Pies to nie batonik ze sklepu s. 8

ŚRODA |05|02|2020|

GAZETA OLSZTYŃSKA.pl

strefa 3 młodości

cena 2,90 zł \\\ (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 4 653 NR 29 (20149) \\\ NA TERENIE POWIATÓW ELBLĄSKIEGO I BRANIEWSKIEGO UKAZUJE SIĘ JAKO DZIENNIK ELBLĄSKI

Fot. Zbigniew Woźniak

Sędzia Juszczyszyn zawieszony i z niższą pensją

\2

eprasa.pl 8c99f49d91

Olsztynianka, która niedawno wróciła z Tajlandii, trafiła na obserwację do szpitala zakaźnego w Ostródzie. Skierował ją tam lekarz rodzinny, bo obawiał się, że może być zarażona koronawirusem. Od pacjentki pobrano próbki, które zostaną zbadane w Warszawie. W ciągu 48 godzin będzie wiadomo, czy to koronawirus.

Sędzia zawieszony i z mniejszymi pieniędzmi

KONFLIKT || Znany w całej Polsce z walki o dostęp do podpisów pod listami poparcia do KRS sędzia Paweł Juszczyszyn z Olsztyna został we wtorek ponownie zawieszony. Izba Dyscyplinarka Sądu Najwyższego zabrała mu też 40 proc. wynagrodzenia.

Sędziego Juszczyszyna nie było na posiedzeniu Izby Dyscyplinarnej w Warszawie. Jego pełnomocnik mec. Mikołaj Pietrzak był na miejscu, ale nie uczestniczył w posiedzeniu Izby, bo sędzia nie uznaje sądu, w którym zasiadają sędziowie wybrani przez obecną Krajową Izbę Sądownictwa. Pełnomocnicy zawieszonego sędziego zapowiadają, że ten nie będzie orzekał. Sam sędzia Paweł Juszczyszyn pytany przez „Gazetę Olsztyńską" o to, czy podporządkuje się decyzji Izby Dyscyplinarnej Sądu Najwyższego, odmówił komentarza. Jest to o tyle zrozumiałe, że jednym z argumentów uzasadniających bardzo ostrą karę dyscyplinarną wobec niego, jest określenie, że zachowuje się jak „celebryta z brakiem poszanowania dla godności sądu". Sędzia Izby Dyscyplinarnej SN Adam Tomczyński uzasadniając decyzję, ostro skrytykował orzeczenie sędziego Juszczyszyna z listopada 2019 roku, w którym ten zażądał od kancelarii Sejmu okazania list poparcia obywateli i sędziów dla członków Krajowej Izby Sądownictwa. — To był eksces orzeczniczy — stwierdził sędzia SN Adam Tomczyński.

Sędzia Adam Tomczyński w uzasadnieniu wtorkowej uchwały podkreślił, że w tej sprawie wystąpił konflikt między ochroną dobra sędziego a dobrem wymiaru sprawiedliwości. — W tym wypadku ważniejszym z tych dóbr jest dobro wymiaru sprawiedliwości, ochrona tych wartości, które przyświecają spokojnemu sądzeniu przez sądy RP — podkreślił sędzia.

Orzeczenie Izby Dyscyplinarnej dotarło do przełożonego sędziego Juszczyszyna w Sądzie Rejonowym w Olsztynie prezesa sądu Macieja Nawackiego podczas rozmowy z „Gazeta Olsztyńską". — Zgodnie z prawem sędzia nie będzie orzekał w czasie zawieszenia, nie będzie miał dostępu do systemu informatycznego, ani do akt sprawy — powiedział nam Maciej Nawacki.

Przypomnijmy. Sędzia Juszczyszyn został zawieszony po orzeczeniu okazania podpisów poparcia obywateli i sędziów potrzebnych do wyboru składu KRS. Zawiesił go jego bezpośredni przełożony, prezes Sądu Rejonowego w Olsztynie sędzia Maciej Nawacki, którego podstawy wejścia w skład KRS swoim orzeczeniem podważa sędzia Juszczyszyn. Izba Dyscyplinarna SN, orzeczeniem I instancji, 23 grudnia przywróciła sędziego Pawła Juszczyszyna do wykonywania obowiązków. Taką decyzję zaskarżył rzecznik dyscyplinarny sędziów sądów powszechnych. I to właśnie jego sprzeciw wobec przywrócenia do pracy sędziego Juszczyszyna stał się powodem wtorkowego orzeczenia II instancji Izby Dyscyplinarnej Sądu Najwyższego. Sędzia Izby Dyscyplinarnej SN Adam Tomczyński uzasadniając decyzję, powiedział, że oprócz zawieszenia sędziowie Izby zadecydowali o obniżenia sędziemu Juszczyszynowi wynagrodzenia o 40 proc. Zdaniem Prezesa Sądu Rejonowego w Olsztynie sędziego Macieja Nawackiego to bardzo wysoka kara, która odzwierciedla ocenę działań sędziego Juszczyszyna. — Dalej już jest tylko decyzja o wydaleniu z zawodu — stwierdził sędzia Maciej Nawacki.

Prezes Sądu Rejonowego w Olsztynie w rozmowie z „Gazetą Olsztyńską" przedstawił też kulisy uzyskania odpowiedniej ilości podpisów pod swoją kandydaturą do KRS. Przyznał, że sam podpisał się pod listą swojego poparcia. Nie widzi jednak w tym nic złego. — To byłoby dziwne, gdybym nie popierał swojej kandydatury — powiedział nam Maciej Nawacki. Sędzia działania mające zdyskredytować go jako członka KRS określił jako zorganizowane działanie. Również we wtorek Centrum Informacyjne Sejmu wydało komunikat dotyczący wyboru członków KRS.

— W związku z licznymi zapytaniami oraz doniesieniami medialnymi dotyczącymi wyboru członków Krajowej Rady Sądownictwa przypominamy, że członkowie KRS zostali wybrani 6 marca 2018 r. na mocy uchwały Sejmu VIII kadencji. Pomiędzy 23 a 25 stycznia 2018 r. wpłynęły zgłoszenia kandydatów do Krajowej Rady Sądownictwa poparte przez grupy co najmniej 2 000 obywateli lub 25 sędziów — czytamy w komunikacie CIS zamieszczonym na stronie internetowej Sejmu.

CIS w swoim komunikacie odniósł się też do podnoszonych, między innymi przez sędziego Juszczyszyna, zarzutów dotyczących prawomocności składu KRS ze względu na informacje o wycofaniu podpisów poparcia pod kandydaturą sędziego Macieja Nawackiego przez czterech z sędziów, którzy go początkowo poparli.

— Warto zaznaczyć, że żaden przepis ustawy o KRS nie przewiduje możliwości wycofania raz udzielonego kandydatowi do KRS poparcia. Podobnie jak sędzia nie może wycofać się z wydanego wyroku, nie może po podpisaniu listy poparcia wycofać tego podpisu. Zarówno z opinii Biura Analiz Sejmowych, jak i opinii zewnętrznej, sporządzonej przez dr. hab. Marka Dobrowolskiego wynika, że ze względu na brak przepisów umożliwiających wycofanie raz udzielonego poparcia, oświadczenie o wycofaniu poparcia jest bezskuteczne — stwierdzono w oświadczeniu.

Rzecznik Sądu Okręgowego w Olsztynie Olgierd Dąbrowski-Żegalski poinformował we wtorek, że w poniedziałek sędzia Juszczyszyn „ponownie nakazał szefowej Kancelarii Sejmu, aby udostępniła dokumenty związane z listami poparcia kandydatów do Krajowej Rady Sądownictwa". — Sędzia Juszczyszyn będzie musiał się powstrzymać od dalszego orzekania po otrzymaniu decyzji o zawieszeniu — przyznał rzecznik Sądu Okręgowego, w którym toczy się głośna sprawa wykorzystana przez sędziego Juszczyszyna do orzeczenia nakazu okazania przez Kancelarię Sejmu podpisów popracia KRS. Nakaz ten nie został do tej pory wykonany w sposób, który orzekł sędzia Juszczyszyn. To dlatego ukarał on szefową Kancelarii Sejmu grzywnami o łącznej wartości 6 tysięcy złotych, a od Ministra Sprawiedliwości Zbigniewa Ziobry zażądał wydania sądowi korespondencji dotyczącej wyboru KRS między ministerstwem a Marszałkiem Sejmu. Pismo w tej sprawie dotarło już do ministerstwa. Teraz minister Ziobro ma tydzień na wykonanie orzeczenia. Możliwe jednak, że orzeczenia zostaną wycofane.

— Sprawy prowadzone przez sędziego Juszczyszyna zostaną rozlosowane między innych sędziów. Co orzeknie nowy sędzia prowadzący sprawę, w której orzeczono grzywny i nakazy dotyczące KRS, tego nie wiemy — powiedział nam sędzia Maciej Nawacki.

Z informacji, do których dotarliśmy wynika, że najbliższa rozprawa, w której ma orzekać sędzia Juszczyszyn, jest już w środę (5.02) rano. To wówczas okaże się, czy sędzia ma zamiar zastosować się do decyzji o zawieszeniu oraz w jaki sposób zostanie ona wyegzekwowana, w przypadku próby jej zignorowania przez sędziego Juszczyszyna.

STANISŁAW KRYŚCIŃSKI

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

WYDANIE ONLINE
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Monika Nowakowska
Bartosz Orliński

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

PRENUMERATA
89 539 76 65

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, fax 89 539 74 88

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

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

NAKŁAD KONTROLOWANY
ZWIĄZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY

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

eprasa.pl 8c99f49d91

Gutkowo ma nowe ulice

OLSZTYN || Jeszcze do niedawna to były zwykłe gruntowe drogi, a teraz to nowoczesne ulice z chodnikami i ścieżkami rowerowymi. Mieszkańcy osiedla Gutkowo mają powód do zadowolenia. Dzięki najnowszej inwestycji poprawił się ich komfort życia.

To dobra wiadomość dla mieszkańców stolicy regionu. Dobiegła końca budowa ulic Gościnnej, Kresowej, Wołodyjowskiego, Żurawiej, Perkoza wraz z odcinkiem drogi w gminie Gietrzwałd jako połączenia drogi wojewódzkiej 527 z krajową szesnastką. Przedsięwzięcie swoim zakresem objęło m in. przebudowę dróg, budowę ciągu pieszych i rowerowych, zatok autobusowych, skrzyżowań, oświetlenia, odwodnienia, urządzeń ochrony środowiska, zagospodarowanie zieleni.

— Dzięki wspólnemu zaangażowaniu wszystkich gmin udało nam się stworzyć w pełni zintegrowany i funkcjonalny ciąg komunikacyjny — powiedział prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz.

fot. Karolina Rogóz-Namiotko

Najważniejszym elementem w ramach projektu jest poprawa zrównoważonego transportu miejskiego. Efektem realizacji inwestycji jest powstanie niemal 7,5 kilometra dróg wraz z niezbędną infrastrukturą.

— Dziś mieliśmy okazję zobaczyć, jak duże znaczenie mają wspólne działania, które stanowią naczynia połączone. To jest waśnie przykład dobrej współpracy — mówił wójt Jan Kasprowicz.

Powstałe ulice pozwalają sprawnie dostać się do węzła zachód na obwodnicy Olsztyna. Ułatwiają również dostęp do obszaru atrakcyjnego turystycznie i przyrodniczo. Powoduje to sąsiedztwo jeziora Ukiel, obszar Chronionego Krajobrazu Środkowej Łyny i postulowanej do ochrony „Doliny Żurawiej". Łączny koszt inwestycji to około 47 milionów złotych, z czego ok. 33 mln zł to koszty budowy na terenie gminy Olsztyn. Wybudowane zostały ulice Perkoza, Żurawia, Wołodyjowskiego, Kresowa. Na terenie gminy Gietrzwałd - droga od granic Olsztyna do skrzyżowania z drogą krajową nr 16 oraz ul. Perkoza. Natomiast obszar Jonkowa to droga od skrzyżowania z drogą wojewódzką nr 527 do ulicy Gościnnej. Projekt w 85 proc. został dofinansowany z Regionalnego Programu Operacyjnego Warmia Mazury na lata 2014-2020.

KAROLINA ROGÓZ-NAMIOTKO

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

Jedni uniewinni, drudzy z niższymi wyrokami

Zapadł prawomocny wyrok w głośnym procesie urzędników oskarżonych o bezprawne działania podczas przetargów. Był to ich ponowny proces.

Przed Sądem Okręgowym w Olsztynie zapadał prawomocny wyrok w sprawie czworo urzędników i jednego przedsiębiorcy oskarżonych o bezprawne działania podczas przetargów realizowanych w urzędach w Olsztynie oraz Dywitach. Sąd Okręgowy uniewinnił dwie urzędniczki Urzędu Marszałkowskiego - Ewę D. i Bożenę W.-Z., a także informatyka z Urzędu Gminy w Dywitach Mirosława G. Wcześniej sąd rejonowy wymierzył im kary od pół roku do roku więzienia w zawieszeniu. Natomiast trzeciej urzędniczce Joannie W.-D., jak też przedsiębiorcy Pawłowi K., Sąd Okręgowy obniżył wyroki z półtora roku pozbawienia wolności w zawieszeniu na 3 lata na rok pozbawienia wolności w zawieszeniu na dwa lata. Przypomnijmy, że był to ponowny proces oskarżonych, bo w październiku 2017 roku Sąd Okręgowy w Olsztynie uchylił wyrok i skierował sprawę do ponownego rozpoznania. Sprawa ujrzała światło dzienne w listopadzie 2014 roku, kiedy funkcjonariusze CBA zatrzymali Igora H., byłego już dyrektora Departamentu Polityki Jakości w Urzędzie Marszałkowskim w Olsztynie. Urzędnik miał wziąć 20 tys. zł łapówki od przedsiębiorców Władysława B. i Tadeusza Z., którzy zabiegali o kontrakt na kampanię promującą żywność naturalną. Później zostały zatrzymane kolejne osoby, w tym urzędniczki. Wcześniej w tej sprawie zostało skazanych trzech oskarżonych, którzy poddali się dobrowolnie karze. Igor H. usłyszał wyrok: rok i 6 miesięcy więzienia w zawieszeniu na 3 lata, Władysław B. rok i 8 miesięcy w zawieszeniu na 3 lata, a jego wspólnik Tadeusz Z. 8 miesięcy w zawieszeniu na 2 lata. Wszyscy trzej skazani musieli też zapłacić grzywny: Igor H. i Władysław B. po 10 tys. zł, a Tadeusz Z. 1 tys. zł. Ponadto sąd orzekł wobec Igora H. przepadek na rzecz skarbu państwa 20 tys. zł łapówki. Jedną z uniewinnionych urzędniczek jest Bożena W.-Z. była dyrektor departamentu w UM oraz była wicemarszałek województwa. Czy teraz będzie dochodzić odszkodowania za niesłuszne oskarżenie?

— Moja klientka przeżyła bardzo wiele — mówi adwokat Paweł Łobacz, obrońca Bożeny W.-Z. — Była dyrektorem departamentu w Urzędzie Marszałkowskim, zasłużonym samorządowcem. Cała ta sprawa spadła na nią jak grom z jasnego nieba i jak się okazało niesłusznie. Jest za wcześnie, żeby mówić, czy moja klientka wystąpi z roszczeniami przeciwko Skarbowi Państwa, ale na pewno stała się jej krzywda.

AM

eprasa.pl 8c99f49d91

Chcą nałożyć podatek na mięso

PRAWO || Dziś PE będzie debatował nad podatkiem od mięsa. Mięso ma być droższe z powodu globalnego ocieplenia. UE walczy z nim, wymuszając zmianę sposobu odżywiania, bo hodowla zwierząt przynosi zbyt dużo CO2. Podatek komentują deputowani PE wybrani z Warmii i Mazur.

Mięso ma być drogie, żeby mieszkańcy Unii Europejskiej jedli go mniej. Zwolennicy podatku od mięsa przekonują, że lepiej uprawiać i jeść rośliny, i w ten sposób walczyć z globalnym ociepleniem. Wpływy z nowego podatku, o ile zostanie wprowadzony, są szacowane nawet na 32 mld euro rocznie. Mają trafiać głównie do rolników, jako pomoc przy przestawianiu się z hodowli zwierząt na produkcję żywności roślinnej.

Według propozycji, nad którą już w środę 5 lutego odbędzie się debata w Parlamencie Europejskim w Brukseli, ceny wołowiny i cielęciny mają wzrosnąć o około 47 eurocentów, czyli średnio 2 złote za 100 gramów. W przypadku wieprzowiny o 36 eurocentów (1,5 zł) za 100 gramów. Za każde 100 gramów kurczaka trzeba będzie zapłacić o 17 eurocentów (73 grosze) więcej.

Podatek od mięsa to propozycja Koalicji TAPP, w której skład wchodzą organizacje rolnicze, zdrowotne i ekologiczne. Według założeń raportu przedstawionego właśnie przez TAPP, do 2030 roku spożycie poszczególnych rodzajów mięs w wyniku podwyżek, miałoby zostać zmniejszone o 67 proc. w przypadku wołowiny, 57 proc. w przypadku wieprzowiny i 30 proc. w przypadku kurcząt.

— Nadszedł czas, abyśmy podjęli zdecydowane działania w zakresie polityki dotyczącej wpływu białka zwierzęcego na środowisko — przekonuje Philip Mansbridge z Koalicji TAPP.

Zwolennicy podatku od mięsa w całej Unii Europejskiej nie ukrywają, że za hasłem walki z globalnym ociepleniem kryje się nie tylko strach przed zbyt dużą emisją CO2, ale także interes rolników. Sam podatek nazywany jest przez nich „sprawiedliwym ustaleniem cen mięsa".

— Mamy tu rozwiązanie, które jest sprawiedliwe dla rolników i wspiera przejście na system żywności oparty w większym stopniu na roślinach, którego tak pilnie potrzebujemy, jeśli poważnie myślimy o łagodzeniu zmian klimatu — stwierdza cytowany przez wszystkie światowe media Philip Mansbridge.

O specjalnym podatku od mięsa mówi się od kilku lat. Nie tylko na terenie samej UE, ale także w USA, gdzie jego zwolennicy wprost nazywają go akcyzą podobną do tej na wyroby tytoniowe. Przeciwnicy walki z globalnym ociepleniem przez zmniejszenie populacji zwierząt hodowlanych ostrzegają, że następnym krokiem jest walka z globalnym ociepleniem przez planowe zmniejszanie populacji ludzi. Według raportu Koalicji TAPP hodowla zwierząt odpowiada za około 18 proc. antropogenicznych, czyli będących efektem działań człowieka, emisji gazów cieplarnianych. SK

Fot. archiwum PE

KAROL KARSKI, DEPUTOWANY PE, EUROPEJSCY KONSERWATYŚCI I REFORMATORZY

Kogo Pan Bóg chce pokarać, temu rozum odbiera — to mój główny komentarz. Oczywiście można proponować różne szaleństwa, natomiast niech w jedzeniu mięsa ograniczają się ci, którzy składają te propozycje. Na innych to nie powinno mieć wpływu. To, że ktoś ma jakieś inne preferencje kulinarne, to nie znaczy, że powinien na pozostałych w tym zakresie wpływać i to w taki sposób, jak wymuszanie przejścia na taką pełzającą formę wegetarianizmu przez wprowadzenie specjalnego podatku. Ja osobiście bardzo lubię wołowinę i nie mam zamiaru z tej potrawy rezygnować.

Fot. archiwum PE

KRZYSZTOF JURGIEL, DEPUTOWANY PE, EUROPEJSCY KONSERWATYŚCI I REFORMATORZY

Jestem zdecydowanie przeciwny nakładaniu takiego podatku. I pomijam tu kwestie stymulowania sposobu odżywania, czy zmian dotyczących naszej diety. W Polsce jemy sporo mięsa. Wiele osób w innych krajach wybiera dietę bardziej roślinną. Nie powinno się wpływać na te sprawy podatkami. Podatek jest propagowany przez organizacje zasłaniające się rolnikami, a w moim przekonaniu to nie rolnicy na nim skorzystają, a wielkie supermarkety, które przez tworzone mody zachowań chcą zwiększać swoje zyski naszym kosztem. Poza tym, taki podatek spowoduje przenoszenie produkcji mięsa poza kraje Unii Europejskiej.

Fot. archiwum PE

TOMASZ FRANKOWSKI, DEPUTOWANY PE, GRUPA EUROPEJSKIEJ PARTII LUDOWEJ

Jestem zwolennikiem niskich podatków i zawsze to głośno podkreślam, a tu jest sugestia, by je podnieść. Jestem całkowicie pewny tego, że w naszym kraju nikt wyższych podatków już nie potrzebuje.

Przede wszystkim powinna być lepsza edukacja na temat żywności — a także bardziej propagowana w każdym możliwym miejscu nauka, jak ograniczyć jej marnowanie. Wówczas wyjdzie nam to wszystkim na zdrowie.

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

eprasa.pl 8c99f49d91

Rachunek to sprawa honoru

FINANSE || Polacy zalegają z rachunkami za wodę, prąd i czynsz na kwotę 1,4 mld zł. Najbardziej zadłużeni są mieszkańcy województwa śląskiego, którzy mają do oddania 260 mln zł, zaś mieszkańcy Warmii i Mazur „tylko" 91 mln zł.

Prawie 390 tys. Polaków nie płaci na czas swoich rachunków domowych. Jak wynika z danych Krajowego Rejestru Długów, największe zaległości w opłatach za domowe rachunki mają mieszkańcy Śląska (257,9 mln zł), Mazowsza (167 mln zł) i Dolnego Śląskiego (116,7 mln zł). Mieszkańcy Warmii i Mazur są na siódmej pozycji, gdy chodzi o wielkość zadłużenia. Nieco ponad 19,1 tys. osób zalega z rachunkami domowymi na prawie 91 mln zł. Średnie zadłużenie dłużnika w naszym regionie to 4 740 zł, to o prawie 1,2 tys. zł więcej niż średnia dla całego kraju. Patrząc na domowe rachunki, to najwięcej, bo ponad 758 mln zł, zadłużeni są winni operatorom telefonicznym. Rachunków za telefon nie płaci ponad 251 tys. osób. Polacy nie płacą też za mieszkanie (422 mln zł długu), radio i telewizję (162 mln zł), energię elektryczną (37 mln zł), wodę (5 mln zł), ogrzewanie (4,6 mln zł) czy internet (1,4 mln zł). Na dole piramidy znajdują się zaległości z tytułu opłat za ścieki i śmieci, które wynoszą odpowiednio 584 tys. zł oraz 171 tys. zł. Jak wynika z bazy KRD, rachunków za media najczęściej nie płacą osoby w wieku od 36 do 55 lat. Dłużników w średnim wieku jest ponad 166 tys., a ich łączne zadłużenie wynosi prawie 600 mln zł. Natomiast najlepiej z opłacaniem rachunków radzą sobie seniorzy. W bazie danych Krajowego Rejestru Długów jest niecałe 92 tys. dłużników powyżej 56 roku życia, którzy nie zapłacili rachunków na łączną kwotę 350 mln zł.

— Seniorzy najlepiej radzą sobie w opłacaniu bieżących rachunków. Choć ich całkowite zadłużenie sięga 6 miliardów złotych, to domowe rachunki regulują na czas. Jest to dla nich sprawa honoru — podkreśla Adam Łącki, prezes Krajowego Rejestru Długów Adam Łącki.

Fot. Beata Szymańska

Jednak z roku na rok ogólne zadłużenie seniorów spada. Tylko w ciągu ostatniego roku ogólne zadłużenie emerytów zmalało o ponad pół miliarda złotych. Obecnie zadłużonych jest prawie 340 tys. kobiet po 60. roku życia i mężczyzn po 65. roku życia. W sumie wszyscy seniorzy wpisani do bazy danych KRD mają do spłaty prawie 800 tys. zobowiązań na kwotę sięgającą ponad 5,7 mld zł. Lwią część tej kwoty, bo prawie 5 mld zł, muszą oddać firmom finansowym i ubezpieczeniowym.

Skąd się biorą te długi emerytów?

— Około 30 proc. emerytów jest w trudnej sytuacji, bo otrzymują niskie świadczenia. Ciężko im związać koniec z końcem, bo wzrosły bardzo koszty utrzymania. Do tego dochodzą jeszcze wydatki na leki — mówi Antoni Furtak, prezes Federacji Uniwersytetów Trzeciego Wieku Warmii i Mazur. — Jednak to zadłużenie emerytów to też w dużej mierze są długi wnuków. Babcia, dziadek chcąc pomóc dzieciom czy wnukom, którzy nie mają zdolności kredytowej, zaciągają dla nich kredyty w bankach. Tak już jest, że starsze osoby często odejmą sobie od ust, żeby pomóc młodym. Na szczęście dziś sytuacja na rynku pracy jest dobra, to coraz rzadziej się zdarza, że kredyt jest niespłacany. To też jeden z powodów, że zadłużenie emerytów maleje.

Jednak malejące zadłużenie seniorów idzie w parze z rosnącym zadłużeniem najmłodszej grupy dłużników. Z analiz KRD wynika, że rośnie liczba dłużników, którzy mają do 35 lat. Dług pokolenia w wieku 18-25 lat powiększył się o 30 procent. Dzięki dodatkowym środkom z programu Rodzina 500+ czy rosnącym wynagrodzeniom, mają coraz lepszą zdolność kredytową, więc sami występują z wnioskami o kredyt. Tym samym odciążają powoli dziadków, którzy często pożyczali pieniądze na zaspokojenie potrzeb najmłodszych członków rodziny. W efekcie, portfele seniorów stają się nieco grubsze.

DZIŚ NAJBARDZIEJ ZADŁUŻONY EMERYT TO 81-LATEK Z POWIATU PSZCZYŃSKIEGO. MA DO ZWROTU JEDNEJ Z INSTYTUCJI FINANSOWYCH 8,3 MLN ZŁOTYCH.

W bazie danych KRD wpisanych jest ponad 200 tys. emerytek, które mają do oddania ponad 481 tys. zobowiązań na łączną kwotę przekraczającą 3,3 mld zł. Zadłużonych panów na emeryturze jest prawie 70 tys. mniej, co jest zrozumiałe zważywszy, że w Polsce kobiety żyją średnio o osiem lat dłużej niż mężczyźni. Duże problemy ze spłatą zobowiązań mają także osoby, które dość niedawno przeszły na emeryturę. Wśród emerytów najbardziej zadłużoną grupą wiekową są 65-latkowie, którzy mają także największą liczbę zobowiązań wobec wierzycieli. Te osoby muszą oddać prawie 627 milionów złotych. Ich zadłużenie nie wynika z faktu przejścia na emeryturę, a tym samym odchudzenia portfela, a raczej ze zobowiązań zaciągniętych w poprzednich latach. Ale zmniejszenie dochodów niewątpliwie nie poprawia zdolności do ich spłaty.

ANDRZEJ MIELNICKI

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

eprasa.pl 8c99f49d91

Dajmy swoim ubraniom drugie życie

SPOTKANIE || W najbliższą sobotę 8 lutego w godz. 13–16 Babska Wyspa zaprasza na Wymianki. To nietypowe spotkanie będzie okazją do odświeżenia swojej garderoby, ale również pomocy potrzebującym. Co więcej, będzie to piękny gest w kierunku środowiska.

Często bywa tak, że w naszej szafie zalegają ubrania, z którymi tak naprawdę już dawno się pożegnałyśmy, ale szkoda nam było je wyrzucić. Sobotnie spotkanie w Babskiej Wyspie przy ul. Dąbka 140/2-3 w Elblągu będzie idealną okazją do pozbycia się zapomnianej garderoby w zamian za tę, która naprawdę będzie do nas pasowała. Natomiast te ubrania, które nie znajdą nowych właścicieli, trafią do potrzebujących. Przejrzyjcie więc szafy i bez zbędnych sentymentów wybierzcie te rzeczy, których na pewno już nigdy nie włożycie.

— Ja przestałam się łudzić, że kiedyś schudnę. Mam kilka par spodni, które muszę oddać. Przynosimy te ubrania, które nam się znudziły, w które już nie wchodzimy czy te, które zwyczajnie przestały nam się podobać — zachęca organizatorka spotkania.

Anna Jaster zajmuje się analizą kolorystyczną, ale potrafi też dobrać idealny strój do konkretnej sylwetki. W trakcie poszukiwań służyć będzie pomocą w doborze fasonów, wzorów i kolorów.

Fot. pixabay/unsplash

Babska Wyspa zaprasza na Wymianki, podczas których można... wymieniać się ubraniami

— Będziemy się wymieniać tymi ubraniami. Komuś podpasuje coś od jednej osoby, innemu od drugiej, dlatego nazwaliśmy akcję Wymianki. Czasem ktoś coś złowi, a czasem nie. Organizujemy tę akcję, żeby dać tym rzeczom drugie życie lub oddać je tym, którzy mają mniej od nas.

Odzież, która nie znajdzie nowego właściciela, trafi m.in. do podopiecznych Pogotowia Opiekuńczego.

— Wiele jest osób potrzebujących. Często zbieram od znajomych niepotrzebne ubrania, sprzęty czy meble. Są ludzie, którym naprawdę się przydadzą. Miejsc, gdzie można takie rzeczy oddać, jest mnóstwo — dodaje Anna Jaster.

Wymianki odbędą się w sobotę 8 lutego w godz. 13-16. Na spotkanie może przyjść każdy. Zasada jest jedna: ubraniami się wymieniamy, a nie sprzedajemy.

IM DŁUŻEJ ZAKUPIONA PRZEZ NAS ODZIEŻ JEST W OBIEGU, TYM LEPIEJ DLA ŚRODOWISKA.

— To ma być wymiana, a nie okazja do tego, by upolować ciuchy w sporej ilości i puścić je dalej w obieg. Nie taka jest idea tych spotkań. Będziemy czuwać nad tym, by wszystko przebiegło uczciwie — podkreśla organizatorka. — Kilka lat temu organizowałyśmy już takie spotkania w Babskiej Wyspie. Zobaczymy, jak tym razem rozwinie się ta impreza. Chciałybyśmy organizować ją cyklicznie i przy okazji pomagać potrzebującym.

Warto wspomnieć, że zaopatrując się w ubrania z drugiej ręki, działamy proekologicznie. Przemysł odzieżowy jest bowiem jednym z tych, które przyczyniają się do produkcji ogromnej ilości odpadów. Ocenia się, że zaraz po petrochemii to branża najbardziej szkodliwa dla środowiska.

Nasuwa się zatem prosty wniosek — im dłużej zakupiona przez nas odzież jest w obiegu, tym lepiej. Z czasem zmienia się nasz gust, rozmiar i potrzeby. Jeżeli jednak mamy ubrania, które są w dobrym stanie, ale z jakichś względów już ich nie potrzebujemy, powinniśmy dać im szansę na drugie życie. Ta świadomość na szczęście rośnie wśród Polaków, a dowodem stale rosnąca liczba second handów i sklepów vintage.

A chęć udziału w elbląskich Wymiankach można zgłosić Annie Jaster pod numerem telefonu 601 677 601. Wstęp na spotkanie jest wolny.

KAMILA KORNACKA

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

REKLAMA

Ogłoszenie Prezydenta Miasta Elbląg

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego rejonu skrzyżowania ulic Ogólnej i Fromborskiej w Elblągu

Na podstawie art. 17 pkt 9 ustawy z dnia 27 marca 2003 roku o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2018 r. poz. 1945, z 2019 r. poz. 60, 235, 730, 1009, 1524, 1696, 1716, 1815) oraz uchwały Rady Miejskiej nr XV/323/2016 z dnia 21 kwietnia 2016 roku w sprawie przystąpienia do sporządzania planu zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego rejonu skrzyżowania ulic Ogólnej i Fromborskiej w Elblągu wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.
Wyłożenie projektu planu odbędzie się w terminie od dnia 12.02.2020 r. do dnia 06.03.2020 r. na informacyjnej tablicy elektronicznej w siedzibie Urzędu Miejskiego w Elblągu, ul. Łączności 1 (parter), w pn., śr., czw. w godz. od 7.30 do 15.30, wt. w godz. od 7.30 do 16.30, w pt. w godz. od 7.30 do 14.30 oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Elblągu w zakładce Miejscowe plany zagospodarowania przestrzennego. Dyskusja publiczna nad rozwiązaniami przyjętymi w projekcie planu odbędzie się w dniu 25.02.2020 r. o godz. 15.30 w siedzibie Urzędu Miejskiego w Elblągu, ul. Łączności 1, sala nr 300A.
Zgodnie z art. 18 ww. ustawy każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu miejscowego może wnieść uwagi. Uwagi należy składać na piśmie do Prezydenta Miasta Elbląg z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu oraz oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia 23.03.2020 r.
Jednocześnie, zgodnie z art. 39 ustawy z dnia 3 października 2008 roku o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2018 r. poz. 2081 ze zm.), niniejsze ogłoszenie stanowi podanie do publicznej wiadomości projektu dokumentu wymagającego udziału społeczeństwa.
Zgodnie z art. 54 ust. 3 w związku z art. 40 cytowanej wyżej ustawy z dnia 3 października 2008 roku uwagi i wnioski do ww. projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w zakresie oddziaływania na środowisko mogą być wnoszone na zasadach określonych w przepisach przywołanej ustawy z dnia 27 marca 2003 roku o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, wskazanych w niniejszym ogłoszeniu.

Prezydent Miasta Elbląg

Informacja dotycząca przetwarzania danych osobowych

Administratorem Państwa danych osobowych jest Gmina Miasto Elbląg z siedzibą przy ul. Łączności 1, 82-300 Elbląg, reprezentowana przez Prezydenta Miasta Elbląg.
1. Administrator wyznaczył inspektora ochrony Danych, kontakt: tel. 55 239 33 28, e-mail: iod@umelblag.pl
2. Dane osobowe przetwarzane są w celu przyjęcia uwag do projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego, na podstawie ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym.
3. Dane osobowe mogą być przekazywane wyłącznie podmiotom uprawnionym na podstawie przepisów prawa.
4. Dane osobowe będą przechowywane bezterminowo.
5. Podanie danych osobowych jest ustawowym wymogiem.
6. Posiadają Państwo prawo do:
– dostępu do treści swoich danych, ich sprostowania,
– złożenia skargi do organu nadzorczego: Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa.

6220see1-b-M

eprasa.pl 8c99f49d91

Szybko działa, szybko informuje

PLEBISCYT || Bogdan Nazar jest już drugą kadencję sołtysem liczącego ok. 160 osób sołectwa Napierki. Wspólnie z mieszkańcami organizuje imprezy, dba o porządek. Na bieżąco na facebooku informuje o wszystkich zdarzeniach, spotkaniach.

Pan Bogdan jest nowoczesnym sołtysem, na facebooku założył stronę sołectwa.

— Jest to bardzo dobry sposób komunikowania się z mieszkańcami. Umieszczam tam wszystkie informacje dotyczące sołectwa, komunikaty gminne, z powiatu, życzenia świąteczne, zaproszenia na imprezy, konkursy organizowane przez gminę Janowiec Kościelny — tłumaczy pan Bogdan sołtys Napierek (powiat nidzicki).

Dzięki temu informacje szybko docierają do mieszkańców, którzy już się do tego przyzwyczaili. Na facebooku można też znaleźć relacje z uroczystości, zdjęcia, podziękowania sołtysa za wykonane prace. Ale pan Bogdan działa nie tylko przez internet. — Jak coś się ogłosi, trzeba to zrealizować — mówi. I wtedy zaczyna się konkretna praca. — Organizujemy co roku Dzień Dziecka, majówki, andrzejki, palinockę przy płonącym ognisku, zabawy taneczne — opowiada sołtys. Organizowane były także, cieszące się dużym zainteresowaniem, wycieczki dla dzieci.

Mieszkańcy Napierek co roku przygotowują też stoisko na Święto Pieczonego Ziemniaka. W 2016 roku dostali wyróżnienie w konkursie na najładniejsze stoisko i 900 zł nagrody pieniężnej. — Są to pieniądze, które wydajemy na najpilniejsze potrzeby sołectwa np. remont przystanku, zakup namiotu na festyny. Pan Bogdan dba również o porządek w sołectwie. Wiosną organizuje wielkie sprzątanie Napierek. Jak podkreśla, współpraca z mieszkańcami jest dobra, chętnie sołtysowi pomagają. I poprzez głosowanie na swojego sołtysa odwdzięczają się za pracę na rzecz miejscowości.

— NAPIERKI TO NASZA WSPÓLNA WIEŚ. MYŚLĘ, ŻE MIESZKAŃCY WIDZĄ, ŻE COŚ SIĘ DZIEJE, COŚ ZMIENIA. MIŁO, ŻE DOCENIAJĄ CAŁOKSZTAŁT PRAC — MÓWI

Bogdan Nazar: Jak coś się ogłosi, trzeba to zrealizować

BOGDAN NAZAR. PAN BOGDAN INTERESUJE SIĘ ŁOWIECTWEM. W OKOLICZNYCH LASACH NAJWIĘCEJ JEST JELENI. KAŻDEJ ZIMY DBA O DOKARMIANIE ZWIERZYNY LEŚNEJ. LUBI OBSERWOWAĆ ZWIERZYNĘ.

Dobry sołtys to skarb. Wiedzą o tym mieszkańcy wsi i sołectw. I nową drogę wybuduje, i świetlicę zmodernizuje. Jak trzeba, to sam zakasze rękawy i da dobry przykład. Sołtys to urząd z tradycją. Dziś sołtys to nie tylko urzędnik, ale też lider... Liczy się ze zdaniem mieszkańców, podpowiada rozwiązania i walczy o lepszą przyszłość. Często sołtysi to urodzeni społecznicy.

Co roku chcemy docenić najlepszych sołtysów w naszym regionie i w każdym powiecie. Dlatego trwa akcja SuperSołtys 2020. Szukamy sołtysów, których moglibyśmy docenić. Energicznych, z pomysłami i planami na przyszłość. Takich, dzięki którym wioski tętnią życiem. Liderów swoich małych społeczności. Wierzymy, że dzięki naszym Czytelnikom znajdziemy ich i poznamy.

ZL, ROZ

RANKING REGIONALNY TOP 10

(wtorek, godz. 13)

1. Iwona Skwarko, Klebark Mały, gmina Purda, powiat olsztyński
sms o treści go.sol.141 na numer 7248

2. Przemysław Piech, Bartążek, gmina Stawiguda powiat olsztyński
sms o treści go.sol.24 na numer 7248

3. Janusz Plich, Podleśna, gmina Dobre Miasto, powiat olsztyński
sms o treści go.sol.174 na numer 7248

4. Sylwester Kubiński, Jankowice, gmina Działdowo, powiat działdowski
sms o treści gd.sol.46 na numer 7248

5. Łach Małgorzata, Płowce, gmina Stare Juchy, powiat ełcki
sms o treści re.sol.73 na numer 7248

6. Piotr Siematkowski, Nowy Dwór
sms o treści nm.sol.30 na numer 72601

7. Anna Bronarczyk, Sąpłaty
sms o treści nm.sol.15 na numer 72601

8. Antoni Gromadzki, Majdy, Kręsk gmina Stawiguda, powiat olsztyński
sms o treści go.sol.29 na numer 7248

9. Beata Gut, sołectwo Kozłowo, gmina Sorkwity, powiat mrągowski
sms o treści km.sol.39 na numer 72051

10. Jarosław Suchecki z Lubomina, powiat lidzbarski
sms o treści gl.sol.22 na numer 7248

Koszt sma-a 2,46 zł z VAT

NASZ PLEBISCYT REGIONALNY PATRONATEM OBJĘLI:

PATRONAT REGIONALNY

Wojewoda Warmińsko-Mazurski Artur Chojecki

Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego Gustaw Marek Brzezin

pat-2301 -C

Artur Chojecki, wojewoda warmińsko-mazurski

Gustaw Marek Brzezin, marszałek województwa warmińsko-mazurskiego

Jeden ze zwycięzców plebiscytu na szczeblu wojewódzkim od wojewody warmińsko-mazurskiego Artura Chojeckiego otrzyma dla swojej wsi zestaw sprzętu AGD.

Patronami honorowymi plebiscytu w powiecie nidzickim na SuperSołtysa 2020 są Marcin Paliński, starosta nidzicki i Jacek Kosmala, burmistrz Nidzicy. Zwycięzcy plebiscytu z powiatu nidzickiego otrzymają od patrona nagrodę w postaci prenumeraty e-wydania „Naszej Gazety Nidzickiej".

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

eprasa.pl 8c99f49d91

Pies to nie batonik ze sklepu

ROZMOWA || Psy ze schroniska mają ostatnio swoje pięć minut. Do adopcji zachęca się w kościele i na pudełku od pizzy. Czy to dobry sposób na to, aby zakochać się w psie? Pytamy Annę Barańską, szefową olsztyńskiego schroniska dla zwierząt.

— „Adoptuj psa" — ostatnio nietrudno trafić na taką reklamę. A to w kościele, a to na pudełku od pizzy. To działa?

— Czy działa? Jeśli ktoś chce adoptować psa, to myśli o tym przez dłuższy czas. Na pewno taka reklama nie sprawi, że ni stąd ni zowąd, będzie chciał zająć się zwierzakiem. Pies to nie batonik, który kupiliśmy pod wpływem emocji. Jeśli nam nie posmakuje, możemy wyrzucić i nic się nie stanie. Adopcji trzeba być pewnym i znać konsekwencje. Schronisko to sklep, a boksy to nie regały. Nie może być tak, że ktoś przychodzi i mówi, że chce psa z boksu numer jeden, bo ma ładne oczy na zdjęciu. Nawet jeżeli ktoś ma już swojego ulubieńca, musi go dobrze poznać. Zanim wyjedzie z nim do domu, kilka razy z nim spaceruje. Poznaje wtedy zachowanie psiaka. Nawet jeśli potem zrezygnuje, nic się nie dzieje. Pies się cieszy, bo spacerował, a człowiek podejmuje decyzję. Wie, czy dobrze czuje się z tym psem.

— To czasami trudna decyzja.

— Ostatnio zupełnie inaczej podchodzimy do zwierząt. Kiedyś zwierzaki ze schroniska źle nam się kojarzyły. Że niby brudne, chude, nerwowe... Dziś jest zupełnie odwrotnie. Coraz więcej mówi się o adopcjach. Nawet znane osoby zachęcają do tego, a nawet dają dobry przykład — dają dom zwierzakom, które go straciły. Kiedyś, te piętnaście lat temu, kiedy zaczynałam pracę w schronisku, mieliśmy około trzystu psów. Dziś jest ich 130, więc znacznie mniej. To o czymś świadczy.

— Coraz chętniej i częściej adoptujemy?

— To też, ale nie tylko. Dziś, jeśli opiekujemy się zwierzakiem, ale nie za bardzo nam to wychodzi, na pewno się z tym nie ukryjemy. Jeśli wychodząc do pracy, zamykamy psa na balkonie, aby spędził tam 12 godzin, nie ujdzie nam to na sucho. Jakiś sąsiad na pewno poinformuje odpowiednie służby. Jeśli mamy za mały kojec przy domu, też ktoś to zauważy. Ponosimy odpowiedzialność. Ale trzeba przyznać, że coraz bardziej odpowiedzialnie opiekujemy się zwierzakami.

Fot. Zbigniew Woźniak (4)

— Czyli kościół i pudełko od pizzy to dobry pomysł, że zachęcać do adopcji.

— Każdy pomysł jest dobry, jeśli jest skuteczny. Na razie żadna osoba nie pojawiła się w schronisku, która powiedziałaby, że „przychodzi z reklamy". Ale być może to zmieni się w przyszłości. A może po prostu ludzie o tym nie mówią. Mam jednak nadzieję, że takie zachęty nie spowodują, że psiaki będą miały swoje pięć minut. One potrzebują nie tylko współczucia, miłości, ale przede wszystkim domu.

ADA ROMANOWSKA

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

Czy promowanie adopcji zwierzaka w niekonwencjonalny sposób to dobry pomysł?

MARTA GAŁĄZKA

Jeżeli ktoś ma dobre intencje, to każdy sposób zachęcania do adopcji zwierzaka jest dobry. Ale być może ktoś poczuć się, że to nie jest czas i miejsce. W teorii, jeśli ktoś chce zaopiekować się zwierzakiem, to się tam pojawi. Ale czasami takie przypuszczenia mogą nas zgubić. Nie każdy jednak wpadnie na pomysł, by wziąć zwierzaka ze schroniska. Nie każdy też chce się fatygować. Dlatego, dzięki „reklamie" może się zdecyduje. Oczywiście też co za dużo to niezdrowo. Jeśli na przykład na każdej mszy będą pojawiały się psiaki potrzebującego domu, może to mieć zupełnie odwrotny skutek.

MARTA KRUK

W Brazylii ksiądz pomaga bezdomnym psom. Dzięki jego zaangażowaniu wiele z nich znalazło dom. Warto było spróbować tego zrobić w Olsztynie? Dlatego pies pojawił się w jednym z tutejszych kościołów. Ksiądz dla wielu jest autorytetem. Jeśli zachęci do kochania psa, to może da to komuś do myślenia. Jest jednak jeden minus tej historii — zbyt duży rozgłos. Cała Polska się o tym dowiedziała. A nie o to chodzi w tym wszystkim. To adopcja jest ważna, a nie promocja kościoła w tej sytuacji. Niemniej jednak pomysł, żeby zachęcać do opieki na zwierzętami, jest bardzo dobry. Każdy pomysł jest dobry. Dlatego wielki plus dla jednej z olsztyńskich pizzerii. Na kartonach pojawiają się informację o pieskach, które szukają domu. Może kogoś to przekona?

DANUTA BOBROWICZ

Wyprowadzenie zwierzaka do ludzi, to dobry pomysł. Schronisko jest daleko, nie każdemu tam po drodze. A jeśli już widzi się psa, można się z w nim zakochać. A wtedy mobilizacja do adopcji jest znacznie większa.

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

eprasa.pl 8c99f49d91

WIEMY, KTO ZBUDUJE NOWY ODCINEK SZESNASTKI

Poznaliśmy wykonawcę budowy drogi ekspresowej S16 Borki Wielkie - Mrągowo. Zadanie zrealizuje firma PORR S.A. za kwotę 625 887 983,37 zł. Ma na to 36 miesięcy.

— Do oceny ofert przyjęliśmy m.in. kryterium czasu realizacji kontraktu, które wymaga, aby prace projektowe i roboty wraz z uzyskaniem decyzji o pozwoleniu na użytkowanie zostały ukończone w terminie nie dłuższym niż 39 miesięcy od daty zawarcia umowy. Minimalny termin realizacji inwestycji wynosi 36 miesięcy. Do czasu realizacji robót nie wlicza się okresów zimowych (tj. od 15 grudnia do 15 marca). W postępowaniu zastosowaliśmy jeszcze, oprócz czasu realizacji kontraktu, następujące kryteria oceny ofert: cenę, przedłużenie okresu gwarancji jakości na ekrany akustyczne wraz z ich posadowieniem, instalacje zasilające oraz konstrukcje wsporcze — czytamy w komunikacie olsztyńskiego oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad.

Planowana inwestycja będzie kolejnym etapem rozbudowy drogi ekspresowej S16. Nowy odcinek będzie miał długość około 16 km, w tym ok. 13 km w ciągu S16. Przebiegać będzie w okolicach miejscowości Borki Wielkie, Sorkwity, Nowe Bagienice, Bagienice, Marcinkowo, a następnie ominie Mrągowo od strony południowo-zachodniej. Droga na odcinku S16 będzie miała przekrój dwujezdniowy, po dwa pasy ruchu w każdym kierunku. Dostęp do drogi ekspresowej będzie możliwy jedynie poprzez węzły drogowe. Przewiduje się również budowę urządzeń ochrony środowiska, w tym trzech przejść dla dużych zwierząt, budowę zabezpieczeń przeciwhałasowych (ekranów akustycznych) oraz wykonanie nasadzeń. Budowa nowej drogi skróci czas przejazdu między Olsztynem i Ełkiem oraz zwiększy bezpieczeństwo na drodze. Dzięki budowie obwodnicy z Mrągowa zostanie wyprowadzony ruch tranzytowy, który powoduje znaczną uciążliwość dla mieszkańców — wypadki, hałas, spaliny i wibracje.

RED.

BYLI W CHINACH, SĄ POD NADZOREM

Pod monitoringiem służb sanitarnych jest 22-osobowa grupa piszan, która była na wycieczce w Chinach. Pobyt emerytów w Pekinie zbiegł się z wybuchem epidemii koronawirusa. Trwał od 19 do 27 stycznia. Piszanom bez problemu udało się wrócić do kraju. Na lotnisku nie przeszli żadnych badań. Musieli tylko wypełnić oświadczenie, w którym podali swoje dane i adres zamieszkania. Otrzymali też zalecenie, by przez dwa tygodnie ograniczyć kontakty z innymi do minimum. Z czysto profilaktycznych względów. W tej chwili służby monitorują ich stan zdrowia. Andrzej Raszczyk, powiatowy inspektor sanitarny w Piszu, zapewnia, że uczestnicy wycieczki nie zgłaszali do tej pory niepokojących objawów.

— Na chwilę obecną w powiecie piskim nie odnotowano żadnych podejrzeń zachorowań na nowy typ koronawirusa. Państwowy Powiatowy Inspektorat Sanitarny w Piszu poprosił wszystkie podmioty lecznicze działające na terenie naszego powiatu o wzmożoną czujność — mówi Andrzej Raszczyk. — Mamy obecnie sezon wzmożonej zachorowalności na grypę, stąd też prośba o spokój i wstrzemięźliwość w wydawaniu pochopnych sądów, co do ryzyka wystąpienia przypadku zakażenia koronawirusem. Rozpowszechnianie nieprawdziwych informacji wzbudza niepokój społeczeństwa oraz może negatywnie wpływać na pracę służb zarządzania kryzysowego oraz pracowników medycznych.

Fot. Pixabay

BS

PODEJRZENIE KORONAWIRUSA W OLECKU

Fot. GO

Do szpitala w Olecku zgłosił się pacjent, który miał kontakt z osobami z Chin. Mężczyzna miał objawy grypopodobne.

— Moja mama właśnie wróciła ze szpitala, z pogotowia. Był tam facet ze wszystkimi objawami koronawirusa, który wrócił z wakacji z Tajlandii i miał kontakt z osobą zarażoną. Wezwali helikopter, przylecieli w kombinezonach, kazali zakładać maski, pootwierali okna i wszystkim innym kazali wychodzić innym wyjściem. Potem faceta przebadali i nie wzięli na przymusowe leczenie — usłyszeliśmy od czytelnika z Olecka.

Olecki szpital Olmedica potwierdza, że 3 lutego do nocnej i świątecznej opieki lekarskiej zgłosił się pacjent z objawami grypopodobnymi. Wcześniej na lotnisku Okęcie miał kontakt z osobami z Chin. Podczas opieki nad pacjentem personel zastosował się do wytycznych Warmińsko-Mazurskiego Państwowego Inspektora Sanitarnego w Olsztynie. Zostały zastosowane środki ochrony osobistej (kombinezony, maski z filtrem P3, rękawice), powiadomiono PPIS w Olecku i ustalono osoby do kontaktu.

— Z uwagi na niskie prawdopodobieństwo kontaktu z osobami zakażonymi konsultant wojewódzki ds. chorób zakaźnych zalecił odstąpienie od hospitalizacji pacjenta w oddziale chorób zakaźnych. Ustalono, że pacjent ma być leczony objawowo w warunkach domowych. Po dekontaminacji pomieszczeń wznowiono pracę nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej. Obecnie nadzór nad pacjentem oraz osobami z kontaktu pełni PSSE — wyjaśnia Katarzyna Mróz, prezes zarządu Olmedica w Olecku.

ZM

DWIE OSOBY TRAFIŁY DO SZPITALA

We wtorek (4 lutego) w godzinach porannych na ulicach Olsztyna doszło do dwóch zdarzeń drogowych, w wyniku których dwie osoby trafiły do szpitala. Około godziny 10.40 na skrzyżowaniu alei Warszawskiej z ulicą Barczewskiego zderzyły się dwa auta osobowe.

— Ze wstępnych ustaleń wynika, że 61-letnia kierująca skodą nie ustąpiła pierwszeństwa i uderzyła w pojazd marki BMW — powiedział nam Andrzej Jurkun, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Olsztynie. — Jedna osoba trafiła do szpitala.

Droga w miejscu zdarzenia była całkowicie zablokowana. Ruch w kierunku centrum odbywał się objazdem przez ulicę Mariańską do ulicy Niepodległości. Tego samego dnia doszło także do zdarzenia drogowego z udziałem samochodu osobowego i pieszej na skrzyżowaniu ulicy Dworcowej z aleją Piłsudskiego, w wyniku którego jedna osoba trafiła do szpitala.

MS

fot. ms

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

eprasa.pl 8c99f49d91

Ksiądz w mundurze to rodzinna tradycja

LUDZIE || 3 lutego ksiądz podporucznik Wojciech Płoszek z Ostródy zasilił szeregi kapelanów ewangelickich w Wojsku Polskim. – Jedną z moich motywacji do służby była rodzinna tradycja – podkreśla. Nadal jednak będzie mieszkał i pracował w Ostródzie.

Pastor Wojciech Płoszek jest absolwentem Chrześcijańskiej Akademii Teologicznej w Warszawie, był ordynowany na duchownego Kościoła ewangelicko-augsburskiego w 2010 roku w Poznaniu. Teraz jest proboszczem parafii w Ostródzie oraz rzecznikiem prasowym i duszpasterzem młodzieżowym Diecezji Mazurskiej Kościoła.

— Ewangelickie Duszpasterstwo Wojskowe nie stanowi odrębnej diecezji i nie posiada parafii wojskowych, stąd też moje miejsce zamieszkania i pracy w Ostródzie się nie zmienia — wyjaśnia ks. Wojciech Płoszek. — Praca kapelana jest dodatkową służbą. Miejsce zaś zależy od decyzji biskupa wojskowego. Z reguły obsługujemy konkretny obszar i jednostki znajdujące się na tym terenie. Nie jesteśmy przydzieleni do konkretnej jednostki.

Na czym polega służba? Najprościej mówiąc, na towarzyszeniu żołnierzom w ich codziennych obowiązkach i uroczystościach.

— Ewentualne wyjazdy czy misje zależą od potrzeb i decyzji biskupa — dodaje ks. Płoszek. — Kapelani ewangeliccy sprawują opieką nad żołnierzami wszystkich wyznań protestanckich, choć oczywiście są dostępni dla każdego żołnierza. Nikt nie pyta o wyznanie.

Dla Wojciecha Płoszka przywdzianie munduru Wojska Polskiego to także nawiązanie do rodzinnych tradycji. Jego pradziad był kapelanem w stopniu kapitana Twierdzy Brzeskiej i uczestnikiem Bitwy Warszawskiej, pra wujek kapelanem w czasie pierwszej wojny światowej, a później biskupem. Dziadek zaś służył w lekkiej artylerii w czasie II wojny światowej. Później zaś został księdzem.

— Tak więc rodzinna tradycja była jedną z moich motywacji do służby w Wojsku Polskim — dodaje ks. Wojciech Płoszek.

Fot. archiwum prywatne

Ks. Płoszek inicjuje też i chętnie angażuje się w różne akcje pomocowe. To z jego inicjatywy przy parafii ewangelicko-augsburskiej w Ostródzie stanęła lodówka społeczna, z której mogą korzystać potrzebujący. Można w niej nie tylko znaleźć żywność, ale też ciepłe ubranie i półkę z książkami. Co roku koncertuje też z Wielką Orkiestrą Świątecznej Pomocy. Oferuje w licytacji „Dzień z księdzem", czyli wycieczkę w miejsca na Mazurach związane z ewangelicyzmem. W tym roku zwycięzca licytacji zapłacił 4,7 tysiąca złotych, a z samą licytacją wiąże się ciekawa historia, której efektem będą aż dwa dni z księdzem!

KS. WOJCIECH PŁOSZEK INTERESUJE SIĘ HISTORIĄ MAZUR, PIŁKĄ NOŻNĄ I KLASYCZNĄ MODĄ MĘSKĄ.

Najpierw tegoroczna licytacja osiągnęła wyniki 2350 zł. Już po jej zakończeniu z ks. Wojciechem skontaktował się pan Jarosław z Wałbrzycha, który był zwycięzcą zeszłorocznej edycji. Pan Jarosław był tak urzeczony i zadowolony po swojej wycieczce, że postanowił licytować jeszcze raz i powtórzyć przygodę na Mazurach. Niestety, nie mógł śledzić aukcji do samego końca, przez co został przelicytowany. Wystąpił więc z propozycją, że podwoi zebraną kwotę, jeśli tylko wycieczkę da się powtórzyć. W tym roku będą więc dwie osobne i unikalne wycieczki, a ostródzki sztab Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy wzbogacił się o 4,7 tysiąca złotych i między innymi dzięki temu w tym roku zebrał ponad 100 tysięcy złotych.

BARBARA CHADAJ-LAMCHO

KS. WOJCIECH PŁOSZEK

W 2018 roku ukończył kurs oficerski dla kapelanów w Akademii Wojsk Lądowych we Wrocławiu. W następnym roku w Warszawie zgodnie z postanowieniem prezydenta RP został mianowany na pierwszy stopień oficerski. Na co dzień interesuje się historią Mazur, piłką nożną i klasyczną modą męską. Ma żonę Adrianę i syna Gustawa.

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

eprasa.pl 8c99f49d91

Sztuka wydłuża życie

RAPORT || Nie tylko aktywność fizyczna czy odpowiednie odżywianie może sprawić, że będziemy cieszyć się zdrowiem czy długim życiem. Okazuje się, że długowieczność może zapewnić nam... kontakt ze sztuką.

Kto z nas nie marzy o długowieczności? Na urodzinach śpiewamy „sto lat" i życzymy sobie długiego życia. Zwłaszcza spędzonego w zdrowiu i radości. Odpowiednia kondycja fizyczna i psychiczna może zapewnić, że w naszym ciele nadal będzie młody duch. Długowieczność zależy od dwóch grup czynników – genetycznych i pozagenetycznych. W skład tych drugich wchodzi dieta, aktywność fizyczna, zdrowe nawyki i czynniki psychospołeczne. Do zaskakujących wniosków doszli naukowcy z University College London. Okazuje się, że seniorzy, którzy mają kontakt ze sztuką, żyją dłużej niż ci, którzy interesują się nią sporadycznie lub wcale! To świetna wiadomość dla przedstawicieli pokolenia srebrnego wieku. W badaniach oceniono poziom kontaktów ze sztuką takich jak chodzenie do teatru, na koncerty, do opery, do muzeów, na wystawy i do galerii sztuki oraz powiązano je z wiekiem śmierci. Jak podaje portal senoir.pl, badacze przeanalizowali dane dotyczące ponad 6,7 tys. ludzi w wieku powyżej 50 lat i monitorowali zdrowie uczestników przez 14 lat. Okazało się, że osoby mające częsty kontakt ze sztuką cechowały

Fot. Pixabay.com

się o 31 proc. niższym ryzykiem śmierci w badanym okresie w porównaniu z tymi, którzy sztuką nie interesowali się w ogóle. Rzadki kontakt ze sztuką z kolei oznaczał o 14 proc. niższe prawdopodobieństwo śmierci niż całkowity brak tego kontaktu.

— Odkryliśmy, że zaangażowanie w sztukę może mieć związek z długowiecznością u ludzi starszych, co można częściowo wyjaśniać różnice w zdolnościach poznawczych, zdrowiu psychicznym i aktywności fizycznej — mówi dr Daisy Fancourt, współautorka badań cytowana przez portal senior.pl.

Związek między dłuższym życiem a zaangażowaniem w odbiór sztuki pozostał także po uwzględnieniu takich czynników jak zdrowie, wiek i stan posiadania. Uczeni zaznaczają jednak, że ich badanie nie wykazało związku przyczynowo-skutkowego między kontaktem ze sztuką i dłuższym życiem.

— Można sądzić, że ludzie, którzy chodzą do muzeów, na koncerty itp., są zdrowsi niż ci, którzy tego nie robią. Lub też są bogatsi, bardziej mobilni i mniej przygnębieni oraz że czynniki te wyjaśniają, dlaczego jest to związane z dłuższym życiem. Jednak, co ciekawe, nawet jeśli weźmiemy pod uwagę te i wiele innych czynników, nadal daje się obserwować silny związek między zaangażowaniem w kulturę i niższym ryzykiem przedwczesnej śmierci — mówi prof. Andrew Steptoe, współautor badań.

Badania prowadzone przez neurobiologów i psychologów nie pozostawiają wątpliwości – kontakt ze sztuką jest bardzo korzystny dla funkcjonowania osób starszych. Obcowanie ze sztuką sprawia, że w naszym mózgu zaczynają przyspieszać procesy odpowiedzialne za percepcję, pamięć, uczenie się, emocje czy myślenie abstrakcyjne. W przypadku seniorów pozytywnie wpływa to na ich zdolności poznawcze – pozwala dłużej zachować funkcje pamięci, uczenia się, koncentrowania uwagi.

Natomiast według badania przeprowadzonego przez naukowców z Bolonii, oglądanie dzieł sztuki redukuje stres. A ten, jak wiadomo, jest bardzo szkodliwy dla naszego życia. Jego nadmiar prowadzi do wielu chorób, powikłań sercowo-naczyniowych, zaburzenia odporności, depresji oraz chronicznego zmęczenia. Wystarczy przez kilkadziesiąt minut oglądać obrazy, żeby zredukować go aż o 60 proc.! A co szkodzi długowieczności? Przede wszystkim palenie papierosów, picie alkoholu, a także objadanie się. Już spożywanie tygodniowo średnio 1-2 tysiące kalorii więcej zwiększa zagrożenie przedwczesną śmiercią aż o 30 proc.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA

UPAMIĘTNIMY SEWERYNA PIENIĘŻNEGO

To święto dziennikarzy z Warmii i Mazur. 10 lutego w Olsztynie zaczną się VII Dni Seweryna Pieniężnego. Wydarzenie jest organizowane przez Warmińsko-Mazurski Oddział Stowarzyszenia Dziennikarzy Polskich. Uroczysta inauguracja VII Dni Seweryna Pieniężnego na Warmii i Mazurach odbędzie się w poniedziałek, 10 lutego w olsztyńskim Planetarium. W kolejnych dniach nie zabraknie koncertów, spotkań autorskich, odczytów dotyczących prawa. Będzie też okazja, żeby zwiedzić Dom „Gazety Olsztyńskiej" położony przy Targu Rybnym. Jednym z najważniejszych wydarzeń obchodów jest Gala Dziennikarzy Warmii i Mazur, która odbędzie się we wtorek, 25 lutego w olsztyńskim ratuszu. Tam m.in. wręczenie Lauru Dziennikarza Warmii i Mazur, nadanie tytułu Przyjaciela SDP w Olsztynie oraz wręczenie nagród w konkursach za rok 2019. Poza Olsztynem, uroczystości odbywać się będą także w Mrągowie, Ornecie oraz Pieniężnie. VII Dni Seweryna Pieniężnego potrwają do 28 lutego. Program na gazetaolsztynska.pl.

REKLAMA

mp-otbr-7090

SYNDYK MASY UPADŁOŚCI
Condohotels Group sp. z o.o.
sprzeda

część gospodarczo-usługową hotelu
Willa Port Art & Business w Ostródzie

w skład której wchodzi:

- nieruchomość lokalowa o pow. uż. 1 157,68 m2 (KW nr EL1O/00046789/1) składająca się z pomieszczenia biurowego, 3 WC, 2 łazienek z 29 pomieszczeń gospodarczych oraz 6 pomieszczeń użytkowych – stanowiących sale restauracyjne i pomieszczenia kuchenne z zapleczem;
- nieruchomość lokalowa o pow. uż. 481,22 m2 (KW nr EL1O/00046790/1) składająca się z gabinetów zabiegowych SPA, sauny, jacuzzi i basenu;
- nieruchomość lokalowa o pow. uż. 55,60 m2 (KW nr EL1O/00046787/7) stanowiąca pomieszczenie techniczne do obsługi basenu, sauny i jacuzzi;
- nieruchomość lokalowa o pow. uż. 309,21 m2 (KW nr EL1O/00046788/4) składająca się z sali konferencyjnej, zaplecza i komunikacji z wyposażeniem (2 gry, automat rozrywkowy, 2 stoły bilardowe, 2 akwaria);
- nieruchomość lokalowa o pow. uż. 65,85 m2 (KW nr EL1O/00046794/9) stanowiąca pokój zabaw dla dzieci.

Cena wywoławcza 4 568 500 zł
(wartość wg oszacowania 9 137 000 zł).

Zgłoszenia przystąpienia do negocjacji należy składać w Kancelarii Notarialnej Zbigniewa Stankiewicza w Olsztynie przy ul. Dąbrowszczaków 18/4, tel. (89) 527 32 30 – **w terminie do dnia 28 lutego 2020 r.**

O terminie i regulaminie negocjacji przystępujący zawiadomiony zostanie pisemnie.

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

www.dawro.eu
2620otba-a-G

eprasa.pl 8c99f49d91

Umysł zawsze w formie

NASZ MÓZG || Niby w zdrowym ciele zdrowy duch i to wszyscy wiedzą. O kondycję fizyczną trzeba dbać, bo ona sama tego za nas nie zrobi. Ale co ze sprawnością umysłu? Jak ją zachować na długie lata?

Mózg człowieka to jest właściwie sedno wszystkiego. Narząd najważniejszy ze wszystkich, dyrygujący całym organizmem, a jednocześnie bardzo delikatny, wrażliwy... Niestety, stres, negatywne emocje, ale też upływ czasu — wszystko to wpływa na sprawność umysłu, przy czym raczej ją obniża, niż poprawia.

Skutek jest taki, że zaczyna nam szwankować pamięć: z głowy wylatują ważne terminy i daty, w połowie zdania zaczyna nam brakować, wydawałoby się podstawowych słów, łatwo nas rozproszyć i zdekoncentrować. Ale pragnę uspokoić: mózg to też taki narząd, który — im więcej go używać, ćwiczyć, gimnastykować — tym dłużej pozostanie sprawny i lepiej będzie nam służył. Bo siła mózgu zależy od stylu naszego życia. Zachęcam więc, by nie czekać na pierwsze oznaki osłabienia naszego mózgu i zabrać się za jego kondycję już dziś...!

Jako się rzekło, mózg, podobnie jak nasze ciało, również wymaga nieustannego treningu. By skutecznie zapobiegać utracie sprawności umysłowej, zacznijmy od wpisania w nasze codzienne czynności odrobiny czasu na taką gimnastykę. Zastrzegam też od razu, że nie ma co zrzucać winy na zabiegany tryb życia lub wręcz przeciwnie — starość. Nieważne, kto i jak bardzo jest zabiegany i zajęty — dla zdrowia własnego mózgu i umysłu każdy musi w ciągu dnia znaleźć choć chwilę!

Fot. pixabay.com

Czytanie to jedna z najlepszych form gimnastyki dla mózgu. Kontakt ze słowem pisanym aktywuje w mózgu procesy zapamiętywania i koncentracji

CZYTAJMY WIĘCEJ KSIĄŻEK

To jedna z najlepszych form gimnastyki dla mózgu. Rodzaj literatury nie ma większego znaczenia: każdy kontakt ze słowem pisanym aktywuje w naszym mózgu procesy zapamiętywania i koncentracji. Ostatecznie czytamy po to, by czytać ze zrozumieniem, a nie, by nasze oczy ślizgały się jedynie po druku. A bez pamięci i koncentracji czytanie ze zrozumieniem jest niemożliwe. Dodatkowo, czytając koncentrujemy się nie tylko na zapamiętaniu i zrozumieniu opisanej historii, ale i na odróżnianiu jednej książki od drugiej. I naprawdę nie musi to być traktat naukowy czy dzieła zebrane Goethego...! Książka ma być dobra i ma stanowić dla nas rozrywkę intelektualną samą w sobie. A im czytamy więcej, tym nasze mózgi pracują ze zdwojoną siłą, przy czym absolutnie kondycji mózgu nie nadwyrężamy.

CHODŹMY WŁASNYMI ŚCIEŻKAMI

Przy czym chodzi głównie o to, byśmy nie chodzili w te same miejsca wciąż tymi samymi trasami. Czynności wykonywane niejako automatycznie — to najgorsze, co naszemu mózgowi możemy fundować. Sęk bowiem w tym, że taki autopilot po prostu zwalnia z myślenia i natychmiast spowalnia mózg, który w tej sytuacji reaguje podobnie do mięśni: przyzwyczajone do określonego rodzaju i natężenia wysiłku — z czasem tracą swoją sprawność i zakres działania. Kiedy wciąż wykonujemy te same ćwiczenia lub nie ćwiczymy w ogóle — nasze ciało słabnie bądź przestaje się rozwijać. I mózg, choć niby najmądrzejszy ze wszystkich, robi dokładnie to samo! Innymi słowy, automatyczne powielanie wyuczonych wzorców też prowadzi do problemów z koncentracją i zapamiętywaniem. Dziś poszedłeś do sklepu tą samą ścieżką, co zawsze, od klatki schodowej na prawo? Jutro biegnij po chleb i mleko od lewej, nieco dłuższej i z jedną sygnalizacją świetlną, ale za to lepszej dla mózgu. Im mniej utarte szlaki, tym mózg bardziej pobudzony do działania. Ta sama zasada dotyczy jazdy samochodem.

TAŃCZYMY!

Tu zyskują właściwie wszyscy — w tańcu nie ma przegranych! Po pierwsze, każda lekcja tańca oznacza doskonały sposób na

REKLAMA

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

Bogdan Krasucki
Ginekolog — USG
sonda br zuszna i pochwowa
Olsztyn, Kościuszki 21/1
pn, śr. pt 15.00-18.00
rejestracja 89-533-59-15
(8⁰⁰-16⁰⁰)
tel. kom. 604-077-239.
202819otbr-a-0

Lech Mickiewicz
GINEKOLOG
- sonda pochwowa
- cytologia
- antykoncepcja

Olsztyn
ul. Barcza 48/1
poniedziałki, czwartki od godz. 15.00
rej. tel. kom. 601-952-165
205919OTBR-A -0

PRYWATNA PRZYCHODNIA LEKARSKA
BINPOL S.C.
10-527 Olsztyn
ul. Partyzantów 80
- ginekologia • stomatologia dzieci i dorysłych
- ortodoncja • chirurgia stomatologiczna
- USG dorośli i dzieci (pełny zakres)
- VIDEO GASTROSKOPIA

NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia
Prosimy o rejestrację telefoniczną w godz. 8⁰⁰ do 18⁰⁰
tel. 89 535-12-77
204319otbr-a-G

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

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

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

205819OTBR-A-0

eprasa.pl 8c99f49d91

rozładowanie energii. Po drugie, taniec poprawia naszą koordynację ruchową. Po trzecie, ruch w tańcu to przyjemność w postaci czystej: ludzie, którzy dla zwyczajnej rekreacji tańczą, czują się po prostu szczęśliwi, bo też i taniec sposobem na wyrażenie szczęścia od wieków jest...!

Oczywiście, każde spontaniczne pląsanie po domu jest jak najbardziej wskazane, ale jednak zorganizowane zajęcia tańca pod okiem instruktora i uczenie się kolejnych układów choreograficznych niosą dla mózgu dodatkowe korzyści: znów znacząco poprawiają pamięć i zdolność koncentracji. Bez skupienia i pamięci żaden układ nie wyjdzie — zwyczajnie poplączą nam się nogi.

DIETA

Mózg, co może dziwić, ma także swoje upodobania kulinarne. Najbardziej smakują mu i najwięcej korzyści przynoszą mianowicie tłuste ryby, owoce i warzywa. Taki łosoś, sardynki i tuńczyk — ryby bogate w kwasy tłuszczowe, a dokładniej w kwasy omega 3 — to dla mózgu idealny zestaw na zachowanie wieloletniej sprawności. Dodatkowo, pokarmy bogate w kwasy omega 3 są ważne dla całego organizmu, bo ten nie jest w stanie wytworzyć tej substancji samodzielnie. A to one wzmacniają efekt działania antyoksydantów, które z kolei opóźniają starzenie neuronów i utrzymują je w dobrej kondycji tak długo, jak to możliwe. Stąd prosty wniosek: nasza dieta, by wspomóc nas w przedłużaniu sprawności umysłu, powinna być po brzegi wypełniona warzywami i owocami, które z kolei zawierają mnóstwo przeciwutleniaczy. Połączenie witamin z warzyw i owoców z produktami obfitującymi w omega 3, pozwoli zachować jasny umysł na długie lata.

Fot. pixabay.com

Jedzenie tłustych ryb, owoców i warzyw pomaga utrzymać nasz umysł w dobrej kondycji

POMEDYTUJMY...

Każdy trener i nauczyciel wychowania fizycznego zawsze przypomina nam, że po ćwiczeniach bardzo ważne jest rozciąganie, a potem odpoczynek. A na ćwiczenia sprawności umysłu trzeba patrzeć dokładnie tak, jak na ćwiczenia fizyczne. Czyli po okresie wytężonego wysiłku musimy dać mu nieco ochłonąć, odpocząć i złapać oddech. Kiedy nasz organizm po stresującym dniu jest po brzegi wypełniony kortyzolem, normalne funkcjonowanie staje się niemożliwe. Dlatego tak ważne jest, żeby codziennie znaleźć moment na relaks i oczyszczenie myśli. I medytacja na mózg właśnie tak działa, choć ma jeden dodatkowy atut: wyciszenie umysłu oferuje nam jednocześnie moment całkowitej samoświadomości. I to w tym czasie możemy odkryć, co jest przyczyną naszych stresów, co wywołuje w nas napięcia, a z drugiej strony — pozwolić sobie na moment całkowitego odprężenia i wyciszenia.

Fot. pixabay.com

Mózg to najważniejsza, centralna część układu nerwowego

SEN TO CZAS, KIEDY MÓZG UTRWALA PAMIĘĆ KRÓTKO- I DŁUGOTERMINOWĄ. BEZ WYSTARCZAJĄCEJ ILOŚCI SNU NASZA PAMIĘĆ NIE MA PRAWA DZIAŁAĆ POPRAWNIE. SEN TO MECHANIZM, KTÓRY NA SWÓJ SPOSÓB OCZYSZCZA NASZ MÓZG.

ZDROWY SEN

Sen to czas, kiedy mózg utrwala pamięć krótko- i długoterminową. Bez wystarczającej ilości snu nasza pamięć nie ma prawa działać poprawnie. Jim Kwik, światowej sławy ekspert szybkiego czytania, ulepszania pamięci i optymalnej wydajności mózgu, opisuje sen jako mechanizm, który na swój sposób oczyszcza nasz mózg. Sen jest na tyle bardzo ważny, że jego niedobory mogą zwiększać ryzyko nawet choroby Alzheimera i demencji. Podobnie jak ćwiczenia i dobra dieta, sen jest kluczowym składnikiem ogólnego stanu zdrowia. Odmładza ciało, odświeża umysł, a osoby, których organizmy z różnych powodów pozostają pozbawione snu przez dłuższy czas, mogą ten stan nawet przepłacić życiem.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

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

REKLAMA

SPECJALISTA LARYNGOLOG
lek. Ewa Krasucka
Olsztyn, al. Wojska Polskiego 39 (Lancet)
poniedziałek, czwartek
rejestracja tel. 89 5357280
kom. 604 454 352
202919OTBR-A-0

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

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

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

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

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

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

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
2057190TBR-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

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

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

eprasa.pl 8c99f49d91

Kiwi, czyli samo zdrowie

BOMBA WITAMINOWA || Niby zagościło na polskich półkach już wiele temu, ale co my właściwie o tym kiwi wiemy? Zdrowe ono czy tylko smaczne? Jeść czy unikać? I co robić, gdy na kiwi jesteśmy akurat uczuleni – zrezygnować i tyle?

Mogę natychmiast udzielić jednoznacznej odpowiedzi na wszystkie powyższe pytania: kiwi powinniśmy spożywać regularnie, bo to owoc od wieków znany ze swoich unikatowych właściwości. Zawiera bardzo dużo składników odżywczych, których nasze organizmy stale potrzebują. Poza tym kiwi jest smaczne, a bywa, że za kilogram zapłacimy mniej niż za swojskie jabłka. Skąd kiwi przyszło, co konkretnie tak cennego w sobie posiada i jak natychmiast włączyć je do diety?

Fot. Pixabay

Owoce są jagodami. Ich miąższ jest soczysty, zawiera liczne, brązowe lub czarne nasiona

TROCHĘ HISTORII

Tak naprawdę kiwi to owoc aktinidii chińskiej, od starożytności znany w Chinach jako Yang Tao i uprawiany na plantacjach podobnych do europejskich upraw winorośli. Owszem, krzewy odkryto w Państwie Środka właśnie, ale tak naprawdę sławę zawdzięcza kiwi misjonarzom, którzy na początku XX w. przenieśli je do Nowej Zelandii i na początku nazywali „chińskim agrestem". Nazwę „kiwi" na cześć nowozelandzkiego ptaka nadał mu w połowie lat 70. XX w. przedsiębiorczy dostawca żywności: kiwi-ptak jest niewielki, zamieszkuje tylko Nową Zelandię i z daleka przypomina ten włochaty, okrągły, brązowawy owoc.

OWOC ZDROWIA

Od samego początku swojej europejskiej kariery kiwi nazywane jest owocem zdrowia. W gruncie rzeczy jest jagodą. Najpopularniejsze odmiany mają cienką skórkę pokrytą gęstym kutnerem — czyli plątaniną włosków okrywającą cały owoc. Miąższ kiwi jest soczysty i galaretowaty. W jego centralnej części znajdują się promieniście ułożone, liczne, czarne lub brązowe nasionka. W zależności od odmiany miąższ jest zielony lub żółtawy, choć zdarzają się odmiany o czerwonawym środku.

Kiwi należy do grupy owoców niskokalorycznych, a jednocześnie dostarcza wielu niezbędnych substancji odżywczych. To przede wszystkim przebogate źródło witaminy C: porcja kiwi pokrywa połowę jej dziennego zapotrzebowania, a jak wiadomo jest to kluczowa witamina we wzmacnianiu naszego układu odpornościowego, dodatkowo zapobiega grypie i przeziębieniom, pomaga w walce ze stresem i zatrzymuje procesy starzenia się. Kiwi zawiera też witaminę A, niezbędną dla zdrowej skóry, kości, rozwoju i ochrony wzroku, włącznie z zapobieganiem degeneracji plamki żółtej. Jest równie bogatym źródłem witaminy E, przeciwutleniacza, którego ma dwa razy więcej niż kaloryczne awokado, a który pomaga nam usuwać wolne rodniki, podnosić odporność i obniżać poziom cholesterolu. Dalej idzie witamina B, czyli kwas foliowy: jeden owoc pokrywa 10 proc. zalecanego dzienne spożycia, dlatego warto jeść kiwi w okresie ciąży, by zapobiec wadom rozwojowym dziecka. Kwas foliowy chroni też przed chorobami serca i rakiem. Kiwi jest także potężnym źródłem witaminy K: jeden owoc pokrywa niemal 90 proc. dziennego zapotrzebowania na ten związek, który wspiera procesy krzepnięcia krwi.

MAGNEZ TEŻ MA!

Prócz witamin kiwi to też bogate źródło magnezu — już dwa owoce dostarczają 30 mg magnezu, co korzystnie wpływa na przewodzenie impulsów nerwowych i pracę mięśni. Z kolei potasu znajdziemy w kiwi więcej niż w bananie: w 100 g owoców — aż 312 mg potasu. Spożywanie kiwi obniży ciśnienie i zapobiegnie wielu chorobom układu krwionośnego: u osób, które regularnie jedzą 3 średniej wielkości owoce kiwi dziennie, ciśnienie skurczowe

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

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

TWÓJ CZWARTEK i PIĄTEK LOKALNY TYGODNIK

Zdrowie.wm.pl
16815otbp-c -K

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 -O

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

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

eprasa.pl 8c99f49d91

Fot. Pixabay

Kiwi (aktinidia chińska) rośnie w ciepłych krajach, m.in. w Hiszpanii, Grecji i we Włoszech. W Polsce też – ta odmiana ma drobne, małe owoce

KIWI NALEŻY DO GRUPY OWOCÓW NISKOKALORYCZNYCH, A JEDNOCZEŚNIE DOSTARCZA WIELU NIEZBĘDNYCH SUBSTANCJI ODŻYWCZYCH. TO PRZEDE WSZYSTKIM PRZEBOGATE ŹRÓDŁO WITAMINY C: PORCJA KIWI POKRYWA POŁOWĘ JEJ DZIENNEGO ZAPOTRZEBOWANIA, A JEST TO KLUCZOWA WITAMINA WE WZMACNIANIU NASZEGO UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO, DODATKOWO ZAPOBIEGA GRYPIE I PRZEZIĘBIENIOM, POMAGA W WALCE ZE STRESEM I ZATRZYMUJE PROCESY STARZENIA SIĘ.

obniżyło się w krótkim czasie o średnio 3,6 mmHg. Dodatkowo potas z kiwi zapewnia nam równowagę elektrolitów w organizmie i stopniowo uwalnia energię podczas wykonywania ćwiczeń.

Kiwi to też źródło cynku, który odpowiada za zdrową skórę, włosy i paznokcie, a u mężczyzn zwiększa produkcję testosteronu. Ktokolwiek ma problemy z chorobami oczu i wzrokiem, powinien regularnie jeść kiwi ze względu na luteinę, której w owocu dużo, a która chroni oczy przed uszkodzeniami i zapobiega ślepocie. Natomiast obecna w kiwi miedź jest szczególnie dobra dla dzieci: wspomaga rozwój mózgu oraz produkcję czerwonych krwinek, a także buduje odporność.

DWA OWOCE, MNÓSTWO BŁONNIKA

Jakby tego wszystkiego było mało, dwa owoce kiwi zawierają więcej błonnika niż cała miska otrąb zbożowych. Dzięki temu możemy szybko pobudzić trawienie, obniżyć poziom cholesterolu i zadbać o zdrowe serce. Odpowiednia ilość błonnika powoduje ponadto, że przewód pokarmowy działa bez problemów, dzięki czemu zmniejsza się ryzyko zapalenia uchyłków i występowania czynników rakotwórczych. Z kolei zawarte w kiwi antyoksydanty neutralizują wolne rodniki, które niszczą komórki organizmu, powodując stan zapalny i przyczyniając się do powstawania nowotworów.

Generalnie dużą zaletą kiwi jest jego niski indeks glikemiczny, który wynosi 50, dzięki czemu mogą go jeść osoby odchudzające się, a w umiarkowanych ilościach nawet diabetycy — tak do 200 g dziennie. Owoce można przechowywać nawet do 6 miesięcy: w tym czasie nie stracą ani swoich walorów smakowych, ani wartości odżywczych.

O rozwagę proszę tylko w kontekście fruktozy, której w kiwi jest dużo, a która w zbyt dużych ilościach może być szkodliwa dla zdrowia.

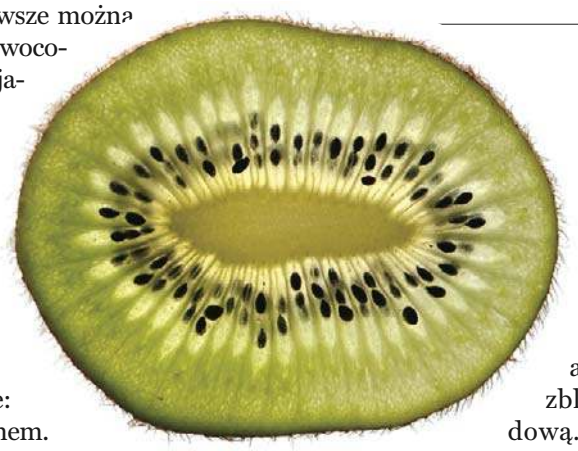
Same nasiona kiwi to bardzo bogate źródło kwasów omega-3, a te pomagają zredukować ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej, udaru, i pomagają w zabieganiu ADHD, autyzmu i innych chorób rozwojowych u dzieci. Badania pokazały również, że owoc odgrywa znaczną rolę w walce z astmą i problemami z oddychaniem, np. z chrapaniem.

A KALORIE...?

Jako się już rzekło — kiwi jest owocem niskokalorycznym: zawiera ok. 61 kalorii na każde 100 g. Już tylko z tego powodu spokojnie może stać się elementem diety dla osób odchudzających się, a wręcz, jak twierdzi wielu lekarzy, powinno się w niej znajdować. Natomiast obficie zawarty w owocach kiwi błonnik zawarty sprawi, że nasz metabolizm będzie działać szybciej, a perystaltyka jelit będzie bardziej sprawna. Owoc kiwi pomoże nam również uporać się z zaparciami.

JAK KUPOWAĆ KIWI

Oczywiście, kupujemy wyłącznie świeże kiwi, a tę świeżość poznajemy dotykiem. Skórka dojrzałego i świeżego kiwi będzie ustępować pod naszym dotykiem. Jeśli kupimy lub dostaniemy w prezencie kiwi twarde, możemy poczekać, aż dojrzeje, trzymając je na przykład w papierowej torbie. Wielu osobom przeszkadza ten charakterystyczny, cierpko-kwaśny smak i dodaje do niego cukier lubi inne słodziki. Owszem, można i tak, ale pamiętajmy, że wartość energetyczna tej mieszanki zwiększy się wielokrotnie. Najzdrowsze kiwi to takie, które zjemy w postaci surowej, bez żadnych dodatków. Zawsze można dodać kiwi do sałatki owocowej, ale i do warzywnej: jadłam ostatnio taką z sałaty, sera fety, pestek słonecznika i kiwi właśnie, a wszystko połączone było sosem vinaigrette. Pycha!



ALERGIA NA KIWI

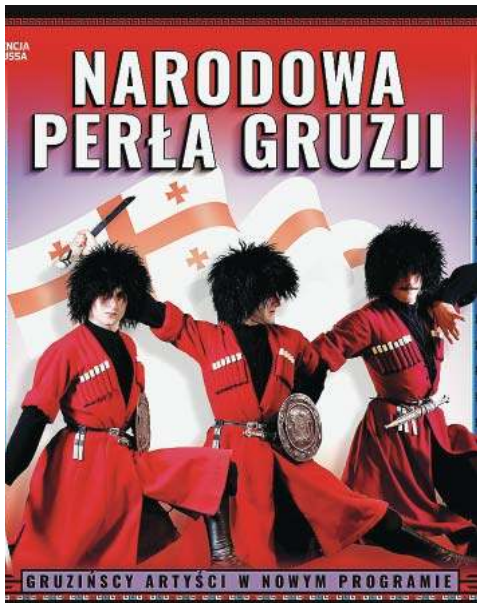
Przykre, ale prawdziwe: kiwi jest silnym alergenem. Uczulenie może objawiać się na różne sposoby, ale najczęściej pojawia się jako zespół alergii jamy ustnej i powoduje świąd i obrzęk języka, gardła, jamy ustnej i ust. Ostrożność muszą zachować też osoby uczulone na lateks. Owoc kiwi może być bowiem przyczyną reakcji krzyżowej, czyli takiej, w której u osoby uczulonej na dany alergen pojawiają się objawy uczulenia, mimo że nie miała styczności z tym konkretnym alergenem, ale z innym produktem, którego alergeny są zbliżone budową. Tak jest właśnie w przypadku lateksu i kiwi. Zjedzenie nawet niewielkiej ilości owocu może wywołać reakcję alergiczną, a nawet doprowadzić do wstrząsu anafilaktycznego. Krzyżowo kiwi reaguje także z pyłkami brzozy, żyta i bylicy, sezamem, makiem, melonem, brzoskwinią, papają, ananasem, jabłkiem, orzechami laskowymi i ziemniakami.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

eprasa.pl 8c99f49d91

GRUZIŃSCY ARTYŚCI W PROGRAMIE NARODOWA PERŁA GRUZJI

8.02 Olsztyn



Fot. materiały organizatora

W sobotę 8 lutego o godz. 17:00 w Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej, ul. Głowackiego 1, w Olsztynie nowy program występów Narodowej Perły Gruzji. Program jest jak gruziński stół, obficie zastawiony wieloma potrawami, zgodnie z kaukaską tradycją gościnności. Nie brak tam muzyki instrumentalnej.

Ostry, dobrze przyprawiony szaszłyk z mięsa i warzyw - to taniec wojenny Chorumi, na który składają się kolejne fazy walki (zwiad, nadejście wroga, bitwa, świętowanie zwycięstwa). Kobiecą grację i zwinność będzie można podziwiać w tańcu Narnari. Pojawią się i owoce, noszone na głowach przez ulicznych sprzedawców w tańcu miejskim Kintauri, wprost z ulic starego Tbilisi. Wyrafinowane gusta pań zaspokoi słodycz tańca Osuri, w którym mężczyźni tańczą na palcach przed kobietami. Nie zabraknie też popisowego dania, a więc tańca z mieczami! Taniec, jeden z najbardziej archaicznych, o nazwie Parikaoba to choreograficzne przedstawienie szermierczych pojedynków. To wszystko przedstawią publiczności w postaci muzyki, tańca i śpiewu artyści Narodowej Perły Gruzji podczas dwugodzinnego spotkania z egzotyczną i fascynującą kulturą Kaukazu.

Bilety: www.biletyna.pl,. www.ebilet.pl, www.kupbilecik.pl

WYKŁADY W AKADEMII TRZECIEGO WIEKU MOK

6 –27.02 Olsztyn

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

6.02 (czwartek) godz. 11.00 „Barwy i odcienie samotności w Telefonie Zaufania" — Andrzej Dramiński, Olsztyńskie Stowarzyszenie Pomocy Telefonicznej „Anonimowy Przyjaciel"

11.02 (wtorek) godz.11.00 W karnawałowym nastroju, koncert w wykonaniu uczniów i nauczycieli Państwowej Szkoły Muzycznej I i II stopnia im. F. Chopina w Olsztynie

13.02 (czwartek) godz.11.00 Niespodzianka, zarząd ATW

18.02 (wtorek) godz. 11.00 „Pani Zosi spacerki po Olsztynie", Zofia Barankiewicz - autorskie spotkanie, zapis wieloletniej, fotograficznej obserwacji miasta

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

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

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

DYSKUSYJNY KLUB KSIĄŻKI

06.02 Olsztyn

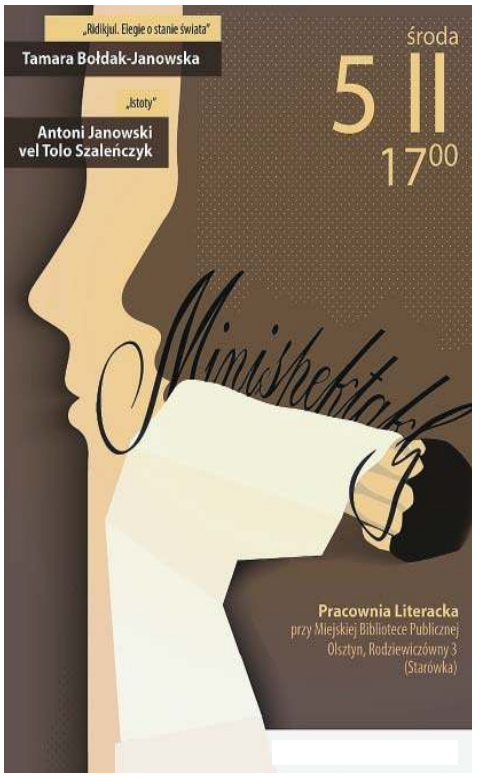
W Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej (Stary Ratusz WBP; ul. Stare Miasto 33, Pokój z widokiem (II piętro) kolejne spotkanie Dyskusyjnego Klubu Książki poprowadzą: Katarzyna Guzewicz i Monika Nadolska. Będą rozmawiać z publicznością na temat książek: „Piaskowa Góra" Joanny Bator oraz „Seksuolożki. Sekrety gabinetów" Marty Szarejko. Początek spotkania 6 lutego godz. 17.00.

MINISPEKTAKL W PRACOWNI LITERACKIEJ

5.02 Olsztyn

Miejska Biblioteka Publiczna zaprasza na „Minispektakl" na podstawie tekstów z najnowszych książek autorów: „Ridikjul. Elegie o stanie świata" Tamary Bołdak-Janowskiej oraz „Istoty" Antoniego Janowskiego vel Tola Szaleńczyka.

Wydarzenie odbędzie się 5 lutego o godz. 17.00 w Pracowni Literackiej przy Miejskiej Bibliotece Publicznej (Stare Miasto, ul. Rodziewiczówny 3).



REKLAMA

OBWIESZCZENIE

Sędzia komisarz w postępowaniu upadłościowym **Chłodni Olsztyn Sp. z o.o.** (sygn. akt V GUp 3/13) podaje do publicznej wiadomości, że syndyk sporządził ostateczny plan podziału funduszów masy upadłości.

Plan podziału można przeglądać w sekretariacie Sądu Rejonowego w Olsztynie V Wydziału Gospodarczego, ul. Artyleryjska 3C, pokój 109, 10-165 Olsztyn, tel. (89) 676 03 03 i w terminie dwóch tygodni od dnia ogłoszenia i obwieszczenia w Monitorze Sądowym i Gospodarczym wnieść przeciwko planowi zarzuty.

2620otba-b-G

REKLAMA

Sygn. akt II K 677/18 — Olsztyn, dnia 25 czerwca 2019 r.

WYROK
W IMIENIU RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Sąd Rejonowy w Olsztynie, II Wydział Karny, w składzie:
Przewodniczący: SSR Katarzyna Kruszewska-Sobczyk
Protokolant: sekr. sąd. Anna Ostromecka
przy udziale Prokuratora Prok. Rej. Daniela Brodowskiego
po rozpoznaniu na rozprawach w dniu 19 stycznia 2018 r., 23 marca 2018 r., 9 kwietnia 2018 r., 25 maja 2018 r., 27 lipca 2018 r., 21 września 2018 r., 20 marca 2019 r., 29 kwietnia 2019 r., 12 czerwca 2019 r. sprawy:
Macieja Henryka Zbanyszka
syna Józefa i Aliny z domu Wąsiewskiej
urodzonego 14 sierpnia 1975 r. w Olsztynie

oskarżonego o to, że:
w dniu 24 listopada 2014 r. w Olsztynie, będąc właścicielem mieszkania przy ul. Profesorskiej 6 i z tego tytułu zobowiązanym do utrzymania w należytym stanie technicznym znajdującego się w mieszkaniu piecyka gazowego oraz zapewnienia odpowiednich warunków technicznych dla pomieszczenia, w którym się on znajduje, nie dopełnił tego obowiązku i nie przeprowadził okresowych konserwacji piecyka gazowego zapewniających mu pełną sprawność techniczną, nie utrzymywał w należytym stanie technicznym elementów instalacji odprowadzania spalin z piecyka gazowego oraz nie zapewnił właściwej wentylacji i dopływu powietrza do pomieszczenia, w którym znajdował się piecyk gazowy, co spowodowało nieprawidłowe działanie piecyka gazowego i przedostawanie się spalin do pomieszczenia łazienki, czym nieumyślnie spowodował śmierć Klaudii Wronowskiej w wyniku zatrucia tlenkiem węgla wydobywającym się z niesprawnego piecyka gazowego
tj. o czyn z art. 155 kk
orzeka:
- oskarżonego **Macieja Henryka Zbanyszka** uznaje za winnego popełnienia zarzucanego mu czynu i za to z mocy art. 155 kk w brzmieniu obowiązującym w dacie czynu przy zastosowaniu art. 4 § 1 kk skazuje go na karę 1 (jednego) roku pozbawienia wolności;
- na podstawie art. 69 § 1 i 2 kk, art. 70 § 1 pkt 1 kk w brzmieniu obowiązującym w dacie czynu przy zastosowaniu art. 4 § 1 kk wykonanie wymierzonej oskarżonemu kary pozbawienia wolności warunkowo zawiesza na okres próby 3 (trzech) lat;
- na podstawie art. 71 § 1 kk w brzmieniu obowiązującym w dacie czynu przy zastosowaniu art. 4 § 1 kk orzeka wobec oskarżonego grzywnę w wymiarze 100 (stu) stawek dziennych, ustalając wysokość jednej stawki na kwotę 50 (pięćdziesięciu) złotych;
- na podstawie art. 50 kk w brzmieniu obowiązującym w dacie czynu przy zastosowaniu art. 4 § 1 kk orzeka podanie wyroku do publicznej wiadomości poprzez jego jednokrotną publikacje w „Gazecie Olsztyńskiej" na koszt oskarżonego;
- na podstawie art. 627 kpk i art. 2 ust. 1 pkt 3 i art. 3 ust. 2 Ustawy z dnia 23 czerwca 1973 r. o opłatach w sprawach karnych zasądza od oskarżonego na rzecz oskarżycieli posiłkowych kwoty: na rzecz Ewy Wronowskiej – 2500 (dwa tysiące pięćset) złotych oraz na rzecz Lecha Wronowskiego - 2500 (dwa tysiące pięćset) złotych tytułem zwrotu wydatków na ustanowienie pełnomocnika z wyboru oraz zasądza od oskarżonego na rzecz Skarbu Państwa koszty sądowe w całości, w tym opłatę w kwocie 680 (sześćset osiemdziesiąt) złotych.

SĄD REJONOWY W OLSZTYNIE

Na oryginale właściwe podpisy
Za zgodność z oryginałem świadczę
stażysta
Anna Mandera
Wyrok uprawomocnił się **z dniem 29.10.19 r.**
i podlega wykonaniu.
Olsztyn, dn. 23.01.2020 r.

9520otbr-a-M

eprasa.pl 8c99f49d91

Fot. materiały prasowe filharmonii

SCENA DLA MUZYKI POLSKIEJ

6.02 Olsztyn

W Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej w kolejnej odsłonie projektu Scena dla Muzyki Polskiej zabrzmią dzieła kompozytorów XX-wiecznych. Tym razem będą to wyłącznie utwory przeznaczone na najbardziej fascynujący z instrumentów: ludzki głos. Wystąpi ProModern (sekstet wokalny muzyki współczesnej) w składzie: Marta Czarkowska – sopran, Ewa Puchalska – mezzosopran, Ewelina Rzezińska – mezzosopran, Aleksander Rewiński – tenor, Krzysztof Chalimoniuk – baryton, Piotr Pieron – bas.

W programie: Stanisław Moryto – 3 sonety, Roman Padlewski – 2 motety: O anielska Pani, Radości wam powiedam, Witold Lutosławski – Lord Tennyson Song, 10 pieśni ludowych na tematy żołnierskie, Andrzej Panufnik – Song To The Virgin Mary, Tadeusz Paciorkiewicz – Orfeusz w lesie, Tadeusz Baird – 3 pieśni: Biegną wody potoku, O, zleciały się siwe gołębie, Ej osa, osa, zimna rosa.

Koncert jest współorganizowany w ramach programu Instytutu Muzyki i Tańca „Scena dla Muzyki Polskiej".

Początek o godz. 19.00.

SPOTKANIE Z TOMASZEM RAKOWSKIM

6.02 Olsztyn

W olsztyńskiej Galerii Dobro o polskiej transformacji, degradacji, powrocie do świata natury, latach 90. XX w., wspólnotowości i Mongolii opowie Tomasz Rakowski autor książek „Łowcy, zbieracze, praktycy niemocy" oraz „Przepływy, współdziałania, kręgi możliwego. Antropologia powodzenia".

Tomasz Rakowski to etnolog, antropolog kultury, kulturoznawca. Pracuje w Instytucie Etnologii i Antropologii Kulturowej UW, współpracuje z Instytutem Kultury Polskiej UW. Ale też lekarz, specjalista medycyny ratunkowej. Zajmuje się antropologicznymi badaniami biedy i bezrobocia, badaniami oddolnych procesów modernizacyjnych, antropologią sztuki współczesnej i partycypacyjnej, etnograficznie zorientowaną animacją kultury oraz najnowszymi metodologiami etnograficznymi.

Spotkanie poprowadzi Artur Sobiela.

Początek o godz. 18.00.

Wstęp wolny.

SPOTKANIE Z GRUPĄ TAK

7.02 Gietrzwałd

Fot. Grupa Tak

W piątek 7 lutego o godz. 19 w Centrum Kulturalno-Biblioteczne w Gietrzwałdzie rozpocznie się koncert olsztyńskiej Grupy TAK. Skład: Tomasz Salej (gitara i śpiew), Mirosław Kozak (gitara i akordeon)

Bilety: w przedsprzedaży – 20 zł, w dniu koncertu – 25 zł. Rezerwacja: 89 512 32 90

POZNAJEMY NASZE SZLAKI

9.02 Olsztyn

Regionalna Komisja Turystyki Pieszej Oddział Warmińsko-Mazurski PTTK w Olsztynie zaprasza w niedzielę 9 lutego na Rajd pieszy „Poznajemy nasze szlaki".

Zbiórka uczestników o godzinie 10.15 przy kasach PKP dworca Olsztyn Główny. Odjazd pociągu relacji Bydgoszcz Główna o godzinie 10.29. Zbiórka na stacji PKP Biesal o godzinie 10.55. Bilety kupowane we własnym zakresie. Trasa: Biesal PKP-Stare Jabłonki o długości 10 km. Powrót pociągiem ze Starych Jabłonek o godzinie 15.29.

GINĄCE ZAWODY: SWATKA NA ŻYWO

8.02 Olsztyn

Spichlerz zaprasza 8 lutego na spotkanie z ginącym zawodem swatki. Organizatorzy napisali: „Mówi się, że szczęśliwie zakochani są jak połówki pomarańczy. Są ludzie, którzy potrafią takie pasujące do siebie połówki wyłowić z tłumu i połączyć na dobre i na złe. Powiecie, że staroświeckie? Ale jakie skuteczne! Kontynuując podróż poprzez ginące zawody i pasje, tym razem zaprosimy was na spotkanie z najprawdziwszą swatką! „

Początek spotkania o godz. 16.00. Wstęp wolny.

RETRO WALENTYNKI

14.02 Olsztyn

Potańcówka w retro walentynki z legendarną krakowską formacją dixielandową Old Metropolitan Band i charyzmatyczną wokalistką Elą Kulpą. Organizatorzy zapraszają 14 lutego w godz. 19.00 – 21:00 do Spichlerza (ul. Piastowska 13) w Olsztynie, wstęp wolny.

Wystąpi niekonwencjonalny zespół jazzowy, który, od czasu powstania w 1968 roku do dzisiaj, fascynuje pełną temperamentu muzyką, nie tylko w Polsce, ale także poza granicami kraju. Na początku lat siedemdziesiątych był laureatem większości konkursów jazzowych w Europie i szybko awansował do grona najbardziej ulubionych formacji prezentujących stary, dobry jazz. Do dziś pozostaje grupą, na koncerty której przychodzi chętnie kilka pokoleń słuchaczy, nie tylko fanów jazzu.

Dzięki eksperymentom z innymi gatunkami muzyki zespół wypracował sobie unikatowy, oryginalny styl pozwalający wyróżniać go wśród innych.

SPOTKANIA Z POLSKIM FILMEM DOKUMENTALNYM

10.02 Olsztyn

Wojewódzka Biblioteka Publiczna (sala konferencyjna 3 (poziom I), ul. 1 Maja 5) zaprasza na odsłonę pierwszą spotkań - pokaz filmu Szewacha Weissa „...tak blisko...tak daleko...". Wieczór w WBP poprowadzi Andrzej Wojnach. Początek spotkania 10 lutego godz. 17.00.

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

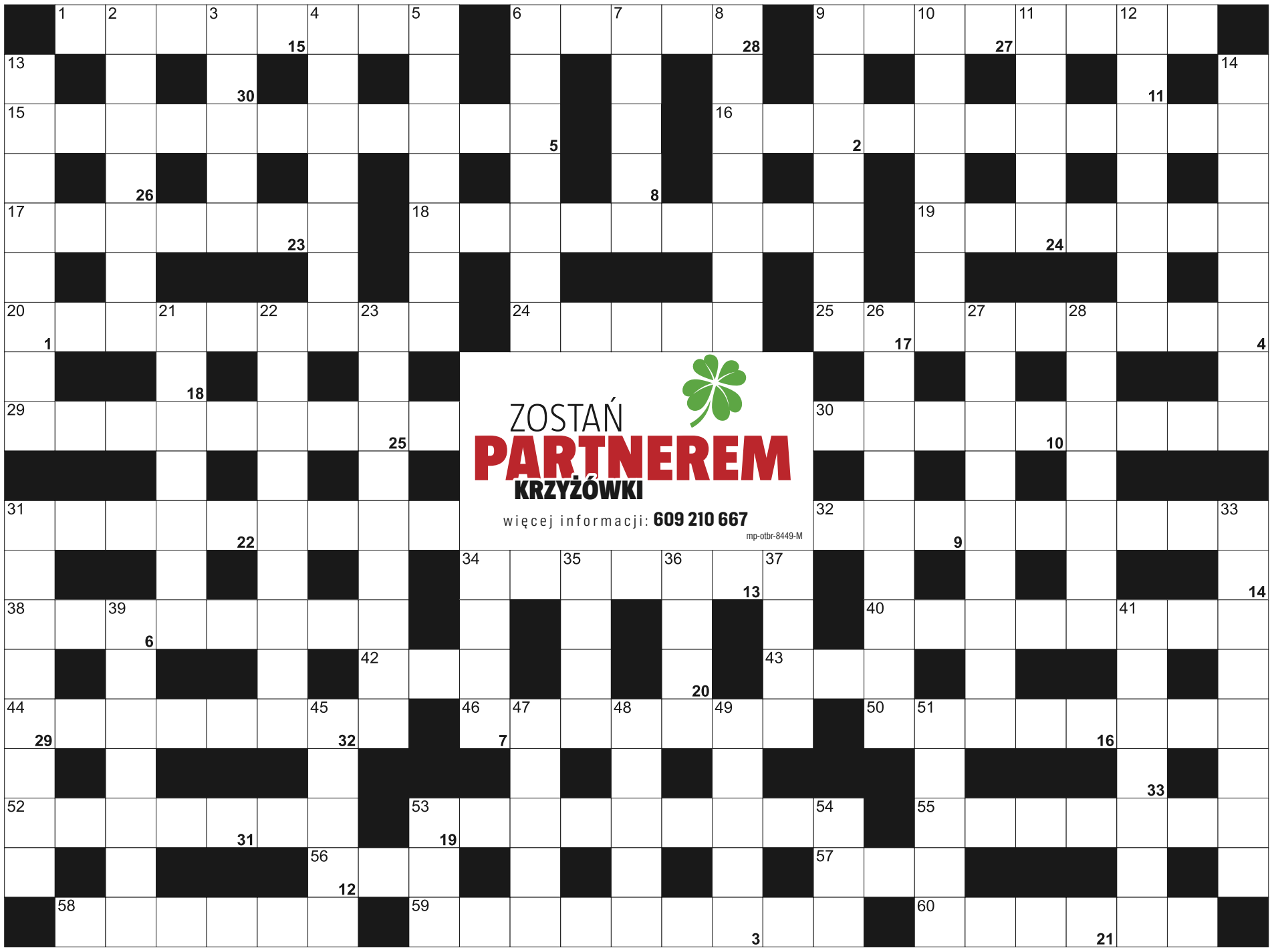
KINO HELIOS

ŚRODA, 5 LUTEGO

Psy 3, 12:20, 15:10, 18:45, 20:30; Doktor Dolittle, 11:00, 13:30, 16:00, 18:20; Mayday, Mayday, g. 11:30,16:20,20:40; Śnieżka i Fantastyczna Siódemka, 10:20, 12:30, 15:30; Bad Boys for Life, 11:10, 14:40, 17:30, 20:20; 1917 11:40, 14:20, 19:30, 21:30; Superpies i Turbokot, 10:50, 14:00, 17:45; Małgosia i Jaś,14:10, 19:15, 21:30; Chłopiec i wilk 10:00, 14:30, 16:40; Głębia strachu, 12:10, 18:45, 21:00; Jak zostałem gangsterem. Historia prawdziwa, 20:00; Urwis, 10:10, 13:10; Jojo Rabbit 17:00, 22:10; Richard Jewell, 16:15; Sokół z masłem orzechowym, 18:00.

eprasa.pl 8c99f49d91

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 33, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

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

POZIOMO: 1) kupiec dzieł sztuki, mecenas; 6) kolega chemika; 9) pająk lub skorpion; 15) zobowiązanie się do cyklicznego kupna; 16) różanecznik inaczej; 17) żeński odpowiednik imienia Ignacy; 18) niebiański Gabriel; 19) i strusie, i pingwiny; 20) pan domu; 24) a - w alfabecie greckim; 25) urządzenie przydatne do sprzątania; 29) ojciec Mieszka I; 30) rząd kolumn połączonych łukami; 31) cieśnina między Półwyspem Bałkańskim a Azją Mniejszą; 32) paliwa wytwarzane z biomasy; 34) dzieło, rozprawa naukowa; 38) Apacz lub Irokez; 40) mała wnęka parkingowa; 42) drzewo z żołędziami; 43) ciąg w kominie; 44) powtórne przestępstwo; 46) wąska i kręta na starówce; 50) greckie zawody sportowe; 52) witamina H; 53) naczynie mosiężne do ucierania; 55) potocznie o narzeczonym; 56) matka Zeusa; 57) skandynawski grosz; 58) żona dziadka; 59) gady z Nilu; 60) część stroju ludowego

PIONOWO: 2) chory na bielactwo; 3) projekt obrazu ołówkiem; 4) dawniej nazywana ptialiną; 5) potocznie o dekarzu; 6) państwo z Alzacją i Lotaryngią; 7) duże pokłady surowców; 8) walka człowieka z bykiem; 9) tekturowe opakowanie; 10) jedyny syn; 11) indiańska łódź z drewna; 12) nad głową świętego; 13) ostatni władca państwa Medów; 14) u boku indyka; 21) sztyfty do ust; 22) dominujące elementy kompozycji lub kolory; 23) imię córki piosenkarza Adriano Celentano; 26) małe przedmioty o niewielkim znaczeniu; 27) bezprawnie przywłaszcza sobie tytuły, władzę; 28) europejski lub amerykański, choroba pszczół; 31) gąsiorek i srokosz, ptak; 33) kefija potocznie dla polaków; 34) omijany temat; 35) niemiecki samochód; 36) kosmetyk do rzęs; 37) na niej kelner przynosi kawę; 39) parne powietrze, zaduch; 41) leczniczy kosmetyk w postaci proszku; 45) religia, wyznanie; 47) swobodnie; 48) stolica imperium Inków; 49) karty z sercami; 51) chroniony mały nietoperz; 53) kwiat z główką pełną ziaren; 54) pokojówka Nany z powieści Zoli

eprasa.pl 8c99f49d91

GDZIE ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE DROBNE?

www.nadajogloszenie.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

61617opb1-ag-M

ZWIERZĘTA

sprzedam

NARYBEK- zarybienia tel.600-460-777.

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

do wynajęcia

MAŁE mieszkanie Dajtki, 89-527-12-46

POKÓJ Pana Tadeusza, 664-933-550

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

PRACA

dam pracę

! Dodatkowe zarobki, 601-64-90-31

KUCHARZ i pomoc kuchenna, 606-643-429 krys-stan@wp.pl

NIEMCY murarze cieśle spawacze elektrycy 601-218-955

ZATRUDNIĘ do robót drogowych w Mikołajkach 695-953-923

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 601-772-124

AUTO-MOTO

sprzedam

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

USŁUGI

budowa | remont

BUDOWA domów, ogrodzeń 698-661-720

HYDRAULICY, 501-209-794

POLBRUK, 602-401-309

SZPACHLOWANIE, malowanie, 504-720-494

WIĘŹBY dachowe, układanie polbruku, remonty. 790-559-642

inne

SZYCIE kołder, 665-434-450

BIZNES

POŻYCZKA. (89)527-72-04

RÓŻNE

sprzedam

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

DREWNO opałowe 60zł/mp, 606-159-048

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

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

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

ciągniki

SKUP ciągników i przyczep, 502-646-575

produkty rolne

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

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

Z wielkim żalem i smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci
członka naszego Związku,
nieodżałowanego kolegi

Karola Jacuńskiego

Zasłużonego Prezesa Koła Powiatowego
naszego Związku w Iławie.
Rodzinie i Bliskim Zmarłego
wyrazy szczerego współczucia

składa
Warmińsko-Mazurski
Zarząd Wojewódzki Związku Kombatantów RP
i Byłych Więźniów Politycznych w Olsztynie

52420opb1-a-G

Z głębokim żalem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Stanisława Lucjana Ramotowskiego

byłego Starosty Oleckiego
i Przewodniczącego Zarządu
Stowarzyszenia EGO Kraina Bociana.

Łącząc się w bólu, składamy
Rodzinie i Przyjaciołom
wyrazy najszczerszego współczucia.

Zarząd i członkowie Stowarzyszenia
EGO Kraina Bociana

4720ekwe-a-M

Rodzinie i bliskim
zmarłego

Stanisława Lucjana Ramotowskiego

Starosty Oleckiego w latach 2002-2010,
wyrazy żalu i głębokiego współczucia

składają

Przewodniczący Konwentu
Powiatów Województwa
Warmińsko-Mazurskiego
Jan Harhaj
Starosta Lidzbarski

starostowie
województwa
warmińsko-mazurskiego

6020lwwl-a-M

Ze smutkiem przyjąłem wiadomość
o zakończeniu ziemskiego życia przez

Stanisława Lucjana Ramotowskiego

byłego Starostę Oleckiego
i Przewodniczącego Zarządu
Stowarzyszenia EGO Kraina Bociana.

W bólu łączę się
z **Rodziną i Przyjaciółmi**

Tomasz Andrukiewicz
Prezydent Miasta Ełku

4520ekwe-a-M

eprasa.pl 8c99f49d91

31419opb1-a -C

Nie ma takiego życia, które by choć przez chwilę nie było nieśmiertelne.
Śmierć zawsze o tę chwilę przybywa spóźniona.
Wisława Szymborska

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 2 lutego 2020 r. odeszła od nas na zawsze nasza Kochana Mama, Teściowa, Babcia i Siostra

ś. † p.

Irena Regina Bonar

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 7 lutego 2020 r. (piątek) o godz. 11.00 Mszą Świętą Żałobną w kościele pw. Błogosławionej Franciszki Siedliskiej przy ul. Wilczyńskiego. Ceremonia pochowania urny z Prochami odbędzie się na cmentarzu komunalnym w Dywitach.

Pogrążona w bólu i żałobie rodzina

52320opb1-a-M

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

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 2 lutego 2020 r. odszedł od nas na zawsze Nasz Kochany Mąż, Tata, Teść, Dziadek, Pradziadek i Brat

ś. † p.

Edward Kosidło

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 6 lutego 2020 r. (czwartek) o godz. 12.45 w kaplicy miejskiej przy ul. Mariańskiej, skąd o godz. 13.15 nastąpi wyprowadzenie na Mszę Świętą Żałobną do bazyliki konkatedralnej pw. św. Jakuba przy ul. Staszica. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Pogrążona w bólu i żałobie rodzina

51920opb1-a-M

Z głębokim smutkiem i żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

ś. † p. Ireny Bonar

naszej wieloletniej Koleżanki, którą wspominać będziemy jako pogodną i zawsze uśmiechniętą.
Wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie i Bliskim

składają zarząd i pracownicy firmy Agapit

52220opb1-a-M

Pogrążeni w głębokim smutku zawiadamiamy, że 4 lutego 2020 r. odszedł od nas nasz najukochańszy Mąż, Tata i Dziadek

ś. † p.

Józef Piersa

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 6 lutego 2020 r. o godz. 12.45 w kaplicy przy ulicy Poprzecznej, skąd o godz. 13.15 nastąpi wyprowadzenie do kościoła pw. Miłosierdzia Bożego przy ul. Barcza, a następnie na cmentarz komunalny w Dywitach.

Rodzina

52920opb1-a-M

Panu

Piotrowi Miecznikowskiemu

Przewodniczącemu Rady Powiatowej WMIR w powiecie nidzickim

i Jego Najbliższym
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają Zarząd Warmińsko-Mazurskiej Izby Rolniczej oraz koleżanki i koledzy z samorządu rolniczego Warmii i Mazur

52520opb1-a-M

Koleżance

Irenie Żygo

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Męża

składa grono emeryckie ze Szkoły Podstawowej nr 1 w Olsztynie

52820opb1-a-M

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

ś. † p.

Zbigniewa Kuźniewskiego

naszego długoletniego Kolegi i współpracownika.

Rodzinie i Bliskim

najszczersze wyrazy współczucia i słowa wsparcia

składają Zarząd oraz współpracownicy z firmy Dramiński SA

50720opb1-a-M

Można odejść na zawsze, by stale być blisko...
Ks. J. Twardowski

Naszej Koleżance

Beacie Misiewicz

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają dyrektor, grono pedagogiczne oraz pracownicy administracji i obsługi SP nr 13 w Olsztynie

51720opb1-a-M

Koleżance

Anicie Sipcie

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Męża

składają koleżanki i koledzy z Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Biesalu

50620opb1-A -P

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

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

Gwarantujemy godną i kulturalną posługę

614419opb1-a -K

ARKA
Elżbieta Michałowska *Anna Michałowska*

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

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

www.arkaolsztyn.pl *Całodobowe przewozy zmarłych*

614619opb1-a -K

Warmiński 1987 ZAKŁAD POGRZEBOWY
Pomożemy Ci godnie pożegnać

dawniej market

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

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

POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09

614219opb1-a-K

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

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

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

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

www.pozegnania.net

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

28919opb1-C-K

eprasa.pl 8c99f49d91

W Elblągu dominowały kluby z Mazowsza

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE || Na elbląskim torze Kalbar rozegrano po raz trzeci Ogólnopolskie Zawody Dzieci. Wzięło w nich udział 115 zawodników z 13 klubów, w tym elbląscy łyżwiarze z Orła i Vikinga. Sztafeta Orła była druga w kategorii 10 lat i młodsi.

Łyżwiarze wystąpili w czterech kategoriach wiekowych: 10 lat i młodsi, 11, 12 i 13 lat, osobno dziewczęta i chłopcy. Rywalizowano na dystansach dobranych odpowiednio do kategorii wiekowej. Najlepszym klubem okazała się - podobnie jak w zeszłym roku - Pilica Tomaszów Mazowiecki, która zdobyła aż 22 medale. Był to też najliczniejszy zespół na elbląskich zawodach. Tuż za Pilicą uplasował się UKS Milanówek, a na podium znalazła się również Sparta Grodzisk Mazowiecki.

Elbląscy zawodnicy najlepiej wypadli w biegu sztafetowym. Sztafeta Orła w składzie: Aleksander Wołek, Jakub Olewnik, Nikodem Bryk, Filip Mirzałak zajęła drugie miejsce w kategorii 10 lat i młodsi. Na wyróżnienie w indywidualnych konkurencjach zasługują także starty Emilii Zawiszy i Bartka Szczepanka z Vikinga oraz Aleksandra Wołka, Jakuba Olewnika i Filipa Mirzałka z Orła, którzy plasowali się w czołowych ósemkach w swoich kategoriach wiekowych.

Fot. Marek Lewandowski

Mimo nie najlepszej pogody uczestnicy zawodów byli bardzo zadowoleni

Mimo niesprzyjającej aury (deszcz oraz wiatr) uczestnicy zawodów ocenili je bardzo wysoko. Podkreślano dobrą organizację i przygotowanie toru lodowego. Uzyskano wiele wartościowych wyników i rekordów życiowych. Zawody odbyły się w sympatycznej sportowej atmosferze, nic więc dziwnego, że wielu zawodników już zapowiedziało swój przyjazd w przyszłym roku.

Organizatorzy zawodów: Uczniowski Klub Sportowy Viking, PZŁS, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji oraz Urząd Miasta w Elblągu.

JK

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

SPRINTEM

PIŁKA NOŻNA\\\ W „polskim" meczu 22. kolejki Serie A Napoli pokonało w Genui Sampdorię 4:2. Całe spotkanie rozegrali: w drużynie gospodarzy – Karol Linetty, a w ekipie z Neapolu – Piotr Zieliński i Arkadiusz Milik. Ten ostatni już w 3. minucie otworzył wynik, popisując się ładną główką po dośrodkowaniu... Zielińskiego. Był to ósmy ligowy gol Milika w tym sezonie, a także jego 11. trafienie w 17. oficjalnym meczu.

* **22. kol.:** Sampdoria – Napoli 2:4 (Quagliarella 26, Gabbiadini 73 – Milik 3, Elmas 16, Deme 83, Mertens 90+8).

Czołówka tabeli: 1. Juventus Turyn 54 pkt; 2. Inter Mediolan 51; 3. Lazio Rzym 49 (mecz mniej); 4. Atalanta Bergamo 39; 5. AS Roma 39; 6. Cagliari 32; 7. Parma 32; 8. AC Milan 32, (...) 10. Napoli 30, (...) 16. Sampdoria 20.

* 32-letni Rafał Gikiewicz, wychowanek Warmii Olsztyn oraz były bramkarz m.in. DKS Dobre Miasto, Drwęcy Nowe Miasto, Stomilu Olsztyn i Śląska Wrocław, na razie nie przyjął propozycji przedłużenia wygasającego w czerwcu kontraktu z Unionem Berlin. W rozmowie z niemieckim „Bildem" Polak przyznał, że nie odpowiadają mu warunki finansowe i konieczność zaakceptowania gry w Unionie nawet po ewentualnym spadku drużyny z Bundesligi.

– Po prostu nie mogę przyjąć pierwszej oferty. Muszę też patrzeć na stronę finansową, bo to jest również moja praca. Mam przecież już 32 lata, a jeżeli dobrze sobie radzisz, musisz dostać satysfakcjonującą umowę. Nasuwa się pytanie, czy Union chce ze mną współpracować przez najbliższe lata... – stwierdził polski bramkarz na łamach „Bildu". Rozgrywający bardzo dobry sezon, Gikiewicz ma czas na podjęcie decyzji do końca marca. Po 20 kolejkach Bundesligi beniaminek z Berlina jest na 12. miejscu w tabeli (23 pkt), tuż przed swoim lokalnym rywalem Herthą (23), do której przeszedł niedawno Krzysztof Piątek, a także z sześciopunktową przewagą nad strefą spadkową.

SPORT W TV\\\ **Godz. 12,** Eurosport 2 – kolarstwo, Saudi Tour: 2. etap

* **15**, Eurosport 2 – kolarstwo, Wyścig Dookoła Walencji, 1. etap
* **15.55**, Canal+ Sport – siatkówka, Liga Mistrzyń: Alba Blaj – Nantes VB
* **17.25**, Canal+ Sport 2 – siatkówka, Liga Mistrzyń: Viesti Salo – Budowlani Łódź
* **17.30**, Polsat Sport – siatkówka, PlusLiga: Ślepsk Suwałki – ZAKSA Kędzierzyn
* **17.45**, Polsat Sport News – koszykówka, Euroliga mężczyzn: Zenit Sankt Petersburg – Fenerbahce Stambuł
* **17.55**, Polsat Sport Extra – siatkówka, Puchar CEV kobiet, 1/8 finału: Developres Rzeszów – Busto Arsizio
* **18.55**, nSport+ – piłka ręczna, Liga Mistrzów: THW Kiel – Vardar
* **18.55**, Canal+ Sport – siatkówka, Liga Mistrzyń: Allianz Stuttgart – ŁKS Łódź
* **20.25**, Canal+ Sport 2 – siatkówka, Liga Mistrzyń: Scandicci – VakifBank Stambuł
* **20.30**, Polsat Sport – siatkówka, PlusLiga: MKS Będzin – Verva Warszawa
* **20.30**, Polsat Sport Extra – siatkówka, Serie A1 mężczyzn: Vibo Valentia – Sir Safety Perugia
* **20.30**, Polsat Sport News – siatkówka, Serie A1 mężczyzn: Modena – Lube Civitanova
* **20.35**, Eurosport 1 – piłka nożna, Puchar Niemiec, 1/8 finału: Bayern – Hoffenheim
* **20.40**, Eleven Sports 1 – piłka nożna, Serie A: Lazio – Hellas
* **20.55**, TVP Sport – piłka nożna, Puchar Hiszpanii, ćwierćfinał: Mirandes – Villarreal

PES

eprasa.pl 8c99f49d91

Sędziowie zawinili, więc klubu nie można ukarać

PIŁKA NOŻNA || Kilka dni temu zapadł wyrok w sprawie meczu Mazur Ełk – MKS Korsze. Najwyższa Komisja Odwoławcza PZPN cofnęła decyzję Warmińsko-Mazurskiego Związku Piłki Nożnej o ukaraniu Mazura walkowerem i przywróciła wynik z boiska (1:1).

W sierpniu zeszłego roku w 2. kolejce IV ligi Mazur Ełk zremisował na własnym boisku 1:1 z MKS Korsze. Ot, był to zwyczajny mecz piłki nożnej na piątym poziomie rozgrywkowym, ale gdy klub z Ełk wrzucił do internetu skrót tego spotkania, wtedy wybuchła afera. Otóż działacze z Korsz zauważyli, że w momencie, gdy Mazur zdobywał gola na 1:0, to na boisku było 12 zawodników gospodarzy! Jak do tego w ogóle doszło? Od tego sezonu weszły w życie nowe przepisy, zgodnie z którymi zmieniany zawodnik nie musi schodzić z boiska tuż przy arbitrze liniowym stojącym przy ławkach dla rezerwowych, tylko opuszcza je jak najszybciej w dowolnej części boiska.

NO I W EŁKU SĘDZIOWIE NIE PRZYPILNOWALI POPRAWNOŚCI PRZEPROWADZONYCH ZMIAN, W EFEKCIE PRZEZ BLISKO MINUTĘ MAZUR GRAŁ W LICZEBNEJ PRZEWADZE. I NIKT BY TEGO BŁĘDU NIE ZAUWAŻYŁ, GDYBY NIE TO, ŻE AKURAT WTEDY ZESPÓŁ Z EŁKU ZDOBYŁ GOLA.

Zawodnik Mazura zapewniał, że nie zrobił tego specjalnie - po prostu nie słyszał, że musi zejść z boiska. Ale gdy tylko to do niego dotarło, wówczas natychmiast opuścił plac gry. Jak było naprawdę, wie tylko sam piłkarz. Największy błąd w tym momencie popełnili jednak sędziowie, bo nie dopilnowali poprawności przeprowadzonych zmian. W efekcie na dwa miesiące zostali wyłączeni z prowadzenia czwartoligowych meczów.

Warmińsko-Mazurski Związek Piłki Nożnej po rozpatrzeniu sprawy przyznał walkowera na niekorzyść Mazura, jednak ełczanie nie pogodzili się z taką decyzją i odwołali się do Polskiego Związku Piłki Nożnej. Sprawa w piłkarskiej centrali ciągnęła się kilka miesięcy, ale pod koniec ubiegłego tygodnia Najwyższa Komisja Odwoławcza Polskiego Związku Piłki Nożnej cofnęła decyzję WMZPN, co oznacza, że został przywrócony wynik z boiska (1:1).

Fot. Paweł Godlewski/Mazur Ełk

Dzięki decyzji piłkarskiej centrali Mazur Ełk odzyskał wywalczony na boisku jeden punkt

Jak Komisja Odwoławcza to uzasadniła?

OTÓŻ WALKOWERA NIE MOŻNA BYŁO PRZYZNAĆ, PONIEWAŻ NIEUDANA ZMIANA NIE BYŁA WINĄ KLUBU, TYLKO SĘDZIÓW. TO ONI POWINNI DOPILNOWAĆ, BY NA BOISKU BYŁO 11 ZAWODNIKÓW.

A nadprogramowy piłkarz powinien zostać od razu ukarany w Ełku, oczywiście wtedy bramka Mazura też nie powinna zostać uznana. Mleko się jednak wylało, więc Komisja Odwoławcza uznała, że nie podstaw prawnych do późniejszego ukarania klubu z Ełku.

Reasumując, za popełnione przez sędziów błędy klub nie może zostać ukarany.

Szefowie MKS Korsze do czasu otrzymania oficjalnej argumentacji tej decyzji nie chcą komentować. Być może zrezygnują z odwołania ze względów finansowych, bo dalsze rozpatrywanie tej sprawy to spore koszta. W rozmowie z jednym z doświadczonych zawodników klubu z Korsz czuć jednak żal oraz olbrzymie rozczarowanie z powodu anulowania walkowera, bo wyszło na to, że można mieć na boisku 12 piłkarzy i nie ponieść z tego powodu żadnych konsekwencji. Z drugiej jednak strony prawo i regulaminy są takie, a nie inne.

*** 21 marca zostaną rozegrane zaległe mecze z 17. kolejki:** Korsze - Mazur Ełk, Warmia Olsztyn - Błękitni Orneta. EM

*** 18. kolejka (28 marca):** Stomil II Olsztyn - Warmia Olsztyn, GKS LZS Wikielec - Tęcza Biskupiec, Pisa Barczewo - Olimpia II Elbląg, Mrągowia Mrągowo - Mamry Giżycko, Granica Kętrzyn - MKS Korsze, Mazur Ełk - Jeziorak Iława, Motor Lubawa - Polonia Lidzbark Warmiński, Błękitni Orneta - Zatoka Braniewo.

FOR BET IV LIGA

1. Wikielec	51	64:10
2. Jeziorak	37	52:17
3. Stomil II	36	44:21
4. Motor	28	27:26
5. Mamry	28	42:29
6. Mrągowia	28	43:25
7. Polonia	27	24:28
8. Mazur*	21	26:28
9. Pisa	20	24:38
10. Granica	18	25:52
11. Błękitni*	18	22:44
12. Olimpia II	18	34:29
13. Zatoka	17	21:38
14. Korsze*	16	22:33
15. Tęcza	15	22:46
16. Warmia*	10	17:45

* mecz zaległy

eprasa.pl 8c99f49d91

Wielkie roszady w czołówce

PLEBISCYT || Awans z 12. na piąte miejsce – taki sukces odniosła w ciągu ostatnich dni jedna z kandydatek, czyli wszystko się jeszcze może zdarzyć!

Jeszcze niedawno wydawało się, że czołowa piątka raczej się już nie zmieni, tymczasem doszło w niej do małego trzęsienia ziemi. Swoje pozycje utrzymało dwoje czołowych kandydatów, ale trzecie miejsce zamieniło się z czwartym, natomiast na piątą lokatę wskoczyła kandydatka, która kilka dni temu była dopiero dwunasta! A sportowiec, który dotychczas był piąty, teraz zajmuje siódmą lokatę. Poza tym w dziesiątce zameldował się jeszcze jeden wojownik, chociaż niedawno zamykał... drugą dziesiątkę. Przed nami jeszcze kilka dni głosowania (kończymy 7 lutego o północy), więc bez wątpienia wiele się jeszcze zmieni.

Przypominamy, że jeden z nadawców kuponów wygra 20 tysięcy złotych (sponsorem tej nagrody jest Bank Citi i Citi Handlowy). By wygrać, trzeba zrobić jedynie cztery kroki: 1. wyślij kupon z 10 nazwiskami (do 7 lutego), 2. 22 lutego wieczorem nie rozstawaj się z telefonem, 3. około godziny 22 (pewnie trochę później) koniecznie odbierz telefon, 4. odpowiedz poprawnie na pytanie, które ci zadamy.

Jeśli autor wylosowanego kuponu nie odbierze telefonu (po dwukrotnym wybraniu numeru) lub udzieli błędnej odpowiedzi, wtedy procedura losowania zostanie powtórzona.

Ale to nie koniec nagród, bo w konkursie sms-owym na hasło zagrzewające sportowców do walki można wygrać bony zakupowe o wartości 5000 zł (do wykorzystania w Galerii Warmińskiej) oraz pakiet usług Ekskluzywny Weekend Dla Dwojga, który obejmuje bezpłatne użyczenie samochodu marki Volvo od godz. 17 w piątek do poniedziałku do godz. 11, noclegi dla dwóch osób od piątku do niedzieli w Hotelu Krasicki w Lidzbarku Warmińskim; całodzienny pobyt w Termach Warmińskich w Lidzbarku Warmińskim oraz nocleg z niedzieli na poniedziałek i uroczystą kolację w Gospodzie Galiny.

Sms-y wysyłamy na numer 72051. Uwaga! Treść sms-a zaczynamy od KO. Oto przykładowe hasło: KO.pilkarze reczni Warmii wygraja dzisiaj mecz. Koszt sms-a to 2,46 zł brutto, a jego długość nie może przekroczyć 160 znaków, poza tym nie używamy polskich znaków!

Nagrody trafią do autorów najbardziej kreatywnych haseł, ale 22 lutego o godz. 16 koniecznie muszą oni odwiedzić Galerię Warmińską, bo tam zostaną ogłoszone wyniki. Przedstawiciel komisji najpierw odczyta najbardziej kreatywne hasła, po czym zadzwoni do ich autorów, którzy muszą telefon odebrać i w ciągu pięciu minut pojawić się na scenie. Jeśli telefonu nie odbiorą lub będą zbyt daleko od Galerii Warmińskiej, wtedy przed szansą staną autorzy kolejnych wyróżnionych haseł. DRYH

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

ORGANIZATOR
GRUPA WM

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

SPONSOR NAGRODY GŁÓWNEJ
citi citi handlowy

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

PARTNERZY
BBI
REZYDENCJE WARMIŃSKIE PLUSKI
PROJEKT RYBAKI ŁAŃSK
PRZEMYSŁÓWKA HOLDING rok zał. 1992
DBK GROUP
DECATHLON OLSZTYN
WARMIŃSKO-MAZURSKI ZWIĄZEK PRACODAWCÓW PRYWATNYCH WMZPP
FIEGE
zalandolounge
UNIWERSYTET WARMIŃSKO-MAZURSKI W OLSZTYNIE
ASZ
OKS STOMIL OLSZTYN
HOTEL MARINA CLUB
WARMIA MAZURY
OLSZTYN
OGRÓD Z NATURY
POLMLEK
OSiR OLSZTYN
bodyperfect fitness wellness & spa
DOREX
AREFIEW NORD AUTO
AVIVA
Coca-Cola
WALKING FOR DREAMS

FLOTA PLEBISCYTU
VOLVO

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

68419otbs-g -K

GRUPA WM GAZETA OLSZTYŃSKA DZIENNIK ELBLĄSKI

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

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

Pełna lista kandydatów dostępna na **www.gazetaolsztynska.pl**
Kupon należy dostarczyć do **7 lutego 2020 r.** na adres: **Grupa WM Sp. z o.o., 10-364 Olsztyn, ul. Tracka 5, z dopiskiem „Plebiscyt".**

Imię i nazwisko .....
Adres .....
Tel. ..... E-mail: .....

1. TAK / NIE* Oświadczam, że zapoznałem się i akceptuję regulamin Plebiscytu, który jest dostępny w siedzibie spółki i na stronie internetowej www.gazetaolsztynska.pl, oraz że zapoznałem się z informacją o przetwarzaniu danych osobowych, którą zamieszczono w § 10 regulaminu.

2. TAK / NIE* Oświadczam, iż wyrażam dobrowolną zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych na potrzeby przeprowadzenia plebiscytu i wyłonienia zwycięzcy nagrody na podstawie regulaminu Plebiscytu.

3. TAK / NIE* Oświadczam, iż wyrażam dobrowolną zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celach marketingowych, w tym otrzymywania informacji handlowych drogą elektroniczną na podany wyżej adres poczty e-mail i numer telefonu, realizowanych przez Grupę WM Sp. z o.o. w Olsztynie.

Data i czytelny podpis .....

* Właściwą odpowiedź należy zakreślić. W przypadku niewyrażenia zgody w pkt 2 oświadczenia uczestnik Plebiscytu nie będzie brał udziału w losowaniu nagród.

WYŚLIJ KUPON I WYGRAJ 20 000 zł

SPONSOR NAGRODY GŁÓWNEJ
citi citi handlowy

68419otbs-b -K

eprasa.pl 8c99f49d91

SPORT.wm.pl

Jeszcze wszystko się może zdarzyć

PLUSLIGA SIATKARZY || Jak zwariowane są tegoroczne rozgrywki ekstraklasy siatkarzy, świadczy to, że trzeba było aż ośmiu z rzędu przegranych meczów (!), żeby Indykpol AZS dał się wypchnąć z ósemki, która po fazie zasadniczej zagra w play-offach.

Szóste miejsce w tabeli z bilansem 7-2, dorobkiem 18 punktów oraz solidną, siedmiopunktową przewagą nad dziewiątym GKS-em Katowice – tak wyglądała sytuacja Indykpolu AZS po wygranej z 2 grudnia w Bydgoszczy (3:2 z Visłą). Kolejne drużyny traciły wówczas do olsztynian aż dziesięć (Cuprum, Resovia), 12 (Ślepsk) czy nawet... 18 punktów (Będzin zamykał tabelę z zerowym dorobkiem!).

Dwa miesiące później, po serii aż ośmiu kolejnych porażek, drużyna ze stolicy Warmii i Mazur jest niby tylko trzy pozycje niżej w tabeli, ale już pięć punktów za GKS-em (ogólne ratio AZS w stosunku do GKS za ten okres wynosi więc -12 punktów), z którym zamieniła się miejscami, a także punkt za Cuprum (-11) i Aluronem. Identyczny dorobek jak Indykpol AZS (zob. tabela) ma natomiast Resovia (po 20 pkt), która – mimo że przecież kompletnie zawodzi w tym sezonie – i tak odrobiła te 10 „oczek" straty do olsztynian. A tuż, tuż za plecami ekipy z Kortowa czają się już Ślepsk (ratio AZS za minione dwa miesiące to -11) oraz Czarni.

JEDNAK NAJWIĘKSZY SKOK ILOŚCIOWO-JAKOŚCIOWY WYKONAŁ ZESPÓŁ Z BĘDZINA, KTÓRY – PO TYCH DWÓCH MIESIĄCACH NIEUSTANNEGO POGŁĘBIANIA OLSZTYŃSKIEGO DOŁKA – TRACI DO AZS JUŻ NIE 18 PUNKTÓW, ALE... CZTERY (RATIO +14)! A W PERSPEKTYWIE MA M.IN. „DOMOWY" MECZ Z INDYKPOLEM AZS...

Najlepsze w tym wszystkim jest to, że – pomimo tych zasmucających wskaźników – olsztynianie ciągle pozostają w grze o ósemkę. A to dlatego, że pomijając czołową czwórkę, która już dawno odjechała reszcie stawki, tak wyrównanej walki w PlusLidze nie było od lat. Pokazują to też liczby: już od szóstego miejsca w tabeli w dół wszystkie zespoły są na minusie! Zarówno jeśli chodzi o zwycięstwa i porażki, jak i o bilans setów.

Patrząc na to, co jeszcze przed Indykpolem AZS (który jak kania dżdżu wygląda powrotu do zdrowia Jana Hadravy...), trudno oprzeć się wrażeniu, że kluczowa dla losów awansu do play-offów może być druga połowa lutego. Wtedy to drużynę Daniela Castellaniego czekają kolejno mecze ze Ślepskiem (14.02, dom), Cuprum (21.02, wyjazd), Visłą (26.02, dom) i Będzinem (29.02, wyjazd). A na razie, już w najbliższą niedzielę o g. 20.30, trzeba będzie wspiąć się na warszawskie „schody", czyli powalczyć na Torwarze z Vervą, która przegrała w PlusLidze tylko raz na 17 spotkań...

Fot. Artur Szczepański

Nowy trener olsztynian Daniel Castellani ma na pewno o czym myśleć...

MIEJSCA 7-12, KTO Z KIM

* **Indykpol AZS – Verva** (9 lutego, wyjazd), **Ślepsk** (14.02, dom), **Cuprum** (21.02, w), **Visła** (26.02, d), **Będzin** (29.02, w), **ZAKSA** (7 marca, d), **Czarni** (11.03, w), **Jastrzębie** (18.03, d), **Skra** (21.03, w).
* **Cuprum – Jastrzębie** (5.02, d), **ZAKSA** (8.02, w), **Trefl** (w), **Indykpol** AZS (d), **Visła** (w), **Będzin** (d), **Verva** (d), **Czarni** (w).
* **Aluron – GKS** (7.02, d), **Jastrzębie** (16.02, d), **Ślepsk** (w), **Czarni** (w), **Skra** (d), **Resovia** (d), **Trefl** (w), **Visła** (d).
* **Resovia – Czarni** (10.02, w), **Będzin** (15.02, d), **ZAKSA** (w), **Verva** (d), **Jastrzębie** (w), **Aluron** (w), **Skra** (d), **Trefl** (d).
* **Ślepsk – ZAKSA** (5.02, d), **Skra** (9.02, d), **Indykpol AZS** (w), **Aluron** (d), **Czarni** (d), **Trefl** (w), **Visła** (w), **Będzin** (w), **GKS** (w).
* **Czarni – Resovia** (10.02, d), **Verva** (15.02, d), **Jastrzębie** (w), **Aluron** (d), **Ślepsk** (w), **Skra** (w), **GKS** (w), **Cuprum** (d).

* W meczu kończącym 18. kolejkę Visła Bydgoszcz, już z Michalem Masnym i Michałem Filipem, pokonała Resovię Rzeszów 3:2 (24, -18, -22, 19, 12).

Dzisiaj: Ślepsk Suwałki – ZAKSA Kędzierzyn (g. 17.30, Polsat Sport; zaległy mecz 14. kol.), Cuprum Lubin – Jastrzębski Węgiel (g. 18; 15. kol.), MKS Będzin – Verva Warszawa (g. 20.30, Polsat Sport). Wtorkowy mecz Skra Bełchatów – Trefl Gdańsk (14. kol.) zakończył się po oddaniu gazety do druku. PES

TABELA PLUSLIGI

1. Verva	16-1	45	49:13
2. ZAKSA	14-3	43	47:16
3. Skra	14-3	43	46:16
4. Jastrzębie	13-4	35	39:23
5. Trefl	8-8	25	34:30
6. Katowice	8-10	25	39:43
7. Cuprum	7-11	21	28:39
8. Aluron	7-11	21	27:39
9. Indykpol AZS	7-10	20	31:39
10. Resovia	6-12	20	29:42
11. Ślepsk	7-10	19	28:40
12. Czarni	6-11	19	29:40
13. Będzin	6-11	16	26:41
14. Visła	2-16	11	21:52

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

eprasa.pl 8c99f49d91