

Masz moc!

Przekaż 1% podatku
Podaruj dzieciom **lepszego życia**

KRS 0000148747 | www.przyszloscdladzieci.org



51200TBS-R-K

ŚRODA
|15|04|2020|

DZIENNIK ELBLĄSKI

cena 2,90 zł (w tym 8% VAT)

strefa ³
młodości

Fot. stock.adobe.com



Od jutra musisz zakrywać twarz

15



9 177 0137 1912132

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 || NAKŁAD 3 470 NR 86 (2020) || NA TERENIE POZOSTAŁYCH POWIATÓW UKAZUJE SIĘ JAKO GAZETA OLSZTYŃSKA



Stopniowe luzowanie gospodarki

GOSPODARKA || Rząd będzie stopniowo odmrażać gospodarkę. Pierwsze decyzje z tym związane mają wejść w życie już 19 kwietnia, ale do normalności droga jeszcze daleka. A o wielu rzeczach, jakimi je znamy, np. wakacjach, musimy już zapomnieć.

Wiemy już kiedy zacznie się stopniowe poluzowanie obostrzeń w gospodarce. Ujawnił to wczoraj na antenie RMF FM minister zdrowia Łukasz Szumowski. Minister zapytany o dobre wiadomości, poinformował o nadchodzących zmianach dotyczących gospodarki.

— Będziemy od 19 kwietnia powoli odmrażać gospodarkę. Myślę, że jest to dobra wiadomość, jak patrzymy na wartości, jak wygląda koszt tej izolacji, która jest skuteczna, ponieważ gdyby nie ona, mielibyśmy kilkadziesiąt tysięcy zakażonych, a mamy kilka tysięcy — powiedział minister Szumowski.

Szkoły i wakacje

Zdaniem ministra powinniśmy zapomnieć o wakacjach, jakie znamy.

— O takich wakacjach, jak sobie wyobrażamy i jakie mieliśmy do tej pory, możemy zapomnieć, dlatego że nie ma żadnych danych naukowych, które by powiedziały: epidemia wygaśnie z powodu lata — mówił. — Na świecie, gdzie mamy znacznie wyższą temperaturę, dużo słońca, wirus jest obecny. Nie podejrzewam, żeby czerwiec, lipiec miał zlikwidować go. Będziemy się z nim borykać przez rok, dłużej. Możemy zakładać, że kolonii i obozów nie będzie.

Minister dodał też, że rząd rozważa różne scenariusze stopniowego otwierania szkół.

— Czy na przykład regionalnie, gdzie jest najmniej zachorowań, czy też wiekowo, np. klasy I do V, czy też

w taki sposób, żeby to były nie tyle szkoły, ale opieka nad dziećmi dla osób, które nie mają, co ze swoimi pociechami zrobić. Trudno rok trzymać dzieci w domach, to jest też nie do zrobienia — ocenił.

RZĄDOWE PLANY STOPNIOWEGO ODMRAŻANIA GOSPODARKI POTWIERDZIŁ W RADIOWEJ TRÓJCE RZECZNIK RZĄDU PIOTR MÜLLER.

— DECYZJE O „LUZOWANIU” RESTRYKCJI DLA GOSPODARKI BĘDĄ PODEJMOWANE W ŚRODĘ I CZWARTEK; NAJPIERW MUSZĄ JEDNAK SPŁYNAĆ DANE PO ŚWIĘTACH — WYJAŚNIŁ.

Jak wyważyć szale?

Jakie obostrzenia mają być poluzowane jako pierwsze? Tu rzecznik rządu wytłumaczył, że chodzi m.in. o limity klientów w sklepach, które pozostaną, ale będą realizowane w inny sposób (prawdopodobnie będą uzależnione od powierzchni lokalu, a nie liczby kas — red). Oprócz tego rząd planuje złagodzenie zakazu wstępu do lasów i parków.

Już wubiegły czwartek premier Mateusz Morawiecki zapowiedział, że po Wielkanocy rząd przedstawi plan powrotu do nowej rzeczywistości gospodarczej. Z nieoficjalnych informacji wynika, że miałyby zostać otwarte salony kosmetyczne i fryzjerskie.

Te plany na pewno cieszą tych, którzy w wyniku ograniczeń musieli zamknąć swoje firmy, jednego dnia



Fot. archiwum GO

Waldemar Kozłowski, ekonomista z UWM

zostali bez dochodów. W przetrwaniu ma im pomóc rządowa tarcza antykrzysowa. Ostatnio premier zapowiedział, że w ramach niej do firm trafi 100 mld zł w postaci subwencji, które do 75 proc. mogą zostać umorzone.

— Te pieniądze to kroplówka, która pozwoli firmom przetrwać trudny czas, może uniknąć nawet masowych zwolnień, ale tak naprawdę tylko odblokowanie gospodarki, przywrócenie rynkowych więzi, pozwoli im na normalne funkcjonowanie — zauważa dr Waldemar Kozłowski, ekonomista z UWM. — Pytanie tylko, jak ma wyglądać to luzowanie gospodarki? W jakiej skali to zrobić? Jak wyważyć te szale? Myślę, że trzeba to równoważyć. Oczywiście zdrowie jest najważniejsze, ale jeśli nie zaczniemy odblokowywać gospodarki, to już niedługo nie będzie pieniędzy w budżecie na walkę za pandemią, bo nie będzie wpływów z tytułu podatków. To, co można, to trzeba bez paniki powoli uruchamiać. Od czego zacząć? Moim

zdaniem choćby od branży hotelarskiej i gastronomicznej, które zostały sparaliżowane w wyniku wprowadzonych obostrzeń.

Strach o pracę

Z powodu rządowych ograniczeń gospodarka kurczy się, bo firmy nie pracują, ludzie tracą pracę. To był do tej pory mniej podnoszony aspekt pandemii. Dziś pandemia koronawirusa budzi strach nie tylko o zdrowie, ale o pracę, co pokazuje badanie wykonane na zlecenie Rejestru Dłużników BIG InfoMonitor. Okazuje się, że osób obawiających się najbardziej o zdrowie (34 proc.) jest mniej niż lekających się o to, jakie konsekwencje zdrowotne i finansowe może przynieść koronawirus (45 proc.). A co dziesiąty badany boi się wyłącznie o to, czy za kilka tygodni będzie go stać na życie, a nie o to, czy się zarazi. Z badania wynika też, że jedna czwarta ankietowanych już sygnalizuje, że ich dochody stopniały, a 7 proc. że straciło źródło utrzymania.

Do wczoraj rana do ZUS i wojewódzkich urzędów pracy w kraju wpłynęło prawie 640 tys. wniosków o pomoc w ramach tzw. tarczy antykrzysowej — podało Ministerstwo Rozwoju.

Wnioski o pomoc

O tę pomoc występują też firmy z Warmii i Mazur. Do WUP w Olsztynie wpłynęło ponad 330 wniosków o dofinansowanie do wynagrodzeń z tytułu przestoju bądź ograniczonego czasu pracy. Ponadto mikroprzedsiębiorcy złożyli 3610 wniosków o 5 tys. zł pożyczki, która może później

DO WCZORAJ RANA DO ZUS I WOJEWÓDZKICH URZĘDÓW PRACY W KRAJU WPŁYNĘŁO PRAWIE 640 TYS. WNIOSKÓW O POMOC W RAMACH TZW. TARCZY ANTYKRYZYSOWEJ — PODAŁO MINISTERSTWO ROZWOJU.

zostać umorzona, jeśli nie zwolnią pracowników. Wypłacono już pożyczki na kwotę 6,7 mln zł.

— 30 wniosków do WUP została złożona w formie papierowej, co znacznie wydłuża procedurę ich rozpatrywania. — Dlatego prosimy o przesyłanie ich w wersji elektronicznej — mówi Zdzisław Szczepkowski, dyrektor WUP w Olsztynie. — Wnioski, które wpłynęły, chcemy rozpatrzyć jak najszybciej. Może uda się to zrobić w ciągu 7-10 dni, ale wiele z nich zawiera błędy.

Jak poinformował dyrektor Szczepkowski, do tej pory dofinansowanie do wynagrodzeń otrzymało 12 firm na łączną kwotę ok. 800 tys. zł.

Kwestia, kiedy rząd zacznie zwalniać gospodarczy hamulec, staje się równie ważna, co samo zdrowie, choć trudno tu o znak równości. Kiedy więc nastąpi odmrażanie polskiej gospodarki? Prezes Krajowej Izby Gospodarczej Andrzej Arendarski liczy, że gospodarka ruszy w połowie maja.

— Może to odmrożenie nie nastąpi w 100 proc., ale w dużym zakresie — napisał Arendarski na Twitterze.

— Jeżeli zostaną rozluźnione obostrzenia dotyczące poruszania się, trzeba się mocno zastanowić nad „uwolnieniem” tych



Zdzisław Szczepkowski, dyrektor WUP w Olsztynie

branż, które świadczą usługi dla ludności. Pozwoli to odbudować poczucie normalności. To nie jest kwestia rozruszania gospodarki. Ona musi być wręcz reanimowana! — stwierdził prezydent pracodawców RP Andrzej Malinowski i przewodniczący Rady Dialogu Społecznego.

Ograniczenia za granicą

Przypomnijmy, że Polska wprowadziła pierwsze ograniczenia 13 marca. Wtedy zostały zamknięte granice, zawieszono loty międzynarodowe, ograniczono działalność centrów handlowych, restauracji, barów i kawiarni, zamknięto baseny i siłownie. Jednak inne kraje europejskie też stopniowo znoszą ograniczenia w związku z pandemią. Dziś w Danii ponownie zostaną otwarte szkoły, od pierwszej do piątej klasy i ośrodki opieki dziennej. Jednak do 10 maja granice będą zamknięte, jak też będzie obowiązywał zakaz zgromadzeń ponad 10 osób. Aż do końca sierpnia ma tu obowiązywać zakaz organizacji imprez masowych.

W Norwegii 20 kwietnia zostaną otwarte przedszkola, a 27

kwietnia do szkół wrócą uczniowie klas 1-4 oraz część uczniów szkół ponadgimnazjalnych. Od 27 kwietnia mają być otwarte także salony fryzjerskie i kosmetyczne. Zamknięte pozostaną nadal centra sportowe, parki, restauracje, bary i biblioteki.

We Włoszech tak dotkniętych pandemią, od dziś mają zostać otwarte księgarnie i sklepy z odzieżą dziecięcą. W Hiszpanii do pracy w tym tygodniu wraca przemysł i budownictwo. Austria w tym tygodniu planuje otwarcie mniejszych sklepów wielkopowierzchniowych. W Czechach otwierane będą małe sklepiki, markety budowlane, znów będzie można uprawiać sport na świeżym powietrzu. We Francji narodowa kwarantanna potrwa do 11 maja. W ciągu 15 dni rząd ma przedstawić plan organizacji życia publicznego. Stopniowo mają być otwierane szkoły i żłobki, ale restauracje, teatry, kina i inne miejsca użyteczności publicznej pozostaną zamknięte najprawdopodobniej do połowy lipca — powiedział prezydent Francji.

ANDRZEJ MIELNICKI

Chcesz być na bieżąco...

...a nie możesz wyjść z domu?

www.kupgazete.pl

E-WYDANIE

CODZIENNA DAWKA WIADOMOŚCI!



Ludzkie ciepło z dostawą do domu

POMOC || Choć w obliczu pandemii koronawirusa banki żywności muszą zmagać się z trudnościami, ich przedstawiciele nie tracą z oczu osób potrzebujących wsparcia. Bank Żywności w Olsztynie dostarcza ciepłe posiłki seniorom. A z nimi też trochę dobra.

Bank Żywności w Olsztynie, dostrzegając problemy lokalnej społeczności, spieszy z pomocą tym, którzy tego najbardziej potrzebują. Z myślą o nich powołano do życia program pomocowy #AkcjaZupa. Jego idea jest prosta: do osób w wieku 60+, seniorów niepełnosprawnych, samotnie gospodarujących lub takich, których sytuacja jest szczególnie trudna, trafiać mają ciepłe posiłki. Potrzebujący zostali wskazani przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Olsztynie, rady osiedli oraz Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów.

— Wierzmy, że nasze działanie będzie uzupełnieniem diety seniorów, a także przyczyni się do tego, że będą oni rzadziej wychodzić z domów, aby zaopatrywać się w produkty żywnościowe, co w konsekwencji w obecnej sytuacji zwiększy ich bezpieczeństwo. Chcielibyśmy także dać seniorom trochę radości w tym trudnym okresie — mówi Marek Borowski, prezes Banku Żywności w Olsztynie.

Jolanta Markiewicz, koordynatorka akcji, tłumaczy z kolei, jak przebiega proces dystrybucji posiłków. — Dwa razy w tygodniu wolontariusze z olsztyńskiego klubu Rotaract odwiedzają mieszkania seniorów wskazanych przez



foto. screen z filmu Bank Żywności w Olsztynie

miejski ośrodek pomocy społecznej. Zostawiają pod ich drzwiami posiłki na 2-3 dni. Są one przygotowane tak, że wystarczy je tylko odgrzać — mówi Jolanta Markiewicz. I dodaje, że choć na początku Bank Żywności w Olsztynie miał przygotowywać zupę, szef warsztatowej kuchni Kuźni Społecznej, Grzegorz Mowczun, wpadł na pomysł rozszerzenia menu: — Dzięki jego umiejętnościom i wsparciu zaprzyjaźnionych z bankiem sieci handlowych oraz producentów żywności do seniorów trafiają urozmaicone i pełnowartościowe posiłki.

Przykład? W święta wielkanocne osoby objęte pomocą olsztyńskiego banku mogły zająć się np. pieczeniem

rymską, pieczoną kaczka i gulaszem warzywnym. Nie zapomniano także o czymś na osłodę tego czasu społecznej kwarantanny: kucharz przygotował sernik.

Ośłodą w tych chwilach jest też kontakt, choć bardzo szczątkowy, jaki z seniorami mają wolontariusze. Trzeba zaznaczyć, że młodzi ludzie nie przekazują posiłków bezpośrednio, lecz zostawiają je pod drzwiami. Zawsze jednak upewniają się, czy senior odbierze przesyłkę. I wówczas jest okazja, żeby — na odległość i bezpiecznie — przekazać sobie pozdrowienia i upewnić się, czy wszystko jest w porządku.

— Jestem pod wrażeniem zaangażowania wolontariuszy — przyznaje Jolanta Markiewicz. — Żeby dotrzeć do osób potrzebujących, wykorzystują własne samochody i paliwo, a każdy z nich ma do odwiedzenia kilkanaście adresów. Wolontariusze bardzo poważnie podchodzą do swoich zadań i procedur, które opracowaliśmy, żeby nie narażać starszych osób na niebezpieczeństwo. Seniorzy są szczęśliwi i wzruszeni, kiedy odwiedzają ich młodzi ludzie.

Warto wspomnieć, że Bank Żywności w Olsztynie, który za sprawą swojej akcji dba przede wszystkim o seniorów, połączył też siły z inicjatorami projektu „Obiad dla ucznia”. Dostarcza on produkty, które służą do przygotowywania posiłków dla najmłodszych, którzy do-

tań korzystali np. z żywienia w szkole, a teraz, zamknięci w domach, nie mają takiej możliwości. Uczniów, których należy objąć opieką, wskazują pedagodzy.

Jak długo potrwa „#AkcjaZupa”? — Nie mamy pojęcia — przyznaje Jolanta Markiewicz. — Nie wiemy, jak długo potrwa ta sytuacja i nie wiemy, na jak długo wystarczy nam środków, które możemy zaangażować, więc wszystkich darczyńców, którzy mogliby się przyłączyć do naszej akcji, serdecznie zapraszamy.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Urząd Miasta Olsztyna

Pomocne informacje co, gdzie i jak można załatwić z domu: tel. 782 554 490

MOPS w Olsztynie

Pomoc seniorom, samotnym, schorowanym i innym najbardziej potrzebującym mieszkańcom Olsztyna w zakupie leków, żywności lub w zakresie psychologicznego wsparcia: 608 239 567, 89 533 31 21, 506 359 557, 89 534 67 43, 504 042 814, 89 534 65 59.

Chorągiew Warmińsko-Mazurskiej ZHP

Pomoc w zakupach, realizacji recept itp. - tel. 535 056 768

Polski Czerwony Krzyż

Linia wsparcia psychologicznego: tel. 22 230 22 07

Stowarzyszenie Pomocy Humanitarnej FENI

Wsparcie w dostarczeniu zakupów, realizacji recept, pomocy w sprawach urzędowych, a także z wyprawdaniem psa - tel. 695 054 128.

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Olsztynie

Infolinia w sprawie koronawirusa: 538 286 085, 538 286 090, 538 286 084, 603 131 845, 737 819 396

NFZ

Informacje w sprawie postępowania przy podejrzeniu koronawirusa: tel. 800-190-590.

Facebook: Grupa Wsparcia, Koronawirus - Olsztyn, Warmińsko-Mazurskie

KONDOLENCJE

Panu

Andrzejowi Skoniecznemu

Zastępcy Dyrektora Wydziału Inwestycji Miejskich
w Urzędzie Miasta Olsztyna

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Ojca

składają
Piotr Grzymowicz,
Prezydent Olsztyna,
oraz współpracownicy z Urzędu Miasta Olsztyna

138620opb1-A -P

Gdzie musimy zakrywać twarz?

PRAWO || W czwartek wejdą w życie przepisy nakazujące zasłanianie twarzy w miejscach publicznych. Są nieprecyzyjne, więc pojawiło się dużo wątpliwości. Twarzy nie trzeba zasłaniać np. w samochodzie. Gdzie jeszcze?

Sprawa maseczek jest naprawdę dziwna. Najpierw minister zdrowia Łukasz Szumowski w rozmowie w RMF FM przekonywał, że maseczki nic nie dają i „nie wie” po co ludzie je noszą. Mimo wszystko Polacy sami zaczęli zakrywać twarze — widać to choćby w sklepach. Rząd postanowił jednak w końcu zmienić zdanie i nakazać zakrywanie twarzy pod groźbą sankcji karnych. Do obecnie obowiązującego rozporządzenia dodano więc zapis, który mówi, że:

„Od dnia 16 kwietnia 2020 r. do odwołania nakłada się obowiązek zakrywania, przy pomocy części odzieży, maski albo maseczki, ust i nosa podczas przebywania poza adresem zamieszkania lub stałego pobytu”.

Już podczas konferencji, na której premier i minister zdrowia ogłaszali zmiany w przepisach, zapytano o kwestię zakrywania ust i nosa. Minister Szumowski stwierdził, że nie musi to być maseczka, ale wystarczy też szalik, czy inna część odzieży (wynika z tego, że dowolna). Najlepiej robić to jednak przy pomocy maseczki. Ale — jak zwykle — pozostaje duża doza interpretacji. Usta i nos mamy zakrywać „podczas przebywania poza adresem zamieszkania” i „adresem stałego pobytu”.

Jeśli zrozumiemy przepisy dosłownie, to maseczkę trzeba nosić praktycznie wszędzie poza domem. Czyli twarz trzeba zakrywać podczas jazdy samochodem, a podczas spaceru z niemowlakiem — jemu też trzeba zakryć twarz, co jest kompletnie absurdalne.

Poza tym, w przepisach nie ma pełnej definicji miejsca publicznego. Część wątpliwości została już jednak rozwiana, bo — na szczęście — zmiany w rozporządzeniu mają wejść od czwartku, więc zostało jeszcze trochę czasu na ich doprecyzowanie.

— Przepisy dotyczące obowiązkowego zakrywania nosa i ust w przestrze-



foto: Zbigniew Woźniak

Od 16 kwietnia maseczki będą obowiązkowe

ni publicznej zostaną doprecyzowane — potwierdził też wiceminister zdrowia Janusz Cieszyński.

Dzisiaj (w środę) odpowiednie informacje mają pojawić się na rządowych stronach — tak zapowiedział rzecznik MZ, Wojciech Andrusiewicz. Mimo to już wiemy, że nie trzeba będzie nosić maseczki w samochodzie. Takiego obowiązku nie ma, bo, jak powiedział Łukasz Szumowski: „w samochodzie jesteśmy najczęściej w tym gronie, w którym żyjemy w domu albo sami. Natomiast jeżeli jest to publiczna przestrzeń, np. transport publiczny, jak najbardziej tak. W biurach i zakładach pracy to zależy od pracodawcy. Najczęściej biuro powinno być zdalne i to jest zalecenie dużo bardziej racjonalne”.

Mimo to należy uznać, że dzieciom również należy zakrywać twarz — w tym najmniejszym, np. rocznym. Zakrycie takiemu dziecku ust (nawet chustką) jest w praktyce niemożliwe i znów daje duże pole do interpretacji policjantom.

Nadal powstaje też dużo pytań, np. co z astmatykami? Według lekarzy

osobom z chorobami dróg oddechowych trudno jest oddychać przez maseczki specjalistyczne, czyli te, które mają dodatkowy system filtrów. Maski bawełniane czy chirurgiczne nie sprawiają jednak znacznych trudności z oddychaniem, więc astmatycy mogą być spokojni. Lekarze apelują również o nieodstawianie leków.

A jak jest z dostępnością maseczek? Różnie. Niektóre apteki przyznają, że czekają na dostawy, inne otwarcie mówią, że jest źle.

— Nie mamy ani jednej maseczki — mówi nam farmaceuta z jednej z aptek na olsztyńskim Zatorzu. — Nie wiemy kiedy będą, bo w zasadzie sytuacja jest dynamiczna. Jak się pojawiają, to zaraz schodzą.

Zgłosił się też do nas czytelnik, który kupił 50 sztuk maseczek winnej z aptek na Zatorzu.

— Wydałem 140 zł, więc wychodzi 2,8 zł za sztukę, podobne na tej samej ulicy były po 6 zł. Spytałem, skąd ta różnica w cenie i farmaceuta powiedziała, że narzucają niższą marżę, bo chcą sprzedać, a nie robić wystawę. To maseczki kilkukrotnego użytku,

więc starczą na dłużej. Ale 6 zł za maseczkę? To już gruba przesada — podkreśla.

Maseczki znajdziemy też w sieci. Ceny są różne, ale w jednej z większych sieci aptek zapłacimy 249,99 zł za 50 sztuk, a termin realizacji to 8-9 dni roboczych.

W Olsztynie około 160 tys. maseczek trafiło już do mieszkańców przy okazji akcji „Maseczki dla Polski”.

Faktem jest, że maseczki nie chronią skutecznie przed zarażeniem, ale pomagają chronić przed rozsiewaniem.

Na podobny nakaz noszenia maseczek zdecydowały się m.in. Austria czy Słowacja. Jeśli chodzi o USA — najpierw dr Jerome Adams, naczelny lekarz kraju, rekomendował, żeby maseczek nie nosić, a później Centrum Kontroli i Prewencji Chorób zmieniło zalecenia i zarekomendowało noszenie maseczek. Rozbieżności mogą wynikać także z wytycznych WHO, które mówią, żeby maseczki nosiły tylko osoby z objawami, albo opiekujące się zarażonymi.

PAWEŁ JASZCZANIN

- **Przed założeniem maski powinniśmy umyć lub zdezynfekować ręce.**
- **Maseczka musi dobrze przylegać do twarzy — bez prześwitów.**
- **Powinna być sucha.**
- **Starajmy się nie dotykać zewnętrznej części maseczki.**
- **W celu prawidłowego zdjęcia maseczki — chwycić za gumki podtrzymujące materiał na twarzy i zdjąć z głowy (nie opuszczać na brode).**
- **Po zdjęciu umyć ręce.**
- **Nie odkładajmy maski na żadną z powierzchni, a bezpośrednio po zdjęciu wyrzucajmy.**
- **W przypadku maseczki wielorazowej — od razu do prania.**

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

50 złotych za dobę podczas kwarantanny

PIENIĄDZE || Miasto zapewnia przybywającym zza granicy miejsca do odbycia kwarantanny. Takim miejscem jest np. hotel Atletikon przy ul. Agrykoli. Pobyt w nim nie jest jednak darmowy, a dwa tygodnie spędzone w tym miejscu to koszt rzędu 700 złotych.

Byłem w pracy w Holandii. Pracę straciłem i musiałem wrócić do Polski za resztę pieniędzy, które zarobiłem — opowiada pan Adrian. — Wysiadłem na dworcu w Elblągu skąd zostałem skierowany do hotelu Atletikon. Kazano zapłacić mi 50 zł za dzień pobytu na cele eksploatacyjne. Niestety nie miałem pieniędzy, więc kazali mi udać się do bursy przy ul. Wapiennej.

Pan Adrian, który miał odbywać dwutygodniową kwarantannę, wizytę w Elblągu rozpoczął od spacerów.

— Z dworca szedłem najpierw do Atletikonu, a później na Wapienną — opowiada. — Warunki przy Wapiennej były okropne. Było zimno, nie było ciepłej wody, nie było jak ogrzać jedzenia. Mam wrażenie, że tak się stało dlatego, że nie płaciłem za pobyt.

Joanna Urbaniak, rzecznik prasowy prezydenta Elbląga: — Pan, który wrócił z Holandii, zgłosił się do nas w niedzielę rano. Twierdził, że ma 12 euro i nie jest sobie w stanie niczego zapewnić. Osoba ta nie jest zameldowana w naszym mieście, nie



Fot. archiwum prywatne

Tak wyglądało miejsce pobytu pana Adriana przy ul. Wapiennej

posiada również żadnego meldunku w innej miejscowości. Ostatnie miejsce zameldowania tego pana było w Elblągu, gdzie mieszkają jego rodzice, z którymi nie utrzymuje kontaktu. Zgodnie ze stanem faktycznym został więc skierowany do miejsca kwarantanny dla bezdomnych, czyli do budynku przy ul. Zamkowej, należącego do bursy nr 3. Przewieziono mu tam paczkę żywnościową,

a od poniedziałku (przyjechał w niedzielę rano) MOPS żywi go trzema posiłkami dziennie. W związku z awarią ogrzewania w budynku przy Zamkowej ten pan został najpierw przeniesiony do budynku przy ul. Wapiennej, a we wtorek przetransportowany do Atletikonu, gdzie obecnie przebywa. Został więc przez nas w pełni zaopiekowany, zgodnie z obowiązującymi przepisami i pro-

cedurami. Dziwią więc jego roszczenia i pretensje.

A jak wygląda sprawa opłaty w hotelu?

— Co do opłaty w Atletikonie, to nie jest to opłata najmu, a opłata eksploatacyjna m.in. za wywóz nieczystości, ciepło, wodę, prąd, środki czystości oraz zapewnienie całodobowej obsługi — wyjaśnia Joanna Urbaniak. — Koszt osobodnia wyceniono na 50 zł. Jest to opłata niepodlegająca zwrotowi przez wojewodę za utrzymanie budynku w gotowości techniczno-rzeczowej i organizacyjnej. Każdy przebywający może się zwrócić do prezydenta z wnioskiem o zwolnienie z opłaty. Każdy wniosek jest rozpatrywany indywidualnie. Pozwala to uniknąć sytuacji, w których dochodzi do nieuzasadnionych roszczeń osób, które muszą przebywać na kwarantannie. Trzeba pamiętać, że podstawowym miejscem kwarantanny jest dom. Tylko mieszkańcy Elbląga, którzy nie mogą przebywać z rodziną lub nie mają innego miejsca odoosobnienia, trafiają do miejskiego miejsca kwarantanny.

MDK WIE, JAK UROZMAIĆ CZAS DZIECIOM I MŁODZIEŻY

Zamknięte szkoły, kina, instytucje kulturalne... Z pomocą w odczarowaniu tych niełatwych chwil przychodzi Młodzieżowy Dom Kultury w Elblągu.

MDK zawiesił działalność 12 marca. Nauczyciele przenieśli się do internetu, gdzie prowadzą wirtualne zajęcia dla dzieci i młodzieży, które nie są uczestnikami zajęć w placówce. Organizują quizy i konkursy artystyczne.

Szansa na współzawodnictwo online pojawiła się z internetowym konkursem Talent Show. Uczestnicy przysyłają filmy i zdjęcia prezentujące ich talenty.

W tym konkursie można wziąć udział, aż do ponownego otwarcia szkół. Nagrody zostaną przyznane w dwóch kategoriach: publiczności — za największą liczbę polubień, oraz jury złożonego z wychowawców MDK.

Nauczyciele pomagają też zdobyć dzieciom i młodzieży nowe kompetencje lub rozwinąć talenty. Na stronie MDK pojawiła się m.in. pierwsza część zdalnych warsztatów gitarowych oraz lekcje gry na instrumentach dętych.

Seria Akademia Kultury zaznajamia najmłodszych z dobrymi manierami, a specjalnie przygotowane lamigłówki wspierają efektywną naukę i rozwijają logiczne myślenie („Kącik technik efektywnego uczenia się”).

Jak się okazuje, wprowadzone ograniczenia nie stoją na przeszkodzie w prowadzeniu edukacji tanecznej. Do dyspozycji wszystkich zainteresowanych są materiały dotyczące tańców nowoczesnych „street dance”, jak również tańców

ludowych — krakowiaka czy poloneza.

— Wkrótce pojawi się konkurs związany z techniką tworzenia komiksów — zapowiada Marcin Mongiałło, który prowadzi warsztaty dziennikarskie. — zapowiada Marcin Mongiałło, który prowadzi warsztaty dziennikarskie. — Do udziału zapraszamy wszystkich uczniów szkół podstawowych, średnich i wyższych z Elbląga i okolic. Dla zwycięzców przewidziane są oczywiście nagrody.

Burmistrz: Nie było żadnej imprezy

REGION || Białą Piską obiegła informacja o imprezie, która miała się odbyć u jednej z osób zarażonych koronawirusem. Miała w niej uczestniczyć m.in. burmistrz Białej Piskiej. Beata Sokołowska stanowczo temu zaprzecza. Zapewnia, że to kłamstwo.

Do naszej redakcji wpłynął e-mail o rzekomej imprezie, która miała się odbyć w Białej Piskiej. Jego autor twierdzi, że do spotkania doszło u osoby zakażonej koronawirusem i objętej ścisłą kwarantanną domową. W liście padają nazwiska osób, które miały uczestniczyć w tzw. koronaparty. Wymieni są także świadkowie, którzy mieli widzieć, jak jedna z osób niosła tort do domu zakażonej. Wśród gości miała pojawić się m.in. burmistrz Białej Piskiej. Beata Sokołowska zapewnia, że jest to zwykłe kłamstwo i element rozgrywek politycznych w gminie.

— Dzisiaj, zamiast skupić się na najgorszej rzeczy, która dotyczy wszystkich, czyli epidemii, musimy demontować te okropieństwa. Kto ozdrowych zmysłach mógł zmyślić aż tak barwną historię o zabawie w towarzystwie osoby zakażonej? Autorów tych okropieństw, którzy tak zacięcie chcą dzielić naszych mieszkańców, zniszczyć ich życie zawodowe, prywatne, przypiąć im łatkę „trędowaty” i wykluczyć z gminnej społeczności, w której każdy każdego zna, muszą rozczarować. Nie było żadnego spotkania towarzyskiego, o którym tyle się mówi. Do tej pory staraliśmy się nie komentować plotek, które ktoś rozgłaszał, ktoś usłyszał, ktoś gdzieś napisał. Niestety w momencie, gdy dotyczy to koronawirusa, tematu samego w sobie niezwykle stresującego, jesteśmy do tego zmuszeni — stwierdza Beata Sokołowska.

Rzekoma impreza miała odbyć się 28 marca. Jak poinformowała nas nadkom. Anna Szypczyńska, rzeczniczka prasowa Komendy Powiatowej Policji w Pisz, tego dnia nie wpłynęło żadne oficjalne zawiadomienie o tzw. koronaparty. Ale kiedy o imprezie robiło się coraz głośniejsze, policja z własnej inicjatywy podjęła czynności sprawdzające w tej sprawie. Zgromadzony przez śledczych materiał został już przekazany prokuraturze. Nadkom. Anna Szypczyńska



Fot. Urząd Miejski w Białej Piskiej

W Białej Piskiej zrobiło się głośno o tzw. koronaparty

W GMINIE OD DAWNA TRWA OSTRY SPÓR POLITYCZNY. GRUPA MIESZKAŃCÓW CHCE REFERENDUM I ODWOŁANIA ZE STANOWISKA BEATY SOKOŁOWSKIEJ.

przyznaje, że wstępne ustalenia policjantów nie potwierdziły, że do takiej imprezy doszło. Do piskiej prokuratury wpłynęły dwa zawiadomienia. Pierwsze od osób, które poinformowały o imprezie, mającej narazić życie i zdrowie mieszkańców gminy. Drugie od tych, którzy zaprzeczają, że jakkolwiek impreza się odbyła i uważają, że są ofiarami oszczerstw.

— Prowadzimy czynności wyjaśniające w tej sprawie. Zarówno uczestnicy rzekomej imprezy, jak i jej świadkowie zostaną przesłuchani pod rygorem odpowiedzialności za składanie fałszywych zeznań — mówi Rafał Kulagowski, szef piskiej prokuratury.

O komentarz poprosiliśmy również piski sanepid. Jednak służby sanitarne odmówiły udzielenia informacji ze względu na prowadzone śledztwo.

Tymczasem w Białej Piskiej wrze. W gminie od dawna trwa ostry spór polityczny. Grupa mieszkańców chce nawet przeprowadzenia referendum i odwołania ze stanowiska Beaty Sokołowskiej, która funkcję burmistrza sprawuje od 1,5 roku. Dwa stwierdzone przypadki koronawirusa w gminie tylko zaogniły konflikt. Przeciwnicy burmistrz

uważają, że nie radzi sobie ona z zaistniałą sytuacją.

Beata Sokołowska napisała na swoim profilu w mediach społecznościowych, że wylała się na nią fala hejtu. Izacytowała niektóre komentarze, które pojawiły się w ostatnim czasie na różnych stronach internetowych i w mediach społecznościowych.

— Za epidemię winą obarcza się mnie i konkretnych mieszkańców naszej gminy. W komentarzach życzy mi się choroby i śmierci. Były nawet wpisy, że jestem zakażona, powinnam się bać o życie swoje i swojej rodziny. Tak samo jak powinno się bać kilkunastu mieszkańców naszej gminy lub pracowników. Epidemia jest dzisiaj najgorszym okropieństwem, z którym zmagają się cały świat. W przypadku gminy Biała Piska zmagamy się nie tylko z tym, ale i z walką polityczną, w której koronawirus odgrywa znaczącą rolę — dodaje Sokołowska.

BEATA SMAKA

REKLAMA

IGR-II.7820.1.29.2019
1.04.2020 r.

OBWIESZCZENIE

Zgodnie z art. 49, w związku z art. 98 § 1 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2020 r. poz. 256)

Wojewoda Warmińsko-Mazurski

podaje do publicznej wiadomości, że zostało **podjęte zawieszone postępowanie** w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn. „**Rozbudowa drogi krajowej, nr 53 odcinek Rozogi – Dąbrowy, od km 74+025 do km 76+595**”.

Na postanowienie służy stronom zażalenie do Ministra Rozwoju w Warszawie, za pośrednictwem Wojewody Warmińsko-Mazurskiego, w terminie 7 dni od daty podania do publicznej wiadomości niniejszego obwieszczenia.

Jednocześnie informuje się, że Wojewoda Warmińsko-Mazurski na podstawie § 8 rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 13 marca 2020 r. w sprawie ogłoszenia na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej stanu zagrożenia epidemicznego (Dz.U. z 2020 r. poz. 433) wprowadził od dnia 19 marca 2020 r. do odwołania ograniczenia w funkcjonowaniu Warmińsko-Mazurskiego Urzędu Wojewódzkiego w Olsztynie polegające na wykonywaniu wyłącznie zadań niezbędnych do zapewnienia pomocy obywatelom oraz określonych zadań wyłączających bezpośrednią obsługę interesantów. W związku z powyższym zażalenia można przesłać listownie na adres Warmińsko-Mazurskiego Urzędu Wojewódzkiego w Olsztynie, al. marsz. J. Piłsudskiego 7/9, lub za pośrednictwem platformy ePUAP www.epuap.gov.pl, adres skrytki /WMURZADWOJ/ skrytka, poprzez platformę e-Obywatel <https://obywatel.gov.pl/ePUAP> bądź zostawiać w skrzynkach nadawczych przy wejściu do Urzędu od strony al. Piłsudskiego.

REKLAMA

KONSTAŁ PRODUCENT

GAZAŁE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów

Najniższe CENY

Różne wymiary
Transport cały kraj
Montaż **GRATIS**
Dogodne **RATY**

89-650-30-43
29-642-34-61
512-853-323

85-733-60-26
55-621-23-38

www.konstal-garaze.pl

157200tr-b-M

502200tr-a-M

To dobry moment na refleksję

KORONAWIRUS PODBIJA POLSKĘ. LICZBA ZAKAŻONYCH WCIĄŻ ROŚNIE. SKUTKI EPIDEMII DOTKNĘŁY PRAKTYCZNIE KAŻDEGO. POMIMO TO NIE TRACIMY POGODY DUCHA. CO WIĘCEJ, POTRAFIMY DOSTRZEĆ JASNE STRONY ZAISTNIAŁEJ SYTUACJI.



Fot. Freepik

Konieczność pozostania w domu na czas zagrożenia dla pani Ireny to żaden problem.

— Jestem nauczycielem akademickim. Zawsze mam coś na głowie — przyznaje. — Jeden projekt finalizuje, drugi mam w trakcie realizacji, trzeci rozpoczynam. Jeżeli twórczo podejść do spraw codziennych, zwłaszcza tych nudnych, dostrzeżemy, że nawet w małym mieszkaniu zawsze jest dużo do roboty — coś posprzątać, wyremontować, przestawić. Nieco podobnie wygląda sytuacja z naszym ciałem. W wirze codziennych spraw zapominamy o nim. Za to teraz właśnie mamy trochę więcej czasu na zabiegi pielęgnacyjne — kąpiele relaksujące, maseczki oczyszczające i odżywcze, a nawet na medytację. Warto sięgnąć po zaległe lektury czy filmy. A także powrócić do tych ulubionych z lat młodości. W ten sposób okres pandemii, związany z uczuciem trwogi, może przekształcić się w coś pozytywnego.

Agnieszka łączy pracę w biurze i studia. Obie placówki zamknięto. Nasza rozmówczyni nie kryje ulgi.

— Nareszcie wyrwałam się z szalonego tempa, w jakim żyłam. Praca, nauka, sen, praca, nauka, sen. I tak w kółko. Teraz mogę chwilę odechnąć, pomyśleć. Zastanowić się nad sensem tego, co robię, nad sensem mojego związku. Wcześniej albo nie miałam na to czasu, albo sił. Oczywiście nie twierdzę, że epidemia jest dobra. Ludzie tracą pieniądze, zdrowie, a nawet życie! Skoro jednak nie zachorowaliśmy, korzystajmy z możliwości, jakie daje ta sytuacja. To świetny moment na autorefleksję.

Podobne zdanie ma Kamil, absolwent filozofii.

— Koronawirus zmusza do myślenia. A myślenie to nadzieja. Nadzieja, że ludzie w końcu zauważą, jak krucha jest nasza cywilizacja. Jak niewiele trzeba, żeby nas zniszczyć. Któregoś dnia może pojawić się wirus X lub superbakteria, odporna na antybiotyki. Naukowcy mówią o tym od lat. Nie jestem przesadnym optymistą. Nie spodziewam się wielkich zmian. Ale jeśli chociaż sto osób zmądrzeje i zacznie bardziej cenić wartości wyższe, to i tak będzie to wielki plus!

Zagrożenie wirusem zmieni na pewno podejście wielu z nas do spraw zdrowotnych. COVID-19 atakuje przede wszystkim ludzi z osłabioną odpornością. Tych, którzy cierpią na poważne choroby, w tym nowotwory. To motywuje do przejścia na zdrowszy styl życia. Zmiany szkodliwych nawyków żywieniowych, częstsze uprawianie sportu, ograniczenie używek. Pogłębiania wiedzy medycznej, poznawania potrzeb swojego organizmu. Nie oznacza to, że nagle cały kraj zacznie się zdrowo odżywiać, czy robić regularne badania profilaktyczne. Jednak liczba dbających o własne zdrowie z pewnością wzrośnie.

Nasz kraj odniesie korzyści. Poniesie również straty.

— A te będą znacznie większe — przekonuje Mateusz. — Gospodarka dostaje po tylku równo. Moja dziewczyna pracuje w galerii handlowej. Sprzedaje w sklepie należącym do jednej z sieci odzieżowych. Teraz galerię zamknięto. Szef napisał, że przez tydzień normalnie im płacą, a potem nadgodziny i reszta to urlop bezpłatny. W każdej chwili mogą ją



Fot. Freepik



zwolnić, jeśli kryzys w firmie się pogłębi.

Trudno się nie zgodzić. Panika spowodowana wirusem najmocniej uderza w rynek. Ucierpiało wiele branż. Szczególnie turystyka. Zamknięcie granic to straty dla hoteli, pensjonatów, biur podróży, a także innych podmiotów zarabiających na turystach: sprzedawców pamiątek, przewodników. Cierpią właściciele pubów, barów i restauracji. O ile te ostatnie oferują jedzenie z dostawą do domu, o tyle nikt nie pójdzie po piwo na wynos do barmana. W poważnej sytuacji znalazł się także transport. Według danych Polskiego Stowarzyszenia Przewoźników Autokarowych (PSPA), ruch w tej branży spadł aż o 97 proc! Trudne czasy czekają również przemysł. Pogłębiająca się recesja oznacza niższe zamówienia. Z powodu zagrożenia chorobą zamyka się duże zakłady pracy. Stała się fabryka Fiata w Tychach, zatrudniająca ponad 2000 pracowników. Zrywają się łańcuchy dostaw z Chin. To spory problem. Brak jednej części zatrzymuje zwykle cały produkt na linii montażowej.

Im dłużej potrwa epidemia, tym mocniej odbije się na światowym rynku. Rujując tym samym rynki lokalne. Kryzys otwiera jednak nowe możliwości. Najwięcej zyska medycyna i sektor farmaceutyczny. Widać to już teraz. Na polskiej giełdzie wzrosły ceny akcji producentów aparatury medycznej. Niektóre firmy starają się przestawić na środki dezynfekujące. Podobny krok podjął Orlen oraz Polfa Tarchomin. Zwiększenie obrotów notuje branża spirytusowa. Polski spirytus rektyfikowany cieszy się dużym zainteresowaniem w Hiszpanii, czy Japonii. Nie tylko nadaje się do celów spożywczych, lecz także do dezynfekcji.

Ekonomiści wskazują na rosnące znaczenie usług zdalnych. Możliwości, jakie daje internet, oraz konieczność pozostawania w domu mogą przyczynić się do rozwoju pracy na odległość. Może również



Fot. DWOT/AN-MBOT

przyspieszyć rewolucję w systemie oświaty. Zamiast tradycyjnego chodzenia do szkoły, uczniowie będą coraz częściej uczestniczyć w lekcjach bez konieczności wychodzenia z domu. Zwiększenie obrotów odnotuje z pewnością e-sport i szeroko pojęty streaming. Liczba sektorów, które zyskają na epidemii, pozostaje otwarta.

Stopniowej poprawie ulegają także stosunki międzyludzkie. Konieczność pozostania w domach oznacza więcej czasu spędzonego z rodziną. Możemy w końcu nadrobić zaległości. Zagrać z dziećmi w piłkarzyki, porozmawiać z małżonkiem. W obliczu wspólnego wroga budzi się sąsiedzka empatia. Chętniej otwieramy się na drugiego człowieka, choć jeszcze wczoraj z objętnością mijaliśmy go na klatce schodowej. Oferujemy wsparcie, gdyż jutro tego wsparcia możemy potrzebować sami. Częściej zwracamy uwagę na osoby starsze i samotne. W jednym z bloków na olsztyńskich Nagórkach pojawiła się kartka z informacją dla seniorów. Mieszkanka proponowała pomoc w robieniu zakupów i wyprowadzaniu psa na spacer. Nasz region organizuje się również w mediach społecznościowych. Do działania przystępują grupy wolontariuszy oraz Wojska Obrony Terytorialnej.

— Ciekaw tylko jestem, ile z tej empatii pozostanie po kryzysie. Czy przysłowiowa „pani Krysia spod piątki” dalej będzie czło-

wiekiem, a nie „wredną babą”? — zastanawia się pan Maciej.

— Włączam TV. I co widzę? Zachwyt i pianie peanów na cześć naszej pomocy wzajemnej — komentuje. — Patrząc na to z lekkim uśmiechem i przerażeniem. Edward Abramowski, polski filozof i socjolog, ponad sto lat temu krzewił ideę pomocy wzajemnej i braterstwa. Ale przeszło bokiem. No dobra, w czasach Solidarności trochę tę ideę odświeżyli.

Refleksje pana Macieja nie napawają optymizmem.

— Moim zdaniem, znów wrócimy do starej dobrej znieczulicy. Piękne gesty się skończą, gdy ludzkość opanuje globalnie tę chorobę.

A jak nie damy rady?

— To będzie jeszcze gorzej — przyznaje Kamil. — Nasza odporność ma pewne granice. Po przekroczeniu punktu krytycznego zaczniemy wariować.

Niestety, na dzień dzisiejszy nie sposób przewidzieć wszystkich skutków koronawirusa. Zarówno tych pozytywnych, jak i negatywnych. Długofalowe konsekwencje zależą od skali zjawiska. Inaczej sytuacja będzie wyglądać, jeśli w kraju umrze 50 osób, a epidemia wygaśnie za miesiąc. Inaczej, gdy potrwa kilka lat, a życie stracą miliony. Takiego scenariusza, rzecz jasna, nikomu nie życzymy.

IB

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

#zostanwdomu

**E-WYDANIE
TO BEZPIECZNE
ROZWIĄZANIE**

E-WYDANIE

www.kupgazete.pl



Muzyka pomaga mi przetrwać trudny czas

LUDZIE || Andrzej Zimnowodzki ma 70 lat. Jest na emeryturze, ale nie nudzi się. Ma w domu gitarę, sprzęt do nagrywania. Układa teksty piosenek i komponuje muzykę. Sam śpiewa, nagrywa piosenki i publikuje je na Facebook'u.

A ndrzej Zimnowodzki pracował w firmie transportowej. Był zastępcą dyrektora, później przez 20 lat prowadził własną firmę przewozową.

— Jestem na emeryturze, mam bardzo dużo czasu, więc zostałem tekściarzem, kompozytorem i piosenkarzem. Swoje piosenki zamieszczam na Facebooku — mówi pan Andrzej, który mieszka w Nidzicy.

Śpiewa o życiu, miłości, rozstaniu, ale i o radości życia w każdym wieku. Jak mówi, twórczość pozwala mu realizować siebie. Kilka piosenek poświęcił nieżyjącej już żonie Halinie.

— Żona ciężko chorowała, miała nowotwór. Po jej śmierci wróciłem do muzyki. Po ponad 30-letniej przerwie zacząłem grać i pisać teksty. To muzyka właśnie pozwoliła mi przetrwać te ciężkie chwile — mówi Andrzej.

Podobnie jest teraz. W trudnym dla wszystkich czasie epidemii, pisanie i komponowanie pozwala mu zapomnieć o strachu i zakazach. — Gdy nie można wyjść na spacer do parku, do lasu, spotkać się ze znajomymi, mam jeszcze więcej czasu na tworzenie. Łatwiej jest znieść osamotnienie — mówi.

Długo się wahał, zanim zaczął publikować piosenki, mimo że z muzyką i graniem na gitarze związany jest od czasów liceum w Nidzicy, gdy założyli z kolegami zespół Unikaty.

— Jak grałem w Unikatach, nigdy nie pisałem tekstów, ani nie komponowałem. A teraz robię i jedno, i drugie. Do komponowania, pisania tekstów i ich wykonania oraz zamieszczania na FB namówił mnie kolega z dawnego zespołu Zbyszek Miecznikowski.

Ich muzykowanie zaczęło się w liceum w 1964 roku, gdy nauczyciel muzyki, zaczął uczyć ich gry m.in. na gitarze. Występowali na wszystkich akademiach.

— Z czasem zaczęliśmy grać w piątkę: Zbyszek Miecznikowski, Tadek Michalski, Ludwik Ekiert, Bogdan Górka i ja.



Andrzej Zimnowodzki już na emeryturze zaczął komponować



Zespół Unikaty. Od lewej: Tadeusz Michalski, Ludwik Ekiert, Bogdan Górka, Zbyszek Miecznikowski i Andrzej Zimnowodzki

Szło nam nawet dobrze. Zainteresował się nami pan Kieras, kierownik w Nidzickim Domu Kultury. Początkowo graliśmy na gitarach, tzw. pudłówkach z różnymi przystawkami. Postanowiliśmy jednak kupić sobie gitary elektryczne — opowiada Andrzej Zimnowodzki.

Wybrali się na zakupy do Gdańska. — Wróciliśmy do Nidzicy z nowiutkimi gitarami, takimi jak miał zespół Czerwone Gitary. Ja, żeby kupić sobie gitarę, przez całe wakacje ciężko pracowałem, rozwoziłem do sklepów piwo. Ale radość z gitary elektrycznej pozwoliła mi szybko zapomnieć o wysiłku — wspomina Andrzej.

Zaczęli grać coraz częściej. Wzorowali się na Czerwonych Gitarach. Grali i śpiewali ich przeboje. Zespół znali tylko z płyt. — Naszym marzeniem było ich poznać, ale dopiero po latach mogłem być na ich koncercie.

Później Ludwik Ekiert zaczął komponować i pisać własne teksty.

— Na zmianę śpiewał piosenki Seweryna Krajewskiego i swoje — mówi Andrzej.

Oprócz grania na uroczystościach szkolnych koncertowali w klubie Relaks na zamku w Nidzicy. Na ich koncerty przychodziły tłumy młodych ludzi. A zwłaszcza dziewczyny. — To nasze koleżanki wymyśliły nazwę dla

zespołu: Unikaty. Nam się spodobała i tak zostało — mówi Andrzej.

— Wszystkie dziewczyny nas kochały. Cieszyliśmy się z tego — mówi gitarzysta. Członkowie zespołu, mimo że założyli zespół big-beatowy, swoim wizerunkiem odbiegali od obowiązującej wówczas mody - mieli krótko ostrzyżone włosy. Dlaczego? Byli uczniami liceum, zwanego w tamtych czasach „klasztorkiem”, gdzie ówczesna dyrektorka trzymała uczniów twardą ręką. Jeśli ktoś miał zbyt długie włosy, fryzura padała ofiarą szkolnych nożyczek. Z powodu tej dyscypliny zespół wyjeżdżał na chałtury w tajemnicy, żeby pani dyrektorka się nie dowiedziała. Pewnego razu wybrali się do Białut, wsi w powiecie działdowskim, żeby zagrać na zabawie i trochę zarobić. Myśleli, że nikt się nie dowie.

— Ale się wydało. Jakimś cudem pani dyrektorka dowiedziała się i wezwała nas na dywanik. Dostaliśmy burę. Jako jedyny miałem trochę dłuższe włosy. I za karę pani dyrektorka osobiście je podcięła — mówi Andrzej, śmiejąc się.

W 1967 roku wszyscy zdali maturę i z zespołu odeszli Bogdan Górka i Tadeusz Michalski. Zostało ich trzech, ale wkrótce dołączył do Unikatów Andrzej Kuczyński. I znowu zaczęli grać. Tym razem we czwórkę. Karierę muzyczną zakończyli w 1969 roku. Mimo to spotykali się, bo byli nie tylko członkami zespołu muzycznego, ale i bardzo dobrymi przyjaciółmi, którzy spędzali ze sobą dużo czasu. I przyjaźń przetrwała. Niestety, Ludwik Ekiert, który po latach został starostą, rzeźbiarz Andrzej Kuczyński, oraz inżynier Bogdan Górka, już nie żyją.

— Ze Zbyszkim Miecznikowskim, który mieszka w Nidzicy i gra na bębnach, spotykamy się do tej pory — mówi Andrzej Zimnowodzki.

HALINA ROZALSKA

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

Policja dopasowuje się do prawa

PRAWO || Wprowadzane przez rząd przepisy chroniące nas przed epidemią są niejasne. A to na ich podstawie policjanci sami muszą uznaniowo podejmować decyzje, Dlatego za to samo w jednym mieście można dostać mandat, w innym nie.

Coraz częściej i coraz głośniej o kolejnych budzących emocje interwencjach policji. A to mandat wlepiony właścicielowi samochodu, który przyjechał na ręczną myjnię umyć swoje auto, a to spacerowicz, który wyszedł z domu tylko przejść się po mieście, a nie do pracy lub po niezbędne zakupy. W końcu, to głośna sprawa młodej kobiety z Olsztyna, która jest zawodniczką sztuk walki i wybrała się na trening do pustej sali treningowej. Film z jej budzącego kontrowersje zatrzymania obejrzało już ponad 400 tysięcy osób. Internet jest pełen wylewanych przez internautów żali i hejtu na policję.

— Organy państwa, te wykonawcze, ale również i policja, która zajmuje się teraz egzekwowaniem decyzji administracyjnych związanych ze stanem zagrożenia epidemiologicznego, zawsze działają na zasadzie pewnego uznania — mówi w rozmowie z „Gazetą Olsztyńską” Sławomir Koniuszy, przewodniczący Zarządu Wojewódzkiego NSZZ Policjantów w Olsztynie. — To policjant na miejscu ocenia sytuację i podejmuje stosowną decyzję — podkreśla związkowiec.

Szef policyjnych związków zawodowych na Warmii i Mazurach uważa, że policja, mimo nagłaśnianych zastrzeżeń, dobrze wypełnia swoje zadanie w okresie, który jest sprawdzianem dyscypliny, mającej zapewnić zatrzymanie epidemii. Odwołuje się też do sposobu działania sądów i... statystyk. Te, jego zdaniem, pokazują właściwy obraz sytuacji. — Jeśli weźmiemy liczbę przypadków, które w ocenie opinii publicznej były kontrowersyjne i liczbę interwencji, które policja podejmuje każdego dnia, to naprawdę liczba potencjalnych błędów jest niewielka. Właśnie na swojej ocenie polegają przecież sądy, nie tylko policjanci podejmując interwencje i ujawniając wykroczenia czy przestępstwa.



Fot. Zbigniew Woźniak

— **POLICJA WŁAŚNIE MNIE ZATRZYMAŁA I CHCIELI MI DAĆ 500 ZŁOTYCH, ALE ODMÓWIŁEM, JAK TU PISALIŚCIE. SPRAWA TRAFI DO SĄDU**
— **I BARDZO DOBRZE, NIE DAJMY SIĘ PANOSZYĆ TYM BANDYTEM, BO TO CO TERAZ ROBIĄ JEST BEZPRAWNE. ZA CO MANDAT? — PRZEKROCZENIE Szybkości 0 60 KM**

(WYSZPERANE NA FB)

Robi to każdy organ, który egzekwuje przepisy — stwierdza Sławomir Koniuszy.

Związkowiec odsyła też krytykujących działania policji do ustawodawcy, który formułuje przepisy. Jednak, jego zdaniem, nie ma przepisów,

które nie budzą żadnych wątpliwości przy ich egzekwowaniu.

— Są sytuacje, kiedy można mieć wątpliwości. Trzeba pytać ustawodawcę, czy dany przepis mógłby być sformułowany precyzyjniej. Te dylematy pokazują, w jak niełatwej sytuacji są policjanci. I tu polegamy na doświadczeniu, które pozwala policjantom, w ostatecznym zestawianiu, prawidłowo wypełniać swoje obowiązki — mówi przewodniczący ZW NSZZ Policjantów w Olsztynie.

Szef policyjnych związków zawodowych w regionie, w rozmowie z „Gazetą Olsztyńską” podkreśla, że to za przyczyną nowoczesnych środków komunikacji, takich jak internet, pojedyncze sprawy, które budzą kontrowersje, nabierają wielkiego rozgłosu. A często na to nie zasługują. W wielu przypadkach są też uproszczone czy wręcz zmanipulowane. Kwestie policyjnych interwencji są mocno nagłaśniane. Stąd powstaje wrażenie,

że takich kontrowersyjnych działań jest wiele. Statystycznie nie jest to prawda. Sławomir Koniuszy podkreśla również, że policja nie może powstrzymywać się od działania ze względu na krytykę, czy nieprecyzyjność zapisów prawa.

— Gdyby policja obawiała się hejtu, to musielibyśmy przestać zadziałać. Zamknąć komendy i komisariaty. Odbiór społeczny jest oczywiście dla nas bardzo ważny, bo bez poparcia społecznego policja nie może skutecznie pełnić swoich zadań i nie może normalnie funkcjonować. Jednak dylematy były są i będą — mówi policyjny związkowiec. — My wszyscy na tej zarazie się uczymy. Wszyscy gromadzimy doświadczenie. To dla nas wszystkich nowa sytuacja i nie nikogo, czy w policji czy gdzie indziej, kto nie popełnia błędów, ale w naszym działaniu nie ma ich tak wielu, jak chcieliby niektórzy — przekonuje Sławomir Koniuszy.

SK

MOIM ZDANIEM

To nie policjanci stanowią w Polsce prawo. Oni je tylko stosują, tak jak potrafią najlepiej. Pamiętajmy też o tym, że żyjemy w czasach zarazy. A interweniujący policjant nie wie czy ma do czynienia ze zdrowym człowiekiem. A policjanci kontrolują nas nie po to, aby nam uprzykrzyć życie, ale aby nas chronić.

IGOR HRYWNA

Od końca marca obowiązuje art. 65a Kodeksu Wykroczeń, który brzmi: „Kto umyślnie, nie stosując się do wydawanych przez funkcjonariusza Policji lub Straży Granicznej, na podstawie prawa, poleceń określonego zachowania się, uniemożliwia lub istotnie utrudnia wykonanie czynności służbowych, podlega karze aresztu, ograniczenia wolności albo grzywny.”

Pandemia to sprawdzian dla solidarności

WOKÓŁ NAS || W obliczu zagrożenia stajemy się solidarni, ale to pokazuje słabość systemu w służbie zdrowia, edukacji, gospodarce – ocenia dr Mira Marcinów z Polskiej Akademii Nauk. Jej zdaniem pandemia obnażyła trudności, z którym borykaliśmy się jako społeczeństwo.

Pandemia jedynie obnażyła trudności, z którymi od dawna borykaliśmy się jako społeczeństwo. Myślę o obszarach systemu, z którymi od dłuższego czasu radziliśmy sobie dość prymitywnie, poprzez wyparcie czy zanegowanie istnienia problemów. Koronawirus nie jest wyłącznie problemem medycznym – podkreśla dr Mira Marcinów, psycholożka i filozofka z Instytutu Filozofii i Socjologii Polskiej Akademii Nauk.

Z danych Organizacji Współpracy Gospodarczej i Rozwoju wynika, że nakłady Polski na służbę zdrowia stanowią 6,3 proc. PKB (publiczne – 4,34 proc. PKB). Pod tym względem nie wypadamy najlepiej na tle krajów OECD, bo średnia dla tej grupy wynosi 8,8 proc. Okazuje się jednak, że w starciu z koronawirusem wszyscy przegrywają, nawet te państwa, które na zdrowie przeznaczają relatywnie najwięcej.

PANDEMIA OBNAŻYŁA JEDNAK WSZYSTKIE SŁABOŚCI NASZEGO KRAJU, NIE TYLKO TE ZWIĄZANE Z OPIEKĄ ZDROWOTNĄ.

– Pandemia odsłoniła niewydolność systemu w kwestii edukacji, gospodarki i polityki. Budujemy jednak wokół tego pozytywną narrację, że w sytuacji ekstremalnej to obywatele muszą podejmować heroiczne decyzje na poziomie indywidualnym, na przykład dobrowolnie wpłacając pieniądze na odzież ochronną dla personelu. Ale takie bohaterstwo na poziomie indywidualnym pokazuje jedynie klęskę instytucji społecznych i rozwiązań politycznych – przekonuje dr Mira Marcinów.

Jak podkreśla, dotychczasowa reakcja społeczeństwa na pandemię jest w większości poważna i adekwatna.

– Poważne podejście do ryzyka nie



Wojsko i terytorialsi roznosili maseczki w ramach akcji „Maseczki dla Polski”

musi się jednak wiązać z respektem wobec zaleceń rządu, bo to wymaga zaufania. Zaufania, że podczas kwarantanny nie zostaniemy bez pomocy, że gdy zachorujemy, to ktoś nam pomoże – zauważa ekspertka Instytutu Filozofii i Socjologii Polskiej Akademii Nauk.

Mimo że na co dzień z tym zaufaniem bywa różnie, to w trudnych sytuacjach społeczeństwo szuka przywódców, opiekunów. Dowodem może być to, że w obliczu pandemii przystaliśmy na rozwiązania prawne, takie jak ograniczenia swobody, na które bez widma katastrofy nikt by się nie zgodził – zgodnie z rządowymi zaleceniami nie wychodzimy z domu, zakupy robimy wtedy, kiedy to faktycznie konieczne, zrezygnowaliśmy ze spotkań towarzyskich. Choć niekiedy może to jednak budzić wątpliwości co do bezpieczeństwa zasad demokracji.

– W sytuacjach niepewności często poddajemy się regresowi, jesteśmy jak dzieci, szukamy odpowiedzialnego przywódcy – rodzica. Sytuacje zagrożenia zawsze ożywiały skłonności infantylne. Jesteśmy zaniepokojeni, wręcz przerażeni. A w takiej sytuacji całą energię możemy wkładać w zanegowanie zagrożenia poprzez

szukanie tego, który deklaruje własną wszechmoc. To oczywiście budzi wątpliwość, jaki wpływ pandemia będzie miała na demokrację – podkreśla filozofka. – Niebawem przekonamy się, czy wybory w obecnej sytuacji epidemiologicznej się odbędą. To na podstawie takich konkretnych reakcji społeczeństwa powinniśmy budować odpowiedzi na pytanie, czy potrafimy być solidarni w sytuacji zagrożenia.

PODEJMOWANE ODDOLNE INICJATYWY WSPARCIA DLA PERSONELU MEDYCZNEGO, SENIORÓW I POTRZEBUJĄCYCH POTWIERDZAJĄ TO, CO ZNAMY JUŻ Z HISTORII – W OBLICZU ZAGROŻENIA I TRAGICZNYCH ZDARZEŃ – POTRAFIMY SIĘ ZJEDNOCZYĆ JAKO NARÓD, WSPÓŁPRACOWAĆ I POMAGAĆ INNYM.

– Antoni Kepiński pisał o historyzacji społeczeństwa w czasie zarazy, kaktizmów czy wojen, o tym, że kiedy tracimy zdolność kierowania własnym losem, czujemy się bezsilni. W takich sytuacjach nasze decyzje tracą auto-

nomiczny charakter, decydujemy tak, jak decydują inni, „ja” jest zastąpione przez „my”, wzrasta podatność na sugestię, szukamy wodza, który jest namiastką ojca, łatwo ulegamy nastrojom swego otoczenia. I jedynie aktywność jest w stanie rozładować stan wewnętrznego napięcia, który przeżywamy. Z tym że w przypadku pandemii remedium zawsze polegało na dziwnym rodzaju aktywności i solidarności poprzez fizyczne separowanie się – wyjaśnia dr Mira Marcinów.

Pandemia z pewnością będzie mieć polityczne i gospodarcze konsekwencje, choć zarówno ich zakres, jak i skalę trudno dziś prognozować. Pod względem socjologicznym także może być różnie.

– Nie chodzi o to, kto lepiej przewidi przyszłość, kto jest lepszym prorokiem, ale o budowanie różnych narracji dotyczących zmian po pandemii. Z jednej strony musimy być przygotowani na najgorsze, ale z drugiej – musimy liczyć na najlepsze – podkreśla dr Mira Marcinów. – Mam nadzieję, że to pójdzie w stronę współpracy, a nie rywalizacji: który kraj najlepiej poradzi sobie z pandemią, który rząd wygra, który zespół wynajdzie szczepionkę na wirusa i wygra.

Według ekspertki IFiS PAN ewentualne zmiany mogą być jednak krótkofalowe.

– Dotychczas sytuacja pandemii zmieniła nasze deklaracje dotyczącego tego, że wiedza specjalistyczna ma znaczenie, że rząd powinien być sprawą poważnych ludzi. Ale po jej ustaniu możemy równie szybko o tym zapomnieć. Mam oczywiście nadzieję, że nie zapomnimy – podkreśla dr Mira Marcinów. – Obawiam się, że niewiele się zmieni na lepsze – że szybko i bezmyślnie będziemy chcieli powrócić do starego, dobrze znanego porządku, zbyt szybko chcąc odzyskać utracone poczucie bezpieczeństwa.

ŹRÓDŁO: BIZNES.NEWSERIA.PL

To nasz pierwszy sprawdzian w XXI wieku

ROZMOWA|| Z reguły mieszkańcy są wdzięczni. Jednak zdarzają się sytuacje, w których niektórzy traktują nas jak tanią siłę roboczą – mówi phm. Paweł Wołoch, komendant hufca ZHP Bartoszyce. Jak w czasie pandemii wyglądają działania harcerzy?

– **Masz wrażenie, że obecna sytuacja to swego rodzaju sprawdzian dla was?**

– Zdecydowanie. Pierwszy raz od dawna przyszło nam sprawdzić się w tym, do czego się przygotowujemy. Sytuacja kryzysowa zwykle jest nagła, tutaj jednak mieliśmy trochę czasu, by zorganizować swoją służbę. Jednakże obecny przeciwnik jest niewidoczny, a to stwarza jeszcze większe zagrożenie. Mimo tego każdy z nas nie zawahał się podjąć służby.

– **W jakimś stopniu byliście przygotowani na pracę, którą teraz na co dzień wykonujecie?**

– Na wypadek kryzysu przygotowujemy się na zbiórkach, kursach. Wiemy też, jak pomagać innym, ale nigdy nie planowaliśmy działać w zagrożeniu epidemiologicznym. Szybko zaczęliśmy zmieniać nasze wewnętrzne procedury. Działania podjęła też Główna Kwatera ZHP, która wraz z Głównym Inspektorem Sanitarnym przygotowała dla nas wymagania oraz szkolenie o zakażeniach epidemiologicznych. Kolejna sprawa to materiały. Gdyby nie takie osoby jak Beata Wolska i Dom Pomocy Społecznej w Kamińsku, tej służby raczej byśmy nie zaczęli. To oni dostarczyli nam pierwsze maski, płyny i rękawiczki.

– **Ile osób jest zaangażowanych w codzienną pracę?**

– Do gotowości do służby powołaliśmy Harcerski Zespół Reagowania Kryzysowego COVID-19. Ci ludzie zarządzają wolontariuszami z Bartoszyce, Bisztyńka, Sępopola, Górowa Iławckiego. Obecnie jest to 14 osób.

– **Na czym polega wasza praca?**

– Powołaliśmy numer alarmowy 726 216 864. Mogą na niego dzwonić osoby potrzebujące wsparcia w postaci zrobienia zakupów, wyrzucenia śmieci, zrobienia opłat, wysłania poczty, wykupienia recepty. Dystrybutor numeru weryfikuje daną osobę. Szczególnie to, czy jest



Fot. archiwum prywatne

Paweł Wołoch: Chcemy być pomocni szczególnie dla osób całkowicie samotnych

zdrowa, czy rzeczywiście pomoc musi trafić do niej w pierwszej kolejności. Następnie przydziela wolontariusza. Wolontariusz telefonicznie kontaktuje się z osobą potrzebującą. Takich telefonów jest dziennie kilkanaście.

– **Kto się do was zwraca?**

– Głównie seniorzy. Staramy się pomagać przede wszystkim osobom samotnym. Tych, którzy mają rodziny, sąsiadów namawiamy, by ich prosili o pomoc.

– **Jak robicie zakupy osobom starszym, to o co one najczęściej proszą?**

– Chleb, masło, mleko, kiełbasa, woda.

– **Z jakim odzewem się spotykacie?**

– Z reguły mieszkańcy są wdzięczni, dziękują wolontariuszom. Jednak zdarzają się sytuacje, w których niektórzy traktują nas jak tanią siłę roboczą. Jesteśmy wzywani do pomocy, stawiamy się, a seniora nie ma, bo spaceruje po mie-

ście, a od nas oczekuje pracy z drewnem. Nie na tym to polega. Zdarzają się też ludzie bardzo nieprzyjemni. Niektórzy traktują nas jak opiekę społeczną, obrażając się, gdy informujemy ich, że nie rozdajemy leków. Jednak takie przypadki są sporadyczne.

– **Współpracujecie z innymi instytucjami?**

– Współpracujemy z MOPS w Bartoszycach oraz PCK, by nie dublować się w działaniu.

– **Jak wyglądają kwestie bezpieczeństwa harcerzy biorących udział w akcjach?**

– Pierwszą rzeczą było szkolenie BHP online. Harcerze muszą służyć tak, by nie mieć żadnego kontaktu. Pieniądze na zakupy otrzymujemy w kopertach wraz z listą zakupów. Z potrzebującymi kontaktujemy się telefonicznie za pomocą ustalonego hasła. Ważne, żeby zawsze u dyspozytora naszego numeru alarmowego potwierdzić imię i nazwisko wolontariusza oraz dedykowane każdemu przypadkowi hasło. Musimy uważać na oszustów, którzy wezmą pieniądze od seniorów i nigdy więcej się nie pokażą.

– **Ostatnio przekazaliście 1500 maseczek do szpitali w Bartoszycach i Biskupcu. Zapotrzebowanie jest duże?**

– Ono ciągle wzrasta. Chcemy, aby maseczki dotarły do jak największej liczby instytucji i szpitali. Dziękujemy wszystkim, którzy przekazują nam materiał.

– **W obliczu pandemii widać wiele gestów pomocy. Czy po wszystkich wciąż będziemy mieli dla siebie nawzajem tyle empatii, czy po prostu szybko zapomnimy o koronawirusie?**

– Chciałbym mieć wiarę, że ta sytuacja coś zmieni. Bo ta pandemia to nasz pierwszy w XXI wieku sprawdzian z postaw obywatelskich. Mam nadzieję, że go zaliczymy.

GRZEGORZ KWAKSZYS

Dzieci kontra koronawirus

POMOC || Zmiana codziennej rutyny i brak kontaktu, zarówno z rówieśnikami, jak i specjalistami, nikomu nie może wyjść na dobre. A jednak rodziny podopiecznych Fundacji „Przyszłość dla Dzieci”, z którymi rozmawialiśmy, radzą sobie całkiem dobrze.

Rutyna jest, ale zupełnie inna. Wcześniej, przed pandemią, to była gonitwa — do szkoły/pracy, na rehabilitację, a jeszcze lekcje odrobić, pobawić się, kolacja, mycie, łóżko. Teraz to życie jak w akwarium, odbijanie się od ścian, dobrze, że na balkonie już posadzone kwiatki. Tak jest u państwa Bojarskich ze Szczytna.

— Wsadzamy z dziećmi na balkonie bratki i prymulki — słyszymy w słuchawce głos mamy, pani Iwony.

Duży balkon to dziś ratunek. Rozłożony dywan, stolik z krzesłkami, a teraz jeszcze kwiatki do podlewania. Jest co robić. Dzieci z powodu izolacji nie widują się z dziadkami, wizyty taty też odwołane.

— Przecież to dla naszego dobra! Nie mieszkamy razem, więc lepiej się teraz nie spotykać — mówi mama całej piątki.

Najstarszy, Tomek, przyjechał z Gdańska na święta, ale on i tak się nie kontaktuje z nikim, bo pracuje zdalnie. Za to pani Iwona pracuje stacjonarnie, szyje torebki w firmie krawieckiej. 14-letnia Gabrysia, 11-letni Antek, 10-letnia Zuzia, 19-letni Paweł i 23-letni Tomasz — każde z dzieci zamówiło u mamy swoje ulubione ciasto, więc święta były na słodko. A teraz już wracają do nauki w domu — szkoła zapewniła laptop, jest łatwiej.

Gabrysia ćwiczy czytanie globalne, wszelkie terapie musiały zostać odwołane. Zuzia ma problemy z pamięcią krótkotrwałą, znalazła sposób na naukę alfabetu, ucząc się języka migowego. Antek przechodzi regres autyzmu. Dzieciaki miały do tej pory zapewnioną rehabilitację i ćwiczenia w szkole w Olsztynie. Codziennie o 6 rano wyjeżdżały podstawionym ze szkoły busem i wracały po 16, teraz muszą ćwiczyć w domu.

Z dala od bliskich trzyma się też rodzina Lilianny i Kacpra z Olsztyna.

— Synowa bardzo przestrzega zasad w czasach koronawirusa — relacjonuje z dumą, ale i ze smutkiem babcia dzieci pani Grażyna.

I wnuki, i syna z synową zobaczyła w święta tylko dzięki wideopłączeniu.



Gabrysia, Antek i Zuzia

Dzieci nie wychodzą na zewnątrz już od dawna. Babcia zadbała o słodczyce na święta, przez pręg podając upominki.

— Mała do mnie biegła, ale już byłam na schodach, rodzice ją zatrzymali. Dzieciak się do babci nie mógł przytulić. Przykro... — pani Grażynie drży głos.

Lilianna ma dopiero 2,5 roku, 9-letni Kacper rozumie trochę więcej. Co nie znaczy, że jest mu lżej. Bardzo bał się, że babcia mu umrze, bo media podają, że seniorzy są najbardziej zagrożeni.

Dziewczynka odziedziczyła problemy ze słuchem po rodzicach. Ich mama Paulina niedosłyszy, bo kiedyś chorowała,

tata Marcin nie słyszy zupełnie z powodu niedorozwoju nerwu słuchowego. Tata pracuje, mama zajmuje się dziećmi. Dziewczynka ma już wszczepiony implant, powinna więcej czasu spędzać z osobami, które mówią i codziennie chodzić do logopedy. Również rehabilitacja 3 razy w tygodniu — odwołana. Także ćwiczenia oczek Kacpra odwołano (chłopiec ma zez). Dostał materiały do ćwiczenia w domu.

Organizacyjnie nie jest łatwo. Dobrze o tym wie również mama Juliana i Bartosza Kleczewskich z Ornety. Ze względu na narodową kwarantannę Julkowi

odwołano wizyty w poradni genetycznej i kardiologicznej w Centrum Zdrowia Dziecka. Nauka przez internet powoduje, że trzeba więcej czasu poświęcić 10-letniemu Bartkowi. Mały obserwuje inasładowe brata. Jak tylko starszy skończy lekcje, uwaga mamy przenoszona jest na 4,5-letniego Julka, który przecież też już musi przyswajać wiedzę: i cyferki, i kolory — nauka to teraz także jego świat.

Wszystkie wizyty w poradniach, u specjalistów zostały odwołane. Nie wiadomo, do kiedy. Termin wyznaczony na wizytę w CZD — skasowany. Może w maju pojawi się nowy? A nawet na pewno wyjazd do Warszawy będzie odłożony na później.

Mama chłopców jest na stażu po kursie na kasę fiskalną i komputerowym z obsługą klienta, ale siedzi w domu ze względu na dzieci. Takie „siedzenie” jest płatne — 80 procent pensji. Finansowo — ciężka sprawa. Opiekuńczy, pielęgnacyjny i rehabilitacyjny — takie zasilki otrzymywał Julek przez rok. Lekarz z komisji zabrał zasilki, po odwołaniu przywrócono dwa, oprócz opiekuńczego.

Na razie chłopiec wymaga stałej opieki i ciągłej rehabilitacji, głównie w domu. Taka jest opinia lekarzy, pod których opieką Julian jest od 3 lat.

— Wizyty mamy raz na rok i raz na rok dostajemy 10 dni rehabilitacji, którą opłaca Narodowy Fundusz Zdrowia — mówi pani Wiesława. Resztę mają zastąpić domowe ćwiczenia na piłce.

EDYTA KOCYŁA-PAWŁOWSKA

Masz moc! Możesz pomóc Gabrysi i jej rodzeństwu, a także Lilianie, Kacprowi, Julkowi i ich 400 fundacyjnym koleżankom i kolegom. Wystarczy przekazać 1 procent podatku Fundacji „Przyszłość dla Dzieci”, wpisując numer KRS 0000148747 w zeznaniu podatkowym. A już dziś można włączyć się do akcji „Dzieci kontra koronawirus” i dokonać wpłaty na **konto Fundacji „Przyszłość dla Dzieci”: 58 1240 1590 1111 0000 1453 6887.**

Na pomoc naszym płucom

NASZE WNĘTRZE || Lekarze ze szpitala uniwersyteckiego w Waszyngtonie pokazali wideo, na którym widać zmiany w płucach wywołane przez Covid-19. Zapewniam, że są to obrazy wyłącznie dla ludzi o mocnych nerwach!

Pacjent ma 59 lat i pierwsze zdjęcia jego płuc wykonano, gdy jeszcze nie zdradzał symptomów zakażenia koronawirusem. Przed zakażeniem mężczyzna cierpiał jedynie na nadciśnienie, ale innych chorób, tzw. współistniejących, nie stwierdzono. Kiedy po kilku dniach Covid-19 zaatakował, a pacjent zaczął zdradzać wszystkie objawy choroby — zdjęcia płuc ujawniły ogromniszyszczeń. Mężczyzna nie był już w stanie oddychać bez wsparcia dwóch maszyn: respiratora i urządzenia natleniającego mu krew. Jak stwierdził dr Keith Mortman, szef oddziału torakochirurgii, nie mówimy tu o 70-, 80-latku z niewydolnym układem odpornościowym, o diabetyku... — On miał tylko problem z nadciśnieniem, a gdzieś złapał wirusa.

Ten pacjent to zatem dowód na łatwość, z jaką koronawirusa rzeczywiście można złapać, ale i na to, jak prędko i jak strasznie ten wirus jest w stanie zniszczyć ludzkie płuca. Dlatego dziś szczególnie trzeba o nie zadbać. Jak?

DUM SPIRO SPERO

Póki oddycham, nie tracę nadziei — mawiali starożytni i choć dziś tę sentencję można interpretować na przynajmniej kilka sposobów, chodzi właściwie o jedno: o zdrowe płuca i o oddychanie, które jest integralną częścią życia każdej istoty żywej. Ale nawet bez pandemii i koronawirusa szalejącego w powietrzu nasz układ oddechowy każdego dnia narażany jest na atak tkwiących w powietrzu zanieczyszczeń, drobnoustrojów chorobotwórczych i alergenów. Skutek jest taki, że codziennie trafia do niego około ćwierć kg zanieczyszczeń: gazy, pyły, dym, drobiny kurzu, pyłków roślinnych, wirusy, bakterie, zarodniki grzybów... Sprawny układ unieszkodliwi je i wydali z powietrzem i śluzem. Jeśli jednak coś ten układ uszkadza i przestał pracować właściwie, wszystkie zanieczyszczenia przedostaną się do płuc i oskrzeli i mogą wywoływać



Napary z ziół mają dobry wpływ na nasze samopoczucie

wiele chorób. Układ oddechowy cierpi najczęściej z powodu schorzeń wywołanych przez bakterie, wirusy, alergeny i... palenie papierosów.

Specjaliści co roku w sezonie grzewczym ostrzegają, że ryzyko zachorowania na raka płuca z powodu smogu w najbardziej zanieczyszczonych polskich miejscowościach jest wysokie i oscyluje wokół 40 proc. w porównaniu z obszarami słabo uprzemysłowionymi i po prostu z mniejszym smogiem.

Pamiętajmy też, że smog atakuje najszybciej płuca dzieci i choć palacze papierosów niezmiennie budzą we mnie zdecydowany sprzeciw oraz mordercze instynkty, dziś dochodzi do tego mój podziw: bo naprawdę. W tak bardzo zanieczyszczonych miastach, dodatkowo w obliczu pandemii — wciąż nie chcąc lub nie znajdując motywacji, by zerwać z tym zgubnym nałogiem — to trzeba mieć wyjątkowe zacięcie

albo skłonności samobójcze! Pamiętajmy jednak, że palenie bierne też zabija, więc nie tylko o samobójstwo tu chodzi.

Tak czy siak, zalecam jak najszybsze rzucenie palenia. A jak, równie szybko, pomóc tym zmaltretowanym nikoty-ną płucom?

ZIOŁA NA POMOC

Kaszel to jest zawsze odruch naturalny, który jako pierwszy pojawia się w razie jakichkolwiek nieprawidłowości w oddychaniu i służy oczyszczeniu dróg oddechowych. Przy czym nie zawsze kaszel jest oznaką choroby. Czasem to zwyczajnie bardzo czuły mechanizm ochronny, w który wyposażyla nas natura. Ale usuwanie zanieczyszczeń i zalegającego w drogach oddechowych śluzu można też ułatwić naszemu organizmowi przy pomocy dobroczynnych właściwości roślin.

NA PIERWSZY OGIEŃ IDZIE ZATEM MIĘTA PIEPRZOWA. Z POWODU JEJ WŁAŚCIWOŚCI ROZKURCZAJĄCYCH NAJCZĘŚCIEJ SIĘGAMY PO MIĘTĘ PRZY ZABURZENIACH TRAWIENIA I WZDĘCIACH.

Ale mięta to też olejek miętowy, który zawiera mentol, a ten doskonale rozluźnia mięśnie gładkie dróg oddechowych i wspomaga swobodne oddychanie. Dodatkowo i w połączeniu z efektem antyhistaminowym mięty, mentol fantastycznie zmniejsza przekrwienie naczyń. To dlatego do smarowania klatki piersiowej stosujemy maści i balsamy z mentolem, a olejku używamy do inhalacji. Mentol pomaga też uwolnić drogi oddechowe od kataru, bo rozrzedza wydzielinę i sprawia, że łatwiej ją usunąć. Poza

tym warto pamiętać, że mięta pieprzowa to naturalny antyoksydant, a jeśli zastosujemy ją regularnie — uwolni drogi oddechowe od wszelkich zalegających w nich szkodliwych substancji. Po rzuceniu palenia przeryjemy się zatem natychmiast na miętę, tyle że w postaci naparu.

Kolejny pomocnik w regeneracji płuc to eukaliptus, a zwłaszcza zawarty w nim olejek eteryczny, który jako środek wspomagający leczenie schorzeń dróg oddechowych znany jest od stuleci. Kiedy zaczyna działać, zwiększa po prostu wydzielanie śluzu i zmniejsza jego lepkość, hamuje zatem także kaszel. Poza tym ma działanie antyseptyczne, dzięki czemu hamuje w drogach oddechowych rozwój bakterii i grzybów. Za skuteczność olejku z eukaliptusa odpowiada przede wszystkim jego główny składnik: cyneol, zwany też eukaliptolem.

MA ON WIELE KORZYŚCI: JEST ŚRODKIEM WYKRZTUŚNYM, MOŻE ŁAGODZIĆ KASZEL, ZWALCZA ZATORY I ŁAGODZI PODRAŻNIONE ZATOKI. A DODATKOWO EUKALIPTUS ZAWIERA PRZECIWUTLENIACZE, KTÓRE WSPOMAGAJĄ SYSTEM IMMUNOLOGICZNY.

Kolejnym ziołkiem na płuca jest swojskie oregano — to samo, po które tak chętnie sięgamy w kuchni, by podnieść smak różnych potraw, szczególnie greckich z pochodzenia. A tymczasem mało kto wie, że oregano zawiera witaminy i składniki



Palenie – także bierne – jest zabójcze



Z powodu smogu w najbardziej zanieczyszczonych miejscowościach ryzyko zachorowania na raka płuca jest wysokie

odżywcze, które dla prawidłowego działania układu immunologicznego człowieka są po prostu niezbędne. Znajdziemy w nim choćby kwas karwakrolowy i rozmarynowy — dwa związki, które są naturalnymi lekami obkurczającymi naczynia i które skutecznie redukują wytwarzanie histaminy, przez co oregano bardzo korzystnie wpływa na drogi oddechowe

i drożność nosa. Zachęcam więc, by oregano na stałe wprowadzić do naszej kuchni, obojętnie jakiej by ona nie była proveniencji — a dodatkowo co jakiś w miarę regularny czas pić herbatkę z suchych liści lub olejek z tego ziela zastosować do inhalacji.

A czasem najprostszy sposób jest tym najbardziej skutecznym. W tym przypadku stawiam na zieloną herbatę,

która jest silnym przeciwutleniaczem i niszczy wolne rodniki. Każdego dnia trzeba więc wypić przynajmniej 3-4 filiżanki zielonej herbaty.

A MOŻE POMOŻE SOJA?

Jeśli zapytać naukowca, jaki pokarm najskuteczniej wspiera walkę z rakiem — większość wymieni właśnie soję i doda, że zawarte w niej składniki zwiększają skuteczność radioterapii w leczeniu raka płuc. Bo soja jest rzeczywiście niezwykle rośliną, a wszystko przez zawarte w niej izoflawony — niepozorny składnik, który wistocie ma bardzo złożone działanie. Są to flawonoidy, które należą do grupy niesteroidowych substancji roślinnych, a ich struktura chemiczna wykazuje podobieństwo do ludzkich hormonów. Dlatego izoflawony zwiększają skuteczność radioterapii — i to na dwa sposoby. Naświetlane, chore komórki łatwiej poddają się terapii, natomiast te zdrowe — izoflawony chronią przed terapeutycznym promieniowaniem. Komórki rakowe chorych, którzy przed radioterapią otrzymali izoflawony, po naświetlaniu wykazywały więcej uszkodzeń DNA i miały mniejszą zdolność do naprawy. Radioterapia niszczy więc raka, ale dzięki soi człowiek jest pod ochroną.

ŻELAZNA KONSEKWENCJA

By nasza kuracja oczyszczająca płuca z resztek nikotyny i innych toksycznych związków była skuteczna — żelazna konsekwencja to jest podstawa.

PAMIĘTAJMY TEŻ, ŻE IM DŁUŻEJ NAS TEN ZGUBNY NAŁÓG W SWOICH SZPONACH TRZYMAŁ — TYM DŁUŻSZA POWINNA BYĆ NASZA KURACJA.

Dodatkowo, po rzuceniu palenia warto pomyśleć też o zmianie diety na zdrowszą i zwiększyć aktywność fizyczną.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

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

REKLAMA

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

1900190tr-A-P

REKLAMA

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

2071190tr-a -0

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

2046190tr-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

2058190tr-A-0

Hibiskus na wieczną młodość

ROŚLINY I NASZ ORGANIZM || Herbatkę z hibiskusa zna chyba każdy. Ale kto wie, na co ona pomaga? Co to za roślina w ogóle – ten hibiskus? A może posadzić tylko w charakterze ozdobnego krzewu i dać sobie spokój z parzeniem naparów?

Hibiskus niezmiennie kojarzy mi się będzie z Malagą. Niedaleko portu jest bowiem w tym hiszpańskim mieście park i długie, szerokie alejki. Palmy rosną normalnie, do samego nieba, a pomiędzy nimi cała masa roślin, które my znamy ze zminiaturyzowanych wersji doniczkowych, a tam rosną naturalnie, w rozmiarach tak mniej więcej 4XL. No i co jakiś czas mija się ogromny krzak, na którym ciemnozielone liście poprętykane są pięknymi, bardzo dużymi kwiatami w kolorze żywej czerwieni. W kształcie coś jak malwa – tyle że znów w rozmiarze 4XL!

WYRAZISTY SMAK

Nic dziwnego, że kształt kwiatów kojarzy mi się z malwą. Hibiskus, czy inaczej kwiat malwy sudańskiej lub ketmia – to roślina ozdobna z rodziny ślazowatych, czyli kuzyn i malwy, ale i prawoślazu czy ślężawy. Zależnie od gatunku, których jest ponad 200 – hibiskus jest krzewem lub drzewem, a przez te charakterystyczne kwiaty w wielu krajach uprawia się go rzeczywiście w celach ozdobnych. Kwiaty hibiskusa są duże, wyraziste, trąbkowate i zbudowane z pięciu płatków w odcieniach od różowego przez czerwone do żółtego. Szerokość kwiatu hibiskusa wynosi od 4 do 15 cm, a w samym jego środku znajduje się tzw. prętosłup. Zapach kwiatów hibiskusa jest raczej słaby, ale w zamian charakteryzują się bardzo wyrazistym, kwaśnym smakiem. Z tego też powodu hibiskus znalazł zastosowanie w branży spożywczej.

Ale hibiskus znaczy także zdrowie: pita regularnie herbata z hibiskusa obniża ciśnienie krwi, reguluje poziom cholesterolu, wykazuje działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, moczopędne, wzmacnia układ immunologiczny... A ponoć cenią go także w kosmetyce.

DO LECZENIA

Skład hibiskusa to przede wszystkim kwasy organiczne, a w tym cytrynowy, jabłkowy, winowy, szczawiowy i hibikusowy właśnie. Ale na najwięcej uwagi zasługuje kwas protokatechowy, który wyróżnia się silnym działaniem antyoksydacyjnym, co w sytuacji nadmia-



Kształt kwiatów hibiskusa kojarzy się z malwą

ru tzw. wolnych rodników pozwala na stworzenie lepszej bariery chroniącej nasz organizm. Sam kwiat hibiskusa bogaty jest ponadto w antocyjany, polifenole i flawonoidy. Antocyjany nadają kwiatom hibiskusa charakterystyczną, intensywną barwę. Z kolei polifenole i flawonoid to kolejne przeciwutleniacze: ochraniają ludzki organizm przed infekcjami i zapobiegają przedwczesnemu starzeniu się skóry. Sporo w hibiskusie też enzymów, karotenów, błonnika i innych składników mineralnych. Hibiskus działa też przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie, a przez to może obniżać gorączkę czy nawet zwalczyć kaszel. A na to wszystko hibiskus jest naturalnym źródłem witaminy C. Czyli zapobiega rozwojowi przeziębienia czy nawet grypy, wspomaga szybsze dojście do zdrowia i pomaga budować naszą odporność.

Dzięki tym wszystkim cennym składnikom hibiskus może mieć doskonały wpływ na nasz organizm i pomóc przy profilaktyce oraz leczeniu wielu różnego rodzaju dolegliwości.

Sięgać po hibiskusa zaleca się przede wszystkim osobom zmagającym się z nadwagą, a zwłaszcza z otyłością brzuszną. Regularnie spożywany napar wpływa na utratę wagi, ale zmniejsza także poziom tkanki tłuszczowej i powoduje spadek wskaźnika BMI. Hibiskus zawiera błonnik, który syci, oraz nasycone kwasy tłuszczowe, które są zdrowe i nasz organizm potrzebuje ich do prawidłowego funkcjonowania. Herbata z hibiskusa wpływa na trawienie i wspomaga oczyszczanie organizmu z toksyn. Dzięki właściwościom bakteriobójczym herbata z hibiskusa pomocna jest w walce z zakażeniami przewodu pokarmowego, na przykład hamuje wzrost bakterii *Escherichia Coli*.

Oprócz tego hibiskus obniża poziom złego cholesterolu i glukozy. Do stałej diety herbatkę z hibiskusa włączyć powinny też osoby z nadciśnieniem, a także z cukrzycą. Ponieważ ta herbata ma również działanie moczopędne – będzie wspomagać leczenie infekcji układu moczowego i zredukuje ryzyko powstawania kamieni nerkowych. Za sprawą obecności antyoksydantów hibiskus działa nawet antynowotworowo: bo zwalcza komórki rakowe.

NA MŁODOŚĆ

Jak wspomniałam, hibiskus słynie też ze swoich właściwości odmładzających: pijąc go, opóźnimy proces starzenia się naszej skóry. Warto więc sięgać po niego także dla urody, przy czym można go stosować tak wewnętrznie, jak i zewnętrznie. Na skórę wpływa ujędrniająco, zmiękcza ją, łagodzi i wygładza – dlatego tak często dodaje się go do preparatów

przeznaczonych dla cery dojrzałej i naczynekowej. Hibiskus jest cenny także w kosmetyce dzięki swoim właściwościom bakteriobójczym, a w wielu wypadkach stany zapalne na skórze w postaci ropnych krost spowodowane są właśnie zakażeniem bakteryjnym. Herbata z hibiskusa pomoże wygoić te stany zapalne i zapobiec rozprzestrzenianiu się zakażenia. Ponadto hibiskus zawiera naturalne kwasy AHA, które często dodawane są do toników celem wygładzenia skóry i usunięcia z jej powierzchni martwych komórek czy czopów w porach prowadzących do powstania stanu zapalnego. Czasami stanowi również składnik samoopalaczy, peelingów oraz preparatów antycellulitowych. Ponadto każda z nas może go też samodzielnie wykorzystać w domu, przygotowując z niego na przykład maskę lub płukankę do włosów.

HIBISKUS A CIĄŻA I KARMIENTE

Wprawdzie kwiat hibiskusa nie znalazł się na liście składników bezwzględnie zakazanych w diecie kobiet ciężarnych,



Fot. Magdalena Maria Bukowiecka

Kwiaty hibiskusa zbiera się już po przekwitnięciu – trzeba zrywać całe kielichy, a potem je wysuszyć

ale i nie potwierdzono bezpieczeństwa stosowania tego składnika. Substancje zawarte w kwiatach hibiskusa mogą wpływać na czynność skurczową mięśni miednicy. Z tego też powodu lekarze mogą odradzać swoim pacjentkom picie herbaty z hibiskusa w czasie ciąży. Istnieją też podejrzenia, że kwiat hibiskusa może obniżać płodność kobiet. Badania nie potwierdzają tych doniesień jednoznacznie, ale ponieważ składniki hibiskusa wpływają na funkcje hormonalne i wchodzą w interakcje z lekami antykoncepcyjnymi na bazie estrogenów, zakłada się, że mogą utrudniać zajście w ciążę. Od sięgania po niego warto powstrzymać się również w okresie karmienia piersią.

CZY HIBISKUS LECZY KAŻDEGO?

Mimo tych licznych, niewątpliwych i niepodważalnych właściwości zdrowotnych hibiskusa, wskazuje się też na pewne przeciwwskazania do jego stosowania. Prócz kobiet w ciąży – nie zaleca się go także mężczyznom w szczycie płodności, ponieważ składniki hibiskusa zaburzają

proces wytwarzania plemników. Hibiskusa nie powinny również spożywać osoby, które zmagają się z niskim ciśnieniem.

JAK SPOŻYWAĆ HIBISKUSA?

W sklepach i aptekach na bazie hibiskusa znajdziemy wiele preparatów, głównie herbatki, ale także wyciągi, nalewki i kosmetyki. Kto jednak ma wiele samozaparcia i zdoła wyhodować tę roślinę w swoim domu lub ogrodzie, wiele produktów może przygotować samodzielnie. Kwiaty hibiskusa zbiera się już po przekwitnięciu – trzeba zrywać całe kielichy, a potem je wysuszyć. Taki susz wykorzystamy do przygotowywania herbaty: kilka suchych kwiatów zalewamy gorącą wodą. Czas parzenia zależy od naszych upodobań – każdemu może odpowiadać napar o nieco innej intensywności. Można go wzbogacić o różne ulubione dodatki: goździki, miętę lub miód.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

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

KAMPANIA INFORMACYJNA

Gdzie się leczyć w czasie epidemii koronawirusa?

To pytanie zadaje sobie wielu pacjentów. Specjalnie dla nich na stronie internetowej Warmińsko-Mazurskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia publikujemy listy poradni podstawowej opieki zdrowotnej, które udzielają teleporad, wykazy otwartych poradni specjalistycznych, gabinetów ginekologicznych i stomatologicznych, w których można uzyskać pomoc medyczną.

Na udostępnionych przez nas listach pacjenci znajdą adresy i numery telefonów do:

- placówek podstawowej opieki zdrowotnej, które udzielają teleporad
- otwartych poradni specjalistycznych
- otwartych gabinetów stomatologicznych
- otwartych gabinetów ginekologicznych.

Zapraszamy na naszą stronę:

www.nfz-olsztyn.pl

Skorzystaj z teleporady

Teleporada jest szczególnym rodzajem konsultacji lekarskiej, ponieważ odbywa się bez konieczności osobistego stawienia się pacjenta w placówce medycznej. W trakcie rozmowy telefonicznej z pacjentem lekarz na podstawie przeprowadzonego wywiadu decyduje, czy niezbędne jest osobiste stawienie się pacjenta w



gabinecie. Podczas teleporady lekarz ma możliwość przekazania zaleceń, wystawienia e-recepty, konsultacji wyników badań pacjenta, modyfikacji leczenia wielu chorób przewlekłych, a także wystawienia e-zwolnienia lekarskiego. W przypadku braku poprawy po leczeniu

ustalany jest termin wizyty w placówce medycznej na konkretną godzinę, z zachowaniem odstępu czasowego pomiędzy pacjentami w celu minimalizacji ryzyka zakażenia koronawirusem.

Dzięki teleporadzie medycznej można

otrzymać: zalecenia medyczne, e-zwolnienie, e-receptę (lekarz przekaze nam czterocyfrowy kod, który należy podać w aptece wraz z numerem PESEL), sugestię bezpośredniej wizyty w placówce lub kontaktu ze stacją sanitarno-epidemiologiczną, jeśli będzie taka konieczność.

Masz pytania – zadzwoń

800 190 590 Bezpłatna infolinia NFZ jest czynna całą dobę przez 7 dni w tygodniu. Wykwalifikowani konsultanci poinformują Cię, co zrobić, by otrzymać pomoc medyczną.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

aktora w filmie; 23) parlament Islandii; 24) drugie największe miasto Półwyspu Jutlandzkiego; 27) na ścianie łazienki; 28) dowolna substancja mająca zapach; 29) gwałtowny, silny wicher z burzą; 31) ciepło o ojcu; 35) "...na trawie", obraz Moneta; 39) po przypływie; 40) "ubodzy z Lyonu" Piotra Waldo; 41) wyższy od pułkownika; 42) zawiadowca lub konduktor; 43) uliczna fortyfikacja; 44) wielorazowy bilet; 46) dręczenie, dokuczenie; 47) trzecie co do wielkości miasto Iranu; 49) rzeka w Tanzanii, Ruvu; 50) modlitwa błagalna; 53) ptasi w lesie; 55) domowy pantofel.

Od poniedziałku
6 kwietnia
BIURO OGŁOSZEŃ
przy ul. Partyzantów 28
w Olsztynie
pracuje zdalnie.

**#ZOSTAŃ
#WDOMU**



89 539-74-80
89 539-74-81
89 539-74-82

b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

**NADAJ OGŁOSZENIE,
KONDOLENCJE,
NEKROLOG
NIE WYCHODZĄC
Z DOMU!**

ZWIERZĘTA

sprzedam

NARYBEK- zarybienia
tel.600-460-777.

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

DZIAŁKI budowlane 9 i
10arów, Obręb Piątki, Gmina
Nidzica, 602-481-250

WIERCINY. SPRZEDAM tanio
wyposażone mieszkanie pow.
64m2, 2-pok tel.791-923-872

WWW.DOMKIANGIELSKIE.
PL, 503-103-703

PRACA

dam pracę

GLAZURNIKÓW, pomocnika
do montażu GK, 608-545-251

MĘŻCZYZNĘ lub małżeństwo
do pracy w gospodarstwie,
502-712-884

PRACA w gospodarstwie rol-
nym. Wysokie wynagrodzenie,
695-616-300

ZATRUDNIĘ do robót drogo-
wych 695-953-923

ZATRUDNIĘ od zaraz kobiety i
mężczyzn w ogrodnictwie. Bez-
pieczna praca na powietrzu, z
dale od wirusów, 603899013

ZATRUDNIĘ w gospodar-
stwie, 601-772-124

AUTO-MOTO

kupię

SAMOCODY. 502-180-869

USŁUGI

budowa | remont

HYDRAULICY, 501-209-794

POLBRUK, 602-401-309

BIZNES

CHWILÓWKI (89)535-30-78

RÓŻNE

sprzedam

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

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

MASZYNY stolarskie, 602-
459-611.

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-
459-611.

ZŁOM 502-512-454

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

produkty rolne

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

MIESZANKI traw, trawy kon-
wencjonalne oraz ekologicz-
ne. tel.506-437-924

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

inne

ZIEMNIAKI Vineta, 695-731-
421.

Wobec ciosu, który spadł na Państwa rodzinę,
niełatwo znaleźć słowa pociechy. Można jedynie życzyć sił
do zniesienia tego bólu, który tylko czas może złagodzić.
Najszersze kondolencje z powodu śmierci

Pani Ireny Cichowskiej

składają w smutku pogrążeni sąsiedzi:
Małgorzata, Jolanta, Jerzy, Beata, Andrzej

Naszej sąsiadce
Ani Krauze
wyraży głębokiego współczucia
oraz szczerze słowa wsparcia w trudnym czasie po śmierci
Męża
składają Kowalscy

1377200pb1-A-M

Pani **Annie Krauze**
Prokuratorowi Prokuratury Okręgowej
i Jej Najbliższym
wyraży głębokiego współczucia i słowa wsparcia po stracie
Męża
składają pracownicy prokuratur okręgu olsztyńskiego

1374200pb1-A-P

Panu
Michałowi Wiśnickiemu
wyraży głębokiego współczucia z powodu śmierci
Taty
składają dyrekcja i pracownicy Generalnej Dyrekcji
Dróg Krajowych i Autostrad Oddziału w Olsztynie

1372200pb1-A-P

Pani **Janinie Słodkiej**
wyraży głębokiego współczucia z powodu śmierci
Mamy
składają dyrekcja i pracownicy
Zespołu Zakładów Opieki Zdrowotnej w Dobrym Mieście

1385200pb1-A-P

Eli Zawalich
wyraży głębokiego współczucia
z powodu śmierci
Taty
składają
koleżanki i koledzy
z Oddziału Chirurgii Naczyniowej WSS
w Olsztynie

1381200pb1-A-P

Kogoś jednego zabrakło i świat opustoszał...

Kondolencje drogiej

Bożence Banaszek

w tych trudnych chwilach po stracie

Męża

Kiedy smutek boli, a słowa są zbyt małe,
by rozpacz wypowiedzieć,
zostajemy w milczeniu z Tobą –
my, Twój przyjaciele.

I Zespół Kuratorskiej Służby Sądowej
i kuratorzy okręgowi

1379200pb1-A-P

418200tr-b-K

1378200pb1-A-P



31419opb1-a-C

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 11 kwietnia 2020 r. zmarł Nasz Kochany Tata, Brat i Wujek

ś. † p. Jan Pałubiński

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 18 kwietnia 2020 r. (sobota) o godz. 9.30 mszą świętą pogrzebową w kościele pw. Świętych Apostołów Szymona i Judy Tadeusza w Dywitach. Ceremonia pochowania odbędzie się o godz. 10.00 na cmentarzu komunalnym przy ul. Wadąskiej (Dywity). Kondukt żałobny od głównej bramy. Pograżona w żałobie rodzina

138720opb1-a-M

Najbardziej odczuwamy doskonałość innych ludzi, kiedy przestają być obecni wśród nas

Z wiarą i nadzieją życia wiecznego zawiadamiamy, że 9 kwietnia 2020 r. odszedł do Boga nasz ukochany Mąż, Tatuś i Dziadzius

ś. † p. Zbigniew Niechcay

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 16 kwietnia 2020 r. o godz. 13.30 na cmentarzu komunalnym w Dywitach. Pograżona w żałobie rodzina

137320opb1-A -P

Ci, których kochamy, nie umierają nigdy, bo miłość to nieśmiertelność

Lilii Bernatowicz

szczerze wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Męża

składają koleżanki i koledzy z Wydziału Inwestycji Miejskich Urzędu Miasta Olsztyna

138220opb1-A -P

Pani

Lilii Bernatowicz

z Wydziału Inwestycji Miejskich w Urzędzie Miasta Olsztyna

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Męża

składają Piotr Grzymowicz, Prezydent Olsztyna, oraz współpracownicy z Urzędu Miasta Olsztyna

138620opb1-B -P

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 10 kwietnia 2020 r. zmarła

ś. † p. Stanisława Przybyszewska

Pograżona w żałobie rodzina

138920opb1-A-G

Pokój Ci wieczny w cichej krainie, gdzie ból nie sięga, gdzie łza nie płynie, gdzie tylko słychać Boga głos serdeczny: Pokój Ci wieczny...

Zawiadamiamy, że 11 kwietnia 2020 r. odszedł od nas, przeżywszy 80 lat, nasz drogi Mąż, Tata i Dziadek

ś. † p. Stanisław Skonieczny

Uroczystość pogrzebowa rozpocznie się 16 kwietnia 2020 r. o godz. 13.00 na cmentarzu komunalnym w Dywitach. Kondukt na miejsce wiecznego spoczynku wyruszy od bocznej bramy (Kieźliny). Pograżona w żałobie rodzina

138020opb1-a-M

Nie umiera ten, kto trwa w sercach naszych i pamięci naszej

Andrzejowi Skoniecznemu

szczerze wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Ojca

składają koleżanki i koledzy z Wydziału Inwestycji Miejskich Urzędu Miasta Olsztyna

138220opb1-B -P

Wszystko ma swój czas: spokoju, cierpienia, bezgranicznej rozpacz i wiecznej pamięci.
Jan Paweł II

Paniom

Martynie Pańkowskiej i Mirosławie Witkowskiej

wyrazy najgłębszego współczucia i słowa otuchy w tych trudnych chwilach po stracie

Taty

składają: Prezes, Wiceprezes, Dyrektor, sędziowie i pracownicy Sądu Okręgowego w Olsztynie

137520opb1-a-M

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

Farmański
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

ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85
tel. 89 526 67 53, 665 175 125
całodobowe przewozy zmarłych

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

Gwarantujemy godną i kulturalną posługę

614419opb1-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. 16.00
- na wtorek, środę, czwartek, piątek – dnia poprzedniego do godz. 16.00
- na sobotę – do czwartku do godz. 16.00

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

BIURO OGŁOSZEŃ OLSZTYN PRACUJE ZDALNIE
od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 do 16.00.
Kontakty: **89 539 74 80, 89 539 74 81, 89 539 74 82**
b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

www.pozegnania.net

BIURO OGŁOSZEŃ ELBLĄG PRACUJE ZDALNIE
od poniedziałku do piątku w godz. 08.00 do 16.00.
Kontakty: **55 236 18 02, 604 408 305**

28919opb1-C-K

Czy debiutant z Lubawy dokończy sezon?

FUTSAL || Po 18 kolejkach Ekstraklasy na drugim miejscu jest Constract. To znakomity wynik, biorąc pod uwagę fakt, że zespół z Lubawy jest absolutnym beniaminkiem rozgrywek. Powstaje jednak pytanie, czy sezon w ogóle uda się dokończyć?

Constract rozegrał 18 z 26 zaplanowanych na ten sezon meczów ligowych. Ostatni bój o punkty odbył się 7 marca – była to wyjazdowa wygrana 3:2 z Acaną Orłem Futsal Jelcz-Laskowice (gole Pedro Pereiry, Pawła Kaniewskiego i Bartłomieja Piórkowskiego). Cztery dni później lubawianie (także na obcym terenie) w 1/4 finału Pucharu Polski ograli aż 7:1 Nexx Goczałkowice, dzięki czemu awansowali do półfinału. Poza nimi z pucharowego sukcesu cieszyli się zawodnicy Rekordu Bielsko-Biała, Gatty Active Zduńska Wola oraz Cleareksu Chorzów, czyli o puchar powalczy czołowa czwórka ekstraklasy! Półfinały jednak zostały odwołane, ba, do tej pory nie przeprowadzono nawet losowania półfinałowych par.



Fot. Paweł Jakubowski

Piłkarze Constractu Lubawa wychodzą na swój pierwszy historyczny mecz w ekstraklasie

— GDY WRACALIŚMY AUTOKAREM Z GOCZAŁKOWIC, TO PRAWIE PEWNE JUŻ BYŁO, ŻE NA LIGOWY MECZ DO BIAŁEGOSTOKU NIE POJEDZIEMY. NO I NASTĘPNEGO DNIA RANO NASZE PRZYPUSZCZENIA SIĘ POTWIERDZIŁY — MÓWI TRENER CONSTRACTU DAWID GRUBALSKI.

— Uważam, że w tej chwili nie ma większych szans na dokończenie sezonu, bo sytuacja związana z pandemią nie poprawia się, a jest raczej gorzej, więc trzeba realnie oceniać aktualny stan — mówi Grubalski, który tłumaczy, dlaczego w przypadku rozgrywek ekstraklasy futsalu nie ma szans na normalne granie. — Wiele spotkań rozgrywamy w środku tygodnia w szkolnych salach sportowych. Jak wiadomo, szkoły nie działają i nie ma takiej możliwości, aby ktoś otwierał znajdujące się w nich sale sportowe tylko na potrzeby meczów futsalu. To nie ma sensu, mogłoby to tylko potęgować zagrożenie zakażeniem korona-

wirusem — zauważa Grubalski, który jeszcze do niedawna tworzył szkoleniowy duet z Damianem Jarzembowskim.

— Nasz klub dynamicznie się rozwija, mamy mnóstwo pracy przy grupach młodzieżowych. I to właśnie na tym elemencie od jakiegoś już czasu skupia się Damian, z którym na trenerskiej ławce Constractu zasiadaliśmy wspólnie od 2013 roku — tłumaczy Grubalski.

Szkoleniowiec przykazał swoim zawodnikom trzymanie, w miarę możliwości, formy, jednak zdaje sobie sprawę, że o normalnym trenowaniu nie ma na razie mowy. — Nawet nie udawałem, że znam się na trenowaniu indywidualnym w domu. Nikt nie był przygotowany na przyjęcie tej pandemii, także sportowcy. Dlatego każdy piłkarz indywidualnie musi zadbać o swoją formę — mówi Grubalski.

W Lubawie nie ma już wszystkich (5) obcokrajowców reprezentujących barwy futsalowej drużyny: dwóch Hiszpanów (Imanol Chavez Darias

i Saul Marrupe Bolea), dwóch Brazylijczyków (Victor Diego Vieira Marinho i Pedro De Oliveira Silva, czyli Pedrinho) oraz Pedro Henrique Da Silva Pereira, Brazylijczyka z portugalskim paszportem.

Warto przypomnieć, że przed sezonem do Constractu przyszło czterech nowych zawodników, którzy okazali się solidnym wzmocnieniem. Byli to: bramkarz Imanol, Pedrinho, Pedro Pereira i Victor Diego. — Po ich przyjęciu stałem się spokojniejszy o nasz byt w ekstraklasie. Wiedziałem, że nie powinno być problemów z utrzymaniem, a może nawet powinniśmy zaważać o coś więcej, na przykład o czołową czwórkę w klasyfikacji końcowej — przypomina Dawid Grubalski.

No i po 18 kolejkach przypuszczenia ławskiego szkoleniowca się sprawdziły, bo Constract zajmuje znakomite drugie miejsce. Ale Grubalski twardo chodzi po ziemi, twierdząc, że ta wysoka pozycja nie do końca odzwierciedla ligowe możliwości Constractu.

— Jesteśmy trochę za wysoko, bo

trzeba pamiętać, że na początku rundy rewanżowej mieliśmy bardzo łatwy terminarz. Graliśmy z drużynami z dolnych rejonów tabeli. Teraz natomiast mieliśmy grać ze ścisłą czołówką, więc poprzeczka byłaby zawieszona dużo wyżej. Teraz to jednak nie ma już chyba żadnego znaczenia — dodaje trener.

Na razie rozgrywki futsalowe są zawieszone do 26 kwietnia.

MATEUSZ PARTYGA

PO 18 KOLEJKACH

1. Rekord Bielsko-Biała	47
2. Constract Lubawa	34
3. Gatta Zduńska Wola	33
4. Clearex Chorzów	31
5. FC Toruń	30
6. Orzet Futsal Jelcz-Laskowice	28
7. Piast Gliwice	27
8. AZS UŚ Katowice	25
9. GSF Gliwice	24
10. Słoneczny Stok Białystok	23
11. Futsal Leszno	18
12. Red Dragons Pniewy	16
13. Red Devils Chojnice	9
14. Gwiazda Ruda Śląska	8

Pruchniewski: Bieganie jest jak narkotyk

BIEGI || Wszystkie imprezy sportowe są odwołane w związku z pandemią koronawirusa. Kibice, którzy sport oglądali w telewizji, męczą się teraz niemiłosiernie, bo takiej pustki nie było nigdy. A co mają dopiero powiedzieć czynni sportowcy?

Kiedy zaczyna brakować wysiłku, wtedy człowiek robi się osowiały, nie potrafi znaleźć sobie miejsca nawet we własnym domu — zauważa 50-letni Marek Pruchniewski, biegacz z Lubawy. — Ten, kto biega, wie, że bieganie jest jak narkotyk. To może trochę porównanie na wyrost, ale oddaje rzeczywistość. Dlatego współczuję wszystkim biegaczkom i biegaczom, którzy są zamknięci w czterech ścianach i nie mogą wyjść na normalny trening. Tym samym współczuję też samemu sobie, bo bardzo się męczę w czasie tej pandemii.

MÓJ NORMALNY TYDZIEŃ WYGLĄDAŁ W TEN SPOSÓB, ŻE - OPRÓCZ INDYWIDUALNYCH PRZEBIEŻEK - W ŚRODY MIAŁEM TRENINGI Z MOJĄ GRUPĄ LUBAWA KOCHA BIEGAĆ, A W SOBOTY JEŹDZIŁEM DO IŁAWY NA CYKLICZNY PARKRUN, KTÓREGO KLIMAT UWIELBIAM I BARDZO LUBIĘ TAM STARTOWAĆ. NIESTETY, WSZYSTKIE ZAWODY SPORTOWE, W TYM TAKŻE BIEGOWE, SĄ ODWOŁANE.

Można jednak zaryzykować i pobiec na trening w teren, jednak wówczas ryzykujemy... interwencją policji - przyznaje Marek Pruchniewski. - Już się dowadywałem u znajomego funkcjonariusza, który mi powiedział, że taki trening mógłby się skończyć na mandacie lub pouczeniu. Musi więc mi wystarczyć mały trening siłowy w domu, z hantla-



Marek Pruchniewski: Biegi to bardzo ważna część mojego życia, dzięki temu czuję, że żyję

mi w dłoni. Na szczęście jestem listonoszem, więc codziennie pokonuje pieszo około 12 kilometrów. Takie trasy na razie muszą mi wystarczyć.

A jak to się stało, że zacząłem biegać? Miałem wypadek samochodowy, po którym dość długo dochodziłem do siebie i w związku z tym wszelka aktywność fizyczna nie wchodziła w grę. Mocno wtedy przybrałem na wadze. Przed osiemnastymi urodzinami mojej córki przymierzałem koszule na imprezę. Przymierzyłem ich z dwadzieścia i wszystkie były za małe. Dlatego postanowiłem coś z tym zrobić, a że mieszkam blisko stadionu w Lubawie, więc to właśnie tam, początkowo po cichu i skrycie, zacząłem biegać. Później już biegałem coraz bardziej oficjalnie i dzisiaj niezmiernie się cieszę, że wówczas podjąłem taką decyzję. Biegi to bardzo ważna część mojego życia, dzięki temu czuję, że żyję - koń-

czy z radością w głosie 50-letni lubawianin.

ZICO

TYGODNIOWY TRENING

* **Poniedziałek** – ogólna sprawność, rolowanie. Szukaj techniki, naśladując innych.

* **Wtorek** – rozgrzewka w domu (20 minut) + od 6 do 10 powtórzeń (20-60 m skip A w marszu z przetrzymaniem kąta prostego) + rozciąganie (godzina)

* **Środa** – rozbieganie (30 min), przysiady

* **Czwartek** – domowa solanka.

* **Piątek** – rozgrzewka (20 min) + skip lub pótskip A w miejscu + siła ogólna z obciążeniem (60-80 min)

* **Sobota** – rozbieganie z elementami biegu ciągłego (jak jest taka możliwość)

* **Niedziela** – ogólna sprawność: skakanka, gumy, wypady, przysiady (60 min)

plan zajęć opracował Paweł Hofman, trener lekkiej atletyki

GALERIA PANA ZBYSZKA



Rys. Zbigniew Piszczako

Na liście są też olsztynianie

PLUSLIGA SIATKARZY || W niektórych sytuacjach potrzebowaliśmy dogrywki, aby wyłonić jedno czy dwa sporne nazwiska – mówi Paweł Zagumny, prezes Polskiej Ligi Siatkówki SA, zdradzając kulisy wyboru kandydatów do Drużyny 20-lecia PlusLigi.

Siatkarscy kibice tuż przed świętami dostali do ręki – za pośrednictwem oficjalnej strony ekstraklasy siatkarzy – nową „zabawkę”: plebiscyt na Drużynę 20-lecia PlusLigi, w trakcie którego mogą wybrać również najlepszego zawodnika (MVP) oraz trenera w 20-letniej historii profesjonalnych rozgrywek w Polsce. Głosowanie trwa do końca maja, a swój zespół marzeń można wytypować na portalu plusliga.pl. A jest z kogo wybierać, bo na liście widnieje aż 80 nazwisk siatkarzy i szkoleniowców. Wśród nich dokładnie 30 procent (czyli 24 osoby) ma w swoich życiorysach olsztyński ślad...

W plebiscycie na Drużynę 20-lecia PlusLigi (który potrwa do północy 31 maja) można głosować na 14-osobowy zespół, do którego trafią gracze z największą liczbą głosów, wybrani według klucza: po dwóch rozgrywających, atakujących i libero oraz po czterech środkowych i przyjmujących.

Siatkarzy i trenerów, którzy trafili na oficjalną listę kandydatów (i spośród których można dokonywać wyboru), wyłoniła siedmiosobowa kapituła w składzie: Kazimierz Pietrzyk (były prezes Mostostalu Kędzierzyn-Koźle i pierwszy prezes Polskiej Ligi Siatkówki S.A.), Artur Popko (wieloletni prezes PLS), Ireneusz Mazur (były trener reprezentacji, złoty medalista mistrzostw Polski), Jacek Kasprzyk (prezes Polskiego Związku Piłki Siatkowej), Cezary Matusiak (Główny Komisarz PLS), Andrzej Gołaszewski (przewodniczący Rady Nadzorczej PLS, wcześniej prezes AZS Częstochowa) oraz Paweł Zagumny (prezes PLS, były znakomity rozgrywający, mistrz świata).

Na drodze wewnętrznych dyskusji siódemka fachowców wybrała ostatecznie po 10 trenerów, rozgrywających, atakujących i libero, a także po 20 przyjmujących



Wśród kandydatów do Drużyny 20-lecia PlusLigi są m.in. Maciej Dobrowolski (nr 1) i Grzegorz Szymański (10)

i środkowych, zasługujących – ich zdaniem – na miejsce na liście kandydatów. – To było momentami bardzo trudne zadanie, bo przez naszą ligę przewinęło się mnóstwo znakomitych graczy – przyznaje Andrzej Gołaszewski, przewodniczący Rady Nadzorczej PLS.

Przy naszych wyborach pierwszym kryterium były osiągnięcia w PlusLidze, choć braliśmy pod uwagę także takie czynniki, jak wpływ danej osoby na ligę oraz jej umiejętności sportowe.

– Faktycznie: w niektórych sytuacjach potrzebowaliśmy dogrywki, aby wyłonić jedno czy dwa sporne nazwiska – przyznaje Paweł Zagumny, prezes PLS, a jeszcze niedawno znakomity zawodnik.

Tu przypomnijmy, że Paweł Zagumny, czyli swego czasu jeden z najlepszych rozgrywających świata, m.in. mistrz Europy (2009) i świata (2014), najdłużej w trakcie swojej bogatej kariery grał w... AZS

Olsztyn. Przez te sześć lat (2003-09) aż pięć razy z rzędu stawał na podium MP, zdobywając z AZS-em srebra w 2004 i 2005 oraz brązy w latach 2006, 2007 i 2008.

KANDYDACI DO DRUŻYNY 20-LECIA

Uwaga, w każdej kategorii obowiązuje kolejność alfabetyczna.

* TRENERZY

Andrea Anastasi, Daniel Castellani (Argentyna; trener Indykpolu AZS Olsztyn, od 31.01.2020), Ferdinando De Giorgi, Miguel Falasca, Stanisław Gościński, Andrzej Kowal, Ireneusz Mazur (2006-08 – AZS Olsztyn), Jacek Nawrocki, Edward Skorek, Waldemar Wspaniały (2005-06 – AZS)

* ROZGRYWAJĄCY

Maciej Dobrowolski (1995-2003, 2013-15 – AZS), Fabian Drzyzga (2002-03 – pierwsze kroki siatkarskie w Olsztynie), Miguel Falasca, Sławomir Gerymski, Grzegorz Łomacz

Andrzej Stelmach (2011-12 – AZS Olsztyn), Benjamin Toniutti, Nicolas Uriarte (Argentyna), Paweł Woicki (2015-20 – AZS), Paweł Zagumny (2003-09 – AZS)

* ATAKUJĄCY

Zbigniew Bartman, Georg Grozer, Jakub Jarosz, Dawid Konarski, Michał Łasko, Paweł Papke (2003-07 – AZS), Antoine Rouzier, Jochen Schoeps, Grzegorz Szymański (2007-09, 2013-15 – AZS), Mariusz Wlazły

* LIBERO

Piotr Gacek, Krzysztof Ignaczak, Dušan Kubica, Robert Milczarek, Kacper Piechocki, Jakub Popiwczak, Paweł Rusek, Damian Wojtaszek, Krzysztof Wójcik, Paweł Zatorski

* ŚRODKOWI

Mateusz Bieniek, Patryk Czarnowski (2004-07 – AZS), Damian Dacewicz, Jurij Gładyr, Arkadiusz Gołaś, Wojciech Grzyb (2000-09 – AZS), Janne Heikkinen, Łukasz Kadziewicz (2000-04, 2011-12 – AZS), Karol Kłós, Grzegorz Kosok, Srećko Lisinac, Marcin Moździonek (2004-08 – AZS), Piotr Nowakowski, Daniel Pliński (2016-18 – AZS), Marcin Prus, Jarosław Stancelewski, Robert Szczerbaniuk, Łukasz Wiśniewski, Radosław Wnuk, Andrzej Wrona

* PRZYJMĄCY

Alek Achrem, Stephane Antiga, Michał Bąkiewicz (2004-07 – AZS), Rafał Buszek (2013-14 – AZS), Michał Chadała (2002-03 – AZS), Facundo Conte, Sam Deroo, Krzysztof Gierczyński, Piotr Gruszka (2005-06, 2012-13 – AZS), Michał Kubiak (2006-07 – AZS), Bartosz Kurek, Dawid Murek, Przemysław Michalczyk, Rafał Musielak, Radosław Panas (trener AZS – 2012-13), Krzysztof Stelmach (trener AZS – 2013-14), Aleksander Śliwka (2016-17 – AZS), Sebastian Świdorski, Michał Ruciak (2004-08 – AZS), Michał Winiarski

* Instrukcja głosowania oraz wybór drużyny: <https://www.plusliga.pl/voteTeams.html>