ŚRODA |19|02|2020|

GAZETA OLSZTYŃSKA.pl

strefa 3 młodości

cena 2,90 zł \\\ (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 4 254 NR 41 (2016) \\\ NA TERENIE POWIATÓW ELBLĄSKIEGO I BRANIEWSKIEGO UKAZUJE SIĘ JAKO DZIENNIK ELBLĄSKI

Fot. Zbigniew Woźniak

Mamy swoje sposoby na oszczędzanie \5

eprasa.pl 6a69961e5a

Nie w Olsztynie, ale w Ostródzie odbędzie się jubileuszowa 25. edycja Ogólnopolskiego Festiwalu Muzyki Tanecznej. Właśnie zakończyły się negocjacje pomiędzy władzami miasta a organizatorem festiwalu. Wydarzenie odbędzie się 25 lipca w czerwonych koszarach i potrwa jeden dzień.

Kopernik ma dziś urodziny

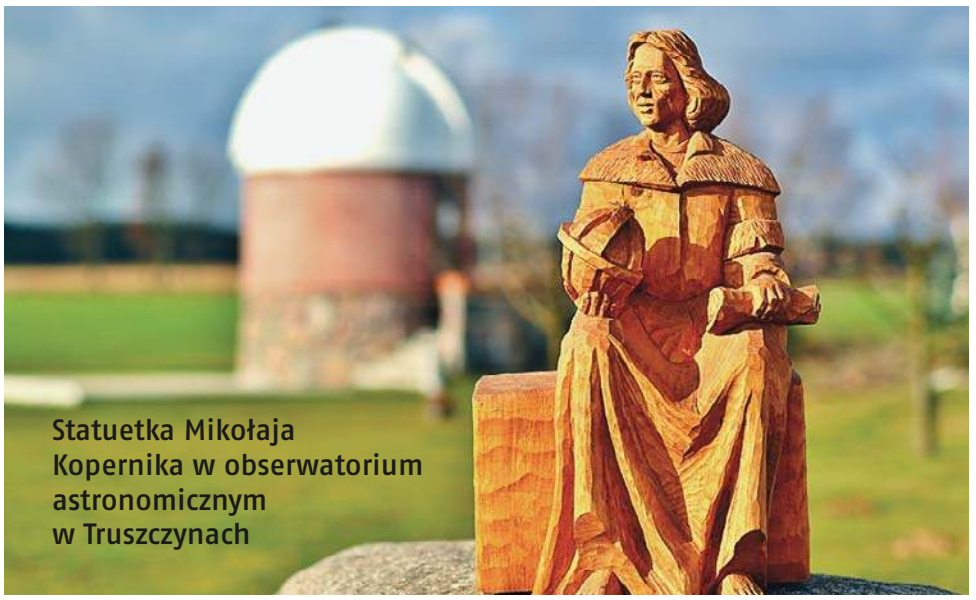
HISTORIA || Kopernik żyje w każdym, kto nie boi się zmieniać świata. W każdym, kto wie, że ani on, ani Ziemia nie leżą w centrum kosmosu. W każdym, kto potrafi wybaczać i rozmawiać na każdy temat. Dziś Mikołaj Kopernik obchodzi 547 urodziny.

Urodzinowe przyjęcie u Mikołaja Kopernika byłoby obfite wjedzenie, ale zrównoważone żywnościowo. Na stole znalazłyby się i mięsiwa i sporo owoców oraz warzyw — mówi Robert Szaj, popularyzator i wielbiciel Mikołaja Kopernika oraz posiadacz prywatnego obserwatorium astronomicznego w Truszczynach. — Wiemy to po rekonstrukcji fragmentu szczęki Mikołaja Kopernika i stanie jego uzębienia, które jednoznacznie wskazuje, że nasz astronom prowadził bardzo zdrowy tryb życia — dodaje nasz rozmówca.

Mikołaj Kopernik, choć urodził się w Toruniu w 1473 roku, to z pewnością może być nazywany olsztynianinem. Był przecież kanonikiem warmińskim, czyli świeckim zarządcą w obejmującym Olsztyn Dominium Warmińskim, które było czymś na wzór państwa kościelnego, które jako lenno było zarządzane przez biskupa warmińskiego, a podlegało polskiemu królowi. To on bronił Olsztyn przed atakiem Krzyżaków i zasłynął jako sprawny organizator, któremu Olsztyn zawdzięczał swoją świetność.

Rober Szaj o Mikołaju Koperniku wie praktycznie wszystko. Jego imieniem nazwał fundację, która szerzy wiedzę o polskim astronomie, który „zatrzymał słońce, a ruszył ziemię". To właśnie z jego inicjatywy powstały, nakręcone na Warmii i Mazurach, dwa filmy dokumentalne popularyzujące samo dzieło Kopernika i okoliczności jego powstania. Teraz robią furorę nie tylko w Polsce, ale na całym świecie.

— Przede wszystkim Kopernik był prawdziwym mężczyzną. Z krwi i kości.



Statuetka Mikołaja Kopernika w obserwatorium astronomicznym w Truszczynach

Fot. Robert Szaj

Najlepiej świadczy o tym korespondencją między biskupami, z której wynika, że Mikołaj Kopernik, już jako kanonik trafił na ludzkie języki za nie tylko platoniczną zażyłość z pewną niewiastą — Robert Szaj uchyla rąbka tajemnicy z życia prywatnego Kopernika.

Zdaniem specjalisty od Kopernika, nasz astronom może być patronem każdego, kto zmienia świat. I to nie za pomocą wielkich pieniędzy, czy urządzeń, ale za pomocą swojego rozumu i tego, co mamy w zasięgu ręki. Więcej, to także patron patrzących na świat otwartymi oczami. Bez stawiania się w jego centrum.

— Kopernikowi wystarczyły bardzo proste przybory i kawałek papieru, żeby stworzyć i udowodnić jedno z największych odkryć świata. Umiał przy tym zrezygnować z egoistycznego stawiania się w jego centrum — stwierdza Robert Szaj. — Był przy tym prawdziwym człowiekiem renesansu. Jego zainteresowania i osiągnięcia daleko wykraczały poza astronomię.

I faktycznie. Może z dzisiejszej perspektywy trudno zrozumieć wagę zdefiniowania wydawałoby się prostego prawa o tym, że zły pieniądz wypiera dobry, ale to w czasach Kopernika był przełom porównywalny do teorii heliocentrycznej. Przewrót kopernikański dotyczył więc nie tylko astronomii, ale również ekonomi. Miał też niezwykłe konsekwencje przy stawianiu pytania, kim jest człowiek i jaka jest jego rola w świecie.

— To są odwieczne pytania i każde nowe pokolenie na nowo sobie je zadaje. Również dzisiaj — stwierdza Robert Szaj. — Mikołaj Kopernik wykonywał swoje obowiązki najlepiej jak potrafił. Pracował z pełnym zaangażowaniem. Jednak potrafił być ponad konflikty i nienawiść, które z wykonywania tych obowiązków wynikały.

Robert Szaj na poparcie swojej tezy przypomina, że Mikołaj Kopernik potrafił pomagać w leczeniu otoczenia tego samego mistrza Zakonu Krzyżackiego, przed którym wcześniej bronił Olsztyn. Twórca przewrotu kopernikańskiego miał też inną ważną cechę. Wolał rozmowę od kłótni. To dzięki temu w czasach rodzącej się reformacji mógł jednocześnie dedykować swoje dzieło „De Revolutionibus Orbium Coelestium" papieżowi i prowadzić dyskusję z protestantami, a przecież państwo krzyżackie właśnie w tym czasie zamieniło się w protestanckie księstwo po sekularyzacji i Hołdzie Pruskim. Robert Szaj, który sam jest zapalonym astronomem za każdym razem, kiedy mówi o Mikołaju Koperniku, podkreśla jego związki z Warmią.

— Wybitny astronom w Lubawie był tylko dwa razy, ale właśnie tam został namówiony do napisania i publikacji swojego najsłynniejszego dzieła „O obrotach sfer niebieskich" — mówi propagator wiedzy o Koperniku. — Zmarł 24 maja 1543 roku i został pochowany we Fromborku.

Zdaniem Roberta Szaja, warto spoglądać w gwiazdy. On sam robi to codziennie w swoim obserwatorium w Truszczynach. Spoglądając w niebo, można zobaczyć wiele więcej niż ciała niebieskie.

— Zobaczymy tam samych siebie, relacje między ludźmi. Prawa i zasady, które trzeba przestrzegać — stwierdza Robert Szaj. — To na niebie widział sam Kopernik i my też możemy to zobaczyć.

STANISŁAW KRYŚCIŃSKI

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

REDAKTORZY WYDANIA
Monika Nowakowska 89 539 75 00
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 6a69961e5a

Nowa strategia rozwoju przyjęta

SAMORZĄD || Podczas wtorkowej sesji sejmiku radni województwa przyjęli strategię rozwoju województwa „Warmińsko-Mazurskie 2030. Strategia rozwoju społeczno-gospodarczego". Jest to najważniejszy dokument, który wyznacza kierunki rozwoju regionu.

Pierwotna koncepcja rozwoju województwa warmińsko-mazurskiego powstała na przełomie 1999 r. i 2000 r. Przyjęta została jednogłośnie 24 lipca 2000 r. przez sejmik województwa warmińsko-mazurskiego. Strategia województwa do 2030 roku stanowi rozwinięcie i modyfikację dotychczasowego podejścia do procesów rozwoju. Aktualizacji uległ zarówno kontekst instytucjonalny, jak i społeczno-gospodarczy jej realizacji - choćby procesy demograficzne i migracyjne. Zmodyfikowano układ celów strategicznych z wyraźnym położeniem akcentów na kompetencje mieszkańców. Potrzebnych zarówno w kontekście atrakcyjności inwestycyjnej, jak i realizacji swoich planów życiowych, umożliwiających jednocześnie uczestniczenie w zmianach cywilizacyjnych, jakie niesie ze sobą rewolucja technologiczna. Projekt poddany był szerokim konsultacjom społecznym. Członkowie zarządu województwa odwiedzili wszystkie powiaty województwa. Nie zabrakło również rozmów z przedstawicielami Wojewódzkiej Rady Dialogu Społecznego, Rady Działalności Pożytku Publicznego, społecznej rady seniorów oraz młodzieży. Łącznie w tych konsultacjach wzięło udział 1130 osób. Uchwałę w sprawie przyjęcia strategii rozwoju województwa przyjęto wczoraj zdecydowaną większością głosów.

Fot. Szymon Tarasewicz

O JEJ AKTUALIZACJĘ ZAPYTALIŚMY GUSTAWA MARKA BRZEZINA, MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO.

– Panie marszałku, strategia ma przynieść same korzyści dla regionu. Na co liczycie?

— To czwarta odsłona strategii. Cały proces polega na kontynuacji i dostosowywaniu się do zmian w uwarunkowaniach zewnętrznych i wewnętrznych. Patrzymy na to, jak można finansowo zrealizować założenia. Naprzeciw wychodzą okresy programowania unijnego. Przy tej strategii patrzymy na lata 2020-2027, bo w okolicy 2027 roku na pewno będziemy na etapie oceny realizacji obecnych założeń. Chcemy, żeby jak najwięcej pieniędzy można było dostosować do naszego regionu. Po 2028 roku będzie przymiarka do przygotowywania następnego okresu strategii.

– Na czym będzie się skupiać nowa strategia województwa?

— Dużo się u nas zmieniło. Chodzi o wykluczenie komunikacyjne, sprawy infrastruktury, rozwój gospodarczy. Jesteśmy w innym miejscu niż 5 czy 10 lat temu. Zarówno komunikacja, jak i gospodarka się rozwija, ale rozwój jest wciąż celem do osiągania. Nie jesteśmy krezusami gospodarczymi, a z drugiej strony wiemy, że mamy potencjał w inteligentnych specjalizacjach — meblarstwo, drzewnictwo, produkcja zdrowej żywności. Jest też kwestia wykorzystania walorów przyrodniczych. Poszukujemy nowych specjalizacji. Dzisiaj wiemy, że jesteśmy w deficycie kadry na zatrudnienie. I tej podstawowej i tej wysokiej jakości z zakresu inżynierii czy cyfryzacji. Dlatego w tej strategii bardzo mocno analizujemy społeczeństwo. Żeby rozwijać region, potrzebujemy dobrze wykształconej młodzieży, która będzie chciała tutaj zostać, pracować. Tak jak we wszystkich regionach, mamy problem ze starzejącym się społeczeństwem. Niebawem będzie u nas 20 proc. seniorów. Z tym przyjdzie się nam zmierzyć, bo przyszły okres programowania UE będzie nacechowany na kapitał ludzki. Z drugiej strony chcemy, żeby gospodarka była w systemie 4.0. Trzeba to mocno rozwijać, bo proces nie stoi w miejscu i musimy być konkurencyjni.

– To jak zatrzymać młodych?

— Proces już się rozpoczął. Najistotniejsze jest to, żeby młodzi uwierzyli w to, że mogą tutaj się rozwijać. Przy budowaniu strategii odbywały się rozmowy z młodzieżą. Nie tylko osobiście, ale i online. Widzę pozytyw, że młodzież się organizuje, rozmawia i nie wyklucza zostania w regionie. Pamiętamy też o aspekcie finansowym i niedosycie z ich strony. Wiemy, że dziś, żeby jakoś przeżyć trzeba mieć te 3 tys. zł „na rękę". A początki są trudne. Dobrych fachowców trzeba będzie dobrze opłacać. Największy potencjał jest w absolwentach w 5-10 latach pracy. Chodzi o to, żeby go wykorzystać na miejscu.

– A co z kwestiami ochrony środowiska?

— To baza, od której nigdy się nie odwrócimy, bo to też nasza przewaga. Widzimy wiele niedomagań, ale i zalet. Środowisko wiąże się z gospodarką turystyczną, rolną. Wszystko, co chroni środowisko, jest u nas w samym centrum zainteresowania. Chcemy rozwijać pozyskiwanie energii w oparciu o zielone technologie.

PJ

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

eprasa.pl 6a69961e5a

Skończy za Juszczyszyna, ale między wyborami

SĄDY || Termin głośnej rozprawy, która stała się okazją do walki o ujawnienie podpisów poparcia KRS, został wyznaczony w Sądzie Okręgowym w Olsztynie na 22 maja. To 12 dni po pierwszej turze wyborów prezydenckich i 2 dni przed ewentualną drugą turą.

Ta sprawa od miesięcy elektryzuje całą Polskę i jest główną osią sporu politycznego o reformę sądownictwa. Teraz nie ma już wątpliwości, że będzie jednym z głównych tematów kampanii wyborczej na urząd Prezydenta Polski. Wszystko dlatego, że Sąd Okręgowy w Olsztynie wyznaczył jej termin między głosowaniami w pierwszej i drugiej turze wyborów.

— Jest nowy termin w sprawie medialnej przydzielonej po sędzim Pawle Juszczyszynie — poinformował we wtorek rano, w specjalnym komunikacie rzecznik Sądu Okręgowego Olgierd Dąbrowski-Żegalski. — Sędzia referent w powyższej sprawie wydała zarządzenie, w którym wyznaczyła termin rozprawy apelacyjnej na dzień 22 maja 2020 r. - napisał w swoim komunikacie rzecznik sądu.

Tak, jak informowała wcześniej „Gazeta Olsztyńska", rzecznik sądu okręgowego potwierdził też, że sprawę po Pawle Juszczyszynie przejęła sędzia Agnieszka Żegarska. Sędzia Olgierd Dąbrowski-Żegalski w komunikacie podaje też oficjalny powód tak odległego terminu rozprawy.

Fot. Zbigniew Woźniak

Olgierd Dąbrowski-Żegalski, rzecznik sądu okręgowego potwierdził też, że sprawę po Pawle Juszczyszynie przejęła sędzia Agnieszka Żegarska

— To najbliższy możliwy do wyznaczenia termin rozprawy, który wynika ze znacznego obciążenia sędzi Agnieszki Żegarskiej innymi sprawami do rozpoznania — stwierdza rzecznik sądu.

Z treści komunikatu wynika, że decyzje procesowe mogą być jednak podjęte w innym trybie niż sama rozprawa i w innym terminie. Nowy sędzia, który zastąpił sędziego Pawła Juszczyszyna, musi nie tylko doprowadzić do wydania samego orzeczenia w sprawie, ale musi też podjąć decyzje, co do grzywny wobec samego ministra sprawiedliwości Zbigniewa Ziobro. A ten przypomnijmy nie dostarczył korespondencji z Marszałkiem Sejmu w sprawie wyboru składu KRS Na rozpatrzenie czeka też wniosek o anulowanie dwóch grzywien po 3 tysiące złotych każda zasądzonych przez sędziego Juszczszyna wobec szefowej Kancelarii Sejmu, która na jego wezwanie nie dostarczyła do sądu w sposób satysfakcjonujący sędziego podpisów poparcia obywateli i sędziów dla członków obecnego KRS.

— Decyzje procesowe w tej sprawie będą podejmowane przez nowego sędziego referenta na bieżąco na posiedzeniu lub rozprawie — zastrzega rzecznik prasowy sądu okręgowego.

STANISŁAW KRYŚCIŃSKI

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

Awantura w urzędzie pracy

OLSZTYN || W jednym z budynków Urzędu Pracy w Olsztynie 61-letni mężczyzna wszczął awanturę i groził jednemu z pracowników. Uszkodził także oponę w radiowozie.

Na miejsce został wysłany policyjny patrol.

— Okazało się, że awanturujący się mężczyzna, który miał grozić jednemu z pracowników, wyszedł z budynku przed przyjazdem policyjnego patrolu. Gdy zauważył podjeżdżający radiowóz, wrócił na miejsce i uszkodził nożem oponę. Policjanci zatrzymali agresywnego 61-latka, trafił on do policyjnego aresztu — informuje Andrzej Jurkun, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Olsztynie.

Fot. Zbigniew Woźniak

Zatrzymany usłyszał zarzuty m.in. znieważenia funkcjonariuszy publicznych oraz stosowania gróźb karalnych wobec pracownika instytucji publicznej. Dostał dozór policyjny oraz zakaz zbliżania się do pokrzywdzonego urzędnika. Odpowie też za zniszczenie mienia. Zgodnie z art. 226 Kodeksu Karnego, kto znieważa funkcjonariusza publicznego lub osobę do pomocy mu przybraną, podczas i w związku z pełnieniem obowiązków służbowych, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku. Art. 190 KK za stosowanie gróźb karalnych przewiduje karę grzywny, ograniczenia wolności lub pozbawienia wolności do lat dwóch. Natomiast art. 288 KK za zniszczenie cudzej rzeczy przewiduje karę pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5. W wypadku mniejszej wagi, sprawca podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

MS

eprasa.pl 6a69961e5a

Jesteśmy oszczędni, czy skąpi?

PIENIĄDZE || Zewsząd atakują nas podwyżki. Dlatego musimy jakoś ratować nasze portfele, zanim całkowicie opustoszeją. Dlatego oszczędzamy. Nie chodzi o odkładanie w skarpecie na czarną godzinę, ale szukanie możliwości, żeby mniej płacić.

Jesteśmy krajem ludzi rozrzutnych. Takich z gestem. Wprawdzie aż 88 proc. z nas twierdzi, że „odpowiedzialny człowiek powinien oszczędzać pieniądze z myślą o przyszłości", to jednak niemal nikt nie potrafi wcielić tego w życie. Większość z nas zarobione pieniądze wydaje na bieżąco. Ale trudno odkładać na przyszłość, skoro teraźniejszość daje nam w kość. Wszystko drożeje, więc jak tu myśleć o przyszłości? Lepiej skupić się na tym, co tu i teraz. I oszczędzać, na czym tylko się da, a jednocześnie nie zaniżać sobie poziomu życia. A że Polak kombinuje od lat, więc trudno przyoszczędzić mu nie jest. Zwłaszcza że pensje rosną, a apetyt rośnie w miarę jedzenia. Jak to robimy? Przyjrzał się temu BIG InfoMonitor. Raport „Zwyczaje finansowe Polaków" ujawnia, gdzie najchętniej szukamy oszczędności. Wobec tego jesteśmy skąpi czy po prostu potrafimy dobrze zarządzać pieniędzmi? Jak się okazuje, co trzeci z nas nie daje napiwków, a co piąty nie częstuje innych papierosami. Nie zapraszamy nawet gości do domu. Gdzie więc podziała się ta polska gościnność? Nie jesteśmy też zwolennikami przekazywania pieniędzy na cele charytatywne.

— A ja mam inny sposób na oszczędzanie. Zakręcam wodę, żeby nie leciała bez potrzeby. Na przykład podczas mycia zębów — opowiada Małgorzata Batura, która przyjechała z mężem do Olsztyna z Warszawy. — A gdy idę do restauracji, zamawiam dziecięcą porcję. Taka jest o wiele tańsza, a ja i tak się nią najadam.

Nawyki oszczędnościowe zależą od wieku i płci. Wracając do trefnego częstowania papierosami — najmniej chętnie dzielą się panowie po 64 roku życia. Również ta sama grupa najrzadziej korzysta z promocji, podczas gdy na „happy hours" spotkać można głównie kobiety oraz osoby przed 34 rokiem życia. Z promocji również korzystają ludzie młodzi — najczęściej w przedziale wiekowym 25-34 lat. Bezpłatnych miejsc do parkowania szukają natomiast najmłodsi — kierowcy do 24 roku życia.

Fot. Zbigniew Woźniak

Bogdan i Beata Banaszczak z córkami Moniką i Olgą

— Szukam promocji, a jeśli coś zamawiam przez internet, wybieram najtańszą przesyłkę. Często więc odbieram paczki w punktach, a nie czekam na kuriera — zdradza Monika Banaszczak, którą spotykamy na olsztyńskiej starówce. — Cieszę się wtedy, że mniej wydaję, a zaoszczędzone pieniądze mogę wydać na rozwój lub na wycieczkę.

— Kiedyś zrobiłem eksperyment i kupiłem w sieciówce produkty z promocji. Chciałem sprawdzić, czy zaoszczędzę. Udało się to, ale na cenę przełożyła się też jakość produktów. Nie da się zjeść i mieć ciastka — zauważa Bogdan Banaszczak, tata Moniki. — Trzeba też myśleć nie tu i teraz, ale przyszłościowo. Dlatego warto oszczędzać, chociażby energię. Chciałbym, aby przeciętny Nowak czy Wiśniewski mógł wybudować sobie solary, czy wiatraki przy domu. Żeby mógł produkować energię na swoje potrzeby. To nie zawsze jest możliwe. A to jest i ekologia, i oszczędność.

Nie każdy ma jednak pieniądze. Jak wynika z danych GUS-u, w 2018 roku aż 15 proc. Polaków żyło u progu ubóstwa, więc z trudem wiązało koniec z końcem. Tacy oszczędzają, bo nie mają wyjścia. Muszą jakoś przeżyć, więc szukają możliwości, żeby wydać jak najmniej. Tu z kolei przychodzą badania CBOS — co dziesiąty z nas nie jest zadowolony ze swojej sytuacji finansowej. Wobec tego do oszczędzania zmuszają nas raczej realia, a nie chęć.

— Jedno jest pewne: pieniądze zawsze się na coś przydają, a posiadanie oszczędności i samo oszczędzanie jest po prostu sexy! Poza tym oszczędzanie naprawdę nie musi być trudne. Czasem przy odrobinie wysiłku, przy zmianie swojego myślenia i poprzestawianiu priorytetów zaczynasz dostrzegać duże zmiany w swoim portfelu — zauważa Barbara Szmydt pisząca bloga o finansach. — Jestem mistrzynią rabatów, ale uwaga: nie robię zakupów tylko po to, by z nich skorzystać. One mają pojawiać się przy okazji. Przy okazji tankowania zbieram punkty, które potem wymieniam na darmowe paliwo. Przy okazji kawy w mieście zbieram pieczątki. Zawsze później pamiętam, by odebrać darmową kawę. Skrupulatnie odkładam i później wykorzystuję wszelkie kupony rabatowe. Nie przepuszczę żadnej zniżce. Mam dobrą pamięć, to mi pomaga wszystko sobie zorganizować. Oszczędzanie jest trendy. Oszczędzanie wciąga.

ADA ROMANOWSKA

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

eprasa.pl 6a69961e5a

„Skarb" z Krynicy trafi do Gdyni

PRZESZŁOŚĆ || W jednym z domów w Krynicy Morskiej jego właściciele natknęli się na niemiecki dokumenty i książkę z 1935 r. poświęconą polskiej działalności nad morzem. Znamienne jest to, że odkryta została ona w roku 100-lecia zaślubin Polski z morzem.

Co jakiś czas mieszkańcy Mierzei Wiślanej natrafiają na bezcenne znaleziska. Niedawno odkryto stare listy w butelkach. Tym razem w jednym ze starszych domów w Krynicy Morskiej natrafiono na materiały sprzed II wojny światowej. Ich zdjęcia zostały udostępnione na facebookowej grupie „Już nie ma dzikich plaż". Są na nich kartki pocztowe, stare zdjęcia, dokumenty, przedwojenne przedmioty.

— Masa kwitów ubezpieczeniowych i feldposty z frontu, najciekawszy jest ten numerek Preussag, chyba od pensjonatowych/hotelowych kluczy — zidentyfikował jeden z internautów.

SZCZEGÓLNĄ UWAGĘ WŚRÓD TYCH NIEMIECKICH MATERIAŁÓW ZWRACA... POLSKA KSIĄŻKA PT. „XV LAT POLSKIEJ PRACY NA MORZU" POD REDAKCJĄ ALEKSEGO MAJEWSKIEGO, WYDANA W 1935 ROKU.

Warto zaznaczyć, że w międzywojniu Krynica Morska leżała na terenie ówczesnych niemieckich Prus Wschodnich.

Fot. archiwum prywatne

Wśród rzeczy znalezionych w Krynicy Morskiej znalazła się książka z 1935 roku „XV lat polskiej pracy na morzu"

Jeszcze bardziej interesujące jest to, że ta publikacja została odnaleziona kilka dni po tym, jak uroczyście świętowano setną rocznicę zaślubin Polski z morzem.

PRZYPOMNIJMY, ŻE 10 LUTEGO 1920 ROKU GEN. JÓZEF HALLER, RZUCAJĄC PIERŚCIEŃ DO BAŁTYKU, PODCZAS UROCZYSTOŚCI W PUCKU W IMIENIU ODRODZONEJ PO I WOJNIE ŚWIATOWEJ RZECZYPOSPOLITEJ SYMBOLICZNIE OBJĄŁ WE WŁADANIE POMORZE I KASZUBY.

O tym, jak ważna dla Polaków była ta książka, dowodzi przedmowa do niej:

„Dla nas, Polaków, dzieje piętnastoletniego żmudnego wysiłku, mającego na celu rzeczywiste wyzyskanie dostępu do morza — to równocześnie dzieje przemiany psychiki narodowej, dzieje przeorania duszy polskiej, aż do wydobycia z jej głębin prainstynktownego pędu do morza, dzieje mozolnego odrabiania zaniedbań wiekowych w tempie więcej niż nowoczesnym, gdyż rok każdy musiał tu za lat dziesiątek starczyć, to wreszcie dzieje zbiorowego wysiłku Narodu, który przez najważniejszy w rozwoju cywilizacji okres odepchnięty był od morza i pozbawiony samodzielności politycznej, a uzyskawszy ją, musiał po wojnie zwycięskiej zdobyć się na nadludzki wprost czyn budowy od nowa, od podstaw, w każdej dziedzinie życia zbiorowego". (Źródło: Bałtycka Biblioteka Cyfrowa).

NIE WIADOMO, KTO PRZED WOJNĄ BYŁ WŁAŚCICIELEM BUDYNKU, W KTÓRYM ODNALEZIONO SKARB. ZNALAZCY KSIĄŻKI I DOKUMENTÓW PROSZĄ O ZACHOWANIE ANONIMOWOŚCI. JAK USTALILIŚMY, KSIĄŻKA MA TRAFIĆ DO URZĘDU MORSKIEGO W GDYNI.

ŁUKASZ RAZOWSKI
L.RAZOWSKI@GAZETAOLSZTYNSKA.PL

DZIENNIK ELBLĄSKI ZAWSZE POD RĘKĄ.
ZAPRENUMERUJ E-WYDANIE: KUPGAZETE.PL

Do wielu domów w Pasłęku popłynie ciepło z sieci

Kolejne domy w Pasłęku zostaną podłączone do sieci ciepłowniczej. Jak tłumaczą władze gminy, działania te mają przyczynić się do poprawy jakości powietrza.

W Urzędzie Miejskim w Pasłęku odbyło się spotkanie w sprawie planu podłączeń do sieci ciepłowniczej w 2020 r. oraz budowy sieci gazowej. Spółka zajmująca się dostarczaniem ciepła planuje w tym roku podłączyć budynki przy ul. Bankowej: biuro GS Samopomoc Chłopska, sklep PSS i obiekt Spółdzielni Mleczarskiej.

— Prowadzone są również rozmowy z PKS w sprawie podłączenia obiektu przy ul. Kopernika — dodał Wiesław Śniecikowski, burmistrz Pasłęka. — W tym roku podłączone zostaną również budynki przy ulicy Mickiewicza 32 i 35. Dyrektor spółki Veolii poinformował, że zlecił do projektowania dalsze części ul. Bankowej, ulicę Różaną, Krasickiego i Kościuszki.

Ponadto, jak wynika z informacji burmistrza, Polska Spółka Gazownictwa kupiła na przetargu dzierżawę gruntu przy ul. Wojska Polskiego, na której jeszcze w tym roku wybuduje stację regazyfikacji.

— Pierwszy etap inwestycji obejmie budowę sieci gazowej na Wojska Polskiego do skrzyżowania z ul. Zamkową — powiedział. — Pierwsze podłączenia budynków do sieci gazowej planowane są pod koniec 2020 roku. Skroplony gaz ziemny jest alternatywą do mieszkańców i przedsiębiorców, którzy nie mają możliwości podłączenia się do sieci ciepłowniczej oraz szansą na poprawę jakości powietrza w mieście.

Osoby zainteresowane podłączeniem swojego domu czy zakładu do sieci gazowej powinny pobrać wniosek ze strony internetowej Polskiej Spółki Gazownictwa: www.psgaz.pl lub w Biurze Obsługi Interesanta w Urzędzie Miejskim w Pasłęku. Wypełniony wniosek należy przesłać na adres: Polska Spółka Gazownictwa Oddział Zakład Gazowniczy w Olsztynie, ul. Lubelska 42A, 10-409 Olsztyn.

— Wszelkie podejmowane przez nas działania na rzecz poprawy jakości powietrza związane są z realizacją Planu Gospodarki Niskoemisyjnej dla Gminy Pasłęk — podkreślił burmistrz Pasłęka.

RAZ

eprasa.pl 6a69961e5a

Kiedy wróci parowóz?

INWESTYCJE || Ełccy radni pytają włodarzy miasta, gdzie jest zabytkowy parowóz? Z dokumentów wynika, że miał wrócić do Ełku w 2018 roku, prace zostały opłacone, ale lokomotywy na ełckiej wąskotorówce wciąż nie ma.

Jedną z największych atrakcji turystycznych Ełku jest Ełcka Kolej Wąskotorowa. Obecnie jest ona zarządzana przez Muzeum Historyczne w Ełku. Pod koniec 2016 roku pojawiła się informacja o uzyskaniu przez miasto dofinansowania na pierwszy etap projektu rewitalizacji i zagospodarowania terenu Ełckiej Kolei Wąskotorowej na potrzeby Muzeum Historycznego w Ełku. Miały zostać wykonane prace polegające na odnowie zachodniej części EKW. Chodziło mianowicie o adaptację zabytkowego budynku stacji na potrzeby działalności Muzeum Historycznego. Miały powstać w nim m.in. nowoczesne sale wystawowe. Oprócz tego miały być prowadzone prace porządkowe polegające na usunięciu obiektów w złym stanie technicznym, przebudowie chodników wzdłuż ul. Wąski Tor, a także renowacji zabytkowego taboru – parowozu, węglarki i wagonu pocztowego.

— Na pomysł renowacji taboru oraz węglarki wpadliśmy już wcześniej. Ale dzięki temu, że wpisaliśmy to działanie w projekt, otrzymaliśmy dofinansowanie. Udało się nam więc zaoszczędzić sporo pieniędzy — mówił w 2016 roku Kazimierz Bogusz, ówczesny dyrektor Muzeum Historycznego w Ełku.

Realizacja projektu rozpoczęła się w 2017 roku. Prace inwestycyjne przebiegały bez większych problemów i większość ełczan o inwestycji już zapomniała. Ale od niedawna zarówno wśród miejskich radnych, jak i ełczan, pojawiło się pytanie - gdzie jest zabytkowy parowóz? Bo w Ełku go nie ma...

Sprawa parowozu poruszona została m.in. na piątkowej Komisja Infrastruktury i Rozwoju Gospodarczego w ełckim ratuszu. Z pytaniami zarówno do władz miasta, jak i przedstawicieli zespołu inwestycji, zwracał się przede wszystkim radny Ireneusz Dzienisiewicz. Zwracał uwagę na dwa wątki tej historii. Pierwszy to zasadnicze pytanie - co dzieje się i gdzie jest parowóz? Zwłaszcza że faktury za jego remont, chodzi o kwotę blisko pół miliona złotych, zostały już opłacone. Drugi wątek dotyczy informacji, jakie trafiają do radnych.

Fot. Archiwum EKW

— Mamy zarządzenie prezydenta miasta z wykonania budżetu za 2018 rok. I czytamy w nim, że wykonano renowację zabytkowego taboru kolejowego (wagon pocztowy, węglarka, parowóz). Podpisał się pod tym prezydent. Chcę dowiedzieć się, kto przekazał taką informację prezydentowi, poznać osobę, która delikatnie mówiąc, wprowadza nas w błąd — mówił podczas komisji radny Dzienisiewicz.

Na część pytań odpowiedź poznaliśmy już podczas piątkowej komisji.

— Remont zabytkowego parowozu wraz z fenderem bardzo mocno się przedłuża, z bardzo wielu przyczyn — wyjaśniał Artur Urbański, zastępca prezydenta Ełku. — Te doniesienia i pytania, czy parowóz zginął, czy ktoś nam go ukradł, są niedorzeczne i bezpodstawne.

Jak wyjaśnia, parowóz cały czas jest u wykonawcy, który podjął się jego renowacji, czyli w jednej z hal przy hucie na Śląsku. Zgodnie z zawieranymi aneksami remont miał zakończyć się na początku 2018 roku. Jednak m.in. najpierw z powodu problemów ze znalezieniem konserwatora, który będzie nadzorował prace, a później z licznymi robotami dodatkowymi, podpisano trzy aneksy do umowy. Zgodnie z ostatnim z nich, parowóz miał być gotowy latem 2018 roku. Do dziś jednak nie wrócił do Ełku. Dlaczego? Przyczyną ma być choroba wykonawcy. Prowadził on prace jednoosobowe, nie było osoby, która mogłaby go zastąpić. Jak wynika z relacji ełckich urzędników, był czas, kiedy to w ogóle nie mieli kontaktu z wykonawcą. Teraz wszystko wraca do normalności.

— 7 lutego byliśmy w hucie i mogliśmy zobaczyć parowóz. Prace są już na ukończeniu — mówi prezydent Urbański. — Udało nam się ustalić, że próba niezbędna do uzyskania certyfikatu pozwalającego na jego eksploatację może odbyć się już 19 albo 25 lutego.

Jeśli pójdzie pomyślnie, wówczas pozostaną do wykonania prace kosmetyczne i parowóz wróci do Ełku. Wtedy zostanie dokonany odbiór końcowy. To pozwoli na ubieganie się o zwrot dofinansowania inwestycji z Unii Europejskiej. Czy nie będzie z tym problemów, biorąc pod uwagę fakt, że prace tak znacznie się opóźniły? Ełccy urzędnicy nie są tego do końca pewni. Pokaże to najbliższy czas. Prawdopodobnie miasto wystąpi też do wykonawcy o odszkodowanie za niewywiązanie się z umowy. To jednak nastąpi dopiero wtedy, gdy parowóz będzie już w Ełku. Sprawą dalej mają zajmować się miejscy radni. Realizacja tego projektu była też jednym z tematów kontroli krzyżowej prowadzonej w ełckim ratuszu przez Najwyższą Izbę Kontroli. Raport z jej wyników jeszcze nie jest gotowy. Do tematu wrócimy.

PAWEŁ TOMKIEWICZ

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

eprasa.pl 6a69961e5a

Wzięła się z marzenia

OLSZTYN || Strażacy z Gutkowa mają nowe garaże i pomieszczenie socjalne. Za nimi już odbiory techniczne, póki co tymczasowe, ale z wymarzonej remizy można już korzystać. Pokazali nam swoją nową siedzibę.

Fot. Zbigniew Woźniak

Powstanie garaży to pierwszy etap inwestycji, bo strażacy nie ustają w staraniach, by kiedyś Gutkowo miało remizę z prawdziwego zdarzenia. Nie oznacza to jednak, że nowe pomieszczenia ich nie cieszą. Cieszą, i to bardzo. To słychać, bo strażacy z przejęciem opowiadają o możliwościach, jakie dają im nowe rozwiązania. I stopniowo przenoszą się do nowej siedziby.

— Udało nam się już przewieźć większość sprzętów, na miejscu są też pojazdy. Teraz archiwizujemy i przenosimy dokumentację z kilkudziesięciu lat — opowiada Paweł Zapadka, prezes OSP Gutkowo.

Oficjalne otwarcie nowej siedziby planowane jest na koniec kwietnia. Strażacy chcą, żeby towarzyszył mu festyn, bo, jak mówi Paweł Zapadka, chcą się swoją radością dzielić z mieszkańcami. Tym bardziej że ochotnicy z Gutkowa dobrze wiedzą, że gdyby nie sąsiedzi, nie mogliby dzisiaj cieszyć się nową remizą. — Dzięki wygranej w OBO i wsparciu samorządowców nasze marzenie stało się rzeczywistością — mówi Zapadka.

Koszt tego marzenia był spory, bo wyniósł milion złotych, ale, jak tłumaczy Paweł Zapadka, dzięki poprawie warunków, strażacy są bardziej efektywni. — Te kilka minut, w czasie których dojeżdżamy na miejsce zdarzenia, warte jest tyle, ile ludzkie życie. Dlatego liczymy każdą sekundę — zapewnia prezes OSP.

W tym, żeby jeszcze lepiej działać na rzecz bezpieczeństwa, pomóc ma także specjalny kontener, w którym druhowie z Gutkowa będą uczyć siebie i kolegów z innych OSP, jak radzić sobie w czasie pożarów wewnątrz pomieszczeń. Poza tym nadal aktywnie będą szkolić dzieci i młodzież. **DBP**

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

W Ostródzie uczniowie pojadą za darmo

Już od 28 lutego ucząca się młodzież bez biletu, ale z legitymacją szkolną, będzie jeździć autobusami komunikacji miejskiej w mieście i gminie Ostróda. Uchwała została podjęta przez ostródzkich radnych na ostatniej sesji w 2019 roku.

— Uczniowie będą mogli korzystać bezpłatnie z usług autobusów Żeglugi Ostródzko-Elbląskiej — mówi Waldemar Graczyk, miejski radny, pomysłodawca wprowadzenia tej uchwały.

Fot. archiwum

Bezpłatnie z usług komunikacji miejskiej skorzystają uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Projekt jest skierowany do mieszkańców miasta Ostróda i gminy Ostróda, ale będą też mogli skorzystać uczniowie szkół z Olsztyna, Warszawy czy Trójmiasta. Muszą jedynie posiadać przy sobie legitymację szkolną, którą będą musieli pokazać podczas kontroli. Obok legitymacji szkolnej dokumentem poświadczającym może być zaświadczenie z placówki oświatowo-wychowawczej.

Żegluga Ostródzko-Elbląska nie poniesie strat, bo pieniądze na bezpłatne przejazdy uwzględnione zostały w stawce za tzw. wozokilometr, które spółka otrzymuje z budżetów miasta Ostróda i gminy Ostróda. W 2018 roku Żegluga Ostródzko-Elbląska sprzedała ponad 90 tysięcy biletów ulgowych. To w przybliżeniu był koszt około 200 tysięcy złotych.

eprasa.pl 6a69961e5a

Pisze wiersze o swoim mieście

LUDZIE || Teresa Lipska znana jest w Lidzbarku Warmińskim z tego, że ma wiersz na każdą okazję i niemal dla każdego, bo pisuje też o ludziach ze swojego miasta. Wydała do tej pory trzy tomiki, a jeden z jej wierszy znalazł się na płycie „Śpiewnik lidzbarski".

Pani Teresa jest szczęśliwą mamą, teściową i babcią. Niemal całe życie prowadziła gospodarstwo domowe. Obowiązek utrzymania rodziny wziął na siebie jej mąż Leszek. Jeszcze przed ślubem myślała o podjęciu pracy zawodowej.

— Złożyłam papiery o pracę i nawet chcieli mnie przyjąć, ale mój nowo poślubiony mąż powiedział: „albo pójdziesz do pracy, albo jedziemy w podróż poślubną". No i wybrałam podróż, a później jakoś tak się życie ułożyło... Zresztą, w tamtych czasach dużo kobiet nie pracowało, a już na pewno większość żon wojskowych.

Mąż pani Teresy był zawodowym żołnierzem. Pracował w jednej z lidzbarskich jednostek. Dużo wyjeżdżał, głównie na szkolenia, poligony. Z czasem Lipscy dostali niewielkie, ale wygodne mieszkanie w bloku, w centrum miasta.

— Tutaj mieszkały same rodziny wojskowych i jak był alarm, to tylko charakterystyczny, szybki tupot butów na klatce schodowej było słychać — nie miało znaczenia, czy to był dzień, czy środek nocy. Żony i dzieci były już do tego przyzwyczajone.

Rok po ślubie Lipskim urodził się syn — Adam.

— Cieszyłam się, miałam takich dwóch budrysów w domu — pani Teresa uśmiecha się do swoich wspomnień. — Było dla kogo gotować, prać, prasować. Sprawiało mi to przyjemność. Mąż czasami robił coś w kuchni. Piekł dobre ciasta. Wspierał mnie i pomagał. Kiedy np. postanowiłam zająć się tkactwem, to zrobił mi ramkę, taką dużą o nietypowych wymiarach. No i wieczorami sobie tkałam. Nie tylko ozdabiałam mieszkanie, ale też miałam oryginalne prezenty dla znajomych, przyjaciół, rodziny. Robiłam też na szydełku i na drutach, umiem wyszywać. To takie satysfakcjonujące jak się coś potrafi własnoręcznie wykonać.

Fot. Bernadetta Stańko

Teresa Lipska napisała już wiele wierszy okolicznościowych i tych, które sławią jej rodzinne miasto

Pani Teresa szybko wyszła za mąż. Miała 18 lat, ale w tamtych czasach, to było normalne.

— W dniu, w którym poznałam Leszka, poszłyśmy z siostrą do miasta na zakupy — wspomina — Mieszkałyśmy wtedy poza centrum Lidzbarka Warmińskiego. Nieopodal jednostki był sklep wojskowy. Weszłyśmy i tam spotkałyśmy dwóch młodych mężczyzn. Kiedy spojrzałam na jednego z nich, to mnie od razu zamurowało, tak mi się spodobał. Miał piękne oczy, długie rzęsy. Zaczęliśmy we czwórkę rozmawiać i się potoczyło. Ten drugi chłopak umawiał się z moją siostrą, a Leszek ze mną. Niespełna rok ze sobą chodziliśmy.

— Lubiłam swoje życie i bardzo kochałam męża — opowiada lidzbarczanka. — Byliśmy dobrym małżeństwem. Nie wyobrażałam sobie życia bez niego. Cieszyłam się jego obecnością. Oboje lubiliśmy swoje towarzystwo i towarzystwo innych ludzi. Często wychodziliśmy potańczyć, spotkać się z innymi. Kiedy Leszek zmarł, zrobiła się w moim życiu ogromna pustka — pani Teresa zawiesza głos, smutnieje. — Było mi bardzo ciężko. Kiedy mąż chorował, starałam się wyłączać emocje. Wmawiałam sobie, że tak będzie lepiej, ale to nieprawda. Ból jest później jeszcze większy. Gdyby nie rodzina, przyjaciele, nie wiem, jak bym zniosła żałobę po stracie Leszka.

Kiedy zmarł mąż pani Teresy, jej syn miał już własną rodzinę, mieszkała więc sama. Co prawda młodzi nie wyjechali z Lidzbarka Warmińskiego, ale pierwsze miesiące żałoby były bardzo trudne. Z czasem pani Teresa zaczęła wychodzić z domu. Skończyła kurs obsługi komputera, zapisała się na Uniwersytet Trzeciego Wieku.

Pani Teresa zaczęła się na nowo uśmiechać rok po śmierci męża.

— Obudziłam się w nocy i nagle pojawił się w mojej głowie wiersz — wspomina. — Wcześniej nigdy nie miałam takich doświadczeń. Byłam tym zdziwiona. Czułam przymus pisania. Znalazłam kartkę, wzięłam długopis i zaczęłam pisać. Od tamtej pory ciągle coś tworzę. Myślę, że to taki dar na pocieszenie.

Wiersze lidzbarczanki nie tylko jej sprawiają przyjemność. Przyjemnie jest także osobom, o których pisze i dla których pisze. Teresa Lipska przelewa na papier swoją radość życia.

Uwieczniła w strofach szewca, sprzedawczynie ze sklepów, w których robi sprawunki, miejsca urokliwe, gdzie czuje się dobrze. Zapisuje swoje małe radości, ale nie tylko. Często jest proszona o napisanie jakiegoś okolicznościowego wiersza i jego recytację. Tak było na Święcie Niepodległości, kiedy na scenie recytowała swojej utwory, tak też bywa na spotkaniach UTW.

Swoją poezję zawarła w trzech tomikach. Pierwszy wyszedł w 2014 roku i nosi tytuł „Oddaję swoje serce mojemu miastu w podzięce". Nie trudno się domyśleć, że wiersze w nim zawarte opiewają uroki Lidzbarka Warmińskiego. Na drugi tomik złożyły się wierszyki dla dzieci, a trzeci to „Miłość niejedno ma imię" i jest oczywiście o miłości. To właśnie miłosne strofy autorstwa pani Teresy były kilka lat temu kanwą przedstawienia walentynkowego. Jeden z jej wierszy znalazł się na płycie „Śpiewnik lidzbarski" nagranej z okazji jubileuszu miasta. Lidzbarczanka nie powiedziała jeszcze ostatniego słowa, bo wiersze ciągle powstają.

Na szczęście ma jeszcze czas na śpiewanie w zespole „Magnolie". Zespół działa w klubie garnizonowym 9 Warmińskiego Pułku Rozpoznawczego — dawnej jednostki wojskowej jej zmarłego męża. Pani Teresa występuje w przedstawieniach, które są realizowane w lidzbarskim zamku. Niedawno można ją było zobaczyć na „Urodzinach biskupa Ignacego Krasickiego", gdzie wcieliła się w rolę ochmistrzyni Uciszewskiej. Jak widać, nie samymi wierszami żyje pani Teresa.

EWA LUBIŃSKA

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

eprasa.pl 6a69961e5a

Każdy może być internautą!

SPOŁECZEŃSTWO || Internet tylko dla młodych? Nic podobnego. Przedstawiciele srebrnego pokolenia są w stanie surfować po sieci i przy okazji ułatwić sobie życie. Minister cyfryzacji zapewnia: Każdy może być e-Polakiem. Nie przeszkadza w tym wiek!

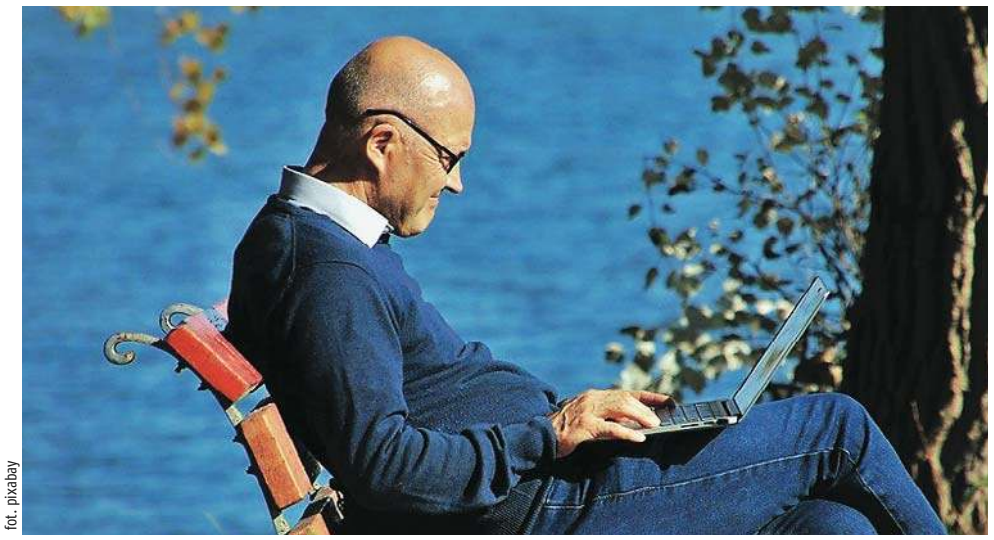
Wnuki pani Genowefy z Olsztyna mieszkają w Anglii. To dzięki nim energiczna 65- latka nauczyła się rozmawiać przez Skyp'a. I przede wszystkim kupiła pierwszy komputer.

— Zawsze się obawiałam technologii. Myślałam, że to nie dla mnie. Całe życie pracowałam ciężko fizycznie, a nie przy biurku, może dlatego nigdy komputery mi nie były w głowie. Ale wnuki rosły, coraz starsze były, telefonowały do mnie i mówiły, że tęsknią. To teraz chociaż przez monitor się widzimy.

Pani Genowefa śmieje się, że odkąd korzysta z Internetu, jej życie stało się prostsze.

— Syn nauczył mnie płacić rachunki przez internet, a nawet robić zakupy online. Oglądam też ulubione seriale — opowiada. — I mam swoje ulubione blogi.

Internet to wynalazek, bez którego najmłodsze pokolenia nie wyobrażają sobie już życia. Dla dojrzałych osób może być oknem na świat.


fot. pixabay

— Starsze osoby są przyzwyczajone, że aby coś załatwić trzeba wyjść z domu. A tak naprawdę można wszystko załatwić w domu, z kubkiem kawy obok. Wystarczy usiąść, wziąć głęboki oddech, otworzyć komputer, przełamać się i zrobić pierwszy krok. To prostsze i bardziej intuicyjne, niż nam się wydaje — przekonuje Marta Manowska, ambasadorka kampanii „e-Polak potrafi!".

Wielu dojrzałych Polaków ma jednak obawy przed skorzystaniem z globalnej sieci. Dlatego najlepiej najpierw zacząć od najprostszych spraw. Znaleźć przepis na pyszną szarlotkę, obejrzeć serial, sprawdzić wiadomości. Dopiero kolejnym krokiem może być nauczenie się opłacania rachunków bez wizyt na poczcie.

— Każdy może być e-Polakiem. Nie przeszkadza w tym ani wiek, ani to, jakie mamy umiejętności — mówi minister cyfryzacji Marek Zagórski. — Jeśli mamy jakiekolwiek wątpliwości, nie bójmy się pytać. Dzieci i wnuki na pewno chętnie nam pomogą.

Internet daje ogromne możliwości. Dlatego eksperci zalecają szczególne środki ostrożności.

— Podobnie jak zamykacie drzwi do mieszkania, tak samo troszczcie się o bezpieczeństwo swoich urządzeń. Zabezpieczcie dostęp do przechowywanych tam informacji odpowiednim hasłem — mówią. — A to powinno być „silne", czyli takie, którego nikt nie zgadnie. Dlatego nie ustawiajcie haseł z np. liczb składających się na datę urodzin. Jeśli boicie się, że zapomnicie hasła, możecie je sobie zapisać, jednak kartki, na której to zrobicie, strzeżcie jak oka w głowie! Hasło nie tylko ustrzeże wasz sprzęt i zawarte w nim informacje przed ciekawością osób trzecich, ale i zabezpieczy smartfon lub tablet na wypadek zagubienia czy kradzieży.

E-seniorzy powinni też ignorować maile i komunikaty, w których ktoś nakłania ich do szybkiego działania, kusząc przy tym np. niepowtarzalną promocją lub okazją. Tego typu wiadomości często okazują się oszustwem. Internet jest bezpieczny, jeśli się go nauczy i będzie się przestrzegało kilku zasad. Dlatego dojrzali internauci powinni przede wszystkim zaufać swojej intuicji. W ich skrzynkach e-mailowych mogą znaleźć się podejrzane linki lub wiadomości. Nie wolno w nie klikać. Warto pamiętać też, by niepotrzebnie nie podawać swoich danych osobowych i mieć świadomość, że po drugiej stronie monitora, nie zawsze jest ta osoba, za którą się podaje.

Z najnowszego badania konsumenckiego opublikowanego w poniedziałek na stronach Urzędu Komunikacji Elektronicznej wynika, że tylko 30 proc. osób po 60. roku życia używa internetu. Główną obawą przed korzystaniem z sieci jest możliwość stania się ofiarą oszustwa, a także brak przekonania o możliwości nauczenia się obsługi przeglądarki internetowej. Starsi Polacy stosunkowo rzadko korzystają też z komputera – deklaruje to tylko 26,5 proc. z nich. Główną barierą jest nieumiejętność jego obsługi, ale także brak takiej potrzeby lub dostępu do sprzętu.

Więcej informacji o e-usługach, ale także porad jak bezpiecznie poruszać się w internecie na stronie www.gov.pl/epolakpotrafi.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA

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

REKLAMA

IGR-II.7820.1.33.2019
z 14.02.2020 r.

OBWIESZCZENIE

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2018 r. poz. 1474 ze zm.)

Wojewoda Warmińsko-Mazurski

podaje do publicznej wiadomości, że na wniosek Pana Marcina Łukasiewicza, pełnomocnika inwestora – Zarządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego (Zarządu Dróg Wojewódzkich w Olsztynie) – z 05.11.2019 r. (data wpływu do tut. urzędu 29.11.2019 r.), uzupełniony pismem z 11.02.2020 r. (data wpływu do tut urzędu 12.02.2020 r.), zostało wszczęte postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej dla zadania **„Rozbudowa drogi wojewódzkiej nr 592 w zakresie ścieżki rowerowej stanowiącej część Mazurskiej Pętli Rowerowej, na odcinku przejścia przez Sterławki Małe".**

Inwestycja realizowana będzie na działkach:

1) w liniach rozgraniczających teren inwestycji:
– jednostka ewidencyjna 280604_2 Giżycko, obręb 0014 Sterławki Małe, dz. nr 210/6, 80/3, 80/7, 80/6, 79/4, 79/3, 79/7, 309/1, 42/26, 210/7, 211,

2) przeznaczonych do ograniczonego sposobu korzystania w związku z przebudową urządzeń wodnych i innych dróg publicznych:
– jednostka ewidencyjna 280604_2 Giżycko, obręb 0014 Sterławki Małe, dz. nr 224, 222/1, 309/1, 309/2, 221/3,

3) stanowiących teren wód płynących, w związku z art. 20a ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych:
– jednostka ewidencyjna 280604_2 Giżycko, obręb 0014 Sterławki Małe, dz. nr 210/8, 309/3, 42/27.

Wobec powyższego informuje się, że w terminie 14 dni od daty podania do publicznej wiadomości niniejszego obwieszczenia strony mogą składać w powyższej sprawie uwagi i wnioski w formie pisemnej, w Wydziale Infrastruktury i Nieruchomości Warmińsko-Mazurskiego Urzędu Wojewódzkiego w Olsztynie, al. marsz. J. Piłsudskiego 7/9, w pok. nr 126 w godzinach pracy urzędu (poniedziałek-piątek 7^{30}-15^{30}). Z aktami sprawy można zapoznać się w pokoju 330 w godzinach 12^{00}-15^{00} po wcześniejszym telefonicznym umówieniu pod nr. tel. (89) 52 32 697.

25120otbr-a-M

PONIEDZIAŁEK

dodatek
praca.wm.pl

mp-otbr-7105

Zdrowie.wm.pl

16815otbp-c -K

eprasa.pl 6a69961e5a

Zawsze można na nią liczyć

AKCJA || Stoi na czele najmniejszej wsi w gminie Kurzętnik, zdobywa nagrody na najwyższych szczeblach. Irena Knorps, opowiada o swojej miłości do ogrodu, marzeniach i wspomina dzień, gdy Kąciki na chwilę stały się centrum powiatu nowomiejskiego.

Najmniejszą wieś w gminie Kurzętnik zamieszkuje 86 osób. Samo położenie miejscowości to faktycznie kącik. Taki gminny kącik, w którym doświadczenie ciszy i spokoju nie jest sloganem, a rzeczywistością. Odkąd powstała droga z Tereszewa do Lipowca, przez Kąciki już mało kto przejeżdża. Można tędy dojechać do Nielbarka, dalej na DK 15 lub w Kałudze skręcić do Kurzętnika. Latem to fantastyczna trasa dla rowerzystów. Dziurawa, ale umiejscowiona niezwykle malowniczo. Z każdej strony las, cisza, natura otacza swoją mocą. W pobliżu sporo jezior, w lasach grzybów nie brakuje. Widać kilka nowych domów. To mieszkańcy dużych miast, wybrali sobie Kąciki na letni czas.

— Mieszkam w Kącikach od urodzenia. Mimo że wieś maleńka, tu się dużo dzieje! Nie nudzimy się. Mamy świetlicę i prężne Koło Gospodyń Wiejskich. Stałam na jego czele wiele lat, od niedawna szefową jest moja córka Magda — opowiada pani Irena. — Brakuje nam dobrej drogi. Nie mamy sklepu, jeździmy do Tereszewa na zakupy, do szkoły, do kościoła. Niby mamy blisko, ale droga na tym odcinku to prawdziwy dramat. Niedawno oddany został wyremontowany odcinek drogi z Partęczyn do Tereszewa. Mamy nadzieję, że kolejnym etapem będzie droga przez naszą wieś. A jeśli nie wystarczy na to pieniędzy, to marzymy o tych kilku kilometrach dobrego asfaltu z Kącików do Tereszewa. Dalej sobie poradzimy.

Pani sołtys, sama ten odcinek pokonuje skuterem, bo jak opowiada, zapisała się na kurs prawa jazdy, ale jakoś nic z tego nie wyszło. Nie przeszkadza jej to w aktywności i działaniu z energią i determinacją.

— U nas KGW i funkcja sołtysa są ściśle powiązane. Trudno to oddzielić, jestem członkinią KGW „od zawsze", a przecież sołtys sam nic nie zrobi. Do sukcesu potrzeba innych ludzi — mówi pani sołtys. — Mimo że wieś nie ma nawet stu mieszkańców, to na naszych spotkaniach bardzo gwarno. Kobietki są zaangażowane, otwarte i można wiele zdziałać.

fot. Alina Laskowska

Pani Irena pomocy nikomu nie odmówi. Jak sama opowiada, cokolwiek się dzieje - jedzie! Czy to w szkole, czy w parafii, jak trzeba nawet ugotować, to zawsze można na nią liczyć. Przez całe życie pracowała zawodowo w PCK. Jej mąż zajmował się stolarstwem. Syn przejął fach po tacie, a mąż pani sołtys może spokojnie zajmować się pszczołami. To jego pasja, którą już podpatrzył wnuczek. To piękne, że kolejne pokolenia w rodzinie pani Ireny, wiążą swoją przyszłość z rodzinną wsią. Córka Magdalena, aktywnie działa na czele KGW. Któż to wie, może sołtysostwo obejmie po mamie? Póki co, pani Irena Knorps, przygotowuje się do obchodów 50-lecia KGW Kąciki. W sobotę, 22 lutego, we wiejskiej świetlicy, będzie gwarno, nie zabraknie gości, życzeń i pysznego jedzenia. Wyjątkowy jubileusz 50-lecia, zasługuje na wyjątkową oprawę.

Pani Irena kocha swój ogród. Jak sama mówi, od początku marca zaczyna prace. Obowiązkowo, wiosną i jesienią, organizowany jest wyjazd na Targi Ogrodnicze do Olsztyna i Starego Pola.

— Zamawiamy autokar i minimum w 20 osób wyruszamy na targi. Ogród to hobby, satysfakcja i forma aktywnego spędzania czasu — mówi pani Irena i pokazuje wyjątkowe wyróżnienie. Pierwsze miejsce w konkursie „Ogród przyjazny rodzinie i turystom". Piękno ogrodu pani Ireny widać szczególnie latem, ale przez cały rok trudno nie zachwycić się ozdobami z drewna czy fantazyjnymi kwietnikami. Już niebawem przyjdzie wiosna i ogród pani Ireny nabierze kwiecistych barw. Dbanie o ogród i praca na rabatkach to także sposób na utrzymanie dobrej formy. Pani Irena, swoją energią mogłaby obdzielić kilka innych osób. Błysk w oku i otwartość to wielkie atuty pani sołtys.

ALINA LASKOWSKA

Trwa nasz plebiscyt na Supersołtysa. Szczegóły i ranking na gazetaolsztynska.pl. Jeden ze zwycięzców regionalnego plebiscytu dostanie dla swojej wsi zestaw sprzętu AGD od wojewody Artura Chojeckiego. Trzech najpopularniejszych sołtysów w powiecie olsztyńskim oraz w gminach Barczewo, Biskupiec, Gietrzwałd, Olsztynek i Stawiguda otrzymają roczną e-prenumeratę „Gazety Olsztyńskiej".

PATRONAT REGIONALNY

Wojewoda Warmińsko-Mazurski
Artur Chojecki

Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego
Gustaw Marek Brzezin

pat-2301 -C

REKLAMA

SYNDYK MASY UPADŁOŚCI DALBRINIK sp. z o.o.

sprzeda

1. Ośrodek wypoczynkowy w Worytach, gm. Gietrzwałd woj. warmińsko-mazurskie (w pobliżu jeziora Giłwa) usytuowany na nieruchomości gruntowej, dla której urządzona jest księga wieczysta KW nr OL1O/00028839/5, składającej się z działek nr 247/1 i 246/4 o łącznej powierzchni 15,1373 ha, zabudowanych budynkiem hotelu w budowie (stan surowy zamknięty), infrastrukturą techniczną i rekreacyjną oraz 15 domkami letniskowymi, wraz z wyposażeniem
– **cena wywoławcza 6 838 012,50 zł** (wartość wg oszacowania 9 117 350 zł).
2. Nieruchomość gruntową niezabudowaną w Worytach, gm. Gietrzwałd, KW nr OL1O/00028839/5, stanowiącą działkę nr 207/1 o powierzchni 3,7573 ha, przeznaczoną (wg planu zagospodarowania przestrzennego) do realizacji obiektów małej gastronomii, miejsc na picnic, urządzeń sportowo-rekreacyjnych oraz realizacji stawów rybnych
– **cena wywoławcza 247 500 zł plus podatek VAT** (wartość wg oszacowania 330 000 zł plus podatek VAT).
3. Nieruchomość gruntową niezabudowaną w Worytach, gm. Gietrzwałd, KW nr OL1O/00061361/6, stanowiącą działkę nr 208 o powierzchni 2,5900 ha, przeznaczoną (wg planu zagospodarowania przestrzennego) do realizacji 5 domków letniskowych
– **cena wywoławcza 180 225 zł plus podatek VAT** (wartość wg oszacowania 240 300 zł plus podatek VAT).
4. Nieruchomość niezabudowaną w Worytach, gm. Gietrzwałd, KW nr OL1O/00025051/6, stanowiącą działkę nr 211/2 o powierzchni 12,6267 ha, przeznaczoną (wg planu zagospodarowania przestrzennego) pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinną
– **cena wywoławcza 796 875 zł plus podatek VAT** (wartość wg oszacowania 1 062 500 zł plus podatek VAT)
5. Nieruchomość niezabudowaną w Worytach, gm. Gietrzwałd, KW nr OL1O/00028839/5, stanowiącą działkę nr 244/1 o powierzchni 5,4122 ha, przeznaczoną (wg planu zagospodarowania przestrzennego) pod zabudowę letniskową i obiektów małej gastronomii z możliwością realizacji stawów rybnych
– **cena wywoławcza 425 775 zł plus podatek VAT** (wartość wg oszacowania netto 567 700 zł plus podatek VAT).

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 **20 marca 2020 r.**

O terminie i regulaminie negocjacji przystępujący zawiadomiony zostanie pisemnie. Ośrodek wypoczynkowy (poz. 1) można oglądać po uprzednim uzgodnieniu terminu z p. Danielem Turower **tel. 505 107 454**.

Szczegółowe informacje dostępne są w Internecie na stronie www.syndykolsztyn.eu.
Tel. do syndyka 502 957 530.

www.dawro.eu

2620otba-d -F

eprasa.pl 6a69961e5a

Ta bolesna rwa kulszowa

CHOROBY || Zazwyczaj pojawia się w najmniej spodziewanym momencie. Podczas byle kichnięcia lub przy jednym, niefortunnym ruchu, gdy choćby wstajemy z kanapy. Przyprawia o mrowienie kończyn i niestety, ma przykrą tendencję do nawracania...

Rwa kulszowa objawia się przeszywającym i paraliżującym bólem pleców i nóg. Potrafi skutecznie unieruchomić całe ciało na dobrych kilka dni. Skąd się właściwie bierze i co zrobić, by skutecznie się przed nią zawczasu chronić?

Fot. Pixabay.com

O CO CHODZI?

Rwa kulszowa, od łacińskiego ischias zwana też ischialgią, to zespół objawów związanych z uciskiem nerwu kulszowego — naszego największego nerwu obwodowego, który sięga od tylnej części uda, poprzez goleń, aż do stopy. Charakterystyczny dla rwy kulszowej jest nagły, niespodziewany i wyjątkowo dokuczliwy ból w okolicy lędźwiowej. Często towarzyszy mu drętwienie poszczególnych odcinków kręgosłupa. Tak naprawdę przyczyną bólu jest nacisk uszkodzonego krążka międzykręgowego (dysku) na korzenie nerwowe. A krążki ulegają uszkodzeniom i deformacjom głównie z powodu zmian zwyrodnieniowych kręgosłupa, które postępują przede wszystkim z wiekiem.

Potocznie rwę kulszową określamy też korzonkami — bo rzeczywiście w grę wchodzą korzenie nerwów rdzeniowych, czyli włókna nerwowe, odchodzące od rdzenia kręgowego pomiędzy poszczególnymi kręgami, od szyjnych aż po lędźwiowe. Dwa korzenie nerwowe występują po obu stronach, prawej i lewej, rdzenia i w ten sposób tworzą nerw rdzeniowy. Jednak takie ich rozłożenie powoduje, że korzonki są bardzo wrażliwe na wszelkie zmiany zdrowia kręgosłupa i jego okolic. A dolegliwości związane z korzonkami objawiają się silnymi nerwobólami.

Rwa czy inaczej atak korzonków może być ramienny — ból promieniuje od szyi, poprzez ramię, aż do końca ręki, a często towarzyszy mu mrowienie, drętwienie oraz przykurcze i niedowłady mięśni. Może też dopaść nas właściwa rwa kulszowa, czyli ból w lędźwiach i pośladkach, który biegnie wzdłuż całej nogi aż do palucha w stopie. Wraz z tym bólem mogą pojawić się parestezje — tzw. uczucie przebiegającego prądu, a także niedowłady i przykurcze mięśni. Z kolei rwa udowa dotyka na odcinku lędźwiowym i krzyżowym, a ból przebiega po przedniej ścianie nogi. Też może jej towarzyszyć niedowład, parastezje, przykurcz mięśni.

PRZYCZYNY

Między kręgami mamy włóknisto-chrząstkowe krążki z galaretowatym jądrem, które potocznie nazywamy dyskami, a które zapewniają amortyzację, sprężystość i wytrzymałość kręgosłupa na wstrząsy. Kiedy jeden lub kilka dysków zaczyna wystawać poza oś kręgosłupa i uciskać korzonki nerwowe — pojawia się właśnie rwa kulszowa. Nie oszukujmy się jednak: ani te dyski, ani sama rwa nie zjawiają się znikąd i bez przyczyny. Zazwyczaj są raczej konsekwencją chorób zwyrodnieniowych, skrzywienia kręgosłupa, dyskopatii lub tego wypadniętego dysku. Czasem to nadwaga lub otyłość, cukrzyca, stan zapalny lub nowotwór — uciskają nerw kulszowy i tez powodują rwę. Na ataki rwy kulszowej narażone są kobiety w ciąży, osoby podejmujące zbyt forsujący wysiłek fizyczny i wszyscy ci, których kręgosłup stale poddawany jest przeciążeniom. Słabe mięśnie pleców i brzucha nie są w stanie utrzymać kręgosłupa i te krążki międzykręgowe zaczynają się wybrzuszać. W niektórych przypadkach za ataki korzonków odpowiada nasza dieta, szczególnie ta uboga w wapń, sole mineralne i witaminy. A bywa, że rwa kulszowa zaatakuje tego, kto naraził się na gwałtowne oziębienie ciała: dłuższy czas leżał na wilgotnej ziemi lub w upalny dzień wskoczył do zimnej wody.

REKLAMA

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

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

Lech Mickiewicz
GINEKOLOG
• sonda pochwowa
• cytologia
• antykoncepcja
Olsztyn
ul. Barcza 48/1
poniedziałki, czwartki od godz. 15.00
rej. tel. kom. 601-952-165
205919OTBR-A -0

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

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

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

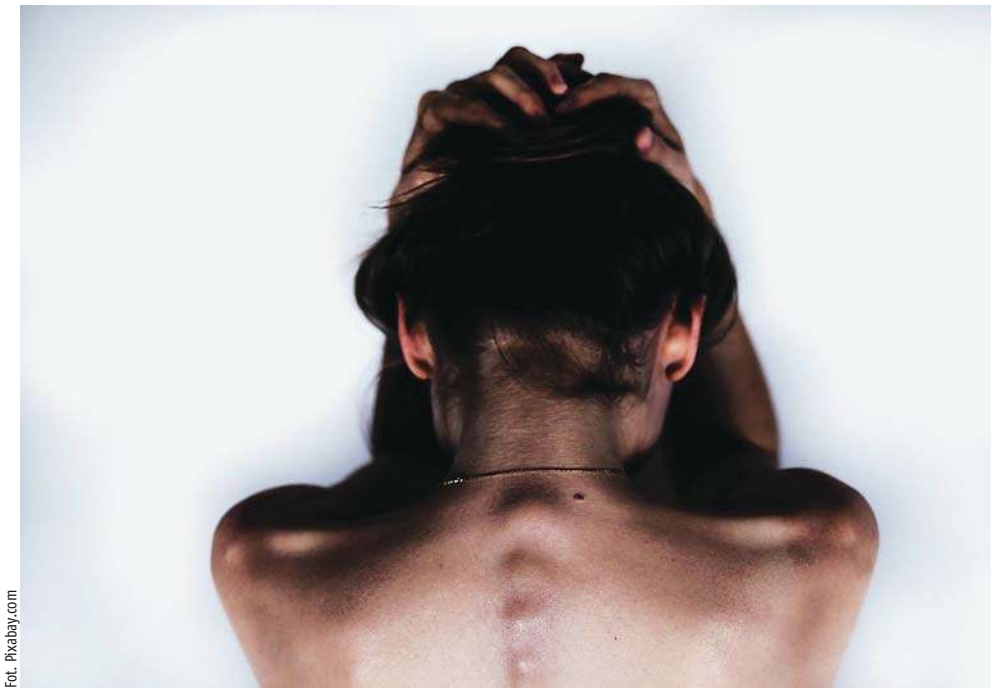
NZOZ S.SZYMAŃSKI
Olsztyn
ul. gen. Hallera 4B
tel. 89 543-09-94
• oddział chirurgii szczękowej – umowa z NFZ
• implantologia stomatologiczna
• stomatologia zachowawcza • protetyka
• kompleksowe bezbolesne leczenie zębów w znieczuleniu ogólnym
205819OTBR-A-0

eprasa.pl 6a69961e5a

OBJAWY

Może to dziwne, a może zabawne, ale mnie atak rwy kulszowej dopadł, gdy w czasie uroczystości państwowych wstawałam z pozycji siedzącej do hymnu. Czy wstawałam zbyt szybko, czy towarzyszyła tej czynności jakaś niefortunna gwałtowność lub nienaturalny skręt jednego lub kilku mięśni — skutek był taki, że wstawać może i zaczęłam, ale... już tak zostałam... Rzeczywiście, do ataku korzonków wystarczy jeden gwałtowniejszy ruch — przy wstawaniu, pochylaniu się, przy podnoszeniu ciężkiego przedmiotu — aby w okolicy pleców pojawił się przeszywający ból. Nie bez przyczyny rwę kulszową opisuje się jako ostry, rwący, kłujący lub nawet piekący ból kręgosłupa, promieniujący na lędźwie, udo lub stopę — zależnie od tego, która część nerwu kulszowego została uciśnięta. Bywa, że tak jak mnie — ból po prostu paraliżuje chorego, bo potęguje go najmniejszy nawet ruch. Czasem wręcz nie da się wstać z łóżka. Ból często dotyczy tylko jednej strony ciała, a chory może mieć dodatkowo zaburzenia czucia: osłabienie i odrętwienie. Czasem pojawia się też wrażenie migrującego po nodze pieczenia czy mrowienia. Niejednokrotnie pacjent może mieć problemy z wypróżnianiem, a nawet cierpieć na niedowład mięśniowy. Co gorsze, rwa kulszowa nasila się przy kaszlu, kichaniu i podczas śmiechu: każda z tych czynności zwiększa bowiem ciśnienie płynu mózgowo-rdzeniowego, a to powoduje dodatkowy ucisk na korzenie nerwu kulszowego.

W domowych warunkach można upewnić się, że dolegliwości bólowe wskazujące na atak rwy kulszowej — wystarczy sprawdzić, czy mamy tzw. objaw Laseguе'a. w tym celu trzeba położyć się plecami na twardej powierzchni i spróbować unieść wyprostowaną nogę. Jeśli pojawi się nagły, uniemożliwiający ćwiczenie ból — to atak rwy kulszowej. Dla złagodzenia dolegliwości do bolących miejsc możemy przykładać poduszkę elektryczną lub termofor.



Fot. Pixabay.com

PROFILAKTYKA

Ten ból jest tak okropny i wredny, że naprawdę lepiej atakom rwy kulszowej zapobiegać. Tym bardziej, że gdy nas już korzonki dopadną, to leczenie jest długie i kosztowne. Warto zatem dbać o zdrowie kręgosłupa, poczynając już od podstawowych, codziennych czynności. Przy siadaniu starajmy się więc równomiernie obciążać pośladki i plecy. Jeśli trzeba podnieść ciężar, bo nie da się go przesunąć — pamiętajmy, by zrobić przysiad z prostymi plecami.

Nie bez znaczenia pozostaje też higiena snu: materac powinien być twardy, poduszka pod głową niewielka, a pozycja do spania wyprostowana. Odpoczywać powinniśmy na brzuchu, a w czasie pracy przy komputerze — często zmieniać pozycję i pamiętać, by się nie garbić. Jadąc samochodem, pilnujmy, by uda przylegały do siedzenia w całości. Niosąc ciężkie torby z zakupami — ciężar trzeba rozłożyć równomiernie na obie ręce. Wszystkich posiadaczy ciężkich toreb, w tym ulubioną panią listonoszkę, która codziennie zarzuca ten ciężar na jedno ramię — zachęcam do zmiany torby na plecak. Walizki, mam nadzieję, już wszyscy mają na kółkach...

No i ćwiczenia — sama aktywność fizyczna wzmacnia mięśnie kręgosłupa i poprawia postawę, ale i konkretne ćwiczenia potrafią skutecznie rwie kulszowej zapobiegać. Choćby taki mój ulubiony koci grzbiet...

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

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

REKLAMA

Olsztyński Ośrodek Onkologiczny
„KOPERNIK" Sp. z o.o.
Olsztyn, ul. Kopernika 30, rej. 501-037-674
Biopsja cienkoigłowa tarczycy pod kontrolą USG (BACC)
155519otbr-a-M

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

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-O

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

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

eprasa.pl 6a69961e5a

Czarnuszka leczy prawie wszystko

DIETA || Dużo ostatnio w moim życiu czarnuszki – a ta jako dodatek do pieczywa występuje, a to jako składnik sałatki... Nowa moda czy może jednak kolejne ziarenko pełne zdrowia...?

Już pierwsze źródła informują mnie bardzo jednoznacznie: czarnuszka to wprawdzie ziarenko malutkie, ale drzemie w nim wielka moc! Właściwości i tę moc czarnuszki znali już podobno i bardzo cenili starożytni Egipcjanie i od mniej więcej tamtych czasów kolejne, coraz bardziej zaawansowane badania tylko potwierdzają odwieczne przekonanie o niezliczonych dobrodziejstwach tej przyprawy. Z jednej strony potrawom nadaje wyjątkowy smak — naturalną koleją rzeczy znalazła więc sobie miejsce w kuchni; z drugiej — z powodu potwierdzonych właściwości leczniczych wiele też czarnuszki w kosmetyce, a nawet wręcz w lekarstwach. Wszystko ładnie, ale ja w takich sytuacjach zawsze oczekuję faktów. Co tak konkretnie kryje się w tym niepozornym nasionku, że takie to zdrowe i dobre dla naszych organizmów? Czy moc czarnuszki zawarta jest tylko w jej nasionach — czy może w całej roślinie? I jak ją stosować, do czego ją dodawać, by móc z tych dobrodziejstw czerpać jak najczęściej?

Fot. AdobeStock.com

FAKTY

Czarnuszka (Niella Sativa L.) to roślina siewna z rodziny jaskrowatych. Zasadniczo jest kwiatem ozdobnym o charakterystycznych niebieskich płatkach, który coraz częściej upiększa rabaty ogrodowe, a jako kwiat cięty — bukiety. Nasiona, czyli sedno czarnuszki, stosowane są jako przyprawa i ziele lecznicze, ukryte są w owocu, tzw. mieszku. Ze względu na swój wygląd i smak ziarenka często określa się czarnym kminkiem. Specjaliści to małe, czarne ziarenko już dawno uznali za fenomen natury, bo ciężko byłoby znaleźć inne nasiona, które zawierałyby jednocześnie tyle korzystnie oddziałujących substancji. A ten skarb natury zawiera m.in. witaminę E i beta-karoten, a także witaminy z grupy B; biotynę, której dobrodziejstw dla skóry i włosów nie da się przecenić, a która niezbędna jest także dla prawidłowego funkcjonowania naszego układu nerwowego; kwasy tłuszczowe, w tym linolowy, oleinowy, alfa-linolenowy, palmitynowy, mirystynowy oraz rzadko występujący eikozadienowy. Dalej idą też cenne flawonoidy i sterole oraz równie rzadko występujące w naturze alkaloidy. Czarnuszka to też tymochinon, czyli składnik olejku eterycznego czarnuszki, który ma właściwości przeciwzapalne, przeciwbólowe, przeciwnowotworowe i działa ochronnie na nerki i wątrobę. Że już nie wspomnę o takich oczywistych dobrach, jak wapń, żelazo, fosfor, miedź, selen, magnez, sód, potas oraz cynk...!

CO KONKRETNIE LECZY?

Jak wspomniałam, już egipscy faraonowie wierzyli w cudowne właściwości czarnuszki i wykorzystywali ją dla zdrowia i urody w postaci oleju. Dzisiejszy naukowcy udowodnili z kolei przeciwnowotworowe działanie czarnuszki, za które głównie odpowiada ów tymochinon: bo łączy się z enzymami i komórkami biorącymi udział w naturalnej obronie przed wolnymi rodnikami. Ten sam tymochinon działa ochronnie także dla hemoglobiny, mioglobiny i albuminy. Kolejne badania wykazały również, że czarnuszka przyczynia się do obrony organizmu przed substancjami toksycznymi.

W KUCHNI WARTO CZARNUSZKĘ STOSOWAĆ SYSTEMATYCZNIE, BO JEST NIEOCENIONA W PROFILAKTYCE CHORÓB — A JAK WIADOMO: ZAPOBIEGAĆ JEST ZAWSZE ZDROWIEJ, LEPIEJ I TANIEJ, NIŻ LECZYĆ.

REKLAMA

OLSZTYŃSCY LEKARZE SPECJALIŚCI
ZBIGNIEW FRENSZKOWSKI
Specjalista LARYNGOLOG
Przyjmuje dzieci i dorosłych.
Dobór aparatów słuchowych.
Adres: Olsztyn, ul. Kopernika 1
Rejestracja telefoniczna: 89 535 25 48
Nowe dni przyjęć: wtorki, czwartki, godz. od 12⁰⁰ do 16⁰⁰
2027190TBR-A -0

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

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

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

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. 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

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

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

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

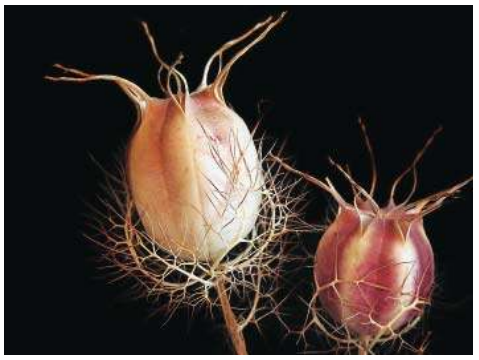
Anita Jabłonowska-Kosek
Dermatologia estetyczna i laserowa
szeroki zakres zabiegów
www.abmedical.pl
Olsztyn, ul. Grunwaldzka 4/2
tel. 502-110-212, 89 527-32-32
203319otbr-a-G

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-O

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

eprasa.pl 6a69961e5a

Fot. Pixabay.com



Regularne przyjmowanie czarnych ziarenek, czy to w postaci przyprawy, czy oleju, wzmacnia naturalne mechanizmy obronne organizmu. Ktokolwiek czuje się zdrowy, silny i uważa, że zjada wyłącznie wartościowe rzeczy — nie ma obaw: czarnuszkę też może jeść, bo będzie ona cennym uzupełnieniem i tej zdrowej diety, i stylu takiegoż życia. Czarnuszka wesprze nas w walce z wirusami, bakteriami, grzybami, pasożytami, a także różnego rodzaju toksynami. I ochroni przed chorobami cywilizacyjnymi: nowotworami, cukrzycą, alergiami, osteoporozą...

Ktokolwiek cierpi na anemię — czarnuszka podniesie poziom hemoglobiny i czerwonych krwinek. Kto ma nadciśnienie — ziarenko obniży ciśnienie krwi i zapobiegnie powstawaniu zakrzepów. W przypadku wrzodów żołądka skutecznie zwalczy bakterie Helicobacter pylori, a przy kamieniach nerkowych obniży poziom szczawianów w moczu. Czarnuszkę można stosować też w profilaktyce zakażeń grzybiczych i pasożytniczych, bo wykazuje skuteczne działanie w przypadku zakażenia tasiemcem, przywrą, owsikami, i hamuje rozrost patogenów, w tym Candida Albicans. Jeśli ktoś cierpi na cukrzycę — czarnuszka ureguluje poziom cukru we krwi i pracę trzustki. U chorych na osteoporozę będzie wspierać procesy zwiększające gęstość kości. Stosowana zewnętrznie na trądzik, atopowe zapalenie skóry, łuszczycę, poparzenia słoneczne, łysienie lub łupież — poprawi stan skóry i przyśpieszy gojenie się stanów zapalnych. Na alergie zadziała antyhistaminowo, a u astmatyków, zwłaszcza u dzieci, poprawi wydolność płuc. Czarnuszka działa nawet przeciwdepresyjnie: uspokoi i podniesie odporność na stres. A w przypadku nowotworów pomaga zwalczać odpowiedzialne za ich powstawanie wolne rodniki, bo działa silnie antyutleniająco.

JAK STOSOWAĆ?

Czarnuszkę można „przyjmować" zwyczajnie, jako przyprawę, w postaci czarnych, aromatycznych nasion, lub jako olej. Wiadomo zatem, że wyobraźnię uruchamiamy przede wszystkim w kuchni, a w przypadku czarnuszki pole do popisu mamy duże, bo z powodu licznych olejków eterycznych to bardzo aromatyczna przyprawa. Nadaje się przede wszystkim do dań wytrawnych i dlatego dodajemy całe lub zmielone ziarenka do wszelkich past na kanapki, do mięsa, serów, zup, sałatek, a także do duszonych i kiszonych warzyw. Na kanapki można przygotować także posypkę. Wystarczy zmieszać ziarna czarnuszki pół na pół z podprażonym sezamem i dodać odrobinę soli. Mieszankę mielimy lub pozostawiamy ziarenka w całości i posypujemy nią kanapki z serami, pastami warzywnymi albo jajecznymi. Inny pomysł na czarnuszkę to dressing do sałatek: łyżkę miodu rozcieramy z ząbkiem czosnku, szczyptą soli, pieprzu i łyżką cytryny. Osobno łączymy 2 łyżeczki oleju z czarnuszki z 3 łyżkami oleju słonecznikowego — kto nie ma lub nie lubi, może zastąpić go rzepakowym lub oliwą z oliwek. Mieszankę olejów wlewamy do reszty składników sałatki, cały czas energicznie mieszając.

CZARNUSZKA ŚWIETNIE IDZIE W PARZE Z TYMIANKIEM, KOLENDRĄ, SŁODKĄ PAPRYKĄ, KMINKIEM I ZIELEM ANGIELSKIM.

Olej z kolei można stosować głównie do sałatek, ale także w celach stricte leczniczych, podobnie do tranu: po prostu dorośli piją 2-3 łyżeczki dziennie, a dzieci — połowę tej dawki. Pamiętajmy tylko, że olej z czarnuszki nie nadaje się do obróbki cieplnej, dlatego nie wolno na nim smażyć i dodawać go do gotujących się potraw. Dodatkowo, ponieważ wykazuje właściwości przeciwskurczowe, nie poleca się go kobietom w ciąży — może zatrzymać zwiastujące poród skurcze. Rozwagą w konsumpcji tego rarytasu powinny wykazać się także osoby ze zbyt niskim ciśnieniem tętniczym: olej może je dodatkowo obniżyć.

Jeśli komuś tych pomysłów wciąż mało, czarnuszkę może zastosować w postaci naparów, nalewek, ziołomiodu, a zewnętrznie jako składnik maseczek i peelingów. A herbatka z nasion czarnuszki, w połączeniu z koprem, kminkiem i anyżem, wspomaga wydzielanie mleka u matek karmiących piersią.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

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

REKLAMA

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

Bogdan Krasucki
Ginekolog — USG
sonda br zuszna i pochwowa
Olsztyn, Kościuszki 21/1
pn, śr. pt 15.00-18.00
rejestracja 89-533-59-15
(8⁰⁰-16⁰⁰)
tel. kom. 604-077-239.
202819otbr-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

STOMATOLOG
LEK. EWA MICKIEWICZ
specjalista protetyki stomatologicznej
Olsztyn, ul. Barcza 48/1
tel. 89 542 67 40
tel. 512 506 756
• pełny zakres stomatologii zachowawczej • protetyka
• RTG zębów • laseroterapia
• wybielanie zębów
• licówki porcelanowe
204719OTBR-A-O

TWÓJ LOKALNY TYGODNIK
CZWARTEK i PIĄTEK

eprasa.pl 6a69961e5a

CZWARTEK informacje biznesowe gospodarcza gazeta

ODWOŁANIA OD ORZECZEŃ ZUS
600 434 434
(89) 535 55 77

mp-otbr-7082 188019otbr-a -0

IGR-II.7820.1.32.2019
z 11.02.2020 r.

OBWIESZCZENIE

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2018 r. poz. 1474 ze zm.)

Wojewoda Warmińsko-Mazurski

podaje do publicznej wiadomości, że na wniosek Pana Władysława Łukaszuka Zastępcy Dyrektora ds. Inwestycji Zarządu Dróg Wojewódzkich w Olsztynie, reprezentującego inwestora, Zarząd Województwa Warmińsko-Mazurskiego z 25.10.2019 r. (data wpływu do tut. urzędu 31.10.2019 r.), uzupełniony pismem z 08.01.2020 r. oraz pismem z 04.02.2020 r., zostało wszczęte postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej dla zadania pn. **Rozbudowa drogi wojewódzkiej nr 604 na odcinku Robaczewo - Wielbark. Odcinek Robaczewo - Ruskowo, od km 4+258 do km 24+030.**

Inwestycja realizowana będzie na działkach:

1) w liniach rozgraniczających teren inwestycji:

– jednostka ewidencyjna 281104_5 Nidzica, 0006 Grzegórzki, dz. nr 119, 4/2, 30, 43/5, 43/4, 43/1, 42/4, 42/5, 40,
– jednostka ewidencyjna 281104_5 Nidzica, 0015 Módłki, dz. nr 68, 142/1, 1, 58/2, 59/1, 59/3, 14/2, 28, 144, 143, 27, 147, 31/3, 23, 31/2, 24/3, 24/4, 84, 24/1, 3142/2, 3137, 3142/1, 3136, 3135,
– jednostka ewidencyjna 281102_2 Janowo, 0014 Więckowo, dz. nr 139/1, 88/3, 88/4, 3134, 3141, 3133, 3140, 3132/1, 3139/1, 9/1, 9/2, 37/1, 39/2, 33/3, 41/9, 43/2, 10/18, 11, 44/2, 44/3, 97, 51, 52, 54/7, 54/8, 19/1, 20, 86, 59, 60/1, 61/3, 61/5, 27, 63,
– jednostka ewidencyjna 281102_2 Janowo, 0006 Muszaki, dz. nr 184, 95/2, 196/3, 196/4, 196/1, 204, 271, 217, 235/5, 275, 261/2, 276, 238, 189, 3152/5, 185/2, 172, 169/6, 179/2, 169/14, 169/19, 182/12, 182/27, 185/1, 190, 186, 182/17, 182/18, 285/4, 285/2, 286,
– jednostka ewidencyjna 281102_2 Janowo, 0003 Jagarzewo, dz. nr 380/4, 380/6, 82, 397/1, 73/1, 682, 85/2, 68, 85/1, 84, 83, 83/1, 69/3, 383, 381/1, 67, 66, 65/2, 105/1, 64/6, 106, 384, 21/5, 21/4, 22, 163/1, 164/2, 242/2, 432, 266/1, 267, 265, 269, 263, 270, 264, 404,
– jednostka ewidencyjna 281102_2 Janowo, 0015 Wichrowiec, dz. nr 231, 3215/3, 204, 144/1, 3244/1, 3243/1,
– jednostka ewidencyjna 281102_2 Janowo, 0007 Puchałowo, dz. nr 100/2, 86, 83/1, 58/1, 105/1, 102/7, 102/3, 102/5, 34, 84, 43/2, 43/4, 43/5, 3612/2, 44/1,

2) przeznaczonych do ograniczonego sposobu korzystania w związku z budową lub przebudową sieci uzbrojenia terenu, urządzeń wodnych, innych dróg publicznych i zjazdów oraz rozbiórką istniejących obiektów budowlanych:

– jednostka ewidencyjna 281104_5 Nidzica, 0006 Grzegórzki, dz. nr 89/8, 89/9, 89/10, 116, 52/1, 23/1, 23/3, 112, 1/4, 1/2, 2/2, 3/4, 3/2, 26/3, 26, 26/4, 5/3, 4/2, 4/4, 30, 111/4, 43/1, 9, 42/5, 41/6, 37, 40,
– jednostka ewidencyjna 281104_5 Nidzica, 0030 Waszulki, dz. nr 301,
– jednostka ewidencyjna 281104_5 Nidzica, 0015 Módłki, dz. nr 58/1, 1, 58/2, 90, 59/1, 67, 13/1, 12/1, 14/1, 59/3, 14/2, 28, 144, 143, 27, 60/1, 150, 149, 147, 31/3, 31/4, 31/2, 24/3, 24/4, 3142/2, 3137, 3142/1, 3135,
– jednostka ewidencyjna 281102_2 Janowo, 0014 Więckowo dz. nr 3141, 3133, 3140, 3132/1, 3139/1, 29, 34/1, 85, 9/1, 9/2, 37/1, 9/4, 9/5, 8/3, 8/4, 10/4, 10/5, 10/6, 10/10, 39/1, 33/2, 41/8, 43/1, 41/4, 41/10, 41/11, 44/1, 10/18, 11, 44/2, 44/3, 97, 51, 52, 54/7, 54/8, 54/1, 81, 56/2, 56/6, 57/1, 57/3, 58, 12, 13/1, 13/4, 14/6, 14/8, 14/2, 15/1, 15/2, 15/3, 16/2, 18, 17/3, 19/1, 20, 86, 59, 60/1, 60/2, 61/3, 21/1, 27, 63,
– jednostka ewidencyjna 281102_2 Janowo, 0006 Muszaki, dz. nr 243/1, 243/2, 244/1, 244/4, 244/3, 246/4, 246/3, 247, 95/2, 196/4, 204, 271, 217, 218/1, 219, 220, 235/1, 235/4, 251/1, 277, 253/14, 253/23, 253/25, 253/26, 259/3, 261/1, 235/5, 275, 261/2, 276, 236, 238, 240, 241, 263/5, 265, 264/1, 264/2, 266/1, 266/2, 189, 3152/5, 185/2, 172, 169/6, 169/19, 169/20, 169/23, 169/24, 182/4, 182/26, 182/11, 182/12, 182/9, 182/27, 185/1, 182/17, 182/18, 285/4,
– jednostka ewidencyjna 281102_2 Janowo, 0003 Jagarzewo, dz. nr 74, 75/4, 75/1, 76, 397, 3166, 82, 397/1, 73/1, 682, 85/2, 68, 85/1, 84, 83, 69/3, 383, 381/1, 67, 104/1, 105/2, 64/8, 105/1, 64/6, 425/3, 106, 384, 21/7, 21/4, 22, 381/2, 32/2, 391, 25, 460, 24/2, 31/5, 31/4, 398, 163/1, 403, 164/4, 174/2, 175/2, 410, 275/2, 275/3, 179/1, 184, 276/1, 411, 186, 279, 402, 280, 412, 281, 413/1, 266/1, 267, 265, 268, 269, 263, 434/1, 264, 404, 3634,
– jednostka ewidencyjna 281102_2 Janowo, 0015 Wichrowiec, dz. nr 3215/3, 3244/1, 3243/1,
– jednostka ewidencyjna 281102_2 Janowo, 0007 Puchałowo, dz. nr 3633, 3632, 3631, 3629, 3628, 3627, 106, 58/1, 105/1, 3626, 102/4, 3625, 116, 3624, 7, 88/1, 3622/2, 20, 3621/5, 1, 34, 97/6, 44/1,

3) stanowiących teren wód płynących, w związku z art. 20a ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych:

– jednostka ewidencyjna 281102_2 Janowo, 0003 Jagarzewo, dz. nr 433, 380/5, 431, 266/2,
– jednostka ewidencyjna 281102_2 Janowo, 0007 Puchałowo, dz. nr 82/2, 96,

4) stanowiących tereny linii kolejowej, w związku z art. 20a ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych:

– jednostka ewidencyjna 281102_2 Janowo, 0014 Więckowo, dz. nr 87/2, 87/4,
– jednostka ewidencyjna 281102_2 Janowo, 0007 Puchałowo, dz. nr 102/6, 102/7, 82/3.

Wobec powyższego informuje się, że w terminie 14 dni od daty podania do publicznej wiadomości niniejszego obwieszczenia strony mogą składać w powyższej sprawie uwagi i wnioski w formie pisemnej w Wydziale Infrastruktury i Nieruchomości Warmińsko-Mazurskiego Urzędu Wojewódzkiego w Olsztynie, al. marsz. J. Piłsudskiego 7/9, w pok. nr 126 w godzinach pracy urzędu (poniedziałek – piątek 7^{30} - 15^{30}). Z aktami sprawy można zapoznać się w pokoju 330 w godzinach 12^{00} – 15^{00} po wcześniejszym telefonicznym umówieniu pod nr. tel. (89) 52 32 697.

25020otbr-a-M

URODZINY MIKOŁAJA KOPERNIKA

19.02 Olsztyn

Najsłynniejszy mieszkaniec Warmii, w tym Olsztyna, 19 lutego obchodziłby swoje urodziny. Miałby już 547 lat! Dlatego miasto postanowiło to uczcić. Imię Mikołaja Kopernika noszą miejskie szkoły, Wydział Nauk Medycznych Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego oraz szpital. Jemu też w hołdzie wybudowano planetarium, które otwarto uroczyście 19 lutego 1973 r. w okrągłą — 500. rocznicę jego urodzin.

To właśnie w olsztyńskim Planetarium odbędą się 547. urodziny Mikołaja Kopernika.

W programie: prezentacja Fundacji Citi Handlowy im. L. Kronenberga dotycząca poszukiwań grobu Mikołaja Kopernika, występ Andrzeja Brzozowskiego, Sax & Guitar Cafe „Piosenki z kapelusza 20-lecia międzywojennego", degustacja urodzinowego tortu Mikołaja Kopernika, otwarcie wystawy „Copernicana — medale i książki z księgozbioru Pawła Sobotko". Bilety dostępne w kasie Planetarium kosztują 6 zł za osobę. Początek godz. 17.00.

WYKŁADY W AKADEMII TRZECIEGO WIEKU MOK

20 –27.02 Olsztyn

Podajemy program spotkań na luty Akademii Trzeciego Wieku MOK. Wszystkie spotkania odbywają się w Olsztynie w Kamienicy Naujacka w sali kameralnej.

20.02 (czwartek) godz.11.00 Dziedzictwo kulinarne naszych ziem - prof. dr hab. Stanisław Achremczyk, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski

25.02. (wtorek) Zrozumieć muzykę, czyli meandry europejskiej sztuki muzycznej - prof. dr hab. Jan Połowianiuk – Wydział Sztuki UWM

27.02 (czwartek) godz.11.00 Przygoda z Ameryką Południową, Marek Hasso-Agopsowicz – Akademia Trzeciego Wieku.

SCENA DLA MUZYKI POLSKIEJ: GRUPPO DI TEMPERA

20.02 Olsztyn

W Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej w ramach „Sceny dla muzyki polskiej" w czwartek 20 lutego o godz. 19 wystąpi zespół Gruppo di Tempera. Skład grupy: Agata Igras – flet, Sebastian Aleksandrowicz – obój,

Adrian Janda – klarnet, Artur Kasperek – fagot, Tomasz Bińkowski – waltornia, Agnieszka Kopacka-Aleksandrowicz – fortepian. Prowadzenie – Jagienka Perlikiewicz-Kass.

Program: Tadeusz Szeligowski – Kwintet na instrumenty dęte; Grażyna Bacewicz – Kwintet na instrumenty dęte; Wojciech Kilar – Kwintet na instrumenty dęte; Michał Spisak – Kwintet na flet, obój, klarnet, róg i fagot; Aleksander Tansman – La danse de la sorcière z baletu La Jardin du paradis.

Zespół Gruppo di Tempera powstał w 2007 roku. Tworzą go znakomici soliści orkiestr Teatru Wielkiego–Opery Narodowej i Filharmonii Narodowej oraz pedagodzy Uniwersytetu Muzycznego Fryderyka Chopina. Artyści, jako kwintet instrumentów dętych, tworzą podstawy sekcji dętej orkiestr kameralnych, m.in. Sinfonietta Cracovia i NFM Leopoldinum. W 2017 roku muzycy dokonali prawykonań koncertów na kwartet instrumentów dętych J. Françaix, P. Hindemitha i R. Rumbelowa z Polską Orkiestrą Radiową oraz orkiestrą akademicką UMFC.

DZIEŃ JĘZYKA OJCZYSTEGO

26.02 Olsztyn

W budynku Wydziału Humanistycznego UWM przy ul. K. Obitza 1, w Auli Teatralnej im. B. Głuszczaka będzie obchodzony 26 lutego Dzień Języka Ojczystego.

Program obchodów: 9.45 — inauguracja obchodów Dnia Języka Ojczystego 10.00 — dyktando dla wszystkich chętnych: uczniów szkół województwa warmińsko-mazurskiego, studentów i pracowników UWM w Olsztynie; 10.45 — rozstrzygnięcie „Konkursu Literackiego o Trzcinę Kortowa". Prezentacja nagrodzonych utworów; 11.45 — spotkanie z absolwentką olsztyńskiej polonistyki Adrianną Trzepiotą, autorką powieści: „Zwilczona", „Sekretna zima Jaśminy", „Amulet Jaśminy', „Zimowa jutrzenka"; 13.00 — ogłoszenie wyników dyktanda; 13.15 — wykład otwarty Bartłomieja Chacińskiego, dziennikarza muzycznego, autora felietonów i książek o współczesnej polszczyźnie, członka Rady Języka Polskiego — „Mowa palcowa i obrazkowa. Jak sobie poradzić z młodą polszczyzną?"

WYSTAWA „JESTEŚMY OKROPNE"

5.03 Olsztyn

W Galerii Sztuki BWA w Olsztynie 5 marca pojawi się nowa wystawa. Nosi tytuł „Jesteśmy okropne". Wernisaż zaplanowano na godz. 18.00.

„Jesteśmy okropne" to prezentacja najnowszych prac czterech malarek młodego i średniego pokolenia, stanowiąca pochwałę wolności twórczej i nieskrępowanej ekspresji na przekór schematom i oczekiwaniom — tak w życiu, jak i w malarstwie.

Na wystawie pojawią się liczne wizerunki kobiet — portrety samych autorek, osób z ich najbliższego otoczenia, ale też przedstawienia archetypiczne. Zobaczymy współczesne kobiety w sytuacjach banalnych, ale też drastycznych i pełnych dramatyzmu. Pomimo wyraźnej prostoty formy, będą to obrazy nieoczywiste, kreujące specyficzną atmosferę i skłaniające do refleksji. Kuratorką wystawy jest Joanna Tekla Woźniak.

eprasa.pl 6a69961e5a

VIII DADAJOWY ZLOT MORSÓW

23.02 Rukławki

Fot. UM Biskupiec

Dadajowy Zlot Morsów

Dadajowy Zlot Morsów to widowiskowa impreza osób kąpiących się zimą. Jej kulminacyjnym momentem jest zanurzenie się kilkuset morsów w jeziorze Dadaj na terenie gminy Biskupiec (Rukławki, plaża Słoneczny Brzeg).

Co roku morsy wybierają inny motyw przewodni swojej imprezy. Tym razem wydarzenie będzie przebiegało pod hasłem „Witajcie w naszej bajce". Kąpiących i biegających się sukcesywnie przybywa. Na tej niezwykłej imprezie bywają fani lodowatych kąpieli nie tylko z regionu, ale także z całej Polski m.in. morsy z Olsztyna, Dywit, Bartoszyc, Szczytna, Lidzbarka Warmińskiego, Mrągowa, Dobrego Miasta.

Zlot poprzedza Bieg Morsa (10 km), który także cieszy się dużym powodzeniem. W roku 2019 na trasę wybiegło 160 uczestników. Imprezie towarzyszą konkursy dla publiczności, występy artystyczne, ogniska z kiełbaskami, wspólne tańce i ćwiczenia itp. Gwiazdą tegorocznego zlotu morsów będzie zespół disco polo Top Girls.

Początek o godz. 10.00.

TRWAJĄ DNI SEWERYNA PIENIĘŻNEGO

17–28.02 Olsztyn

Fot. Wojciech Giesielski

Inauguracja VII Dni Seweryna Pieniężnego

W Olsztynie trwają VII Dni Seweryna Pieniężnego. Wydarzenie to jest organizowane przez Warmińsko-Mazurski Oddział Stowarzyszenia Dziennikarzy Polskich. Zaplanowano imprezy nie tylko w stolicy regionu, ale i innych miastach. Uroczysta inauguracja odbyła się 10 lutego w olsztyńskim Planetarium. W kolejnych dniach nie brakuje koncertów, spotkań autorskich, odczytów dotyczących prawa. To okazja, żeby zwiedzić Dom „Gazety Olsztyńskiej" położony przy Targu Rybnym.

Jednym z najważniejszych wydarzeń obchodów jest Gala Dziennikarzy Warmii i Mazur, która odbędzie się we wtorek (25 lutego) w olsztyńskim ratuszu. Tam m.in. wręczenie Lauru Dziennikarza Warmii i Mazur, nadanie tytułu Przyjaciela SDP w Olsztynie oraz wręczenie nagród w konkursach za rok 2019.

Poza Olsztynem, uroczystości odbywać się będą także w Mrągowie, Ornecie oraz Pieniężnie. VII Dni Seweryna Pieniężnego potrwają do 28 lutego (piątek).

W tym roku przypada 130. rocznica urodzin i 80. rocznica śmierci Seweryna Pieniężnego.

GALA DNIA PRZEDSIĘBIORCZOŚCI

27.02 Warszawa

W Sali pod Kopułą w siedzibie Ministerstwa Rozwoju w Warszawie 27 lutego o godz. 9 rozpocznie się Gala Dnia Przedsiębiorczości. Dzień przedsiębiorczości to jednodniowe praktyki dla uczniów szkół ponadpodstawowych w całej Polsce, bierze w nim udział około 37 tysięcy uczniów oraz podobna liczba wolontariuszy z około 12 tysięcy firm i instytucji. Zwieńczeniem każdej edycji i inauguracją kolejnej jest właśnie Gala Dnia Przedsiębiorczości.

KONKURS W RAMACH I BIEGU PAMIĘCI SYBIRAKÓW

1.03 Szymonowo

Organizatorzy I Biegu Pamięci Sybiraków w Szymonowie ogłosili konkurs na rewers medalu o tematyce wywózek polskich obywateli na Daleki Wschód. Mogą w nim wziąć udział dzieci i młodzież do 18 roku życia. Zwycięski projekt zostanie umieszczony na rewersie medali, który otrzymają uczestnicy tego niezwykłego biegu.

Prace w formie papierowej (kompozycja zamknięta) należy przesłać na adres: Szymonowo 14, 14-330 Małdyty lub w wersji elektronicznej o dowolnym rozszerzeniu na adres: biegpamiecisybiraka.konkurs@gmail.com do 1 marca 2020 roku.

Regulamin i szczegóły konkursu dostępne pod adresem: www.szymonowo.pl.

Zwycięski projekt zostanie wyłoniony w marcu przez kapitułę, a wyniki zostaną ogłoszone podczas I Biegu Pamięci Sybiraków 19 kwietnia 2020 r.

36. KAZIUKI-WILNIUKI

27–29.02 Olsztyn

Zbliża się wielkie święto Kresowiaków — Kaziuki-Wilniuki. Tradycyjne święto kultury kresowej to między innymi: warsztaty, spotkania, występy i Wileńszczyzna na wyciągnięcie ręki. Do tego oczywiście Koncert Finałowy połączony z tradycyjnym Jarmarkiem Wileńskim.

Dokładny program:

27 lutego, g. 17.00 — Kamienica Naujacka MOK Olsztyn, ul. Dąbrowszczaków 3 — Śladami tradycji. Jarmarki

Fot. Wojciech Giesielski

kaziukowe w prasie wileńskiej. Wybrane przykłady.

Wykład poprowadzi Piotr Bojarski — historyk, pracownik Instytutu Północnego im. Wojciecha Kętrzyńskiego w Olsztynie, badacz dziejów społeczno-politycznych Kresów Północno-Wschodnich II Rzeczypospolitej, prezes Towarzystwa Przyjaciół Wilna i Ziemi Wileńskiej w Olsztynie.

28 lutego, g. 12.00 — Kamienica Naujacka MOK Olsztyn — Uwikłani w historię. Spotkanie skierowane do młodzieży licealnej, w którym wezmą udział: Maria Korybut-Marciniak — badaczka ziem litewsko-białoruskich w XIX wieku, z pochodzenia kresowianka, Krzysztof Rutkowski — nauczyciel LOV, wspaniały mówca, członek towarzystwa miłośników Wołynia i Polesia, Piotr Bojarski — historyk, pracownik Instytutu Północnego im. Wojciecha Kętrzyńskiego w Olsztynie, badacz dziejów społeczno-politycznych Kresów Północno-Wschodnich II Rzeczypospolitej, prezes Towarzystwa Przyjaciół Wilna i Ziemi Wileńskiej w Olsztynie oraz Jadwiga Jasińska — expatriantka z Wileńszczyzny.

29 lutego, g. 11.00 — Centrum Konferencyjne UWM, ul. Dybowskiego 11. Koncert Finałowy: Ukochana Ziemio Ma – Wileńszczyzno. Wystąpią: Polski Zespół Artystyczny Pieśni i Tańca „Wilia", Zespół Folkowy FOLK VIBES, Zespól Tańca Ludowego ZTL Perła Warmii oraz Piotr Krupski. Prowadzenie: Anna Adamowicz (Ciotka Franukowa) i Dominik Kuziniewicz. Koncertom będzie towarzyszył tradycyjny Jarmark Wileński.

Bilety na Koncert Finałowy: 25 zł / Bilety grupowe (od 10 osób) 20 zł. Bilety.mok.olsztyn.pl

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

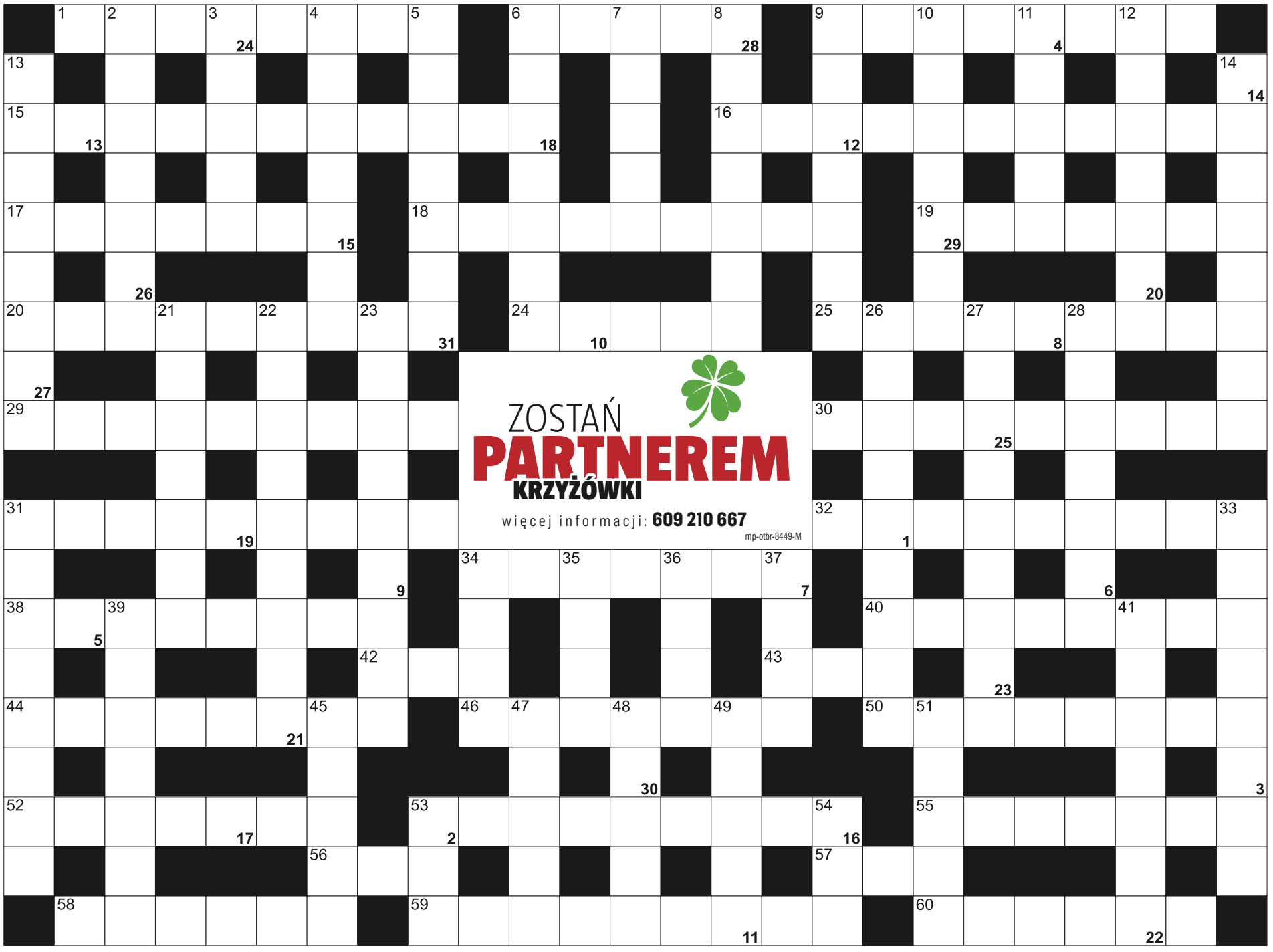
KINO HELIOS

ŚRODA, 19 LUTEGO

Zenek, godz. 10:50, 12:30, 15:15, 18:00, 19:00, 20:45, 21:40; Dżentelmeni, godz. 12:20, 16:30, 19:15, 21:50; Bayala i ostatni smok / dubbing, godz. 10:00, 12:20, 17:00; 365 dni, godz. 10:15, 11:15, 13:00, 14:00, 14:30, 15:45, 16:45, 17:15, 18:30, 19:30, 21:15, 22:15; Harley Quinn: Ptaki Nocy / napisy, godz. 12:00, 15:00, 17:45, 20:15; Gang zwierzaków, godz. 10:10, 13:15, 15:30, 17:30; Superpies i Turbokot / dubbing, 9:45; 1917 / napisy, godz. 10:00; Psy 3. W imię zasad, godz. 14:20; Jak zostałem gangsterem. Historia prawdziwa, godz. 13:30; Mayday, godz. 19:45; Parasite / napisy, godz. 20:00; Haker / dubbing, godz. 9:00; seans grupowy Chłopiec i wilk / dubbing, godz. 11:30; seans grupowy, Gang zwierzaków / dubbing, godz. 9:00.

eprasa.pl 6a69961e5a

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 31, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

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

POZIOMO: 1) twierdzenie przyjęte bez dowodu; 6) część dłoni do pocierania oka; 9) pasażer bez biletu; 15) sportowiec na łyżwach; 16) tajna obserwacja, nadzór; 17) ozdobne naramienniki wojskowe; 18) dzień tygodnia; 19) Cembrowska, Miss Polonia 1958; 20) silna niechęć, wrogość; 24) inaczej o jeżynie; 25) waleń, ssak morski; 29) ważny dla osiągnięcia porozumienia; 30) pylica azbestowa; 31) torreador z opery "Carmen"; 32) dział nauki o węchu; 34) cienki papier do wyrobu ozdób; 38) bóg morza i pogody w mitologii celtyckiej; 40) niewybuch; 42) Pogorelić, słynny chorwacki pianista; 43) latem dłuższe od nocy; 44) rozdroże; 46) Mu'ammar, były przywódca Libii; 50) księżyc Saturna XXVIII; 52) zostaje z jabłka; 53) dopuszczalna dla statku i auta; 55) karpiel inaczej; 56) na jej czele António Guterres; 57) czerwony kwiat polny; 58) ukochana Robin Hooda; 59) legendarna zatopiona wyspa; 60) ... II Mocny, król Polski.

PIONOWO: 2) urządzenia do gier video; 3) następca Mojżesza; 4) dawniej torby żebracze, sakwy; 5) można za kimś lub za czymś; 6) lek dla hipochondryków; 7) Jennifer, sławna aktorka i piosenkarka; 8) pospolita to przeraza; 9) krokodyle z Gangesu; 10) pochówek inaczej; 11) Hanna Gronkiewicz, była prezes NBP; 12) wyprowadzanie z omdlenia; 13) zbiór piosenek; 14) jadowity wąż z Ameryki Południowej; 21) serwisowa reperacja; 22) sztywna tkanina z końskiego włosia; 23) słanie łóżek; 26) fryzura; 27) wiatromierz inaczej; 28) Hopkins, słynny walijski aktor; 31) Mnangagwa, były prezydent Zimbabwe; 33) gładki, delikatny materiał; 34) rysunkowy lub mieszkalny; 35) ortograficzny; 36) leśna polana; 37) niemiecka marka samochodowa; 39) chrapy konia; 41) Mary z książek Pameli L. Travers; 45) płynie przez Alaskę; 47) Gamal ... Naser, były prezydent Egiptu; 48) pers na podłodze; 49) handlowe, wojenne lub pasażerskie; 51) złota z bajki; 53) słona z oka; 54) lata nocą.

eprasa.pl 6a69961e5a

GDZIE ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE DROBNE?

www.nadajogloszenie.pl

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

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

Bartoszyce, pl. Konstytucji 3 Maja 29
(Biuro turystyczne IKAR)
tel./fax (89) 762-27-11
czynne pn.-pt. 9.00-17.00, sob. 9.00-14.00

Biskupiec, ul. Topiel 2
tel./fax (89) 715-32-50
czynne pn.-pt. 8.15-17.00, sob. 8.15-12.30

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

Miłakowo, ul. Olsztyńska 16 (Urząd Miasta)
tel. (89) 757-83-31
czynne pn.-pt. 8.00-15.00, soboty nieczynne

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

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

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

Olsztynek, ul. Chopina 29 (Miejski Dom Kultury)
tel./fax (89) 519-22-01
czynne pn.-pt. 8.00-16.00, soboty nieczynne

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

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

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

61617opb1-ag-M

ZWIERZĘTA

sprzedam

NARYBEK- zarybienia tel.600-460-777.

OWCZAREK niemiecki, rodowodowy, 11-miesięczny, suka, 506-10-90-11.

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

MIESZKANIE 32m2, tel. 694-292-150

MIESZKANIE 37m2 sprzedam 502-753-260

OLSZTYN 38m2, 185000 zł 2p, 697-761-399

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

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

do wynajęcia

2-POKOJOWE Olsztyn, 603-220-586

KAWALERKA na wynajem w centrum Elbląga, 508-969-249

WYNAJMĘ dwa pokoje 516-778-354

PRACA

dam pracę

KIEROWCA kat.B w ruchu krajowym, 508-300-539

NIEMCY murarze dźwigowi cieśle spawacze elektrycy , 601-218-955

PRACOWNIKA do prac wykończeniowych, cieślę, 604-783-558

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

W gospodarstwie mlecznym, 510-135-912

ZATRUDNIĘ asystentkę stomatologiczną Olsztyn. Kontakt po godz. 19.00, tel.509-221-588

ZATRUDNIĘ do robót drogowych 695-953-923

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

kupię

KUPIĘ motocykle Junak, Wfm, Wsk, motorynka, Shl oraz części, 504-631-626

USŁUGI

budowa | remont

HYDRAULICY, 501-209-794

HYDRAULICZNE, 664-733-204

MALOWANIE, 782-404-688

POLBRUK, 602-401-309

SZPACHLOWANIE, malowanie, 504-720-494

SZPACHLOWANIE, malowanie. 691-512-767

inne

SZYCIE kołder, 665-434-450

BIZNES

POŻYCZKA. (89)527-72-04

RÓŻNE

sprzedam

DREWNO kominkowe, opałowe, transport, 576-935-573, 794-630-121.

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

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

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

15720otbr-b-M

kupię

KUPIĘ drogowe płyty betonowe, tel. 515-234-761

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

produkty rolne

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

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

Z głębokim żalem i smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci Koleżanki

ś. † p. **lek. stom. Anny Kutnik**

wspaniałego człowieka i lekarza.

Całej Rodzinie

składamy wyrazy szczerego współczucia i żalu.
Koleżanki i koledzy z Warmińsko-Mazurskiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Stomatologicznego

689200PB1-A -F

Małgorzacie Wojciechowskiej

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają dyrekcja oraz pracownicy Szkoły Podstawowej nr 9 w Olsztynie

70520opb1-a-M

Śmierć nie jest kresem naszego istnienia.
Żyjemy w naszych dzieciach
i następnych pokoleniach. Albowiem to dalej my,
a nasze ciała to tylko zwiędłe liście na drzewie życia.

Albert Einstein

mp-otbr-6786

Z głębokim żalem żegnamy

ś. † p.

prof. dr. hab.

Zbigniewa Endlera

nauczyciela akademickiego, wieloletniego Kierownika Katedry Ekologii Ewolucyjnej i Katedry Ekologii Stosowanej na b. Wydziale Nauk o Środowisku Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, wychowawcę wielu pokoleń młodzieży akademickiej.

Na zawsze pozostanie w naszej pamięci.
Wyrazy szczerego współczucia

Rodzinie Pana Profesora

składają
Rektor i Senat oraz pracownicy
Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie

71620opb1-a-M

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

Emily Dickinson

mp-otbr-6787

Jak trudno żegnać kogoś, kto jeszcze mógł być z nami...

Z głębokim smutkiem i żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci Naszej Koleżanki

ś. † p.

Elżbiety Gustawskiej

Żegnamy wieloletniego Pracownika, szanowaną, życzliwą Koleżankę.

Wyrazy szczerego współczucia Rodzinie

składają
dyrekcja oraz koleżanki i koledzy
z Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej
w Olsztynie

69120opb1-a-G

eprasa.pl 6a69961e5a

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

Serce złote miałeś,
od życia dużo nie chciałeś,
zawsze z czułością o nas dbałeś
i zawsze mocno nas kochałeś…

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 14 lutego 2020 r. w wieku 74 lat
zmarł nasz kochany Mąż, Tata, Dziadek i Teść

ś. † p.

Zbigniew Wiktor Endler

profesor, ekolog.

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w piątek,
21 lutego 2020 r., o godz. 11.00 wprowadzeniem urny na mszę świętą
żałobną do kościoła św. Józefa przy ul. Jagiellońskiej.
Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Rodzina

69420opb1-a-M

Z bólem zawiadamiamy, że 17 lutego 2020 r.
zmarł Nasz Kochany Mąż, Tata i Teść, Brat

ś. † p.

Stanisław Woliński

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 20 lutego 2020 r.
(czwartek) o godz. 12.45 pożegnaniem w kaplicy
przy ul. Mariańskiej w Olsztynie, skąd o godz. 13.15
nastąpi wyprowadzenie do kościoła pw. Niepokalanego
Poczęcia Najświętszej Maryi Panny w Biesalu,
o godz. 14.00 zostanie odmówiona modlitwa różańcowa,
o godz. 14.30 zostanie odprawiona
msza święta pogrzebowa.
Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu w Biesalu.

Pogrążona w żałobie rodzina

70220opb1-a-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 17 lutego 2020 r.
zmarła, przeżywszy 96 lat,
nasza kochana Mama, Babcia, Prababcia

ś. † p.

Anna Popławska

Msza święta żałobna z wystawieniem urny z prochami
Zmarłej odprawiona zostanie 21 lutego 2020 r.
o godz. 13 w katedrze św. Mikołaja przy ul. Mostowej
w Elblągu. Pogrzeb odbędzie się bezpośrednio
po mszy świętej na cmentarzu komunalnym Elbląg-Dębica
(brama przy środkowym parkingu).

Pogrążona w żałobie i smutku rodzina

9120see1-a-M

Z głębokim smutkiem żegnamy zmarłego 17 lutego 2020 r.
naszego kochanego Męża, Tatę, Dziadka i Brata

ś. † p.

Mieczysława Rzeszotarskiego

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 20 lutego 2020 r.
o godz. 10.00 Mszą Świętą w kościele pw. św. Józefa,
po której nastąpi wyprowadzenie
na cmentarz parafialny w Dywitach.

Rodzina

71520opb1-a-M

Panu

Robertowi Flicińskiemu

Zastępcy Warmińsko-Mazurskiego Komendanta Wojewódzkiego PSP,
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Teściowej

składają

Przewodnicząca Rady Gminy
Agnieszka Sakowska-Hrywniak

Wójt Gminy Dywity
Daniel Zadworny

70320opb1-a-M

Człowiek żyje tak długo, jak długo trwa pamięć o nim

Panu Tomaszowi Stachowiczowi
Pani Magdalenie Kusztale
wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci

Taty

składają Zarząd oraz współpracownicy z firmy DFM Sp. z o.o.

70420opb1-a-M

Naszemu Koledze

Sławomirowi Knop

wyrazy szczerego współczucia i żalu z powodu śmierci

Mamy

składają dyrekcja i pracownicy ZLiBK w Olsztynie

69820opb1-a-M

Pani

Renacie Sekścińskiej

słowa wsparcia i otuchy oraz wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Taty

składają dyrekcja i pracownicy Krajowego Ośrodka Wsparcia
Rolnictwa Oddziału Terenowego w Olsztynie

71220opb1-a-M

Pani

Elżbiecie Sikorze

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają dyrekcja i pracownicy
Biblioteki Uniwersyteckiej w Olsztynie

68620opb1-a-M

Z głębokim żalem i smutkiem przyjęliśmy wiadomość
o śmierci naszego Kolegi

Dr. Waldemara Wiśniewskiego

Rodzinie i Bliskim Zmarłego
składamy wyrazy głębokiego współczucia.

Koleżanki i koledzy z Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej

72020opb1-a-M

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

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

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 6a69961e5a

To była bardzo krótka ligowa runda

III LIGA KOSZYKARZY || Bardzo szybko zakończyła się pierwsza runda rozgrywek, w której dwa olsztyńskie zespoły grały ze zmiennym szczęściem. W lepszej sytuacji znajduje się jednak „młodszy" AZS UWM, bo na półmetku rozgrywek jest liderem.

Przypomnijmy, że w rozgrywkach III ligi (grupa pomorska) biorą udział jedynie cztery drużyny z trzech klubów. Dwa zespoły reprezentują Olsztyn: AZS UWM (młodsi) i AZS UWM II (starsi).

• AZS UWM — AZS UWM II 93:60 (12:4, 26:23, 25:18, 30:15)

AZS UWM: Miałki 17, Suchłabowicz 8, Kowalczyk 16, Strumiłło 2, Alik 3, Stanisławajtys 19, Mycko 3, Drozda 2, Włodarczyk 17, Kaufman 6

AZS UWM II: Bednarczyk 3, Dymek 17, Podgórski 8, Seroka 5, Muszyński 14, Jaskólski 6, Kucharski 3, Ziarnicki 4, Tyszka, Malinowski, Czarnecki

• Basket Kwidzyn — AZS UWM 76:72 (17:17, 14:18, 25:20, 20:17)

AZS UWM: Miałki 15, Suchłabowicz 5, Kowalczyk 11, Stanisławajtys 17, Mycko 2, Włodarczyk 13, Kaufman 9, Małek, Strumiłło, Alik

Fot. AZS UWM

AZS UWM Olsztyn po pierwszej rundzie jest liderem III ligi

• AZS UWM II — Czarni Słupsk 94:95 (18:18, 24:31, 29:27, 23:19)

W koszykarskich derbach Olsztyna zabrakło emocji. Jak można było się spodziewać AZS UWM, wygrał bez większych problemów ze swoimi starszymi klubowymi kolegami. Drużyna trenera Tomasza Małka już na początku wyszła na prowadzenie, powiększając je w każdej następnej kwarcie.

Niestety, w trzeciej kolejce zgodnie przegrały oba akademickie zespoły. — Czarni przyjechali do Olsztyna w okrojonym składzie, a w naszej drużynie pauzował kapitan Rafał Chudzik — opowiadał trener Małek. — Wynik zmieniał się bardzo często, a cztery sekundy przed końcem meczu, przy jednopunktowym prowadzeniu gości, Łukasz Muszyński nie trafił z dogodnej sytuacji. Natomiast pierwszy zespół grał w Kwidzynie. Pierwsza połowa przebiegała pod nasze dyktando. Przełomowa była trzecia kwarta, w której straciliśmy prowadzenie — zakończył Tomasz Małek.

W niedzielę o godzinie 16.15 odbędą się rewanżowe derby Olsztyna.

LECH

PO 1. RUNDZIE

1. AZS UWM	5	243:205
2. Czarni	5	234:246
3. Basket	4	234:234
4. AZS UWM II	4	246:278

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

SPRINTEM

SIATKÓWKA\\\ W meczu kończącym 19. kolejkę PlusLigi siatkarze GKS Katowice wygrali z Visłą Bydgoszcz 3:1 (-33, 16, 15, 18), umacniając swoją pozycję w czołowej ósemce. Z kolei 18. porażka jeszcze bardziej skomplikowała sytuację zamykających tabelę bydgoszczan, którzy są na prostej drodze do spadku do I ligi... A już w piątek zaczyna się kolejka numer 20., w trakcie której na pierwszy ogień pójdą mecze MKS Będzin z GKS (g. 17.30) oraz Cuprum Lubin z Indykpolem AZS Olsztyn (g. 20.30, oba mecze na żywo w Polsacie Sport).

TABELA PLUSLIGI

1. Verva	18-2	51	56:17
2. ZAKSA	17-3	50	55:20
3. Skra	16-4	48	53:21
4. Jastrzębie	15-5	42	47:28
5. GKS	10-10	31	45:44
6. Trefl	9-10	28	38:36
7. Ślepsk	9-11	25	34:45
8. Czarni	8-11	25	35:41
9. Aluron	8-12	23	30:44
10. Będzin	8-12	21	32:47
11. Cuprum	7-14	21	30:48
12. Resovia	6-14	21	31:47
13. Indykpol AZS	7-12	20	33:45
14. Visła	2-18	11	23:58

* Przy równej liczbie punktów o wyższym miejscu decyduje liczba zwycięstw.

* Rywalami Polaków podczas lipcowego Memoriału Huberta Jerzego Wagnera w krakowskiej Tauron Arenie (9-11.07) będą Argentyna, Iran i Tunezja. Dwa tygodnie później całą czwórkę uczestników memoriału czeka występ w turnieju olimpijskim w Tokio, przy czym Biało-czerwoni otworzą igrzyska meczem z... Iranem (25 lipca).

PIŁKA NOŻNA\\\ Dzisiaj o g. 20.50 zostaną rozegrane kolejne dwa spotkania 1/8 finału Liga Mistrzów: Atalanta Bergamo zmierzy się z Valencią, natomiast Tottenham Jose Mourinho podejmie w Londynie RB Lipsk. To ostatnie spotkanie będzie można obejrzeć w telewizyjnej Jedynce.

* W hicie 26. kolejki Premier League londyńska Chelsea przegrała 0:2 z Manchesterem United (Martial 45, Maguire 66). W tabeli prowadzi Liverpool (76 pkt) przed Manchesterem City (51; mecz mniej), Leicester (50), Chelsea (41), Tottenhamem (40), Sheffield United (39) oraz Manchesterem United (38).

* **Serie A (24. kolejka):** Milan - Torino 1:0 (Rebić 25). Czołówka tabeli: 1. Juventus 57; 2. Lazio 56; 3. Inter 54; 3. 4. Atalanta 45; 5. Roma 39; 6. Verona, 7. Parma, 8. Milan - po 35.

SPORT W TV\\\ **Biatlon.** Mistrzostwa świata w Antholz-Anterselvie: bieg indywidualny mężczyzn (14.05, Eurosport 1, Polsat Sport Extra)

* **Hokej.** Liga NHL: Blackhawks - Rangers (2.05 ze śr. na czw., TVP Sport)

* **Kolarstwo.** Wyścig dookoła Andaluzji, 1. etap; Volta ao Algarve, 1. etap (15, 16.45, Eurosport 2)

* **Piłka nożna.** Liga Mistrzów, 1/8 finału: Tottenham - Lipsk (20.50, Polsat Sport Premium 1; 20.55, TVP 1), Atalanta - Valencia (20.50, Polsat Sport Premium 2); skróty LM (22.55, TVP Sport); Magazyn Ligi Mistrzów (23.30, Polsat Sport Premium 1)

* **Piłka ręczna.** Liga Mistrzów: Flensburg-Handewitt - Szeged (18.55, nSport+)

* **Siatkówka.** Liga Mistrzów: Kuzbass Kemerowo - Berlin Volleys, ZAKSA - Friedrichshafen (12.55, 17.30, Canal+ Sport), Zenit - Halkbank, Perugia - Verva (16.55, 20.25, Canal+ Sport 2), Lube - Fenerbahce (20.40, nSport+)

* **Tenis.** Turnieje WTA w Dubaju (11, 13, 15, TVP Sport) oraz ATP w Rio de Janeiro (20.30, 23, 1.00 śr./czw., Polsat Sport)

PES

eprasa.pl 6a69961e5a

Irlandczyk na Warmii i Mazurach

PIŁKA NOŻNA || Gdy pojawiła się oferta z Polski, postanowiłem zaryzykować i przylecieć na testy. No i spodobało mi się w Olsztynie, tym bardziej że trenerzy byli mną zainteresowani – mówi Eric Molloy, irlandzki pomocnik pierwszoligowego Stomilu.

– Jak zaczęła się twoja przygoda z piłką nożną?

— W młodości grałem w futbol gaelicki (irlandzki sport narodowy — red.) i piłkę nożną. Uwielbiałem obie dyscypliny, ale w futbol gaelicki nie gra się profesjonalnie, a że jestem osobą bardzo ambitną, więc w wieku 18 lat zdecydowałem się postawić na piłkę nożną. I nie żałuję.

– W 2015 roku z reprezentacją Irlandii byłeś na uniwersjadzie w Korei Południowej. Jak wspominasz ten turniej?

— To było fantastyczne doświadczenie, świetna grupa ludzi, codzienne treningi, wszystko profesjonalnie zorganizowane. Doszliśmy do ćwierćfinału, który, niestety, przegraliśmy z reprezentacją Włoch. Pamiętam, że zdobyłem gola przeciwko Chińczykom. Wiele nauczyłem się podczas tego turnieju: jak odpoczywać, odpowiednio jeść i się nawadniać. Akurat to ostatnie było szczególnie ważne, gdyż w Korei było niesamowicie gorąco. Czułem się cudownie, móc reprezentować swój kraj na imprezie takiej rangi.

– Nie mogę nie zapytać o sparingowy mecz z Chelsea, w którym strzeliłeś gola! Jak w ogóle doszło do tego spotkania?

— Wróciłem właśnie do Irlandii po sezonie w Nowej Zelandii i zastanawiałem się na swoją przyszłością.

ZESPÓŁ CHELSEA PRZEBYWAŁ AKURAT NA OBOZIE W IRLANDII I TAK SIĘ ZŁOŻYŁO, ŻE ZESPOŁY, Z KTÓRYMI TRENOWAŁEM POMIĘDZY SEZONAMI, MIAŁY PRZYJEMNOŚĆ ROZEGRAĆ DWA SPARINGI Z LONDYŃCZYKAMI. A ŻE ICH TRENERZY POSTANOWILI OSZCZĘDZAĆ SWOICH PODSTAWOWYCH GRACZY PRZED LIGĄ, WIĘC MOGŁEM SKORZYSTAĆ Z OKAZJI I ZAGRAĆ Z TAK WYŚMIENITYM PRZECIWNIKIEM.

Fot. Emil Marecki

Eric Molloy podpisał ze Stomilem umowę do końca sezonu (z opcją przedłużenia)

Po tym spotkaniu dostałem tyle wiadomości, że nie byłem w stanie na nie wszystkie odpowiedzieć (śmiech).

– Jak to się stało, że wylądowałeś na drugim końcu świata, w Nowej Zelandii?

— Mój trener z uniwersytetu dostał pracę w Nowej Zelandii, był tam około pół roku i po tym czasie dostał pracę jako pierwszy trener w jednym z zespołów. Szukał zawodników, którzy chcieliby łączyć pracę i granie w piłkę nożną. Ta propozycja przyszła pod koniec mojego sezonu w Irlandii, więc miałem dwa wyjścia: albo przez cztery miesiące nic nie robić albo skorzystać z okazji i polecieć do słonecznej Nowej Zelandii. Wybrałem to drugie. Nic nie ryzykowałem, zawsze mogłem wrócić, gdyby mi się nie spodobało. Skończyło się na tym, że spędziłem tam trzy sezony.

– Jaki jest poziom piłki nożnej w Nowej Zelandii?

— W pierwszym sezonie grałem w jednym ze słabszych zespołów, który był przysłowiowym chłopcem do bicia. Jednak podczas mojego pobytu zespół grał naprawdę nieźle i walczył w każdym meczu, ja także spisywałem się dobrze, strzeliłem kilka goli. Dzięki czemu trzy najlepsze zespoły zaoferowały mi kontrakty. Wybrałem Team Wellington, w którym spędziłem dwa lata, grałem w Oceanicznej Lidze Mistrzów i wygrałem z nim wszystko, co było do wygrania. Patrząc na polską I ligę, Irlandię i Nową Zelandię, to myślę, że polska I liga i irlandzka mają więcej wspólnego. Zawodnicy w obu tych ligach są mocni fizycznie i szybcy, natomiast w Nowej Zelandii mecze odbywają się przy 30— stopniowym upale, a wtedy większą uwagę kładzie się na aspekty taktyczne.

– No i po trzech latach w Nowej Zelandii podpisałeś kontrakt w Polsce...

— Cóż, znowu zacząłem się zastanawiać nad swoją przyszłością, poza tym w zespole, w którym grałem, zmienił się trener, a ja chciałem być też bliżej rodziny.

ZACZĄŁEM SZUKAĆ, BYŁEM NA TESTACH W WALII, IRLANDII PÓŁNOCNEJ I ANGLII. ALE W JEDNYCH KLUBACH JA SIĘ DOBRZE NIE CZUŁEM, A W INNYCH TRENERZY NIE BYLI MNĄ ZAINTERESOWANI.

No i wtedy pojawiła się oferta z Polski, więc postanowiłem zaryzykować i przylecieć na testy. Spodobało mi się w Olsztynie, a że i trenerzy też byli zadowoleni z mojej postawy, więc postanowiłem tutaj kontynuować moją karierę.

– Jak się dogadujesz z kolegami z drużyny?

— W klubie jest kilka osób, które mówią po angielsku, więc nie ma z tym problemu. A że od niedawna mamy nowego zawodnika z Niderlandów, więc stomilowska szatnia robi się coraz bardziej międzynarodowa. Wspólny język znalazłem także z Japończykiem Kokim Hinokio, natomiast z Polaków najwięcej rozmawiam z Szymonem Sobczakiem, z którym świetnie dogadujemy się też poza boiskiem.

– A co z twoją znajomością języka polskiego?

— Znam podstawowe zwroty: dzień dobry, cześć itd. Coraz więcej rozumiem, jednak polski język jest trudny, dlatego na razie nie mówię pełnymi zdaniami (śmiech).

– Ale Olsztyn poznałeś już chyba trochę lepiej?

— Kiedy przyjechałem we wrześniu, było jeszcze ciepło, natomiast gdy nadeszła jesień i liście zaczęły zmieniać kolory, wtedy widoki były po prostu fantastyczne. Na dodatek w okolicach Olsztyna jest mnóstwo lasów i jezior, więc krajobrazy są przepiękne. Z czasem coraz częściej zacząłem wychodzić do miasta, mam już swoje ulubione restauracje i kawiarnie. Widzę, że Olsztyn jest bardzo przyjemnym miejscem do życia.

MAGDALENA GAWROŃSKA

* Autorka wywiadu przed laty była ekstraklasową koszykarką Łączności Olsztyn

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

eprasa.pl 6a69961e5a

Niegasnąca popularność Krzysztofa Hołowczyca

PLEBISCYTY || Podczas sobotniego Balu Sportowca dowiemy się o wynikach 59. Plebiscytu na 10 Najpopularniejszych Sportowców Województwa. Będzie to już mój 27. taki bal! Pamiętam doskonale, że dziesięć lat temu triumfował Krzysztof Hołowczyc.

Najpopularniejszym sportowcem Warmii i Mazur 2009 roku okazał się, podobnie jak rok wcześniej oraz w sześciu innych plebiscytach „Gazety Olsztyńskiej", kierowca rajdowy Krzysztof Hołowczyc. Natomiast tytuł Trenera Roku przypadł szkoleniowcowi młodych siatkarzy AZS UWM Sergiuszowi Salskiemu.

Był to już ósmy plebiscytowy triumf „Hołka", który jeszcze niedawno szedł „łeb w łeb" z Karolem Jabłońskim (sześć zwycięstw).

Bal Sportowca tradycyjnie odbył się w olsztyńskiej restauracji Przystań, gdzie z najpopularniejszymi sportowcami regionu bawili się m.in. senator Ryszard Górecki, marszałek województwa Jacek Protas, wojewoda Marian Podziewski, prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz oraz szefowie firm wspierających plebiscyt na czele z Waldemarem Korczakowskim, prezesem Holdingu Przemysłówka.

Fot. archiwum GO

Krzysztof Hołowczyc wygrał po raz ósmy

Niezwykle trafioną „uwerturą" Balu był efektowny występ taneczno-akrobatyczny młodych olsztyńskich gimnastyczek. Po ich prezentacji redaktor naczelna „Gazety Olsztyńskiej" Ewa Bartnikowska wypowiedziała sakramentalne: „Bal Sportowca uważam za otwarty", a prowadzący uroczystość Artur Dryhynycz i Anna Szapiel przystąpili do przedstawienia laureatów.

Wtedy to po raz pierwszy nasz plebiscyt wzbogaciły trzy konkursy sms-owe: na Sportowe Wydarzenie Roku, Piłkarza Roku i Najpopularniejszego Sportowca Olsztyna. Ich zwycięzcami okazali się (kolejno): turniej siatkówki plażowej World Tour w Starych Jabłonkach (nagrodę odebrał Tomasz Dowgiałło, dyrektor imprezy), Bartłomiej Wierzbicki z Mazura Ełk i taekwondoka Startu Olsztyn Dariusz Idzikowski.

Bal jak co roku trwał prawie do białego rana, a ostatnią parą vipów, która go opuściła, byli... Irena i Piotr Grzymowiczowie.

LECH JANKA

NAJPOPULARNIEJSI W 2009

1. **Krzysztof Hołowczyc** (automobilizm, Orlen Team)
2. **Małgorzata Plichta** (gimnastyka, TGS SMS Olsztyn)
3. **Kacper Kozłowski** (lekka atletyka, AZS UWM Olsztyn)
4. **Dariusz Idzikowski** (taekwondo ITF, Start Olsztyn)
5. **Tomasz Mendelski** (kajakarstwo, OKS Olsztyn)
6. **Piotr Frelek** (piłka ręczna, Traveland Społem Olsztyn)
7. **Mamed Chalidow** (MMA, Arrachion Olsztyn)
8. **Karol Jabłoński,** (żeglarstwo i bojery, Baza Mrągowo)
9. **Józef Józefacki** (siatkówka, AZS UWM)
10. **Magdalena Figat (**lekka atletyka, Jedynka Bartoszyce)

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

REKLAMA

ORGANIZATOR
GRUPA WM

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

SPONSOR NAGRODY GŁÓWNEJ
citi
citi handlowy

SPONSORZY NAGRÓD
GALERIA WARMIŃSKA
FASHION
VOLVO
HOTEL KRASICKI
TERMY WARMIŃSKIE
PAŁAC I FOLWARK GALINY

FLOTA PLEBISCYTU
VOLVO

PARTNERZY
BBI
REZYDENCJE WARMIŃSKIE
PROJEKT RYBAKI ŁAŃSK
PRZEMYSŁÓWKA HOLDING
DBK GROUP
DECATHLON
WARMIŃSKO-MAZURSKI ZWIĄZEK PRACODAWCÓW PRYWATNYCH
FIEGE
zalandolounge
UNIWERSYTET WARMIŃSKO-MAZURSKI W OLSZTYNIE
AZS
OKS SŁOMIL OLSZTYN
HOTEL MARINA CLUB
WARMIA MAZURY
OLSZTYN
OGRÓD Z NATURY
POLMLEK
OSiR OLSZTYN
bodyperfect fitness wellness & spa
DOREX
AREFIEW NORD AUTO
AVIVA
Coca-Cola
WALKING FOR DREAMS

PATRONI MEDIALNI
GAZETA OLSZTYŃSKA
DZIENNIK ELBLĄSKI
nasz olsztyniak.pl
BEZgorset
IV KONGRES PRZYSZŁOŚCI
FUNDACJA PRZYSZŁOŚĆ DLA DZIECI
POLSKIE RADIO OLSZTYN
TVP 3 OLSZTYN

68419otbs-n -K

eprasa.pl 6a69961e5a

SPORT.wm.pl

Mistrzowie Europy są z Olsztyna

ŻEGLARSTWO || Powiedzieć, że Piotr Cichocki i Olga Górnaś-Grudzień wygrali mistrzostwa Europy EUROSAF żeglarzy z niepełnosprawnościami to tak, jakby nic nie powiedzieć. Duet zawodników AKS OSW Olsztyn zdominował rywalizację w klasie Hansa 303.

Zaskoczenie? Niekoniecznie, zważywszy że mówimy o żeglarzach, którzy – z racji wcześniejszych (zwykle „złotych") sukcesów – właściwie do każdych regat przystępują w roli faworytów. I nie inaczej było w otwierających sezon 2020 mistrzostwach Europy EUROSAF żeglarzy z niepełnosprawnościami, w trakcie których trzyosobową reprezentację Polski tworzyli Piotr Cichocki, Olga Górnaś-Grudzień i Waldemar Woźniak, a całym tym „interesem" dowodził trener kadry Grzegorz Prokopowicz. Wszyscy reprezentują na co dzień AKS OSW Olsztyn!

– TO PIERWSZE ZAWODY W 2020 ROKU I OD RAZU ZACZYNAMY WALKĘ O MEDALE. NIE JESTEŚMY SZCZĘŚLIWI Z DATY ROZGRYWANIA TYCH ME, ALE JESTEŚMY GOTOWI, ŻEBY WALCZYĆ O NAJWYŻSZE CELE – DEKLAROWAŁ TUŻ PRZED ROZPOCZĘCIEM RYWALIZACJI TRENER PROKOPOWICZ.

No i sprawdziło się, bo Piotr Cichocki – który jest mistrzem świata i Europy w klasie Hansa 303 – już pierwszego dnia zawodów u wybrzeży hiszpańskiego Javea pokazał, że ani myśli spuszczać z tonu: pewnie wygrał oba wyścigi i od początku usadowił się na pozycji lidera. Na 9. miejscu wśród mężczyzn znalazł się Waldemar Woźniak, a drugie miejsce w gronie pań zajmowała wówczas Olga Górnaś-Grudzień. – Widać, że po jesiennej operacji Piotr bardzo szybko wrócił do formy. Jest szybki, ale nie lekceważy „młodzieży", która z każdej strony chce go podgryźć... – komentował na jednym z portali społecznościowych Grzegorz Prokopowicz. – Olga też jest bardzo szybka, choć nie ustrzegła się prostych błędów na starcie i górnej boi. Drugie miejsce jest obiecujące na następne dni i motywujące, żeby zaatakować fotel liderki...

Fot. Archiwum klubu

Trener Grzegorz Prokopowicz, Piotr Cichocki, Olga Górnaś-Grudzień i Waldemar Woźniak (u dołu), czyli mocna grupa z AKS OSW Olsztyn na mistrzostwach Europy

Kolejny dzień był jeszcze lepszy dla olsztynian. I tak: Cichocki wygrał kolejne trzy wyścigi i z aż 11-punktową przewagą nad wiceliderem mógł spokojnie czekać na dalszy ciąg ME. Dalej: Górnaś-Grudzień przypłynęła do mety na miejscach 8., 4. i 12. w klasyfikacji open, co wystarczyło jej do objęcia prowadzenia w klasyfikacji kobiet (7. pozycja ogółem), natomiast poprawiający się z wyścigu na wyścig Waldemar Woźniak (był 10., 8. i 6.) przesunął się na ósme miejsce w klasyfikacji po 5 wyścigach. – Jesteśmy zadowoleni, choć widać, że Oldze i Waldkowi brakuje kilku godzin na wodzie. Nie szukamy wymówek, a wręcz odwrotnie: szukamy rozwiązań i zamiast wracać do hoteli jak większość zawodników, my spędzimy kolejną godzinkę na wodzie – relacjonował na gorąco szkoleniowiec kadry.

Równie udana okazała się druga część regat w Javea, bo Piotr Cichocki tylko raz nie zajął pierwszego miejsca w wyścigu (!), oczywiście, nie dając rywalom szans w walce o złoto, a po tytuł mistrzyni Europy sięgnęła też Olga Górnaś-Grudzień, która w klasyfikacji open przesunęła się jeszcze na świetną szóstą pozycję. Na 11. miejscu finiszował z kolei Waldemar Woźniak.

– TRUDNO SIĘ NIE CIESZYĆ, JAK Z 11 WYŚCIGÓW AŻ 10 RAZY PRZYPŁYWA SIĘ NA PIERWSZYM MIEJSCU, A RAZ NA... DRUGIM. TO BYŁY BARDZO DOBRE REGATY W MOIM WYKONANIU, ŚWIETNIE SIĘ CZUŁEM I NA WODZIE, I NA LĄDZIE – PRZYZNAŁ PIOTR CICHOCKI.

– Bardzo fajnie się tutaj żeglowało: akwen był sprzyjający, mimo różnych wiatrów o bardzo zróżnicowanej sile. Nie przeszkadzało mi to jednak, dobrze odnajdywałam się na wodzie, dobrze czytałam warunki i – jak widać – przyniosło to efekt – stwierdziła z kolei Olga Górnaś-Grudzień, która jak wyprzedziła drugiego dnia mistrzostw Hiszpankę Violetę Del Reino, tak nie oddała już tego prowadzenia do końca...

*** Mistrzostwa Europy EUROSAF, klasa Hansa 303:** 1. Piotr Cichocki (AKS OSW) 10 pkt; 2. Joao Pinto (Portugalia) 28; 3. Edouard Champault 38; 4. Tom Mallet 38; 5. Ange Margaron (wszyscy Francja) 41; 6. Olga Górnaś-Grudzień (AKS OSW) 82; 7. Gauthier Bril (Francja) 84; 8. Sergi Roig (Hiszpania) 92; 9. Rory McKinna (W. Brytania) 95; 10. Violeta Del Reino (Hiszpania) 100; 11. Waldemar Woźniak (AKS OSW) 104. PES

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

eprasa.pl 6a69961e5a