.00-17.00,
sob. 9.00-15.00

Biskupiec, ul. Topiel 2
tel./fax (89) 715-32-50, kom. 509-520-160
czynne pn.-pt. 800-16.00, sob. 8.15-12.30

Elbląg, ul. Rybacka 35
tel./fax (55) 236-16-99, czynne pn.-pt. 8.00-16.00,
soboty nieczynne

Miłakowo, ul. Olsztyńska 16 (Urząd Miasta)
tel. (89) 757-83-31, czynne pn., wt., czw.: 8.00-15.00
śr. 8.00-17.00, pt. 8.00-13.00, soboty nieczynne

Mrągowo, ul. Ratuszowa 5
(Mrągowska Agencja Turystyczna „MAT")
tel./fax (89)741-81-51, czynne pn.-pt. 9.00-16.00,
soboty nieczynne

Nidzica, ul. Traugutta 20 (Gminna Spółdzielnia „SCh")
tel. (89) 625-21-20, fax (89) 625-26-98
czynne pn.-pt. 7.00-15.00, soboty nieczynne

Olsztynek, ul. Chopina 29 (Miejski Dom Kultury)
tel./fax (89) 722 38-76, czynne pn.-pt. 8.00-16.00,
soboty nieczynne

Szczytno, ul. Odrodzenia 18 (PTU „Mazur-Pol")
tel./fax (89) 624-31-48, (89) 624 55 74
czynne pn.-pt. 8.00-17.00, sob. nieczynne

Ogłoszenia drobne zamieszczone
w „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ" i „DZIENNIKU ELBLĄSKIM"
ukazują się równocześnie na stronie
www.drobniak.pl

Nekrologi i kondolencje zamieszczone
w „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ" i „DZIENNIKU ELBLĄSKIM"
oraz tygodnikach lokalnych ukazują się równocześnie
na stronie **www.pozegnania.net**
ZAPAL WIRTUALNĄ ŚWIECZKĘ

61617opb1-AH-K

ZWIERZĘTA

kupię

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

PRACA

dam pracę

FERMA drobiu dobre zarobki, 602-593-321, 668-047-381

KIEROWCA CE, 604-534-860

MONTAŻYSTÓW płyt k-g i szpachlarza, 501-481-210

PRACA na terenie Francji- pracownicy do prac budowlanych, wykończeniowych i pomocniczych. TEL.605-633-540.

W gospodarstwie mlecznym, 510-135-912

USŁUGI

budowa | remont

HYDRAULIK, 501-209-794

HYDRAULIK, 571-439-145

MALOWANIE, szpachlowanie, remonty, 504-720-494

RÓŻNE

sprzedam

DREWNO opałowe, kominkowe tel. 89-513-15-60, 605-048-075

ROLNICTWO

produkty rolne

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

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

Szukasz klientów?

docieramy do 1400000 odbiorców

wykorzystujemy zaawansowane sposoby emisji i targetowania reklam

dostarczymy Twoją ofertę do potencjalnych klientów na najpopularniejszych nośnikach

zapewniamy pełne raportowanie efektów przeprowadzonych działań

wybierz profesjonalistów, wybierz nas

GAZETA OLSZTYŃSKA.pl

(89) 539-74-46, reklama@wm.pl

Drogiej koleżance

Beacie Szwejk

wyrazy głębokiego współczucia
oraz słowa wsparcia i otuchy po stracie

Mamy

składają dyrekcja, grono pedagogiczne i pracownicy
Szkoły Podstawowej nr 2 im. Jarosława Dąbrowskiego w Olsztynie

70321opb1-A -P

Koleżance

Elżbiecie Kiender

szczere wyrazy współczucia w związku ze śmiercią

Mamy

składają dyrekcja i pracownicy
ZŻM Żłobka nr 4 w Olsztynie

70021opb1-A -P

Panu

Tomaszowi Kobrzyńskiemu
i Rodzinie

wyrazy współczucia z powodu śmierci

Taty

składają koleżanki i koledzy z ZSO nr 5 Mistrzostwa Sportowego
im. M.G. Bublewicza w Olsztynie. Tomku, łączymy się z Wami w bólu.

67921opb1-A -P

Naszej koleżance

Katarzynie Borkowskiej

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Teściowej

składają przyjaciele z Olsztyńskiego Teatru Lalek

69021opb1-A -P

Joannie Reludze-Ładzie
i Amelii Wacewicz

wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci

Taty

składają przyjaciele

69521opb1-A -P

Pani **Beacie Grzelak**

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Taty

składają dyrekcja oraz koleżanki i koledzy
z Miejskiego Urzędu Pracy w Olsztynie
i Urzędu Pracy Powiatu Olsztyńskiego

68721opb1-A -P

Z głębokim żalem i smutkiem przyjęliśmy wiadomość
o śmierci naszej Koleżanki

lek. dent. **Barbary Biniek**

Rodzinie Zmarłej

składamy wyrazy głębokiego współczucia.
Koleżanki i koledzy
z Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej

69621opb1-a-M

Koleżance

Annie Krzemieniewskiej-Samsel

wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia
z powodu śmierci

Teścia

składają dyrekcja i pracownicy Departamentu Certyfikacji
Urzędu Marszałkowskiego w Olsztynie

70421opb1-a-M

eprasa.pl 405fd40a6f

31419opb1-a -C

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 12 lutego 2021 r.
po długiej i ciężkiej chorobie zmarł w wieku 73 lat
nasz Kochany Mąż, Tatuś, Stryjek i Szwagier

ś. † p.

Stanisław Starkiewicz

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
20 lutego 2021 r. o godz. 10.00 mszą św. pogrzebową
w kościele pw. św. Józefa przy ul. Jagiellońskiej
w Olsztynie. Ceremonia pochowania urny z Prochami
odbędzie się na cmentarzu komunalnym
przy ul. Poprzecznej w Olsztynie.

Pogrążona w smutku i żalu rodzina

69221opb1-A -P

Gdy Matka umiera, umiera coś w każdym z tych,
którzy ją tracą

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 13 lutego 2021 r. odeszła od nas na zawsze
Nasza Kochana Mama, Babcia i Siostra

ś. † p.

Halina Kapturkiewicz

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 19 lutego 2021 r.
(piątek) o godz. 10.00 Mszą Świętą Żałobną
w kościele pw. św. Arnolda w Redykajnach.
Ceremonia pochowania Drogiego nam Ciała
odbędzie się na cmentarzu komunalnym w Dywitach.

Pogrążona w bólu i żałobie rodzina

68821opb1-A -P

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 15 lutego 2021 r. odszedł od nas
na zawsze Nasz Kochany Mąż, Tata, Dziadek i Pradziadek

ś. † p. **Bolesław Palczak**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 18 lutego 2021 r. (czwartek)
o godz. 13.00 odmówieniem Różańca w bazylice współkatedralnej
pw. św. Jakuba przy ul. Staszica, po czym o godz. 13.30 zostanie odprawiona
Msza Święta Żałobna. Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym w Dywitach.

Pogrążona w bólu i żałobie rodzina

69421opb1-a-M

Ze smutkiem zawiadamiamy,
że 14 lutego 2021 r. odeszła od nas
nasza kochana Żona, Mama i Babcia

ś. † p.

Anna Łuńska

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
18 lutego 2021 r. o godz. 10.00 mszą świętą żałobną
w kościele pw. św. Józefa przy ul. Jagiellońskiej,
po czym nastąpi odprowadzenie i pochowanie
na cmentarzu komunalnym w Dywitach.

Rodzina

69721opb1-a-M

Umiera się nie po to, by przestać żyć,
lecz po to, by żyć inaczej.

Paulo Coelho

mp-otbr-6786c-M

Pani

Renacie Wieczorek

wyrazy współczucia z powodu śmierci

Teściowej

składają:
Wójt Gminy Stawiguda,
Przewodniczący Rady Gminy,
radni oraz pracownicy
Urzędu Gminy Stawiguda

69121opb1-A -P

TU ZLECISZ ZAMIESZCZENIE NEKROLOGU LUB KONDOLENCJI
W „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ" I „DZIENNIKU ELBLĄSKIM"

NEKROLOGI
(wymagany akt zgonu).

Terminy przyjęć*:
• na poniedziałek – do piątku do godz. 15.00
• na wtorek, środę, czwartek, piątek
– dnia poprzedniego w godz. 7.00-15.00
• na sobotę – do czwartku do godz. 15.00

* Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, plac Józefa Bema 5

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

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

www.pozegnania.net

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

28919opb1-C-K

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

614619opb1-g-M

Warmiński 1987
ZAKŁAD POGRZEBOWY
dawniej market
OLSZTYN 895 355 300
ul. Lengowskiego 18-20 602 327 277
BISKUPIEC 897 152 093
ul. Armii Krajowej 4 608 680 642
POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09
Pomożemy Ci godnie pożegnać

614219opb1-E-G

ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85
tel. 89 526 67 53, 665 175 125
całodobowe przewozy zmarłych
Zbigniew Jarmużewski **kom. 602 514 880**
Joanna Kamińska **kom. 691 410 360**
Andrzej Domasiewicz **kom. 602 514 888**
Gwarantujemy godną
i kulturalną posługę

614419opb1-a -K

SACRUM
KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE
ANDRZEJ DĄBROWSKI
Olsztyn, ul. Limanowskiego 18/2
89 67 77 100, kom 530 308 308
GODNIE – SOLIDNIE – Z SZACUNKIEM
Całodobowy przewóz zmarłych

320520opb1-a-M

eprasa.pl 405fd40a6f

Boks? Większe pieniądze czekają w MMA

MMA || Obecnie chyba łatwiej będzie o kasowe walki w MMA niż w boksie, który ostatnimi czasy kuleje… — mówi Przemysław Opalach. Olsztyński bokser udanie zadebiutował w mieszanych sztukach walki, pokonując przez TKO w 1. rundzie Konrada Cyranowskiego.

— Niedawno wyszedłeś z oktagonu (rozmowę przeprowadzono zaraz po debiutanckiej walce Opalacha – red.), więc tak na gorąco: czym zaskoczył cię rywal?

— Chyba ambicją, odwagą. Myślałem, że podejdzie do walki bardziej asekuracyjnie, a jeśli już ruszy, to od razu spróbuje sprowadzić mnie do parteru. Nie spodziewałem się, że będzie starał się zaskoczyć mnie w mojej koronnej płaszczyźnie, czyli w stójce.

— W pewnej chwili wykręcił nawet „obrotówkę". Zaskoczyło cię to kopnięcie?

— Nie na tyle, abym dał się złapać, ale zrobiło to na mnie wrażenie. W oktagonie nie było czasu, żeby to roztrząsać, ale jak już później obejrzałem sobie tę walkę, to… cieszę się, że nie złapał mnie tym ciosem. Wyglądał na taki, który mógłby zaboleć (uśmiech).

— Przed walką chyba najbardziej obawiałeś się, że rywal cię obali. No i udało mu się.

— Byłem za to trochę zły na siebie. Dały znać o sobie nawyki, których przez lata nabrałem w boksie. Gdy zobaczyłem ten obszerny cep, czy jakkolwiek nazwać ten cios, w stójce najzwyczajniej bym go przyjął na podwójną gardę albo od razu skontrował. Tyle, że nie było kiedy, bo on już był w moich nogach i lecieliśmy na matę.

fot. Opalach Fight Team

— Dziękuję wszystkim przyjaciołom. A hejterom… sami wiecie — stwierdził chwilę po wygranej Przemysław Opalach (z lewej)

— Pojawiła się myśl, że to może być początek końca?

— Wiedziałem, że lekko nie będzie. Ale uspokoiłem się, gdy udało mi się „zapiąć" nogi, czym wyraźnie ograniczyłem mu pole działania. Zdziwiłem się, bo zrobiłem to automatycznie, a trenuję przecież parter zaledwie od kilku tygodni. Przydały się wskazówki, które wcześniej wbijali mi na taką sytuację do głowy moi trenerzy Robert Szwarc i Michał „Krzyniu" Ostrowski. To zwycięstwo i trofeum, które przywiozłem z Krakowa, dedykuję właśnie im. A lekko nie mieli.

— Chwilę po walce, jeszcze w oktagonie, zdradziłeś widzom, że trenerzy walczyli z twoim… lenistwem.

— Rzuciłem to trochę w formie żartu. Ale prawdą jest, że podczas pierwszych treningów miałem poważny problem z tym, aby zmusić się do tych wszystkich nowych ćwiczeń i technik. Kompletnie nic mi nie wychodziło, pojawiało się zniechęcenie. Bo gdy wciąż słyszysz w głowie „źle, źle, źle", to i na salę treningową nie chce się iść… Wszystko zmieniło się jakoś na dwa tygodnie przed galą. Wreszcie zacząłem rozumieć, o co w tym wszystkim chodzi, a techniki parterowe nareszcie zaczęły u mnie jakoś wyglądać. Ostatnio wręcz nie mogłem się doczekać treningów.

— Tęskniłeś do rywalizacji? Przecież ostatnią walkę stoczyłeś jeszcze w 2019 roku.

— Fakt, to była długa przerwa. Zdecydowanie za długa. A „podziękować" można za to i wirusowi, i rządzącym, przez których decyzje gale, na których miałem wystąpić, zostały odwołane. Ale nie chcę bawić się w politykę. To już przeszłość, a ja patrzę przed siebie.

— O dalszych planach w MMA nie chciałeś rozmawiać przed walką. Wygrałeś, więc co dalej?

— Muszę to wszystko jeszcze przemyśleć. Niewątpliwie walki w MMA są kuszące. Wydaje mi się zresztą, że obecnie łatwiej będzie o walki, w których można zarobić, właśnie w MMA. Tym bardziej, że boks, zwłaszcza ten w Polsce, ostatnimi czasy wyraźnie kuleje.

CHĘTNYCH DO WALKI ZE MNĄ NIGDY NIE BRAKOWAŁO, ALE Z REGUŁY BYLI CHĘTNI TYLKO WTEDY, GDY TO JA ZAPEWNIAŁEM IM WYPŁATY.

A ja nie chcę być niczyim sponsorem. Mam już 34 lata, rodzinę i jedno zdrowie. W moim przypadku to już nie czas, aby myśleć o byciu mistrzem świata. Nie chcę jednak palić za sobą mostów. Zobaczymy, co przyniosą najbliższe tygodnie. Czeka mnie kilka rozmów, a może w międzyczasie pojawią się jakieś inne ciekawe oferty… Ze sportami walki nie kończę, choć trudno mi wskazać teraz, w jakiej formule będę występował.

KAMIL KIERZKOWSKI

SPRINTEM

SHORT TRACK || W weekend na krytym lodowisku w Sanoku rozegrano finały Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży, w których wystartowali m.in. reprezentanci Orła Elbląg. Najlepszy wynik indywidualny uzyskał Jędrzej Borowiecki, który wywalczył na dystansie 1000 metrów brązowy medal. W klasyfikacji wielobojowej został on sklasyfikowany na czwartym miejscu, na co złożyły się też piąta lokata na 500 m oraz czwarte na 777 i 1500 m. Siódmą pozycję wywalczył klubowy kolega Borowieckiego, Krzysztof Reindl, a na dziewiątej uplasował się Arkadiusz Rybak. Wśród kobiet najlepiej spisała się natomiast piąta w klasyfikacji generalnej Zuzanna Rumak, a ósme miejsce zajęła Katarzyna Reindl.

Jeszcze lepiej poszło naszym łyżwiarzom w konkurencjach drużynowych, gdzie Borowiecki, Krzysztof Reindl i Rybak zdobyli srebro w sztafecie na 2000 metrów. Elblążanie przegrali tylko o pół sekundy zacięty bój o złoto z Juvenią Białystok. Inny zawodnik Orła Jan Stosik wystąpił z kolei w reprezentacji Warmii i Mazur w sztafecie na 2000 m i — wspólnie z Jakubem Ekstowiczem i Aleksandrem Sakowiczem (obaj MOSiR Giżycko) — też stanął na drugim stopniu podium. Trzecie drużynowe srebro (tylko za ekipą Podlasia) wywalczyła sztafeta mieszana naszego województwa, w której znaleźli się Zuzanna Rumak, Krzysztof Reindl, Jędrzej Borowiecki oraz Wiktoria Dobreńko z W-MKS Olsztyn.

JK

eprasa.pl 405fd40a6f

Górala z Mazur znów ciągnie w góry

BIEGI || Rafał Kot ze Szczytna staje do kolejnej walki z Głównym Szlakiem Beskidzkim. Czołowy górski „ultras" w Polsce już po raz drugi zamierza rzucić rękawicę tej morderczej, liczącej przeszło 500 kilometrów, trasie. Tym razem jednak zimą.

Ostatnio, czyli 2 października, biegacz ze Szczytna ustalił „letnio-jesienny" rekord trasy Głównego Szlaku Beskidzkiego na 107 godzin i 19 minut. Teraz sam podnosi sobie poprzeczkę...

— W zimowej wersji już samo dotarcie z jednego końca szlaku na drugi będzie wyzwaniem. Ale ja już tak mam, że włącza mi się instynkt rywalizacji i poza przygodą liczy się dla mnie wynik sportowy. No i możliwość zmierzenia się z kimś, z czyimś konkretnym wynikiem — mówi Rafał Kot, nawiązując do zimowego rekordu GSB, który należy obecnie do Krzysztofa Półtoraka oraz wynosi 11 dób, 2 godziny i 37 minut. I to właśnie ten wynik jest dla Kota punktem odniesienia. — Jeśli ktoś wie o lepszych zarejestrowanych wynikach, to proszę o kontakt. Odpowiednio zweryfikuję swoje nastawienie — uśmiecha się popularny „Góral z Mazur".

fot. Góral z Mazur

Rafał Kot szykuje się do powrotu na Główny Szlak Beskidzki

Kolejny, wytyczony przez Rafała Kota, cel spotkał się z mieszanymi reakcjami jego znajomych: poza głosami zagrzewającymi do walki, pojawiły się i obawy dotyczące jego bezpieczeństwa.

SZCZYTNIANIN USPOKAJA JEDNAK, ŻE CHOĆ ZAMIERZA DAĆ Z SIEBIE WSZYSTKO, TO NA PEWNO NIE ZA WSZELKĄ CENĘ. — CHODZI O SPORT I PRZYGODĘ, A NIE O ZROBIENIE SOBIE KRZYWDY.

— Jeśli będzie na przykład wielka śnieżyca, wiatr wiejący 150 km/h, mróz -35 stopni czy zaspy po pas, to będę odpoczywał. A jeśli pogoda będzie dobra, a szlak przetarty, to będę gonił szybciej — przekonuje.

— MA BYĆ TO DLA MNIE Z JEDNEJ STRONY KOLEJNY CEL, A Z DRUGIEJ: PEWNA FORMA TRENINGU.

Chcę się przekonać, czy mam w ogóle o czym myśleć w kontekście poważniejszych wyzwań, które chodzą mi po głowie. Muszę też sobie poradzić z dodatkowymi trudnościami; po przygodzie sprzed lat w Tatrach, łatwo łapię odmrożenia palców. Z kolei po Zamieci 2017 mroźny wiatr powoduje, że oczy zachodzą mi mgłą. Ale to tylko jedne z wielu elementów całej układanki, z którymi będę musiał sobie poradzić — podsumowuje Rafał Kot. Trzymamy kciuki!

KAMIL KIERZKOWSKI

SPRINTEM

PIŁKA NOŻNA || W spotkaniach kończących 17. kolejkę PKO Ekstraklasy piłkarze Warty Poznań pokonali Zagłębie Lubin 1:0 (Trałka 75), natomiast Górnik Zabrze wygrał u siebie z ostatnią w tabeli Stalą Mielec 2:1 (Wiśniewski 64, Krawczyk 90+2 - Kolew 6). Jeszcze w pierwszej połowie Maciej Domański ze Stali nie wykorzystał rzutu karnego. Zabrzanie przełamali niemoc, odnosząc swoje pierwsze zwycięstwo w lidze po czterech meczach bez wygranej.
• **Czołówka tabeli:** 1. Pogoń Szczecin 35 pkt; 2. Legia Warszawa 33; 3. Raków Częstochowa 28; 4. Górnik 27; 5. Śląsk Wrocław 25; 6. Jagiellonia Białystok 24; 7, Lechia Gdańsk, Zagłębie - po 23.
• **Klasyfikacja strzelców:** 1. Tomas Pekhart (Legia) - 15 goli; 2. Jesus Imaz - 10; 3. Jakov Puljić (obaj Jagiellonia) - 9.

>>> W meczu zamykającym 21. kolejkę Bundesligi Robert Lewandowski strzelił piękną bramkę z woleja, ale jego Bayern zaledwie zremisował z broniącą się przed spadkiem Arminią Bielefeld. Goście rozegrali świetną partię, prowadząc w Monachium już 2:0 i 3:1, i na pewno zasłużyli na punkt. Dla kapitana reprezentacji Polski było to już 25. ligowe trafienie w tym sezonie, uzyskane w 20 spotkaniach (jeden mecz Lewandowski opuścił)!
• **21. kol.:** Bayern Monachium – Arminia Bielefeld 3:3 (Lewandowski 48, Tolisso 57, Davies 69 - Vlap 9, Pieper 37, Gebauer 48).
• **Czołówka:** 1. Bayern 49; 2. RB Lipsk 44; 3. Eintracht Frankfurt 39; 4. Wolfsburg 39; 5. Bayer Leverkusen 36; 6. Borussia Dortmund, Borussia Moenchengladbach - po 33. • **Strzelcy:** 1. Lewandowski - 25; 2. Andre Silva (Eintracht) - 18; 3. Erling Braut Haaland (Dortmund) - 15.

>>> Łukasz Fabiański po raz ósmy w tym sezonie zachował czyste konto w angielskiej Premier League, a West Ham United z Polakiem w bramce wygrał z zamykającym tabelę Sheffield United 3:0. „Młoty", które awansowały na piąte miejsce w tabeli, wygrały cztery z ostatnich sześciu spotkań i mają realne szanse na grę w europejskich pucharach.
• **Inny mecz 24. kolejki:** Chelsea – Newcastle 2:0. • **Czołówka:** 1. Manchester C. 53 (mecz mniej); 2. Manchester Utd, 3. Leicester City - po 46; 4. Chelsea, 5. West Ham - po 42; 6. Liverpool 40; 7. Everton 37 (dwa mecze mniej).

>>> W meczu kończącym 23. kolejkę Santander La Ligi piłkarze Athletic Bilbao rozgromili na wyjeździe Cadiz 4:0. • **Czołówka:** 1. Atletico Madryt (55 pkt/22 gier); 2. Real Madryt (49/23); 3. Barcelona (46/22); 4. Sevilla (45/22); 5. Sociedad (38/23); 6. Villarreal (36/23); 7. Betis (33/23).

>>> **Serie A, 22. kol.:** Hellas Werona – Parma 2:1. • **Czołówka:** 1. Inter Mediolan 50; 2. Milan 49; 3. Juventus Turyn 45; 4. Roma 44; 5. Napoli, 6. Atalanta Bergamo, 7. Lazio - po 40; 8. Sassuolo 34.

SPORT W TV || **Tenis.** Australian Open w Melbourne (6, 9.25 oraz 4.00 ze śr. na czw., Eurosport 1)
• **Narciarstwo alpejskie.** Mistrzostwa świata w Cortinie d'Ampezzo: drużynowy slalom równoległy (12.30, Eurosport 1)
• **Biathlon.** Mistrzostwa świata w Pokljuce: bieg indywidualny mężczyzn (14.15, Eurosport 1; 14.30, Polsat Sport)
• **Lekka atletyka.** Halowy mityng Copernicus Cup w Toruniu (17.30, TVP Sport)
• **Siatkówka.** Puchar Polski mężczyzn, ćwierćfinały: Skra Bełchatów - Trefl Gdańsk, ZAKSA Kędzierzyn - Resovia Rzeszów (17.30, 20.30, Polsat Sport)
• **Piłka nożna.** Liga Mistrzów, 1/8 finału: Sevilla - Borussia Dortmund (20.15, Polsat Sport Premium 2), FC Porto - Juventus (20.50, Polsat Sport Premium 1; 20.55, TVP 1); skróty meczów 1/8 finału (22.55, TVP Sport); Ligue 1: Olympique Marsylia - Nice (20.55, Eleven Sports 1).

PES

eprasa.pl 405fd40a6f

SPRINTEM

TENIS || Iga Świątek i Łukasz Kubot przegrali w drugiej rundzie (czyli w 1/8 finału) wielkoszlemowego turnieju Australian Open z amerykańsko-belgijskim mikstem Hayley Carter/Sander Gille 4:6, 1:6. Tym samym w seniorskiej rywalizacji w Melbourne nie ma już nikogo z Polaków. Wcześniej Świątek odpadła w 1/8 finału singla (wyeliminowana przez Rumunkę Simonę Halep), a Kubot na tym samym etapie pożegnał się z turniejem deblistów.
W hitowym ćwierćfinale turnieju kobiet pogromczyni Świątek, Simona Halep, przegrała z 39-letnią Sereną Williams 3:6, 3:6. Walcząca o swój 24. wielkoszlemowy tytuł w singlu – a tym samym o wyrównanie rekordu wszech czasów (24 wielkoszlemowe wygrane w singlu Australijki Margaret Court) – Amerykanka już po raz 40. w karierze (w tym dziewiąty w Australii) dotarła do czołowej czwórki Wielkiego Szlema! Na twardych kortach w Melbourne starsza z sióstr Williams triumfowała aż siedem razy (2003, 05, 07, 2009-10, 2015, 17).
Kolejną rywalką Sereny Williams będzie rozstawiona z „trójką" Japonka Naomi Osaka, która pokonała w ćwierćfinale Tajwankę Su-wei Hsieh (WTA 71) 6:2, 6:2. Dotychczas Osaka za każdym razem, gdy docierała do półfinału w Wielkim Szlemie, to później wygrywała taki turniej – tak było podczas US Open 2018 i 2020 oraz dwa lata temu w Australian Open.
• W turnieju panów do historii światowego tenisa przeszedł 27-letni Asłan Karacjew z Rosji. Został on pierwszym singlistą w liczonej od 1968 roku tzw. erze open tenisa, który w swoim wielkoszlemowym debiucie awansował aż do półfinału. Zajmujący dopiero 114. miejsce w rankingu ATP, Karacjew – który przebił się do turnieju głównego z eliminacji – pokonał w 1/4 finału rozstawionego z „osiemnastką" Bułgara Grigora Dimitrowa 2:6, 6:4, 6:1, 6:2. Został on też dopiero piątym od 1968 roku kwalifikantem, który znalazł się w najlepszej czwórce Wielkiego Szlema.
Teraz Rosjanin zmierzy się z broniącym tytułu Serbem Novakiem Djokoviciem, liderem światowego rankingu, który wygrał z turniejową „szóstką" Niemcem Alexandrem Zverevem 6:7 (6-8), 6:2, 6:4, 7:6 (8-6).

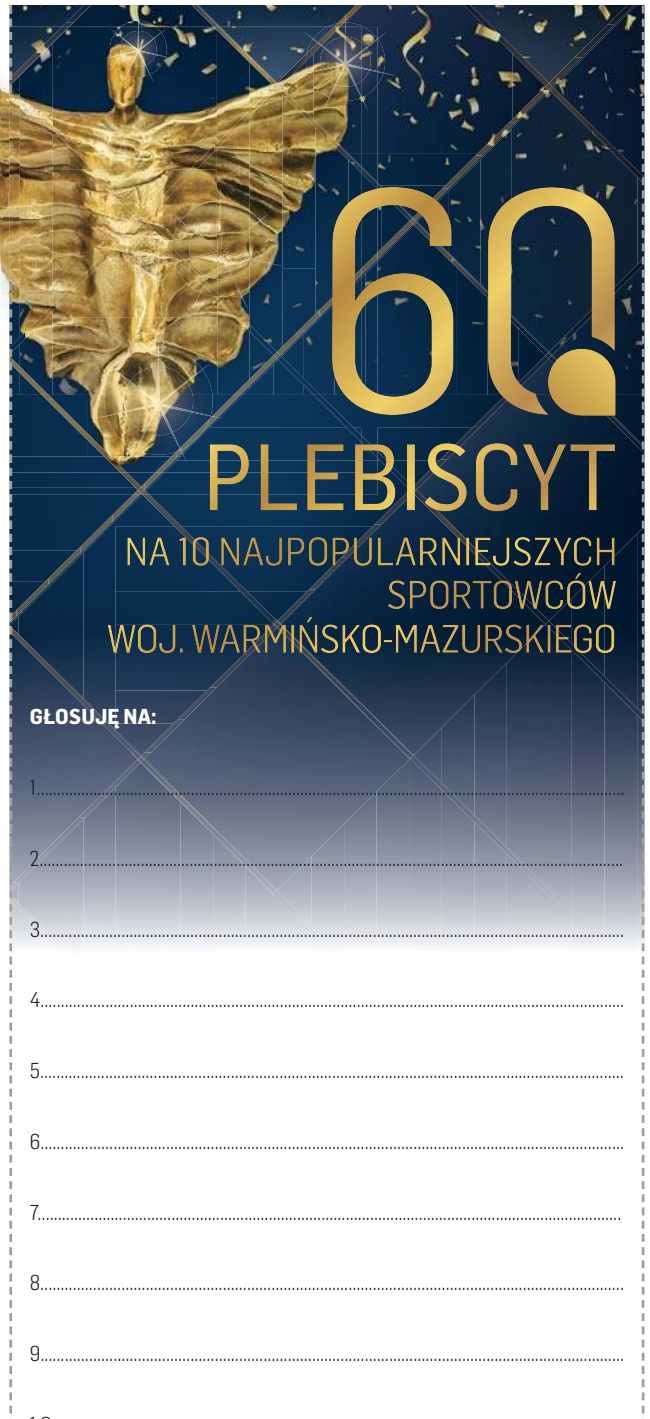
NARCIARSTWO ALPEJSKIE || Maryna Gąsienica-Daniel osiągnęła życiowy sukces, zajmując ósme miejsce w slalomie równoległym podczas alpejskich mistrzostw świata w Cortinie d'Ampezzo. Polka już w porannych eliminacjach uzyskała czwarty czas, a później w 1/8 finału wyeliminowała Estelle Alphand ze Szwecji. W ćwierćfinale nie dała jednak rady Austriaczce Katharinie Liensberger, która doszła aż do finału, zdobywając ex-aequo z Włoszką Martą Bassino złoto. Wśród panów triumfował Francuz Mathieu Faivre.

Fot. Tomasz Gadaj

Uczestnicy turnieju w Gdańsku

JUDO || Bardzo dobrze w mistrzostwach regionu pomorskiego juniorów młodszych (do lat 18) i juniorów (do lat 20) spisali się w Gdańsku judocy z Warmii i Mazur. Na najwyższym stopniu podium stanęła m.in. piątka podopiecznych trenera Tomasza Gadaja z Truso Elbląg: juniorzy młodsi Wojciech Galiński (kat. do 50 kg) i Szymon Bieńkowski (kat. 60 kg) oraz juniorzy Nada Alwaqedi (48 kg), Mukhtar Alwaqedi (55 kg) i Gracjan Szleja (60 kg). Końcowe zwycięstwa zapisali na swoje konto także Tymoteusz Lic, Filip Laskowski i Monika Wołoszyn z Tomity Elbląg oraz Maja Gutowska z UKS Shamo Ełk.
W zawodach wzięli udział reprezentanci 21 klubów z województw: pomorskiego, zachodniopomorskiego, warmińsko-mazurskiego oraz podlaskiego.

PES, JK



GŁOSUJĘ NA:

1.....
2.....
3.....
4.....
5.....
6.....
7.....
8.....
9.....
10.....

Pełna lista kandydatów dostępna na **www.gazetaolsztynska.pl**
Kupon należy dostarczyć do **31 marca 2021 r.** na adres: **Grupa WM Sp. z o.o., 10- 364 Olsztyn, ul. Tracka 5, z dopiskiem „Plebiscyt".**

Imię i nazwisko .....

Adres .....

Tel. ..... E-mail: .....

1. TAK / NIE* Oświadczam, że zapoznałem się i akceptuję regulamin Plebiscytu, który jest dostępny w siedzibie spółki i na stronie internetowej www.gazetaolsztynska.pl, oraz że zapoznałem się z informacją o przetwarzaniu danych osobowych, którą zamieszczono w § 8 regulaminu.

2. TAK / NIE* Oświadczam, iż wyrażam dobrowolną zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych na potrzeby przeprowadzenia plebiscytu i wyłonienia zwycięzcy nagrody na podstawie regulaminu Plebiscytu.

3. TAK / NIE* Oświadczam, iż wyrażam dobrowolną zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celach marketingowych, w tym otrzymywania informacji handlowych drogą elektroniczną na podany wyżej adres poczty e-mail i numer telefonu, realizowanych przez Grupę WM Sp. z o.o. w Olsztynie.

Data i czytelny podpis .....

* Właściwą odpowiedź należy zakreślić. W przypadku niewyrażenia zgody w pkt 2 oświadczenia uczestnik Plebiscytu nie będzie brał udziału w losowaniu nagród.

121otbp-B -K

60 PLEBISCYT NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH SPORTOWCÓW WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

ORGANIZATOR: GRUPA WM

PATRONI HONOROWI: Wojewoda Warmińsko-Mazurski Artur Chojecki; Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego Gustaw Marek Brzezin; Starosta Olsztyński Andrzej Abako; Prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz; Prezydent Elbląga Witold Wróblewski; Prezydent Miasta Ełku Tomasz Andrukiewicz; Polski Komitet Paraolimpijski; PZSN Start

PARTNERZY STRATEGICZNI: citi handlowy

PARTNER PLATYNOWY: SYNERGIA

PARTNERZY SREBRNI: WMZPP Warmińsko-Mazurski Związek Pracodawców Prywatnych; BBI; Rezydencje Warmińskie; Projekt Rybaki Łańsk; DBK; Group; Przemysłówka Holding; Ziemar; Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie; ASZ; Hotel Marina Club

PARTNERZY BRĄZOWI: OSiR Olsztyn; Olsztyn; Ogród Zmysłów; Powiat Olsztyński

PATRONI MEDIALNI: Gazeta Olsztyńska; Dziennik Elbląski; nasz olsztyniak.pl; GO TV; wm.pl; Kongres Przyszłości; BEZgorset; Fundacja Przyszłość dla Dzieci

121otbp-C -K

eprasa.pl 405fd40a6f

Prenumerata za zdjęcie

CZEKAMY NA WASZE ZDJĘCIA POKAZUJĄCE PIĘKNO NASZEGO REGIONU. BĘDZIEMY 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

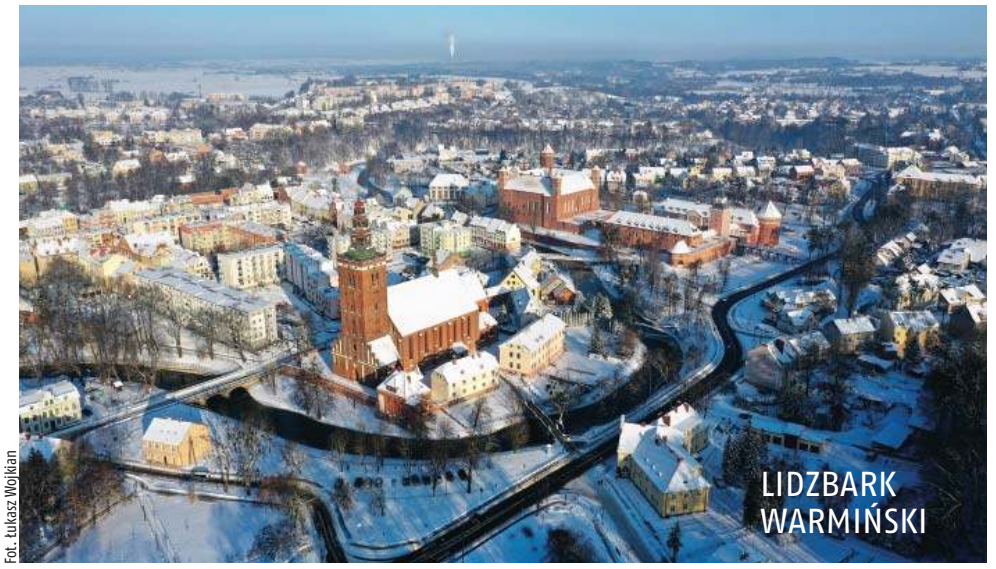
WYSYŁAJCIE ZDJĘCIA TUTAJ: I.HRYWNA@GAZETAOLSZTYNSKA.PL

LAS W SZEROKIM BORZE

Fot. Elżbieta Dobrowolska

PIECKI

Fot. beacia-2007


LIDZBARK WARMIŃSKI

Fot. Łukasz Wojkian

ZMIERZCH W MIEŚCIE

Fot. Adam Kucharski

SZCZYTNO

Fot. Elżbieta Wrona

eprasa.pl 405fd40a6f