Dlaczego paliwo jest takie drogie? To pytanie zadają sobie chyba wszyscy kierowcy. A paliwo w Olsztynie jest dużo droższe niż w regionie. s. 3

ŚRODA |15|01|2020|

GAZETA OLSZTYŃSKA.pl

strefa 3 młodości

cena 2,90 zł \\\ (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 4 337 NR 11 (2013) \\\ NA TERENIE POWIATÓW ELBLĄSKIEGO I BRANIEWSKIEGO UKAZUJE SIĘ JAKO DZIENNIK ELBLĄSKI

Fot. Zbigniew Woźniak

Sędzia Juszczyszyn będzie pracował w Sejmie \2

eprasa.pl 4fc337ec86

Magdalena Adamowicz, wdowa po zamordowanym rok temu prezydencie Gdańska, chce powołać Instytut Pamięci Pawła Adamowicza.

Sędzia Juszczyszyn będzie pracował w Sejmie

PRAWO || Zwrot w sporze o dostęp do podpisów poparcia KRS! Kancelaria Sejmu chce ich oględzin w Sejmie. Olsztyński Sąd Okręgowy deleguje do tej pracy sędziego Juszczyszyna, który stał się symbolem sporu władzy wykonawczej i sądowniczej w Polsce.

Sędzia Paweł Juszczyszyn pojedzie pracować do Warszawy już 21 stycznia. Tam, w Kancelarii Sejmu, ma przejrzeć zgłoszenia oraz listy osób popierających kandydatów na członków Krajowej Rady Sądownictwa. Z komunikatu wydanego przez rzecznika Sądu Okręgowego w Olsztynie wynika, że o takie rozwiązanie wnioskowała sama Kancelaria Sejmu.

— Wpłynęło pismo Kancelarii Sejmu z takim wnioskiem — przyznaje Olgierd Dąbrowski-Żegalski, rzecznik Sądu Okręgowego w Olsztynie.

Wcześniej między Kancelarią Sejmu i Sądem Okręgowy w Olsztynie trwała wymiana wzajemnie wykluczających się wniosków i orzeczeń, a wszystko w atmosferze ostrego sporu politycznego o kompetencje władzy wykonawczej i ustawodawczej.

Przypomnijmy. Zaczęło się od orzeczenia dowodu w jednej ze spraw sądowych wprowadzonych w sądzie apelacyjnym właśnie przez sędziego Pawła Juszczyszyna o udostępnienie przez Kancelarię Sejmu dokumentów związanych z ukonstytuowaniem Krajowej Rady Sądowniczej, żeby sprawdzić, czy wybrany przez nią sędzia może wykonywać swoje obowiązki.

Fot. Zbigniew Woźniak

Sędzia Paweł Juszczyszyn pojedzie do Warszawy 21 stycznia

Po tym orzeczeniu rozpętała się polityczna burza. Orzeczenie zostało potraktowane przez przedstawicieli rządu, jako próba podważania legalności wyboru KRS, a sędzia Juszczyszyn został odwołany z delegacji do pracy w Sądzie Okręgowym w Olsztynie do Sądu Rejonowego. Tu został zawieszony w swoich obowiązkach przez prezesa sądu i rozpoczęto wobec niego postępowanie dyscyplinarne.

Atmosferę podgrzewały wypowiedzi polityków i manifestacje pod sadami w Olsztynie i wielu innym miejscowościach w Polsce w obronie sędziego Juszczyszyna. W tym czasie Kancelaria Sądu zwróciła się z wnioskiem o cofnięcie orzeczenia sądu domagającego się udostępnienia dokumentacji z podpisami poparcia sędziów wchodzących w skład KRS.

Do pierwszego zwrotu w konflikcie doszło kilka dni temu, kiedy Izba Dyscyplinarna przywróciła sędziego Juszczyszyna do pracy. I choć zakres jego obowiązków po cofnięciu delegacji obejmuje zadania w Sądzie Rejonowym w Olsztynie, to nadal prowadzi część spraw apelacyjnych, które wcześniej rozpatrywał w Sądzie Okręgowym.

Orzeczenie, które zostało wydane 14 stycznia, wyznacza datę oględzin dokumentów, o które toczy się spór. Zgodnie z nim Agnieszka Kaczmarska, szefowa Kancelarii Sejmu ma ułatwić dostęp sędziemu Juszczyszynowi i jego prokolantowi do dokumentów. A to wszystko pod rygorem skazania na grzywnę w przypadku niezastosowania się tego do zarządzenia.

Kancelaria Sejmu swój wniosek o oględziny na miejscu, w Warszawie, uzasadniła potrzebą ochrony przed niedozwolonym lub niezgodnym z prawem przetwarzaniem oraz przypadkową utratą, zniszczeniem lub uszkodzeniem dokumentów. To jednocześnie wniosek równoznaczny z wycofaniem poprzedniego wniosku o anulowanie orzeczenia w sprawie dokumentów potwierdzających wybór KRS, która jest kluczowym narzędziem nominowania nowych sędziów w Polsce i wymiany pokoleniowej w tym zawodzie.

Dostosowanie się Kancelarii Sejmu do orzeczenia wydanego przez sędziego Juszczyszyna nie oznacza jednak zakończenia sporu i wygranej jednej ze stron.

— To festiwal zbędnych czynności wykraczających poza zakres sądu odwoławczego — podsumowuje Maciej Nawacki, prezes Sądu Rejonowego w Olsztynie i przełożony sędziego Pawła Juszczyszyna. **SK**

Referendum w Olsztynie: Będą ataki, będą haki

Za sprawą referendum temperatura w Olsztynie rośnie. — Wiele zależy od tego, czy inicjatorom referendum uda się zebrać do 9 marca 13 tys. podpisów, chociaż, co do tego, ja nie miałbym wątpliwości — stwierdził dr Wojciech Szalkiewicz, specjalista od marketingu politycznego. — I to już będzie walka o frekwencję. Jedna strona będzie zachęcała, żeby pójść na referendum, krytykując obecnego prezydenta, a druga będzie zachęcała do pozostania w domach, krytykując byłego prezydenta Olsztyna. I ataki ad personam są tu wielce prawdopodobne.

Wczoraj pełnomocnik inicjatorów referendum Piotr Jastrzębski wydał oświadczenie, w którym tłumaczył, dlaczego zaangażował się w referendum: „Dlaczego władza odgradza się od mieszkańca coraz wyższym murem? Przecież w kampanii wyborczej Prezydent Piotr Grzymowicz obiecał, że będzie bliżej ludzi. I co? Znów nas zawiódł. Mamy czekać przeszło 3 lata do kolejnych wyborów i uwierzyć w kolejne obietnice? Utraciliśmy zaufanie do Prezydenta, który po 11 latach swoich rządów przedstawił najgorszy budżet w XXI w.”. **AM**

REDAKTORZY WYDANIA
Beata Brokowska 89 539 75 90
Artur Dryhynycz sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Monika Nowakowska
Bartosz Orliński

GAZETAOLSZTYNSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 89 539 75 20

PRENUMERATA
89 539 76 63
89 539 77 77

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

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
ul. Partyzantów 28,
tel. 89 527 35 70, fax 89 539 74 88

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 4fc337ec86

Lej waść, wstydu oszczędź

PIENIĄDZE || Dlaczego paliwo jest takie drogie? To pytanie zadają sobie chyba wszyscy kierowcy. Ceny benzyny, a szczególnie diesla, przekroczyły grubo ponad pięć złotych. A paliwo w Olsztynie jest dużo droższe niż w regionie.

Kierowcy w Olsztynie mają prawo zakląć siarczyście, widząc ceny paliw na stacjach. Drożyzna — tylko to ciśnie się na usta. I to jest święta prawda. Nic dziwnego, że już wielu mieszkańców tankuje poza Olsztynem, bo paliwo w stolicy Warmii i Mazur jest po prostu drogie. Dużo droższe niż w regionie, bo wystarczy pojechać kilkanaście kilometrów za miasto, żeby kupić litr benzyny nawet o 20-25 groszy taniej.

Jednak czy skórka warta jest wyprawki?

— Kierowca to takie zwierze, które dla jednego grosza potrafi przejechać całe miasto, byle kupić taniej paliwo— mówi Andrzej Maliszewski z Zatorza. — Jednak ostatnio tankowałem w Dobrym Mieście. I tam benzyna była po 4,85 zł, a diesel po 5,15 zł. W Olsztynie benzyna kosztowała 5,09 zł, zaś olej napędowy był po 5,29 zł. Różnica była więc spora. Nikt nie lubi być nabijany w butelkę.

Trudno się z tym nie zgodzić, patrząc na ceny paliwa na stacjach w Polsce. Jak podał portal BM Reflex w ubiegłym tygodniu średnia ceny benzyny w kraju to 4,99 zł, a diesla — 5,22 zł. Natomiast w naszym regionie benzyna kosztowała średnio 5 zł, a olej napędowy — 5,24 zł. To są oczywiście średnie ceny, ale różnice są groszowe, to może zatem nie ma na co narzekać? Nie końca, gdy spojrzymy już na ceny paliwa w samym Olsztynie, który pod względem cen paliwa bryluje wśród miast wojewódzkich w kraju.

Jak podał portal e.petrol.pl, w ubiegłym tygodniu w Olsztynie paliwo było jednym z najdroższych spośród wszystkich miast wojewódzkich. Średnia cena benzyny 95 to 5,01 zł za litr, a diesla — 5,28 zł. I tylko w Kielcach diesel kosztował więcej, bo 5 ,30 zł.

Jak walczyć z tą drożyzną? Tankując poza Olsztynem? Jest to pewne rozwiązanie, bo jak sprawdziliśmy wczoraj cena paliwa w regionie były dużo niższe niż w Olsztynie. Na przykład na stacjach w Iławie, Działdowie, Olecku benzyna była po 4,99 zł, w Morągu po 4,92 zł, a w Lidzbarku Warmińskim nawet po 4,89 zł, choć już w Giżycku po 5,02 zł, ale to wciąż taniej niż w Olsztynie.

Fot. Zbigniew Woźniak

W Olsztynie wczoraj (na jednej ze stacji) benzyna kosztowała 5,09 zł, zaś olej napędowy był po 5,29 zł

Dlaczego w Olsztynie jest drożej niż w regionie, czy w innych dużych miastach? Zdaniem ekspertów, wpływ na to może mieć mała liczba stacji, a więc brak konkurencji oraz nikła liczba stacji przy marketach, gdzie zwykle ceny są dużo niższe, bo chodzi o przyciągniecie klienta do sklepu.

— Nie można też zapominać o logistyce, a pod względem baz paliwowych, gdzie właściciele stacji mogą zaopatrzyć się w paliwo, wasz region to biała plama— zauważa Grzegorz Maziak z portalu e.petrol.pl — Oczywiście mogą oni poszukać tańszych dostawców w kraju, ale wtedy rosną koszty dowozu paliwa.

Ekonomiści zwracają z kolei uwagę na niskie zarobki w regionie. — Płace na Warmii i Mazurach są najniższe w kraju — mówi dr Waldemar Kozłowski, ekonomista z UWM w Olsztynie. — A koszty życia rosną, wydatki na paliwo stają się drugorzędne, szczególnie gdy w grę wchodzi alternatywa, np. pociąg, autobus, którym można dojechać do pracy. Sprzedaż paliwa maleje, więc stacje rekompensują to sobie wyższą marżą, chcąc zapewnić sobie odpowiedni zysk. Stąd też mogą brać się te wyższe wyższe ceny.

W UBIEGŁYM TYGODNIU W OLSZTYNIE PALIWO BYŁO JEDNYM Z NAJDROŻSZYCH SPOŚRÓD WSZYSTKICH MIAST WOJEWÓDZKICH. A PŁACE NA WARMII I MAZURACH SĄ NAJNIŻSZE W KRAJU.

Dlaczego tak bardzo zdrożał olej napędowy? Okazuje się, że nie tylko dlatego, że jest okres zimowy i zwiększone zapotrzebowanie na olej opałowy, a jest to produkt konkurencyjny w stosunku do diesla.

— Wpływ na wyższe ceny diesla ma też konkurencja ze strony transportu morskiego — tłumaczy Grzegorz Maziak. — Od tego roku obowiązują zaostrzone normy, gdy chodzi o zawartość siarki w paliwie, który zużywa żegluga. I to paliwo zaczyna konkurować na etapie produkcji w rafineriach z destylatami, do których zalicza się olej napędowy. Jest popyt na takie paliwo, co odbija się na produkcji oleju napędowego.

Czy jest szansa na tańsze paliwo? Na szczęście sytuacja na Bliskim Wschodzie jest już nieco spokojniejsza, cena ropy już nie szaleje, teraz oscyluje w granicach 65 dolarów za baryłkę, choć w ubiegłym tygodniu skoczyła do 70 dolarów. Ceny diesla w hurcie nieco spadły, to można się spodziewać, że w ciągu kilku dni niewiele, o kilka groszy, spadną też ceny oleju napędowego na stacjach.

ANDRZEJ MIELNICKI

GAZETA OLSZTYŃSKA ZAWSZE POD RĘKĄ.
ZAPRENUMERUJ E-WYDANIE: KUPGAZETE.PL

eprasa.pl 4fc337ec86

Sztuka łączy pokolenia

INSPIRACJE || Spotykamy się prawie rok. To wspaniali ludzie, z którymi świetnie się pracuje — mówi Monika Sadowska, która prowadzi w BWA zajęcia „Środa dla seniora". Tu na sztukę nie patrzy się przez okulary, ale... przez emocje. Dziś kolejne spotkanie.

Ważnym obrazem dla Polaków jest „Bitwa pod Grunwaldem" Jana Matejki. Na ten temat można rozmawiać nawet godzinami. I ta wymiana zdań wciąga. Raptem okazuje się, że przy okazji jednego płótna możemy mówić na temat innych. Można wymieniać się zachwytami, wątpliwościami i stawiać pytania. Bo właśnie sztuka po to jest: żeby zachęcać do rozmyślań. Zwłaszcza sztuka współczesna, która pasjonuje Monikę Sadowską od dawna. I właśnie dlatego wpadła na pomysł, żeby spotkać się z osobami 60 plus. W czasie zajęć odkrywa przed nimi to, co w sztuce najlepsze.

— Dużo jeżdżę po Polsce i odwiedzam wystawy i muzea — opowiada Monika Sadowska, która prowadzi „Środy dla seniora" w olsztyńskiej galerii BWA. — Zawsze interesujące jest, kiedy można porozmawiać z osobami mającymi zupełnie inne spojrzenie na sztukę. Znam historyczny i kulturowy aspekt danego dzieła, a uczestnicy wykładów patrzą na nie przez pryzmat własnych emocji. Pokazują mi, że coś im się podoba, albo wręcz przeciwnie — że nie czują czegoś albo nie rozumieją. To naturalna reakcja. Dla mnie bardzo ciekawa.

Pani Monika nie chciała prowadzić klasycznych wykładów. Te wydawały jej się zbyt zdystansowane, więc postawiła na dialog. Oczywiście przekazuje wiedzę, ale istotne w czasie warsztatów są emocje oraz zaangażowanie uczestników w dyskusję.

— Myślę, że to dobry wybór, który zmniejszył dystans między mną, a uczestnikami — podkreśla Monika Sadowska. — Tematy są różne. Na początku wprowadzały w sztukę. Rozmawialiśmy, czym są galerie i muzea, jak dobrze czuć w takich miejscach i jak interpretować sztukę. Często jednak mamy przekonanie, że to trudne i nudne. Że jest dla elit, a tak wcale nie jest.

Fot. Zbigniew Woźniak

Monika Sadowska dziś poprowadzi spotkanie „Najcenniejsze obrazy w Polsce i ich historia" w olsztyńskiej galerii BWA

Sztuka ma wywoływać emocje i jest dla każdego. Nawet jeśli nam się nie podoba, to też coś znaczy. A to, co jest wyjątkowe, to fakt że uczestnicy spotkań zawsze mają własne zdanie.

— Sztuka współczesna bardzo ich ciekawi. Mimo że mam zaplanowany program i wiem, o czym chcę z nimi rozmawiać, to jednak czerpię z ich pomysłów. I właśnie dzięki temu powstał cykl wykładów o sztuce kobiet. Niedawno rozmawialiśmy o Tamarze Łempickiej — dodaje Monika Sadowska.

Na każde warsztaty przychodzi coraz więcej osób. Okazuje się, że sztuka łączy ludzi.

— Jestem zżyta z tą grupą. Spotykamy się prawie rok. To wspaniali ludzie, z którymi świetnie się pracuje. Na pierwsze zajęcia przyszło kilka osób, a dziś sala jest pełna. Są stali słuchacze, którzy przychodzą co miesiąc, a nawet przyprowadzają znajomych. Wykłady są otwarte, więc może przyjść każdy — mówi pani Monika.

Monika Sadowska zawsze wiedziała, że zawodowo chce zajmować się sztuką współczesną, pracować z artystami i kuratorami, być blisko dzieł sztuki. Dziś jest specjalistką do spraw wystaw i promocji w Galerii BWA w Olsztynie. Skończyła kulturoznawstwo na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Ale to w Olsztynie aktualnie jest jej miejsce. Między innymi za sprawą tego, co robi.

— Warsztaty dają mi satysfakcję. Chciałam przekazać ludziom swoją wiedzę i umiejętności, otworzyć ich na sztukę. I widzę, że oni też czerpią z tego przyjemność — zauważa pani Monika. — Co ważne, takich zajęć w Olsztynie, a nawet w regionie, nie ma zbyt wiele, sami seniorzy mówią, że czegoś takiego potrzebowali.

Dziś (15 stycznia) o godz. 17 w BWA, al. Piłsudskiego w Olsztynie, odbędzie się kolejne spotkanie „Najcenniejsze obrazy w Polsce i ich historia". Uczestnictwo w wykładzie: 1 zł.

ADA ROMANOWSKA

Masz pytanie do autorki? Pytaj: a.romanowska@gazetaolsztynska.pl

WIESŁAWA ZIÓŁKOWSKA, SŁUCHACZKA AKADEMII III WIEKU W OLSZTYNIE

Spotkania mają duży walor edukacyjny, przecież w naszych czasach w szkole nie uczyliśmy się historii sztuki, a zajęcia były nazywane „wychowaniem plastycznym". Podczas prelekcji każdy może zadać pytanie, w myśl zasady, że „nie ma niemądrych pytań". Panuje swobodna atmosfera, poznajemy ciekawostki z życia artystów oraz ich dzieła. Dodatkowo z innymi słuchaczami chodzimy na wystawy do BWA, gdzie pod opieką pracownika poznajemy prezentowane prace. Wreszcie mamy czas na poznawanie sztuki, bo wcześniej wszystko było odkładane na emeryturę.

BB

GAZETA OLSZTYŃSKA ZAWSZE POD RĘKĄ.
ZAPRENUMERUJ E-WYDANIE: KUPGAZETE.PL

eprasa.pl 4fc337ec86

Pewex to był luksusowy sklep

LUDZIE || Krystyna Napiórkowska była pierwszą kierowniczką otwartego 1 czerwca 1976 roku Pewexu w Nidzicy. Otwarcie sklepu budziło wielkie zainteresowanie mieszkańców. Pani Krystyna po 44 latach pożegnała niedawno pracę w handlu.

Nowy, luksusowy, jak na tamte czasy, sklep otworzył ówczesny prezes PSS Społem Zbigniew Kant. To właśnie on zatrudnił Krystynę Napiórkowską na stanowisku kierowniczki Pewexu.

— Byłam bardzo zadowolona. Było to jednocześnie duże wyzwanie dla mnie, bo z zawodu byłam fryzjerką — wspomina pani Krysia.

W sklepie przy placu Wolności w Nidzicy pracowały 4 sprzedawczynie i 2 kasjerki. Kasjerki zostały skierowane z banku i siedziały w dwóch kasach. — Nie pobierałyśmy pieniędzy od klientów, podawałyśmy tylko kod towaru i klient szedł do kasy. Nawet do tej pory pamiętam kody niektórych towarów. Np. wódka żytnia miała kod 16218, spirytus —16018. W ofercie miałyśmy oryginalną whisky, różne likiery, oryginalny francuski szampan — mówi Krystyna Napiórkowska.

Z tym szampanem bywało czasami niebezpiecznie. Któregoś razu jedna z butelek wystrzeliła. — Przestraszyłyśmy się bardzo. Było trochę huku i dużo piany, a potem mnóstwo sprzątania — mówi.

Sklep nie był dostępny dla wszystkich, ponieważ aż do 1990 roku nie przyjmowano złotówek. Ceny w Pewexie ustalane były w oparciu o dolara amerykańskiego. Kasy przyjmowały wszystkie waluty wymienialne oraz tzw. bony towarowe PeKaO.

— Często pod sklepem stali tzw. cinkciarze, którzy oferowali klientom kupno dolarów po czarnorynkowej cenie — wspomina pani Krystyna. W sklepie można było kupić niemal wszystko: alkohol, kosmetyki, wyroby ze złota, ubrania, klocki lego, opony samochodowe, oleje do silników, kryształy, telewizory, sprzęt sportowy, elektronarzędzia i... nawet papier toaletowy.

— Wszystko było oryginalne, nie sprzedawałyśmy żadnych podróbek. Nawet sprzedawane tu towary krajowe zazwyczaj były wyższej jakości, niż te przeznaczane do otwartej sprzedaży. Pewnie dlatego towar był bardzo chodliwy — wspomina pani Krystyna.

fot. Halina Rozalska

Krystyna Napiórkowska i Asia Smolińska w sklepie

Pierwsza załoga w Pewexie rozpoczęła pracę 1 czerwca 1976 roku

Fot. archiwum prywatne

Krystyna Napiórkowska została pierwszą kierowniczką Pewexu

Dużym powodzeniem cieszył się alkohol, zwłaszcza wtedy, gdy był on na kartki, podobnie było z papierosami. — Klienci kupowali także oryginalne dżinsy, zwłaszcza wranglery, levisy oraz kurtki dżinsowe. Częstymi klientami sklepu byli Maryla Rodowicz, Barbara Jaruzelska, Piotr Fronczewski. Stanisław Mikulski też odwiedził mój sklep, gdy był na spotkaniu autorskim z mieszkańcami Nidzicy, które odbyło się na zamku — wspomina pani Krysia.

Sklep bardzo dobrze prosperował, ale nadszedł dzień — było to w latach 90. — gdy kierowniczka dowiedziała się, że będzie zamknięty. — Przeżyłam duże zaskoczenie. Zdecydowałam się na przejęcie sklepu, bo była taka możliwość. Przejęłam towar wartości ówczesnych 700.000 złotych, miałam również możliwość kupowania towaru w dotychczasowych magazynach Pewexu. Dobierałam także towar z innych hurtowni — wspomina pani Krysia.

Później zmieniła także nazwę sklepu z Pewex na Penex. Powoli zmniejszała asortyment. W sklepie pozostała odzież damska i męska. Starała się jednak, aby towar w jej sklepie był najwyższej jakości. — Miałam odzież z Milanówka. Były to drogie ubrania, ich ceny zaczynały się od 200 złotych, a mimo to miałam wierne klientki i klientów — mówi pani Krysia. Jednak z biegiem czasu w innych sklepach towaru było coraz więcej, coraz lepszego gatunku, bardziej atrakcyjnego. — Młodzież nie była zainteresowana ubraniami, które sprzedawałam, zyski były coraz mniejsze — wspomina nasza rozmówczyni.

Wówczas zmniejszyła trochę powierzchnię sklepu. Wynajęła tę część pani Asia Smolińska, która otworzyła swój sklep. Pod koniec 2019 roku Krystyna Napiórkowska postanowiła całkowicie zrezygnować z pracy. — Przepracowałam w tym samym miejscu 44 lata. Czas odpocząć. Teraz zacznę dbać o siebie, o zdrowie, o wypoczynek. Nudy się nie boję, bo będę miała wreszcie czas na czytanie, rozwiązywanie krzyżówek i pracę w ogródku. Cieszę się, że pomieszczenia, w których przepracowałam 44 lata, przejmie Asia Smolińska, z którą się zaprzyjaźniłam. Bardzo dobrze nam się współpracowało, nie było między nami żadnych konfliktów — mówi pani Krysia. Asia Smolińska dodaje, że od bardziej doświadczonej koleżanki dużo się nauczyła i wykorzysta tę wiedzę w dalszej pracy.

HALINA ROZALSKA

eprasa.pl 4fc337ec86

Za dwa lata kanałem przepłyną statki

MIERZEJA WIŚLANA || Wszystko wskazuje na to, że pierwsze statki będą mogły przepłynąć przez kanał na Mierzei Wiślanej już za dwa lata. Prace jak na razie idą zgodnie z planem, a inwestor, czyli Urząd Morski w Gdyni, zaakceptował harmonogram prac.

Dyrektor Urzędu Morskiego w Gdyni zatwierdził harmonogram dla budowy przekopu Mierzei Wiślanej. Dokument określa tzw. kroki milowe w realizacji śluzy z dwoma obrotowymi mostami w miejscowości Nowy Świat.

— Zatwierdzony harmonogram wskazuje termin zakończenia prac na rok 2022 — powiedział Radio Gdańsk Wiesław Piotrzkowski, dyrektor Urzędu Morskiego w Gdyni. — Jednym z pierwszych gotowych obiektów hydrotechnicznych będzie tymczasowe nabrzeże. Powstanie ono od strony Zatoki Gdańskiej, co umożliwi dostawy na budowę transportem wodnym, do czego zostaliśmy zobowiązani.

Przypomnijmy, podpisana z początkiem października umowa dotyczy realizacji I etapu budowy kanału. Przetarg na ten etap wygrało konsorcjum Besix/NDI. Pierwsza część inwestycji dotyczy budowy portu osłonowego od strony Zatoki Gdańskiej, kanału żeglugowego ze śluzą i konstrukcją zamknięć wraz ze stanowiskami oczekiwania od strony Zatoki Gdańskiej i Zalewu Wiślanego oraz sztucznej wyspy na Zalewie Wiślanym.

Fot. materiały prasowe

Kanał żeglugowy przez Mierzeję Wiślaną ma mieć około 1 km długości i 5 metrów głębokości. Umożliwi wpływanie do portu w Elblągu jednostkom o zanurzeniu do 4 m, długości 100 m, szerokości 20 m. Budowa kanału potrwać do 2022 roku.

Jak poinformowali przedstawiciele Urzędu Morskiego w Gdyni, w przedsięwzięciu pn. „Budowa drogi wodnej łączącej Zalew Wiślany z Zatoką Gdańską" zaplanowano: budowę portu osłonowego od strony Zatoki Gdańskiej, budowę kanału żeglugowego ze śluzą i konstrukcją zamknięć wraz ze stanowiskami oczekiwania od strony Zatoki Gdańskiej i Zalewu Wiślanego oraz oznakowaniem nawigacyjnym, budynkami technicznymi (wraz z instalacjami), parkingami, punktem widokowym, oznakowaniem nawigacyjnym.

Zaplanowano także budowę sztucznej wyspy, budowę toru wodnego na Zalewie Wiślanym, przebudowę istniejącego toru wodnego na rzece Elbląg, budowę mostu obrotowego nad rzeką Elbląg w miejscowości Nowakowo, budowę nowego odcinka drogi powiatowej wzdłuż zachodniego brzegu rzeki Elbląg, jak również dróg dojazdowych do obsługi nieruchomości.

„Inwestycja znajduje się w granicach dwóch w Mierzeja Wiślana || Wszystko wskazuje na to, że pierwsze statki będą mogły przepłynąć przez kanał na Mierzei Wiślanej już za dwa lata. Prace jak na razie idą zgodnie z planem, a inwestor, czyli Urząd Morski w Gdyni, zaakceptował harmonogram prac.

ojewództw — pomorskiego i warmińsko-mazurskiego. W granicach województwa pomorskiego w gminie Sztutowo oraz Krynica Morska zlokalizowana jest część przedsięwzięcia obejmującą budowę kanału żeglugowego przez Mierzeję Wiślaną, budowę toru wodnego w północnej części Zalewu Wiślanego (granica województw przecina środek Zalewu Wiślanego) oraz budowę sztucznej wyspy"— czytamy w komunikacie urzędu morskiego.

— W granicach województwa warmińsko-mazurskiego, w gminie Tolkmicko zlokalizowana jest południowa część toru na Zalewie Wiślanym, a w granicach gminy Elbląg i Elbląga — tor wodny na rzece Elbląg z przyległymi terenami lądowymi — dodali przedstawiciele Urzędu Morskiego.

ŁUKASZ RAZOWSKI

GAZETA OLSZTYŃSKA ZAWSZE POD RĘKĄ.
ZAPRENUMERUJ E-WYDANIE: KUPGAZETE.PL

Ulica jak plac budowy. Mieszkańcy mają dość

Błoto, brak chodnika, drugi zniszczony. Mieszkańcy ul. Sadowej w Elblągu nie kryją, że są zdesperowani. Tymczasem władze miasta zapewniają, że interweniują.

W trakcie robót budowlanych został zniszczony chodnik na odcinku około 200 metrów, osiadła i częściowo zapadła się ulica Sadowa, oraz zapchało się odwodnienie — mówią zaniepokojeni sytuacją okoliczni mieszkańcy. W efekcie po stronie realizowanej inwestycji nie ma chodnika., a po drugiej stronie jezdni jest częściowo uszkodzony.

— A droga przypomina bardziej plac budowy niż miejską ulicę — przekonuje elbląski radny Paweł Kowszyński, który w tej sprawie interweniował w ratuszu. — Stojąca woda, błoto na ulicy Sadowej i na ciągach pieszych w jej bezpośrednim otoczeniu jest powodem frustracji mieszkańców, pieszych i zmotoryzowanych, rodziców i dzieci uczących się w Szkole Podstawowej nr 16

Mieszkańcy dodają, że sytuacja się pogarsza z dnia na dzień, a po opadach deszczu staje się nieznośna.

Przedstawiciele elbląskiego ratusza uspokajają, miasto zawarło z inwestorem umowę. Według niej deweloper ma opracować projekt i wybudować sygnalizacje świetlne na skrzyżowaniach al. Grunwaldzkiej i ul. Komeńskiego z ulicą Sadową. Ma również na swój koszt wybudować nowy chodnik na ul. Sadowej i położyć nową nawierzchnię jezdni.

— Sygnalizacja ma zostać odebrana w styczniu, a prace drogowe wykonawca ma przeprowadzić w 2021 roku — powiedział Janusz Nowak, wiceprezydent Elbląga. — Niezależnie od zobowiązań inwestora, zapisy umowy nakładają na niego w czasie trwania budowy obowiązki w zakresie utrzymania czystości ulicy Sadowej oraz utrzymanie stanu technicznego tej ulicy umożliwiającego bezpieczne poruszanie się w tym rejonie miasta.

RAZ

eprasa.pl 4fc337ec86

Kto zostanie SuperSołtysem 2020?

WOKÓŁ NAS || Paweł Kubicki, sołtys Nikielkowa w gminie Barczewo, żadnych wyzwań się nie boi. Szukamy kandydatów na SuperSołtysa 2020 w naszym regionie. Pełnych energii, pomysłów i wiary, że marzenia da się urzeczywistniać. Zapraszamy do głosowania.

W lutym Paweł Kubicki, sołtys Nikielkowa w gminie Barczewo, będzie obchodził rok swojego sołtysowania. Tym bardziej jest zdziwiony, że po tak krótkim czasie jego rola została doceniona. W jaki sposób? Paweł Kubicki znajduje się na trzynastym miejscu rankingu powiatowego SuperSołtys 2020 (według danych w wczoraj z godziny 11). Biorąc pod uwagę to, że o ten zaszczytny tytuł walczy kilkuset sołtysów z całego regionu, jest to sukces.

Nikielkowo leży między Olsztynem, Wójtowem i Łęgajnami. To miejsce jest lubiane przez rodziny z dziećmi ze względu na mini zoo, które się tam znajduje.

PAN PAWEŁ OD PIĘCIU LAT DZIAŁA W STOWARZYSZENIU „NASZE NIKIELKOWO". JAKO ŻE MA DUSZĘ SPOŁECZNIKA, POSTANOWIŁ SPRÓBOWAĆ SWOICH SIŁ W BYCIU LIDEREM WSI.

Jak ocenia ten rok? — Bardzo dużo przez ten czas się nauczyłem — opowiada w rozmowie z nami. — Zobaczyłem, jak to wszystko działa, jakie są problemy wsi.

Nasz kandydat do SuperSołtysa 2020 wiele zdziałał już w pierwszych miesiącach sołtysowania. Dzięki niemu Nikielkowo nie narzekało na nudę. Z inicjatywy sołtysa było wspólne sprzątanie miejscowości, wspaniały i energetyczny Dzień Dziecka, Szlachetna Paczka, festyn dla mieszkańców i wiele innych ciekawych wydarzeń.

Pan Paweł w Nikielkowie mieszka od sześciu lat. Co jest największą bolączką wsi? — Na pewno brak integracji mieszkańców — zauważa. — Ciągle powstają nowe domy, a ludzie się nie znają. Drogi wymagają napraw. Tak jak w wielu innych wioskach problemem jest kanalizacja czy brak oświetlenia.

Fot. archiwum prywatne

Paweł Kubicki, sołtys Nikielkowa w gminie Barczewo

Prywatnie pan Paweł jest szczęśliwym mężem i ojcem dwójki dzieci. W wolnych chwilach lubi pograć w piłkę nożną.

JAK NASZ KANDYDAT OCENIA PLEBISCYT NA SUPERSOŁTYSA 2020? — TO FAJNA PROMOCJA TEGO URZĘDU — UWAŻA. — LUDZIE NIE ZDAJĄ SOBIE SPRAWY Z TEGO, ILE NA GŁOWIE MA SOŁTYS. SĄ LICZNE OBOWIĄZKI. POŚREDNICZY ON TEŻ POMIĘDZY MIESZKAŃCAMI A GMINĄ.

Zdaniem sołtysa Nikielkowa warto docenić sołtysów. — Nie oszukujmy się, to nie jest praca zarobkowa — mówi. — To działalność społeczna. Na pewno miło będzie zdobyć tytuł SuperSołtysa 2020.

A jak przedstawia się aktualny ranking? Według danych z wczoraj z godziny 12 na prowadzeniu jest Sylwester Kubiński, sołtys wsi Jankowice w gminie Działdowo (powiat działdowski). Na drugim miejscu uplasował się Józef Tułodziecki, lider wsi Kramarzewo, również gmina Działdowo. Trójkę rankingu regionalnego zamyka Jarosław Suchecki z Lubomina w powiecie lidzbarskim.

Natomiast w powiecie olsztyńskim na prowadzeniu pozostaje Tomasz Kowalcze, sołtys Lamkowa w gminie Barczewo (pierwszy w powiecie, dwunasty w regionie).

KTO OTRZYMA ZASZCZYTNY TYTUŁ SUPERSOŁTYSA 2020? TO ZALEŻY OD NASZYCH CZYTELNIKÓW. TO ONI WYBIORĄ LIDERÓW WSI, KTÓRZY ZASŁUGUJĄ NA SZCZEGÓLNE DOCENIENIE I WYRÓŻNIENIE.

Szukamy SuperSołtysa 2020. Warto docenić swojego gospodarza wsi, bo ma niełatwą rolę. Dotyka wszystkich obszarów życia — od spraw społecznych, przez infrastrukturę i inwestycje, aż po wydarzenia kulturalne i sportowe. Powinien cieszyć się poważaniem i zaufaniem mieszkańców. SuperSołtys musi też mieć zdolności organizacyjne i pewnego rodzaju charyzmę, dzięki której będzie w stanie przekonać ludzi do zaangażowania we wspólne sprawy. Powinien być aktywny i skuteczny w swoich działaniach. Dobry sołtys to na pewno osoba otwarta i kontaktowa, której można zawierzyć problemy wsi. Wybierzmy takiego SuperSołtysa w naszym regionie! Szczegóły głosowania i ranking na gazetaolsztynska.pl

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA

Patronat nad plebiscytem na SuperSołtys 2020 objął starosta olsztyński Andrzej Abako. Zwycięzcy plebiscytu z powiatu olsztyńskiego otrzymają trzy nagrody w postaci prenumeraty e-wydania „Gazety Olsztyńskiej".

GAZETA OLSZTYŃSKA ZAWSZE POD RĘKĄ.
ZAPRENUMERUJ E-WYDANIE: KUPGAZETE.PL

eprasa.pl 4fc337ec86

Emerytura to nie tylko spokój?

EMERYTURA || Po latach ciężkiej pracy przejście na emeryturę może się jawić jako szansa na nowe życie. W końcu będziemy mieli więcej czasu, brak obowiązków zawodowych, które mogą stresować. Tyle teorii. Jak z praktyką? Sprawdzamy.

Zakończenie zawodowego życia to trudny temat. Nie da się tak po prostu wyłączyć jednego etapu, który zajął nam praktycznie całe dorosłe życie i przejść do porządku dziennego z tym, że się nie pracuje. Dlatego warto się w jakiś sposób przygotować do emerytury. Zwłaszcza że może być niekorzystna dla zdrowia. Dlaczego? Jak wynika z włoskich badań — w ciągu pierwszych dwóch lat od momentu przejścia na emeryturę znacząco wzrasta ryzyko chorób sercowo-naczyniowych czy depresji. Zachorowalność wzrasta od 2 do 2,5 proc. Geriatrzy z Università di Firenze wyjaśniają, że chociaż praca męczy, to wymaga jednak zachowania określonego rytmu dnia. Zaburza się, gdy rezygnujemy z pracy. Emeryci sami się zresztą do tego przyznają, bo coraz bardziej otwarcie mówią o nieumiejętności do przystosowania się do nowej sytuacji, a poza tym czują, że to ostatni etap ich życia, a znajomych automatycznie mają coraz mniej. Ważny jest też poziom dochodów. Jeśli przejście na emeryturę oznacza mocny cios dla domowego budżetu (a w Polsce jest tak w znakomitej większości przypadków), to zaczynają się problemy ze zdrowiem i nie ma nawet mowy o wyjściu do teatru, kina czy innej rozrywce.

Fot. Pixabay.com

Włoskie badania nie są zresztą pierwszymi, które o takich rzeczach mówią. Polscy badacze, Edyta Bonk i Sylwiusz Retowski ze Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej, o postrzeganie przejścia na emeryturę zapytali słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Sopocie i Gdańsku. Jak czytamy w ich pracy „Emerytura — ulga czy udręka?”:

„Dla wielu osób w wieku senioralnym ta zmiana jest bardzo trudna, wypełniona stratami w aspekcie biologicznym, psychologicznym i społecznym. Nie czują się już dłużej „użyteczni”, szczególnie gdy do przejścia na emeryturę zostają przymuszeni. Jednak dla sporej grupy osób to oczekiwany okres życia, pełen nowych możliwości spędzania czasu lub wytchnienia, odpoczynku. Jak podaje Stuart-Hamilton, osoby zbliżające się do emerytury żywią więcej obaw i bardziej siebie deprecjonują, jednak gdy przestają pracować, doświadczają płynącej z tego faktu przyjemności”.

Jest to więc ulga, czy udręka? We wnioskach czytamy: „Zależy to w dużym stopniu od tego, jak postrzega się okres emerytury — czy tę zmianę życiową interpretuje się pozytywnie, czy negatywnie. Może to być okres wielkiej satysfakcji z życia, wypełniony aktywnością i pozytywnymi relacjami międzyludzkimi”.

A o tym, że emerytura faktycznie może być czymś pozytywnym, przekonuje nas Danuta Krzywosz, przewodnicząca olsztyńskiego UTW:

— Na emeryturze jestem od 20 lat. W pewnym sensie zostałam zmuszona do przejścia. Nie dosłownie, ale likwidowano moją jednostkę. Przenoszono nas do jednostki o równoległym charakterze. Nie musiałam się więc dużo uczyć, ale nie bardzo mogłam się tam odnaleźć — wspomina. — To był kolejowy system emerytalny, ale został zlikwidowany i przeszliśmy do ZUS-u. Wiadomo, to zupełnie co innego, bo nasz system był rodzinny, a ZUS to moloch. Trochę mnie przeraził — przyznaje. — Ale w roku mojego przejścia na emeryturę rodziły się wnuki i ostatecznie przeszłam na emeryturę bez sentymentu. Gdybym odeszła z mojej jednostki, to serce by mnie bolało. To było moje życie. Ale tam, gdzie mnie przeniesiono, już nie. Nie było mi więc żal. W życiu na emeryturze trzeba mieć cel — podkreśla. — Przyszedł czas na wnuki, wyjazdy, gimnastykę, basen. Jestem ciągle zajęta. Przez 20 lat na emeryturze zrobiłam dla siebie więcej niż w całym życiu zawodowym. Zwiedziłam Meksyk, Kubę, Karaiby i Japonię. Do tej wielkiej zmiany starałam się przejść pozytywnie.

PAWEŁ JASZCZANIN

REKLAMA

przetarg

Wójt Gminy Ostróda
ogłasza
I przetarg na nieruchomość gruntową położoną
w obrębie Ornowo, oznaczoną jako działka ew. nr 118,
o powierzchni 0,9400 ha

Działka ew. nr 118 o pow. 0,9400 ha, położona w obrębie Ornowo, stanowi własność Gminy Ostróda zgodnie z księgą wieczystą EL1O/00006106/8 prowadzoną przez Sąd Rejonowy w Ostródzie.
Działka sklasyfikowana jest w ewidencji jako: RIVa (grunty orne) – 0,30 ha, PSIV (pastwiska trwałe) – 0,49 ha, Lzr-PsV (grunty zadrzewione i zakrzewione) – 0,015 ha.
Działka przeznaczona do sprzedaży położona jest we wschodniej części miejscowości Ornowo. Dojazd do działki odbywa się z drogi powiatowej 1237N Ostróda – Brzydowo, następnie drogą gminną prowadzącą do miejscowości Kajkowo. Działka niezabudowana, stanowiąca grunty rolne o średniej i słabej klasie bonitacji. Południowa część działki zadrzewiona i zakrzaczona. Działka położona w bezpośrednim sąsiedztwie innych gruntów rolnych niezabudowanych. W pobliżu działki sieci wodociągowa i telekomunikacyjna.
Brak jest obowiązującego miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla przedmiotowej działki.
Cenę wywoławczą do przetargu dla działki ew. nr 118, położonej w obrębie Ornowo, ustala się w wysokości 31.200,00 zł (słownie: trzydzieści jeden tysięcy dwieście złotych).

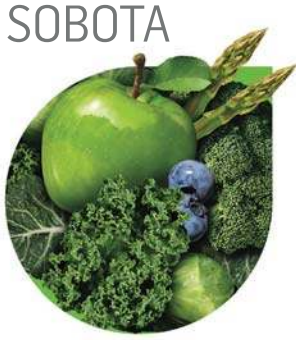
Wadium w wysokości 3.000,00 zł (słownie: trzy tysiące złotych 00/100).

Przetarg odbędzie się dnia 21 lutego 2020 r. o godzinie 10.00 w Urzędzie Gminy Ostróda, ul. Jana III Sobieskiego 1, sala sesyjna Urzędu Gminy – sala nr 401.

W przetargu mogą brać udział osoby fizyczne i prawne, cudzoziemcy z Europejskiego Obszaru Gospodarczego oraz cudzoziemcy spoza Europejskiego Obszaru Gospodarczego posiadający zezwolenie Ministra Spraw Wewnętrznych, z wyłączeniem osób wchodzących w skład komisji przetargowej oraz osób bliskich tym osobom, **którzy wpłacą wadium w pieniądzu PLN w kwocie 3.000,00 zł w terminie do dnia 17 lutego 2020 r. włącznie** w kasie UG Ostróda (godz. otwarcia: 8.00-14.00) lub na konto Gminy Ostróda: Powiślański Bank Spółdzielczy, 71 8300 0009 0000 1930 2000 0020 – **za datę wpływu wadium uważać się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto sprzedającego.** W tytule przelewu należy podać numer działki oraz nazwę obrębu.

Ogłoszenie o przetargu podano do publicznej wiadomości w miejscowości Ornowo, w siedzibie Urzędu Gminy Ostróda w terminie od 15 stycznia 2020 r. do 17 lutego 2020 r., w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Ostróda www.bip.gminaostroda.pl, na stronie internetowej www.gminaostroda.pl. Informacje tel. (89) 676-07-34 lub 676-07-37.

1720stzo-a-G

CZWARTEK i PIĄTEK
TWÓJ LOKALNY TYGODNIK
SOBOTA

ZDROWO i AKTYWNIE

GAZETA OLSZTYŃSKA ZAWSZE POD RĘKĄ.
ZAPRENUMERUJ E-WYDANIE: KUPGAZETE.PL

eprasa.pl 4fc337ec86

Sukces przyciąga sukces

ROZMOWA || Co łączy biznes i sport, dlaczego przedsiębiorcy wolą wspierać wybrane dyscypliny sportowe i czego oczekują w zmian, o tym rozmawiamy z Mirosławem Hiszpańskim, prezesem Warmińsko-Mazurskiego Związku Pracodawców Prywatnych.

– Czy coś łączy sport i biznes?

— Na pewno zapał do konkurencji, do rywalizacji. Sport to sumienna, organiczna, codzienna praca, która w dłuższej perspektywie przynosi rezultaty. Podobnie jest w działalności gospodarczej, choć oczywiście są takie biznesy, które rodzą się nagle, przeradzając się w wielkie przedsięwzięcia. Jednak to rzadkość i zwykle jest to codzienna, żmudna praca, która po wielu latach przynosi profity.

– Czasami nie przynosi.

— To prawda, nie ma tego oczekiwanego rezultatu. Dlatego w biznesie, tak jak w sporcie, trzeba także pogodzić się z tym, że z reguły coś nie wychodzi, bo pierwsze miejsce jest tylko jedno. A kolejka do tego pierwszego miejsca jest bardzo długa i często o tym zwycięstwie decyduje przypadek i po prostu szczęście. W biznesie, jak i w sporcie, zwycięstwo się zdarza, ale są też porażki, które towarzyszą nam zdecydowanie częściej w życiu niż te wygrane, sukcesy. I trzeba umieć sobie z nimi radzić, ze swoimi stanami fizycznymi, emocjonalnymi, żeby sumy tych porażek przekuć na sukces. Zwykle postrzegamy przedsiębiorców, sportowców poprzez ten jeden sukces, tę chwilę ich szczęścia, ale nie widzimy drogi, którą muszą pokonać, żeby wspiąć się na wyżyny. Sukces nie rodzi się sam, zwykle poprzedzają go lata ciężkiej pracy, lata wyrzeczeń. I warto o tym pamiętać.

– O ile jednak biznes może funkcjonować sam, tak ciężko byłoby o sport wyczynowy bez wsparcia biznesu.

— Profesjonalny zawodowy sport sam stał się już biznesem. Drużyny piłkarskie, znane nazwiska sportowe to jest potężny, korporacyjny biznes, który się znakomicie rozwija. Oczywiście sport amatorski, sport dzieci i młodzieży wymaga wsparcia finansowego, ale tutaj te role są dzielone pomiędzy wsparcie publiczne i wsparcie prywatne. Jako Związek Pracodawców staramy się wspierać sport, szczególnie ten amatorski.

Fot. archiwum GO

Mirosław Hiszpański: Jeżeli biznes chce finansować sport, to chce być kojarzony z sukcesem

– Dlaczego firmy wykładają pieniądze na sport?

— Powodów jest kilka. Jeżeli mówimy o reklamie, to ma znacznie, jeśli dana firma ma produkty, które są w grupie zainteresowań odbiorców danej dyscypliny. To mechanizm promocyjny. Inne powody to finansowanie sportu z czystej sympatii czy z własnych zamiłowań do danej dyscypliny. Na przykład Oracle buduje największe teamy żeglarskie, dlatego że prezes firmy sam od dziecka żeglował.

– Czy firmy, wykładając pieniądze, oczekują od sportowca co najmniej medalu olimpijskiego?

— Oczywiście każdy chciałby, żeby tak było, ale większość nigdy nie dostąpi tego zaszczytu. To tak, jak każda początkująca firma chciałaby się znaleźć w złotej dziesiątce firm na giełdzie w Nowym Jorku, ale niewielu to się uda.

– Jednak łaska sponsorów na pstrym koniu jeździ, bo wystarczy jedno, czy dwa niepowodzenia, zła passa, a sponsorzy odchodzą.

— Jeżeli biznes chce finansować sport, duże przedsięwzięcia, to chce być kojarzony z sukcesem, z pewnym wyobrażeniem społecznym o właściwym modelu funkcjonowania. Jeśli to wyobrażenie, ten społeczny przekaz jest burzony, to firmy wycofują się. Tak samo jest, gdy nie ma wyników. Podobnie wygląda to w biznesie — jeżeli firma nie osiąga odpowiednich wyników finansowych, to upada. Biznes wspiera sport nie z powodów charytatywnych, to model płacenia za sukces. Biznes sponsoruje te obszary sportu, które rokują nadzieję na sukces, bo sukces przyciąga sukces.

– Trwa plebiscyt na najpopularniejszych sportowców regionu. Ma pan swojego faworyta?

— Samo nominowanie do plebiscytu pokazuje, że w minionym roku osoby te wykonały kawał ciężkiej pracy. I to już jest sukces. Ale oczywiście mi zawsze najbliżej do wszelkich sportów wodnych, bo sam od dziecka żegluję.

ANDRZEJ MIELNICKI

Warmińsko-Mazurski Związek Pracodawców Prywatnych w Olsztynie od prawie 20 lat reprezentuje środowisko lokalnego biznesu. Skupia w swoich szeregach kilkadziesiąt firm z Warmii i Mazur. A jego członkami są zarówno małe rodzinne firmy działające na lokalnym rynku, jak i duże podmioty oferujące usługi także na rynku zagranicznym.

GAZETA OLSZTYŃSKA ZAWSZE POD RĘKĄ.
ZAPRENUMERUJ E-WYDANIE: KUPGAZETE.PL

eprasa.pl 4fc337ec86

Świat bywa okropny z różnych powodów

ROZMOWA || Gdy próbujemy opowiedzieć o czymś, co nas spotkało, często sięgamy do książek, które kiedyś przeczytaliśmy – mówi Marcin Wicha, autor książki „Rzeczy, których nie wyrzuciłem". W olsztyńskim Teatrze Jaracza można obejrzeć spektakl na podstawie tej prozy.

– Temat książki „Rzeczy, których nie wyrzuciłem" to porządkowanie przeszłości, porządkowanie mieszkania po odejściu matki, ale też borykanie się ze swoim trudnym dziedzictwem.

— Tak się składa, że moja matka była Żydówką i bez wiedzy o tym składniku jej osobowości byłoby zupełnie niemożliwe, żeby zrozumieć to, co jej się przydarzyło w życiu. I bez tego nie mógłbym opowiedzieć o jej pokoleniu, o ludziach, którzy byli jej bliscy. Wydawało mi się to ciekawe. Za każdym razem, kiedy czy to piszemy, czy opowiadamy, musimy sądzić, że to, co mamy do powiedzenia, jest na tyle ważne, że warto poświęcić trochę czasu na to, żeby to jakoś poukładać w zdaniach i w rozdziałach. A z drugiej strony, że to jest na tyle ważne dla innych, że oni zechcą poświęcić trochę czasu, żeby to przeczytać albo obejrzeć na scenie.

– Gorące brawa dla pana po spektaklu w Teatrze Jaracza świadczą o tym, że trafił on do widzów. Czy adaptacja Łukasza Barczyka oddaje ducha pańskiej książki?

— Myślę, że tak. W moim utworze jest mowa o tym, że różne rzeczy, które nam się w życiu przydarzają, opowiadamy sobie za pomocą cytatów z książek, któreśmy w życiu przeczytali, filmów, które obejrzeliśmy, piosenek, które znamy na pamięć...

– ...budują naszą tożsamość...

— To jesteśmy my, tak naprawdę. Bo jak próbujemy opowiedzieć o czymś, co nas spotkało, to najczęściej sięgamy do książek, które kiedyś przeczytaliśmy i używamy takich słów, jakie tam napotkaliśmy. Moja książka powstała właśnie trochę z cytatów, nawiązań, parafraz czy polemik z innymi publikacjami. A to przedstawienie jest fantastyczne, bo tak, jak ja odwoływałem się do swoich lektur, tak ktoś odwołał się do lektury mojej książki i opowiedział coś aktualnego, przejmującego, mocno w niej zakorzenionego.

Fot. Paweł Krzywicki

Marcin Wicha: Możliwe, że każda rodzina ma swój lęk i swoją rozpacz

– Ten spektakl – o postrzępionej narracji – opowiada o próbie odnalezienia się jego bohaterów w sytuacji, kiedy ciąży im wielkie brzemię zagłady ich narodu.

— Świat bywa okropny z różnych powodów. Możliwe, że każda rodzina ma swój lęk i swoją rozpacz. A ta narracja to jest właśnie opowieść o robieniu porządku w opuszczonym mieszkaniu i przywoływaniu różnych wspomnień. One nie są przecież takie, jak powieść, która zaczyna się od prologu i kończy epilogiem. Nie mają też rozdziałów. Składają się z jakichś rzeczy, obrazów, refleksji i to wszystko jest dosyć pomieszane. Spektakl Barczyka, będący jego autorską interpretacją mojej książki, zdołał to bardzo zręcznie pokazać.

– A ten moment, kiedy bohater wyrzuca na śmietnik tomy literatury narodowej: Żeromskiego, Słowackiego, Nałkowską?

— To było dość wierne odtworzenie sytuacji w antykwariacie, kiedy próbowałem oddać za bezcen polską klasykę.

– I nie chcieli jej przyjąć?

— Nie, bo ani antykwariaty, ani biblioteki już takich pozycji nie przyjmują...

– Czyli zmienia się świadomość społeczeństwa?

— Myślę, że o tym jest moja książka i spektakl także pokazuje to bardzo trafnie. Nie chciałbym jednak stawiać takich generalnych tez. Może po prostu ludzie nie mają już potrzeby, żeby stawiać klasykę na półkach, a może nie chcą jej już czytać? Chociaż wątpię, żeby kiedykolwiek chcieli – czytali, bo musieli w szkole...

– Pisze pan książki, ale pierwszym pana zawodem jest grafika komputerowa?

— Jedno z określeń projektowania graficznego to „communication art" czyli sztuka komunikacji. Myślę, że w moim przypadku różne rzeczy, którymi się zajmuję, sprowadzają się do tego, że próbuję się kimś skomunikować. Czasem czynię to za pomocą znaku graficznego, innym razem plakatu, a jeszcze inna próba to kolejna książka mojego autorstwa. Zawsze jednak chodzi o porozumiewanie się z drugim człowiekiem.

– Napisał pan w sumie dwie książki dla dorosłych i parę książek dla dzieci...

— Trochę się one różnią tematyką oraz nastrojem, ale w sumie wszystkie opowiadają o tym samym, to znaczy o ludziach, którzy żyją w naszych czasach i jakoś sobie z tym życiem radzą. Moja książka o dizajnie także zawiera pewne wątki żydowskie, ale przede wszystkim jest związana z tematem nowoczesności i wszystkim, co ona przyniosła dobrego oraz niedobrego. A książki dla dzieci także opowiadają o tym, jak można sobie stworzyć miejsce w tym świecie. Bo mały człowiek spotyka się ze społeczeństwem i odnajduje tam miejsce dla siebie, albo nie odnajduje, różnie to bywa.

ŁUKASZ CZARNECKI-PACYŃSKI

GAZETA OLSZTYŃSKA ZAWSZE POD RĘKĄ.
ZAPRENUMERUJ E-WYDANIE: KUPGAZETE.PL

eprasa.pl 4fc337ec86

Pochwal się swoim ulubieńcem

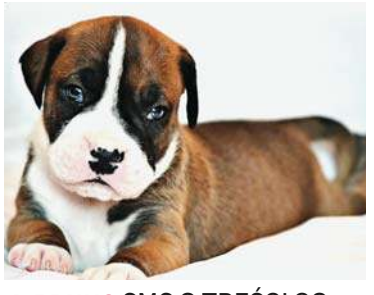
NASZA AKCJA || Plebiscyt na psa i kota powoli zbliża się do końca. Kandydatury i głosy można przesyłać do 20 stycznia do godziny 23:59. Dziś publikujemy zdjęcia kolejnych zwierzaków walczących o nagrody i czekamy na następne zgłoszenia.

PSY

1. GUFI SMS O TREŚCI GO.SPI.1 NA NUMER 7248

2. LEMMY SMS O TREŚCI GO-.SPI.11 NA NUMER 7248

3. ABI SMS O TREŚCI GO.SPI.21 NA NUMER 7248



4. BRUNO SMS O TREŚCI GO-.SPI.31 NA NUMER 7248

5. JUMBO SMS O TREŚCI GO-.SPI.41 NA NUMER 7248

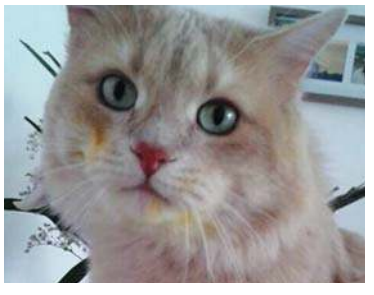
KOTY

1. FELICJAN SMS O TREŚCI GO.SK.73 NA NUMER 7248

2. FELIX SMS O TREŚCI GO-.SK.74 NA NUMER 7248

3. MIA SMS O TREŚCI GO.SK.75 NA NUMER 7248

4. ORYSIA SMS O TREŚCI GO-.SK.76 NA NUMER 7248



5. ANGUS SMS O TREŚCI GO-.SK.77 NA NUMER 7248

Czekamy na kolejne zgłoszenia udziału w „Plebiscycie na psa i kota" pod adresem: redakcja@gazetaolsztynska.pl. W treści wiadomości wpisujcie imię pupila i podajcie do siebie numer telefonu. Pamiętajcie, aby koniecznie dołączyć zdjęcie swojego pieska lub kotka.

Atrakcyjne nagrody czekają. Pies za pierwsze miejsce otrzyma: 10 zabiegów na bieżni wodnej, voucher na wizytę behawioralną zoopsychologa i tresera psów w domu właściciela psa i coś na ząb — zestaw smakołyków dla psa marki Vital Bite. Drugie miejsce to szkolenie podstawowe psa (pakiet złożony z 10 spotkań). Do tego komplet zabiegów pielęgnacyjnych w salonie fryzjerskim dla psów. Trzecie miejsce to voucher na wizytę behawioralną zoopsychologa i tresera psów w domu właściciela psa i komplet zabiegów pielęgnacyjnych w salonie fryzjerskim dla psów.

A co dostanie kot? Ten, który stanie na najwyższym podium, otrzyma trzymiesięczny zapas pełnoporcjowych karm dla kotów marki PreVital Naturel. Zgarnie też badanie kliniczne oraz badanie morfologiczne i biochemiczne (5 parametrów) krwi. Drugie miejsce to badanie USG jamy brzusznej wraz z przepływami naczyniowymi oraz smakołyki dla kotów marki PreVital Naturel. Trzecie zaś to kuweta bezpiaskowa oraz zestaw smakołyków dla kotów marki PreVital Naturel.

Zabawa trwa do 20 stycznia 2020. Głosujemy wysyłając sms-a pod numer 7248. Koszt jednego to 2,46 zł z VAT.

RED.

GAZETA OLSZTYŃSKA ZAWSZE POD RĘKĄ.
ZAPRENUMERUJ E-WYDANIE: KUPGAZETE.PL

PARTNERZY PLEBISCYTU I FUNDATORZY NAGRÓD

WIPSÓR

DYSTRYBUTOR MAREK:

PreVital cat food

VitalBite

Reno complete menu

WYCHOWANY PIES CENTRUM SZKOLENIA PSÓW

Pieskie Sprawy SALON FRYZJERSKI DLA PSÓW

tel. 608 460 806 www.szkoleniepsow.com Uniwersytet Czterech Łap - Animals Sp. z o.o.

KanVet

VETOgrafia diagnostyka obrazowa małych zwierząt

POLIKLINIKA WETERYNARYJNA

WSZYSTKO DLA PSA, KOTA I...? »ZYG-ZAK« Olsztyn, ul. Sikodowskiej 4

182519otbr-b-M

eprasa.pl 4fc337ec86

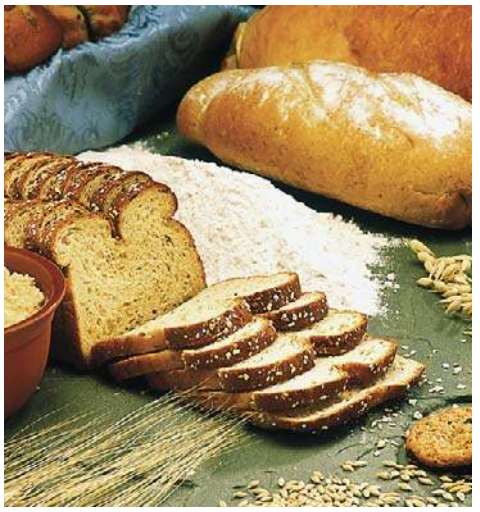
Chrom: niedobór i nadmiar szkodzi

NASZ ORGANIZM || Przyspiesza spalanie tłuszczów i hamuje wilczy apetyt, szczególnie na łakocie. Czuwa nad poziomem cholesterolu, łagodzi bóle głowy, uspokaja... Chrom to taki niby cudotwórca, ale ja go używać? I jak poznać, czy mamy chromu za dużo — czy wręcz za mało?

Przede wszystkim z reklam i aptecznych ulotek dowiemy się, że chrom dlatego tak często obecny jest w suplementach diety, bo to popularny pierwiastek wspomagający odchudzanie. Zmniejsza apetyt na słodkości i w ten sposób powoduje ubytek zbędnych kilogramów na wadze. Ale jakoś nie chce mi się wierzyć, że to jedyne prozdrowotne działanie chromu i chyba nie tylko walczący z nadwagą powinni dbać, by nie zabrakło go w organizmie. Jakie jeszcze właściwości ma chrom, gdzie może znaleźć zastosowanie? I najważniejsze: czym grozi nadmiar chromu w organizmie — a czym niedobór?

Fot. Pixabay (4)

Bogatym źródłem chromu jest m.in. groszek zielony i gruszki



WŁAŚCIWOŚCI

Choć jako pierwiastek chrom (Cr, łac. chromium) odkryty został już w 1797 r. — dopiero badania w latach 60. XX w. wykazały, że to mikroelement niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Konkretnie chrom jest tzw. pierwiastkiem śladowym: w organizmie mamy go tylko około 6 mg, ale niezwykłość tego pierwiastka to czynny udział w wielu procesach przemiany materii. Chrom jest też składnikiem czynnika tolerancji glukozy (GTF) — bierze udział w procesie metabolizmu glukozy w organizmie. Nie dość, że pobudza trzustkę do produkcji insuliny i uczestniczy w przemianie węglowodanów i białek, to jeszcze ów wytwarzany w wątrobie GTF uwalnia się do krwi w chwili, gdy poziom glukozy podnosi się. Wraz z insuliną chrom transportuje glukozę do komórek ciała i ułatwia jej przyswajanie: bierze więc udział w kontroli stężenia cukru w krwi. Ponadto, chrom bierze udział w metabolizmie białek i w syntezie kwasów tłuszczowych. Zmniejsza ryzyko wystąpienia miażdżycy, obniżając stężenie „złego" cholesterolu, a jednocześnie zwiększa stężenie HDL — tak pożądanego „dobrego" cholesterolu.

NA CUKRZYCĘ

Jeśli pobudza produkcję insuliny i reaguje na wzrost poziomu glukozy, chrom musi być dobry dla chorych na cukrzycę. Rzeczywiście, to ten mikroelement, który chroni przed cukrzycą typu 2. Gdy organizm ma wystarczającą ilość chromu, lepiej wykorzystuje insulinę i dzięki temu stężenie glukozy we krwi u osób nie dość na insulinę wrażliwych osiąga właściwy poziom. Badania kliniczne u pacjentów z cukrzycą insulinoniezależną, którzy przyjmowali chrom w postaci suplementu diety, wykazały obniżenie poziomu glukozy na czczo, a przy tym wzrost tolerancji glukozy i obniżenie poziomu insuliny. Stąd suplementy z chromem stosuje się w leczeniu upośledzonej tolerancji glukozy: hipoglikemii i cukrzycy. Pamiętajcie jednak, że nawet jeśli stwierdzono u was cukrzycę typu 2, chromu bez skonsultowania się z lekarzem stosować nie wolno. Sęk bowiem w tym, że chrom może mieć wpływ na dawkę insuliny lub innych, przyjmowanych już środków farmakologicznych na leczenie tej choroby.

NA POZIOM CHOLESTEROLU

Ktokolwiek cierpi na zbyt wysoki poziom tego niedobrego cholesterolu, też na chrom powinien spojrzeć przychylniejszym okiem. Bo to pierwiastek, który stymuluje syntezę kwasów tłuszczowych i odpowiada za transport aminokwasów do komórek. Poza tym wchodzi w skład wielu enzymów trawiennych. Ponieważ wpływa na utrzymanie równowagi między poziomem cholesterolu dobrego (HDL) i złego (LDL) — może też zapobiegać miażdżycy.

NA ODCHUDZANIE

No dobrze, niech będzie. Ponieważ jeden z podstawowych sposobów, by przyspieszyć utratę masy ciała, to zwiększenie wrażliwości komórek naszego organizmu na insulinę, a już wiemy, że chrom w tym procesie odgrywa ważną rolę — na odchudzanie też pośrednio działa. Regulując poziom cukru we krwi, hamuje napady wilczego głodu, zmniejsza apetyt, czasem likwiduje apetyt na słodycze. Poza tym przyspiesza spalanie tłuszczów. Ale tak konkretnie — to ile, stosując ten chrom regularnie, można schudnąć? Ukazały się na ten temat niezliczone prace, w większości nawet naukowe, których autorzy próbowali ocenić wpływ regularnego zażywania chromu w postaci suplementu na masę ciała i stosunek tkanki tłuszczowej do mięśniowej. Badania przeprowadzono nawet z podziałem na osoby zdrowe i chore na cukrzycę. A jednak... Większość rezultatów tych badań nie powaliła na kolana! Dlatego suplementów na odchudzanie z zawartością chromu lepiej nie przyjmować bez konsultacji z lekarzem.

SKUTKI NIEDOBORU I NADMIARU CHROMU

Chrom to ten specyficzny pierwiastek, którego zarówno niedobór, jak i nadmiar — szkodzi nam bezsprzecznie. Zacznijmy od niedoboru i od faktu, że coraz częściej sięgamy po żywność wysoko przetwarzaną — a ta zawiera o wiele mniej składników mineralnych niż żywność nie przetworzona lub przetworzona minimalnie. A niedobór chromu dobry nie jest — objawia się bólem głowy, drażliwością, nieuzasadnionym zmęczeniem lub lekiem i ogólnym zniechęceniem do życia. Ponieważ przy niedoborze chromu rośnie nasz apetyt na coś słodkiego — chętnie

eprasa.pl 4fc337ec86

sięgamy po słodycze, czym wcale poziomu chromu nie podnosimy, bo właśnie spożycie dużej ilości cukrów prostych sprawia, że chrom jest z organizmu wydalany...! Za mało chromu w organizmie powoduje wzrost poziomu cholesterolu we krwi. Niedobór chromu to też jeden z czynników ryzyka wystąpienia cukrzycy lub miażdżycy. Warto wiedzieć, że na niedobór chromu narażone są głównie osoby, które intensywnie odchudzają się, nadużywają alkoholu i te, które cierpią na schorzenia nerek i układu pokarmowego.

Nadmiar chromu też nie jest zdrowy. Może zaburzyć produkcję insuliny, pogorszyć przyswajanie żelaza i cynku. Ale może też doprowadzić do uszkodzenia struktur DNA i stać się przyczyną choroby nowotworowej.

ZALECANE DZIENNE SPOŻYCIE CHROMU

Dzienne zapotrzebowanie na chrom różni się w zależności od wieku. Niemowlęta do 6. miesiąca życia wymagają 0,01-0,04 mg chromu na dobę, a te od 6. miesiąca do 1. roku życia — 0,02-0,06 mg na dobę. Dzieci od 1. do 3. roku życia potrzebują dziennie 0,02-0,08 mg chromu, dzieci od 4. do 6. roku życia — 0,03-0,12 mg, a dzieci od 7. roku życia i młodzież — 0,05-0,2 mg chromu dziennie. Podobnie przyjmuje się, że u dorosłej osoby dzienne zapotrzebowanie na chrom wynosi też nie powinno przekraczać 0,2 mg. W przypadku osób z upośledzoną tolerancją glukozy zaleca się obecnie dawkę chromu, która wynosi od 0,4 do 0,6 mg dziennie.

Zapotrzebowanie na chrom jest różne w zależności od aktywności fizycznej

Zapotrzebowanie na chrom jest też różne w zależności od aktywności fizycznej — osoby, które uprawiają sport, ciężko pracują fizycznie lub są na diecie wysokocukrowej i z moczem wydalają więcej tego pierwiastka — powinny spożywać więcej chromu. Dobrze zbilansowana dieta powinna dostarczyć te niezbyt wielkie ilości chromu bez ryzyka przedawkowania. Jak jednak wspomniałam, lepiej nie dodawać chromu w postaci suplementów diety. Jego nadmiar, podobnie jak niedobór, również może być powodem chorób nowotworowych.

CO ZWIĘKSZA, A CO ZMNIEJSZA PRZYSWAJALNOŚĆ CHROMU?

Nasz organizm lepiej wykorzystuje chrom, gdy dostarczamy mu go jednocześnie z witaminą C, najlepiej w postaci naturalnej w owocach i warzywach. Można tę przyswajalność podnieść także z pomocą kwasu askorbinowego i asparaginowego. Tracimy go natomiast — konkretnie wydalamy z moczem, gdy nasza dieta obfituje w cukry proste, np. sacharozę. Wchłanianie chromu staje się trudniejsze, gdy spożywamy tłuszcze i związki fosforowe: colę, zupki w proszku... Wapń to kolejny pierwiastek, który przyswajanie chromu może upośledzić, ale mimo wszystko korzyści płynące z wapnia przewyższają straty wynikające z niedoboru chromu, dlatego z produktów zawierających wapń nie wolno rezygnować. Przyswajalność chromu zmniejszają też żelazo i cynk.

ŹRÓDŁA

Chrom jest najzdrowszy w postaci naturalnej. Najwięcej zawierają go płatki, pełnoziarniste pieczywo, chude mięso, zwłaszcza indycze i kurze, a także podroby. Jego bogatym źródłem są drożdże, ryby, małże, ostrygi, gruboziarniste kasze i orzechy brazylijskie. Możemy go znaleźć także w pełnoziarnistych mąkach, kolbach kukurydzy, gotowanej wołowinie, żółtkach jaj, brokułach, zielonym groszku, kiełkach pszenicy, ziołach, grzybach, pomidorach, suszonych daktylach i gruszkach.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

GAZETA OLSZTYŃSKA ZAWSZE POD RĘKĄ.
ZAPRENUMERUJ E-WYDANIE: KUPGAZETE.PL

NASZ ORGANIZM LEPIEJ WYKORZYSTUJE CHROM, GDY DOSTARCZAMY MU GO JEDNOCZEŚNIE Z WITAMINĄ C, NAJLEPIEJ W POSTACI NATURALNEJ W OWOCACH I WARZYWACH. MOŻNA TĘ PRZYSWAJALNOŚĆ PODNIEŚĆ TAKŻE Z POMOCĄ KWASU ASKORBINOWEGO I ASPARAGINOWEGO.

REKLAMA

dr n. med. Sławomir Piotrowski
specjalista otolaryngolog
KONSULTACJE
I ZABIEGI OPERACYJNE
DOROŚLI I DZIECI
rejestracja codziennie
od poniedziałku do piątku 8.00-18.00
Olsztyn, ul. Hallera 4B
tel. 89 543 09 94
kom. 603 608 196
202619otbr-A -G

dr n. med.
Sylwia Lisieska-Żołnierczyk
specjalista chirurgii ogólnej
i onkologicznej
◆ zabiegi chirurgiczne ◆ wizyty domowe
◆ poradnictwo żywieniowe chorych nowotworowych i ogólnych (certyfikat POLSPEN)
Olsztyn, ul. Zamenhofa 1, czw. 15.00-17.00
(pozostałe terminy po uzgodnieniu telefonicznym)
Rejestracja telefoniczna codziennie:
506 116 994
207319otbr-a-0

SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ
I ONKOLOGICZNEJ
dr n.med. Grażyna
KUCIEL-LISIESKA
• diagnostyka i leczenie nowotworów (zabiegi chirurgiczne)
Olsztyn, ul. Zamenhofa 1
przyjęcia: pon., śr., godz. 15-17
• domowy 89/542 58 29
• komórka 502 056 459
207219otbr-a -0

REKLAMA

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
207119otbr-a -0

Dr n.med. Piotr Malinowski Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Dr n.med. Dariusz Michalik Specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
Dr n.med. Jacek Nowak Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Prywatna poradnia Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej oraz Chorób Naczyń
pn.-pt. 16.30-18.30
Rejestracja telefoniczna: 89-534 23 33 w godz. 10.00-18.00
Adres: Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6 „PANTAMED"
207019otbr-a-0

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
190019otbr-A -P

Lek. med.
Artur ZALEWSKI
specjalista chirurg
Chirurgia Ogólna
LANCET, Olsztyn
ul. Wojska Polskiego 39
środa 17⁰⁰-19⁰⁰
tel. rej. 89 535-72-80
po 13⁰⁰ codziennie
204619otbr-a -0

LOS OLSZTYŃSCY EKARZE SPECJALIŚCI
ZBIGNIEW FRENSZKOWSKI
Specjalista LARYNGOLOG
Przyjmuje dzieci i dorosłych.
Dobór aparatów słuchowych.
Adres: Olsztyn, ul. Kopernika 1
Rejestracja telefoniczna: 89 535 25 48
Nowe dni przyjęć: wtorki, czwartki, godz. od 12⁰⁰ do 16⁰⁰
202719OTBR-A -0

NZOZ S.SZYMAŃSKI
Olsztyn
ul. gen. Hallera 4B
tel. 89 543-09-94
• oddział chirurgii szczękowej – umowa z NFZ
• implantologia stomatologiczna
• stomatologia zachowawcza • protetyka
• kompleksowe bezbolesne leczenie zębów w znieczuleniu ogólnym
205819OTBR-A-0

eprasa.pl 4fc337ec86

Na zdrowy początek roku

ASYSTENT ZDROWIA || Aby cieszyć się zdrowym długim życiem oraz zachować sprawność intelektualną i fizyczną do późnych lat, warto realizować zasady zdrowego żywienia oraz aktywności fizycznej. Pomóc w tym może specjalna aplikacja. W jaki sposób?

Asystent zdrowia to nowsza wersja bezpłatnej aplikacji asystent zdrowego żywienia, pomagającej w zmianie stylu życia na zdrowszy. Aplikacje powstały dzięki współpracy wielu ekspertów i specjalistów z Instytutu Żywności i Żywienia.

„Korzystając z aplikacji poprawisz nawyki żywieniowe, poznasz zasady prawidłowego odżywiania i aktywności fizycznej, dowiesz się jak zapobiegać chorobom na tle odżywiania i braku aktywności fizycznej. Zmniejsz ilość spożywanego cukru, soli oraz niezdrowych przekąsek. Wprowadź zdrową dietę, zwiększ aktywność fizyczną. Czekają na ciebie bezpłatne konsultacje online z dietetykiem. Monitoruj ilość składników odżywczych oraz spożywanych kalorii i ich spalanie. Zdobywaj punkty i bądź lepszy od innych" — czytamy w opisie aplikacji. Cel jak najbardziej właściwy. Dlatego postanowiłam to sprawdzić.

Fot. Pixabay.com

Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie jest wiodącą polską placówką naukowo-badawczą i edukacyjną w zakresie jakości zdrowotnej żywności oraz zasad zdrowego żywienia. Działając nieprzerwanie od ponad 50 lat Instytut realizuje wiele ważnych zadań i projektów w obszarze zdrowia publicznego, w tym m.in.: opracowywanie i publikowanie norm żywienia dla populacji polskiej oraz tabel składu i wartości odżywczej produktów spożywczych.

Po zainstalowaniu aplikacji na ekranie pojawia się samouczek z hasłami: Zadbaj o formę. Mierz swoje osiągi w różnych dyscyplinach, jak np. bieganie, pływanie czy jazda na rowerze; Zapisz się na bezpłatną konsultację i popraw swoje nawyki żywieniowe. Dopasuj godziny konsultacji do swoich potrzeb; Zdobywaj wiedzę o zdrowym stylu życia i sprawdź ją w specjalnych quizach; Dbaj o swoją dietę. Kontroluj co jesz i jakie wartości odżywcze dostarczasz swojemu organizmowi.

Aby ruszyć dalej, trzeba zarejestrować konto. Twórcy obiecują, że po zarejestrowaniu możemy już w pełni korzystać z Centrum Dietetycznego Online. Szybki przegląd aplikacji: materiały edukacyjne, słowniczek pojęć, quizy, ankiety i grywalizacje. Za wszystko możemy zdobywać punkty, a te następnie wymieniać na odznaki. Wszystko pięknie, ale mnie najbardziej zainteresowała możliwość indywidualnej konsultacji z dietetykiem. A tu już zaczęły się schody...

Aby umówić się na konsultację, trzeba najpierw wypełnić ankietę. Jest to krok obowiązkowy, którego nie można pominąć. Jaki jest cel konsultacji? Jaki jest rodzaj wykonywanej przez ciebie pracy? Jaka jest twoja masa ciała, obwód w talii, wzrost oraz obwód bioder. Czy aktualnie chorujesz na którąś z następujących chorób (miażdżyca, przebyty zawał/udar, choroba jelit, choroba wrzodowa, choroby wątroby, choroby nerek, cukrzyca, dna moczanowa itp.)?

APLIKACJA CHCE WIEDZIEĆ TAKŻE, CZY PALISZ PAPIEROSY, CZY JESTEŚ AKTYWNY, GDZIE MIESZKASZ (WIEŚ, MIASTO), AKTUALNE WYNIKI BADAŃ NP. GLUKOZY, RODZAJ SPOŻYWANYCH POTRAW I ICH ILOŚĆ...

Ostatni krok to 40 pytań o częstotliwość spożywania danych grup produktów, takich jak np: płatki śniadaniowe, np. kukurydziane, czekoladowe, cynamonowe, płatki naturalne, np. owsiane, żytnie, kluski, placki, naleśniki, pierogi, mleko itp. (każdego dnia, 3-4 w tygodniu, 1-2 w tygodniu, 1-2 w miesiącu, wcale).

KIEDY PRZEBRNIEMY DO KOŃCA, MOŻEMY UMÓWIĆ SIĘ NA KONSULTACJĘ. Z POBRANIEM APLIKACJI, REJESTRACJĄ I WYPEŁNIENIEM ANKIETY STRACIŁAM JUŻ PRAWIE 50 MINUT, WIĘC IDĘ DALEJ.

Udało mi się wybrać termin konsultacji, jednak kiedy zaczął się jej czas, za nic nie mogłam do niej dołączyć, a aplikacja zaczęła pokazywać mi komunikat o nieznanym błędzie. Pomyślałam, że najlepsza metodą będzie wyłączenie aplikacji i uruchomienie jej ponownie. Tym razem się udało, dołączyłam do konsultacji, ale byłam jej jedynym uczestnikiem... Po drugiej stronie widziałam tylko niebieskie tło, nikt się nie odzywał, a następnie otrzymałam maila o treści „Twoja zaplanowana konsultacja z dietetykiem nie odbyła się". Hmmm... Niefajnie! Ale nie od razu Rzym zbudowano. Mam nadzieję, że to tylko przejściowe problemy, które wkrótce zostaną naprawione. Tym bardziej, że nie jestem jedyną osobą, która zwraca uwagę na niedoskonałości aplikacji.

— Bardzo wartościowa apka niestety trochę niedopracowana. Zliczanie kroków nie działa i ciągle mam 1-2 kroki. Zbyt mała baza danych potraw. Zamiast wybrać cappuccino trzeba wpisać jej składniki. Częste problemy z połączeniem z serwerem. Ciekawe artykuły, niestety część z nich jest nieaktywna. Po co zamieszczać tytuły bez treści? Punkty można zdobywać poprzez wielokrotne wysyłanie tej samej ankiety... — pisze jeden z użytkowników.

Zadanie finansowane jest ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020.

MILENA SIEMIĄTKOWSKA

REKLAMA

przetarg

Wójt Gminy Ostróda
ogłasza I przetarg ustny ograniczony na nieruchomość gruntową oznaczoną jako działka ew. nr 117, o pow. 1,3200 ha, położoną w obrębie Ornowo

I przetarg odbędzie się dnia 21 lutego 2020 r. o godz. 9.00 w Urzędzie Gminy Ostróda, ul. Jana III Sobieskiego 1, sala sesyjna Urzędu Gminy – sala nr 401.

Przetarg na nieruchomość gruntową oznaczoną jako działka ew. nr 117, o pow. 1,3200 ha, położoną w obrębie Ornowo, jest ograniczony do osób spełniających wymagania ustawy z dnia 11 kwietnia 2003 r. o kształtowaniu ustroju rolnego.

Działka ew. nr 117 o pow. 1,3200 ha, położona w obrębie Ornowo, stanowi własność Gminy Ostróda, zgodnie z księgą wieczystą nr EL1O/00021484/2 prowadzoną przez Sąd Rejonowy w Ostródzie. Nieruchomość nie jest obciążona ograniczonymi prawami oraz hipoteką.
Działka sklasyfikowana jest w ewidencji jako: RIVa (grunty orne) – 0,60 ha, PsIV (pastwiska trwałe) – 0,11 ha, LsIV (lasy) – 0,61 ha.
Działka przeznaczona do sprzedaży położona jest we wschodniej części miejscowości Ornowo. Dojazd do działki odbywa się z drogi powiatowej 1237N Ostróda – Brzydowo, następnie drogą gminną prowadzącą do miejscowości Kajkowo. Działka niezabudowana, stanowiąca grunty rolne i leśne o średniej klasie bonitacji. Od zachodniej strony działki znajduje się las, będący wąwozem porośniętym drzewostanem w wieku rębnym i bliskorębnym. Pozostała część działki przeznaczona na cele rolne, stanowi płaski teren. W pobliżu działki znajdują się sieci wodociągowa i telekomunikacyjna.
Brak obowiązującego miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego.

Cenę wywoławczą dla działki ew. nr 117 o pow. 1,3200 ha, położonej w obrębie Ornowo, do przetargu ustala się w wysokości 61.800,00 zł (słownie: sześćdziesiąt jeden tysięcy osiemset złotych).

Wadium w wysokości 6.000,00 zł (słownie: sześć tysięcy złotych 00/100).

Osoby zainteresowane udziałem w przetargu oraz spełniające wymogi określone w ustawie o kształtowaniu ustroju rolnego powinny złożyć w sekretariacie Urzędu Gminy Ostróda, ul. Jana III Sobieskiego 1, w terminie do dnia 17 lutego 2020 roku do godz. 15.00 zgłoszenie udziału w przetargu (wzór do pobrania ZG-OŚW 1/2020) wraz z aktualnymi – wystawionymi nie później niż na 3 m-ce przed datą przetargu – wymaganymi ORYGINAŁAMI dokumentów wraz z kopią dowodu wpłaty wadium.

Lista osób zakwalifikowanych do uczestniczenia w przetargu zostanie wywieszona w dniu 18 lutego 2020 roku na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Ostróda, ul. Jana III Sobieskiego 1, 14-100 Ostróda.

Do przetargu mogą przystąpić rolnicy indywidualni lub osoby fizyczne zamierzające utworzyć gospodarstwo rodzinne w rozumieniu przepisów ustawy o kształtowaniu ustroju rolnego cytowanej wyżej, **którzy wpłacą wadium w pieniądzu PLN w kwocie 6.000,00 zł w terminie do dnia 17 lutego 2020 r. włącznie** w kasie UG Ostróda (godz. otwarcia: 8.00-14.00) lub na konto Gminy Ostróda: Powiślański Bank Spółdzielczy, 71 8300 0009 0000 1930 2000 0020 – **za datę wpływu wadium uważać się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto sprzedającego**. W tytule przelewu należy podać numer działki oraz nazwę obrębu.

Ogłoszenie o przetargu podano do publicznej wiadomości w miejscowości Ornowo, w siedzibie Urzędu Gminy Ostróda w terminie od 15 stycznia 2020 r. do 17 lutego 2020 r., w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Ostróda www.bip.gminaostroda.pl, na stronie internetowej www.gminaostroda.pl. Informacje tel. (89) 676-07-34 lub 676-07-37.

1920stzo-a-G

eprasa.pl 4fc337ec86

Jem mniej mięsa niż kiedyś

JADŁOSPIS || Dziennikarka i prezenterka Hanna Lis uważa, że mięso pochodzące z niesprawdzonego źródła często naszpikowane jest niezdrowymi substancjami chemicznymi, które wpływają na pogorszenie samopoczucia i stanu zdrowia.

Chociaż dziennikarka na co dzień nie jest wegetarianką, przyznaje, że ostatnio stara się spożywać jak najmniej mięsa. Od kiedy zaczęła je ograniczać, znacznie lepiej się czuje. Hanna Lis uważa, że mięso pochodzące z niesprawdzonego źródła często naszpikowane jest niezdrowymi substancjami chemicznymi, które wpływają na pogorszenie samopoczucia i stanu zdrowia.

Wiele osób, które zdecydowały się na dietę wegetariańską, deklaruje ogólną poprawę stanu zdrowia i życia. Ograniczenie posiłków mięsnych okazało się korzystne również dla Hanny Lis.

– Jem mięso zdecydowanie rzadziej niż kiedyś. Odczułam dzięki temu pewną poprawę ogólnego stanu – mówi Hanna Lis.

Mięso coraz rzadziej zaliczane jest do zdrowych i niezbędnych elementów codziennej diety.Hanna Lis tłumaczy, że powodem, przez który powinniśmy je ograniczyć, jest jego niepewne pochodzenie i niekoniecznie korzystny dla organizmu skład.

– Nie oszukujmy się, jeżeli nie znamy pochodzenia mięsa, to faszerujemy się wszystkim tym, czym są faszerowane zwierzęta, które spożywamy. Czyli chemią, antybiotykami. Myślę, że każdy świadomy człowiek powinien rozważyć odstawienie mięsa albo przynajmniej znaczne jego ograniczenie. Nawet jeżeli nie ze względu na miłość do zwierząt, to ze względu na dobrze rozumianą miłości do siebie – tłumaczy.

Fot. Newseria.pl

HANNA LIS: JEM MIĘSO ZDECYDOWANIE RZADZIEJ NIŻ KIEDYŚ

Zdaniem Hanny Lis, jeśli nie chcemy odstawić produktów mięsnych ze względu na sympatię do zwierząt, powinniśmy zrobić to, by zadbać o własne zdrowie. Dziennikarka przyznaje, że jej największą słabością są hamburgery, które zawierają wyłącznie roślinne składniki.

NEWSERIA.PL

Nie zaśmiecam planety i radzę, jak żyć ekologicznie

Agnieszka Rylik przyznaje, że coraz większą uwagę przywiązuje do dbania o środowisko. Razem z córką wprowadzają do codziennego życia zmiany.

Mistrzyni świata w boksie zawodowym wzięła udział w projekcie edukacyjno-ekologicznym, którego celem jest uświadamiane najmłodszych, jak należy postępować ze zużytymi bateriami i akumulatorami samochodowymi.

– „Naładuj akumulatory z Agnieszką Rylik" to akcja, w której informujemy dzieci, co zrobić ze zużytymi bateriami czy akumulatorami samochodowymi – odpadami, które są niebezpieczne – mówi Agnieszka Rylik.

Oprócz zajęć dydaktycznych i wykładu na temat ekologii podczas spotkań w ramach projektu „Naładuj akumulatory z Agnieszką Rylik" dzieci mogą uczestniczyć w ćwiczeniach ruchowych przygotowanych przez mistrzynię świata.

Agnieszka Rylik przyznaje, że w Polsce brakuje miejsc, gdzie można byłoby pozbyć się odpadów, takich jak baterie i zużyte akumulatory. – Daję córce baterie, żeby oddawała do szkoły, oni mają tam specjalne miejsce, żeby je zutylizować – tłumaczy.

Fot. newseria.pl

Agnieszka Rylik: Staram się ograniczyć plastik, kupuję wodę w szklanych butelkach

Mistrzyni świata w życiu prywatnym również reprezentuje postawę proekologiczną. Razem z córką starają się zmniejszyć użycie jednorazowego plastiku do minimum, by w ten sposób dodatkowo nie zaśmiecać planety.

– Staram się ograniczyć plastik, kupuję wodę w szklanych butelkach. Moja córka, 9-letnia Marysia wiele mnie uczy. Wyrzuciła z domu wszystkie plastikowe słomki, pilnuje, żebym zawsze szła do sklepu z materiałową torbą. Takie proste rzeczy – mówi mistrzyni świata w boksie zawodowym.

ŹRÓDŁO: NEWSERIA.PL

eprasa.pl 4fc337ec86

MÓJ CIEŃ BLUES

15.01 Olsztyn

fot. Mariola Adela Karpowicz

Bożena Kraczkowska

Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Olsztynie zaprasza dziś o godz. 17.00 na prezentację wiersza Bożeny Kraczkowskiej pt. „Mój cień blues", który znalazł się w siódmym już zeszycie poetyckim z serii Trilinguis. Wiersz został przetłumaczony na języki włoski i angielski. Na spotkaniu, oprócz autorki, będzie także tłumaczka Mirosława Pieńkos oraz drukarz Marek Gardzielewski. Prezentację zaplanowano w sali konferencyjnej 3 (I piętro) WBP, przy ul. 1 Maja 5. Wstęp wolny.

SPOTKANIE Z WIOLETTĄ SAWICKĄ

16.01 Olsztyn

Wioletta Sawicka spotka się z czytelnikami w czwartek 16 stycznia o godz. 17.30 w Centrum Książki w Olsztynie (scena literacka) przy pl. Jana Pawła II. Autorka opowie o swojej najnowszej powieści „Oleńka. Panienka z Białego Dworu", wydanej przez Prószyński i S-ka, która ukaże się 14 stycznia.

Jak mówi autorka: — To moja pierwsza opowieść, której tłem wydarzeń jest historia. Pierwowzorem tytułowej postaci Oleńki jest moja prababcia Jadwiga Franciszka Kochanowska. Miała na Kresach duży majątek, sporo ziemi oraz stadninę koni. Losy prababci stały się inspiracją do napisania sagi, gdzie prawdziwe wydarzenia mieszają się z fikcyjnymi.

Wstęp wolny.

SCENA DLA MUZYKI POLSKIEJ

16.01

Filharmonia Warmińsko-Mazurska W Olsztynie zaprasza w czwartek 16 stycznia o godzinie 19.00 na kolejną odsłonę cyklu „Scena dla Muzyki Polskiej". Tym razem przed olsztyńską publicznością zaprezentuje się Ãtma Quartet. Znakomite artystki z Ãtma Quartet, którego nazwa nawiązuje do willi w Zakopanem, gdzie mieszkał Karol Szymanowski, a oznacza duszę – przedstawią w ramach serii „Scena dla Muzyki Polskiej" dzieła czterech twórców: od klasycyzmu po klasyków XX wieku. Na szczególną uwagę, obok znakomitych i popularnych kwartetów Moniuszki i Szymanowskiego, zasługują dwa niezwykle rzadko wykonywane utwory Lessla i Panufnika.

Ãtma Quartet (skład): Katarzyna Gluza - skrzypce, Paulina Marcisz - skrzypce, Karolina Orsik-Sauter - altówka, Dominika Szczypka - wiolonczela.

Program: Franciszek Lessel - Kwartet smyczkowy B-dur op. 19; Andrzej Panufnik - III Kwartet smyczkowy Wycinanki; Stanisław Moniuszko - I Kwartet smyczkowy d-moll; Karol Szymanowski - II Kwartet smyczkowy op. 56.

TARGI „BAJKOWY ŚLUB" W URANII

19.01 Olsztyn

Fot. pixabay.com

W Hali Widowiskowo-Sportowej Urania 19 stycznia odbędą się największe na Warmii i Mazurach Targi Ślubne „Bajkowy Ślub".

Swoją ofertę zaprezentują: salony sukien ślubnych, garniturów, restauracje i hotele, firmy dekorujące, salony fryzjerskie i wizażu, szkoły tańca, fotografowie i fotobudki, cukiernie i atrakcje weselne oraz wypożyczalnie pojazdów do ślubu. Nie zabraknie oferty na wieczór panieński i kawalerski. Ślubnych „Bajkowy Ślub" będą XII Mistrzostwa Makijażu Make up Show o Puchar Republiki Kreacji Małgorzaty Rucińskiej. Osiem wizażystek na oczach widzów będzie miało za zadanie wykonać makijaż inspirowany kolorami oceanu. Wśród wielu atrakcji będzie także outletowa sprzedaż nowych sukni ślubnych oraz mistrzostwa stylizacji paznokci Nail Master 2020, a gościem specjalnym targów będzie Kamila Romanow — guru w branży ślubnej, która odpowie na każde pytanie dotyczące organizacji ślubu i wesela. Dodatkowo będzie można kupić jej książkę „Wasz wymarzony dzień".

Początek targów o godz. 10.00.

WYKŁADY: AKADEMIA III WIEKU MOK

16–30.01 Olsztyn

Podajemy program spotkań Akademii III Wieku MOK. Spotkania odbędą się w Sali Kameralnej w Kamienicy Naujacka w Olsztynie.

16.01. (czwartek) godz.11.00. „Nagroda Nobla a Warmia i Mazury" — dr Leonard Januszko

21.01. (wtorek) godz. 11.00 „Miłujmy czynem i prawdą", film biograficzny z okazji jubileuszu 90-lecia arcybiskupa dr Edmunda Piszcza zrealizowany przez Towarzystwo Naukowe im. Wojciecha Kętrzyńskiego. Słowo wstępne prof. dr hab. Stanisław Achremczyk

23.01 (czwartek) godz. 11.00. „Ryby atrakcją turystyczną Warmii i Mazur. Czy one o tym wiedzą?" — dr inż. Małgorzata Woźniak – UWM

28.01. (wtorek) godz. 11.00. „Magia święta". Występ dzieci z przedszkola „Jacek i Agatka" w Olsztynie.

30.01. (czwartek) godz.11.00. „Różowe okulary", spektakl Grupy Teatralnej Akademii Trzeciego Wieku

PRZENIKANIE / CZEŚNIK / PRUSKI / WERNISAŻ

17.01 Olsztyn

Galeria Amfilada, przy ul. Dąbrowszczaków 3 w Olsztynie zaprasza na wystawę PRZENIKANIE / CZEŚNIK / PRUSKI. Wernisaż zaplanowano na 17 stycznia o godz. 18.

Co zobaczymy? Jak piszą organizatorzy: „Przemijanie i degradację materii w pracach Henryka Cześnika" oraz „twórczość Jana Pruskiego na pograniczu sztuki figuratywnej". To wyjątkowy wernisaż wyjątkowych artystów. Wystawa potrwa do 15 marca.

Wstęp wolny.

PRYZMAT VS. BROADWAY

17.01 Olsztyn

Pracownia Tańca „Pryzmat" oraz Fundacja Tańca i Sztuki ARToffNIA przygotowują widowisko taneczno-muzyczne „Pryzmat vs. Broadway". Podczas spektaklu muzycznego będzie można zobaczyć między innymi choreografie grup reprezentacyjnych licznie nagradzanych na ogólnopolskich i międzynarodowych festiwalach oraz choreografie grup, których tancerze dopiero rozpoczynają swoją przygodę z tańcem. Taneczną podróż przez najpiękniejsze musicale światowych scen — ubarwią występy solistów: wokalistów, instrumentalistów i aktorów. Reżyseria: Tatiana Asmolkova.

Koncert odbędzie się 17 stycznia o godz. 18 w sali koncertowej Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej.

KOBIECE SPOJRZENIA — WYSTAWA W TEATRZE

17.01 Olsztyn

Fot. materiały organizatora

Dziesięć kreatywnych kobiet z naszego regionu wystawi swoje prace w Teatrze im. Stefana Jaracza w Olsztynie. Wernisaż wystawy „Kobiece spojrzenia" zaplanowano na 17 stycznia. Będzie można oglądać prace: Agnieszki Markowicz, Kasi Kaldowski oraz Very Kobylińskiej z dziedziny malarstwa, grafiki Beaty Salaty i Agi Miszczak oraz fotografie pań: Aleksandry Jarockiej, Many Manowskiej, Beaty Bartnikowskiej, Aleksandry Gustaw oraz Marleny Zalewskiej-Markiewicz.

Początek wernisażu o godz. 18.00. Wstęp wolny.

eprasa.pl 4fc337ec86

HISTORIE UKRYTE W ARCHITEKTURZE

16.01 Olsztyn

Towarzystwo Opieki nad Zabytkami Oddział w Olsztynie zaprasza 16 stycznia o godz. 17.00 do Muzeum Nowoczesności, przy ul. Knosały 3B w Olsztynie na spotkanie pod hasłem „Dziedzictwo edukacja tożsamość: historie ukryte w architekturze drewnianej". O tradycyjnym domu żuławskim opowie Filip Gawliński, a o współczesnym projektowaniu w drewnie Piotr Olszak. Prowadzenie: Iwona Liżewska. Wstęp wolny.

FILMOWY SPICHLERZ: ROBAKI

16.01 Olsztyn

Fot. materiały organizatora

Filmowy Spichlerz zaprasza na „Robaki"

Tym razem olsztyński Spichlerz (ul. Piastowska 13) nowy cykl: „Filmowego Spichlerza" rozpoczyna od projekcji obrazu „Robaki" Andreasa Johnsena. Spotkania filmowe będą odbywały się zawsze w trzeci czwartek miesiąca w sali na III piętrze. Filmy — głównie dokumentalne — będą poruszały aktualne problemy, ważne, nierzadko kontrowersyjne.

W luźnej, nieformalnej atmosferze, przy kawie, herbacie i przekąsce, widzowie będą oglądali filmy i dyskutowali. Jak piszą organizatorzy: „Na pierwszy ogień: dyskusja z udziałem prof. Stanisława Czachorowskiego (biolog, entomolog, ekolog i popularyzator nauki) oraz Alicji i Tomasza Derdoń (właściciele kawiarnia „Moja" Dąbrowszczaków). A na deser absolutny hit dla odważnych: ciastka z robakami!

Początek o godz. 18.00.

FORUM ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH

18.01 Olsztyn

Rada Organizacji Pozarządowych Miasta Olsztyna i Urząd Miasta Olsztyna zaplanowały na 18 stycznia Forum Organizacji Pozarządowych pt. „Potęga NGO", działających w gminie Olsztyn. Spotkanie odbędzie się w Urzędzie Miasta (s. 219), pl. Jana Pawła II 1.

Program forum: godz. 10.00-10.05 — powitanie gości — Monika Falej, przewodnicząca Rady Organizacji Pozarządowych Miasta Olsztyna, godz. 10.05-10.15 — wystąpienie Piotra Grzymowicza, prezydenta Olsztyna, godz. 10.15-11.30 — wybór komisji skrutacyjnej i wyborczej, zgłoszenie kandydatów i kandydatek, wystąpienie kandydatów i kandydatek, przygotowanie list, wybory, godz. 11.30-12.00 — rozstrzygnięcie konkursów: Najlepsza Inicjatywa Organizacji Pozarządowych i dziennikarskiego „Trzeci sektor w mediach".

Podczas spotkania odbywać się będą targi organizacji pozarządowych „NGO na TOPie" oraz targi pracy wolontaryjnej.

Początek o godz. 10.00.

SPOTKANIE Z IWONĄ BOLIŃSKĄ-WALENDZIK

22.01 Olsztyn

Fot. ŁP

Iwona Bolińska-Walendzik

Wszystko zaczęło się od wystawy Five o'clock in Olsztyn, gdy umawiałam się na 17.00 i odwiedzałam znajomych, by z ich okien fotografować panoramy olsztyńskie w 2013 i 2014 roku. Lub wtedy, gdy powstawał cykl witraży „Zatrzymane w czasie" – fragmenty architektoniczne Olsztyna w 2013 roku. A może i wcześniej –zaglądaniem w każdą dziurę, zachodzeniem do każdej klatki schodowej, w poszukiwaniu kolorowych szybek, których barwne refleksy układały się na ścianach i posadzkach – jeszcze zanim przyszła wiedza co to lastrico, freski, modernizm."

Tak zaczyna swoją opowieść Iwona Bolińska-Walendzik w książce „Five o'clock in Olsztyn. Historia pewnego domu", która ukazała się pod koniec 2019 roku. Teraz będziemy mieli okazję porozmawiać o mieście oraz o tym jak historia miejsca, w którym żyjemy ma wpływ na nasze losy.

Planeta 11 w Olsztynie (al. Piłsudskiego 38) zaprasza na spotkanie z autorką w środę, 22 stycznia na godz. 17.30 do Planety 11. Z Iwoną Bolińską-Walendzik rozmawiać będzie Łukasz Ślusarczyk.

HELIOS
tel. 89 535 20 30
23719otbs-a -0

KINO HELIOS

ŚRODA, 15 STYCZNIA

Miles Davis: Birth of the Cool, godz. 18:30; Mayday, godz. 10:10, 12:45, 15:20, 16:20, 18:00, 19:00, 20:40, 21:40; Tajni i fajni, godz. 10:50, 13:10, 15:50, 18:15; Miś Bamse i Super Miód, 10:00; Jak zostałem gangsterem. Historia prawdziwa, godz. 12:20, 15:30, 16:30, 19:30, 20:50, 22:30; Urwis, godz. 10:00, 12:10, 14:20, 17:30; Gwiezdne wojny: Skywalker. Odrodzenie, godz. 10:20, 11:30, 13:20, 15:40, 20:30; Jumanji: Następny poziom, godz. 11:45, 14:30, 17:15, 20:00; Futro z misia, godz. 19:40, 22:00; The Grudge: Klątwa, godz. 13:30, 18:45, 21:00; Judy, godz. 14:40; Sokół z masłem orzechowym, godz. 11:00.15.01

REKLAMA

komunikat

Wójt Gminy Ostróda informuje, że w terminie od 15 stycznia 2020 r. do 17 lutego 2020 r. w siedzibie Urzędu Gminy Ostróda, ul. Jana III Sobieskiego 1, wywieszony będzie wykaz o przeznaczeniu do sprzedaży zabudowanej budynkiem użytkowo-biurowo-produkcyjnym działki ew. nr 298/3 o powierzchni 0,2860 ha, położonej w obrębie Tyrowo.

Osoby fizyczne i prawne, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu działki ew. nr 298/3, obręb Tyrowo, na podstawie art. 34 ust. 1 pkt 1 i pkt 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2018 r. poz. 2204 z późn. zm.), mogą złożyć w Urzędzie Gminy Ostróda wniosek o jej nabycie w terminie **do dnia 28 lutego 2020 r.** Bliższe informacje: Urząd Gminy Ostróda, ul. Jana III Sobieskiego 1, tel. (89) 676 07 34, (89) 676 07 37, www.bip.gminaostroda.pl.

1620stzo-a-G

przetarg

Wójt Gminy Ostróda
ogłasza I przetarg na działkę ewidencyjną nr 73/2
o pow. 1,1400 ha, położoną w obrębie Zwierzewo

Działka ew. nr 73/2, położona w obrębie Zwierzewo, stanowi własność Gminy Ostróda zgodnie z księgą wieczystą nr EL1O/00019366/2 prowadzoną przez Sąd Rejonowy w Ostródzie.
Przeznaczona do sprzedaży działka ew. nr 73/2 o pow. 11400 m^2 znajduje się w centralnej części miejscowości Zwierzewo, w sąsiedztwie zabudowy zagrodowej oraz zbiorczej przepompowni ścieków. Działka posiada bezpośredni dostęp do drogi publicznej/gminnej, tj. działki ew. nr 211/7, obręb Zwierzewo. Działka położona ok. 700 m od linii brzegowej jeziora Szeląg Wielki. Wzdłuż granicy działki ew. nr 73/2 z działką nr 206/1, obręb Zwierzewo, oraz drogą gminną przebiega sieć energetyczna. Przez działkę przebiega również sieć telekomunikacyjna. W pobliżu działki znajdują się sieci kanalizacyjna i wodociągowa. Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego miejscowości Zwierzewo i cz. obrębu Lubajny, gm. Ostróda, przyjętym uchwałą nr XVIII/86/04 z 7 lutego 2004 r. (Dz.U. Woj. Warmińsko-Mazurskiego nr 49, poz. 625), działka ew. nr 73/2, położona w obrębie Zwierzewo, przeznaczona jest pod UTp-1 – zabudowę pensjonatową.

Cenę wywoławczą do przetargu dla działki ew. nr 73/2, położonej w obrębie Zwierzewo, ustala się w wysokości 216.600,00 zł brutto (słownie: dwieście szesnaście tysięcy sześćset złotych).

Wadium w wysokości 21.000,00 zł (słownie: dwadzieścia jeden tysięcy złotych 00/100).

Przetarg odbędzie się dnia 21 lutego 2020 r. o godzinie 11.00 w Urzędzie Gminy Ostróda, ul. Jana III Sobieskiego 1, sala sesyjna Urzędu Gminy – sala nr 401.

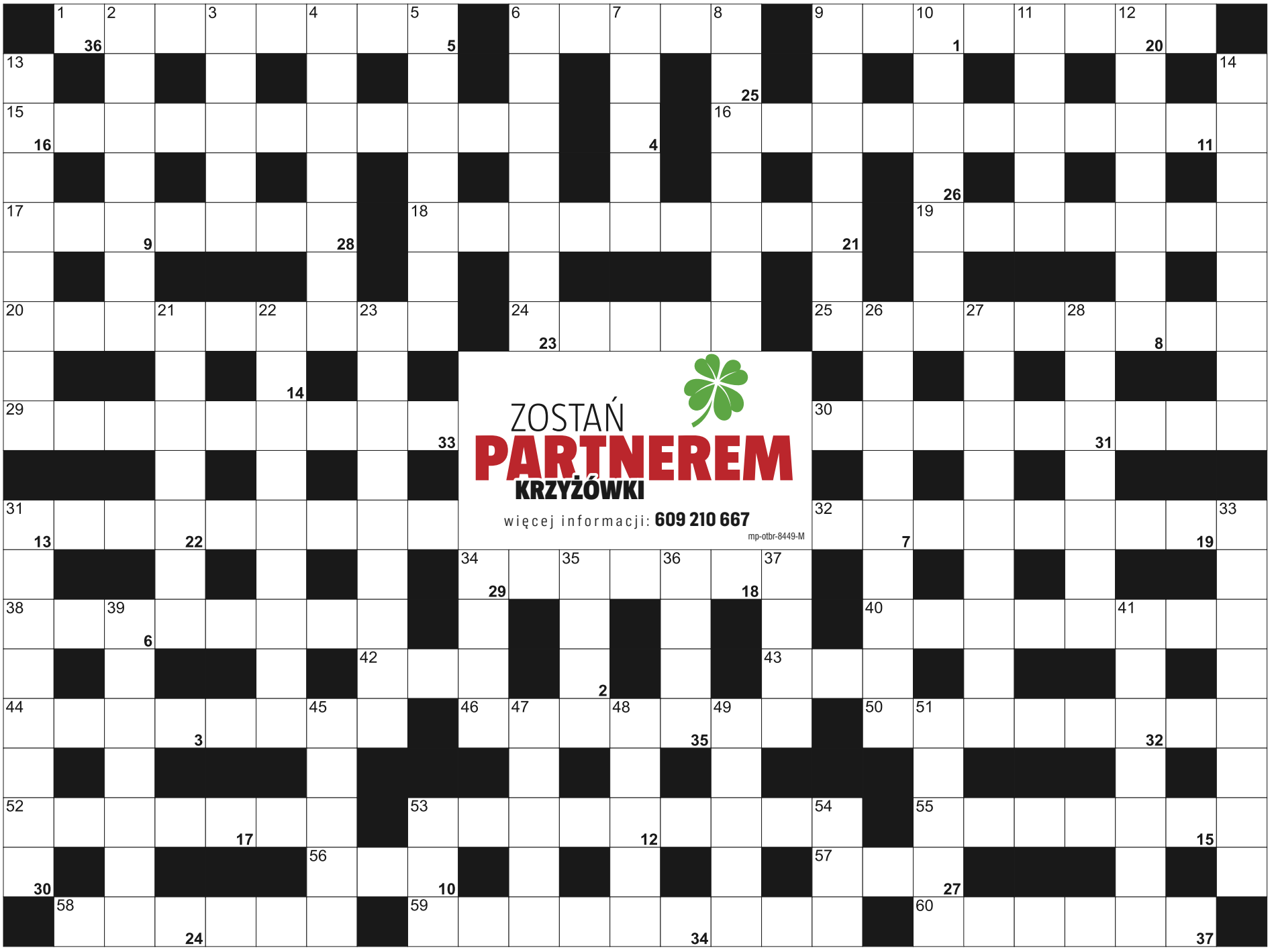
W przetargu mogą brać udział osoby fizyczne i prawne, cudzoziemcy z Europejskiego Obszaru Gospodarczego oraz cudzoziemcy spoza Europejskiego Obszaru Gospodarczego posiadający zezwolenie Ministra Spraw Wewnętrznych, z wyłączeniem osób wchodzących w skład komisji przetargowej oraz osób bliskich tym osobom, **którzy wpłacą wadium w pieniądzu PLN w kwocie 21.000,00 zł w terminie do dnia 17 lutego 2020 r. włącznie** w kasie UG Ostróda (godz. otwarcia: 8.00-14.00) lub na konto Gminy Ostróda: Powiślański Bank Spółdzielczy, 71 8300 0009 0000 1930 2000 0020 – **za datę wpływu wadium uważać się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto sprzedającego**.
W tytule przelewu należy podać numer działki oraz nazwę obrębu.

Ogłoszenie o przetargu podano do publicznej wiadomości w miejscowości Zwierzewo, w siedzibie Urzędu Gminy Ostróda w terminie od dnia 15 stycznia 2020 r. do 17 lutego 2020 r., w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Ostróda www.bip.gminaostroda.pl, na stronie internetowej www.gminaostroda.pl. Informacje tel. (89) 676-07-34 lub 676-07-37.

2020stzo-a-G

eprasa.pl 4fc337ec86

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 37, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		16	17	18	19	20		21	
22	23	24	25	26	27	28	29	30		31	32	33	34	35	36	37								

POZIOMO: 1) gorczyca polna dawniej; 6) najdłuższa rzeka na Nowej Gwinei; 9) stolica Burkina Faso; 15) do mierzenia średnic otworów; 16) mąż i żona; 17) lud zamieszkujący Inguszetię; 18) bałwochwalstwo inaczej; 19) Duncan, amerykańska tancerka; 20) rodak ze wschodu; 24) wyrzynają się dziecku; 25) substancja trująca w muchomorze; 29) drugi najwyższy wulkan Kostaryki; 30) naprawia sprzęt na gwarancji; 31) argentyński taniec i muzyka ludowa; 32) wariat, opętaniec; 34) śmieszny film; 38) śmigłowiec i wiatrakowiec; 40) miasto we wschodnim Nepalu; 42) nad kolanami; 43) nora; 44) górna granica, kres zbioru liczb; 46) "... łabędzie" Czajkowskiego; 50) machlojka; 52) polowe lub elektryczne; 53) półpiętro; 55) Roger, słynny tenisista szwajcarski; 56) największe jezioro Turcji; 57) Telewizyjna Agencja Informacyjna; 58) po śmierci bliskiej osoby; 59) lokum dla płazów i gadów; 60) śledzić, ścigać po śladach

PIONOWO: 2) Jezioro Żalskie inaczej; 3) António Ramalho, były prezydent Portugalii; 4) mokradła na suficie; 5) faworyt w gonitwie; 6) potrafi docenić kucharza; 7) część stopy; 8) szare od myślenia; 9) najdłuższa rzeka Czech; 10) część silnika; 11) sklejka; 12) czarnofioletowe ptaki; 13) inna nazwa ośmioboku; 14) komputerowa jednostka pojemności pamięci; 21) suchy i gorący wiatr nad Morzem Śródziemnym; 22) drzewo zwalone przez huragan; 23) doświadczalny teren leśny; 26) element miksera; 27) utrzymuje wilgotność w pomieszczeniu; 28) ziele zwane chlebkiem Baby Jagi; 31) szafirowa to Malurus cyaneus; 33) Violetta Barrios, była prezydent Nikaragui; 34) państwo, ojczyzna; 35) Remigiusz, pisarz "Kasacja"; 36) potocznie dekagram; 37) Moro, były premier Włoch; 39) duża żaba; 41) drobne wady; 45) oberwanie chmury; 47) powstaje z kwasu i fenolu; 48) przepływa prze Mladą Boleslav; 49) główna rzeka zachodniej Gruzji; 51) antonim podłogi; 53) Akademia Nauk Technicznych; 54) jednostka miary ciśnienia

eprasa.pl 4fc337ec86

GDZIE ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE DROBNE?

www.nadajogloszenie.pl

Centralne Biuro Ogłoszeń
Olsztyn, ul. Partyzantów 28
tel. (89) 539-74-80; (89) 539-74-82
fax (89) 539-74-88
czynne pn.-pt. 9.00-17.00, 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. 9.00-14.00

Biskupiec, ul. Topiel 2
tel./fax (89) 715-32-50
czynne pn.-pt. 8.15-17.00, 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.-pt. 8.00-15.00, soboty nieczynne

Morąg, ul. 11 Listopada 2 (budynek Poczty i TP)
tel./fax (89) 757-28-91
czynne pn.-pt. 10.00-16.00, sob. 9.00-14.00

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) 519-22-01
czynne pn.-pt. 8.00-16.00, soboty nieczynne

Szczytno, ul. Odrodzenia 18 (PTU „Mazur-Pol")
tel./fax (89) 624-31-48
czynne pn.-pt. 8.00-17.00, sob. 8.00-14.00

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-ag-M

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

do wynajęcia

MIESZKANIE, 606-160-956

PRACA

dam pracę

! Dodatkowe zarobki, 601-64-90-31

DLA mężczyzny w gospodarstwie rolnym tel. 797-580-971

FIRMA Dussmann zatrudni kierownika do restauracji pracowniczej. Praca pod Olsztynkiem. 539-538-484

MALARZA, pomocnika malarza proszkowego, 89 526-64-12

MURARZY, malarzy, cieśli zatrudni na terenie Niemiec przedsiębiorstwo z Gdańska, 602-261-866, (58) 342-16-18

POMOCNIKÓW budowlanych tel.789123630

PRACOWNIKÓW budowlanych tel.789123630

ŚLUSARZY, spawaczy, montażystów, Olsztyn. 605-220-301

W gospodarstwie mlecznym, 510-135-912.

ZATRUDNIĘ pracowników budowlanych - wykończeniówka oraz fachowców - szpachlowanie- karton gips -wysokie płace, 602-734-643

USŁUGI

budowa | remont

! Glazura, terakota, hydrauliczne, 795-820-780

! Szpachlowanie, malowanie. Solidnie, 500-549-432

BUDOWA, remonty, wykończenia kompleksowo, 608-533-161

DACHY, 514-651-915

GAZOWE uprawnienia, 504-106-897

HYDRAULICY, 501-209-794

HYDRAULICZNE, 504-106-897.

MALOWANIE, 782-404-688

MALOWANIE, remonty. 504-720-494

POLBRUK, 602-401-309

POSADZKI agregatem, doświadczenie i gwarancja! 664632462

ROLETY, żaluzje 504-720-494

SZPACHLOWANIE, malowanie natryskowo, 725-852-683

finansowe

POŻYCZKA Z DOWOZEM. PIERWSZA ZA DARMO, 511-030-294.

inne

CIĘCIE drzewek owocowych, 534-081-870

SZYCIE kołder, (89)541-27-04, 665-434-450

BIZNES

CHWILÓWKI 89-535-30-78

POŻYCZKA. (89)527-72-04

POŻYCZKI 89-534-06-73

NAUKA

FREE English Conversations using the Bible. Czwartki od 18.00 do 19.00 Dom Technika; sala 123 plac Konsulatu Polskiego 1 Olsztyn Nie jesteśmy związani z żadną religią, tel. 723-778-260(Bill)/ ewangelia.spotkanie@gmail.com

RÓŻNE

sprzedam

DREWNO kominkowe brzoza, sosna, 600-252-541

GARAŻE blaszane, www.partnerstal.pl, 698-230-205, 798-710-329.

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

ŚWIEŻA jagnięcina i baranina w ciągłej sprzedaży, skóry owcze. 501-268-538

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

ROLNICTWO

maszyny rolnicze

ZBIERAM zbiornik do mleka 500l, żmijkę do zboża, 882-316-532

ciągniki

SKUP ciągników i przyczep, 502-646-575

produkty rolne

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

SKUP ZBÓŻ KUPI:zboża paszowe, konsumpcyjne, jęczmień, owies. Tel.606-505-511

inne

CIĄGNIK C-360, przyczepę 4t, kosiarkę rotacyjną, 669-483-895.

Pani
Renacie Baranowskiej
wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci
Teścia
składają Zarząd oraz pracownicy
Spółdzielni Mieszkaniowej „Jaroty" w Olsztynie

17920opb1-a -0

Nie umiera ten, kto trwa w pamięci żywych (ks. Jan Twardowski)
Urszuli Raczyńskiej
wyrazy głębokiego żalu i współczucia
oraz szczere słowa wsparcia i otuchy w trudnych chwilach po śmierci
Mamy
składają Andrzej i Mirosława Szuszczewiczowie
wraz z pracownikami firmy Asimpex

19620opb1-A -P

Pani
Barbarze Curkowskiej
wyrazy szczerego współczucia i głębokiego żalu
z powodu śmierci
Mamy
składają dyrekcja oraz pracownicy
Centrum Integracji Społecznej w Olsztynie

17820opb1-a -0

Pani
Ewie Pijanowskiej
wyrazy szczerego współczucia i żalu z powodu śmierci
Brata
składają pracownicy internatu
Państwowej Szkoły Muzycznej w Olsztynie

19120opb1-a -0

Panu
Mariuszowi Bronakowskiemu
Zastępcy Dyrektora Wydziału
i Jego Najbliższym
wyrazy głębokiego współczucia i żalu
z powodu śmierci
Mamy
składają współpracownicy
z Wydziału Obsługi
Warmińsko-Mazurskiego
Urzędu Wojewódzkiego w Olsztynie

16620opb1-a -0

Nigdy nie jesteśmy gotowi
na odejście naszych rodziców, a oni odchodzą

Pani
Mirosławie Chmielewskiej
wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci
Mamy
składają
Prezes, Dyrektor, sędziowie i pracownicy
Sądu Rejonowego w Olsztynie

17720opb1-a -0

eprasa.pl 4fc337ec86

31419opb1-a -C

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 11 stycznia 2020 r. odeszła do Domu Ojca
Nasza Kochana
Mama, Teściowa, Babcia i Prababcia

ś. † p.

Franciszka Pikus

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
16 stycznia 2020 r. o godz. 10.30 wystawieniem
w kaplicy przy ul. Mariańskiej, po czym o godz. 11.00
nastąpi wyprowadzenie na Mszę Świętą do kościoła
pw. Matki Bożej Saletyńskiej przy ul. Morskiej.
Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu
komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Wdzięczna Bogu za Dar Jej Życia rodzina

17620opb1-a -O

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 12 stycznia 2020 r. odszedł od nas na zawsze
kochany Mąż, Tata, Dziadek i Szwagier

ś. † p.

Wiktor Żuchowski

Przez wiele lat był nauczycielem historii
i wychowawcą, zawodnikiem i trenerem piłki siatkowej.

Msza św. pożegnalna odbędzie się 16 stycznia 2020 r.
o godzinie 13.00 w kościele Najświętszej Maryi
Panny Ostrobramskiej Matki Miłosierdzia
przy ul. Pana Tadeusza 16a w Olsztynie.
Po mszy nastąpi odprowadzenie
na cmentarz w Gutkowie.

Pogrążona w bólu rodzina

17320opb1-a -O

I gdy Bóg zobaczył, że drogi zbyt długie, wzgórza zbyt strome,
a oddech zbyt ciężki się robi, objął go swym ramieniem
i powiedział: Pokój niech będzie z tobą...

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 12 stycznia 2020 r. odszedł od nas na zawsze
Nasz Kochany Mąż, Tata, Teść,
Dziadek, Pradziadek, Brat i Wujek

ś. † p.

Tadeusz Baranowski

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
16 stycznia 2020 r. (czwartek) o godz. 9.45
w kaplicy miejskiej przy ul. Mariańskiej, skąd o godz. 10.15
nastąpi wyprowadzenie na Mszę Świętą Żałobną
do bazyliki konkatedralnej pw. św. Jakuba przy ul. Staszica.
Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym w Dywitach.

Pogrążona w bólu i żałobie rodzina

18820opb1-a -O

Są chwile, by działać, i takie, kiedy należy pogodzić się z tym, co przynosi los...
Paulo Coelho

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

ś. † p.

Wiktora Żuchowskiego

wieloletniego, zasłużonego nauczyciela
Zespołu Szkół Mechaniczno-Energetycznych
im. Tadeusza Kościuszki w Olsztynie,
wychowawcy wielu pokoleń młodzieży.

Odszedł od nas Człowiek obdarzony wieloma talentami,
humanista, pasjonat sportu.

Rodzinie i Najbliższym

składamy wyrazy głębokiego współczucia.

Koleżanki i koledzy
z Zespołu Szkół Mechaniczno-Energetycznych
im. Tadeusza Kościuszki w Olsztynie

18620opb1-a -O

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 12 stycznia 2020 r.
odeszła od nas Nasza Kochana Mama i Babcia

ś. † p. Izabella Zmysłowska

Uroczystości żałobne rozpoczną się 17 stycznia 2020 r. o godz. 12.45
pożegnaniem w kaplicy przy ul. Poprzecznej, skąd o godz. 13.15
nastąpi wyprowadzenie Ciała do kościoła Chrystusa Odkupiciela
Człowieka przy ul. Wyszyńskiego na Mszę Świętą Żałobną.
Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu przy ul. Poprzecznej.
Pogrążona w bólu rodzina

19020opb1-a -O

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Wiktora Żuchowskiego

utytułowanego i wieloletniego zawodnika piłki siatkowej AZS Olsztyn.

Rodzinie Zmarłego

składamy wyrazy szczerego współczucia.

Rada Nadzorcza, Zarząd oraz zawodnicy
spółki akcyjnej Piłka Siatkowa AZS UWM w Olsztynie

18720opb1-a -O

Z wielkim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci naszej koleżanki

Bogusławy Maksymiuk (1961-2020)

Bogusia całe swoje zawodowe życie związała z Galerią „Zamek" w Reszlu,
kochała to miejsce, ludzi, sztukę.
Zawsze uśmiechnięta, pogodna, z fantastycznym nastawieniem do pracy.

Rodzinie

składamy wyrazy głębokiego współczucia.
Dyrektor oraz pracownicy Muzeum Warmii i Mazur w Olsztynie
i Galerii „Zamek" w Reszlu

18420opb1-A -P

Mirosławie Trubiło

wyrazy współczucia z powodu śmierci

Taty

składają Zarząd i współpracownicy
z Zakładu Urządzeń Technicznych UNIMASZ

18920opb1-a -O

Panu Prezesowi
WPB Rombud Sp. z o.o.

Wiesławowi Gołaszewskiemu

oraz

Rodzinie i Bliskim

wyrazy głębokiego i szczerego współczucia
z powodu śmierci

Ojca

składają Zarząd oraz pracownicy
WPB Rombud Sp. z o.o. w Olsztynie

16720opb1-a -O

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

ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

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

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

www.arkaolsztyn.pl *Całodobowe przewozy zmarłych*

614619opb1-a -K

Warmiński
1987 ZAKŁAD POGRZEBOWY
Pomożemy Ci godnie pożegnać

dawniej market

OLSZTYN
ul. Lengowskiego 18-20, tel. 89 535-53-00

BISKUPIEC
ul. Armii Krajowej 4, tel. 89 715-20-93

POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09

614219opb1-a-K

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

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć*:
• na poniedziałek – do piątku do godz. 17.00
• na wtorek, środę, czwartek, piątek
– dnia poprzedniego w godz. 9.00-17.00
• na sobotę – do czwartku do godz. 17.00
* Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, ul. Partyzantów 28

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

Biuro Ogłoszeń, **OLSZTYN**, **ul. Partyzantów 28**
czynne w godz. 9.00-17.00, soboty – nieczynne
tel. 89-539-74-80, 89-539-74-82

www.pozegnania.net

Biuro Ogłoszeń, **ELBLĄG, ul. Rybacka 35**
tel./fax 55-236-16-99, tel. centrala 55-611-46-00 w. 22
pon.-pt. godz. 8.00-16.00

28919opb1-C-K

eprasa.pl 4fc337ec86

Konińskie sukcesy olsztyńskiej szabli

SZERMIERKA || W Koninie odbył się III Puchar Polski juniorów młodszych w szabli. Był to ostatni turniej klasyfikacyjny do Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży. Znakomicie spisali się młodzi olsztynianie, bowiem aż troje z nich stanęło na podium.

W Koninie rywalizowało 149 szablistów z Polski i Białorusi, natomiast olsztyńskiego Hajduczka reprezentowali: Aniela Kozłowska, Dominika Trager, Oskar Kusak, Filip Kusak, Piotr Kozłowski, Krzysztof Dowgierd i Kacper Miszczak.

- Z pewnością był to najlepszy start naszych szablistów w turnieju klasyfikacyjnym juniorów młodszych - ocenia prezes Hajduczka Adam Sobczyk. - Po nowym roku przeprowadziliśmy czterodniowe intensywne przygotowania, które miały decydujący wpływ na postawę naszych szablistów na Pucharze Polski.

TRZEBA PRZYZNAĆ, ŻE MŁODZI OLSZTYNIANIE W KONINIE SPISALI SIĘ ZNAKOMICIE, BOWIEM AŻ TROJE Z NICH ZNALAZŁO SIĘ W NAJLEPSZEJ ÓSEMCE TURNIEJU, A ANIELA KOZŁOWSKA I OSKAR KUSAK STANĘLI NAWET NA NAJNIŻSZYM STOPNIU PODIUM!

Już po fazie grupowej można było mieć nadzieję, że Aniela Kozłowska wywalczy pierwsze swoje podium w kategorii juniorów młodszych. - Plan był prosty, choć trudny do zrealizowania. Trzeba było stracić jak najmniej trafień w fazie grupowej, by w późniejszych walkach pucharowych zostać wyżej rozstawioną. Dzięki temu nie trafia się od razu na najtrudniejsze przeciwniczki - wyjaśnia Aniela. Plan udało się wykonać, bo w sześciu walkach olsztyńska szablista straciła zaledwie trzy trafienia (sama zadając ich aż 30), dzięki czemu do fazy play-off została rozstawiona z numerem jeden i nie musiała walczyć w pierwszej fazie pucharów. W drugiej fazie pokonała 15:7 Amelię Kuklę (Szabla Ząbki), by w kolejnej trafić na bardzo dobrą Kingę Suszczyńską z UKS 13 Białystok, która już stawała na podium w Pucharach Polski. Po wyrównanej walce Aniela wygrała 15:13 i awansowała do ćwierćfinału, gdzie na planszy spotkała się z mocną Białorusinką Yaną Sobal. To była najlepsza walka w wykonaniu szablistki z Olsztyna- Kozłowska nie dała przeciwniczce żadnych szans, wygrywając 15:2, co zagwarantowało jej najniższe miejsce na podium. W półfinale Aniela przegrała 7:15 z Klaudią Malgrem (była szablistka Hajduczka, obecnie reprezentuje Karabelę Warszawa).

Fot. archiwum klubu

Turniej na trzecich miejscach zakończyli Aniela Kozłowska i Oskar Kusak

- TURNIEJ BYŁ BARDZO UDANY. DOBRZE WESZŁAM W RYWALIZACJĘ. NA KONIEC NIECO ZABRAKŁO KONCENTRACJI, ALE PO POPRZEDNICH TRUDNYCH WALKACH ODCZUWAŁAM JUŻ ZMĘCZENIE - PRZYZNAJE ANIELA KOZŁOWSKA.

- Pierwsze podium w Pucharze Polski juniorów na pewno mnie cieszy, motywuje i jest efektem pracy wielu osób, którym dziękuję - podsumowuje Kozłowska, której rozwój sportowy wspiera firma Wipasz S.A. Warto podkreślić, że Aniela jest w gronie sportowców nominowanych w 59. Plebiscycie na Najpopularniejszych Sportowców Województwa Warmińsko-Mazurskiego.

Równie udany początek turnieju mieli trzej inni zawodnicy Hajduczka. Piotr Kozłowski, Oskar Kusak i Filip Kusak wygrali wszystkie walki w grupach. Do pucharów awansował również Krzysztof Dowgierd. Oskar Kusak w kolejnych starciach pokonał: 15:4 Korneliusza Polakowskiego (Riposta), 15:7 Maksymiliana Buśkiewicza (Grodziski Klub Szermierczy) i 15:8 Filipa Józefowskiego (Pałac Młodzieży Katowice). W ćwierćfinale wygrał 15:6 z Benedyktem Denkiewiczem (Szabla Ząbki), by w półfinale uznać wyższość Krzysztof Kajora (Pałac Młodzieży Katowice) 9:15. Tym samym Oskar zajął również 3. miejsce.

W strefie medalowej rywalizację zakończył również Piotr Kozłowski. Pierwszą walkę stoczył z klubowym kolegą Krzysztofem Dowgierdem, pokonując go 15:4. W następnych wygrał 115:9 z Tytusem Schleiferem (AZS AWF Warszawa) i 15:11 z Jakubem Wesołowskim (UKS Riposta). W ćwierćfinale musiał jednak uznać wyższość Marcela Broniszewskiego (Victor Warszawa), przegrywając 7:15.

- W młodzikach mieliśmy już takie sukcesy - przypomina Adam Sobczak. - Ale w juniorach młodszych pierwszy raz trzech naszych zawodników znalazło się w strefie medalowej, z tego aż dwóch stanęło na podium. To oczywiście efekt ich ciężkiej pracy pod okiem trenerów Adama Sęczka i Mikołaja Grzegorka, którzy do Olsztyna regularnie przyjeżdżają z Warszawy. Szermierka to piękny sport wymagający od zawodników nie tylko sprawności fizycznej, ale też i szybkiego myślenia, analizowania sytuacji i błyskawicznego wyciągania wniosków. Gratuluję zawodnikom sukcesów - kończy prezes Sobczyk.

* Do Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży, która odbędzie się w maju, awans wywalczyli: Aniela Kozłowska, Dominika Trager, Oskar Kusak, Piotr Kozłowski i Filip Kusak.

KRZYK

WYNIKI

* **Dziewczęta:** 1. Zuzanna Porada (Zagłębie Sosnowiec), 2. Klaudia Malgrem (Karabela Warszawa), 3. Aniela Kozłowska (Hajduczek Olsztyn), Paulina Porada (Zagłębie Sosnowiec) (...) 27. Dominika Trager (Hajduczek)

* **Chłopcy:** 1. Krzysztof Kajor (Pałac Młodzieży Katowice), 2. Oskar Kwiatkowski (Szabla Brzoza), 3. Oskar Kusak (Hajduczek), Marcel Broniszewski (Victor Warszawa) (...) 7. Piotr Kozłowski, 10. Filip Kusak, 55. Krzysztof Dowgierd, 70. Kacper Miszczak (wszyscy Hajduczek)

GAZETA OLSZTYŃSKA ZAWSZE POD RĘKĄ.
ZAPRENUMERUJ E-WYDANIE: KUPGAZETE.PL

eprasa.pl 4fc337ec86

Koszykarki na parkiecie gryzły trawę

I LIGA KOSZYKAREK || KKS cennym zwycięstwem nad zespołem z Płocka rozpoczął tegoroczne występy na swoim parkiecie. Olsztynianki najpierw w ostatniej sekundzie rzutem za trzy punkty doprowadziły do remisu, po czym okazały się lepsze w dogrywce.

• KKS Olsztyn — Mon-Pol Płock 87:82 (15:18, 23:26, 16:21, 25:14, dogrywka 8:3)

KKS: Markiewicz 28 (2x3), Woźniak 20 (1x3), Wichłacz 16 (2x3), N. Żukowska 9 (1x3), K. Żukowska oraz Sztąberska 12 (1x3), Gromadzińska 2, Kitkowska, Wybraniec, Gzinka, Birkos.

W przeddzień meczu trener KKS Tomasz Sztąberski powiedział: - Musimy do końca rozgrywek szukać punktów i dlatego dziewczyny będą na parkiecie gryzły trawę, aby zdobyć punkty tak potrzebne nam do utrzymanie się.

No i rzeczywiście tak było. Wprawdzie w 3. min olsztynianki prowadziły 5:0, ale na początku drugiej kwarty ich rywalki wyszły na prowadzenie 22:20, powiększając ją wraz z upływem czasu. Kiedy pod koniec trzeciej kwarty Mon-Pol prowadził już 61:49, wydawało się, że jest już pozamiatane. Nic z tego, bo w ostatniej kwarcie olsztynianki zaczęły z mozołem zmniejszać straty. Mimo to 90 sekund przed końcem Mon-Pol prowadził 78:71, jednak rzut za trzy Marty Sztąberskiej, dwa wolne Kseni Woźniak oraz trafienie za jeden punkt rywalek zmieniły wynik na 79:76 dla Mon-Polu. W ostatnich sekundach spotkania olsztynianki musiały rzucić trójkę i tak się stało, bo do kosza równo z końcową syreną trafiła Natalia Żukowska.

Dogrywkę rozpoczął KKS już bez swojej kapitan Joanny Markiewicz, która spadła za pięć fauli, a mimo to okazał się zdecydowanie lepszy od zespołu z Płocka.

Kolejny mecz KKS zagra w 25.01 w Warszawie z Polonią.

Ksenia Woźniak: — Każda dziewczyna dołożyła do tego zwycięstwa swoją cegiełkę, a wręcz złotą cegiełką był na koniec rzut za trzy Natalii. Cieszę się, że daliśmy radę w dogrywce. Już kilka poprzednich spotkań pokazało, że jesteśmy na dobrej drodze do utrzymanie się, które po prostu nam się należy.

Natalia Żukowska: — Przyznaję, że nie weszłam dobrze w ten mecz, prawie cały czas nic mi nie wychodziło. Po kolejnej zmianie chciałam nawet opuścić parkiet i pójść do szatni, bo tak byłam zdołowana. Ale gra się do końca. Trener kazał mi się rozluźnić i pewnie tak było, bo tuż przed końcową syreną powiedziałam sobie: albo teraz albo nigdy, no i trafiłam za trzy doprowadzając do remisu i dogrywki.

Tomasz Sztąberski: — Wierzyłem do końca, że możemy wygrać, tym bardziej że po klęsce w Gdyni dziewczyny chciały się zrehabilitować. Wszystkie wiedziały, że te dwa punkty są dla nas bezcenne.

*** Inne wyniki 14. kolejki:** AZS Uniwersytet Warszawski — SMS PZKosz Łomianki 77:76, SMS PZKosz II Łomianki — Arka II Gdynia 45:74, Politechnika Gdańska II — Polonia Warszawa 49:73.

LECH

PO 14 KOLEJKACH

1. Pruszków	23	1057:750
2. Arka II	23	901:674
3. Polonia*	19	768:626
4. AZS UW	18	928:852
5. KKS**	**17**	**875:1023**
6. Mon-Pol*	16	837:782
7. SMS PZKosz*	16	797:764
8. PG II	15	681:884
9. SMS II	12	596:085

* mecz mniej ** mecz więcej

To powinna być bardzo łatwa pucharowa przeszkoda

PIŁKA RĘCZNA || Dzisiaj w 1/8 finału Pucharu Polski Start zagra na wyjeździe z pierwszoligowym SMS ZPRP II Płock. Elblążanki są zdecydowanym faworytem tej potyczki.

W tym sezonie do walki o Puchar Polski przystąpiło 26 drużyn, z których w grze pozostaje już tylko dziesięć. Jest to sześc klubów z Superligi: Ruch Chorzów, Eurobud JKS Jarosław, Młyny Stoisław Koszalin, Start Elbląg oraz Perła Lublin i Metraco Zagłębie Lubin (te dwa ostatnie przystąpią do rozgrywek dopiero od półfinałów), natomiast I ligę reprezentują: Korona Handball Kielce, Urbis Gniezno, KS Kościerzyna oraz SMS ZPRP II Płock.

No i los tak chciał, że właśnie z tym ostatnim klubem dzisiaj zagra Start Elbląg. Stawką spotkania jest awans do ćwierćfinału Pucharu Polski, a że rywalki elblążanek grają na co dzień w I lidze (zajmują 5. miejsce w grupie A), więc zdecydowanym faworytem jest Start prowadzony przez trenera Andrzeja Niewrzawę.

Obie drużyny w tej edycji Pucharu Polski rozegrały po jednym spotkaniu. Piłkarki ręczne Startu pokonały na wyjeździe trzeci obecnie zespół Superligi KPR Kobierzyce (30:28) a SMS ZPRP ograł 44:20 ChKS Politechnikę Łódź.

— Mecze w Pucharze Polski różnią się od ligowych — mówi drugi trener elblążanek Tomasz Popowicz. — Gospodynie położą wszystko na szalę, by utrudnić nam życie. My jednak jesteśmy bojowo nastawieni i inny wynik niż nasze zwycięstwo nie wchodzi w rachubę. W tej rundzie sprzyjał nam los, ale oczywiście naszego rywala potraktujemy poważnie i wszystko zrobimy. Na pewno nie zlekceważymy przeciwnika. Będziemy grać swoją piłkę, a szansę gry otrzymają wszystkie zawodniczki wpisane do protokołu — stwierdza trener.

Na pewno w dzisiejszym spotkaniu nie zagrają, mające problemy zdrowotne: Joanna Waga, Aleksandra Garczarczyk oraz Justyna Świerczek. Elbląscy szkoleniowcy oszczędzają je przed sobotnim meczem ligowym z Metraco Zagłębiem Lubin.

Warto przypomnieć, że szczypiornistki z Elbląga trzykrotnie zdobywały Puchar Polski: w 1993 roku pod okiem trenera Jerzego Cieplińskiego oraz w 1994 i 1999 roku (trener Jerzy Ringwelski).

• Środowy zestaw spotkań 1/8 finału Pucharu Polski: Ruch Chorzów — Eurobud JKS Jarosław, Urbis Gniezno — Młyny Stoisław Koszalin, Korona Handball Kielce — MKS Kościerzyna, SMZ ZPRP II Płock — Start Elbląg.

JK

SPRINTEM

*** Biatlon.** Puchar Świata w Ruhpolding: bieg sprinterski kobiet (14.15 Eurosport 1, 14.20 Polsat Sport Extra)

*** Koszykówka.** Liga Mistrzów: Anwil Włocławek - Hapoel Jerusalem (19.50 Eurosport 2); Turkish Airlines Euroliga: Zenit Sankt Petersburg - Kirolbet Baskonia Vitoria-Gasteiz (17.45 Polsat Sport Extra)

*** Piłka nożna.** Puchar Włoch, 1/8 finału: Fiorentina - Atalanta, AC Milan - SPAL, Juventus - Udinese (14.55, 17.55, 20.40 TVP Sport); Puchar Anglii, 3. runda: Manchester United - Wolverhampton Wanderers (20.40 Eleven Sports 1)

*** Tenis.** Australian Open w Melbourne: rozgrzewka (9 Eurosport 1); turniej ATP w Adelajdzie (9 Eurosport 2, TVP Sport)

*** Siatkówka.** Puchar Polski, ćwierćfinały: Jastrzębski Węgiel - Trefl Gdańsk, BBTS Bielsko-Biała - ZAKSA Kędzierzyn-Koźle (17.30, 20.30 Polsat Sport); liga włoska kobiet: Saugella Monza - Imoco Volley Conegliano (20.25 nSport+) MDRYH

eprasa.pl 4fc337ec86

Dziesięć nazwisk. Koniecznie!

PLEBISCYT || Ludzie listy piszą, listonosz je roznosi, a my pilnie zliczamy punkty. Oto kilka zdań o obecnym składzie złotej dziesiątki laureatów.

Najważniejsza zmiana nastąpiła na pozycji lidera, którego zluzował dotychczasowy wicelider. Poza tym w czołowej dziesiątce pojawiły się aż trzy nowe nazwiska. Inna sprawa, że między ósmym a 14. miejscem różnice są naprawdę minimalne, więc jedna gruba koperta z kuponami może wszystko wywrócić do góry nogami.

Z prawdziwą przykrością informujemy, że płeć piękna jest w odwrocie, bo w dziesiątce ma już tylko dwie przedstawicielki (a były cztery!). Poza tym w rywalizacji Olsztyn kontra reszta świata wciąż zdecydowanie (8:2) prowadzi stolica regionu. Natomiast gry zespołowe utrzymały swój stan posiadania: wciąż mają trzech reprezentantów, z tym że dwa dotychczasowe nazwiska wypadły, a w ich miejsce pojawiły się nowe. Dodamy jeszcze, że

Fot. Zbigniew Woźniak

specjaliści od rzucania, kopania i podbijania piłki są obecnie na trzecim, szóstym i dziewiątym miejscu.

Na koniec warto jeszcze podkreślić, że gdyby taki stan się utrzymał, to aż pięciu kandydatów miałoby okazję zadebiutować na Balu Sportowca, który odbędzie się 22 lutego w pięciogwiazdkowym hotelu Marina Club w Sile pod Olsztynem.

Na początku wspomnieliśmy o kopercie, która może wiele zmienić. I tak też się pewnie stanie, pod warunkiem jednak, że w środku będą poprawnie wypełnione kupony! A ostatnio znaleźliśmy kilkanaście niezgodnych z regulaminem, które, niestety, trafiły do kosza. Przypominamy zatem pani Zofii z Mrągowa, panu Zygmuntowi z Olsztyna, pani Elżbiecie z Gronit i panu Eugeniuszowi z Biskupca, że na kuponie musi się koniecznie znaleźć dziesięć nazwisk z oficjalnej listy kandydatów. Nie jedno, nie trzy, nie pięć nawet, tylko dziesięć. A warto się potrudzić nieco, bo - jak napisał pewien nieznany olsztyński poeta z przełomu XX i XXI wieku:

Gdy dziesięć nazwisk wpiszesz na kuponie
Wtedy dwadzieścia tysięcy ofiarujesz żonie
Ale gdy nazwiska będą tylko dwa lub trzy
Wówczas jakiś inny czytelnik się ucieszy

ARTUR DRYHYNYCZ

GAZETA OLSZTYŃSKA ZAWSZE POD RĘKĄ.
ZAPRENUMERUJ E-WYDANIE: KUPGAZETE.PL

ORGANIZATOR
GRUPA WM

PATRONAT HONOROWY
Wojewoda Warmińsko-Mazurski Artur Chojecki
Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego Gustaw Marek Brzezin
Starosta Powiatu Olsztyńskiego Andrzej Abako
Prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz
Prezydent Elbląga Witold Wróblewski
Prezydent Miasta Ełku Tomasz Andrukiewicz
ełk tu wracam

SPONSOR NAGRODY GŁÓWNEJ
citi
citi handlowy

PARTNERZY
BBI
REZYDENCJE WARMIŃSKIE PLUSKI
PROJEKT RYBAKI ŁAŃSK
PRZEMYSŁÓWKA HOLDING rok zał. 1992
DBK GROUP just drive!
DECATHLON OLSZTYN
FIEGE
zalandolounge
WARMIŃSKO-MAZURSKI ZWIĄZEK PRACODAWCÓW WMZPP PRYWATNYCH
UNIWERSYTET WARMIŃSKO-MAZURSKI W OLSZTYNIE
ASZ

SPONSOR NAGRODY
GALERIA WARMIŃSKA
FASHION TIME
OKS SŁOMIL OLSZTYN
HOTEL MARINA CLUB
bodyperfect fitness wellness & spa
AVIVA
OSiR OLSZTYN
AREFIEW NORD AUTO

PATRONI MEDIALNI
GAZETA OLSZTYŃSKA
DZIENNIK ELBLĄSKI
nasz olsztyniak.pl
GOTV
wm.pl
BEZgorsetu
IV KONGRES PRZYSZŁOŚCI
FUNDACJA PRZYSZŁOŚĆ DLA DZIECI
POLSKIE RADIO OLSZTYN
TVP3 OLSZTYN

68419otbs-g -K

GRUPA WM | GAZETA OLSZTYŃSKA | DZIENNIK ELBLĄSKI

59. PLEBISCYT
NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH
SPORTOWCÓW
WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

GŁOSUJĘ NA:
1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....

Pełna lista kandydatów dostępna na **www.gazetaolsztynska.pl**
Kupon należy dostarczyć do **7 lutego 2020 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 § 10 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.

WYŚLIJ KUPON I WYGRAJ
20 000 zł

SPONSOR NAGRODY GŁÓWNEJ
citi | citi handlowy

68419otbs-b -K

eprasa.pl 4fc337ec86

SPORT.wm.pl

W Cetniewie Stomil zagra z Olimpią

PIŁKA NOŻNA || Pierwszoligowy Stomil od poniedziałku jest na obozie przygotowawczym w Cetniewie, który potrwa do 18 stycznia. Wczoraj rano olsztynianie zaliczyli rozruch na plaży, a dzisiaj o godz. 11 rozegrają sparing z Olimpią Elbląg.

Fot. Paweł Piekutowski

Olsztyńscy stomilowcy podczas wtorkowego przedpołudniowego treningu w Cetniewie

W Cetniewie mamy bardzo dobre warunki. Specjalnie wybraliśmy to miejsce, gdyż jest bardzo dobry mikroklimat - wyjaśnia trener Piotr Zajączkowski. - Będziemy „ładować akumulatory", regenerować braki jodu w organizmie. Wiemy, że w tym okresie będą sztormy, więc i bardzo dużo będzie jodu. Trenować będziemy na boisku, na plaży oraz w siłowni. Cieszę się, że wszyscy w kadrze są zdrowi – dodaje Zajączkowski, który do Cetniewa zabrał 24 zawodników (lista nazwisk poniżej) oraz kilku piłkarzy testowanych:

* Piotr Skiba
* Michał Leszczyński
* Jakub Kanclerz
* Michał Sobieski
* Wiktor Biedrzycki
* Janusz Bucholc
* Mateusz Gancarczyk
* Waldemar Gancarczyk
* Koki Hiniokio
* Eric Molloy
* Jakub Mosakowski
* Rafał Remisz
* Artur Siemaszko
* Szymon Sobczak
* Jakub Tecław
* Lukas Kuban
* Grzegorz Lech
* Bartłomiej Niedziela
* Maciej Pałaszewski
* Oleg Tarasenko
* Oktawian Skrzecz
* Wojciech Hajda
* Mateusz Cetnarski
* Wojciech Dziemidowicz

We wtorek rano olsztyński zespół korzystał z uroków nadmorskiej plaży, bowiem już kilka minut po godzinie siódmej przeprowadzony został poranny rozruch. - Przed południem były jeszcze zajęcia w siłowni oraz na boisku - wylicza szkoleniowiec Stomilu. Natomiast po południu odbył się kolejny trening na boisku, bowiem dzisiaj o godz. 11 olsztynianie rozegrają kontrolne spotkanie z Olimpią Elbląg.

- POPOŁUDNIOWY WTORKOWY TRENING ZOSTAŁ PODPORZĄDKOWANY BEZPOŚREDNIEMU PRZYGOTOWANIU DO MECZU Z OLIMPIĄ - PRZYZNAJE PIOTR ZAJĄCZKOWSKI.

Dzisiejszy mecz z Olimpią Elbląg zostanie rozegrany na sztucznej murawie, na której podczas zgrupowania olsztyński pierwszoligowiec zalicza kolejne jednostki treningowe.

Oczywiście w Elblągu też przygotowują się do sparingu ze Stomilem. - Z każdym dniem nasza praca staje się coraz bardziej wytężona - stwierdza trener Olimpii Adam Nocoń. - Na zakończenie minionego tygodnia rozegraliśmy wewnętrzną grę kontrolną, a w tym tygodniu mamy pięć jednostek treningowych i dwa sparingi. Do rozpoczęcia rozgrywek jeszcze sporo czasu, więc teraz skupiamy się na budowaniu siły i wytrzymałości specjalnej.

W sparingu ze Stomilem trener Nocoń nie będzie mógł skorzystać z kontuzjowanych Bruno Żołądzia, Eryka Filipczyka i Oleksija Prytuliaka. Są też jednak dobre wieści, bo do zespołu po rekonwalescencji powrócił Michał Kiełtyka. - Jeśli chodzi o nowe twarze, to ich nie będzie ze względu na brak środków finansowych. Najważniejsze, że jak do tej pory z klubu nikt nie odszedł - dodaje Nocoń, który w kadrze ma 23 piłkarzy, w tym pięciu młodzieżowców, którzy dotąd występowali w czwartoligowych rezerwach.

Obie drużyny ostatni raz grały z sobą w II lidze w sezonie 2010/11 (Stomil wówczas występował pod nazwą OKS 1945). W dwumeczu lepsi okazali się olsztynianie, którzy w Elblągu zremisowali 1:1, a u siebie wygrali 4:0. Ówczesny sezon w lepszych nastrojach zakończyła jednak Olimpia, bo wygrała grupę wschodnią II ligi, zapewniając sobie awans.

Na zakończenie obozu w Cetniewie podopieczni Piotra Zajączkowskiego zagrają jeszcze z Radunią Stężyca, wiceliderem grupy 2 III ligi.

PP, JK

GAZETA OLSZTYŃSKA ZAWSZE POD RĘKĄ.
ZAPRENUMERUJ E-WYDANIE: KUPGAZETE.PL

eprasa.pl 4fc337ec86