Złotówka straciła już całkowicie odporność na koronawirusa. Gospodarka się trzyma i czeka na specustawę. s. 4

ŚRODA |18|03|2020|

GAZETA OLSZTYŃSKA.pl

strefa 3 młodości

cena 2,90 zł \\\ (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 4 200 NR 65 (20185) \\\ NA TERENIE POWIATÓW ELBLĄSKIEGO I BRANIEWSKIEGO UKAZUJE SIĘ JAKO DZIENNIK ELBLĄSKI

Fot. Zbigniew Woźniak

Leczą, ale inaczej \2-3

eprasa.pl 5bbafbd315

Z myślą o naszych Czytelnikach stworzyliśmy serwis gazetaolsztynska.pl/koronawirus. Znajdziecie tam wszystkie informacje nt. pandemii, dane o dynamicznej sytuacji w warmińsko-mazurskim, porady i oficjalne komunikaty. Bądźcie na bieżąco z informacjami z regionu!

Halo, czy doktor mi pomoże?

ZDROWIE || Dziś najbezpieczniejszym sposobem kontaktu z lekarzem jest... telefon. Specjalistyczne poradnie w Olsztynie zamykają drzwi przychodni. Nie tylko w trosce o zdrowie pacjentów, ale i lekarzy. Bo ci muszą być zdrowi, żeby nam pomagać.

Zdrowie jest najważniejsze. Dlatego szpitale i przychodnie zmieniają zasady przyjmowania pacjentów. Odwołują planowe zabiegi, zakazują odwiedzin i zamykają nawet przychodnie. Tak jest w Wojewódzkim Specjalistycznym Szpitalu Dziecięcym w Olsztynie.

— Sytuacja jest dynamiczna, zmienia się z godziny na godzinę. Staramy się szybko na nią reagować. Przepraszamy pacjentów na niedogodności. Mamy do czynienia z siłą wyższą — mówi Grzegorz Adamowicz, rzecznik szpitala dziecięcego. — Wszystkie nasze decyzje uzależnione są troską o zdrowie naszych pacjentów. Wytwarza się niepotrzebny szum informacyjny. A my się przeorganizowujemy się i robimy to z przyczyn wyższych i bardziej istotnych dla zdrowia ogółu. To nie jest zabawa. Wszystkie pilne przypadki zagrażające zdrowiu zostaną oczywiście przyjęte. Nie zostawiamy pacjentów, którzy potrzebują niezbędnej pomocy.

Fot. Zbigniew Woźniak

Szpital dziecięcy zawiesza przyjęcia planowe do szpitala do 31 marca. Wyznaczone zostaną inne, późniejsze terminy przyjęć. Pracownicy poszczególnych oddziałów będą kontaktować się z pacjentami w sprawie przełożenia terminu przyjęcia. W przypadku umówionych wizyt we wszystkich poradniach specjalistycznych pacjenci proszeni są o wcześniejszy kontakt z konkretną poradnią. Numery dostępne są na stronie internetowej: wssd.olsztyn.pl lub rejestracją ogólną (tel. 89 539 32 00) w celu ustalenia dalszego toku postępowania. Osoby z wyznaczonymi terminami wizyt zachęcane są do skorzystania z teleporad, czyli porad udzielanych drogą telefoniczną przez lekarzy specjalistów. Teleporady udzielane są pod numerami telefonów poszczególnych poradni i w godzinach ich pracy. Również poradnia psychologiczna przechodzi na tryb pracy przez telefon. Podobnie jest z Nocną i Świąteczną Opieką Zdrowotną. W godz. 18-8 w dni powszednie i całodobowo w soboty, niedziele i święta lekarz będzie czekał na pacjentów pod nr tel. 89 539 33 99.

Poradnia Medycyny Rodzinnej także zawiesza do 31 marca wizyty profilaktyczne, w tym szczepienia ochronne. Czas zamknięcia może ulec przedłużeniu. W wyjątkowych przypadkach — na przykład kontakt z chorym na odrę, ospę wietrzną — szczepienia będą realizowane po uzgodnieniu telefonicznym z lekarzem POZ.

Inne szpitale też pracują z duszą na ramieniu. Miejski Szpital Zespolony zamknął przychodnię przy ul. Mariańskiej i Poradnię Dermatologiczną. Istnieje za to możliwość skorzystania z porady telefonicznej. Na swojej stronie szpital podaje numery do konkretnych poradni. Tylko czy telefon zastąpi fachowe oko lekarza?

— Z uwagi na sytuacje epidemiologiczna w kraju, lekarze POZ oraz lekarze specjaliści mogą udzielać teleporad. Dzięki teleporadzie ograniczamy ryzyko rozprzestrzeniania się koronawirusa, zapewniając bezpieczeństwo zarówno pacjentom, jak i personelowi medycznemu — tłumaczy Magdalena Mil, rzecznik Warmińsko-Mazurskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ. — Jeżeli w trakcie teleporady lekarz uzna, że konieczna jest osobista wizyta pacjenta w ośrodku, to taka wizyta się odbywa. Pacjent najczęściej jest umawiany na konkretną godzinę, tak aby zachować wszystkie procedury bezpieczeństwa. Teleporada wobec tego jest zalecaną formą porady lekarskiej w tej sytuacji epidemiologicznej, ale nie jedyną.

I dodaje: — Pamiętajmy, że nasz kraj znajduje się w szczególnej sytuacji — stanu zagrożenia epidemicznego. Teleporada jest w tej sytuacji bezpieczniejszym rozwiązaniem niż wizyta osobista u lekarza. Dlatego zachęcamy do tej formy kontaktu ze swoim lekarzem. Wszystko jednak zależy od stanu zdrowia pacjenta i jeżeli wymaga on wizyty lekarskiej, to lekarz podejmie decyzję, żeby pacjenta przebadać. Szczególną grupą osób zagrożonych infekcjami są seniorzy, więc powinni oni przede wszystkim skorzystać z formy kontaktu telefonicznego ze swoim lekarzem.

Przychodnia Specjalistyczna na ul. Dworcowej pracuje bez zmian. Prosi jednak o czujność i wizyty w wyjątkowych sytuacjach. Poradnie specjalistyczne w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym, Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym lekarze w przychodniach również przyjmują według grafików. Poliklinika też na razie nie wprowadza zmian w przychodni. Inne olsztyńskie przychodnie też pracują na starych zasadach. Ale gdy dzwoniliśmy z pytaniem o zasady działania w dobie koronawirusa, często słyszeliśmy: „boimy się, ale na razie nie zamykamy drzwi. Trudno więc przewidzieć, jak co wydarzy się jutro".

— Przekazujemy placówkom medycznym i pacjentom informacje na

REDAKTORZY WYDANIA
Monika Nowakowska 89 539 75 00
Beata Brokowska 89 539 75 90
Mirosław Wieczorek 89 539 74 60
Artur Dryhynycz sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Monika Nowakowska
Bartosz Orliński

GAZETAOLSZTYNSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 89 539 75 00, 89 539 74 83

PRENUMERATA
89 539 76 65
prenumerata@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA W OLSZTYNIE
ul. Tracka 5
89 539 77 77
reklama@gazetaolsztynska.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
ul. Partyzantów 28,
tel. 89 527 74 80, 82

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

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

NAKŁAD KONTROLOWANY
ZWIĄZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY

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

eprasa.pl 5bbafbd315

temat procedur, które obowiązują po wejściu w życie specustawy o przeciwdziałaniu epidemii koronawirusa oraz związanych z tym zaleceń Ministerstwa Zdrowia — podkreśla Magdalena Mil. — Jesteśmy w stałym kontakcie z placówkami medycznymi i monitorujemy proces leczenia pacjentów w tej trudnej sytuacji.

ADA ROMANOWSKA

Fot. Zbigniew Woźniak

W REGIONIE

GIŻYCKO

Od piątku Szpital Giżycki wstrzymał planowe przyjęcia na wszystkie oddziały szpitalne oraz zalecił niezwłoczne wprowadzenie ograniczenia planowych zabiegów operacyjnych. Wstrzymano także odwiedziny chorych, zalecono ograniczenia wizyt w Poradniach Specjalistycznych i Pracowniach Diagnostycznych. W giżyckim szpitalu wstrzymano również odwiedziny chorych w Oddziałach Szpitalnych. Informacje o stanie zdrowia są udzielane telefonicznie (z zachowaniem przepisów RODO).

KĘTRZYN

Wczoraj pod kętrzyńskim szpitalem strażacy rozstawili namiot ewakuacyjny. Dyrektor placówki zapewnia, że jest to rutynowe działanie mające na celu zapewnienie bezpieczeństwa pacjentów i personelu. Dementuje też pogłoski o pacjencie zakażonym lub z podejrzeniem zakażenia koronawirusem.

EŁK

Ełcki szpital miejski Pro-Medica ogłosił 16 marca, że w związku ze stanem epidemicznym planowane przyjęcia do szpitala, jak i wizyty w poradniach i odpowiednie badania diagnostyczne (tomografia, USG itd.) zostają wstrzymane. Ze względu za zagrożenie epidemiczne nie są dozwolone także porody rodzinne oraz wizyty na oddziałach położniczych. Zapisy nowych pacjentów do poradni są klasyfikowane jako „pilne" (z dopiskiem). Kolejka oczekujących na wizytę w poradniach jest przesuwana „w całości" – pacjenci nie zostaną przesunięci na koniec kolejki. Badania z adnotacją „pilne" będą wykonywane. Przyjmowane normalnie będą także osoby, które są w trakcie chemioterapii. Wstrzymane są hospitalizacje szpitalne, a do placówki są przyjmowani wyłącznie osoby wymagające pilnej diagnostyki.

IŁAWA

w Iławie Szpital Powiatowy wprowadził całkowity zakaz odwiedzin, pomiar temperatury u wszystkich pacjentów, którzy stawili się w Izbie Przyjęć na planowe przyjęcia lub badania diagnostyczne, znaczne ograniczenie planowanych zabiegów, ograniczony dostęp do wejść do wszystkich budynków Szpitala i domofony przy wejściach do budynków, częstsza dezynfekcja klamek, poręczy, włączników.

BARTOSZYCE

Ograniczenia pojawiły się również w Szpitalu Powiatowym im. Jana Pawła II w Bartoszycach. Od czwartku obowiązuje całkowity zakaz odwiedzin. Od poniedziałku natomiast na miesiąc wstrzymane zostały planowe przyjęcia na szpitalne oddziały. Wyjątek stanowią zaplanowane wcześniej operacje endoprotezoplastyki. Również od 16 marca część szpitalnej administracji pracuje zdalnie. Czynne natomiast są poradnie, prowadzone są też świadczenia ambulatoryjne.

— Muszę przyznać, że mieszkańcy powiatu podeszli do ograniczeń ze zrozumieniem i trzeba im to oddać. Stosują się do zaleceń, przychodzą jedynie, kiedy jest ku temu potrzeba, dzwonią, pytają — powiedział dyrektor szpitala Sławomir Wójcik.

SZCZYTNO

W Szpitalu Powiatowym w Szczytnie od niedzieli 8 marca do odwołania na wszystkich oddziałach obowiązuje ograniczenie odwiedzin. Zespół Opieki Zdrowotnej w Szczytnie poinformował pacjentów, że rejestracja pacjentów jest tylko drogą telefoniczną.

RED.

Mamy dwa kolejne przypadki osób zakażonych koronawirusem z terenu naszego województwa — poinformował we wtorek rano Krzysztof Guzek, rzecznik wojewody warmińsko-mazurskiego. To dwaj mężczyźni: jeden w wieku 59 lat - wrócił z Włoch i drugi w wieku 38 lat - wrócił z Austrii.
Obaj są hospitalizowani w Ostródzie, ich stan jest dobry. W sumie mamy 7 pacjentów zakażonych koronawirusem w naszym regionie.

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

Chcecie komuś pomóc? A może sami potrzebujecie pomocy?

Dzisiaj sąsiedzka i międzyludzka pomoc nabiera bardziej szczególnego znaczenia. Dlatego też na Facebooku stworzyliśmy specjalną grupę wsparcia.

Do naszej Grupy Wsparcia, Koronawirus — Olsztyn, warmińsko-mazurskie dołączają kolejne osoby, oferujące swoją pomoc osobom potrzebującym. Jedną z nich jest Agnieszka Szmigiel. Dlaczego chce pomagać? W przypadku pani Agnieszka wspierania potrzebujących to „chleb powszedni". Jest pracownicą socjalną zatrudnioną w Federacji Organizacji Pozarządowych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa.

— Pracuję teraz zdalnie z domu i nadrabiam zaległości — opowiada. — Tak będzie przez dwa tygodnie. W domu też jest dwójka moich dzieci i uczą się on-line. Chcę pomóc potrzebującym i z racji zawodowego doświadczenia i z potrzeby serca.

Czy nie boi się pani zarażenia?

— To nie powinno przeszkadzać, żeby pomagać — odpowiada. — W pracy na co dzień spotykam ludzi z różnych środowisk, bywam w miejscach, gdzie mogłabym zarazić, ale jestem zdrowa. Ryzyko trzeba podejmować.

Agnieszka Szmigiel podkreśla, że pomocy mogą potrzebować osoby starsze, ale też matki samodzielnie wychowujące dzieci i osoby przebywające na kwarantannie w domu.

Osoby potrzebujące mogą też zwracać się do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Olsztynie.

— Mamy pojedyncze zgłoszenia — mówi Elżbieta Skaskiewicz, dyrektorka MPOS. — Nawiązaliśmy współpracę z wolontariuszami ZHP, ZHR oraz Stowarzyszeniem Pomocy Humanitarnej Feni. Ci młodzi ludzie są do dyspozycji potrzebujących.

Prezydent Francji Emmanuel Macron w przemówieniu do narodu powiedział: — Jesteśmy w stanie wojny. Te słowa, jako zbyt patetyczne, stały się natychmiast przedmiotem żartów. Jeżeli nie jest to wojna, na pewno jest to egzamin dla organizacji międzynarodowych, państw oraz instytucji. Jest to też egzamin z samoorganizacji i samopomocy, do którego staje każdy z nas.

EWA MAZGAL

Chcecie komuś pomóc? Zrobić zakupy, wyprowadzić psa czy po prostu po ludzku z kimś pogadać? A może sami potrzebujecie pomocy? Kontaktujcie się z nami! Opublikujemy Waszą prośbę/propozycję za darmo i włączymy się w akcję komunikacji między potrzebującymi a wolontariuszami i przyjaznymi sąsiadami. Zadzwońcie - 89 539 74 81 lub napiszcie maila pod adres b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl do naszego biura ogłoszeń.

eprasa.pl 5bbafbd315

Koronawirus jest jak walec

GOSPODARKA || Złotówka straciła już całkowicie odporność na koronawirusa. Gospodarka się trzyma i czeka na specustawę, która ma złagodzić skutki pandemii, bo widmo bankructwa puka już do bram wielu firm, a ich pracownicy zostaną bez środków do życia.

Jedna z olsztyńskich spółek powiadomiła już związkowców, że w marcu pracownicy dostaną tylko „gołe" pensje, bez należnych dodatków. Powód? Koronawirus, z powodu którego spółka musiała zamknąć swoje obiekty i nie zarabia.

Eksperci nie mają wątpliwości: jeśli gospodarka ma się oprzeć koronawirusowi, czas na radykalne kroki, żeby utrzymać płynność finansową firm, a w efekcie zachować miejsca pracy. Koronawirus okazuje się bowiem być równie zabójczy dla ludzi, jak i gospodarki. Wirus przerwał łańcuchy dostaw towarów, rosną zatory płatnicze, bo firmy nie pracują, nie zarabiają. Szczególnie w trudnej sytuacji są małe przedsiębiorstwa, które nie mają wielkiego kapitału.

Jednak epidemia koronawirusa staje się coraz większym problemem dla całej gospodarki. Skutki epidemii ma nieco złagodzić gospodarcza specustawą, której projektem zajmował się wczoraj rząd.

We wtorek złotówka straciła całkowicie odporność na koronawirusa. Polski złoty mocno stracił na wartości. Wczoraj za euro trzeba było zapłacić prawie 4,49 zł. To najwięcej od grudnia 2016 roku. Frank szwajcarski kosztował 4,24 zł, to najwięcej od załamania w 2015 r. A dolar poszybował powyżej 4 zł. I nie wiadomo, czy to koniec spadku złotówki.

Nie tylko wysoki kurs walut spędza przedsiębiorcom sen z oczu. Wiele firm nie pracuje, nie zarabia. Strach i niepewność coraz bardziej są obecne w gospodarce. Nikt nie wie, jak długo potrwa pandemia, jakie będą jej skutki. Ale wiadomo, że bez pomocy państwa wiele firm nie przetrwa.

Czego oczekują przedsiębiorcy?

— Trzech kluczowych rzeczy — wylicza Mirosław Hiszpański, prezes Warmińsko-Mazurskiego Związku Pracodawców Prywatnych. — Pierwsza i podstawowa to zadbanie o tani pieniądz dla przedsiębiorców, który poprawi płynność finansową firm, chodzi o kredyty na bardzo preferencyjnych warunkach. To jest kluczowa kwestia. Tani pieniądz dla gospodarki pozwoli przedsiębiorcom na bieżąco regulować zobowiązania i spowoduje, że nie stracą płynności, tym samym nie nie będzie dużej skali upadłości firm w Polsce. Do tego dochodzi zmiana obciążeń administracyjnych, czyli odroczenie składek ZUS, podatków, wprowadzenie możliwości płatności w ratach, a także odroczenie kredytów bankowych oraz zobowiązań leasingowych.

Fot. archiwum GO

Mirosław Hiszpański, prezes WMZPP, uważa, że sytuację przedsiębiorców mogą poprawić kredyty na bardzo preferencyjnych warunkach

— Przyszedł czas na interwencjonizm państwa — uważa Jarosław Szunejko, przewodniczący Rady OPZZ Województwa Warmińsko-Mazurskiego. Związek przygotował listę 22 postulatów do rządu, w których bardzo konkretnie odnosi się do sytuacji pracowników i oczekiwań przedsiębiorców.

Najważniejszy z nich to wsparcie pracodawców środkami Funduszu Gwarantowanych Świadczeń Pracowniczych i Funduszu Pracy w celu utrzymania miejsc pracy w przypadku tzw. przestoju ekonomicznego lub obniżenia wymiaru czasu pracy pracownikowi.

Związkowcy chcą, by pracownik otrzymywał pensję co najmniej na poziomie 50 proc. dotychczasowego wynagrodzenia, nie mniej jednak niż obowiązująca wysokość minimalnego wynagrodzenia. Państwo miałoby pokryć z FGŚP równowartość 100 proc. zasiłku dla bezrobotnych. Pracodawca otrzymałby też refundację z Funduszu Pracy części wypłaconego wynagrodzenia (np. do wysokości 50 proc.).

— Z myślą o takich trudnych sytuacjach zostały stworzone te fundusze — podkreśla przewodniczący Szunejko, dodając, że należy umożliwić pracownikom, dotkniętym skutkami koronawirusa, także zawieszenie spłacania rat kredytów w bankach, prolongaty w czynszu, czy zakazu odłączenia mediów dla gospodarstw domowych, które mają nieopłacone rachunki.

Związkowcy dodają, też, że Polska dostała z Brukseli 7,4 mld euro na przeciwdziałanie skutkom koronawirusa i rząd może sięgnąć po tę pomoc.

Wczoraj naprzeciw oczekiwaniom przedsiębiorców wyszedł ZUS. Przedsiębiorcy będą mogli przerwać płacenie składek do ZUS. Zgodnie z nowym zarządzeniem ZUS, przedsiębiorcy będą mogli skorzystać z uproszczonego wniosku o odroczenie o 3 miesiące terminu płatności składek oraz zawieszenie lub wydłużenie spłaty należności w układach ratalnych.

— Będzie to jeden dokument, w którym dodatkowo będzie zawarte oświadczenie, w którym przedsiębiorca wskaże, jak koronawirus wpłynął na brak możliwości opłacenia przez niego należności — wyjaśnia prof. Gertruda Uścińska, prezes ZUS. — Zdajemy sobie sprawę, że dla niektórych osób może to być trudny czas. Cały czas zastanawiamy się, w jaki jeszcze sposób pomóc osobom prowadzącym małe firmy — dodaje prezes ZUS.

Minister finansów Tadeusz Kościński podpisał rozporządzenie, które umożliwia BGK objęcie gwarancjami de minimis do 80 proc. kredytów dla mikrofirm oraz MŚP i obniża do zera prowizję od gwarancji — poinformowało MF .

Dzięki temu gwarancjami objętych zostanie do 80 proc. kredytów. Ministerstwo Finansów zdecydowało o obniżeniu opłaty prowizyjnej od takich gwarancji z obecnego poziomu 0,5 proc. do 0 proc. To powinno pomóc przedsiębiorcom, którzy w związku z epidemią znaleźli się w trudnej sytuacji finansowej.

ANDRZEJ MIELNICKI

eprasa.pl 5bbafbd315

Olsztyn nie zwolni kierowców

KOMUNIKACJA || Niektóre polskie miasta zwalniają kierowców z opłat w Strefie Płatnego Parkowania. Olsztyn jednak do nich nie dołączy. Nie przedłuży też OKM.

Od kilku dni samorządy zastanawiają się, czy nie zawiesić opłat w Strefie Płatnego Parkowania. Na taki ruch zdecydował się Kraków, Warszawa i Kętrzyn. Z kolei w Poznaniu i Białymstoku Strefy będą funkcjonować bez zmian. Zapytaliśmy więc, czy olsztyński ratusz zwolni kierowców z opłat za parkowanie w SPP.

— Jak na razie tylko trzy miasta w Polsce zdecydowały się na zniesienie opłat za parkowanie. To pokazuje, że sprawa nie jest oczywista. My także analizowaliśmy takie rozwiązanie i na tę chwilę nie zdecydowaliśmy się na zmiany — mówi nam Piotr Grzymowicz, prezydent Olsztyna. I dodaje: — W naszej opinii odstąpienie od rotacji samochodów, którą wymuszają opłaty parkingowe, będzie tylko utrudnieniem dla kierowców, bez jednoczesnego wpływu na liczbę pasażerów komunikacji publicznej.

Piotr Grzymowicz przyznaje jednak:

— Niemniej, skonsultuję ostateczną decyzję z Radą Miasta, ponieważ jest to zastrzeżone do jej kompetencji uchwałodawczych.

Komunikacja miejska w Olsztynie też ma działać bez zmian.

Fot. Zbigniew Woźniak

Poza jedną. Od 17 marca ograniczono tylko funkcjonowanie linii tramwajowej nr 3. W dni robocze kursy realizowane będą wyłącznie w godzinach porannych oraz popołudniowych. W „soboty" oraz „niedziele i święta" linia nr 3 nie będzie kursować.

Trwająca w Polsce akcja #zostańwdomu działa. W jej wyniku coraz mniej osób jeździ komunikacją miejską, a do pracy dojeżdża samochodami. Co się w tej sytuacji stanie z Olsztyńską Kartą Miejską?

„Informujemy, że mimo wstrzymania zajęć w szkołach, na terenie gminy Olsztyn, do odwołania obowiązuje rozkład jazdy - dni robocze (od poniedziałku do piątku). Obecnie nie przewiduje się zawieszania, przedłużania oraz zwrotów za bilety okresowe" — czytamy na stronie ZDZiT.

Poza tym: „Ulga studencka i doktorancka na podstawie rozporządzenia Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego zachowuje ważność do 31 maja 2020 roku. W związku z powyższym można korzystać z biletów jednorazowych na podstawie dotychczasowych legitymacji studenckich i doktoranckich. W kwietniu bieżącego roku ZDZiT będzie przedłużać OKM wg zasad wynikających z wyżej wymienionego rozporządzenia". PJ

Zdalna praca dla każdego?

Otrzymaliśmy wiele pytań dotyczących pracy zdalnej.

— Jestem informatykiem w urzędzie. Dyrektor pomimo zaleceń nie chce mnie wysłać do pracy zdalnej z uwagi na rozprzestrzenianie się koronawirusa. Czy mam jakąś możliwość „zmuszenia" dyrektora do tego?

Odpowiada adwokat dr Łukasz Chojniak, z Kancelarii Chojniak i Wspólnicy Adwokaci:

— Zgodnie z art. 3 ustawy o przeciwdziałaniu COVID-19 pracodawca może - ale nie musi - polecić pracownikowi wykonywanie pracy zdalnej. To pracodawca odpowiada za organizację zakładu pracy i musi brać pod uwagę także dobro (w tym zdrowie) pracowników. Ostateczna decyzja co do pracy zdalnej należy jednak do pracodawcy.

Na Facebooku utworzyliśmy grupę wsparcia: Grupa Wsparcia, Koronawirus - Olsztyn, Warmińsko-Mazurskie. Można tu uzyskać bezpłatne porady prawne związane z koronawirusem. Zadawajcie pytania, my przekażemy je naszym ekspertom! IGOR HRYWNA

Chcesz być na bieżąco...

...a nie możesz wyjść z domu?

www.kupgazete.pl

E-WYDANIE

CODZIENNA DAWKA WIADOMOŚCI!

196200TBS-B-K

eprasa.pl 5bbafbd315

Z igłą i maseczką na wirusa

AKCJA REAKCJA || Szyją w Olsztynie, w Kętrzynie, w całej Polsce. Szyją po godzinach pracy, nawet nocami. Szyją maseczki dla personelu medycznego. W ten sposób pomagają w walce z koronawirusem.

Cała Polska szyje maseczki. Szpitale alarmują, że brakuje jednorazowego sprzętu. Ludzie nie są obojętni. Każdy chce dołożyć swoją cegiełkę do walki z koronawirusem. Wszędzie, również w naszym regionie, powstają grupy szyjące maseczki ochronne dla personelu medycznego i pacjentów. Skrzykują się przez media społecznościowe.

Na przykład „Polskie krawcowe" chcą uszyć ich jak najwięcej — nawet 200 tys. sztuk. Zamieściły nawet film instruktażowy w sieci, więc każdy, kto ma maszynę do szycia, może to zrobić. Takim filmem posiłkują się też dziewczyny z grupy „Szyjemy dla dzieciaków z oddziałów szpitalnych". Wspierają m.in. olsztyński szpital dziecięcy. Szyją dla personelu.

— Nie trzeba być krawcową, żeby uszyć maseczkę — zapewnia Barbara Strzelczak, olsztynianka szyjąca maseczki. — Szycie trwa zaledwie kilka minut. Każdy, kto ma maszynę, na pewno to ogarnie. To jest przyjemne i jednocześnie pożyteczne. Przez 16 lat moja praca wiązała się z onkologią, więc szukałam możliwości odreagowania. Teraz szycie już weszło mi w krew. I doskonale rozumiem potrzeby szpitala.

Dziewczyny szyły wcześniej dla dzieci poduszki, przytulanki, kominy, opaski i chusty.

— Szyjemy to, co podpowiada nam wyobraźnia. Co roku z dziewczynami z Olsztyna szyjemy również onkochusty dla kobiet walczących z rakiem. Ten projekt nazywa się „Babski szyk". Teraz też oczekiwałyśmy paczki z materiałami, ale sytuacja, jaka zaistniała w Polsce, zmieniła nasze plany — podkreśla Barbara Strzelczak. — Z materiałów, z których miały powstać chusty, uszyjemy właśnie maseczki. Każda z nas szyje w zaciszu domowym, zapewne po pracy, może w nocy. Maseczki szyjemy z bawełny, ze sznureczkami. Do środka będzie można włożyć fizelinę. To maseczki wielokrotnego użytku, które można prać w wysokiej temperaturze i dezynfekować.

Fot. Ewa Zych

Panie z Kętrzyna spędzą kilka najbliższych dni na szyciu masek dla pracowników tamtejszego szpitala

Również w Kętrzynie praca wre. Wolontariuszki szyją maseczki wielokrotnego użytku dla miejscowego szpitala.

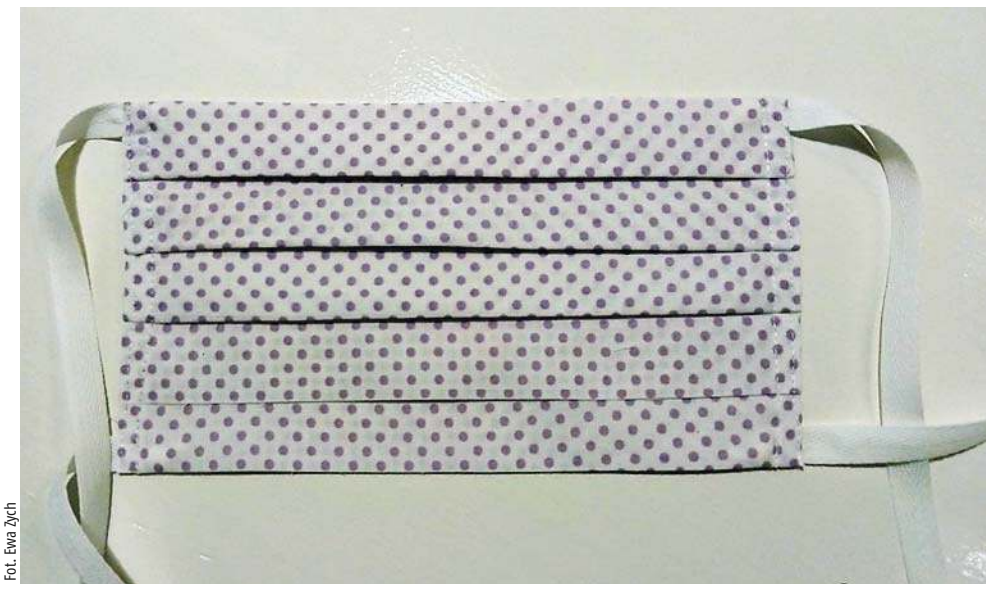
— Cztery panie spędzą kilka najbliższych dni na szyciu masek dla pracowników kętrzyńskiego szpitala. Materiał, z którego będą wykonane, to popularna niegdyś tetra. Szpital Powiatowy w Kętrzynie zakupił belę takiego materiału. Powstanie z niego około 500 masek — mówi Wojciech Glinka, dyrektor kętrzyńskiego szpitala. — Tym paniom, które podjęły się tego zadania, społecznie należy się wielkie uznanie i bardzo im za to dziękuję. Przed nimi kilka dni naprawdę ciężkiej pracy.

Szycie maseczek zapoczątkował Szpital Uniwersytecki w Zielonej Górze. W myśl zasady „umiesz liczyć, licz na siebie", władze szpitala postanowiły działać, zamiast czekać na dostawę. Administracja zorganizowała materiał, a panie ze szwalni ruszyły z produkcją. Potrzebują około minuty, by stworzyć maseczkę higieniczną, a jej koszt to mniej niż złotówka.

Dziś maseczki szyje także siostra Małgorzata Chmielewska, przełożona polskiego oddziału katolickiej Wspólnoty „Chleb Życia". Na co dzień opiekuje się bezdomnymi, ludźmi starymi i chorymi. Na swoim blogu napisała, że szyje sama, z żalu do państwa: „Wystarczy bawełniana tkanina, gumka, nawet od majtek i druciki jak z kwiatowych bukietów. Tyle. Pomagają mi cztery szwaczki. Szyjemy z resztek materiałów, które nam zostały. Gumki też jakieś mieliśmy, kolejne zamówiłam internetowo, bo sklepy na miejscu są zamknięte. Druciki nasi chłopcy zdobyli od właścicielki kwiaciarni. W dobie pandemii nikomu nie w głowie zamawianie koszul nocnych czy letnich sukienek, więc panie i tak nie miały zbyt wiele roboty. Teraz pomagają mi szyć maseczki."

ADA ROMANOWSKA, CAR

Maseczki w Kętrzynie szyje się z tetry



Fot. Ewa Zych

Takie maseczki szyją dziewczyny z Olsztyna

eprasa.pl 5bbafbd315

Ceny skaczą z powodu paniki

PIENIĄDZE || Czytelnicy alarmują: ceny poszły w górę. Eksperci mówią: nic dziwnego, bo niedawno sklepy przeżyły oblężenie, więc producenci zwietrzyli okazję.

Naszych czytelników poprosiliśmy o wskazanie produktów, które podrożały.

— Mięso ma ceny z kosmosu. Ci, którzy wcześniej zrobili zakupy, teraz się śmieją, bo my musimy płacić dwa razy drożej za te same produkty — pisze pani Bożena. — Czemu rząd nie reaguje na tak wysokie podwyżki? Zróbcie coś z tym, nie wszyscy mają takie pieniądze, by temu podołać.

Fot. Andrzej Sprzączak

Pani Sylwia podaje przykład:

— Ćwiartka z kurczaka po 18,99, gdzie wcześniej nie kosztowała nawet 10 zł.

Z kolei pani Karolina odpowiedziała, że... wciąż można kupić mięso poniżej 10 zł.

Ale podwyżki nie dotyczą tylko mięsa.

— Miałam ulubioną kawę. Cena podskoczyła z ok. 22 zł do 36 zł. Już nie mam ulubionej kawy — pisze pani Sylwia.

A pani Natalia zastanawia się: „Czy, jak wirus się skończy, to i ceny spadną, czy już takie zostaną?

Pan Tomasz postanowił wytłumaczyć innym, jak działa prawo popytu.

— Co ma do tego wirus? Ludzie sami wywołali te wzrosty cen. Wystarczy się uspokoić i wszystko wróci do normy.

I dodaje:

— Jak czytam te komentarze, to mi się słabo robi. Prawo popytu i podaży. Mówi wam to coś? Gwałtownie wzrósł popyt na mięso, to i podrożało. Rozwiązania tu są tylko dwa: przestać jeść tyle mięsa, a wtedy towar po pewnym czasie stanieje, a po drugie płacić i się cieszyć, że towar w czasie paniki w ogóle jest na rynku. W dobie kryzysu po prostu przestańcie być roszczeniowi, a jakoś to przetrwamy.

W podobnym tonie pisze inna czytelniczka:

— Już się ludzie obkupili i zaraz wszystko będzie taniało, bo nie będzie „schodzić". W piątek kupowałam pierś za 17 zł, a w sobotę była za 28 zł.

Inni próbowali tłumaczyć, że w wielu przypadkach to hurtownie narzucają wysokie ceny.

Pani Sylwia pracuje w salonie prasowym: — Na razie nie zamawiamy nawet niektórych produktów, bo ceny są kosmiczne. Napoi nie ma, bo w hurtowni brak. Ale dostaliśmy wczoraj żele antybakteryjne — 150 ml kosztuje 49,99 zł. Nawet paczka chusteczek higienicznych kosztuje u nas 79 gr. Wszystko, oprócz papierosów i prasy, w hurtowniach jest droższe niż dotychczas.

Dlaczego wszystko drożeje? Odpowiedź jest prosta. Wszystko z powodu podstawowych praw ekonomii.

— Biznes to biznes. Firmy zauważyły, że można zarobić, więc to robią. Gdy widzą rosnący popyt, to podbijają ceny. Koszty pracy im nie wzrosły, więc wykorzystują sytuację — tłumaczy dr Waldemar Kozłowski, ekonomista. — Nauczyliśmy się, że nie zawsze mamy dobre dochody, nawet w handlu, więc, gdy pojawi się okazja, jesteśmy bezwzględni. Tak samo z mieszkaniami. Gdy był popyt, to deweloperzy windowali cenę, bo wiedzą, że za chwilę przyjdą chude lata i ceny będą niższe. Podobnie jest z towarami.

Wśród ludzi pojawiają się głosy, że rząd powinien zabronić podwyżek i karać przedsiębiorców...

— Zaczynamy żyć w sferze marzeń i chyba tęskno nam do systemu socjalistycznego. Tak samo było z Amber Gold. Nie brakowało głosów ekspertów od ekonomii, że twórca Amber Gold w USA dostałby Nobla — przypomina dr Kozłowski. — U nas jest taka filozofia, że państwo jest winne zaistnienia Amber Gold, powinno wszystkich chronić i utrzymywać ceny. Kiedyś masło poszło niesamowicie w górę. Proponowałem, żeby kupować smalec, to masło stanieje. Tak działa rynek. Mówienie o tym, że państwo ma regulować ceny, to powrót do przeszłości. Kto ma za to płacić? Przecież to my w podatkach musielibyśmy płacić za dopłaty rządu dla producentów. Ludzie nie rozumieją, kto to wszystko finansuje — podkreśla.

Prezes Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów podjął jednak decyzję o powołaniu zespołu, który przyjrzy się wzrostom cen żywności i produktów higienicznych. Pracownicy UOKiK i Inspekcji Handlowej mają monitorować ceny w internecie oraz w sklepach stacjonarnych.

PAWEŁ JASZCZANIN

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

#zostanwdomu
E-WYDANIE TO BEZPIECZNE ROZWIĄZANIE
E-WYDANIE
www.kupgazete.pl

196200TBS-C-K

eprasa.pl 5bbafbd315

Wycinka dębów trafiła do prokuratury

MRĄGOWO || Niektóre z nich miały nawet po 200 lat. Przetrwały dwie wojny światowe. Niestety. Dęby, które rosły wzdłuż polnej drogi w pobliżu wsi Boże, zostały wycięte bez pozwolenia. Gmina broni się, że wykorzystano lukę prawną.

Na początku marca internet obiegły zdjęcia kilkudziesięciu wyciętych drzew. Średnica niektórych wynosiła nawet 3 metry. Rosły one wzdłuż polnej drogi w pobliżu wsi Boże. Teren ten należy do prywatnej spółki. Okazało się też, że droga w świetle przepisów nie jest drogą, a użytkiem rolnym. W związku z tym, zdaniem Urzędu Gminy właściciel działki nie potrzebował żadnego pozwolenia na dokonanie wycinki.

— Urząd Gminy po sprawdzeniu wniosku właściciela gruntów zachował się zgodnie z procedurami i podjął decyzję o umorzeniu sprawy zgodnie z obowiązującymi przepisami. W naszej ocenie, właściciel, powołując się na wspomniany artykuł Ustawy o Ochronie Przyrody, spełnił jej wymagania ustawowe — uzasadnia Piotr Piercewicz, wójt Gminy Mrągowo.

Formalnie teren, na którym znajdowały się dęby, sklasyfikowany jest jako grunty rolne. Dlatego Gmina nie mogła podjąć żadnych działań. Decyzji w tej sprawie nie wydała też Regionalna Dyrekcja Ochrony Środowiska w Olsztynie.

— Zgodnie z ustawą o ochronie przyrody wyłącznie zezwolenie na usunięcie drzewa w pasie drogowym drogi publicznej wydaje się po uzgodnieniu z regionalnym dyrektorem ochrony środowiska — mówi Justyna Januszewicz, rzecznik prasowy RDOŚ.

Od tej reguły jest jednak pewien wyjątek.

— Jeśli drzewa są siedliskiem chronionych gatunków roślin, zwierząt lub grzybów (a z doświadczenia wiemy, że takie zadrzewienia są siedliskiem chronionych ptaków, owadów i porostów), wówczas należy wystąpić do nas o zezwolenie na wykonywanie czynności zabronionych w stosunku do tych gatunków, np. na niszczenie siedlisk i okazów — dodaje rzeczniczka.

fot. Waldemar Bzura

Wycięto łącznie 24 dęby, planowano wyciąć kolejne

W przypadku dębów ze wsi Boże nikt o takie zezwolenie nie wystąpił.

— Otrzymaliśmy materiał dowodowy potwierdzający, że faktycznie na wyciętych drzewach występowały gatunki chronione porostów. Wobec tego sprawę przekażemy organom ścigania, ponieważ naruszanie, bez zezwolenia, zakazów obowiązujących w stosunku do roślin, zwierząt lub grzybów objętych ochroną gatunkową stanowi wykroczenie i podlega karze aresztu lub grzywny — informuje Januszewicz.

Dlaczego sprawa przyjęła taki obrót? Zdaniem fundacji „Dzika Polska" na wyciętych dębach było ok. 1000 egzemplarzy chronionych porostów.

Na wyciętych drzewach znajdowały się będące pod ochroną porosty

— Podstawą wycinki miało być przywrócenie terenu nieużytkowanego do działalności rolniczej. Jednak wg. geoportalu dęby przynajmniej częściowo znajdowały się na działce, która wg. ksiąg wieczystych ma status drogi i jako droga funkcjonuje. Trudno więc w tym przypadku mówić o terenie nieużytkowanym. Właściciel zgłosił zamiar wycięcia drzew do gminy. Urzędnicy referatu kształtowania środowiska po otrzymaniu informacji przeszli do porządku dziennego. Zamierzano wyciąć 46 kolejnych dębów. Zgłosiliśmy sprawę na policję w Mrągowie, na miejscu był już prokurator. Do prowadzenia sprawy udzieliliśmy pełnomocnictwa kancelarii prawnej — informuje Adam Bohdan, przedstawiciel fundacji.

Sprawą zajęła się mrągowska policja.

— Przyjęliśmy zgłoszenie o zniszczeniu 24 dębów w miejscowości Boże. Czynności są prowadzone w kierunku art. 181, par. 1 kk, który mówi o powodowaniu zniszczeń w świecie roślinnym lub zwierzęcym w znacznych rozmiarach. Materiały zostały przesłane do prokuratury w celu wszczęcia śledztwa — mówi Dorota Kulig, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mrągowie. Kodeks karny przewiduje za to karę pozbawienia wolności od 3 miesięcy do 5 lat.

Zdaniem olsztyńskiego RDOŚ-u sprawa nie jest bezprecedensowa i podobne praktyki związane z wycinaniem drzew stają się coraz bardziej powszechne.

— Niepokoi nas sam fakt usunięcia wiekowej alei śródpolnej, która wyróżniała się wybitnymi walorami krajobrazowymi i historycznymi, tym bardziej że z podobnymi sprawami mamy do czynienia coraz częściej. Dlatego apelujemy o rozwagę przed podjęciem decyzji o wycince drzew, zwłaszcza wiekowych alei będących ważnymi ostojami bioróżnorodności i kształtujących lok ekologia alny krajobraz — prosi Justyna Januszewicz.

Z tym procederem walczy m.in. „Dzika Polska", która zainteresowała się sprawą pod mrągowskich dębów

— Skala bezpodstawnych wycinek w kraju jest przerażająca. Tracimy piękny krajobraz. Pogarszają się warunki życia, gdyż podczas zabójczych w ostatnich latach upałów drzewa obniżają temperaturę nawet o kilkanaście stopni. Urzędnicy lekką ręką wydają zezwolenia na wycinkę z byle powodu, natomiast – tak jak w tym przypadku – rolnicy dokonują nadinterpretacji prawa. Głównym motywem masowych wycinek jest zagrożenie rzekomo stwarzane przez drzewa, rolnicy z kolei wycinają drzewa pod pretekstem przywracania nieużytków do działalności rolnej. Postanowiliśmy, że jako Fundacja będziemy kierowali wybrane przypadki do prokuratury. Mamy nadzieję, że będzie to stanowiło przestrogę dla osób podejmujących zbyt pochopne decyzje dotyczące wycinki drzew — mówi Adam Bohdan.

Sprawą zainteresował się już Michał Woś, Minister Środowiska oraz parlamentarzyści z Warmii i Mazur. Do sprawy wrócimy.

WOJCIECH CARUK

eprasa.pl 5bbafbd315

Miasto komunikacyjnie wykluczone

INWESTYCJE || Elbląg jako jedyne miasto liczące ponad 100 tys. mieszkańców nie zostanie objęty budową linii kolejowych do planowanego lotniska centralnego. W sprawie interweniował senator Jerzy Wcisła. Domaga się zmiany planów rozwoju szybkiej kolei.

Do 10 marca można było składać wnioski do projektu budowy Centralnego Portu Lotniczego i integralnie z nim powiązanego Programu Kolejowego. Program zakłada budowę lotniska, które ma obsługiwać 45 milionów pasażerów rocznie, a docelowo nawet 100 milionów. Z tą gigantyczną inwestycją związana jest planowana budowa sieci połączeń kolejowych, które pozwolą dojechać do lotniska w ciągu 2,5 godziny praktycznie z każdego większego miasta w Polsce.

— Program zakłada zbudowanie dziesięciu tzw. szprych, które będą zbiegały się w Warszawie i lotnisku w Balicach — przypomina elbląski senator Jerzy Wcisła. — Pociągi mają jeździć w prędkością 250 kilometrów na godzinę. W trakcie realizacji inwestycji planuje się wybudowanie 1600 kilometrów nowych torowisk. Koleje mają połączyć 100 największych miast w Polsce, mają też generować zapotrzebowanie na korzystanie z naszego lotniska obywateli państw sąsiadujących z Polską.

Tymczasem Elbląg, według danych przedstawionych przez Wcisłę, jako jedyne z 39 ponadstutysięcznych miast nie jest objęte siecią kolei dużych prędkości.

— Osią, szprychą, dzięki której Elbląg byłby w sposób naturalny objęty siecią, jest połączenie Gdańska z Warszawą i CPL — podkreśla senator. — Tymczasem, połączenie Gdańska z lotniskiem w Baranowie i z Warszawą zaplanowano przez Grudziądz i Włocławek. Żeby je zrealizować, trzeba będzie wykonać ponad 300 km nowych torowisk. W rezultacie nie tylko Elbląg zostanie poza siecią, ale także sieć nie będzie przyciągała mieszkańców Kaliningradu i obwodu kaliningradzkiego.

Dlatego Jerzy Wcisła złożył wnioski dotyczące Kolei Dużych Prędkości. Domaga się w nich zmiany trasy Szprychy nr 1 z Gdańska — z planowanej przez Włocławek i Grudziądz na trasę przez Elbląg, Malbork, Iławę, Działdowo do Warszawy.

Fot. PKP PLK

W planach jest budowa 1600 km nowych torowisk

— Odciążenie kierunku przez Grudziądz i Włocławek od potoku pasażerów z Trójmiasta pozwoli tańszym kosztem połączyć te ośrodki z Toruniem i Bydgoszczą, a przez nie z bydgoskim odcinkiem sieci CPK, co jest bliższe regionalnym powiązaniom tych miast — przekonuje parlamentarzysta.

Wcisła wnioskował także o przedłużenie Szprychy nr 2 o odcinek Olsztyn — Lidzbark Warmiński (ok. 40 km). Według niego ta inwestycja miałaby duże znaczenie dla aktywizacji i wzmocnienia walorów turystycznych obszaru przygranicznego.

— Będziemy o to połączenie walczyli — zapewnia senator z Elbląga. — Mamy wsparcie m.in. parlamentarzystów z Pomorza, prezydenta Gdańska, marszałka Warmii i Mazur. Dodam, że nieujęcie Elbląga w sieci Kolei Dużych Prędkości to już kolejna nieprzychylna Elblągowi i regionowi decyzja strategiczna rządu PiS, które w rezultacie wykluczają nasze miasto i region transportowo i komunikacyjnie — po budowie Via Carpatii bez skomunikowania jej z portami w Gdańsku i Elblągu, budowie kanału przez Mierzeję bez przystosowania portu w Elblągu i zamknięciu małego ruchu granicznego.

ŁUKASZ RAZOWSKI

REKLAMA

komunikat

OGŁOSZENIE

Prezydenta Miasta Elbląg

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany zurbanizowanego fragmentu obszaru miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dzielnicy Próchnik w Elblągu – część A.

Na podstawie art. 17 pkt 9 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. nr 80, poz. 717; z 2004 r. nr 6, poz. 41, i nr 141, poz. 1492; z 2005 r. nr 113, poz. 954, i nr 130, poz. 1087; z 2006 r. nr 45, poz. 319, i nr 225, poz. 1635; z 2007 r. nr 127, poz. 880; z 2008 r. nr 123, poz. 803, nr 199, poz. 1227, nr 201, poz. 1237, i nr 220, poz. 1413; z 2010 r. nr 24, poz. 124, nr 75, poz. 474, nr 106, poz. 675, nr 119, poz. 804, nr 149, poz. 996, nr 155, poz. 1043, nr 130, poz. 871; z 2011 r. nr 32, poz. 159; nr 153, poz. 901), w związku z art. 4 ust. 2 ustawy z dnia 25 czerwca 2010 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, ustawy o Państwowej Inspekcji Sanitarnej oraz ustawy o ochronie zabytków i opiece nad zabytkami (Dz.U. nr 130, poz. 871) oraz uchwały Rady Miejskiej nr XXIX/638/2010 z dnia 24 czerwca 2010 r. w sprawie przystąpienia do sporządzania zmiany planu zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany zurbanizowanego fragmentu obszaru miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dzielnicy Próchnik w Elblągu – część A wraz z prognozą oddziaływania na środowisko. Projekt planu będzie zamieszczony w terminie od dnia 01.04.2020 r. do dnia 30.04.2020 r. na informacyjnej tablicy elektronicznej w siedzibie Urzędu Miejskiego w Elblągu, ul. Łączności 1 (parter), w pn., śr., czw. w godz. od 7.30 do 15.30, we wt. w godz. od 7.30 do 16.30, w pt. w godz. od 7.30 do 14.30 oraz w Biuletynie Informacji Publicznej: Urząd Miasta w Elblągu/Miejscowe plany zagospodarowania przestrzennego. Dyskusja publiczna nad rozwiązaniami przyjętymi w projekcie planu odbędzie się w dniu 14.04.2020 r. o godz. 15.30 w siedzibie Urzędu Miejskiego w Elblągu, ul. Łączności 1, sala nr 300. Zgodnie z art. 18 ww. ustawy każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie miejscowego planu, może wnieść uwagi. Uwagi należy składać na piśmie do Prezydenta Miasta Elbląg z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu oraz oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia 14.05.2020 r. Jednocześnie, zgodnie z art. 39 ustawy z dnia 3 października 2008 roku o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2019 r., poz. 630, ze zm.), niniejsze obwieszczenie stanowi podanie do publicznej wiadomości projektu dokumentu wymagającego udziału społeczeństwa. Zgodnie z art. 54 ust. 3 w związku z art. 40 cytowanej wyżej ustawy z dnia 3 października 2008 roku uwagi i wnioski do ww. projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w zakresie oddziaływania na środowisko mogą być wnoszone na zasadach określonych w przepisach przywołanej ustawy z dnia 27 marca 2003 roku o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, wskazanych w niniejszym ogłoszeniu.

Prezydent Miasta Elbląg

Informacja dotycząca przetwarzania danych osobowych

Administratorem Państwa danych osobowych jest Gmina Miasto Elbląg z siedzibą przy ul. Łączności 1, 82-300 Elbląg, reprezentowana przez: Prezydenta Miasta Elbląg.

1. Administrator wyznaczył inspektora ochrony danych, kontakt: tel. 55 239 33 28, e-mail: iod@umelblag.pl.
2. Dane osobowe przetwarzane są w celu przyjęcia uwag do projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego, na podstawie ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym.
3. Dane osobowe mogą być przekazywane wyłącznie podmiotom uprawnionym na podstawie przepisów prawa.
4. Dane osobowe będą przechowywane bezterminowo.
5. Podanie danych osobowych jest wymogiem ustawowym.
6. Posiadają Państwo prawo do: dostępu do treści swoich danych, ich sprostowania; złożenia skargi do organu nadzorczego: Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa.

16720see1-A -P

eprasa.pl 5bbafbd315

Wojna zostawiła we mnie trwały ślad

LUDZIE || Pani Marianna skończyła 91 lat. Jak na swój wiek to bardzo energiczna kobieta, która wiele w swoim życiu przeszła. Przeżyła II wojnę światową, śmierć męża i dwa razy stoczyła walkę z nowotworem. Zawsze stara się patrzeć na świat z optymizmem.

Pani Marianna Tańska, z domu Radomska, urodziła się 20 stycznia 1929 roku w miejscowości Brzozowo Stare w powiecie przasnyskim. Była drugim dzieckiem swoich rodziców. Miała starszą siostrę Walentynę, którą bardzo kochała. Dziecięce lata przerwała wojna...

— Pamiętam bardzo dokładnie dzień 1 września 1939 roku. Miałam wówczas 10 lat — wspomina pani Marianna. — Jednak musiałam przeżyć je w ciężkich, trudnych i zbrodniczych czasach wojennych. O tym, że wojna wybuchnie wiedział cały świat już kilka miesięcy wcześniej. Mówiło się o tym, jednak dla nas dzieci było to coś, czego nie mogliśmy sobie wyobrazić. Nikt jednak nie wiedział tylko kiedy i jaki będzie ona miała przebieg. Okazała się okrutna... Przeżyłam wiele tragicznych chwil, ale są takie, które szczególnie utkwiły w mojej dziecięcej pamięci. Nawet dziś, po prawie 80 latach od jej zakończenia wspomnienia wracają jak żywe i bolą wciąż tak samo. Tego, co widziałam na własne oczy, nie jestem w stanie wymazać. Czasem zamykam oczy i widzę te wszystkie okropności, które ludzie ludziom zgotowali. Opowiadałam często o tym, co przeszłam swoim dzieciom i wnukom. Nie chciałabym nigdy, by oni musieli patrzeć i przeżywać to, co my wtedy — dodaje ze łzami w oczach.

Kiedy ludzie zaczęli uciekać do Warszawy, także rodzina pani Marianny zapakowała na wóz swój dobytek i wyruszyła w stronę Warszawy. Po drodze mijali wielu ludzi, którzy tak jak oni uciekali. Jedną stroną ulicy szli lub jechali na wozach ci, którzy zmierzali w kierunku stolicy, a drugą stroną szli żołnierze. Nie ujechali jednak daleko i musieli zawrócić. Dwa lata później zaczęły się wysiedlenia.

— Niemcy nas wysiedlili i tam, gdzie mieszkaliśmy, powstał poligon — opowiada. — Zostaliśmy przesiedleni do miejscowości Leszno. Do Przasnysza mieliśmy 6 kilometrów. Był to majątek po Polaku, którym zarządzał stary Niemiec. Mieszkaliśmy u gospodarza w jednym pokoju i chodziliśmy do tego majątku pracować. Wtedy też zmarła nasza babcia. Trudny to był czas, ale najważniejsze, że byliśmy razem.

fot. Archiwum prywatne rodziny

90 urodziny pani Marianny

Kiedy pani Marianna miała 13 lat, Niemcy zabrali ją do kopania okopów pod Ostródą. Młoda dziewczyna znalazła się wśród kilkuset obcych osób. Byli tam cywile, dzieci w podobnym wieku, ale też żołnierze z Włoch i Francji.

— Byłam przerażona, zabrana od najbliższych... 13-letnie dziecko, tęskniłam za rodziną — wspomina. — Pracowaliśmy ciężko, jedni budowali bunkry przeciwpancerne inni, przeważnie dzieci i kobiety, zbieraliśmy ziemię i rozgarnialiśmy ją. Spaliśmy w szopach na słomie. Byliśmy brudni, wszędzie były wszy. Warunki były tragiczne, było nas tak wiele, a nie było żadnych środków czystości, panował głód. Wiele osób chorowało. To, co dostawaliśmy do jedzenia było okropne, nie nadawało się do jedzenia... ale musieliśmy to jeść. Po jakimś miesiącu pobytu odbyło się na placu zebranie, że będą nas zabierać do Królewca. Kilka osób postanowiło uciec. W nocy usłyszeliśmy strzały... Okazało się, że tych, których złapano podczas ucieczki bardzo bito, a jednego rozstrzelano. Rano zaprowadzili nas do tego zabitego chłopaka i powiedzieli nam, że rodzina na niego czeka, ale więcej go nie zobaczy. Za jakiś tydzień wywieźli do Królewca samych mężczyzn. Najgorzej traktowani byli jeńcy włoscy. Głodzono ich, poniżano, bito. Czasem podawaliśmy im trochę jedzenia. Sami mieliśmy niewiele, ale jak się na nich patrzyło, to żal człowieka za serce chwytał...

Pani Marianna przez prawie 3 miesiące pracowała w okopach. Z kilkoma innymi osobami postanowili uciec. Planowali przejść Narew nocą. Niestety na obu brzegach przy moście stali żandarmi. Na ich szczęście zaczął padać deszcz i pilnujący mostu żołnierze poszli przeczekać ulewę.

— Weszliśmy do wody, ale było bardzo głęboko, więc wycofaliśmy się i przemknęliśmy cicho przez most — opowiada. — Dobrze, że padał deszcz. Kiedy już byliśmy po drugiej stronie rzeki każdy poszedł w swoją stronę. Ja z jedną dziewczynką w podobnym wieku poszłam do jej rodziny, która mieszkała nieopodal.

Potem poszłam do domu. Tak się cieszyłam, gdy zobaczyłam ukochane twarze moich najbliższych.

Szczęście rodziny nie trwało długo, bo do kopania okopów zabrano tatę pani Marianny. Mężczyzna był bardzo chorowity, więc córka poszła i poprosiła żołnierzy, czy może zastąpić ojca. początkowo nie chcieli, jednak widząc, że dziewczyna nie zamierza ustąpić zgodzili się. Odesłano ojca do domu a jego pracę powierzono córce.

— Nie wiem, skąd wtedy było we mnie tyle odwagi — zastanawia się pani Marianna. — Pracowałam tam 3 dni, po czym uciekłam. Udało się i wróciłam do domu.

Pani Marianna jednak przeżyła ogromną traumę podczas jednej z wizyt w pobliskim Przasnyszu. Pojechała z mamą na zakupy. Dziewczyna stała w kolejce, a w tym czasie mama weszła do innego sklepu kiedy na koniach zajechali żołnierze niemieccy. Wszyscy zostali „zagnani" na rynek w centrum, gdzie był urząd niemiecki. Na placu stało pięć stołów i szubienice z pętlami.

— Plac był pełen przerażonych ludzi — wspomina pani Marianna. — Nie wiedzieliśmy, co się będzie działo. Po chwili przyprowadzono pięć osób, jedną kobietę i 4 mężczyzn. W tłumie

eprasa.pl 5bbafbd315

szeptano, że kobieta to nauczycielka, któryś z mężczyzn był dyrektorem szkoły rolniczej... Kazano im stanąć na stołach i założono im pętle na szyję. Pozwolono im też powiedzieć kilka słów. Do jednego z mężczyzn podeszła kobieta z małym dzieckiem na ręku. Mężczyzna poprosił ją, żeby wychowała jego syna na dobrego Polaka. Skazani krzyknęli jeszcze „Niech żyje Polska", a żołnierze przewrócili stoły, na których stali. Cała piątka zawisła na sznurach, tłum zaś krzyczał „Niech żyje Polska". Nagle żołnierze zaczęli strzelać, a wszyscy zaczęli uciekać. Biegłam ile sił w nogach mając przed oczami wciąż wiszące ciała. Nie wiem ile osób wtedy zastrzelono, czy tylko strzelano aby wzbudzić panikę. Jednak dla mnie do dziś to traumatyczne przeżycie. Nie umiem opowiadać o tym bez emocji. To wciąż wywołuje łzy i smutek.

Po wyzwoleniu rodzina została przewieziona do Brzozowa - miejscowości, w której mieszkała przed wojną. Niestety, dom był zniszczony i nie nadawał się do zamieszkania. Podczas zebrania powiedziano im, że mogą się przenieść. I tak rodzina pani Marianny przeprowadziła się do miejscowości Olszyny w gminie Szczytno. Kiedy rodzina zamieszkała w Olszynach w 1945, pewnego dnia siostry wybrały się na zakupy do pobliskiego Szczytna. Wracając niosły w wanience kilka talerzy. Postanowiły wejść do lasu i nazbierać trochę jagód.

— Weszłyśmy do lasu i zbierałyśmy jagody, przy okazji rozmawiałyśmy wesoło — opowiada pani Marianna. — W pewnym momencie tuż obok nas pojawił się żołnierz rosyjski z bronią i chciał zabrać moją siostrę. Długo tłumaczyłam mu, że siostra jest Polką i że mieszkamy niedaleko. W końcu puścił nas wolno. Do domu dotarłyśmy prawie biegnąc.

W roku 1950 pani Marianna poznała swojego przyszłego męża Antoniego. Pokochali się wielką miłością. Wzięli ślub i wspólnie prowadzili gospodarstwo rolne. Z tego związku urodziło się 6 dzieci: Halina, Mirosława, Krystyna, Bogdan, Janusz i Teresa. Z mężem w zgodzie i szczęściu przeżyli kilkadziesiąt lat. Pan Antoni zmarł w 1997 roku w wieku 72 lat.

Pani Marianna z mężem i córką (z lewej) oraz siostra Walentyna z mężem

18-letnia pani Marianna

Pani Marianna kilka lat temu

Dziś pani Marianna jest babcią dla 9 wnuków i 11 prawnuków.

— Męża miałam dobrego. Żyliśmy w zgodzie i w szczęściu. Kochaliśmy się, szanowaliśmy, a to najważniejsze w małżeństwie — zapewnia. — Każdego dnia budziłam się z uśmiechem na ustach, bo dzięki moim najbliższym, koszmar wojny zapadał w niepamięć. Cieszyliśmy się z mężem, jak rodziły się nasze wnuki i prawnuki. Byliśmy gotowi im przychylić nieba. Jestem dumna, że wyrośli na dobrych ludzi — dodaje.

W wieku 73 lat pani Marianna zachorowała na nowotwór piersi. Kobieta wyczuła guzek, udała się do lekarza i wykonała niezbędne badania. Okazało się, że trzeba usunąć całą pierś. postanowiła walczyć o swoje życie. Operacja się udała, kobieta wyzdrowiała. Niestety, kilka lat temu nowotwór znów pojawił się w drugiej piersi. Udało się szybko zoperować guz. Pani Marianna dziś cieszy się dobrym zdrowiem i tym, że wokół siebie ma swoich najbliższych.

— Zawierzyłam Bogu. Modliłam się i wierzyłam, że po tym wszystkim co w życiu przeszłam, łatwo się nie poddam — opowiada. — Patrzyłam na roześmiane twarze moich dzieci, wnuków, prawnuków i wiedziałam, że mam dla kogo żyć!

W ubiegłym roku rodzina z okazji 90-tych urodzin postanowiła w tajemnicy przed jubilatką zorganizować jej imprezę. Pani Marianna niczego się nie spodziewała, więc zaskoczenie było ogromne, gdy na mszy świętej pojawiła się prawie cała rodzina. Po odprawionej mszy na dostojną jubilatkę czekało przyjęcie.

— To była wspaniała niespodzianka — opowiada z uśmiechem na ustach pani Marianna. — Był tort, kosz róż, płynące z serca życzenia i wiele wzruszeń. Jak człowiek patrzy wstecz to nawet nie zdaje sobie sprawy, że ten czas tak szybko minął. Lubię oglądać fotografie, wspominać i opowiadać o swoim życiu. Cieszę się z odwiedzin dzieci, wnuków i prawnuków. Mam prawnuczkę Klarę, która jest młodsza ode mnie o 90 lat. Jestem naprawdę szczęśliwa i wdzięczna Bogu, że dał mi przeżyć wojnę, założyć rodzinę i przetrwać chorobę. Cieszę się każdym dniem, który jest mi dany, bo wiele osób nie ma tego szczęścia.

Nie możemy zapominać o okropnościach wojny, bo wtedy zapomnimy o wadze pokoju. Te wspomnienia muszą nam cały czas przypominać o tym wszystkim, czym jest wojna. Pokazują nam, że wojna nie jest rozgrywka polityczną, ale tragedią ludzi. Wojna zmienia ludzi za zawsze. Musimy pamiętać o przeszłości by móc budować przyszłość omijając błędy poprzednich pokoleń. Wspomnienia są bolesne, ale kobieta często opowiada o przeżytej traumie.

— Żeby ludzie wiedzieli jak to było niedawno. Trzeba opowiadać o tym, bo kolejne pokolenia powinny mieć świadomość tego, jak zła jest wojna — mówi. — Wydarzenia z wojny i okupacji u wielu z nas wpłynęły na degradację psychiki. Najbardziej zakorzenione są ślady wewnętrzne. Wielokrotnie budzę się w godzinach nocnych ocierając dłonią pot z czoła i mając przed oczyma żołnierza z wycelowanym rewolwerem. Dla wielu ludzi współcześnie żyjących dzieciństwo to czas radości, zabawy i miłości. We mnie termin ten wywołuje zupełnie inne odczucia. Mam nadzieję, że przyszłe pokolenia nie będą musiały przeżywać tego, co ja. Chciałabym, ażeby już nikt nigdy nie miał wspomnień podobnych do moich.

JOANNA KARZYŃSKA

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

eprasa.pl 5bbafbd315

Kultura dobra na kwarantannę

OBYCZAJE || Wiele osób, które z konieczności siedzą teraz w domach, mierzy się z bezczynnością. Dotyczy to m.in. studentów, którzy na co dzień żyją w większości poza domem. Z myślą o nich olsztyńscy studenci zorganizowali akcję „Kulturalna kwarantanna".

Zajęcia odwołane na dwa tygodnie, wszystkie twoje ulubione miejsca pozamykane, przyjaciele daleko. Co zrobić z wolnym czasem, nie ruszając się z domu? Nic prostszego, wystarczy przyłączyć się do akcji „Kulturalna kwarantanna", gdzie pomysłów, co przeczytać lub co obejrzeć, jest dużo, a będzie jeszcze więcej! Dodatkowo tę akcję urozmaica nutka rywalizacji, ponieważ każdy, kto napisze recenzję książki lub filmu ma szansę zdobyć nagrodę.

„Wskakuj w wygodne kapcie, zaparz herbatę i wyczyść okulary — zaczynamy nasz kulturalny maraton" — tak pomysłodawcy „Kulturalnej kwarantanny" zachęcają wszystkich, nie tylko studentów, do uczestnictwa w akcji. Jej organizatorem jest Międzynarodowe Stowarzyszenie Studentów Medycyny IFMSA — Poland, które zrzesza studentów medycyny i młodych lekarzy. Członkowie IFMSA-Poland Oddziału Olsztyn, którzy zajmują się promocją zdrowia, edukacją społeczną oraz działalnością charytatywną, po raz kolejny postanowili działać na rzecz społeczeństwa.

— Studenci z Olsztyna w obliczu pandemii koronawirusa COVID-19 i zalecenia pozostania w domach nie pozostają bezczynni. Zachęcają do udziału w ich nowej inicjatywie — opowiada o akcji Justyna Kacperczyk ze Stowarzyszenia. — Wydarzenie „Kulturalna kwarantanna", prowadzone za pośrednictwem mediów społecznościowych (profil facebook'owy i instagram'owy oddziału), które potrwa od 16 marca do 7 kwietnia, zapełnia się propozycjami spędzenia wolnego czasu, który niespodziewanie został nam dany, w kreatywny sposób. Poza dużą dawką inspiracji wydarzenie obejmuje także konkurs z nagrodami — uczestnicy, którzy napiszą np. recenzję przeczytanej książki czy obejrzanego filmu, mają szansę na atrakcyjny upominek.

Fot. archiwum prywatne

Studenci z Olsztyna zapraszają wszystkich do wspólnej zabawy

Na zainteresowanych czekają sekcje tematyczne. Każda z sekcji ma swoje, wytypowane wcześniej dni, w których będą publikowane materiały na dany temat.

— I tak 16 i 22 marca studenci zaprezentują swoje ekranowe odkrycia w kategorii filmowo-serialowej — precyzuje Dominika Hanusek ze Stowarzyszenia. — 17 i 23 marca należy do sekcji literackiej, można więc się spodziewać poleceń dla moli książkowych, choć nie tylko. 18 i 24 marca uczestnicy poznają ciekawe sposoby na naukę języka obcego. Kulinaria będą tematem 19 i 25 marca. Przecież pobyt w domu to świetny moment na podszlifowanie swoich kuchennych umiejętności. 20 i 26 marca coś dla siebie znajdą fani gier. Zarówno wielbiciele planszówek, jak i komputerowych rozrywek. I ostatnia kategoria artystyczna będzie w centrum uwagi 21 i 27 marca. Wtedy też przyszli medycy pokażą sposoby na rozwijanie i poznawanie nowych pasji.

Członkowie Oddziału Olsztyn IFMSA-Poland mają nadzieję, że poprzez swoje pomysły zachęcą do pozostania w domu, co ma na celu zadbanie o zdrowie, ale i bezpieczeństwo innych osób.

Jak będą wyglądały recenzje? Oto jedna z nich autorstwa Joanny Tabak: „The Greatest Showman" to musical z 2017 roku reżyserii Michaela Graceya, zainspirowanego postacią P.T. Barnuma (w roli głównej Hugh Jackman). Barnum to prawdziwy wizjoner, którego marzeniem było sprawiać ludziom radość (podobnie jak ten seans sprawi ją Wam). Film jest przepełniony spektakularnymi, przecudownymi, pełnymi koloru i energii spektaklami cyrkowymi. Poza elementami teatralnymi w filmie pokochacie też muzykę — chociażby niesamowity wokal Rebecki Ferguson. Co nieco o fabule: główny bohater pochodzi z biednej rodziny i marzy o tym, żeby jego córeczki nie musiały przechodzić przez to, co sam przeżył. Zakłada cyrk z trzema arenami, przeżywa wzloty i upadki, ukazujące kontrast między kolorowym przedstawieniem a szarą rzeczywistością...

Wszystkie niezbędne informacje oraz zasady uczestnictwa w konkursie znajdują się na stronie: https://www.facebook.com/events/506049890338501/, zapraszamy również na fanpage Oddziału Olsztyn IFMSA-Poland: https://www.facebook.com/IfmsaPolandOddzialOlsztyn/ oraz profil na Instagramie: https://www.instagram.com/ifmsa/_poland/_olsztyn/.

KAROLINA KRÓL

REKLAMA

185200TBS-A -C

CZWARTEK i PIĄTEK
TWÓJ LOKALNY TYGODNIK

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

eprasa.pl 5bbafbd315

Porady dla seniorów na czas wirusa

PORADY || Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej odpowiada na najczęściej zadawane pytania przez osoby starsze. Jednocześnie ostrzega przed oszustami, którzy wykorzystują obecną sytuację do łatwego zarobku. Warto to wiedzieć!

Osoby starsze należą do tej grupy osób szczególnie zagrożonej zakażeniem koronawirusem ze względu na wiek, stan zdrowia i inne okoliczności, które powodują obniżenie odporności. Dlatego w trosce o ich dobro i bezpieczeństwo podjęte zostały działania w celu ich ochrony. Jednocześnie pojawiło się wiele pytań i wątpliwości związanych m.in. z realizacją programu „Senior+", a także z profilaktyką i wsparciem osób starszych.

1. Na jaki okres zawieszona została działalność placówek „Senior+"?

— Zgodnie z opublikowanymi poleceniami wojewodów, ośrodki wsparcia „Senior+" są zamknięte do 25 marca. W tej kwestii osoby zainteresowane powinny śledzić komunikaty i wykonywać polecenia wojewodów.

2. Czy mogę zrobić zakupy w pobliskim sklepie?

— Duże skupiska ludzi sprzyjają rozprzestrzenianiu się wirusów przenoszonych drogą kropelkową. Dlatego, jeżeli to możliwe, należy ograniczyć przebywanie w miejscach publicznych. O pomoc w codziennych czynnościach, takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwianie spraw urzędowych i pocztowych można poprosić najbliższą rodzinę, a także sąsiadów. Są osoby, które same taką pomoc oferują seniorom.

3. Co z ciepłym posiłkiem?

— Do obowiązków gminy należy zapewnienie posiłków i produktów żywnościowych osobom starszym, samotnym, niepełnosprawnym przebywającym na kwarantannie. W tym przypadku wójt, burmistrz, prezydent w porozumieniu z kierownikiem właściwej jednostki organizacyjnej wyznacza osobę, która dostarczy posiłek do osoby objętej kwarantanną.

4. Jakie zasady higieny są stosowane podczas kwarantanny?

— Przede wszystkim należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60 proc.). Dzięki temu zmniejsza się ryzyko zakażenia. Zanieczyszczonymi dłońmi nie należy dotykać oczu, nosa i ust! Oprócz tego należy regularnie myć i dezynfekować powierzchnie dotykowe, z którymi mamy kontakt na co dzień. Biurka, lady i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze muszą być regularnie myte wodą i detergentem lub środkiem dezynfekcyjnym. W przypadku osób starszych i niepełnosprawnych równie istotne jest mycie i dezynfekcja różnego rodzaju sprzętu oraz wyposażenia pomieszczeń ułatwiających codzienne funkcjonowanie, jak wózki inwalidzkie, balkoniki czy kule. Oprócz tego należy stosować zrównoważoną dietę tj. unikać wysoko przetworzonej żywności, jeść minimum 5 porcji warzyw i owoców oraz odpowiednio nawadniać organizm (ok. 2 litry płynów dziennie).

7. Dostałem/am SMS z banku, że środki z mojego konta są przekazane do rezerw krajowych NBP. Co to znaczy? Co się stało z moimi pieniędzmi?

— W czasie kwarantanny przybywa osób, które zamierzają wykorzystać obecną sytuację w kraju do szybkiego i łatwego zarobku. Niestety, na oszustwa najczęściej podatne są osoby starsze. Autor wspomnianego SMS-a, podający się za placówkę bankową PKO Bank Polski informuje, że zgodnie ze specustawą środki na koncie w banku zostają przekazane do rezerw krajowych NBP. W tym celu odbiorcy SMS są namawiani do kliknięcia w załączony odnośnik i zalogowanie się do serwisu transakcyjnego, aby zachować na swoim koncie 1000 zł. Nie należy tego robić! Nie istnieje żadna specustawa mówiąca o przekazywaniu środków z prywatnych kont bankowych do rezerw NBP. Przed oszustami ostrzega oficjalnie PKO BP. Przestrzegamy również przed oszustami, którzy poprzez SMS informują o obowiązkowych szczepieniach obywateli RP. Oszuści podają, że szczepienie jest częściowo refundowane, za pozostałą część odbiorcy SMS-a mieliby opłacić z własnej kieszeni. Ministerstwo Zdrowia dementuje, jakoby planowało masowe szczepienia i prosi, aby nie logować się na stronę podaną w SMS-ie i nie dokonywać na niej żadnych opłat.

Należy korzystać jedynie ze sprawdzonych źródeł informacji, które publikowane są na stronach internetowych Głównego Inspektoratu Zdrowia i Ministerstwa Zdrowia.

ŹRÓDŁO: MRPIPS

eprasa.pl 5bbafbd315

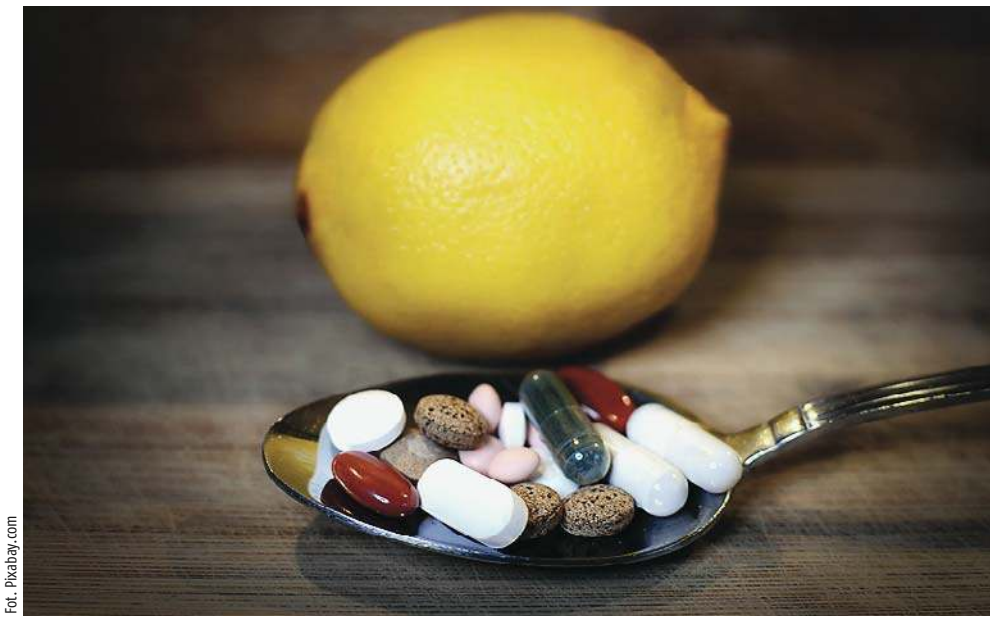
Budujemy odporność – fakty i mity

PROFILAKTYKA || Przedwiośnie i pierwsze tygodnie wiosny rzucają naszej odporności liczne wyzwania. Dodatkowo szalejące właśnie wirusy z importu też wymagają od naszych organizmów żelaznego zdrowia. Jak codziennie podnosić odporność?

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

Wiadomo, że pierwsze do walki staną zawsze białe ciałka krwi, czyli limfocyty. To dzięki produkowanym w nich związkom chemicznym, czyli przeciwciałom — chorobotwórcze drobnoustroje już na wejściu nie powinny mieć szans. Ale gdy tych limfocytów mamy za mało, walka staje się nierówna, zarazki mnożą się ponad miarę w zastraszającym tempie, a u nas pojawia się kaszel, katar, ból głowy, a nawet wysoka gorączka.

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



Fot. Pixabay.com

PRAWDA: WYPOCZYNEK I SEN BUDUJĄ ODPORNOŚĆ

Szczególnie w okresie wzmożonego zapotrzebowania na odporność nie wolno nam zarywać nocy i nie wolno nam nie dosypiać. Przemęczony organizm jest bowiem podatniejszy na infekcję. A osoba dorosła potrzebuje ok. 8 godzin snu na dobę — bo kiedy śpi, liczba limfocytów w organizmie wzrasta. Dodatkowy warunek to ciemność i cisza: tylko gdy śpimy w takich warunkach, w szyszynce, jednym z gruczołów wydzielania wewnętrznego, zlokalizowanym w naszym mózgu, wydziela się melatonina, a to ona zapewnia prawidłowy rytm dobowy i funkcjonowanie układu odpornościowego. Zwracam ponadto uwagę, że szum urządzeń elektronicznych — to też hałas. Nawet niezbyt głośny, ale trwający długo i jednostajnie dźwięk zwiększa pozom adrenaliny w organizmie, co powoduje stres i zamiast budować odporność — znacznie osłabia.

MIT: DLA ODPORNOŚCI TRZEBA ZREZYGNOWAĆ Z NORMALNEGO ŻYCIA

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

PRAWDA: AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA TO WIĘKSZA ODPORNOŚĆ

Aktywność fizyczna to jest jedna z najdoskonalszych recept na budowanie odporności. Taki wzór 3x30x130 — to jest przepis na zdrowie i szczęście. Tłumaczenie? Co najmniej 3 razy w tygodniu poświęcamy 30 minut na taką formę ruchu, by nasze tętno dochodziło do poziomu 130 uderzeń na minutę. Oczywiście, najlepszy jest ten ruch na świeżym powietrzu: bieganie, jazda na rowerze, pływanie... A kto może, ten niech zamiast komunikacji lub samochodu wybiera energiczne marsze do pracy i do domu — pół godziny wykona nawet dwa razy dziennie...! Ale nie wolno — jak z niczym — przesadzać. Jeśli nasz wysiłek będzie zbyt duży, a w mięśniach powstanie sporo kwasu mlekowego powodującego następnego dnia ból, czyli popularne zakwasy — nasza odporność nie tylko nie wzmocni się, ale wręcz osłabnie. Wszystko przez to, że podczas intensywnych ćwiczeń prócz kwasu mlekowego wytwarza się także kortyzol — hormon stresu, który na układ immunologiczny wpływa destrukcyjnie.

REKLAMA

Bogdan Krasucki
Ginekolog — USG
sonda brzuszna i pochwowa
Nowy adres: Olsztyn
ul. Kazimierza Jagiellończyka 10/4L
pn., pt. 15.00-18.00
rejestracja 89-533-59-15
(8.00-16.00)
tel. kom. 604-077-239
202819otbr-b-M

Lech Mickiewicz
GINEKOLOG
• sonda pochwowa
• cytologia
• antykoncepcja
Olsztyn
ul. Barcza 48/1
poniedziałki, czwartki od godz. 15.00
rej. tel. kom. 601-952-165
2059190TBR-A -0

STOMATOLOG
LEK. EWA MICKIEWICZ
specjalista protetyki stomatologicznej
Olsztyn, ul. Barcza 48/1
tel. 89 542 67 40
tel. 512 506 756
• pełny zakres stomatologii zachowawczej • protetyka
• RTG zębów • laseroterapia
• wybielanie zębów
• licówki porcelanowe
2047190TBR-A-0

MILLER DENTAL
PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA
lek. stom. Katarzyna Miller
specjalista periodontolog
lek. stom. Adam Miller
lek. stom. Anna Miller
• leczenie w ramach NFZ i prywatnie • pełen zakres usług stomatologicznych • RTG
Olsztyn, ul. Piotrowskiego 16 lok. C
tel. 502-071-870, 89 539 96 38
204119otbr-a-G

PRYWATNA PRZYCHODNIA LEKARSKA
BINPOL S.C.
10-527 Olsztyn
ul. Partyzantów 80
• ginekologia • stomatologia dzieci i dorysłych
• ortodoncja • chirurgia stomatologiczna
• USG dorośli i dzieci (pełny zakres)
• VIDEO GASTROSKOPIA
NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia
Prosimy o rejestrację telefoniczną w godz. 8⁰⁰ do 18⁰⁰
tel. 89 535-12-77
204319otbr-a-G

Roman Łesiów
UROLOG
• leczenie zachowawcze i operacyjne
• USG układu moczowego
• cystoskopia, zabiegi operacyjne
• uroflometria
rejestracja Olsztyn, od godz. 13⁰⁰
Lancet 89 535 72 80
al. Wojska Polskiego 39
203419otbr-a-G

Gabinet Urologiczny
USG układu moczowego
(pełny zakres badań urologicznych)
lek. med.
RYSZARD MAREK
Olsztyn, ul. Żytnia 74
pon. 16.00-18.00
tel. 89 527-81-48
tel. 604 552 518
204419otbr-a -0

GABINET MEDYCYNY PRACY
specjalista medycyny pracy, internista
Elżbieta Kalinowska
Wojwódzki Zespół Lecznictwa Psychiatrycznego
Olsztyn, al. Wojska Polskiego 35, pok. 16
wt., czw. 16.00-17.00
tel. kom. 605-201-410
• badania profilaktyczne pracowników
• badania kierowców
• porady internistyczne
21520otbr-A -P

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
2058190TBR-A-0

eprasa.pl 5bbafbd315

A stres, jak wiadomo, jest dla odporności największym wrogiem.

MIT: ZDROWY CZŁOWIEK NIE MA SIĘ CO MARTWIĆ

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

PRAWDA: TRZEBA OGRANICZAĆ UŻYWKI

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

MIT: ODPORNOŚĆ DA SIĘ ZBUDOWAĆ W KILKA TYGODNI

Guzik prawda! Odporność organizmu buduje się cały rok, na okrągło. Układ immunologiczny zwyczajnie potrzebuje czasu, by efektywnie walczyć z atakującymi nas stale drobnoustrojami. Jeśli chcemy pozostać odporni na drobnoustroje w sezonie jesienno-zimowym i wiosennym, naszą odporność musimy zacząć budować już dziś. Zaczynamy od zmiany nawyków żywieniowych, włączamy w nasz styl życia większą aktywność na świeżym powietrzu, ale... Przesadnie obawiać się bakterii i wirusów też nie można. Lekarze wręcz przestrzegają przed nadmiernym stosowaniem antybakteryjnych środków czystości — skutek może być odwrotny od zamierzonego.

PRAWDA: CZOSNEK WZMACNIA ODPORNOŚĆ

Choć bez wątpienia smak i zapach tego warzywa może przyprawić o ból głowy — w oczyszczaniu organizmu z toksyn, metali ciężkich i drobnoustrojów chorobotwórczych czosnek nie ma sobie w przyrodzie równych...! Zwłaszcza surowy, bogaty m.in. w białka, węglowodany, witaminę C i PP oraz allicynę, która, prócz charakterystycznego ostrego zapachu, ma działanie bakteriobójcze — bardzo skutecznie zapobiega infekcjom wirusowym układu oddechowego. A dzięki tym może niezbyt przyjemnie pachnącym, ale skutecznym lotnym związkom siarki i olejkom eterycznym również zwalcza infekcje. By nie podrażniał żołądka, polecam czosnek z dodatkiem tłuszczu. Nieprzyjemny zapach niweluje zaś natka pietruszki. Jego moc zwiększa też witamina C, a dla budowania odporności wystarczą 1-2 ząbki dziennie.

MIT: SUPLEMENTY NAJWAŻNIEJSZE

Nie wiem, skąd to się wzięło, ale coraz większa część społeczeństwa w suplementy diety wierzy kompletnie bezkrytycznie i bałwochwalczo...! Za mało magnezu — idę do apteki. Włosy wypadają — idę do apteki. I wszystko oczywiście bez konsultacji z lekarzem...! A prawda jest taka, że choć w niektórych przypadkach suplementy, szczególnie te zapisane przez lekarza, rzeczywiście pomagają — naturalnych sposobów wzmacniania odporności nigdy nie zastąpią. Podstawą zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu jest i zawsze będzie wyłącznie odpowiednio zbilansowana dieta, taka bogata w węglowodany złożone, witaminy i minerały. Natomiast suplementy przyjmowane w nadmiarze lub sytuacje, gdy przyjmujemy kilka preparatów jednocześnie — mogą wchodzić ze sobą w niebezpieczne interakcje i zwyczajnie zaszkodzić. Jeszcze raz przestrzegam: wszystko z umiarem, z głową i po konsultacji lekarskiej...

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

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

KAMPANIA INFORMACYJNA

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

KOMUNIKAT DLA PACJENTÓW
W SPRAWIE OSOBISTEGO KONTAKTU Z PLACÓWKAMI NFZ

W trosce o Państwa bezpieczeństwo ograniczyliśmy zakres usług w obsłudze bezpośredniej od 16 marca 2020 r. do odwołania. Jesteśmy Państwa dyspozycji tylko w sprawach niezbędnych dla zabezpieczenia pilnych potrzeb zdrowotnych, których nie można załatwić drogą elektroniczną, czy telefoniczną. Więcej informacji znajdą Państwo na naszej stronie internetowej: www.nfz-olsztyn.pl
Informujemy, iż nasz Punkt Obsługi Pacjenta w Giżycku jest nieczynny do odwołania, zaś w Punkcie Obsługi Pacjentów w Iławie można jedynie pozostawić dokument w specjalnej skrzynce podawczej.

Zawieszamy tymczasowo usługi:
- potwierdzania profilu zaufanego (PZ) dla klientów indywidualnych,
- przyjmowania korespondencji w salach obsługi klientów.

Większość usług NFZ można zrealizować:
- **elektronicznie: kancelaria@nfz-olsztyn.pl**
- **pocztą tradycyjną: Warmińsko-Mazurski OW NFZ, ul. Żołnierska 16, 10-561 Olsztyn,**
- **identyfikator Oddziału na platformie ePUAP: /78f49srvvg/SkrytkaESP.**

Kontakt telefoniczny w godz. 8.00- 16.00 z naszymi pracownikami:
- Leczenie uzdrowiskowe - 89 678 74 77.
- Informacja ogólna - 89 678 75 98; 89 678 77 59; 89 678 75 89; 89 678 75 81; 89 678 77 86; 89 678 77 88, 89 678 75 18.
- Skargi i wnioski - 89 678 75 98.
- Ubezpieczenie dobrowolne, eWUŚ - 678 75 02.
- Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ) - 89 678 77 59; 89 678 75 89; 89 678 77 86; 89 678 77 88.
- Leki - 89 678 75 33
- Promocja zdrowia, profilaktyka - 89 678 75 47.

LECZENIE UZDROWISKOWE – WAŻNA INFORMACJA

W związku z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 13 marca 2020 r. w sprawie ogłoszenia na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej stanu zagrożenia epidemicznego, **od dnia 14 marca 2020 r. do odwołania, uzdrowiska zawiesiły czasowo swoją działalność**. Skierowanie do sanatorium będzie mogło być zrealizowane w późniejszym terminie, z zachowaniem obecnego miejsca w kolejce oczekujących.

BEZPŁATNA INFOLINIA NFZ
W razie jakichkolwiek pytań prosimy o kontakt z Telefoniczną Informacją Pacjenta.
ZADZWOŃ POD BEZPŁATNY NUMER 800 190 590.
Infolinia jest czynna całą dobę, przez 7 dni w tygodniu.

25320otbr-c-M

eprasa.pl 5bbafbd315

Aloes jest dobry na wszystko!

PORADA || Tak przynajmniej twierdzi mój redakcyjny kolega. I koleżanka... Zresztą, ja sama to dokładnie wiem i to od zarania żywota. Pora zatem zebrać całą wiedzę i garść wspomnień, bo aloes naprawdę pomaga na wiele schorzeń.

Moja babcia miała cokolwiek kłopotliwych sąsiadów, którzy już w latach osiemdziesiątych ubiegłego wieku hodowali chyba szczęśliwy drób. Sęk w tym, że o świcie wypuszczone z komórki kury, kaczki i inne ptactwo chodziło sobie cały boży dzień luzem po okolicy, dziobiąc wszystko i niewątpliwie znosząc późnej najzdrowsze jaja w okolicy. Póki nie dziobały ukochanych piwonii dziadka i warzyw na rabatkach babci — nikt nie protestował. Problem się zrobił, gdy jeden z kogutów sąsiadki uznał mnie za wroga publicznego i zaczął się cokolwiek przesadnie czepiać. Lat miałam najwyżej 3, wzrostem tego koguta wprawdzie nieco przewyższałam, ale bałam się go normalnie, co wredny ptaszor wyczuł i tym bardziej nie dawał spokoju. Któregoś dnia postanowił iść na całość: czy to ja go jakkolwiek sprowokowałam, czy może sam z siebie tego ranka wstał lewą nogą — finał był taki, że zaatakował otwarcie, z całą mocą i strasznie podziobał mi nogi. A że lato było normalnie upalne, latałam po okolicy w krótkich spodenkach i takiż skarpetkach — kiedy po bitwie z kogutem stawiłam się przed oblicze rodziny, przedstawiałam sobą obraz nędzy i rozpaczy, zwłaszcza od pasa w dół, bo kogut dziobał z furią i ta krew z wielu ran płynęła...

Fot. Pixabay.com

Do końca życia nie zapomnę babci, która zmywszy tę krew i opatrzywszy rany wodą utlenioną — potem przez kilka dni przykładała mi do ran miąższ aloesu. Prawdopodobnie wyłącznie dzięki właściwościom tej rośliny i systematyczności babci rany zagoiły mi się bardzo szybko i do dziś nie pozostało po nich nawet pół blizny — jeśli nie liczyć urazu psychicznego: wciąż ptaki traktuję z daleko posuniętym dystansem, a już szczególnie unikam kogutów. Tamtego, o ile pamiętam, krótko po ataku na mnie spotkała zasłużona kara, ale nawet po uboju okazał się wredny, bo rosół wyszedł tłusty i zaszkodził wszystkim po kolei...

NO A CO Z TYM ALOESEM? NA CO ON DOBRY?

Lecznicze i kosmetyczne właściwości aloesu znali i cenili już starożytni. Sto-

REKLAMA

LOSZTYŃSCY LEKARZE SPECJALIŚCI
rej. codziennie w godz. 8⁰⁰-18⁰⁰
89 535 25 48
502 323 935
NEUROCHIRURG
dr n. med. Mirosław Smółka
Olsztyn, ul. Kopernika 1
poniedziałki 15.00-18.00
204219otbr-a-G

dr n. med. MACIEJ BIERNACKI
SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ
•chirurgia ogólna •chirurgia onkologiczna •żylaki •przepukliny •usuwanie drobnych zmian skórnych •leczenie chorób piersi •leczenie nowotworów przewodu pokarmowego
Olsztyn, al. Wojska Polskiego 39 (Lancet)
89 535 72 80 od godz. 13⁰⁰, 508 36 26 52
190019otbr-A-P

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

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

PONIEDZIAŁEK
8 STRON SPORTU

Lecznica Chirurgiczno-Ortopedyczna
„ESKULAP"
10-177 Olsztyn, ul. Brzozowa 14
tel. 89 523 91 31, tel./fax 89 523 52 44
Lekarze specjaliści:
Witold Kołtun
Robert Surus
Andrzej Wencław
Danuta Orłowska-Kołtun
Damian Deresiewicz
Krystian Kaźmierczak
Artur Makowski
Poradnie:
• urazowo-ortopedyczna
• preluksacyjna z USG
• zabiegi artroskopowe
Zabiegi operacyjne w ramach „chirurgii jednego dnia"
Rejestracja telefoniczna pn.-czw. 10.00-16.00
Umowa z NFZ
202519otbr-A-P

CHIRURG NACZYNIOWY
lek. med. Mariusz Błoniecki
specjalista chirurgii naczyniowej
specjalista chirurgii ogólnej
Przyjmuje w PONIEDZIAŁKI po godz. 16
Olsztyn, ul. Kopernika 30 „ARTERIA"
Rejestracja tel. 532 256 233 po 16 lub 608 053 505 do 16
205719OTBR-A -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
204619otbr-a -0

arthmed
KLINIKA ORTOPEDYCZNA
Olsztyn, ul. Barcza 48, lok. 8L, tel. 89 541 27 39
godziny pracy: poniedziałki 15.00-20.00, środy 8.00-13.00, czwartki 8.00-11.00 i 15.00-20.00, piątki 8.00-17.00.
www.arthmed.pl, e-mail:info@arthmed.pl
lek. KRZYSZTOF GAWENDA
lek. MICHAŁ RYBOŁOWICZ, lek. PIOTR ZIÓŁKOWSKI
ODDZIAŁ ORTOPEDII JEDNEGO DNIA
Artroskopowe leczenie cieśni nadgarstka - lek. K. Gawenda
• Artroskopia stawu kolanowego, barkowego i skokowo-piszczelowego.
• Leczenie osoczem bogatopłytkowym – czynnikami wzrostu (PRP)
▪ PORADNIA ORTOPEDYCZNA ▪ DENSYTOMETRIA
▪ LECZENIE OSTEOPOROZY
Wizyty refundowane przez NFZ i prywatne
158219otbr-b-0

NZOZ „ARTERIA" PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHORÓB NACZYŃ
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰, tel. 89 534-55-65
CHOROBY ŻYŁ I TĘTNIC
• diagnostyka • leczenie zachowawcze
• skleroterapia żylaków
• laserowe leczenie żylaków!!!
• leczenie operacyjne żylaków
Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:
Mariusz Błoniecki | Rafał Dryzner
Piotr Malinowski
Maciej Sadowski tel. 89 509 344 667
www.arteria.olsztyn.pl
207119otbr-a -0

Dr n.med. Piotr Malinowski Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Dr n.med. Dariusz Michalik Specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
Dr n.med. Jacek Nowak Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Prywatna poradnia Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej oraz Chorób Naczyń
pn.-pt. 16.30-18.30
Rejestracja telefoniczna: 89-534 23 33 w godz. 10.00-18.00
Adres: Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6 „PANTAMED"
103200TBR-A-M

eprasa.pl 5bbafbd315

sowali go na oparzenia i rany, bo jak po kogucie — przyspieszał regenerację skóry. Generalnie doceniano jego korzystny wpływ na skórę i w takim Egipcie wykorzystywano do balsamowania ciał zmarłych. Ale służył też jako środek na dolegliwości żołądkowe i bóle stawów. Dziś stosujemy go na dwa sposoby: i w kosmetyce, ale i jako produkt spożywczy, a czasem nawet składnik leków.

POCHODZENIE

Aloes należy do roślin — sukulentów. Jego naturalne środowisko to tereny pustynne, półpustynne i sawanny. A jednak swego czasu rozprzestrzenił się w prawie wszystkich rejonach świata, które dysponują podobnymi warunkami klimatycznymi. Jeśli trafi na teren z ograniczonym dostępem do wody — i tak przetrwa, bo natura wyposażyła go w specjalną tkankę, służącą do gromadzenia wilgoci. Choć po świecie znajdziemy prawie 400 gatunków aloesu, zdrowie da się czerpać jedynie z dwudziestu. W kosmetyce i dermatologii uznaniem cieszą się dwa aloesy: drzewiasty (Aloes arborescens Mill.) i zwyczajny (Aloe barbadensis Mill., nazywany również Aloe vera L.).

DROGOCENNY MIĄŻSZ

Zasadniczo aloes w 96 proc. składa się z wody, ale niech was to nie zmyli: roślina zawiera też szereg innych, bardzo wartościowych składników. Najcenniejszą jego częścią jest bez wątpienia miąższ, bogaty w polisacharydy, enzymy roślinne, beta-karoten, witaminy z grupy C, B, w tym kwas foliowy, sole mineralne, m.in. wapnia, cynku, fosforu, żelaza, potasu, manganu... Poza tym znajdziemy w nim kwasy organiczne (cytrynowy, jabłkowy, winowy, cynamonowy) i kwas salicylowy, aminokwasy egzo- i endogenne, biotynę,

Fot. Pixabay.com

tłuszcze, w tym kwasy tłuszczowe: arachidonowy, kaprylowy, linolowy, linolenowy, palmitynowy, stearynowy, a także przeciwutleniacze, w tym polifenole. Takie bogactwo tych czynnych biologicznie związków czyni z aloesu prawdziwą zdrowotną bombę.

NA CO KONKRETNIE?

W lecznictwie stosujemy przede wszystkim zagęszczony lub wysuszony sok z liści aloesu. Nim, dzięki wysokiej zawartości polisacharydów, możemy wspomagać leczenie schorzeń układu trawiennego: stanów zapalnych, wrzodów żołądka i dwunastnicy — bo aloes działa przeciwzapalnie. Jest też pożywką dla bateri synbiotycznych, dzięki czemu sprzyja namnażaniu korzystnej mikroflory jelitowej. Zawarte w aloesie antrachinony stymulują jelita do pracy, wspomagając metabolizm i zapobiegając zaparciom. Właściwości przeciwzapalne aloesu wykorzystuje się jako wsparcie w leczeniu zespołu jelita drażliwego, choroby Leśniowskiego-Crohna oraz wrzodziejącego zapalenia jelita grubego.

Aloes, a konkretnie wyciąg z aloesu możemy też stosować przy zaburzeniach wątroby, bo wzmaga produkcję żółci. Zwiększa produkcję soku żołądkowego — może być więc skutecznym środkiem w pobudzaniu łaknienia. Regularnie spożywany wyciąg z aloesu może wspomagać gospodarkę węglowodanowo-tłuszczową, pomagając utrzymać prawidłowy poziom glukozy i cholesterolu we krwi.

KOSMETYKA I DERMATOLOGIA

Tu także aloes ma szerokie zastosowanie, bo działa przeciwzapalnie, bakteriobójczo i regeneracyjnie. Zawarty w nim kwas salicylowy zmniejsza stan zapalny i łagodzi ból. Polisacharydy stymulują produkcję włókien kolagenowych, dzięki czemu przyspiesza gojenie ran i regenerację uszkodzonej skóry. Miejscowe stosowanie żelu aloesowego może być pomocne w leczeniu łagodnej i średnio nasilonej łuszczycy. W medycynie ludowej wyciąg z rośliny zaleca się do łagodzenia nieprzyjemnych skutków ukąszeń i użądleń owadów. Aloes łagodzi również podrażnienia, a także nawilża i ujędrnia skórę.

Tu jednak chciałabym czytelników przestrzec przed nieostrożnym zastosowaniem świeżego miąższu aloesu, bo może przynieść tyleż pożytku, co i szkody... Babcia jeszcze żyła, mama w takim razie nie zdążyła przekroczyć 40. roku życia, ale któregoś dnia poczuła w sobie zgrzybiałą starość. Trudno, bywa, ale babcia, chcąc ulżyć córce we wkraczaniu w wiek starczy — poradziła, by wieczorem, krótko przed snem przykładała sobie pod oczy miąższ aloesu, świeżo wyciśnięty z jednego listka. Najwyraźniej jednak mamunia, pragnąc zyskać rezultat natychmiastowy i radykalny — niezbyt dokładnie listek obrała z tych zadziornych kolców, skutkiem czego następnego poranka wstała może i bez jednej zmarszczki, ale za to cała podrapana na twarzy...

Winą za taki stan rzeczy obarczony został kot, a mamunia do aloesowej kuracji przeciwzmarszczkowej jakoś straciło nabożeństwo...

Tak czy siak, ja aloes polecam. Warto zdobyć odnogę lub sadzonkę i dopilnować, by na naszym okiennym parapecie aloes zyskał stałe miejsce. Tym bardziej, że nie wymaga zbyt wyszukanej pielęgnacji i przy ledwie odrobinie wody i nawozu rośnie szybko, pięknie i... na zdrowie!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
M.BUKOWIECKA@GAZETAOLSZTYNSKA.PL

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

REKLAMA

SPECJALISTA LARYNGOLOG
lek. Ewa Krasucka
Olsztyn, al. Wojska Polskiego 39 (Lancet)
poniedziałek, czwartek
rejestracja tel. 89 5357280
kom. 604 454 352
2029190TBR-A-0

Prywatny Gabinet Laryngologiczny
dr n. med. Bogdan Kibiłda
LARYNGOLOG
videoskopia krtani, uszu i nosa
Olsztyn, ul. Kopernika 30, p. 1 (I piętro)
Przyjęcia: wtorki i czwartki od 15.30
Rejestracja telefoniczna: w godz. 9-14 tylko pod nr. 505-518-043
w godz. 19.00-19.30 501-518-111
rejestracja przez internet
www.laryngolog.olsztyn.pl
203719otbr-a-G

WZROKER
OLSZTYN
UL. ŻOŁNIERSKA 41B
(naprzeciw Szpitala Dziecięcego)
tel. 89 533 29 32
OPTOMETRYSTA
mgr Jacek Dąbrowski
SPECJALISTA DIAGNOSTYKI I KOREKCJI WAD UKŁADU WZROKOWEGO
KONTAKTOLOG
204519otbr-a -0

SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY
Lek. med. Grażyna Soćko-Wojciechowska
Olsztyn, ul. Kopernika 44
(89) 527 42 49
608 424 232
wtorki i czwartki 15.00-18.00
kom. 605-682-131
203219otbr-A-G

DERMATOLOG
lekarz Ewa Kibiłda
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (I piętro, pok. 2)
czwartki od 14.30
Rej. tel. 502 656 345
w godz. 19.00-20.00
Rejestracja internetowa
www.dermatolog.biz.pl
203619otbr-a-G

SOBOTA
ZDROWO I AKTYWNIE

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

endoclinic
Maria Kurlikowska-Kamińska
LARYNGOLOG
SPECJALISTA FONIATRA
• videostroboskopia
– komputerowa diagnostyka krtani
• videoendoskopia nosa i uszu
• badania słuchu
Rej. od 10.00 do 14.00 (pon.-czw.)
tel. 89 535-01-43, 601-299-685
Olsztyn, ul. Kościuszki 92/34
2030190TBR-A-0

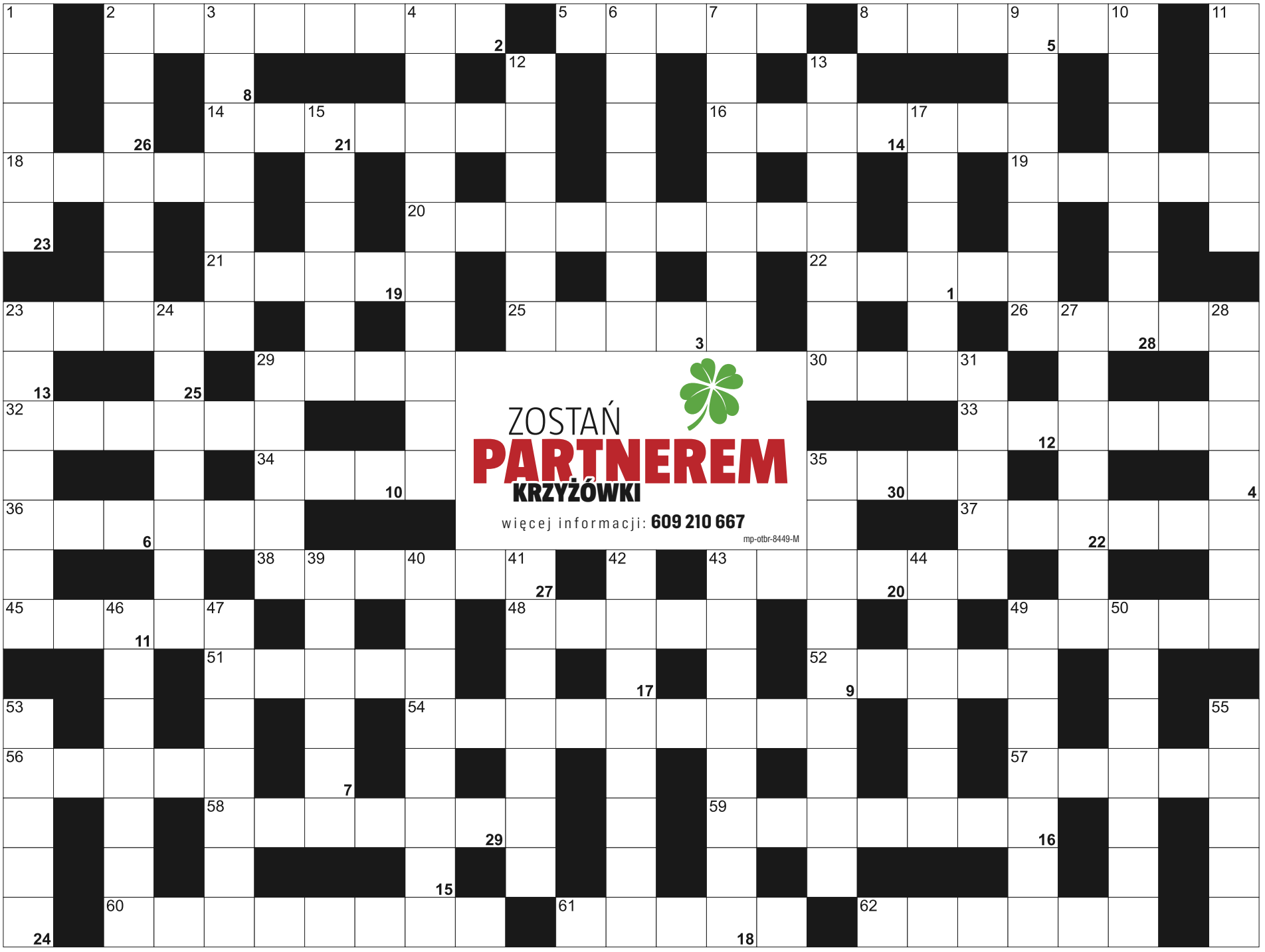
lek. med.
BARBARA BIENIECKA
specjalista psychiatra
Olsztyn, ul. Dworcowa 24/14
Rej. tel. pn. i pt. 9⁰⁰-15⁰⁰
tel. 89 535 01 78, 601 612 472
195719otbr-a -0

Moda Optyk
rok założenia 1966
Moda Optyk E.R. Wójcik
OPTYKA OKULISTYKA OPTOMETRIA
OKULARY W DOBRYM STYLU I DOBREJ CENIE
NOWE KOLEKCJE OPRAW
www.modaoptyk.pl
ul. Warmińska 17, tel. 89 527 02 01
ul. Mickiewicza 4, tel. 89 542 43 17
pl. Konstytucji 3 Maja 3, tel. 89 533 42 39
wieżowiec vis à vis dworca
204019otbr-a-G

Anita Jabłonowska-Kosek
Dermatologia estetyczna i laserowa
szeroki zakres zabiegów
www.abmedical.pl
Olsztyn, ul. Grunwaldzka 4/2
tel. 502-110-212, 89 527-32-32
203319otbr-a-G

eprasa.pl 5bbafbd315

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 30, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

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

POZIOMO: 2) wśród Brytyjek; 5) smutne przyjęcie; 8) drużyna harcerska; 14) naklejka inaczej; 16) konwersacja; 18) we framudze; 19) wydawany przez kota; 20) auto na ciężki teren; 21) rzeka w Lyonie; 22) kraj skandynawski; 23) zawodnik na boisku; 25) tworzy murawę; 26) członek komisji sędziowskiej; 29) sąsiad Wietnamu; 30) kolor w kartach; 32) stolica Tanzanii; 33) Ahura Mazda; 34) zdarzają się w drzewie; 35) wypłata dla żołnierzy; 36) zajmuje się ochroną lasu; 37) mitologiczny król Aten, ojciec Tezeusza; 38) inaczej równik magnetyczny; 43) ogórek afrykański; 45) pływania lub jazdy; 48) dawne naczynie do prania bielizny; 49) graniczy z Togo i Wybrzeżem kości Słoniowej; 51) dokonany w testamencie; 52) tłoczy wodę; 54) dymisja króla; 56) Antonina lub Stuart; 57) żądane przez porywaczy; 58) witamina B1; 59) największe muzeum w Rosji; 60) opuścił swoją ojczyznę; 61) absolwentów lub po stoku; 62) wybieg, wymówka.

PIONOWO: 1) ściana dzieląca kadłub statku na przedziały; 2) amerykański stan z Phoenix; 3) człowiek niezwykle uzdolniony; 4) mostek na statku; 6) największy księżyc Urana; 7) kiełbaska w hot-dogu; 9) miejski pojazd szynowy; 10) konny uczestnik korridy z piką; 11) małe naczynie krwionośne; 12) stolica Hiszpanii; 13) do orzechów; 15) rodzaj sałaty; 17) rodzinne miasto Hansa Christiana Andersena; 23) pierwiastek Gd; 24) zdrowe warzywo; 27) wyraża radość; 28) Zimbabwe dawniej; 29) i cynamonu, i dynamitu; 31) impreza z ujeżdżaniem byków; 35) inaczej o palmie betelowej; 39) grający zespół ludowy; 40) najwyższy szczyt greckiej wyspy Thasos; 41) największe miasto Wybrzeża Kości Słoniowej; 42) prawdziwe imię Maksyma Gorkiego; 43) niemiecki premier; 44) tipi Indian; 46) największa wyspa na Jeziorze Wiktorii; 47) chinki albo hinduski; 49) krótkoszpon, ptak drapieżny; 50) stanowisko na uczelni dla doktora; 53) wyrzucany do kosza; 55) wodny wyciąg z ziół lub mięsa.

eprasa.pl 5bbafbd315

W trosce o Klientów i Pracowników Biura Ogłoszeń „Gazety Olsztyńskiej"

informujemy, że od 16 marca 2020 r. do odwołania,

Biuro Ogłoszeń przy ul. Partyzantów 28 w Olsztynie będzie czynne od godz. 8.00 do godz. 15.00.

Jednocześnie dbając o Państwa bezpieczeństwo i komfort,
zachęcamy do nadawania ogłoszeń, kondolencji i nekrologów drogą mailową lub telefoniczną.
Odpowiemy na każde pytanie dotyczące sposobu nadania ogłoszenia.

Kontakt: b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl, tel. 89 539-74-80, 89 539-74-81, 89 539-74-82

41820otbr-a-M

ZWIERZĘTA

sprzedam

NARYBEK- zarybienia tel.600-460-777.

RYBY karp, amur, tołpyga 669-483-895

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

KAWALERKĘ, 510-330-820

MIESZKANIE 36,7m2 sprzedam- zamienię 502-753-260

PASŁĘK, MIESZKANIE 2-pok, 41,27m2, 170000zł, ul. Mickiewicza, 789-431-381.

SPRZEDAM działkę rekreacyjną w Bażantarni w Elblągu, 662-498-458.

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

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

kupię

DWUPOKOJOWE ok. 40m2 bez pośrednika. 505-669-918

SZUKAJ na dom wm.pl

mp-otbr-7090-A

do wynajęcia

DOM w Naterkach, 731-597-197

DWUPOKOJOWE, 511-145-975

PRACA

dam pracę

BUDOWLANO -remontowe, gospodarcze, 666-498-985

DLA mężczyzny w gospodarstwie rolnym tel. 797580971

FERMA indyków, mieszkanie rodzinne, 602-593-421

GAZOWNIKA, Dorotowo 503103703

OPERATOR koparki kołowej i koparkoładowarki 606-104-108

W gospodarstwie mlecznym, 510-135-912

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 601-772-124

AUTO-MOTO

sprzedam

SKODA Superb, 2013r., stan bardzo dobry, TDI 2.0, 140 KM, czarna perła, przebieg 180 tys. km, 518-486-494

15720otbr-b-M

kupię

SAMOCHODY. 502-180-869

USŁUGI

budowa | remont

HYDRAULICY, 501-209-794

HYDRAULICZNE, 664-733-204

MALOWANIE, 782-404-688

POLBRUK, 602-401-309

naprawa

TAPICERSKIE, 880-917-878

BIZNES

CHWILÓWKI (89)535-30-78

POŻYCZKA. (89)527-72-04

RÓŻNE

sprzedam

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

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

SPRZEDAM łódź do skończenia, zbiorniki paliwowe, silnik Iveco i skrzynia, 606-513-447

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

POROŻE jelenia, bursztyn, 601-68-47-54

ZŁOM 502-512-454

HOBBY

kupię

SKUPUJEMY znaczki polskie i zagraniczne, zbiory-kolekcje. Możliwy dojazd do sprzedającego oraz wycena na miejscu, 48-696-024-773, +48-600-652-928.

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

ciągniki

SKUP ciągników i przyczep, 502-646-575

produkty rolne

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

PSZENICA jara oścista, 695-731-421.

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

inne

MONTAŻ dojarek 504-93-64-90

ZIEMNIAKI Vineta, 695-731-421.

Koleżance
Katarzynie Sosnowa
i Jej Rodzinie
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Mamy
składają koleżanki i koledzy z PKO Banku Polskiego SA

109620opb1-A -P

Rafałowi Cieślikowi
wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci
Teściowej
składają koleżanki i koledzy
z Komendy Miejskiej Policji w Olsztynie

111020opb1-A -P

Łączymy się w żalu z Najbliższymi
po śmierci zmarłego 16 marca 2020 r.
Jana Smycz
Rodzinie oraz Przyjaciołom
składamy szczere kondolencje.
Pracownicy firmy „Cedat" sp. z o.o.

1105200PB1-A-G

Zosi Janowskiej
wyrazy głębokiego współczucia i otuchy
z powodu śmierci
Męża
składają
koleżanki z grupy malarskiej

1114200PB1-A-G

Wyrazy szczerego współczucia Naszej Koleżance
Ani Borowskiej
z powodu śmierci
Brata
składają koleżanki i koledzy z firmy Unipral

1116200PB1-A -C

Pani
Beacie Sukniewicz
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Ojca
składają Zarząd oraz pracownicy firmy Aber Sp. z o.o.

111720opb1-A -P

eprasa.pl 5bbafbd315

GAZETA OLSZTYŃSKA
pozegnania.net
Wyraź swój żal i zapal wirtualną świeczkę
31419opb1-a -C

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 16 marca 2020 r. zmarł Nasz Kochany
Mąż, Tatuś, Dziadek, Brat i Przyjaciel

ś. † p.

Zbigniew Kubelski

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
19 marca 2020 r. o godz. 12.00 Mszą Świętą
w kościele pw. Chrystusa Odkupiciela Człowieka
przy ul. Wyszyńskiego.
Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Wdzięczna Bogu za Dar Jego Życia rodzina

111920opb1-A -P

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 14 marca 2020 r. zmarł nasz najukochańszy
Tata, Dziadek i Pradziadek

ś. † p.

Włodzimierz Pawluk

ur. 14 lutego 1923 r. w Malcu koło Ciechanowca

Msza święta żałobna odprawiona zostanie
w środę, 18 marca 2020 r. o godz. 12.00
w kościele Wszystkich Świętych w Elblągu.
Pogrzeb odbędzie się na cmentarzu komunalnym
Agrykola o godz. 13.00.

Pogrążona w smutku rodzina

16820SEE1-A-G

Wyrazy głębokiego współczucia
Państwu Anecie i Zenonowi Licom
z powodu śmierci

Teścia i Taty

składają Senat, Rektor i pracownicy
Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Elblągu

3720SEZR-A-G

Pani

Katarzynie Wiszniewskiej

wyrazy szczerego współczucia i słowa otuchy
po stracie ukochanego

Taty

składają
koleżanki i koledzy
z Kliniki Ginekologii,
Ginekologii Onkologicznej i Położnictwa
Miejskiego Szpitala Zespolonego w Olsztynie

110820opb1-A -P

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 16 marca 2020 r. odeszła od nas na zawsze
nasza Kochana Mama, Teściowa, Babcia i Prababcia

ś. † p. **Krystyna Pawlicka**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 19 marca 2020 r. (czwartek) o godz. 13.00
mszą św. żałobną w kościele pw. Miłosierdzia Bożego przy ul. Barcza.
Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym w Dywitach.

Pogrążona w bólu i żałobie rodzina

111120opb1-A -P

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 15 marca 2020 r. odszedł od nas w wieku 88 lat
Nasz Kochany Mąż, Brat, Wujek

ś. † p.

Ireneusz Pierzkała

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
20 marca 2020 r. o godz. 13.00
Mszą św. w kościele św. Józefa
przy ul. Jagiellońskiej w Olsztynie,
po której nastąpi wyprowadzenie
na cmentarz komunalny przy ul. Poprzecznej.

Pogrążona w smutku rodzina

110620OPB1-A-G

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 15 marca 2020 r.
odeszła od nas na zawsze nasza Kochana
Mama, Teściowa, Babcia i Prababcia

ś. † p.

Janina Kaduszkiewicz

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
19 marca 2020 r. (czwartek) o godz. 16.00
mszą św. żałobną w kościele pw. św. Józefa
przy ul. Jagiellońskiej.
Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Pogrążona w bólu i żałobie rodzina

111520OPB1-A-G

Koledze

Markowi Sylwerskiemu
i Rodzinie

wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci

Taty

składają pielęgniarki i lekarze z Oddz. OPG SPZGiChP w Olsztynie

108820opb1-A -P

Panu

Kazimierzowi Sosze
i Rodzinie

wyrazy głębokiego współczucia
oraz szczere słowa wsparcia i otuchy z powodu śmierci

Żony

składają: Zarząd i pracownicy firmy Sowul & Sowul z Biskupca

110720opb1-A -P

ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85
tel. 89 526 67 53, 665 175 125
całodobowe przewozy zmarłych
Zbigniew Jarmużewski kom. 602 514 880
Joanna Kamińska kom. 691 410 360
Andrzej Domasiewicz kom. 602 514 888
Gwarantujemy godną i kulturalną posługę
614419opb1-a -K

ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska
OLSZTYN, Zatorze
ul. M. Zientary-Malewskiej 2A
tel. 89 534 72 42, kom. 605 635 908
OLSZTYN, Jaroty, ul. Herberta 16/24
(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka")
tel. 89 526 66 01, kom. 605 665 909
www.arkaolsztyn.pl Całodobowe przewozy zmarłych
614619opb1-a -K

Warmiński 1987 ZAKŁAD POGRZEBOWY
Pomożemy Ci godnie pożegnać
dawniej market
OLSZTYN
ul. Lengowskiego 18-20, tel. 89 535-53-00
BISKUPIEC
ul. Armii Krajowej 4, tel. 89 715-20-93
POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09
614219opb1-a-K

TU ZLECISZ ZAMIESZCZENIE NEKROLOGU LUB KONDOLENCJI
W „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ" I „DZIENNIKU ELBLĄSKIM"
NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć*:
• na poniedziałek – do piątku do godz. 17.00
• na wtorek, środę, czwartek, piątek
– dnia poprzedniego w godz. 9.00-17.00
• na sobotę – do czwartku do godz. 17.00
* Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, ul. Partyzantów 28
KONDOLENCJE
(wymagany dowód osobisty osoby nadającej) ukazują się w ciągu trzech dni od chwili nadania
Biuro Ogłoszeń, OLSZTYN, ul. Partyzantów 28
czynne w godz. 9.00-17.00, soboty – nieczynne
tel. 89-539-74-80, 89-539-74-82
www.pozegnania.net
Biuro Ogłoszeń, ELBLĄG, ul. Rybacka 35
tel./fax 55-236-16-99, tel. centrala 55-611-46-00 w. 22
pon.-pt. godz. 8.00-16.00
28919opb1-C-K

eprasa.pl 5bbafbd315

Euforia to dla biegacza diabelski szept

PORADNIK BIEGACZA || Dzisiejszy odcinek to hołd dla ultra. Krzysiek, Paulina – to ich widzę, jak tylko pomyślę o takim wysiłku. Przetrwać – to naczelny cel wynikający ze zmierzenia się z dystansem, który przerasta wyobraźnię większości z nas.

Wiem, co to ściana. Sam wielokrotnie stawałem przed nią na krótszych dystansach. Wiem, co oznacza bezradność, jak nie ma już z czego przyspieszyć. Tylko że ściana na ultra to nie jest bezsilność w beztlenie niemożliwości. To towarzysz w wysiłku godzinami biegnący obok w umyśle. Trzeba się z nim zaprzyjaźnić, aby nie być samotnym w dziesiątkach kilometrów.

Nigdy nie odważyłem się na bieg na dystansie ultra (czyli dystans powyżej 50 kilometrów - red.). Nie czułem potrzeby. Jestem raczej typem litewskich wojsk po Grunwaldem, czyli łatwiej mnie rozproszyć niż pokonać. Zawsze wracam na miejsce biegowych celów.

Biegałem długie rozbiegania. Teraz też zdarzają mi się dłuższe przygody. Bardziej jednak sprawiało mi frajdę dociekanie doznań ekstremalnych krótszych startów. Wymagania wypełniające potrzebę doznań różnią nas. Nie idźmy ślepo w ultra biegi czy ironmany. To zabawa dla jednostek posiadających inne postrzeganie przetrwania. To specyficzna elita biegaczy szukająca granicy możliwości.

Z drugiej strony nigdy nie wiadomo, czy do niej nie należysz.

MAM TAKA ZASADĘ, KTÓRĄ STARAM SIĘ PRZEKAZAĆ INNYM: TO NIE LUDZIE Z ŻELAZA, A LUDZIE Z GŁOWĄ MOGĄ WYTRWAĆ WIELOGODZINNE ZMAGANIA Z ISTOTĄ FIZYCZNOŚCI.

Głowę ma każdy z nas. Pytanie tylko, czy potrafimy ją wykorzystać wtedy, kiedy o niej zapominamy. Jeśli nie potrafimy, to wcale nie znaczy, że jesteśmy gorszego sortu. Przecież uwielbiając kino nie wszyscy lubimy takie same filmy.

Aby wejść i zrozumieć biegi ultra, warto zapoznać się z odczuciami tych, którzy tam byli i odczuli masochistyczną rozkosz zmęczenia niedostępną dla innych. Musieli odkryć w sobie potrzeby, które zrozumieli po wielu próbach, wspierając się wzajemnie w doznaniach i dzieląc się cząstką słabości. Udręczenie się radością w wysiłku to warunek mety. Naczelna zasada w tej walce to po prostu bawić się dystansem. Nawet jeżeli jest to śmiech przez łzy.

Fot. Wiktor Bubniak

Iławianin Tomasz Płodzicki na trasie Ultrajanosika

Zawsze należy zakładać ukończenie biegu, które jest w całkowitej sprzeczności z ustanowieniem rekordu. On może nas na końcu zaskoczyć. Wynik tworzy druga część dystansu. Pierwsza jest tylko linią startową, ciągnącą się kilometrami. Wynagrodzenie przychodzi wraz z finiszem. Ten bieg potrafi zaskoczyć. Fizjologia, w momencie ekstremalnego wysiłku, przejmuje władzę nad nami.

„CHOĆ CIAŁO NAGŁĄ PIĘKNOŚCIĄ ROZKWITA, W ŚRODKU NIC TYLKO ŻOŁĄDEK, JELITA" - PISAŁ W FRASZCE JAN KOCHANOWSKI, NIE WSPOMINAJĄC W NICH O SWOIM BIEGANIU.

Czy je rozumiał? Chyba nie - był po prostu bliżej natury, której my przy okazji doznajemy. Przetrwamy każdy wysiłek, jeżeli mamy w nim obok siebie przyjaciół o podobnych potrzebach. Zabezpieczmy zatem logistykę przedsięwzięcia. Zostawmy miejsce na błędy, bo nawet zwycięzcy je popełniają. A wygrywają, popełniając ich mniej.

Jeżeli chcesz poznać życie, poznaj swoje porażki - to naczelna zasada ultra. Porażka nie jest problemem. Uczy i rozwija. Problemem zawsze jest zwycięstwo.

Jeżeli mamy w sobie gen narcyzmu i braku pokory to na końcu wrócimy na tarczy. Wszechogarniająca euforia, źle zdiagnozowana, to diabelski szept. Zawodnicy ultra to świadoma swojej fizyczności elita. Doskonale czytająca podpowiedzi i czująca zbliżający się kryzys. Buduje ich wiedza wysiłku, czucie radości przestrzeni pokonywanej ze świadomością dramatu odmowy kontynuacji.

Emil Zatopek – czeska lokomotywa, absolutny dominator biegów długich w latach 50. XX wieku - napisał: „Jeśli chcesz pobiegać, przebiegnij kilometr. Jeśli chcesz zmienić życie, przebiegnij maraton".

Jednak biegi ultra i ironmany to zabawa nie tylko z dystansem, bo to już jest prawdziwy taniec na linie.

PAWEŁ HOFMAN, TRENER LEKKIEJ ATLETYKI

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

eprasa.pl 5bbafbd315

Olsztyńscy kajakarze odkryli Albanię

KAJAKARSTWO || Dwójka młodych kajakarzy KSC Olsztyn wraz z trenerem Tomaszem Mendelskim przez dwa tygodnie ciężko trenowała w... Albanii. Dla olsztynian był to pierwszy obóz przygotowawczy zorganizowany w tej części Starego Kontynentu.

Olsztynianie mieszkali w antycznym mieście Butrint, gdzie trenowali na jeziorze połączonym z Morzem Jońskim z widokiem na grecką wyspę Korfu! A że pogoda dopisała, więc zgrupowanie było bardzo udane.

- Jakieś pół roku temu z kolegą z Warszawy znaleźliśmy to miejsce, jednak długo zgrupowanie było jedynie na papierze - przyznaje Tomasz Mendelski. - Ale ostatecznie udało się wszystko dopiąć, no i pojechałem do Albanii z Kamilem Kustrą i Pauliną Paździorko, dwójką młodych olsztyńskich kajakarzy - dodaje Mendelski, który wystąpił tam w podwójnej roli trenera i zawodnika przygotowującego się do zawodów mastersów. - Oczywiście pojechaliśmy tam za własne pieniądze. Oprócz naszej olsztyńskiej trójki byli tam jeszcze z nami dwaj moi koledzy mastersi z Warszawy i Augustowa. Cieszę się, bo na mapie świata znaleźliśmy kolejne piękne miejsce, w którym można uprawiać kajakarstwo klasyczne. Jednak sami Albańczycy nie widzą wody jako miejsca do sportu i rekreacji. Nikt tam też dla zdrowia nie biegał lub jeździł na rowerze - twierdzi utytułowany olsztyński kajakarz. - Butrint to piękne miasteczko, które może pochwalić się 2500 lat historii, ale są tam w zasadzie jedynie ruiny i hotel, który jednak do maja jest nieczynny. W efekcie byliśmy tam sami na pięknej wodzie, na której codziennie przepływaliśmy po 30 kilometrów.

Fot. archiwum klubu

Olsztyńscy kajakarze podczas treningu w Albanii. Tomasz Mendelski płynie w żółtej kamizelce

Gdy pod koniec lutego olsztynianie wyjeżdżali do Albanii, wtedy wirus nie wydawał się jeszcze aż tak groźny, jednak podczas podróży powrotnej sytuacja się zmieniła. - Młodzież bez problemów wróciła samolotem z Tirany do Polski, natomiast ja musiałem jechać samochodem - opowiada Mendelski. - No i już na granicy między Albanią i Kosowem trafiłem do izolatki na badania. Po zbadaniu temperatury i spisaniu danych osobowych puszczono mnie w dalszą drogę, myślałem jednak, że na każdej kolejnej granicy kontrola będzie jeszcze ostrzejsza. Tymczasem przejechałem Serbię, Węgry oraz Słowację i już nigdzie mnie nie badano, tylko na granicach machano rękami, bym jechał dalej. 11 marca na polskiej granicy było podobnie, nikt mi nawet temperatury nie zmierzył. A ja myślałem, że na dwutygodniową kwarantannę zostanę zatrzymany już na Węgrzech - kończy Tomasz Mendelski.

Po powrocie do Olsztyna wszelkie treningi kajakarzy zostały zawieszone.

ARTUR DRYHYNYCZ

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

REKLAMA

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

PONIEDZIAŁEK
dodatek praca.wm.pl
mp-otbr-7083

SYNDYK MASY UPADŁOŚCI
SPRZEDA
udział 3/4 w prawie własności nieruchomości lokalowej, stanowiącej lokal mieszkalny nr 8, o łącznej powierzchni 100,82 m² (wraz z przynależnymi pomieszczeniami), w budynku w Rynie, przy ul. Kopernika 2, nr KW OL1G/00031991/4 – za cenę 94 900 zł. Lokal jest obciążony służebnością dożywotnika. Zgłoszenia przystąpienia do negocjacji należy składać w Kancelarii Notarialnej Zbigniewa Stankiewicza w Olsztynie, przy ul. Dąbrowszczaków 18/4, tel. (89) 527 32 30 – w terminie **do dnia 18 kwietnia 2020 r.** O terminie i regulaminie negocjacji przystępujący zawiadomiony zostanie pisemnie. Szczegółowe informacje dostępne są w Internecie na stronie www.syndykolsztyn.eu. Tel. do syndyka 502 957 530.
4720otba-b-M

przetarg
Spółdzielnia Mieszkaniowa
Lok.-Własn. „NARIE" w Morągu, ul. Warmińska 22
tel./fax 897574063, e-mail: smnarie@pro.onet.pl

ogłasza przetarg ofertowy na roboty budowlane
w budynku wielorodzinnym przy ul. Sienkiewicza 19 w Morągu:
1. roboty malarskie (malowanie klatek schodowych i piwnic)
2. roboty murarsko-tynkarskie (wymiana stolarki drzwiowej)
3. roboty elektryczne
(wymiana opraw oświetleniowych – klatki schodowe i piwnice).

Szczegółowe warunki przetargu można uzyskać drogą elektroniczną po uprzednim telefonicznym zgłoszeniu. Uprawniony do kontaktów z oferentami: Włodzimierz Kircun, pok. nr 3, w godz. **10:00-13:00**. Oferty należy składać w sekretariacie Spółdzielni przy ul. Warmińskiej 22 w Morągu w terminie do dnia **03.04.2020 r.** do godz. **9⁵⁰**, otwarcie ofert: godz. **10:00 (**dotyczy poz. **1)**, godz. **10:15 (**dotyczy poz. **2)** i godz. **10:30** (dotyczy poz. **3**). Wadium w wysokości po **2.000,-** zł należy wpłacić na konto Spółdzielni nr **95 1020 3613 0000 6402 0002 9017** w PKO BP o. Morąg do dnia **02.04.2020 r**. Zastrzega się prawo swobodnego wyboru ofert lub unieważnienia przetargu.
320otzm-a-M

komunikat
OGŁOSZENIE
o przystąpieniu do sporządzenia zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego miasta i gminy Barczewo

Na podstawie art. 11 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2020 r. poz. 293) oraz zgodnie z art. 39 ust. 1, w związku z art. 46 pkt 1 oraz art. 54 ust. 2 i ust. 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2020 r. poz. 283 z późn. zm.), zawiadamiam o podjęciu przez Radę Miejską w Barczewie uchwały nr XIII(129)2019 z dnia 24 października 2019 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego miasta i gminy Barczewo oraz o przystąpieniu do przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko dla tego dokumentu.
Zainteresowani mogą składać wnioski do wyżej wymienionej zmiany Studium w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy Barczewo, plac Ratuszowy 1, 11-010 Barczewo*, w terminie 21 dni od zamieszczenia niniejszego ogłoszenia. Wniosek powinien zawierać: imię i nazwisko lub nazwę jednostki organizacyjnej i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy. Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Burmistrz Barczewa.
* Jako wniesione na piśmie uznaje się również wnioski wniesione za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym, podpisem zaufanym albo podpisem osobistym.

Burmistrz Barczewa
Andrzej Maciejewski
105420opb1-A -P

eprasa.pl 5bbafbd315

Igrzyska igrzyskami, ale zdrowie jest ważniejsze

IGRZYSKA || Wprawdzie organizatorzy tokijskich igrzysk olimpijskich twierdzą, że impreza odbędzie się w zaplanowanym terminie (24 lipca–9 sierpnia), jednak szalejący na świecie wirus mocno skomplikował plany przygotowań tysięcy zawodników.

Kanadyjkarz OKSW Olsztyn Mateusz Kamiński i judoka olsztyńskiej Gwardii Maciej Sarnacki to obok Konrada Bukowieckiego, kulomiota AZS UWM Olsztyn, najpoważniejsi olsztyńscy kandydaci do udziału w tegorocznych igrzyskach olimpijskich. Wszyscy są poważnie zaniepokojeni epidemią, ale oczywiście kontynuują przygotowania do najważniejszej imprezy tego roku.

MATEUSZ KAMIŃSKI

- Coś takiego jeszcze mi się nigdy nie zdarzyło. Z całą kanadyjkową kadrą jesteśmy teraz w Warszawie, trenując na Kanale Żerański. Musieliśmy z wiadomych względów, na tydzień przed planowanym terminem, przerwać zgrupowanie we Włoszech. Kolejne obozy mieliśmy odbyć we Włoszech i w Portugalii i pewnie nic z tego nie wyjdzie. Zajęcia w stolicy odbywają się tak jak na każdym takim zgrupowaniu, czyli trenujemy normalnie, mieszkamy w hotelu niedaleko kanału, ale, niestety, nigdy nie wychodzimy do miasta. Rano pierwszy raz wychodzimy na wodę, a po obiedzie po raz drugi. Docierają do nas różne informacje o tym, że igrzyska mogą się w tym roku nie odbyć, co oczywiście po nas nie spływa. Czujemy się zdecydowanie mniej pewni niż jeszcze kilkanaście dni temu. Tu nie chodzi jedynie o igrzyska, ale też o wyścigi planowane grubo przed nimi. Wykonujemy przecież ciężką pracę, aby na nich wypaść jak najlepiej. Przecież nasza dwójka wypływała udział w olimpijskich regatach nie dla siebie, tylko dla kraju. W Tokio będzie Polskę reprezentowała najlepsza aktualnie para, która udowodni to najpierw podczas kwietniowych regat wewnętrznych, a potem w Pucharze Świata. Tylko czy te wyścigi się odbędą? Na razie robimy to, co mieliśmy zaplanowane. Wiem, że nasi ewentualni olimpijscy rywale też nie przerwali toku swoich przygotowań, tym bardziej że zbliżają się pierwsze zawody Pucharu Świata i mistrzostwa Europy.

Fot. archiwum GO

Maciej Sarnacki cały czas walczy o olimpijską nominację

MACIEJ SARNACKI

- Za mną dwa kwalifikacyjne starty, na których zdobyłem kolejne punkty do olimpijskiego rankingu. Z uwagi na to, że w drugiej połowie ubiegłego roku mało startowałem, bo właściwie tylko w Zjednoczonych Emiratach Arabskich, więc tak potrzebnych mi punktów rankingowych miałem mało i byłem w strefie spadkowej. Na szczęście teraz to nadrobiłem. Niestety, kolejne kwalifikacje zostały zamrożone i nie wiem, co dalej z nimi dalej będzie. Gdyby dzisiaj ogłoszono koniec kwalifikacji, wtedy na pewno pojechałbym do Tokio. A tak jest jedna wielka niewiadoma, a już samo odwołanie najbliższych startów jest dla nas wszystkich dużym utrudnieniem. Ja miałem zaplanowane trzy takie starty, aby zdobyć kolejne rankingowe punkty, ale jest jak jest, więc trzeba się temu podporządkować, bo zdrowie jest najważniejsze.

LECH

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

SPRINTEM

PIŁKA NOŻNA\\\ Podczas wczorajszej telekonferencji władze UEFA zadecydowały, że mistrzostwa Europy zostaną przesunięte na przyszły rok, natomiast ligowe rozgrywki będą dokończone w miesiącach letnich. Przesunięcie Euro spowoduje zbitkę terminów, bowiem na 2021 rok FIFA zaplanowała już klubowe mistrzostwa świata, w których mają zagrać 24 drużyny.

* W wieku 64 lat zmarł Zbigniew Kubelski, który występował m.in. w Stomilu Olsztyn, Gwardii Szczytno, Warmii Olsztyn oraz ROW-ie Rybnik. W barwach klubu z Rybnika Kubelski w latach 1975-77 zanotował 48 meczów w I lidze i strzelił pięć bramek.

* Jakub Jurczak został zawodnikiem czwartoligowego GKS Wikielec. 19-letni obrońca był piłkarzem Stomilu Olsztyn, ale nie wystąpił w tym sezonie w żadnym spotkaniu Fortuna I ligi, więc do końca rozgrywek został wypożyczony do Wikielca.

BOKS\\\ Podczas turnieju kwalifikacyjnego do igrzysk w Tokio, który zorganizowano w Londynie, wczoraj w 1/8 finału miała walczyć Sandra Kruk, jedyna reprezentantka Warmii i Mazur. Jednak z powodu epidemii koronawirusa kwalifikacje zostały zawieszone. Turniej, w którym brały udział zawodniczki i zawodnicy z ponad 50 krajów, ma być wznowiony w maju. Przypomnijmy, że Kruk pierwszą walkę wygrała z Greczynką Foteini, a jej kolejną rywalką miała być Bułgarka Stanmira Petrova. Poza tym szansę na wywalczenie olimpijskich przepustek mają jeszcze: Sandra Drabik (51 kg), Aneta Rygielska (60 kg), Karolina Koszewska (69 kg), Aneta Wójcik (75 kg), Damian Durkacz (63 kg) i Mateusz Masternak (91 kg). O dalszym losie kwalifikacji zadecyduje Komitet Wykonawczy MKOL wspólnie z AIBA.

DRYH, JK

eprasa.pl 5bbafbd315

SPORT.wm.pl

Budowanie zespołu w cieniu wirusa

SIATKÓWKA || Koronawirus szaleje, więc rozgrywki zostały zawieszone, jednak to nie znaczy, że pod siatką zapadła głucha cisza. Wręcz przeciwnie, przecież epidemia kiedyś minie, dlatego wszystkie kluby PlusLigi budują składy na następny sezon.

Informowaliśmy już, że z Olsztyna po tym sezonie na pewno odejdą Paweł Woicki, Michał Żurek i Mateusz Mika. Na tym się jednak nie skończy, bo w skrajnym przypadku z obecnego składu zostać może tylko... trzech siatkarzy, którzy mają jeszcze ważne kontrakty, czyli: Wojciech Żaliński, Mateusz Poręba i Remigiusz Kapica. Co prawda ważną umowę na następny sezon ma także przyjmujący Dawid Sokołowski, ale on nie ma raczej większych szans na przebicie się do podstawowego składu Indykpolu AZS, dlatego prawdopodobnie zostanie wypożyczony do któregoś z pierwszoligowych klubów.

Na pewno kogoś nowego zobaczymy na rozegraniu, bowiem oprócz Woickiego, który zasili Resovię, Olsztyn opuści także Tomasz Kowalski. Szefowie klubu z Kortowa konsekwentnie milczą o następcach, ale wcale byśmy się nie zdziwili, gdyby się okazało, że mają już skompletowany skład, jednak obecny sezon się jeszcze nie skończył, więc wszelkie kontrakty są nadal ściśle tajne łamane przez poufne.

Wiadomo jednak - oczywiście nieoficjalnie, że jednym z kandydatów był rozgrywający Michał Kędzierski z Cerradu Czarnych Radom, srebrny medalista ubiegłorocznej Uniwersjady, podczas której trenerem polskiej reprezentacji był... Paweł Woicki. Temat jednak jest już ponoć nieaktualny, więc teraz bliżej do Olsztyna ma 23-letni Kamil Droszyński, drugi rozgrywający Skry Bełchatów, który na swoim koncie ma... mistrzostwo Belgii.

W zasadzie jedynym pewniakiem jest transfer libero Jędrzeja Gruszczyńskiego z Cuprum Lubin, który ma zastąpić Michała Żurka, bo ten Olsztyn postanowił zamienić na Zawiercie (podobno).

Fot. Emil Marecki

Czeski atakujący Jan Hadrava występuje w Indykpolu AZS od 2016 roku. Niestety, wszystko wskazuje na to, że są to jego ostatnie dni w Olsztynie

Jak już informowaliśmy, w Indykpolu AZS w nowym sezonie nie zagra także Jan Hadrava. Czech ponoć nie podjął rozmów o kolejnym przedłużeniu kontraktu, bowiem postanowił wybrać kierunek włoski. Jednak podobno w podpisaniu ostatecznego kontraktu przeszkodził... koronawirus, więc Hadrava siedzi teraz samotny i zdenerwowany w Olsztynie, bo odwiózł żonę z dzieckiem do Pragi, wrócił do klubu, po czym okazało się, że rozgrywki PlusLigi zostały zawieszone.

W ubiegłym tygodniu szefowie plusligowych klubów odbyli telekonferencję, podczas której ustalono, że ponownie spotkają się za dwa tygodnie i wtedy ostatecznie ustalą, co dalej z obecnym sezonem. Przypominamy, że jest kilka opcji:

1. zakończenie sezonu na obecnym etapie rywalizacji, czyli po 24 kolejkach
2. rozegranie dwóch kolejek i zakończenie sezonu po fazie zasadniczej
3. po zakończeniu fazy zasadniczej zostaną jeszcze rozegrane kadłubowe play-offy

Ta trzecia opcja będzie możliwa dlatego, że z powodu epidemii koronawirusa rozgrywki Ligi Narodów zostaną rozegrane dopiero po igrzyskach w Tokio, dzięki temu kluby PlusLigi zyskałyby kilka dodatkowych tygodni. Ale raczej do tej opcji nie ma się co przywiązywać, bo w tej chwili najbardziej prawdopodobne jest jednak pierwsze rozwiązanie.

ARTUR DRYHYNYCZ

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

eprasa.pl 5bbafbd315