Masz moc!
Przekaż 1% podatku
Podaruj dzieciom lepsze życie
KRS 0000148747 | www.przyszloscdladzieci.org

5120otbs-H-K

ŚRODA
04|03|2020

DZIENNIK ELBLĄSKI.pl

strefa 3 młodości

cena 2,90 zł \\\ (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 4 220 NR 53 (20173) \\\ NA TERENIE POZOSTAŁYCH POWIATÓW UKAZUJE SIĘ JAKO GAZETA OLSZTYŃSKA

fot. Marek Lewandowski

Roman Kluczyk: Tramwaje wyjechały na tory

\6

eprasa.pl 8b1714f5d1

Wczoraj w Wójtowie (gm. Barczewo) zderzyły się trzy auta. Kierowca hyundaia i20 przez nieostrożność wjechał w tył stojącego przed światłami bmw. Z kolei bmw wpadło na stojącą przed nim skodę. Jedna osoba trafiła do szpitala.

Zbieramy na sztandar dla naszych żołnierzy

WOJSKO || Trwa publiczna zbiórka pieniędzy na sztandar dla 4. Warmińsko-Mazurskiej Brygady Obrony Terytorialnej im. kpt. Gracjana Fróga ps. „Szczerbiec". Uroczystość wręczenia Terytorialsom sztandaru planowana jest na 17 maja.

Już ponad 2400 żołnierzy liczy 4 Warmińsko-Mazurska Brygada Obrony Terytorialnej, której formowanie rozpoczęło się w 2017 roku. Brygada cały czas się rozwija. Obecnie składa się z czterech batalionów, które znajdują się w Olsztynie, Morągu, Braniewie i Giżycku oraz z trzech kompanii samodzielnych: dowodzenia i logistycznej w Olsztynie oraz kompanii saperów w Ełku. Terytorialsi, których dewizą jest „Zawsze gotowi, zawsze blisko", coraz bardziej wrastają w region, strzegąc i pomagając mieszkańcom Warmii i Mazur. Od 2018 roku patronem brygady jest kpt. Gracjan Klaudiusz Fróg, ps. „Szczerbiec", dowódca 3 Wileńskiej Brygady Armii Krajowej, który w grudniu ubiegłego roku został awansowany pośmiertnie na stopień podpułkownika.

W minioną sobotę w Muzeum Żołnierzy Wyklętych i Więźniów Politycznych PRL w Warszawie została odsłonięcia pamiątkowa tablica upamiętniająca dowódcę 3. Wileńskiej Brygady Armii Krajowej i patrona brygady. Podczas uroczystości została odczytana decyzja dotycząca mianowania kpt. Gracjana Klaudiusza Fróga ps. „Szczerbiec" na stopień podpułkownika. Aktu odsłonięcia tablicy pamiątkowej dokonał wiceminister obrony narodowej Sebastian Chwałek, płk Mirosław Bryś, dowódca 4 W-MBOT i Maciej Fróg, wnuk patrona brygady.

Podpułkownik Gracjan Klaudiusz Fróg ps. „Szczerbiec" urodził się 8 grudnia 1911 roku w Laskówce. Należał do grona najzdolniejszych dowódców wileńskiej Armii Krajowej. Został aresztowany 10 lipca 1948 roku. Podczas śledztwa torturami starano się zmusić go, aby potwierdził absurdalny zarzut współpracy z Niemcami. Nie złamał się. Został skazany na karę śmierci, a wyrok wykonano 11 maja 1951 r. Miejsce jego pochówku pozostaje nieznane. Symboliczny grób ppłk. Fróga znajduje się na cmentarzu powązkowskim.

Fot. DWOT

Brygada ma znamienitego patrona, ale nie ma własnego sztandaru. Żołnierze WOT składając przysięgę wojskową, ślubują na sztandary innych jednostek operacyjnych, bo brygada nie ma swojego. A czym dla jednostki, dla jej żołnierzy jest sztandar, tego nie trzeba nikomu tłumaczyć.

— Sztandar jest najwyższą wartością jednostki wojskowej. Dla żołnierza to jest honor służyć pod sztandarem, a jednocześnie obowiązek, żeby tego sztandaru bronić — mówi płk Mirosław Bryś, dowódca 4 WMBOT.

Niedawno została podjęta oddolna inicjatywa społeczna, żeby ufundować brygadzie sztandar. Zawiązał się społeczny komitet, który prowadzi publiczną zbiórkę na ten cel. **Na czele komitetu stoi wojewoda Artur Chojecki, a wiceprzewodniczącym jest prof. Ryszard Górecki, rektor UWM. Zbiórce na sztandar patronuje „Gazeta Olsztyńska".** Sztandar dla Terytorialsów z Warmii i Mazur będzie symbolem przywiązania do wartości, którymi żołnierze kierują się w służbie: „Bóg Honor i Ojczyzna". Będzie symbolem integrującym Terytorialsów ze społeczeństwem Warmii i Mazur.

Matką chrzestną sztandaru została Agnieszka Pasko, dyrektor Centrum Edukacji Mundurowej w Ełku, a ojcem chrzestnym Maciej Fróg, wnuk patrona brygady.

Koszt sztandaru jest szacowany na ok. 20 tys. zł. Komitet posiada konto bankowe, na które można wypłacać datki. Pieniądze już płyną, ale jeszcze sporo brakuje do potrzebnej kwoty.

CHĘTNI DO WSPARCIA ZBIÓRKI NA SZTANDAR MOGĄ WPŁACAĆ PIENIĄDZE NA KONTO BANKU PEKAO SA: 74 1240 5598 1111 0010 9570 0363 Z DOPISKIEM „SZTANDAR" .

— Inicjatywa ta nas bardzo cieszy. Dowodzi to, że lokalna społeczność dostrzega to, co robimy dla mieszkańców, dla regionu — nie kryje zadowolenia dowódca 4 WMBOT. — Nieraz już nasi żołnierze pomagali policji w poszukiwaniach zaginionych osób, np. grzybiarzy w okolicach Lidzbarka Warmińskiego. Wspieramy służby sanitarne w walce z ASF. Jesteśmy żołnierzami, pamiętamy więc o kombatantach, pomagamy im, kultywujemy także pamięć o AK. Zgodnie z naszą dewizą „Zawsze gotowi, zawsze blisko" — podkreśla płk Bryś.

Uroczystość wręczenia Terytorialsom sztandaru planowana jest na 17 maja. W dniu, w którym brygada będzie obchodzić swoje święto.

ANDRZEJ MIELNICKI

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 8b1714f5d1

Wirus czyści półki w sklepach

ZDROWIE || Strach ma wielkie oczy? Co by nie mówić o koronawirusie, na pewno nas paraliżuje. W Polsce jeszcze nikt nie zachorował, ale wolimy dmuchać na zimne. Dlatego ze sklepów znikają produkty, które pozwolą nam czuć się bezpiecznie.

Fot. Igor Hrywna

Żele antybakteryjne zniknęły w mgnieniu oka

Poszłam do dyskontu, w którym zawsze robię zakupy. Tam półki uginają się od towarów. Ale nie tym razem. Nigdy nie widziałam takich pustek. Czy to z przyczyny koronawirusa? — zastanawia się Magdalena z Olsztyna. — Ludzie chyba zwariowali, że kupują na zapas. Chyba że akurat w sklepie jeszcze nie wyłożono produktów. Ale nigdy czegoś takiego nie widziałam. Syn, który mi towarzyszył, złapał się za głowę. Spytał: co z nami będzie? No właśnie, co z nami będzie?

Koronawirusa w Polsce jeszcze nie ma, ale Polacy w strachu przed epidemią robią zapasy. Niektórzy mówią, że chodzi bardziej o ceny, a nie samego wirusa. Bo gdy ten dotrze do naszego kraju, będzie po prostu drożej. Widać to już w aptekach. Na próżno w nich szukać maseczek ochronnych. Rozeszły się jak świeże bułeczki zanim rozeszła się na dobre wieść o koronawirusie. Ludzie wykupują też leki na zapas. Marek Tomków, wiceprezes Naczelnej Izby Aptekarskiej, na swoim Twitterze zwraca uwagę na fakt, że pacjenci coraz częściej przychodzą do apteki, żeby kupić nie to, co jest im potrzebne, ale w zasadzie cokolwiek. Apeluje do aptekarzy: „Pomóżmy im zrozumieć różnicę pomiędzy wirusem a trzecią wojną światową. Najgorszym doradcą są zbędne emocje."

W sklepach trudno już o mydło antybakteryjne. O żelach, które zabijają zarazki, można zapomnieć. Ale z półek znikają też produkty z długim terminem przydatności do spożycia. Ponad dwukrotnie zwiększyło się zapotrzebowanie na kaszę, mąkę, ryż, koncentraty, przeciery i dania gotowe. Do tego strach podsycają Niemcy. Tamtejszy Urząd Ochronny Ludności i Pomocy na Wypadek Katastrof (BBK) poinformował, co należy mieć w domu na wypadek ewentualnego wybuchu epidemii. Na liście znajdują się produkty, które mają pozwolić jednej osobie na przeżycie około 10 dni w odosobnieniu. To m.in. butelkowana woda, suche rośliny strączkowe, mąka, makarony i ryż, jajka i oleje. Na wypadek niespodziewanej sytuacji wato też mieć w domu podstawowe lekarstwa, apteczkę podręczną, świecie i zapałki (lub zapalniczki), zapasowe baterie, środki odkażające, kuchenkę turystyczną wraz z paliwem. U nas takim specem od „czarnej godziny" jest Piotr Czuryłło. Mieszka w Nagladach i skrupulatnie przygotowuje się na przyjście wirusa. Na swoim Facebooku radzi, że jeżeli tylko mamy warunki, należy zrobić zapasy żywności. Nawet na trzy miesiące.

— Ważne, żeby były suche i łatwe do przechowywania i przygotowania. Ma być smacznie i zdrowo, to ważne dla morale. Należy zabezpieczyć minimum 3 litry wody na osobę dziennie. Do tego konserwy mięsne i rybne oraz warzywa i owoce w zalewie.

Warto też pamiętać o zapasie... papieru toaletowego, który zaczął znikać z półek niemieckich sklepów. Z resztą nie tylko niemieckich. Ten towar był podstawą do napadu w Hongkongu, gdzie grupa uzbrojona w noże napadła na dostawcę jednej z sieci handlowych i ukradła 600 rolek.

ADA ROMANOWSKA

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

FAKTY

- Liczba zarażonych koronawirusem nie przestaje rosnąć. Jest już 90 tysięcy zakażonych i ponad 3100 zmarłych.
- Koronawirus dotarł już do Czech i na Ukrainę. W Niemczech i Francji jest już więcej chorych niż w Singapurze i Hongkongu.
- Chorobę odnotowano w ponad 60 krajach całego świata.
- Przed zakażeniem koronawirusem chroni przede wszystkim higiena, czyli częste i dokładne mycie rąk ciepłą wodą i środkiem myjącym lub stosowanie żeli odkażających w sytuacji, gdy nie możemy umyć rąk w sposób tradycyjny.

CIEKAWOSTKI:

- Japończycy masowo wykupują polski spirytus rektyfikowany. Stosują go jako środek dezynfekujący.
- Papież Franciszek przeszedł testy na koronawirus. Od jakiegoś czasu walczy z silnym przeziębieniem.
- Magda Gessler mówi, że znalazła sposób na walkę z epidemią. Znana restauratorka podzieliła się swoim sposobem na Facebooku, gdzie poleca... rozłożyć w domu cebulę. Warzywo ma przyciągnąć do siebie wszystkie latające w powietrzu wirusy.
- Jasnowicz Krzysztof Jackowski podkreśla, że problem tego wirusa jest w Azji. „Koronawirus w Europie i Polsce? To brzmi groteskowo" — mówi.
- Koronawirus wpływa na czystsze powietrze w Chinach z powodu zmniejszenia produkcji przemysłowej.
- Chińscy lekarze przeszczepili płuca pacjentowi, który choruję na COVID-19 – schorzenie wywołane przez koronawirusa. Operacja się udała.
- 444 mld dolarów straciło 500 najbogatszych ludzi na świecie. Wszystko przez gwałtowne spadki na giełdach, do których doprowadziła panika wywołana przez epidemię koronawirusa i jej potencjalny wpływ na gospodarkę.

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

eprasa.pl 8b1714f5d1

Na oko trzeba mieć oko!

ROZMOWA || Nigdy nie jest za wcześnie, żeby zaprowadzić dziecko do gabinetu okulistycznego. O tym, że warto dbać o jego wzrok od najmłodszych lat, przekonuje lek. Ewa Sankowska, ordynator oddziału okulistycznego Szpitala Dziecięcego w Olsztynie.

– Kiedy rodzic powinien po raz pierwszy skontrolować wzrok u dziecka?

— Moim zdaniem powinny być w Polsce badania przesiewowe wszystkich dzieci nowo urodzonych i w pierwszym roku życia. Ze względów profilaktycznych dzieci powinny być w pierwszym roku życia zbadane chociaż jeden raz. Nawet jeśli nie mają żadnych objawów. Chociażby dlatego, że jest taka choroba jak siatkówczak, który rozwija się w pierwszym lub drugim roku życia. To jest choroba rzadka, występuje raz na 40 tysięcy urodzeń. W ciągu roku na terenie naszego regionu rozpoznajemy jeden lub dwa przypadki tej choroby. Jeśli dziecko wykazuje objawy: zezuje, przechyla głowę, przymyka oko, sprawia wrażenie, że nie widzi czegoś, ma oczopląs albo inne nieprawidłowe ruchy gałek ocznych, to nie ma granicy wieku. Jeśli ma niepokojące objawy, od pierwszego dnia życia trzeba badać.

– A jak to wygląda w praktyce? Kiedy najczęściej rodzice przyprowadzają dziecko do okulisty?

— Rodzice są coraz bardziej wyedukowani i przychodzą w pierwszym roku życia dziecka, jeśli tylko coś ich niepokoi.

– A zdarza się, że dziecko zasiada po raz pierwszy w gabinecie okulistycznym dopiero w wieku kilku bądź kilkunastu lat, bo rodzic nie widział potrzeby przyjść z nim wcześniej?

— Zdarza się. Bolejemy nad tym, bo przychodzi mama z dzieckiem dopiero jak widzi białą źrenicę w oku. A to może oznaczać duży rozrost guza lub toksokarozę. A kiedy widać białą źrenicę, jest już za późno, bo zniszczona jest siatkówka oka i nie uzyskamy już funkcji widzenia. Są też zaćmy wrodzone. Lepiej przyjść, alarmować lekarzy, niż nie przyjść i coś przeoczyć. Opieką okulistyczną obejmujemy niejako z urzędu wszystkie wcześniaki. Wynika to z ustawy Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej z 1992 roku. Badamy wszystkie dzieci poniżej 36 tygodnia życia. Na pewno potrzebujemy więcej lekarzy i gabinetów.

Ewa Sankowska

Fot. archiwum szpitala

– Badanie okulistyczne z pewnością wymaga odpowiedniego sprzętu.

— Głównym naszym sprzętem jest wziernik Fisona. Zbudowany został w latach 80- tych XX wieku. Pozwala na szybkie badanie małego dziecka. Daje bardzo duży wgląd przez źrenicę w strukturę oka, jego soczewki, ciała szklistego. Wraz z wykryciem tego wziernika nastąpił postęp we wczesnym rozpoznawaniu chorób oka u dzieci.

– Jakie problemy z oczami mają jeszcze dzieci?

— Plagą XXI wieku jest krótkowzroczność. Zbliżamy się coraz bardziej do krajów wysokorozwiniętych. Krótkowzroczność ma podłoże genetyczne, można ją po rodzicach dziedziczyć. Wpływają na nią także czynniki środowiskowe. Wpływ na wzrok ma wczesne używanie smartfonów. Bywa, że dziecko ma zaledwie rok i już wgapia się w smartfon. Rodzice dają mu telefon, żeby miało święty spokój. Dziecko rodzica z krótkowzrocznością wysoką powinno przejść badania już w pierwszym roku życia.

– W najbliższą sobotę Szpital Dziecięcy wraz z Fundacją „Przyszłość dla Dzieci" organizuje Białą Sobotę. Można będzie bezpłatnie zbadać oczy dzieciom.

— Zapraszam Czytelników „Gazety Olsztyńskiej", żeby zadbali o wzrok swoich dzieci i zgłosili je na badanie.

– Nie będzie bolało?

— Nie będzie. Używamy źródła światła, a to u dzieci czasami wywołuje światłowstręt. Znieczulamy oko, robimy wszystko, co możliwe, żeby badanie było jak najmniej traumatyczne.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA

FUNDACJA „PRZYSZŁOŚĆ DLA DZIECI" RAZEM ZE SZPITALEM DZIECIĘCYM po raz kolejny rusza z akcją profilaktyczną „Miej oko na oko". Dzięki niej podczas Białej Soboty można będzie skorzystać z porad okulistów. Co trzeba zrobić, żeby wziąć udział w Białej Sobocie? Wystarczy zadzwonić pod nr 514 800 915 i zarejestrować się na badanie. Rejestracja prowadzona będzie w najbliższy czwartek w godz. 9-15 lub do wyczerpania miejsc. Badanie odbędzie się w sobotę 7 marca w godz. 9-14. Zapraszamy na nie dzieci poniżej 18 roku życia, które nie są pod opieką okulistów. Do badań zostanie użyty nowoczesny i innowacyjny sprzęt: elektroniczny tonometr indukcyjny Icare ic100 ufundowany Szpitalowi Dziecięcemu przez Fundację „Przyszłość dla Dzieci".

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

eprasa.pl 8b1714f5d1

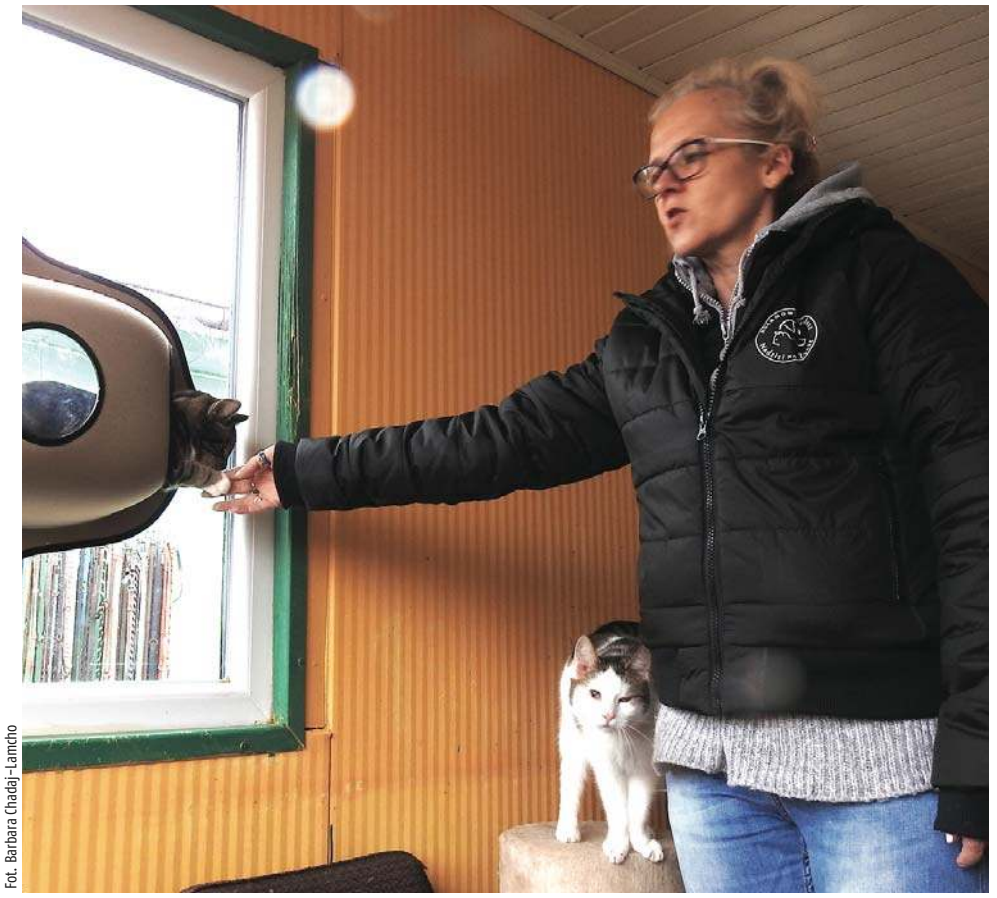
Rok więzienia za zabicie kotów

SPOŁECZEŃSTWO || W Sądzie Okręgowym w Elblągu odbyła się rozprawa apelacyjna w głośnej sprawie spalenia kotów. Sąd zaostrzył wyrok, jaki zapadł w pierwszej instancji i uchylił warunkowe zawieszenie kary. Sprawca trafi do więzienia.

Kilka miesięcy temu Prokuratura Rejonowa w Ostródzie wszczęła postępowanie w sprawie mieszkańca Turznicy (gmina Ostróda), który w piecu centralnego ogrzewania spalił cztery kilkudniowe koty. Do tego bulwersującego zdarzenia doszło w nocy z 9 na 10 czerwca 2019 r.

— Funkcjonariusze zabezpieczyli szczątki kotów, zatrzymali właściciela zwierząt — informowała wówczas mł. asp. Anna Karczewska z Komendy Powiatowej Policji w Ostródzie. — Inne zwierzęta, które znajdowały się w gospodarstwie, przekazali pod opiekę Alarmowego Funduszu Nadziei na Życie w Ostródzie.

Zatrzymany mężczyzna usłyszał zarzut znęcania się nad zwierzętami ze szczególnym okrucieństwem. Prokurator zastosował też wobec niego środek zapobiegawczy w postaci dozoru policji z obowiązkiem stawiennictwa w komendzie w Ostródzie. Otrzymał też nakaz powstrzymywania się od opieki nad zwierzętami oraz poprawnego zachowania się wobec zwierząt. Prokuratura skierowała sprawę do sądu. W listopadzie w Sądzie Rejonowym w Ostródzie zapadł wyrok. Mężczyzna otrzymał karę pozbawienia wolności 1 roku, która została zawieszona na okres 3 lat i zakaz posiadania zwierząt na lat 10 oraz wpłatę nawiązki w wysokości 10 tys. zł na rzecz organizacji AFN i pokrycie kosztów sądowych. Wyrok miał też zostać podany do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie go w Urzędzie Gminy w Ostródzie na okres 6 miesięcy. Po odwołaniu Prokuratury Rejonowej w Ostródzie, która żądała 1 roku i 4 miesięcy pozbawienia wolności bez zawieszenia jej wykonania oraz Fundacji AFN żądającej kary 3 lat pozbawienia wolności bez zawieszenia, sąd w Elblągu zmienił zaskarżony wyrok. Uchylił warunkowe zawieszenie wykonania kary pozbawienia wolności. Sprawca trafi więc na rok do więzienia. Pozostałe punkty utrzymał w mocy.



Fot. Barbara Chadaj-Lamcho

— W tym przypadku bardzo zależało nam też na tym, by wyrok był podany do publicznej wiadomości — mówi Agnieszka Korbal Bondarczuk z Fundacji AFN

— Wyrok Sądu Okręgowego w Elblągu bardzo nas cieszy, chociaż przyznam, że był dla nas zaskoczeniem — mówi Agnieszka Korbal Bondarczuk z Fundacji AFN. — Jako Fundacja często występująca w sprawach sądowych jako oskarżyciel posiłkowy mieliśmy już sporo wyroków, w których orzekano karę bezwzględnego więzienia dla sprawców znęcania się nad zwierzętami, ale nieczęsto zdarza się tak, by sąd wyższej instancji zaostrzał wyrok. Raczej działo się odwrotnie i sąd karę łagodził. W tym przypadku chodziło jednak o wyjątkowo okrutny czyn.

Wyroki sądowe za znęcanie się nad zwierzętami mają być karą, ale też spełniać rolę prewencyjną, by odstraszać innych przed takimi zachowaniami. Czy spełniają taką rolę?

— To jest cel, jaki nam przyświeca — dodaje Agnieszka Korbal Bondarczuk. — Chodzi też bowiem o nagłośnienie takich sytuacji i skuteczność wymiaru sprawiedliwości. W tym przypadku bardzo zależało nam też na tym, by wyrok był podany do publicznej wiadomości. I tak się stało, wyrok ma być przez sześć miesięcy wywieszony w urzędzie gminy, by każdy mógł się z nim zapoznać. Nie zmienia to jednak faktu, że zgłoszeń o okrucieństwie wobec zwierząt mamy wciąż bardzo wiele, mówiąc kolokwialnie, nie jesteśmy w stanie tego wszystkiego obrobić. Są z całej Polski. Zgłaszają się do nas ludzie, którzy wiedzą, że mamy wieloletnie doświadczenie w walce o prawa zwierząt i robimy to skutecznie od 14 lat.

Pozostałe koty odebrane sprawcy trafiły do schroniska dla bezdomnych zwierząt w Lubajnach koło Ostródy. Rita, Eska i Bros są pod dobrą opieką i mają się dobrze.

BARBARA CHADAJ-LAMCHO

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

KONDOLENCJE

Pani
Renacie Derbin-Kopijewskiej
wyrazy współczucia z powodu śmierci
Brata
składają koleżanki i koledzy z BKZB

89820opb1-a-M

Państwu
Barbarze i Sławomirowi Urbaszek
szczere wyrazy współczucia oraz otuchy w trudnych chwilach po śmierci
Mamy i Teściowej
składają: Wójt, radni, sołtysi oraz pracownicy Urzędu Gminy Łukta

88420opb1-a-M

Koleżance Magdalenie Mickiewicz-Ptasik
wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci
Taty
składają:
Dyrektor, koleżanki i koledzy z DPS „Kombatant" i Dziennego Domu Pomocy Społecznej w Olsztynie

90120opb1-a-G

eprasa.pl 8b1714f5d1

Koniec strajku w tramwajach

SPOŁECZEŃSTWO || Wczoraj elbląskie tramwaje nareszcie wyjechały na tory. Związkowcy podpisali porozumienie z dyrekcją spółki. Nikt jednak nie zdradza, na jakich warunkach strajkujący wrócą do pracy i jakie zapisy znalazły się w porozumieniu.

Porozumienie zostało podpisane 2 marca po południu. — Podpisaliśmy je w obecności przewodniczącego rady nadzorczej — powiedział nam Roman Kluczyk, przewodniczący Okręgu Północnego Związku Zawodowego Pracowników Komunikacji Miejskiej RP. — Osiągnęliśmy kompromis satysfakcjonujący obie strony. Będziemy szukali rozwiązań niekoniecznie takich, żeby załoga strajkowała.

Już wieczorem 2 marca tramwaje wyjechały na tory na tzw. rozjazd. — Odpowiednie służby pracują nad tym, żeby wszystko wróciło do normy jak najszybciej — dodał Roman Kluczyk.

Fot. Marek Lewandowski

Strajk w Elbląskich Tramwajach trwał ponad dwa trygodnie

Przypomnijmy. Związkowcy domagali się spełnienia trzech postulatów. Pierwszy to podwyższenie płacy zasadniczej o 500 zł brutto dla tych pracowników spółki, których płaca zasadnicza wynosi 3250 zł brutto i mniej. Dla pracowników z wyższym wynagrodzeniem wysokość podwyżki do uzgodnienia. Strona związkowa deklarowała możliwość wprowadzenia tej podwyżki w częściach. Drugi postulat to żądanie zagwarantowania wypłaty nagrody rocznej za rok 2019, którą załoga w całości wypracowała. Trzeci postulat dotyczył limitu godzin nadliczbowych w wysokości 150 godzin bez opcji podnoszenia go.

— Rozmowy z dyrekcją trwały od kwietnia 2019 roku, a spór zbiorowy rozpoczęliśmy 15 sierpnia — wyjaśniał w połowie lutego Roman Kluczyk. — Od tamtej pory nie dogadaliśmy się co do dwóch punktów sporu, czyli 500 zł podwyżki i wycofania się przez pracodawcę z porozumienia o godzinach nadliczbowych. Mój poprzednik podpisał z dyrektorem porozumienie o limicie 384 godzin w ciągu roku. To jest zdecydowanie za dużo.

W piątek 7 lutego pracownicy spółki wzięli udział w referendum — ponad 90 spośród 136. 60 osób opowiedziało się za strajkiem. Zgodnie z założeniami 17 lutego na ulice miasta nie wyjechał ani jeden tramwaj. Rozpoczął się protest.

Strajkujący byli bardzo zdeterminowani. Mimo sygnałów od władz miasta i dyrekcji spółki, że pieniędzy nie ma i nie będzie, nie poddawali się, mimo że każdy dzień strajku oznaczał dla nich mniejszą wypłatę.

— Praktycznie wszyscy mamy kredyty, ale chyba przez tę determinację nie myślimy o tym teraz – mówił nam pan Grzegorz, strajkujący motorniczy. — Walczymy w słusznej sprawie po to, żeby było nam lepiej, żeby nie było tak, że pracujemy cały miesiąc i pół wypłaty oddajemy do banku. Rodziny bardzo nas wpierają. Oni też z nami strajkują. Gdyby nie było wsparcia z ich strony, to pewnie nie strajkowalibyśmy tak długo.

18 lutego prezydent Elbląga Witold Wróblewski zwołał konferencję, w trakcie której stwierdził, że strajk ma podłoże polityczne.

— Nikt nie zaprosił mnie do rozmów. Związkowcy najpierw ogłosili strajk, a dopiero później poinformowali mnie, że chcą rozmawiać. Zarzut, że nie podejmuję żadnych działań i negocjacji, uważam za bezpodstawny — mówił.

Poinformował również, że został powołany zespół, który miał przeanalizować finanse zarówno w Tramwajach Elbląskich, jak i ZKM.

— Na spotkaniu z dyrekcją, które odbyło się 19 lutego, usłyszeliśmy jedynie, że pieniądze musimy znaleźć u siebie — mówił Roman Kluczyk. — Dyrektor zaproponował nam powołanie wewnętrznego zespołu, który miałby za zadanie znalezienie dodatkowych pieniędzy w firmie poprzez oszczędności. My doskonale wiemy, że takich pieniędzy tu nie ma. My jesteśmy gotowi złagodzić te nasze propozycje dotyczące podwyżek, ale nie słyszymy żadnych propozycji ze strony dyrekcji.

W środę Witold Wróblewski przedstawił związkowcom nową propozycję.

— Zaproponowaliśmy lekką zmianę siatki połączeń na liniach tramwajowych, co pozwolić uwolnić kilka etatów, a jednocześnie chcemy zachować środki przeznaczone na tramwaje i delikatnie zwiększyć stawkę — mówił.

— Organizacyjnie w spółce nic się właściwie nie zmieni — dodawał Andrzej Sawicki, dyrektor spółki Elbląskie Tramwaje. — Nie będziemy po prostu dodatkowo szkolić w ramach uzupełnień kadry w grupie motorniczych. Te środki pozwolą nam na wprowadzenie do płacy zasadniczej około 100 zł brutto podwyżki na każdego pracownika.

— Nie ma chyba takiej woli, żeby te podwyżki chociaż zbliżyć do naszych żądań płacowych — odpowiada na te propozycje Roman Kluczyk. — Ten spór zbiorowy musi dać jakąś receptę na przyszłość. Przedstawiliśmy dyrektorowi kolejną propozycję, zmniejszyliśmy liczbę osób, które miałyby dostać podwyżki w wysokości 500 zł brutto. Objęci mieliby nią być ci, którzy pracują w systemie 3-zmianowym i motorniczowie oraz ci, którzy mają wypłatę w wysokości 3250 zł brutto i mniej.

W końcu 2 marca udało się znaleźć wyjście z sytuacji. Choć nikt nie chce zdradzić, jakie są warunki porozumienia, to faktem jest, że strajk, który trwał 15 dni, dobiegł końca.

KAROLINA KRÓL

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

eprasa.pl 8b1714f5d1

Agent Tomek musi zapłacić za wolność

PRAWO || Sąd Okręgowy w Białymstoku uznał we wtorek, że agent Tomek może wyjść z aresztu, jeżeli zapłaci zaległą kaucję w wysokości pół miliona złotych. Ma na to czas do końca kwietnia.

Tomasz K. został zatrzymany w rodzinnym domu w Olsztynie. Prokuratura, po przewiezieniu do Białegostoku postawiła mu dziewięć nowych zarzutów związanych z praniem brudnych pieniędzy. Następnego dnia Sąd Rejonowy w Białymstoku zdecydował o aresztowaniu byłego agenta Centralnego Biura Antykorupcyjnego oraz byłego posła Prawa i Sprawiedliwości na trzy miesiące, aż do 19 maja. Teraz sąd, po zażaleniu na tymczasowe aresztowanie, które złożyli jego pełnomocnicy, zdecydował o warunkach jego uwolnienia. Decyzja zapadła na posiedzeniu niejawnym, bez udziału tymczasowo aresztowanego, a postanowienie jest prawomocne.

Zatrzymanie Tomasza K. miało związek z jego działalnością w Europejskim Centrum Wsparcia Społecznego Helper. To stowarzyszenie, które prowadziło na Warmii i Mazurach sieć domów pomocy i opieki. Już w listopadzie były poseł PiS oraz agent Centralnego Biura Antykorupcyjnego usłyszał w tej sprawie sześć prokuratorskich zarzutów. Były to: udział w zorganizowanej grupie przestępczej, pranie pieniędzy, przywłaszczenia wspólnie i w porozumieniu

Fot. Grzegorz Czykwin

z innymi osobami mienia w łącznej kwocie około 10 mln zł oraz oszustwa w związku z nienależnym przyznaniem dotacji w kwocie ponad 39 mln.

Agent Tomek do 19 lutego przebywał na wolności, bo już wcześniej, jako środek zapobiegawczy sąd zdecydował o poręczeniu majątkowym w wysokości 500 tys. zł, a dla jego żony, która była założycielką i przez wiele lat prowadziła stowarzyszenie, na kwotę ponad miliona złotych. Sąd zabezpieczył też nieruchomości należące do małżeństwa. Do chwili zatrzymania i tymczasowego aresztowania 19 lutego agent Tomek nie wpłacił ani grosza z zasądzonej mu, jako tzw. środek wolnościowy, półmilionowej kaucji. Teraz musi zdecydować, czy woli siedzieć w areszcie, czy zapłacić za swoją wolność.

Bliscy Agenta Tomka, w tym jego żona, w oficjalnych wypowiedziach działania prokuratury i sądu określają jako zemstę dawnych przełożonych z CBA i efekt jego uczestniczenia w wewnątrzpartyjnej rywalizacji o władzę w lokalnych strukturach Prawa i Sprawiedliwości. Przypomnijmy, że Tomasz K. przeprowadził się do Olsztyna, bo związał się z założycielką Helpera Katarzyną S. Ich romans wyszedł na jaw, kiedy Tomasz K. rozbił w Warszawie samochód należący do stowarzyszenia. Katarzyna S. była jeszcze wówczas mężatką. Po rozwodzie Katarzyna S. wyszła za Tomasza K., a ten po jej rezygnacji z kierowania stowarzyszeniem, zajął się jego sprawami. Były agent po zakończeniu pracy w służbach wszedł w politykę. Został posłem PiS.

Niedługo potem o Helperze stało się głośno. Stało się tak za sprawą kupionych według niego dla pensjonariuszy domów pomocy elektrycznej deskorolce, damskiej bieliźnie, drogich perfumach czy ubraniach narciarskich. Kilkanaście tygodni temu Tomasz K. wystąpił w programie Superwizjer. Były funkcjonariusz CBA podczas nagrania stwierdził, że był zmuszany do działania przeciw byłemu prezydentowi Polski i jego żonie w sprawie tzw. willi Kwaśniewskich. Jego wyznania w programie telewizyjnym stały się też powodem do wniosków o odwołanie koordynatora służb specjalnych Mariusza Kamińskiego, a służby wróciły do badania sprawy dotyczącej willi, która miała ze złamaniem prawa zostać kupiona przez Kwaśniewskich. W sprawie nieprawidłowości w stowarzyszeniu Helper zarzuty usłyszało już 38 osób.

STANISŁAW KRYŚCIŃSKI

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

KONDOLENCJE

Wyrazy szczerego współczucia

Rodzinie

z powodu śmierci

ś. † p.

Jana Łożyńskiego

składają
Rada Nadzorcza, Zarząd i pracownicy
Spółdzielni Mieszkaniowej „Perkoz”
w Olsztynie

89920opb1-a-G

Z głębokim smutkiem przyjęłam wiadomość
o śmierci
Pana

Henryka Słoniny

Prezydenta Elbląga w latach 1998-2010,
wieloletniego samorządowca.

Rodzinie i Bliskim

składam wyrazy współczucia
i łączę się w żalu po stracie.

Anna Wasilewska
Poseł na Sejm RP

90320opb1-a-M

Odszedł od nas człowiek Lewicy,
oddany ziemi żuławskiej, Powiślu i Elblągowi,
wieloletni Prezydent m. Elbląga,
działacz, społecznik wrażliwy
na problemy każdego człowieka.
Wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie i Przyjaciołom zmarłego

Henryka Słoniny

składają:
Przewodniczący SLD w Elblągu Janusz Nowak,
Sekretarz RW SLD Hanna Dziedzioło,
Przewodniczący RW SLD Władysław Mańkut

89720opb1-a-G

eprasa.pl 8b1714f5d1

Mówili do mnie: „Meine liebe Kind"

LUDZIE || Eugenia Wilbrandt 1 marca skończyła 100 lat. Na urodzinach u jubilatki bawiło się 45 osób. W rozmowie z nami wspomina rodzinne Radomno, czasy międzywojenne, wybuch II wojny światowej oraz ślub pod koniec okupacji.

Eugenia Wilbrandt z domu Dąbrowska urodziła się 29 lutego 1920 roku w Poznaniu.

— W akcie urodzenia wpisano mi jednak datę 1 marca 1920. Tak się kiedyś robiło. Urzędnicy zlitowali się nade mną, jak mówili: żeby dziewczyna nie musiała obchodzić urodzin co 4 lata — wspomina pani Eugenia.

Rodzice pani Eugenii, Marta i Władysław Dąbrowscy całe życie prowadzili gospodarstwo w Radomnie (powiat nowomiejski). Posiadali własny sklep spożywczy, restaurację, bar.

— W RADOMNIE ZNAJDUJE SIĘ PIĘKNY DUŻY KOŚCIÓŁ W CENTRUM WSI, JEZIORO, JEST NAPRAWDĘ UROKLIWIE. PRZYJEŻDŻAŁY DO NAS WYCIECZKI Z LUBAWY, NOWEGO MIASTA. W NASZEJ RESTAURACJI ODBYWAŁY SIĘ ZJAZDY POWIATOWE, BYŁA NAWET KRĘGIELNIA. SALA BYŁA DUŻA, TAKA NA 100 OSÓB. LUDZIE LUBILI SIĘ BAWIĆ.

fot. Zuzanna Leszczyńska

Na urodzinach u pani Eugenii bawiło się 45 osób

Pamiętam zabawy, wieczorki taneczne, zebrania różnych stowarzyszeń, np. Związku Strzeleckiego, Katolickiego Stowarzyszenia Młodzieży Polskiej czy Stowarzyszenia Powstańców i Wojaków, którego mój tata był prezesem. Członkowie stowarzyszenia walczyli o Polskę, chcieli wygnać Niemców z naszej ziemi — wspomina pani Eugenia.

W okresie międzywojennym siostra pani Eugenii wyszła za mąż i zamieszkała w Wolnym Mieście Gdańsku. Było to wówczas niezależne miasto-państwo, które zamieszkiwali i Polacy i Niemcy.

— Niestety, Niemcy mieli wtedy górę nad Polakami. Mieli większość w radzie i chociaż obowiązywała międzynarodowa umowa, to dało się odczuć, że to oni rozdają karty. Siostra bała się sama chodzić po mieście, gdyż dochodziło do częstych pobić Polaków, dlatego uprosiła mamę, żebym do niej przyjechała — wspomina pani Eugenia. Siostra pani Eugenii wraz z mężem mieszkała na II piętrze gmachu Poczty Polskiej. Na parterze znajdowała się wówczas poczta, a na I piętrze mieściła się dyrekcja.

— Poczta była cała polska. Denerwowało to Niemców. Codziennie grupa 20-30 hitlerowców chodziła pod budynkiem i śpiewała. Przed wojną trwała walka ukryta. Niemcy dokuczali Polakom, chcieli ich wygonić z Gdańska — mówi pani Eugenia.

Kobieta przyjechała „na gościniec" do siostry, by ta nie musiała chodzić sama po zakupy.

— Hitlerowcy obserwowali całą dyrekcję, zaczepiali głównie pojedyncze osoby, napadali na Polaków, bili, zwłaszcza chłopców — zaznacza 100-latka.

Pani Eugenia miała jednak szczęście. Mając 16 lat, pracowała jako kasjerka w luksusowym sklepie z artykułami biurowymi na ul. Świętojańskiej w Gdyni.

— To była bardzo dobra praca. Szefostwo mnie lubiło, na zakupy przychodziła do nas elita, ja siedziałam za ladą z kryształowego szkła jak laleczka, pięknie ubrana, w wyprasowanych sukienkach — wspomina pani Eugenia.

W przedsiębiorstwie pani Eugenia przepracowała kilka lat, do wybuchu II wojny światowej. Mąż siostry - Bernard Majewski był obrońcą Poczty Polskiej w Gdańsku. W momencie ataku Niemców na Polskę znajdował się w budynku poczty. Niemcy zabili część pracowników poczty, a resztę pocztowców, w tym Bernarda Majewskiego rozstrzelali prawdopodobnie 5 października 1939 roku.

— Sklep przejęli Niemcy, nie chciałam u nich pracować, dlatego podziękowałam za współpracę. To miała być wojna błyskawiczna. Mówiono: „będzie trwać tydzień i przegnają szwabów". Dlatego wróciłam do rodziców. Myślałam, że zaraz wojna się skończy i wrócę do moich byłych pracodawców — zaznacza pani Eugenia.

W 1939 roku zaczęły się „wywózki" na roboty przymusowe.

— Bardzo się baliśmy. Myśleliśmy, że wiozą nas do lagrów. Wywozili wszystkich: dziewczęta, chłopców, gospodarze zostawali sami, nie będąc w stanie poradzić sobie z gospodarstwem — wspomina pani Eugenia.

Kobieta trafiła jednak do dobrej rodziny.

eprasa.pl 8b1714f5d1

— Pracowałam uczciwie, jak najlepiej umiałam. Ludzie, u których mieszkałam, wiedzieli, że pochodzę z dobrego domu, że moi rodzice mają sklep, restaurację i traktowali mnie dobrze. Mówili do mnie: „Meine liebe Kind", co oznacza „moje kochane dziecko". Ludzie, u których pracowałam, mieli duży majątek i lubili mnie. Czasami, jak z obiadu zostawało trochę dobrego mięsa, to nawet pozwalali mi zjeść. Cieszyłam się, że trafiłam akurat do takich Niemców, którzy mają trochę serca. Oprócz mnie pracowało u nich jeszcze 10 Polaków. Dla nas gotowano osobno. Ale mi się płakać chciało. Przypominałam sobie, jak siedziałam za ladą sklepu, jak laleczka, a teraz muszę być tutaj — wspomina ze smutkiem pani Eugenia.

Po jakimś czasie ojciec pani Eugenii pojechał do Arbeitsamtu. Był to ówczesny niemiecki urząd pracy. Prosił, żeby sprowadzić Eugenię do domu, bo nie radzą sobie sami w przedsiębiorstwie.

— Wówczas pozwolono jeszcze moim rodzicom mieć sklep. Później Polaków wyrzucano z gospodarki — wspomina kobieta.

Pod koniec okupacji pani Eugenia wyszła za mąż.

— Mąż po gimnazjum skończył kolejową szkołę techniczną o specjalności reperacja pociągów. Początkowo pracował jako robotnik, ale z czasem poznali się na jego umiejętnościach i otrzymał tytuł mechanika. Codziennie jeździł z Rakowic do Iławy, przez Radomno. Był kolegą moich braci, dlatego często zatrzymywał się w Radomnie, żeby ze mną porozmawiać. Na początku to była taka miłość na odległość. Zaczęła zawiązywać się między nami więź, a ślub wzięliśmy pod koniec okupacji, kiedy Niemcy pozwolili Polakom się żenić — wspomina pani Eugenia.

fot. UM Nidzica

Stulatkę odwiedził Jacek Kosmala, burmistrz Nidzicy

Małżonkowie zamieszkali w Nowym Mieście Lubawskim. Pani Eugenia pisała biegle na maszynie, dlatego została zatrudniona jako maszynistka w firmie dekarskiej. Początkowo mieli dom po Niemcach, jednak straszono ich, że będą musieli go oddać, dlatego zamieszkali w Iławie w trzypokojowym mieszkaniu kolejowym. Małżeństwo doczekało się dwojga dzieci: córki Urszuli i syna Tadeusza, 6 wnuków, 8 prawnuków. Pani Eugenia w Iławie mieszkała do 2007 roku.

— W tym roku zmarł mój syn. Utopił się na skutek zawału. Po tym wydarzeniu uznałam, że nie chcę już tam dłużej mieszkać. Przyjechałam do Nidzicy na zaproszenie córki i jej męża — mówi pani Eugenia.

JAK ZAPEWNIA, W NIDZICY ŻYJE JEJ SIĘ DOBRZE, GŁÓWNIE DLATEGO, ŻE RODZINA JEST BLISKO.

Będąc na emeryturze, pani Eugenia zaczęła malować obrazy na płótnie. Znajdują się one w domach dzieci i wszystkich wnuków. Tradycyjnie zapytaliśmy też 100-latkę, jaki jest jej przepis na długowieczność.

— Przede wszystkim nie przejadać się. Ważny jest też regularny ruch. Latem spaceruję, a jak jest brzydka pogoda, chodzę po domu. Dzieci rodziłam w domu, a w szpitalu leżałam tylko raz w życiu. Używki tak, ale w rozsądnych ilościach — śmieje się pani Eugenia.

ZUZANNA LESZCZYŃSKA

fot. archiwum prywatne

Pani Eugenia w młodości

Eugenia Wilbrandt 1 marca skończyła 100 lat

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

eprasa.pl 8b1714f5d1

Potrzebujemy dobrych dróg

INWESTYCJE || Mazury potrzebują nowej szesnastki od Mrągowa do Ełku. Tak twierdzą jedni. Inni z kolei chcą, aby S16 kończyła się w Mrągowie. My natomiast udostępniamy miejsce w Gazecie tym, którzy chcą się podzielić z nami argumentami za lub przeciwko.

W poniedziałkowym wydaniu Gazety zamieściliśmy obszerny komentarz Krzysztofa A. Worobca ze Stowarzyszenia na Rzecz Ochrony Krajobrazu Kulturowego Mazur „Sadyba". Jego zdaniem budowa nowej drogi ekspresowej na odcinku od Mrągowa przez Orzysz do Ełku nie tylko nie jest nam potrzebna, ale wręcz nam zaszkodzi, szczególnie turystyce. Ci, którzy są za jej budową myślą dokładnie na odwrót. Dla nich to szansa na rozwój turystyki w tej części Mazur.

GDDKiA nie podjęła jeszcze ostatecznej decyzji, jak będzie przebiegać nowa szesnastka pomiędzy Mrągowem a Ełkiem. Z wypowiedzi przedstawicieli GDDKiA można jednak wnioskować, że na pewno powstanie.

Dzisiaj publikujemy polemikę naszego czytelników z tekstem Krzysztofa Worobca. I czekamy na kolejne opinie. Zachęcamy też do dzielenia sie z nami opiniami na inne, ważne dla naszego regionu tematy: redakcja@gazetaolsztynska.pl

IGOR HRYWNA

„Proponowałbym Panu Worobcowi podróż do Szwajcarii (dużo razy tam bywałem), gdzie przyglądałem się ich strukturze drogowej. Szwajcaria to chyba nieturystyczny kraj, bo ich drogi podstawowe to autostrady, a regionalne i powiatowe są też dwujezdniowe w każdą stronę. Tylko więc należy się dziwić, że tam turystów jest więcej jak mieszkańców i to nie tylko w górach. I jakoś nikt nie krzyczy, że Szwajcarzy zniszczyli swoje środowisko. Że są bogaci? Ano dlatego są.

Działania pana Worobca odnośnie szesnastki przypominają mi pomysły byłego mojego sąsiada na temat odśnieżania chodnika przed domem w latach 70-tych. Proponował on likwidację śniegu i lodu poprzez polewanie wodą, bo była wtedy tania i miała temperaturę kilkanaście stopni powyżej zera. Był srodze zawiedziony, gdy skutek był odmienny od zamierzonego, a lód na chodniku przetrwał do 1 maja.

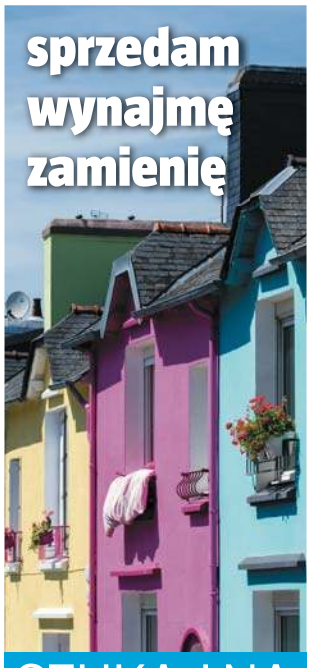
Odnośnie wyjaśnień Pana Worobca, że jesteśmy wykluczeni między innymi w dziedzinie telekomunikacji, to pragnę poinformować (a wiem, co piszę), że Warmia i Mazury były prekursorem budowy sieci linii światłowodowych w POLSCE (właśnie w Polsce). A Olsztyn był pierwszym miastem, w którym zbudowana została miejska sieć oparta na pętlach światłowodowych zapewniających prawidłową telekomunikację. Oczywiście były też i niedociągnięcia. Ale my byliśmy wzorem.

Potem ten rozwój został przyhamowany. Ale dlaczego? Bo w naszym regionie była bieda, brak zapotrzebowania na świadczenie usług. A nie rozwijały się one między innymi dlatego, że nie powstawały nowe zakłady, a ludzie zaczęli uciekać z województwa i miasta Olsztyna. Takiej wizji naszego regionu, w którym się urodziłem, a po studiach jako inżynier pracowałem całe swoje życie aż do emerytury, nie chcę. I myślę, że większość też nie chce.

Dobre drogi i telekomunikacja nigdy nie przeszkadzały w rozwoju turystyki, jak też poziomu życia mieszkańców (w większości napływowych, ale obecnie już autochtonów)".

(NAZWISKO AUTORA DO WIADOMOŚCI REDAKCJI)

REKLAMA



SZUKAJ NA
dom.wm.pl
mp-otbr-7090

Wójt Gminy Ostróda informuje, że w terminie od 4 marca 2020 r. do 26 marca 2020 r. w siedzibie Urzędu Gminy Ostróda, ul. Jana III Sobieskiego 1, 14-100 Ostróda, w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Ostróda oraz w miejscowości Kątno wywieszony będzie wykaz o przeznaczeniu do oddania w dzierżawę, w trybie bezprzetargowym, gruntu:
1) o pow. 0,1110 ha (obszar A); 2) o pow. 0,1237 ha (obszar B);
3) o pow. 0,0813 ha (obszar C); 4) o pow. 0,0833 ha (obszar D)
stanowiącego część działki ew. nr 85/5, położonej w obrębie Kątno, gmina Ostróda, na okres 3 lat.
Bliższe informacje: Urząd Gminy Ostróda, ul. Jana III Sobieskiego 1, tel. (0-89) 676 07 37, (0-89) 676 07 42, www.bip.gminaostroda.pl.

13120stzo-a-M

OBWIESZCZENIE O LICYTACJI

Naczelnik Warmińsko-Mazurskiego Urzędu Skarbowego w Olsztynie

podaje do publicznej wiadomości, że: **dnia 11.03.2020 r.** o godzinie **11:00** w lokalu znajdującym się pod adresem: **Rukławki 35 B, 11-300 Biskupiec** odbędzie się I sprzedaż licytacyjna niżej wyszczególnionych przedmiotów zajętych w dniach 30.04.2019 r., 13.08.2019 r. należących do: OL-KING FURNITURE Sp. z o. o., Rukławki 35 B, 11-300 Biskupiec, celem uregulowania należności na rzecz: PREZES ZARZĄDU PAŃSTWOWEGO FUNDUSZU REHABILITACJI OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH. BURMISTRZ MIASTA I GMINY BISKUPIEC, NACZELNIK WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO URZĘDU SKARBOWEGO W OLSZTYNIE. numery tyt. wyk. 91.2019, 142.2019, 141.2019, DKW.WEW.3140.TW.1637.2019.GKE, DKW.WEW.3140.TW.1638.2019.GKE i inne.

Poz.	Wyszczególnienie	Ilość	Wartość szacunkowa za jedną sztukę	Cena wywołania za jedną sztukę
1.	KRAJARKA PROFILOWANA AUTOMATYCZNA	1 szt.	18.240,00 zł	13.680,00 zł
2.	KRAJARKA PIONOWA WK 25/1250	1 szt.	30.080,00 zł	22.560,00 zł
3.	SAMOCHÓD AUDI A 4, ROK PROD. 1997, NR REJ. NOL 86321, VIN WAUZZZ8DZWA094977	1 szt.	3.400,00 zł	2.550,00 zł
4.	MASZYNA SZWALNICZA JUKI OVERLOCK NR MOR-2504N 0D4-306	1 szt.	1.648,00 zł	1.236,00 zł
5.	MASZYNA SZWALNICZA JUKI, NR DU-1181N-8D7GJ01196	1 szt.	1.599,00 zł	1.199,25 zł
6.	MASZYNA SZWALNICZA JUKI, NR DU-1181N-8D7GF01440	1 szt.	1.599,00 zł	1.199,25 zł
7.	MASZYNA SZWALNICZA JUKI, NR DU-1181N-8D7GJ01206	1 szt.	1.199,00 zł	899,25 zł
8.	MASZYNA SZWALNICZA JUKI, NR DU-1181N-8D7GH01344	1 szt.	1.599,00 zł	1.199,25 zł
9.	MASZYNA SZWALNICZA JUKI, NR DU-1181N-8D7GH01343	1 szt.	1.599,00 zł	1.199,25 zł
10.	MASZYNA SZWALNICZA JUKI, NR DU-1181N-8D7GJ01192	1 szt.	1.599,00 zł	1.199,25 zł
11.	MASZYNA SZWALNICZA JUKI, NR DU-1181N-8D7GJ01201	1 szt.	1.599,00 zł.	1.199,25 zł
12.	MASZYNA SZWALNICZA JUKI, NR DU-1181N-8D7GJ01202	1 szt.	1.599,00 zł	1.199,25 zł
13.	MASZYNA SZWALNICZA DURKOPP ADLER MODEL 867 CLASSIC, NR 867389040	1 szt.	14.069,00 zł	10.551,75 zł

Zajęte ruchomości z **pozycji 1 i 2** można oglądać pod adresem: **11-300 Biskupiec, ul. Wojewódzka 12,** pozostałe ruchomości pod adresem: **Rukławki 35 B, 11-300 Biskupiec** w dniu 11.03.2020 r. od godz. 10.00 do godz. 10.30. Jeżeli wartość szacunkowa przedmiotu zajęcia przekracza kwotę 4500,00 zł, warunkiem udziału w licytacji jest wniesienie do organu egzekucyjnego wadium w wysokości 1/10 kwoty oszacowania najpóźniej w dniu licytacji do godziny 10.50. W licytacji nie mogą uczestniczyć osoby wskazane w art. 107 § 4 ustawy z dnia 17 czerwca 1966 o postępowaniu egzekucyjnym w administracji (Dz.U. z 2019 r. poz. 1438 z późn. zm.). Zgodnie z art. 105d ww. ustawy nabywca jest obowiązany uiścić natychmiast po udzieleniu mu przybicia cenę wywołania, w przeciwnym razie traci prawo wynikłe z przybicia, jak i prawo zwrotu wadium. Różnicę między ceną nabycia a ceną wywołania musi uregulować do godziny 12.00 następnego dnia pod rygorem utraty wpłaconych kwot oraz prawa wynikłego z przybicia. Naczelnik Warmińsko-Mazurskiego Urzędu Skarbowego w Olsztynie nie odpowiada za wady ukryte ww. ruchomości, zastrzega sobie prawo do odwołania licytacji bez podania przyczyn. Podane wartości ruchomości są wartościami brutto. Więcej informacji można uzyskać pod numerem tel. (89) 537-50-60 lub -62.

27320otbr-A -P

REKLAMA

WARMIŃSKO MAZURSKA IZBA ROLNICZA

III Walne Zgromadzenie Warmińsko-Mazurskiej Izby Rolniczej

Zarząd Warmińsko-Mazurskiej Izby Rolniczej
informuje,
że 16 marca 2020 roku o godz. 10.30
w sali konferencyjnej
Warmińsko-Mazurskiej Izby Rolniczej
przy **ul. Towarowej 1 w Olsztynie**
odbędzie się
III Walne Zgromadzenie Warmińsko-Mazurskiej Izby Rolniczej.

32420otbr-a-G

przetarg

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

ogłasza przetarg ofertowy na budowę wiat śmietnikowych.
Zakres prac obejmuje dostawę i montaż wiat śmietnikowych.

Szczegółowe warunki przetargu (SWP) można uzyskać drogą elektroniczną po uprzednim telefonicznym zgłoszeniu. Uprawniony do kontaktów z oferentami jest Włodzimierz Kircun, pok. nr 3, w godz. 11:00 – 14:00. Ofertę należy składać w sekretariacie Sp-ni przy ul. Warmińskiej 22 do dnia 20.03.2020 r. do godz. 9:50, otwarcie ofert o godz. 10:00. Wadium w wysokości 3.000 zł należy wpłacić na konto Spółdzielni nr 95 1020 3613 0000 6402 0002 9017 w PKO BP o.Morąg do dnia 18.03.2020 r.
Zastrzega się prawo swobodnego wyboru oferty lub unieważnienia przetargu.

120otzm-a-M

eprasa.pl 8b1714f5d1

SZKOŁA WŁOSÓW

7.03 Olsztyn

Rys. materiały MOK

Olsztyński Spichlerz, ul. Piastowska 13 zaprasza na nietypowe warsztaty ojców i ich długowłose dzieciaki. Jak piszą organizatorzy: „Pod okiem fryzjera silne, troskliwe dłonie ojca zmierzą się z najdelikatniejszą materią, jaką są włosy dziecka".

Warsztaty poprowadzi Magda Maluje.

Istnieje możliwość zapisania się na wszystkie spotkania lub na wybrane terminy. Kolejne spotkania zaplanowano na 5 kwietnia i 17 maja.

Zapisy i szczegóły: spichlerz@mok.olsztyn.pl

Początek warsztatów godz. 11.00. Wstęp wolny

KRYTYCZNE STANY MIŁOŚCI

8.03 Olsztyn

Miejski Ośrodek Kultury w Olsztynie zaprasza do Kamienicy Naujackiej, ul. Dąbrowszczaków 3 na „Szwedzką teorię miłości" Erika Gandiniego i „Ludową republikę pożądania" Hao Wu, czyli" „filmowe dokumenty Against Gravity o przegapianych dystopiach tu i teraz. Pragnienia wysycane systemem binarnym i bliskość roztrzaskiwana o mury własnych baniek".

Początek seansów o godz. 18.00. Wstęp wolny

BUKIET BARWNYCH GŁOSÓW

8.03 Olsztyn

Fot. Materiały filharmonii

Filharmonia Warmińsko-Mazurska w Olsztynie zaprasza 8 marca na Bukiet barwnych głosów z okazji Dnia Kobiet. W sala koncertowej wystąpią: Zbigniew Graca — dyrygent, Magdalena Stefaniak (laureatka II nagrody Międzynarodowego Konkursu Wokalnego Złote Głosy 2019, nagroda pozaregulaminowa Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej), Nikhil Goyal (Indie) – baryton (laureat II nagrody Międzynarodowego Konkursu Wokalnego Złote Głosy 2019, nagroda pozaregulaminowa Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej), Chór Cantores Varmienses (przygotowanie – Benedykt Błoński) oraz Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej.

Początek koncertu o godz. 18.00.

W programie najpiękniejsze arie z repertuaru operowego i operetkowego, między innymi: L. v. Beethoven – Uwertura Coriolan z opery Fidelio, W. A. Mozart – recytatyw i aria Hrabiego Hai gia vinta la causa... Vedro' mentr'io sospiro z opery Wesele Figara, W.A. Mozart – duet Zerliny i Don Giovanniego La ci darem la mano z I aktu opery Don Giovanni, G. Puccini – walc Musetty Quando m'en vo z II aktu opery Cyganeria i in.

ORLEN PRZEDSZKOLIADA TOUR OLSZTYN 2020

17.03 Olsztyn

W Hali Sportowej Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskieg ul. prof. Romana Prawocheńskiego w Olsztynie odbędzie się impreza zatytułowana Orlen Przedszkoliada Tour Olsztyn 2020.

Imprezy takie mają na celu zapewnienie rozrywki ruchowej przedszkolakom, ze szczególnym uwzględnieniem wszechstronnego rozwoju ruchowego i nauki podstaw piłki nożnej, koszykówki, siatkówki i piłki ręcznej. Nasze imprezy niewątpliwie przyczyniają się do przeciwdziałania otyłości u dzieci i zapobiegania późniejszym zwolnieniom z WF. W imprezie udział biorą przedszkola z powiatu olsztyńskiego i ich reprezentacje - uczestnicy ogólnopolskiego systemu rozrywki ruchowej Przedszkoliada.pl, obecnego w Olsztynie i okolicach.

REKLAMA

Ministerstwo Zdrowia
PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA
NFZ

KORONAWIRUS powoduje gorączkę, kaszel, duszności, bóle mięśni i zmęczenie.

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania czy mówienia.

Jak zapobiegać zakażeniu?

Często myj ręce, używając mydła i wody.

Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos**.

Zachowaj co najmniej 1 metr odległości od osób, które kaszlą i kichają.

Jeśli **wracasz z regionu**, gdzie występuje koronawirus i **masz objawy** choroby lub miałeś **kontakt z osobą zakażoną**, powiadom telefonicznie o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

PAMIĘTAJ !!!

W przypadku kiedy istnieje podejrzenie zakażenia ale nie masz jeszcze objawów pozostań w domu, **unikaj kontaktu z innymi osobami** aby nie doszło do rozprzestrzeniania się wirusa.

Wszelkie wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia wyjaśniaj **TELEFONICZNIE** lub innymi metodami zdalnej konsultacji.

NIE ZGŁASZAJ SIĘ SAM DO PRZYCHODNI POZ (chyba, że zostaniesz o to poproszony w określonym terminie) **ani nie udawaj się do szpitala** bez wcześniejszego uzgodnienia gdzie masz się zgłosić i czy jest to potrzebne.

Jeden chory pacjent (**również Ty**) może być źródłem zakażenia wszystkich pozostałych osób w poczekalni!!!

Myj często ręce wodą z mydłem lub środkiem odkażającym na bazie alkoholu.
Unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust.
Zasłaniaj usta i nos zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką kiedy kaszlesz lub kichasz.
Nie zbliżaj się do osób chorych.

Infolinia NFZ

800 190 590

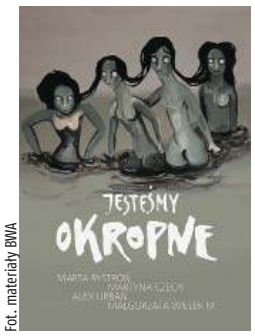
www.gov.pl/koronawirus

25320otbr-a-G

eprasa.pl 8b1714f5d1

WYSTAWA „JESTEŚMY OKROPNE"

5.03 Olsztyn



Fot. materiały BWA

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.

BASIA KAWA W GALERII SOWA

8.03 Olsztyn

Fot. newseria.pl

Galeria Sowa (ul. Zamkowa 2, Olsztyn) zaprasza na niezwykły koncert Basi Kawy w duecie. Początek o godz. 18.00. Wystąpią: Basia Kawa — wokal, elektryczne skrzypce, Błażej Kucman — gitara.

Basia Kawa to wokalistka, skrzypaczka, kompozytorka, jedyna osoba w Polsce, która gra na specjalnie skonstruowanych dla niej 5-strunowych skrzypcach elektrycznych z USA. W programie koncertu są autorskie piosenki z pogranicza soft-rocka, popu i bluesa oraz znane covery (m.in. Bovska, Jopek, Lindsey Stirling, Mrozu). W 2013 r. Basia Kawa wydała ze swoim zespołem płytę „Małe szczęście", zawierającą 11 autorskich piosenek, z którą koncertowała m.in. podczas Witamina Jazz Festiwalu w Sandomierzu czy na Olsztyńskich Nocach Bluesowych.

WYKŁADY ATW PRZY MOK W MARCU

5–31.03 Olsztyn

5.03. (czwartek) godz. 11.00 Sala Kameralna, Kamienica Naujacka, Wilki – fakty i mity, mgr inż. Krzysztof Mikunda, popularyzator i miłośnik przyrody Warmii i Mazur

10.03. (wtorek) godz. 11.00 Instytut Północny, ul Partyzantów 87 (Dom Polski), Mniejszość niemiecka w Polsce 30 lat po transformacji oraz 15 lat po uchwaleniu Ustawy o mniejszościach narodowych, dr Paweł Popieliński – Instytut Studiów Politycznych PAN w Warszawie

Fot. Grzegorz Czykwin

Barbara Cały

12.03. (czwartek) godz. 11.00 Sala Kameralna, Kamienica Naujacka, Wiosenny Pokaz Mody, Barbara Cały – Jabłońska, kreatorka i projektantka mody, modelki – studentki Akademii Trzeciego Wieku

17.03 (wtorek) godz. 11.00, Sala Kameralna, Kamienica Naujacka, Diagnozowanie i pomaganie, dr Alina Rozłucka – Prezes Honorowy Akademickiego Ośrodka Pomocy Psychologicznej i Terapii „Empatia" UW-M w Olsztynie

19.03. (czwartek) godz. 11.00, Sala Kameralna, Kamienica Naujacka, spotkanie z „Fundacją dla Rodaka", Joanna Wilk-Yaridiz – Prezes „Fundacji dla Rodaka"

24.03. (wtorek) godz. 11.00, Sala Kameralna, Kamienica Naujacka, Secesja, eklektyzm, modernizm — architektura XX wiecznego Olsztyna, mgr Magdalena Wałkucka – Muzeum Warmii i Mazur

26.03. (czwartek) godz. 11.00, Sala Kameralna, Kamienica Naujacka, walne zebranie członków Akademii Trzeciego Wieku, zarząd Akademii Trzeciego Wieku przy MOK w Olsztynie

31.03. (wtorek) godz. 11.00, Sala Kameralna, Kamienica Naujacka, Moja współpraca z Polskim Radiem Chicago 1031, mgr Elżbieta Mierzyńska – dziennikarka, publicystka, wokalistka.

HAUTE COUTURE DZIŚ

5.03 Olsztyn

Haute couture dziś – wizerunek, tożsamość, perspektywy" to spotkanie poświęcone fenomenowi francuskiej mody, czyli haute couture. Swoimi korzeniami sięga on XVIII wieku. Mimo zmian organizacyjnych i jeszcze istotniejszych zmian społecznych trwa do dziś i nadal przyciąga uwagę. O tym jak funkcjonuje dzisiaj oraz jakie są perspektywy dla luksusowego krawiectwa opowie w Centrum Polsko-Francuskim w Olsztynie dr Piotr Szaradowski, historyk, kurator i kolekcjoner. Od wielu lat zawodowo zajmuje się historią mody: wykłada, pisze, tworzy wystawy.

Początek spotkania o godz. 18.00.

DO OLSZTYNA ZAWITAŁY KLASYKI

4–31.03 Olsztyn

Fot. Zbigniew Woźniak

Gratka dla wielbicieli motoryzacji, szczególnie tej w klasycznym wydaniu. Do końca marca w dawnej zajezdni trolejbusowej przy ul. Knosały w Olsztynie można oglądać niezwykłe auta.

Marzyli o nich i zachwycali się nimi niemal wszyscy, którzy żyli w czasach PRL — legendarne, polskie auta lat 60. i 70.

— Na bazie mody na oldskul, sentymentów do dawnych czasów i renesansowi rzeczy, które dobitnie nam o nich przypominają PRL-owska motoryzacja wróciła do łask — mówią organizatorzy wystawy. — Pogardzane niegdyś syreny i fiaty 126p, mają status kolekcjonerskich, a wyjątkowo utrzymane egzemplarze, lub te z ciekawą przeszłością, zyskują ceny przyzwoitych zachodnich aut. Dzisiaj „peerele" są kultowymi autami i posiadanie polskiego klasyka stało się zwyczajnie modne.

KIM BYŁA ŻONA JANA KARSKIEGO?

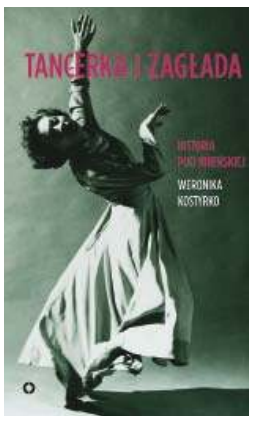
9.03 Olsztyn

Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Olsztynie przy ul. 1 Maja 5 zaprasza w poniedziałek 9 marca o godz. 18.00 (sala konferencyjna) na spotkanie z Weroniką Kostyrko, autorką książki „Tancerka i zagłada. Historia Poli Nireńskiej". Weronika Kostyrko odwiedziła sześć krajów w poszukiwaniu ludzi, którzy znali tancerkę, oraz materiałów na jej temat.

Dlaczego tak mało wiemy o żonie Jana Karskiego? Czym zajmowała się Pola Nireńska, zanim poznała Karskiego? Dlaczego rozmawiała z mężem po angielsku, skoro oboje urodzili się i mieszkali w Polsce?

Autorka opowie o swoich poszukiwaniach, o Poli oraz jej związku z Janem Karskim. Spotkanie poprowadzi Beata Brokowska, dziennikarka „Gazety Olsztyńskiej".

Wstęp wolny.



Okładka książki „Tancerka i zagłada. Historia Poli Nireńskiej"

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

KINO HELIOS
4 MARCA ŚRODA

Swingersi, godz.12:15, 14:15, 16:15, 19:30, 21:45; Sonic. Szybki jak błyskawica, godz. 10:00, 12:20, 14:40, 17:00, 18:30; Brahms: The Boy II / napisy, godz. 17:30, 19:40, 20:45, 21:45; Najświętsze serce / lektor, godz. 12:50; Najświętsze serce / napisy, godz. 15:45; Bad Boy, godz. 11:30, 14:00, 16:30, 19:00, 21:30; Zew krwi / dubbing, godz. 13:00, 15:00, 18:00; 365 dni, godz. 12:10, 17:45, 20:00; Zenek, godz. 12:45, 15:30, 18:15; Parasite / napisy, godz. 17:10, 20:20; Dżentelmeni/ napisy, godz. 14:40, 20:30; Harley Quinn: Ptaki Nocy / napisy, godz. 10:10, 15:15; Gang zwierzaków / dubbing, godz. 10:00, 13:15; Mayday, godz. 21:00; Zew krwi / dubbing, godz. 10:00; Krecik i Panda / dubbing, godz. 9:45; seans grupowy Zew krwi / dubbing, godz. 11:00; seans grupowy Parasite / napisy, godz. 10:15; seans grupowy, Sokół z masłem orzechowym / napisy, godz. 11:00

eprasa.pl 8b1714f5d1

Badania profilaktyczne zamiast kwiatka

Piękne kwiaty, wizyta w SPA i romantyczna kolacja tylko we dwoje. To Twój plan na Dzień Kobiet? Doskonale, ale koniecznie uzupełnij go o badania profilaktyczne krwi. Cóż bowiem cenniejszego może zrobić dla siebie człowiek, niż regularnie dbać o swoje zdrowie.

Wśród wielu składanych życzeń zdrowie wymieniamy zazwyczaj na pierwszym miejscu. To pokazuje, jak wyjątkowe znaczenie ma ono w naszym życiu. Dlatego Dzień Kobiet i Dzień Mężczyzn stanowią dobry moment, aby zastanowić się, czy najbliższe nam osoby rzeczywiście odpowiednio o to zdrowie dbają.

Pacjenci wielokrotnie narzekają na brak czasu, który uniemożliwia im poddanie się niezbędnym badaniom profilaktycznym krwi, pozwalającym rozpoznać nawet najmniejsze oznaki choroby, zdiagnozować ją i skutecznie leczyć. A warto, ponieważ badania dają odpowiedź na pytanie dotyczące wystąpienia ryzyka chorób cywilizacyjnych, obejmujących m.in. układy krążenia, oddechowy, pokarmowy oraz schorzenia nowotworowe i metaboliczne.

— Staramy się pomóc pacjentom na początku ich drogi w diagnostyce. W moim przekonaniu to początek budowania świadomości pacjentów, że warto robić badania, a profilaktyka jest o wiele lepsza i tańsza niż późniejsze leczenie. Z badań mogą skorzystać wszyscy, w każdym wieku, po to, aby zadbać o zachowanie zdrowia w przyszłości — mówi Marek Drozdowski, kierownik laboratorium Miejskiego Szpitala Zespolonego w Olsztynie.

Stąd kolejna akcja profilaktyczna pod hasłem „Badam się – wybieram życie". Laboratorium szpitala miejskiego w Olsztynie wychodząc naprzeciw wszystkim paniom i panom, przygotował zestawy kompleksowych badań profilaktycznych w obniżonej cenie. Akcja ta ma przekonać mieszkańców Olsztyna i regionu do dbania o własne zdrowie.

— W atrakcyjnych, obniżonych cenach udostępniamy panele badań laboratoryjnych, dające informację o stanie organizmu, obecności stanów zapalnych oraz o gospodarce węglowodanowolipidowej. Ponadto nasi specjaliści, diagności laboratoryjni pomogą zinterpretować wyniki oraz, wtedy, kiedy coś u pacjenta będzie się działo, wskażą ścieżki pogłębionej diagnostyki. Te badania nie są drogie, a dają naprawdę bardzo dużo informacji. Są to badania uniwersalne dla kobiet i mężczyzn w każdym wieku — tłumaczy Marek Drozdowski.

Vouchery przygotowane są w eleganckiej, podarunkowej formie, z ładną grafiką – idealne na prezent. Nie tylko od święta. Na voucherze znajduje się dokładna informacja, które badania są oferowane i gdzie je wykonać. Podany jest również numer telefonu do recepcji, gdzie pacjent może uzyskać szczegółowe informacje. Cena badań w pakiecie jest niższa o 10 proc. niż przy wyborze poszczególnych parametrów z cennika laboratorium. Koszt vouchera wynosi 79,00 zł. Dodatkowo 8 marca w Dniu Kobiet pakiety dla pań będą tańsze o 20 proc., a 10 marca, w Dniu Mężczyzn dodatkową obniżką objęte będą pakiety dla panów.

— Warto dbać o swoje zdrowie, ale również skorzystać z okazji. Po prostu jest taniej. Ale warto również śledzić poczynania laboratorium, czytać informacje na tablicach ogłoszeniowych oraz to, co jest w sieci, aby wykorzystywać takie sprzyjające okoliczności. A mamy ich dosyć sporo. Pamiętajmy, badania profilaktyczne mogą uratować nasze życie! — dodaje kierownik laboratorium.

Laboratorium Analityczne Miejskiego Szpitala Zespolonego w Olsztynie zapewnia pacjentom całodobowe świadczenie usług w zakresie diagnostyki laboratoryjnej. Badania wykonywane są przez siedem dni w tygodniu. W ofercie laboratorium znajduje się szeroki panel badań diagnostycznych z zakresu biochemii klinicznej, immunologii, serologii wirusologicznej, a także hematologii z koagulologią, analityki ogólnej oraz serologii grup krwi. Badania wykonywane są przez doświadczony i wykwalifikowany personel, z użyciem nowoczesnej aparatury diagnostycznej, a wyniki większości badań są do odbioru w dniu pobrania materiału.

Badania dla Niej	Badania dla Niego
— morfologia, — OB, — TSH, — lipidogram cholesterol całkowity, cholesterol HDL, trójglicerydy, cholesterol LDL - wyliczany, — glukoza, — AST, — ALT, — kreatynina, — wapń, — fosfor, — sód, — potas.	— morfologia, — OB, — TSH, — lipidogram cholesterol całkowity, cholesterol HDL, trójglicerydy, cholesterol LDL - wyliczany, — glukoza, — AST, — ALT, — GGTP, — ALP, — kreatynina, — sód, — potas.

Fot. archiwum szpitala

53919otbs-AF-C

eprasa.pl 8b1714f5d1

Wirus wirusem, ale grypa też zabija

CHOROBA || Wprawdzie potwierdzonego przypadku koronawirusa jeszcze w Polsce nie ma, ale lekka panika już się pojawiła, choćby w kwestii zapotrzebowania na płyny dezynfekujące. A grypa? Tu statystyki przerażają naprawdę!

Wedle danych PZH Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego od początku 2020 r. na grypę zmarły w Polsce 33 osoby, z czego w tygodniu od 16 do 22 lutego — aż 9, a od 23 do 29 lutego — 8... W ostatnim tygodniu lutego zarejestrowano w Polsce ogółem 215 994 zachorowania i podejrzenia zachorowań na grypę, z czego 7 860 przypadków dotyczyło mieszkańców Warmii i Mazur. Tylko w grupie wiekowej 5-14 lat grypę lub podejrzenie grypy stwierdzono u 2 470 osób...

Mimo więc faktu, że w mediach to wciąż koronawirus 2019-nCov dominuje i rozpoczyna większość serwisów informacyjnych — lekarze wszelkich specjalizacji bardziej, a przynajmniej w równym stopniu ostrzegają przed swojską grypą. Bo jak widać ta — bez zachowania odpowiedniej codziennej higieny i dbałości o własne zdrowie — może być dla Polaków znacznie większym zagrożeniem. Szczególnie że prędzej czy później korona wirus dotrze także do nas, a higiena na obydwa wirusy działa po równo i w równym stopniu jest skuteczna.

Fot. Pixabay.com

CO TRZEBA WIEDZIEĆ

Grypa to bardzo poważny i zjadliwy wirus, który atakuje przede wszystkim nasze drogi oddechowe i — co gorsza — charakteryzuje się największą umieralnością. Nas, Polaków dotyka najczęściej zimą — mówimy wtedy o sezonie grypowym, który trwa mniej więcej od października do lutego, a nawet do marca. Zdradliwe w grypie jest też i to, że co roku naukowcy obserwują zmiany antygenów poszczególnych szczepów wirusa. Jakby tego było mało, przechorowanie grypy daje tylko krótkotrwałą odporność: jedynie na kilka miesięcy i tylko w stosunku do tego typu wirusa, który chorobę wywołał, najczęściej wirus grypy A i B. Zakażenie następuje drogą kropelkową lub przez bezpośredni kontakt. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) co roku na grypę choruje nawet 10 proc. dorosłych i 30 proc. dzieci, a mając na uwadze fakt, że przeziębienie powodują różnego rodzaju wirusy — do zakażenia może dojść nawet kilka razy w roku. U osób starszych i przewlekle chorych często zachodzi konieczność hospitalizacji.

Zarażamy się najczęściej drogą kropelkową, choć bywa, że do zakażenia dochodzi wskutek kontaktu ze skażonymi przedmiotami lub przez ręce. Najczęstszym źródłem zakażenia jest chory człowiek, a w przypadku ptasiej grypy — chory ptak. Wirus przenosi się przez bezpośredni kontakt z chorą osobą lub na skutek dotykania martwego ptaka. Spożywanie surowych jaj chorych ptaków oraz jedzenie niedogotowanego mięsa może również doprowadzić do zakażenia.

OBJAWY GRYPY

Okres wylęgania grypy trwa średnio 2 dni, ale czasem może to być nawet tydzień. Natomiast okres zakaźności u dorosłych to 1 dzień przed i 3-5 dni po wystąpieniu objawów, a u dzieci — kilka dni przed i 10 lub mniej dni po wystąpieniu objawów. Z kolei osoby z upośledzoną odpornością mogą wydalać wirusa i być źródłem zakażenia nawet kilka tygodni, a w skrajnych wypadkach wręcz miesięcy.

Zaczyna się nagle, gorączką, katarem, kaszlem, bólem głowy, gardła i bólami mięśniowymi. Do tego dochodzi uczucie rozbicia i osłabienia. U młodszych dzieci najczęstsze objawy grypy to gorączka i bóle brzucha, czasem również wymioty i biegunka o łagodnym nasileniu. Choć zazwyczaj grypa mija samoistnie po 7 dniach, niektóre symptomy — kaszel czy ogólne osłabienie — mogą utrzymywać się znacznie dłużej.

CZYNNIKI RYZYKA

Ten brak odpowiedniej higieny rąk naprawdę może wykończyć...! Grypy można nabawić się po kontakcie z chorą osobą, zwierzętami lub skażonymi przedmiotami. Zdrowiu nie sprzyja też przebywanie w dużych grupach ludzi, zwłaszcza w okresie grypy sezonowej, przebywanie w bliskiej odległości od chorego na grypę, dotykanie skażonymi rękami nosa, oczu lub ust.

GRYPA I KORONA WIRUS: PODOBIEŃSTWA I RÓŻNICE

Czym różnią się obie choroby i kiedy powinniśmy skorzystać z pomocy lekarza?

REKLAMA

Moda Optyk E.R. Wójcik
OPTYKA OKULISTYKA OPTOMETRIA
rok założenia 1966
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

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 -O

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

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

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

eprasa.pl 8b1714f5d1

Koronawirus zaczyna się od gorączki i to takiej powyżej 38 st. C — przy grypie mamy do czynienia najczęściej z wyższą gorączką, nawet powyżej 39 stopni. Do tego dochodzą problemy z oddychaniem, zmęczenie, uczucie rozbicia i bóle mięśni — koronawirus tych objawów raczej nie da. O ile koronawirus da częściej objawy związane z górnymi drogami oddechowymi w postaci kaszlu, duszności, zapalenia płuc — o tyle przy grypie kaszel i katar wystąpić mogą, ale nie muszą. Podobnie jak grypa, ten wirus też rozprzestrzenia się drogą kropelkową z osoby na osobę.

POWIKŁANIA PO GRYPIE

Grypa jest groźna przede wszystkim z powodu możliwości powikłań: niewyleczony wirus odpowiada za śródmiąższowe zapalenie płuc, zapalenie mięśnia sercowego, zapalenie opon mózgowych i mózgu oraz uszkodzenia wielonarządowe. Takie skutki mogą prowadzić nawet do śmierci. Dotyczą przede wszystkim osób starszych, powyżej 65. roku życia, i tych z innymi chorobami współistniejącymi, dzieci poniżej 5. roku życia, kobiet w ciąży, zwłaszcza w II i III trymestrze, a nawet osób z nadwagą lub otyłością.

PROFILAKTYKA

Przede wszystkim dbamy o odporność: regularna i urozmaicona dieta, sen i aktywność fizyczna — to klucze do sukcesu. Przy czym do sezonu infekcyjnego przygotowujemy się cały rok. Nasza dieta stale powinna być bogata w warzywa i owoce z dużą zawartością witaminy C. Dbamy też o wymianę powietrza w domu i w pracy. W sezonie jesienno-zimowym, gdy wilgotność powietrza jest znacznie mniejsza, bo brak przewiewu i centralne ogrzewanie powodują wysuszanie śluzówek w nosie, jamie ustnej i w okolicach oczu — jesteśmy chodzącym zaproszeniem dla różnego rodzaju wirusów i bakterii wywołujących infekcje. Dlatego wietrzymy często i stosujemy nawilżacze. Ktokolwiek rozpoznał u siebie objawy przeziębienia — niech zostanie w domu. Przed rozprzestrzenianiem się drobnoustrojów drogą kropelkową chroni też używanie chusteczek higienicznych. No i podstawa: myjemy ręce! Dokładne mycie rąk zmniejsza bowiem prawdopodobieństwo wystąpienia infekcji. Pamiętajmy jednak, że by drobnoustroje usunąć z rąk skutecznie, mycie mydłem powinno trwać co najmniej 20 sekund. A badania wskazują niestety, że większość z nas myje ręce zbyt krótko i mało dokładnie.

ZAGADKA LOGICZNA

I na koniec taka zagadka logiczna, a właściwie dwie. W tym roku na grypę zmarły w Polsce 33 osoby. Pomyślcie sobie, jaką panikę, a wręcz psychozę i ogólny paraliż wszystkiego wywołałaby wiadomość, że 33 osoby w Polsce od początku 2020 r. zmarły na koronawirusa... I zagadka nr 2: co by się działo, gdyby naukowcy nagle i niespodziewanie oświadczyli, że oto proszę, już mają, już jest — skuteczna szczepionka przeciw 2019-nCov dostępna od dziś do nabycia w aptekach. Jak prędko pobieglibyście do kolejki? Ile bylibyście w stanie za iniekcje dla siebie i swoich rodzin zapłacić...? No to mam dobrą wiadomość: szczepionki przeciw grypie są, dostępne od ręki i wcale nie trzeba za nie płacić kroci. A kto w sezonie 2019/2020 się zaszczepił...?

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

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

REKLAMA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl 8b1714f5d1

Kukurydza: zdrowie jak złoto

DIETA || Jako osoba od jakiegoś czasu uczulona na gluten wciąż szukam alternatyw dla swojskiej pszenicy i wszystkich jej przetworów. Dziś sprawdzam, czy kukurydza i jej pochodne są godnymi następcami zbóż z glutenem.

Dietetycy i technolodzy żywności zapewniają, że właściwie każdego dnia jemy produkty spożywcze, w których jest sporo kukurydzy, choć kompletnie o tym nie wiemy. Kukurydza bowiem to roślina, która występuje powszechnie — oprócz pszenicy i ryżu jest najpopularniejszą rośliną uprawną świata. Do tego ma szerokie zastosowanie. I wiedzieli o tym starożytni Inkowie, Aztekowie i Majowie, dla których była podstawowym pożywieniem, a i dziś nieodłącznie kojarzy się z Meksykiem, gdzie obok fasoli i papryki stanowi podstawę większości dań. Ale za przysmak uważają ją w ogóle mieszkańcy obu Ameryk: kukurydza to składnik codziennego menu mieszkańców Kostaryki, Salwadoru, Gwatemali, Hondurasu, Nikaragui, Panamy czy Peru.

Również my chętnie sięgamy dziś po kukurydziane płatki śniadaniowe, po popcorn. Coraz większą popularnością zaczyna cieszyć się kasza i mąka kukurydziana, a ostatnio także olej z kukurydzy.

A jaki ma wpływ na zdrowie? Generalnie nie najgorszy, bo specjaliści natychmiast wskazują na bogactwo witamin i składników mineralnych w kukurydzy, a także na kwasy omega-3, których też jest cennym źródłem.

Fot. Pixabay.com

SZCZEGÓŁY

Jeden „kłos", czyli kolba kukurydzy, może ważyć 40 dag. Natomiast 100 g świeżych ziaren kukurydzy dostarcza organizmowi 365 kcal, a 100 g kukurydzy konserwowej — około 100 kcal, bo wiele zależy od ilości soli i cukru w roztworze wodnym. W 60-70 proc. kukurydza składa się ze skrobi, sporo w niej błonnika, białka, witamin z grupy B, a także D, E, K oraz prowitaminy A. Dzięki dużej zawartości błonnika kukurydza może zapobiegać chorobie uchyłkowej i wspomagać odchudzanie.

Kukurydza to poza tym cenne źródło składników mineralnych: potasu, sodu, wapnia, magnezu, żelaza, miedzi, manganu, fosforu, cynku, jodu i selenu. Ten ostatni pierwiastek wraz z witaminą E i beta-karotenem skutecznie chroni nas przed zgubnym działaniem wolnych rodników, generalnie zwiększa odporność i przedłuża młodość. Dwa kolejne silne antyoksydanty z grupy karotenoidów — luteina i zeaksantyna — korzystnie wpływają na zdrowie oczu i pomagają chronić plamkę żółtą oka przed zwyrodnieniem. Ponieważ jednak zawarte w kukurydzy białko jest raczej ubogie w aminokwasy, w krajach, gdzie to ziarno stanowi podstawę diety, do mąki kukurydzianej dodaje się mąkę sojową, bo ta aminokwasów zawiera dużo.

I informacja jak dla mnie kluczowa: mąka kukurydziana nie zawiera glutenu, więc mogą się nią spokojnie zajadać osoby będące, dobrowolnie lub przymusowo, na diecie bezglutenowej.

Jak jednak ze wszystkim na świecie, także spożywanie kukurydzy może mieć skutki uboczne. Wszystko przez kwas fitynowy, który utrudnia wchłanianie minerałów, takich jak żelazo i cynk, z tego samego posiłku. Dlatego pomiędzy posiłkiem z kukurydzą a porcją żelaza i cynku należy zachować odstęp, szczególnie gdy walczymy choćby z niedokrwistością.

No i uwaga na przechowywanie: gdy kukurydzę przechowujemy niewłaściwie, mogą ją zanieczyścić mikotoksyny: fumonizyny, aflatoksyny i trichoteceny, a te grzyby mają bardzo niekorzystny wpływ na zdrowie.

CZY KUKURYDZA Z PUSZKI JEST TAK SAMO ZDROWA?

Podobnie jak wszystkie zapuszkowane warzywa, owoce i inne produkty, także kukurydza konserwowa to nie jest wybór dla tych, którzy cenią sobie zdrowe odżywianie. Szkopuł tkwi bowiem we wnętrzu puszki, która jest pokrywana bisfenolem (BPA). A ten związek ma budowę zbliżoną do żeńskiego hormonu płciowego, estrogenu i dlatego może oddziaływać na funkcjonowanie układu hormonalnego. Naukowcy podejrzewają BPA o zwiększanie ryzyka zachorowania lub zaostrzenia się chorób serca, cukrzycy typu 2, zaburzeń układu nerwowego. BPA to także zaburzenia w pracy tarczycy oraz problemy z otyłością i płodnością u mężczyzn.

Dlatego zawsze najlepiej sięgać po pro-

REKLAMA

LOSZTYŃSCY 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
202719OTBR-A -O

SPECJALISTA LARYNGOLOG
lek. Ewa Krasucka
Olsztyn, al. Wojska Polskiego 39 (Lancet)
poniedziałek, czwartek
rejestracja tel. 89 5357280
kom. 604 454 352
202919OTBR-A-O

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
203019OTBR-A-O

Prywatny Gabinet Laryngologiczny
dr n. med. Bogdan Kibilda
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

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

Zdrowie.wm.pl
16815otbp-c -K

eprasa.pl 8b1714f5d1

dukty lub składniki świeże, a jeśli się nie da — po te w szklanych słoiczkach i już nie mówię, że najkorzystniej wychodzi z własnej spiżarni.

KUKURYDZA W KUCHNIACH ŚWIATA

Ponieważ już widać, że kukurydza jest zdrowa, warto włączyć ją do naszych diet i menu na stałe. A nadaje się na zupy i rozmaite farsze do dań mięsnych i warzywnych. Z kolei młode kolby osypane wiórkami masła można zapiekać w folii, a ze świeżych ziaren — upiec ciasto. Kukurydza to też od wielu lat żelazny prawie składnik wielu chętnie przyrządzanych i jeszcze chętniej zjadanych sałatek, przy czym dobrze wiedzieć, że te żółte ziarenka doskonale komponują się z papryczką chili, bo nieco neutralizują jej palący smak.

W Stanach Zjednoczonych stoiska z gotowanymi i grillowanymi kolbami kukurydzy to praktycznie część krajobrazu. Amerykanie tradycyjnie lubię kukurydzę do żeberek z grilla, steków i do kurczaka. Na polskich stołach wciąż musi walczyć o zaszczytne miejsce i uznanie z fasolą i groszkiem, szczególnie konserwowym.

I ciekawostka... Meksykanie i mieszkańcy Ameryki Środkowej cenią sobie walory kukurydzy od dawna i bardzo wysoko. Może dlatego jest ona także najważniejszym składnikiem popularnego napoju o nazwie atole, korzeniami sięgającego jeszcze czasów przedkolumbijskich. Podstawową wersję przygotowuje się z kukurydzy, miodu, brązowego cukru trzcinowego i chili. Można ją potem modyfikować wedle uznania, dodając kakao, wanilię, anyż, kwiat pomarańczy, owoce, orzechy. Gotowy napój jest dość gęsty i spożywa się go na gorąco.

Z kolei mąka kukurydziana, obojętnie czy drobna, czy gruboziarnista, ma charakterystyczny żółty kolor. Południe USA i cała Ameryka Łacińska używają jej powszechnie do wypiekania chleba i rozmaitych placków. Można z niej przygotować też mamałygę, polentę albo bliny i kluski podobne do naszych kopytek. Z mąki kukurydzianej powstają też słynne meksykańskie tortille: chrupiące placki, smażone z obu stron na rozgrzanej metalowej płycie lub patelni bez dodatku tłuszczu. Przyrządza się z niej też nadzienie do indyka albo ryby.

W północnych Włoszech z mąki kukurydzianej powstaje tradycyjna polenta, popularny dodatek do mięsa. Gotuje się mąkę z wodą i odrobiną soli na gęstą papkę i podaje na okrągłej drewnianej tacy w formie placka, który kroi się na porcje drewnianym nożem. Często serwuje się polentę z gulaszem lub gęstym sosem pomidorowym. Rumunia natomiast słynie z mamałygi: to kasza kukurydziana ugotowana na papkę, przełożona kozim serem, zapieczona, a przed samym podaniem polana śmietaną.

Z kolei na Karaibach popularne są kluski z mąki kukurydzianej z mięsnym lub serowym nadzieniem, owinięte w liście kukurydzy i gotowane na parze. Kleiki i placki z mąki kukurydzianej są też podstawowym pożywieniem w krajach afrykańskich. Nawet w kuchni zamożniejszej części społeczeństwa gęsta kukurydziana papka też stanowi dodatek do różnych dań.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKAW

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

REKLAMA

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

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

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

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

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

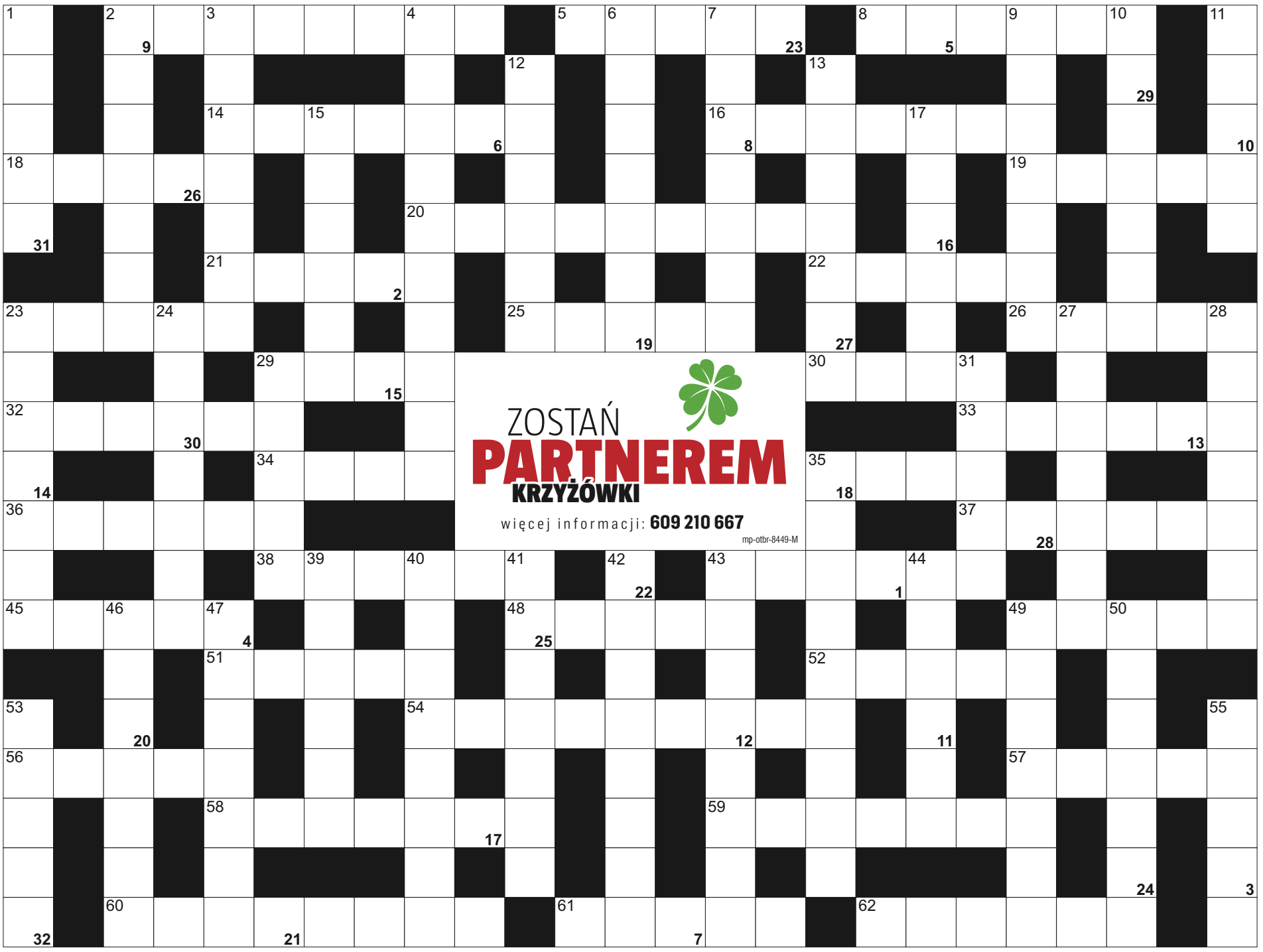
NZOZ „ARTERIA” PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHORÓB NACZYŃ
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰, tel. 89 534-55-65
CHOROBY ŻYŁ I TĘTNIC
• diagnostyka • leczenie zachowawcze
• skleroterapia żylaków
• laserowe leczenie żylaków!!!
• leczenie operacyjne żylaków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

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

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 8b1714f5d1

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 32, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

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

POZIOMO: 2) bezprawne kopiowanie nagrań; 5) bojka, pława sieci rybackiej; 8) Kohl, były Kanclerz Niemiec; 14) rowerowa lub dydaktyczna; 16) rezystor; 18) rodzaj malowidła ściennego; 19) jams, pochrzyn; 20) duża szwedzka wyspa na Bałtyku; 21) płynący osad na dnie rzeki; 22) pacjentka w szpitalu; 23) lalka, marionetka; 25) większy od morza; 26) wąż z zygzakiem; 29) łuk nad okiem; 30) Arkadiusz dla kolegów; 32) Jane, panna detektyw z powieści Agathy Christie; 33) zdradza cudzoziemca; 34) stolica Peru; 35) lokalna wspólnota protestancka; 36) wytwórnia desek; 37) ośla dla narciarzy; 38) syn Tezeusza i Fedry; 43) trzymane w urnie; 45) diament niewolników; 48) pokład kopaliny; 49) producent przypraw; 51) miasto świętego Tomasza; 52) śnieżny pagórek; 54) sąsiedzi irakijczyków; 56) na szyję lub autobusowa; 57) ojczyzna generała Pinocheta; 58) pierwiastek Sg; 59) okrętowy to kuk; 60) największy stan Brazylii; 61) i pawian, i gibon; 62) Ewa, była premier Polski.

PIONOWO: 1) montażowa w fabryce; 2) w nim kredki i długopisy; 3) w doniczce; 4) żółw długoszyjny inaczej; 6) William, szkocki bohater narodowy; 7) ani brunet, ani szatyn; 9) upiększa twarz; 10) śmiercionośna fala oceaniczna; 11) materiał na chochoła; 12) Fidel, były dyktator kubański; 13) ostatni posiłek; 15) Bergman, szwedzki reżyser; 17) chłodzące lub alkoholowe; 23) strajkowy i orzeźwiające; 24) na mielone; 27) była zła dla Kopciuszka; 28) czarna krosta, choroba zakaźna; 29) niejedna na pagonach; 31) gwiazdy o małej jasności; 35) przestępca, kryminalista; 39) kocia toaleta; 40) prowincja Kanady z Winnipeg; 41) ciężki sprzęt sportowy; 42) zbroja kolcza; 43) "oko" łodzi podwodnej; 44) w monstrancji; 46) zasadnicza albo godna naśladowania; 47) fartuch kelnerki; 49) dawna gospoda, szynk; 50) stop na klamki; 53) przewrócić się; 55) skomponował "Traviatę".

eprasa.pl 8b1714f5d1

ZWIERZĘTA

sprzedam

NARYBEK- zarybienia tel.600-460-777.

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

MIESZKANIE 37m2 sprzedam 502-753-260

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

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

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

do wynajęcia

DWUPOKOJOWE, piętro, Olsztyn, 505-669-918

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

WYNAJMĘ mieszkanie na Jarotach, Tel:609-656-377

PRACA

dam pracę

BARMAN, kelner doświadczenie, dyspozycyjność, praca zmianowa, znajomość kasy fiskalnej. 606-643-429 krys-stan@wp.pl

FERMA indyków, mieszkanie rodzinne, 602-593-421

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

PB Witka zatrudni cieśli i zbrojarzy. Oferujemy bardzo dobre warunki zatrudnienia. Kontakt telefoniczny: (089)533-52-51 lub osobisty: 10-434 Olsztyn, Kołobrzeska 50H

SPEDYTOR międzynarodowy z j.angielskim komunikatywnym, możliwość przyuczenia. tel. 784-567-118

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 601-772-124

AUTO-MOTO

kupię

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

USŁUGI

budowa | remont

GAZOWE 510-330-820

GLAZURA, terakota 517-676-901

HYDRAULICZNE, 664-733-204

MALOWANIE, 782-404-688

15720otbr-b-M

MALOWANIE, szpachlowanie, solidnie 500-549-432

POLBRUK, 602-401-309

naprawa

TAPICERSKIE, 880-917-878

BIZNES

CHWILÓWKI (89)535-30-78

POŻYCZKA. (89)527-72-04

RÓŻNE

sprzedam

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

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

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

HOBBY

kupię

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

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

KURKI, koguty odchowane 7-tygodniowe oraz kaczkogęsi, kaczki i perlice. Zamawiać Długobór, tel. (55)244-31-58 (wieczorem), 608-299-068.

ciągniki

SKUP ciągników i przyczep, 502-646-575

inne

MONTAŻ dojarek 504-93-64-90

Z głębokim smutkiem
przyjęliśmy wiadomość
o śmierci

Henryka Słoniny

byłego Prezydenta Elbląga
oraz członka Rady Nadzorczej.

Rodzinie i Najbliższym

składamy
wyrazy żalu i współczucia.

Dyrekcja i pracownicy
Zarządu Komunikacji Miejskiej w Elblągu
spółki z ograniczoną odpowiedzialnością

13920see1-a-G

Pani Irenie Ziółkowskiej
Nauczycielce Zespołu Szkół Ekonomicznych
i Technicznych w Pasłęku
oraz
Jej Rodzinie i Bliskim
najszczersze wyrazy współczucia,
wsparcia i otuchy w trudnych chwilach
po śmierci Małżonka
ś. † p.
Józefa Stefana Ziółkowskiego
składają
Przewodniczący Rady Miejskiej w Pasłęku
mgr Marian Matuszczak
Burmistrz Pasłęka dr Wiesław Śniecikowski

13620see1-a-G

Umarłych wieczność dotąd trwa,
dokąd pamięcią im się płaci.
Wisława Szymborska

Wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie i Najbliższym

ś. † p.

Henryka Słoniny

byłego wieloletniego Prezydenta Elbląga

składają Właściciele, Zarząd i Pracownicy Mebli Wójcik

13720see1-a-M

Wielkim smutkiem napełnia nas odejście

Henryka Słoniny

Prezydenta Elbląga w latach 1998-2010.

Odcisnął piętno na transformacji Elbląga w nowoczesny organizm miejski
w zakresie informatyzacji:
- w 2001 roku zainicjował ideę „Złotego Trójkąta" – Administracja, Nauka, Biznes,
będącego inspiracją dla nowoczesnych technologii w Elblągu,
- w 2005 roku utworzył Park Technologiczny,
- w 2005 roku wdrożył Elbląski System Informacji Przestrzennej
jako modelowy przykład zarządzania administracją,
- był patronem dziesięciu konferencji geodezyjno-kartograficznych w Elblągu,
- uhonorowany tytułem Amigo Societas Stowarzyszenia Geodetów Polskich,
statuetką Przyjaciel Firmy OPEGIEKA.

Żonie, córkom, rodzinie

składamy wyrazy głębokiego współczucia.

Żegnamy Cię, przyjacielu!

Zarząd i pracownicy OPEGIEKA w Elblągu

13820see1-a-M

eprasa.pl 8b1714f5d1

31419opb1-a -C

Bóg widzi śmierć inaczej niż my.
My widzimy ją jako ciemny mur,
Bóg jako bramę...

Walter Flex

mp-otbr-6786b-M

Wyrazy głębokiego współczucia

z powodu śmierci

Henryka Słoniny

Prezydenta Elbląga

Rodzinie oraz Bliskim

składają dyrekcja
oraz pracownicy CSE „Światowid" w Elblągu

13220see1-a-M

Ze smutkiem przyjęliśmy wiadomość
o śmierci

Henryka Słoniny

wieloletniego prezydenta Elbląga.

Rodzinie i bliskim Zmarłego

wyrazy głębokiego współczucia

składają
Senat, Rektor i cała społeczność akademicka
Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej
w Elblągu

13320see1-a-G

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość
o śmierci

ś. † p.

Henryka Słoniny

Rodzinie i Bliskim

wyrazy szczerego współczucia

składają Dyrektor i pracownicy
spółki Tramwaje Elbląskie

13520see1-a-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 26 lutego 2020 r. odszedł od nas w wieku 33 lat
Nasz Ukochany Syn, Brat, Mąż i Tata

ś. † p.

Michał Piotr Walczak

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w czwartek,
5 marca 2020 r., o godz. 10.30 pożegnaniem
i modlitwą różańcową w kaplicy przy ul. Mariańskiej,
skąd o godz. 11.00 nastąpi wyprowadzenie
do kościoła pw. św. Wojciecha przy ul. Gałczyńskiego
na mszę świętą żałobną.
Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym w Dywitach.

Pogrążona w smutku rodzina

87420opb1-a-M

Z głębokim smutkiem zawiadamiamy, że 3 marca 2020 r.
odszedł od nas w wieku 90 lat nasz kochany
Mąż, Tata, Dziadek i Pradziadek

ś. † p. Adam Mickiewicz

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 6 marca 2020 r. o godz. 12.45
w kaplicy przy ul. Poprzecznej, skąd o godz. 13.15
nastąpi wyprowadzenie do kościoła pw. Matki Boskiej Saletyńskiej
przy ul. Morskiej 29, a następnie na cmentarz parafialny w Gutkowie.

Rodzina

90420opb1-a-G

Życie to czas, w którym szukamy Boga.
Śmierć to czas, w którym Go znajdujemy.
Wieczność to czas, w którym Go posiadamy...

Św. Franciszek Salezy

mp-otbr-6786a-M

Koleżance Małgorzacie Kikoła
wyrazy współczucia z powodu śmierci

Męża

składają dyrekcja i pracownicy
Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego
w Olsztynie

88520opb1-a-G

Panu doktorowi

Piotrowi Jastrzębskiemu

szczere wyrazy współczucia i żalu
z powodu śmierci

Mamy

składają kierownik i współpracownicy z Katedry Analizy Zespolonej
Wydziału Matematyki i Informatyki UWM w Olsztynie

88720opb1-a-M

Państwu Zbigniewowi i Katarzynie Brodzińskim
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Ojca i Teścia

składają
pracownicy Warmińsko-Mazurskiego
Ośrodka Doradztwa Rolniczego z siedzibą w Olsztynie

89120opb1-a-G

ARKA

ARKA

Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

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

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

www.arkaolsztyn.pl *Całodobowe przewozy zmarłych*

614619opb1-a -K

Warmiński 1987 ZAKŁAD POGRZEBOWY

Pomożemy Ci godnie pożegnać

dawniej market

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

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

POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09

614219opb1-a-K

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

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 8b1714f5d1

Runda rewanżowa to już była inna jakość

KOSZYKÓWKA || W pewnym momencie było bardzo nerwowo, ale ostatecznie KKS Olsztyn po raz dziesiąty utrzymał się w pierwszoligowych rozgrywkach. O zakończonym sezonie rozmawiamy z Tomaszem Sztąberskim, szkoleniowcem olsztyńskich koszykarek.

– Jak pan ocenia zakończony sezon?

— Biorąc pod uwagę to, co mamy, to uważam, że wynik jest ponad miarę. Utrzymanie się bez barażów jest naszym olbrzymim sukcesem, tym bardziej że zaczynaliśmy sezon bez rozgrywającej. Ciężko nam było o dobre wyniki, ale po powrocie Joli Wichłacz i Marty Sztąberskiej był to już zupełnie inny zespół. Zaczęliśmy odnosić sukcesy, które zapewniły nam po raz dziesiąty utrzymanie w I lidze. Gdybyśmy od początku grali w pełnym składzie, to być może bylibyśmy nawet w pierwszej czwórce.

– Był jednak moment, w którym wydawało się, że jednak się nie utrzymacie...

— Zaczynaliśmy, jak już mówiłem, bez rozgrywającej, stąd te porażki. Jednak runda rewanżowa, choćby mecz z UW w Warszawie, to już była inna jakość. Potem przyszły jeszcze zwycięstwa z SMS-em I i Mon-Polem, z którym w pierwszej rundzie ulegliśmy 40 punktami (94:54 — red.). Wyniki te świadczą o sile naszego zespołu, jeśli tylko jest w pełnym składzie.

– Powrót Wichłacz i Sztąberskiej miał wpływ na jakość sportową, czy też na formę mentalną zespołu?

— Jedno i drugie. Jeśli dziewczyny widzą, że ma kto im podać lub w odpowiednim momencie dać asystę, wtedy czują się pewniej, bo mogą liczyć na te koleżanki, które maja decydować o organizacji gry. To się przekłada na jakość całego zespołu.

– Które spotkanie było dla was kluczowe?

— Gdybyśmy byli w pełnym składzie, to już w pierwszej rundzie w Olsztynie mogliśmy wygrać z AZS UW (KKS przegrał 73:87 — red.) i w Gdańsku z rezerwami Politechniki (KKS przegrał 72:76 — red.), a wtedy nie drżelibyśmy do końca o utrzymanie.

SZCZEGÓLNIE BOLI MNIE SPOTKANIE Z POLITECHNIKĄ, GDZIE PRZEGRALIŚMY TYLKO CZTEREMA PUNKTAMI, ALE DUŻO TAM DODALI OD SIEBIE SĘDZIOWIE, CO BARDZO BOLAŁO. NA SZCZĘŚCIE W TRZECIM SPOTKANIU, Z ŁOMIANKAMI II NA WYJEŹDZIE, PRZEŁAMALIŚMY SIĘ I TO PIERWSZE ORAZ JEDNOCZEŚNIE JEDYNE WYJAZDOWE ZWYCIĘSTWO W RUNDZIE DAŁO NAM NADZIEJĘ.

Fot. Emil Marecki

Powrót na boisko Jolanty Wichłacz odmienił grę olsztyńskiego pierwszoligowca

A po powrocie dziewcząt, o których wspominałem, wiedzieliśmy już, że możemy wygrać z każdym. No i druga runda była dla nas. Jest takie powiedzenie, że nie jest ważne, jak się zaczyna, tylko jak się kończy.

– Najgorsze i najlepsze spotkanie KKS w tym sezonie?

— Na pewno najgorsze zagraliśmy w Płocku z Mon-Polem, bo minus 40 punktów mówi samo za siebie. Słabe były też dwa spotkania z Gdynią oraz jedno z pruszkowskim dream-teamem, który mocno walczy o ekstraklasę w tym sezonie. Nie zdziwię się, gdy to osiągnie. Natomiast najlepsze spotkanie to z Mon-Polem u siebie, wygrane po dramatycznej końcówce i dogrywce, oraz zwycięstwo z SMS I w Olsztynie, które „przyklepało" nasze pozostanie w I lidze.

– Sezon szybko się skończył, więc jakie macie plany na najbliższe miesiące?

— Jak zawsze po sezonie będziemy pracowali nad technika indywidualną, będą jakieś zabawy, by nie zapomnieć, jak wygląda piłka do kosza, no i rozmowy z dziewczynami o ich i naszej przyszłości. Będziemy przecież budować zespól na sezon 2020/21.

– W tej chwili już wiadomo, kto zostanie w KKS?

— Jest jeszcze na to za wcześnie. WIEM Z DOŚWIADCZEŃ LAT UBIEGŁYCH, ŻE DZIEWCZYNY DEKLARUJĄ SIĘ TAK MNIEJ WIĘCEJ Z KOŃCEM CZERWCA. POZA TYM ZACZYNAJĄ MYŚLEĆ O DOROSŁYM ŻYCIU. NIEKTÓRE, TAK JAK KSENIA WOŹNIAK CZY JOANNA MARKIEWICZ, JUŻ PRACUJĄ, WIĘC NIE MOGĄ KOSZYKÓWCE POŚWIĘCIĆ TYLE SAMO CZASU, JAK TO BYŁO WTEDY, GDY UCZĘSZCZAŁY DO SZKOŁY LUB STUDIOWAŁY.

Na pewno chciałbym utrzymać wszystkie czołowe dziewczyny oraz te młodsze coraz lepiej grające, które chcą dojść do pułapu pierwszoligowego.

– A co z waszym budżetem?

— Nie pogardzimy żadnym wsparciem, tym bardziej finansowym. Wiemy, co otrzymaliśmy z miasta, i jesteśmy za to bardzo wdzięczni, bo mimo obostrzeń, jakie dotknęły finansowanie przez samorząd sportu, dostrzeżono nasze osiągnięcia. Tradycyjnie również marszałek województwa nas wsparł. Nie jest więc tak źle w tym kryzysie, ale oczywiście będziemy szukali sponsorów.

EMIL MARECKI

NAJSKUTECZNIEJSZE

1. Olivia Szumełda-Krzycka (MKS Pruszków) 386 punktów/17 meczów
2. Joanna Markiewicz (KKS Olsztyn) 281/16
3. Magdalena Parysek-Bochniak (MKS Pruszków) 263/16
4. Ksenia Woźniak (KKS Olsztyn) 259/16
40. Karina Gzinka (KKS Olsztyn) 145/13
46. Natalia Żukowska (KKS Olsztyn) 136/16
82. Jolanta Wichłacz (KKS Olsztyn) 89/10

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

eprasa.pl 8b1714f5d1

Kroki małe, ale w dobrym kierunku

KOLARSTWO || W Elblągu odbyła się wojewódzka gala Warmińsko-Mazurskiego Związku Kolarskiego, podczas której dużo rozmawiano o planach na przyszłość oraz przedstawiono nową grupę kolarską, której nazwa brzmi Folta Silvant Budokop Team Elbląg.

W przedsezonowej uroczystości uczestniczyli zasłużeni szkoleniowcy i działacze klubów kolarskich z Warmii i Mazur, liczne grono samorządowców oraz goście specjalni: Wojciech Walkiewicz - były prezes Polskiego Związku Kolarskiego i zarazem honorowy prezes Europejskiej Unii Kolarskiej, Zdzisław Trojga - członek zarządu Polskiego Związku Kolarskiego, były reprezentant Polski Cezary Zamana oraz prezes Wojewódzkiej Federacji Sportu Zbigniew Lewicki.

- OBECNIE NA TERENIE NASZEGO WOJEWÓDZTWA MŁODZI ZAWODNICY SZKOLĄ SIĘ W DWUNASTU SZKÓŁKACH KOLARSKICH. DZIAŁA TEŻ PRĘŻNIE OSIEM KLUBÓW, W KTÓRYCH KOLARSTWO UPRAWIANE JEST WYCZYNOWO - POINFORMOWAŁ ADAM WADECKI, PREZES WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO ZWIĄZKU KOLARSKIEGO. - SĄ TO M.IN. WARMIA BISKUPIEC, WMKS OLSZTYN, MSR MRĄGOWO, PRIM EŁK, UKS PROSTKI I FOLTA SILVANT BUDOKOP TEAM ELBLĄG.

Fot. Marek Lewandowski

18 marca elbląski team wyjedzie na zgrupowanie do hiszpańskiego Calpe

W elbląskim zespole startują młodzi kolarze z naszego regionu (U-23 - red.). - Mam dwa marzenia. - przyznał prezes Wadecki. - Po pierwsze: chciałbym wskrzesić kolarski wyścig dookoła Warmii i Mazur, a po drugie: marzy mi się powstanie grupy zawodowej. Staramy się młodym zawodnikom w różny sposób pomagać, nie tylko pod względem treningów, ale także w sprzęcie i odżywkach.

18 marca elbląski team w dziewięcioosobowym składzie wyjedzie na dwutygodniowe zgrupowanie do hiszpańskiego Calpe, by tam szlifować formę na nadchodzący sezon.

- Sezon rozpoczniemy 3 kwietnia od międzynarodowego wyścigu Ślężański Mnich na trasie Sobótka-Dzierżoniów. Wystąpimy także w wyścigu Szlakiem Grodów Piastowskich oraz w mistrzostwach Polski, w których chcemy być widoczni. Poza tym w planach mamy także wojaże zagraniczne - zdradza Adam Wadecki. - Oczywiście do powstania zawodowej grupy kolarskiej potrzebne są spore środki finansowe. Wiemy o tym, więc na razie robimy to małymi krokami, ale ważne, że idziemy w dobrym kierunku. Będę dążył, żeby taki projekt na Warmii i Mazurach wreszcie powstał — zdeklarował prezes Warmińsko-Mazurskiego Związku Kolarskiego.

JERZY KUCZYŃSKI

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

SPRINTEM

PIŁKA NOŻNA\\\ W meczu kończącym pierwszą wiosenną, a 21. ogółem, kolejkę Fortuna 1. ligi mistrz jesieni Warta Poznań pewnie ograł w Grodzisku Wlkp. (czyli u siebie) Radomiaka. Gole dla lidera strzelili Bartosz Kieliba (52), Robert Janicki (81) i Gracjan Jaroch (90+5).
W ten sposób poznaniacy odpowiedzieli na wysokie zwycięstwa swoich kontrkandydatów do walki o awans – Stali Mielec (5:0 z Olimpią Grudziądz) oraz Podbeskidzia Bielsko-Biała (4:0 z Wigrami Suwałki), wracając na prowadzenie w tabeli.
Przypomnijmy, że w sobotę o g. 17.10 Stomil – który na inaugurację wiosny pewnie ograł u siebie Odrę Opole (4:2) – powalczy o punkty w Nowym Sączu z Sandecją.
* **21. kolejka:** Warta Poznań – Radomiak Radom 3:0 (Kieliba 52, Janicki 81, Jaroch 90+5).

PO 21. KOLEJKACH

1. Warta	43	36:18
2. Stal	41	35:18
3. Podbeskidzie	40	40:21
4. Radomiak	36	30:26
5. Jastrzębie	31	30:25
6. Tychy	31	42:31
7. Olimpia	31	34:35
8. Miedź	31	29:28
9. Zagłębie	29	30:31
10. Stomil	29	20:24
11. Nieciecza	26	29:24
12. Sandecja	26	30:37
13. Bełchatów	25	24:27
14. Chrobry	23	21:34
15. Puszcza	23	16:27
16. Odra	20	18:29
17. Wigry	19	17:35
18. Chojnice	19	29:40

* Arsenal awansował do ćwierćfinału Pucharu Anglii – „Kanonierzy" planowo wygrali na wyjeździe z trzecioligowym Portsmouth 2:0 (Papastathopoulos 45+4, Nketiah 51).

SPORT W TV\\\ **Biegi narciarskie.** Puchar Świata w Drammen: sprinty tech. dowolną kobiet i mężczyzn (15.20, Eurosport 1; 15.25, TVP Sport)
* **Koszykówka.** Energa Basket Liga mężczyzn: HydroTruck Radom - Stelmet Zielona Góra (17.30, Polsat Sport)
* **Piłka nożna.** PKO Ekstraklasa: Śląsk - Korona (17.40, Canal+ Sport), Lechia - Legia (20, Canal+ Sport; 20.30, TVP Sport), ŁKS - Zagłębie (17.40, Canal+ Sport 2), Piast - Arka (20.10, nSport+, Canal+ Sport 4); Puchar Niemiec, ćwierćfinały: Leverkusen - Union, Eintracht - Werder (18.25, 20.30, Eurosport 1); Puchar Anglii, 1/8 finału: Sheffield W. - Manchester C. (20.40, Eleven Sports 1), Tottenham - Norwich (20.40, Eleven Sports 2), Leicester - Birmingham (20.40, Eleven Sports 3); Puchar Włoch, półfinał: Juventus - Milan (20.40, TVP 1); Puchar Francji, półfinał: Lyon - PSG (21.05, Polsat Sport Extra)
* **Piłka ręczna**. Bundesliga: Flensburg-Handewitt - Melsungen (19, SportKlub)
* **Siatkówka.** Liga Mistrzów, ćwierćfinał: Roeselare - Lube Civitanova (20.25, Canal+ Sport 2); PlusLiga: Trefl - Ślepsk (20.30, Polsat Sport).

PES

eprasa.pl 8b1714f5d1

My się rezerw Legii Warszawa nie boimy

PIŁKA NOŻNA || Spodziewamy się, że w walce o II ligę zdarzą się wyboje, ale jesteśmy na to gotowi i zrealizujemy swój plan – mówi Jarosław Kotas, dyrektor sportowy Sokoła Ostróda. W niedzielę lider grupy 1 III ligi na wyjeździe zagra z Lechią.

– Z ośmioma piłkarzami rozstał się pan po udanej rundzie jesiennej, po której Sokół zajął pierwsze miejsce. Czy to było konieczne?

— Nie trzeba było żegnać się z tymi chłopakami. Oni potrafili grać w piłkę, ale nie chcieli w nią grać na poziomie, jakiego od nich oczekiwałem. Niestety, nie mieliśmy tego samego celu, nie schodziły się nasze drogi. Jeśli ktoś myślał, że już jesteśmy w II lidze, ten się mylił. Przed nami ciężka runda rewanżowa, w której dwa razy zmierzymy się rezerwami Legii. Wszyscy mówią, że to ma być nasz główny rywal w walce o awans.

– W miejsce odprawionej ósemki ściągnął pan do Sokoła tylko czterech nowych piłkarzy. To są uzupełniania czy wzmocnienia?

— Zawodnicy, którzy pojawili się u nas zimą, to zdecydowanie są wzmocnienia linii defensywnej Sokoła.

ADAM DOBOSZ Z ELANY TORUŃ, JAKUB BANACH Z SOKOŁA KLECZEW I ROBERT SULEWSKI Z CONCORDII ELBLĄG SĄ GWARANCJĄ TEGO, ŻE W OBRONIE NIE BĘDZIEMY MIELI KŁOPOTÓW KADROWYCH.

A jak zajdzie potrzeba, wtedy zagrają też na innych pozycjach. Dobrze do zespołu wkomponował się Łukasz Święty, który od razu złapał miejsce w składzie, wyrzucając na ławkę Oskara Rynkowskiego. Poza tym zostało sporo wartościowych chłopaków. Nie zapominamy o wychowanku Sokoła Piotrku Ziółkowskim, który ostatnio trochę nam choruje, ale wiosną to będzie joker w naszym składzie. Czekamy też na przełamanie Pawła Tomkiewicza i Andrzeja Łyszyka.

— Ale wciąż brakuje kreatywnego środkowego pomocnika i bramkostrzelnego napastnika. Ostatnio świetnie w Ostródzie zaprezentował się napastnik rezerw Lechii Gdańsk Jose Gomez. Może warto byłoby postarać się o kogoś takiego?

Fot. Łukasz Szymański

– Mamy na tyle mocną ekipę, że w tym składzie jesteśmy w stanie wywalczyć awans – mówi Jarosław Kotas

— To jest piłkarz z Portugalii, który został ściągnięty do gry w pierwszym zespole Lechii. Jasne, że o takiego kogoś nam chodzi, jeśli mowa o napastnikach, ale akurat ten zawodnik jest poza naszym zasięgiem. Mieliśmy na testach piłkarza z Hiszpanii, jednak tam chyba myśleli, że w Polsce czwarta klasa rozgrywkowa to liga starszych panów albo bardzo słabych graczy. Przysłali do nas chłopaka z drugiego zespołu Sevilli, ale nie o to nam chodziło. Menedżer ze Szwajcarii zobaczył, że to wszystko wygląda inaczej niż sobie wyobrażali, więc jeszcze czekamy. Może w ostatnich dniach dotrze do nas ktoś wartościowy, a jeśli się nie uda, to mamy na tyle mocną ekipę, że w tym składzie jesteśmy w stanie wywalczyć awans. Na pewno 80 procent zawodników z tego składu będzie grało w II lidze.

— Jesienią wyglądało na to, że tylko Sokół jest zainteresowany walką o awans, a tymczasem zanosi się na to, że do tej rywalizacji włączą się rezerwy warszawskiej Legii...

— Nie oglądamy się za siebie, na razie realizujemy swój plan. Jest nim walka o awans do II ligi. Docierają do nas informacje, że rezerwy Legii się zbroją. Wiemy, że zakontraktowali Damiana Warchoła z Pelikana Łowicz, który jesienią w naszej grupie strzelił najwięcej goli. Ten piłkarz latem ubiegłego roku chciał grać w Sokole, ale trochę „fisiował" z kwotami kontraktu i ostatecznie nie podpisaliśmy z nim umowy. Niech się Legia zbroi, my znamy swoją wartość, więc wiem, że w obecnym składzie jesteśmy lepsi od nich. Nawet jeżeli przyjadą 1 kwietnia do Ostródy na zaległy jesienny mecz, mając w składzie Agrę, Obradovicia czy Segurę, to jesteśmy w stanie ich ograć. Ale na razie naszym pierwszym celem jest wygranie wszystkich meczów przed spotkaniem z Legią II.

— Piłkarską wiosnę zaczynacie wyjazdowym meczem z Lechią Tomaszów. Wystartujecie w niedzielne południe, oby wypadło to lepiej niż niedzielna inauguracja Widzewa z Olimpią Elbląg, w której łódzki lider II ligi zaledwie zremisował 2:2.

— Zdajemy sobie sprawę, że będą wyboje w drodze do II ligi, ale jesteśmy na to gotowi. Mimo że nie mamy wszystkich wzmocnień, jakie sobie planowaliśmy, to nasi piłkarze poprawili swoją jakość. Znacznie lepiej wygląda Robert Chwastek, który fajnie prezentował się w sparingu z rezerwami Lechii. Patryk Kubicki jesienią grał dobrze, zima trochę nam chorował, ale wiosną może zaprezentować się jeszcze lepiej. No i Piotrek Okuniewicz z powodu kontuzji „zaginął" nam na prawie całą rundę jesienną, ale mamy nadzieję, że odnajdzie się wiosną i będzie strzelał gole.

DWA PIERWSZE MECZE GRAMY Z EKIPAMI WALCZĄCYMI O UTRZYMANIE I TO POWINNO NAM DAĆ SZEŚĆ PUNKTÓW. ZDAJEMY SOBIE SPRAWĘ, ŻE ZESPOŁY TE MAJĄ NÓŻ NA GARDLE, ALE MYŚLĄC O AWANSIE, MUSIMY ICH WYPUNKTOWAĆ.

Z szacunkiem podejdziemy do meczów z rywalami niżej notowanymi i będziemy chcieli uniknąć wpadki, jaka przydarzyła się ostatnio Widzewowi. Naszym celem na rundę rewanżową jest pierwsze miejsce w tabeli. Wierzę, że na ostatni mecz sezonu z rezerwami Legii pojedziemy już jako drugoligowcy.

MARCIN TCHÓRZ

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

eprasa.pl 8b1714f5d1

SPORT.wm.pl

Na szczęście rankingi nie grają...

PLUSLIGA SIATKARZY || W sierpniu skończy 33 lata, nazywa się Seyed Mohammad Mousawi Eraghi i jest jedynym zawodnikiem Indykpolu AZS na „podium" któregoś z pięciu rankingów PlusLigi. Ba, irański środkowy jest dominatorem wśród blokujących.

Taylor Averill? A kto to jest Taylor Averill? Dla tych, którzy mają krótką pamięć: to 28-letni reprezentant USA, który w normalnych okolicznościach powinien teraz hasać na środku siatki w Indykpolu AZS. Tyle że odniósł poważną kontuzję kolana, przez co klub z Kortowa musiał podziękować Amerykaninowi, no i rozejrzeć się za jakimś innym dobrym środkowym.

DZISIAJ MOŻNA POWIEDZIEĆ, ŻE NIE MA TEGO ZŁEGO, CO BY NIE WYSZŁO NA DOBRE, BO SPROWADZONY W OSTATNIEJ CHWILI SEYED MOUSAVI POTWIERDZIŁ W OLSZTYNIE, ŻE JEST ŚRODKOWYM ŚWIATOWEJ KLASY.

Fot. Emil Marecki

Seyed Mohammad Mousavi jest najlepszym blokującym PlusLigi – w ten sposób irański środkowy zdobył 66 punktów

I tu płynnie przechodzimy do rankingów PlusLigi, gdzie w klasyfikacji najlepszych blokujących, imponujący czuciem na siatce, reprezentant Iranu na razie wyraźnie wyprzedza resztę stawki. Mousavi zdobył blokiem 66 pkt i wyprzedza Piotra Nowakowskiego z Vervy (55), Janusza Gałązkę z Visły (53) i Jana... Nowakowskiego (przypadkowa zbieżność nazwisk) z GKS (48).

W czołowych dziesiątkach pozostałych rankingów znajdziemy jeszcze tylko jednego siatkarza Indykpolu AZS – Wojciech Żaliński jest piąty wśród atakujących (zdobył 298 pkt atakiem) oraz ósmy w gronie najlepszych punktujących ekstraklasy (338).

Podobnie, a nawet... gorzej ma się sytuacja drużyny z Olsztyna w klasyfikacjach drużynowych. Nic dziwnego, seria 10 kolejnych przegranych nie wzięła się z niczego... Zaczynając od najsłabszego elementu: Indykpol AZS ma na swoim koncie 74 asy, a poniżej setki na tej liście mają jeszcze tylko Resovia Rzeszów (77) i Aluron Zawiercie (97). Czołówka uciekła hen, hen daleko – Jastrzębski Węgiel zaliczył... 156 asów (!), Czarni Radom – 123, a Ślepsk Suwałki – 122.

Dalej: olsztyński zespół ma, póki co, perfekcyjne przyjęcie na poziomie 18,33 proc. i tu gorszy jest tylko Ślepsk (17,83), a porównywalny – Aluron (18,82). Liderzy to Verva Warszawa (25,71), GKS Katowice (25,64) i Jastrzębie (25,43).

W ataku Indykpol AZS „wykręcił" na razie 48,27 proc. i wyprzedza w tej klasyfikacji jedynie Cuprum Lubin (46,94), Resovię (46,92) oraz zdegradowaną już Vislę Bydgoszcz (45,51). Tu na czele są ZAKSA Kędzierzyn (53,90), Skra Bełchatów (52,27) i Trefl Gdańsk (50,80).

No i blok, czyli wreszcie coś, czym Indykpol AZS może się pochwalić, bo olsztynianie zdobyli tym elementem 208 pkt, czyli najwięcej w całej lidze. Dalej idą... Visła (207), Trefl (202) i Verva (198).

Na pewno bardziej obiektywna jest średnia punktów na set i tu wygląda to tak: 1. Indykpol AZS 2,48 pkt/set; 2. Trefl 2,32; 3. Verva 2,30; 4. Skra 2,24; 5. Visła 2,23. A najgorsze wskaźniki bloków na set w lidze mają Aluron (1,78) i... ZAKSA (1,81)! Co tylko potwierdza, że rankingi, wskaźniki i cyferki to nie wszystko...

* Wczorajszy mecz MKS Będzin - Indykpol AZS zakończył się po oddaniu gazety do druku.

RANKINGI PLUSLIGI

* **Blokujący:** 1. Seyed Mohammad MOUSAVI (Indykpol AZS) 66 pkt; 2. Piotr Nowakowski (Verva) 55; 3. Janusz Gałązka (Visła) 53; 4. Jan Nowakowski (Katowice) 48; 5. Jakub Kochanowski (Skra) 45 (...) 23. Mateusz Poręba 28, (...) 26. Jan Hadrava 27 (...) 30. Wojciech Żaliński 26 (...) 41. Robbert Andringa (wszyscy Indykpol AZS) 22.
* **Zagrywający:** 1. Nicolas SZERSZEŃ (Ślepsk) 43 asy; 2. Bartosz Kwolek (Verva) 41; 3. Karol Butryn (Czarni) 40; 4. Mateusz Malinowski (Aluron) 32; 5. Jurij Gladyr (Jastrzębski) 31 (...) 32. Jan Hadrava 17 (...) 39. Wojciech Żaliński 14 (...) 59. Robbert Andringa 9.
* **Atakujący:** 1. Bartosz FILIPIAK 352 pkt; 2. Karol Butryn 325; 3. Nicolas Szerszeń 306; 4. Bartłomiej Bołądź (Ślepsk) 303; 5. Wojciech Żaliński, Rafał Szymura (GKS) – po 298 (...) 17. Jan Hadrava 217 (...) 41. Seyed Mousavi 149 (...) 44. Robbert Andringa 136.
* **Przyjmujący:** 1. Igor GROBELNY (Verva) 62,88 proc.; 2. Michał Potera (Będzin) 61,45; 3. Kevin Tillie (Verva) 58,64; 4. Jakub Popiwczak 58,06; 5. Tomasz Fornal (obaj Jastrzębie) 57,87 (...) 18. Robbert Andringa 52,68 (...) 39. Mateusz Mika 48,17 (...) 45. Michał Żurek 47,36 (...) 55. Wojciech Żaliński (wszyscy Indykpol AZS) 43,73.
* **Punktujący:** 1. Bartosz FILIPIAK 422; 2. Karol Butryn 384; 3. Nicolas Szerszeń 375; 4. Bartosz Kwolek 352; 5. Bartłomiej Bołądź (Ślepsk) 349 (...) 8. Żaliński 338 (...) 16. Hadrava 261 (...) 27. Mousavi 222 (...) 49. Andringa 167.

PES

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

eprasa.pl 8b1714f5d1