Masz **moc!**

Przekaż **1% podatku**
Podaruj dzieciom **lepsze życie**

KRS 0000148747 | www.**przyszloscdladzieci**.org

5120OTBS-R-K

ŚRODA |22|04|2020|

GAZETA OLSZTYŃSKA.pl

strefa 3 młodości

cena 2,90 zł \\\ (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 457 NR 92 (20212) \\\ NA TERENIE POWIATÓW ELBLĄSKIEGO I BRANIEWSKIEGO UKAZUJE SIĘ JAKO DZIENNIK ELBLĄSKI

Fot. arch. Michelin

Połączyli siły, by zrobić coś dobrego!

12–13

eprasa.pl f36e3fc3ea

#OCALIĆ GOSPODARKĘ
Wspieramy lokalny biznes
gazetaolsztynska.pl/ocalic-gospodarke

Połączyli siły i zrobili coś dobrego

POMOGLI || Dziś do pierwszych pięciu powiatów na Warmii i Mazurach trafi po kilkaset litrów płynu do dezynfekcji. Środek, który jest darem, otrzymają wszystkie powiaty w regionie, a zostanie rozdysponowany między szpitale, domy pomocy społecznej, domy dziecka czy noclegownie.

W takich trudnych chwilach, jakie przeżywamy, potrafimy pokazać, że jesteśmy razem. Nie dziwi więc, że jedni szyją maseczki, drudzy robią przyłbice, które przekazują medykom. Pandemia połączyła nas, tak jak ludzi, dzięki którym aż 40 tys. litrów płynu do dezynfekcji trafi wkrótce do wszystkich powiatów naszego województwa. To tyle, ile miesięcznie zużywają wszystkie placówki publiczne w regionie. Jeden szpital powiatowy potrzebuje średnio ok. 700 litrów płynu na miesiąc.

Mirosław Hiszpański

Płyn odkażający to dar bardzo dzisiaj potrzebny. Może dziś nawet cenniejszy niż złoto. Towar pierwszej potrzeby. Raz że w ogóle jest trudno dostępny, bo w związku z pandemią, reżimem sanitarnym w walce z koronawirusem, każdy go potrzebuje, to w dodatku ceny płynu wystrzeliły jak z procy. Niektórzy zwietrzyli okazję do zarobienia na koronawirusie i nie patrzą na ludzi, na ich zdrowie, ale na swoje portfele. Na szczęście nie wszyscy tak myślą.

Dwa tygodnie temu Mirosław Hiszpański, przedsiębiorca i zarazem prezes Warmińsko-Mazurskiego Związku Pracodawców Prywatnych usłyszał od kolegi, że Polmos Żyrardów chce przekazać na cele charytatywne cysternę spirytusu, z którego będzie można wyprodukować płyn do dezynfekcji.

— Chodziło o prawie 30 tys. litrów spirytusu — mówi prezes Hiszpański. — Już zacząłem myśleć, ile można z tego zrobić płynu do dezynfekcji i jak bardzo ucieszą się z takiego daru nasze szpitale czy domy pomocy społecznej. Trzeba tylko okręcić się wokół tego. Sprawa wydawała mi się prosta, łatwa.

Tyle że taka nie była. To był czysty spirytus. Rozcieńczenie go wodą i wprowadzenie na rynek w postaci płynu do dezynfekcji i potem przekazanie już nieodpłatnie innym, nie zwalniałoby od zapłacenia państwu należnych podatków.

— Prawie 11 mln zł — mówi prezes Hiszpański. — To dużo pieniędzy. Nie wiem, czy taniej nie wyszłoby w tej sytuacji kupienie gotowego płynu.

Ale Hiszpański się nie poddał. Okazało się, że spirytus trzeba skazić, żeby móc bez przeszkód zrobić z niego płyn dezynfekujący. Łatwo powiedzieć, ale trudniej zrobić w czasie epidemii, kiedy do firm, które to robią, ustawiają się długie kolejki.

Tu z pomocą przyszedł sztab kryzysowy wojewody warmińsko-mazurskiego Artura Chojeckiego.

— W sytuacji kryzysowej, jaką obecnie przeżywamy, dla dobra osób i instytucji potrzebujących wsparcia,

Artur Chojecki

podejmujemy szeroką współpracę na dużą skalę — mówi wojewoda, dziękując zarazem wszystkim zaangażowanym w to konkretne działanie.

Spirytus, 28 tys. litrów, został skażony w Obornikach koło Poznania. Koszty skażenia alkoholu pokrył Warmińsko- Mazurski Związek Pracodawców Prywatnych, płacąc za to 40 tys. złotych. Teraz tylko należało znaleźć firmę, która stworzy z alkoholu płyn i rozleje go do butelek. Kto może mieć taką linię, gdzie jest dużo chemii? Tu od razu nasuwa się jedno skojarzenie — oczywiście olsztyński Michelin. I fabryka, jak zawsze pomogła, bo od lat wspiera i pomaga, przekazując choćby sprzęt medyczny do olsztyńskich szpitali.

— W tej trudnej sytuacji dla nas wszystkich, firma Michelin może po raz kolejny pomóc w walce z epidemią — mówi prezes zarządu Michelin Polska Jarosław Michalak. — W jednym z zakładów olsztyńskiej fabryki produkujemy różnego rodzaju kleje i farby dla potrzeb własnych oraz Grupy Michelin. Okazało się, że w bardzo krótkim czasie istniejącą

Jarosław Michalak

infrastrukturę możemy wykorzystać do produkcji płynu do dezynfekcji. Istotne jest to dla nas tym bardziej, że płyn, który produkujemy w naszej fabryce, trafi do placówek obecnie najbardziej potrzebujących pomocy takich jak: domy pomocy społecznej, domy spokojnej starości, szpitale powiatowe, hospicja i domy dziecka.

— W akcję uruchomienia produkcji i rozlewania płynu bardzo zaangażowali się pracownicy fabryki; pomogła też nasza straż pożarna, która przepompowała spirytus z cystern — dodaje prezes Jarosław Michalak. — Akcja to wynik wspólnego, szybkiego działania sektora biznesu oraz instytucji państwowych i charytatywnych. Myślę, że właśnie tak powinniśmy wszyscy działać w sytuacji kryzysowej, z jaką mamy teraz do czynienia. To nie pierwsza akcja, jaką podejmuje Michelin w związku z epidemią. Poza produkcją płynu do dezynfekcji, fabryka przekazała maseczki olsztyńskim szpitalom. Wyposażyliśmy też 8 ambulansów Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w nowe opony.

Fabryka wyprodukuje 40 tys. litrów

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

WYDANIE ONLINE
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Monika Nowakowska
Bartosz Orliński

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

PRENUMERATA
89 539 76 65
prenumerata@gazetaolsztynska.pl

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

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

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

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

NAKŁAD KONTROLOWANY
ZWIĄZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY

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

eprasa.pl f36e3fc3ea

płynu do dezynfekcji. Dziś pierwsza dostawa zostanie wysłana z fabryki do pięciu pierwszych powiatów: Pisza, Gołdapi, Ełku, Nowego Miasta Lubawskiego i Iławy.

— Kolejne powiaty dostaną płyn już wkrótce — zapowiada prezes Hiszpański. — Zdajemy sobie sprawę, że starostwa czekają na płyn i obdzielą nim sprawiedliwie wszystkie placówki na swoim terenie.

Płyn ma trafić do 189 placówek na terenie Warmii i Mazur. Chodzi o szpitale, domy pomocy społecznej, domy dziecka, noclegownie, a także jednostki policji i straży pożarnej. W organizację dystrybucji środka do placówek w regionie zaangażowały się Urząd Wojewódzki, Państwowa Straż Pożarna, Caritas i Wojska Obrony Terytorialnej. Część płynu otrzymają też 22 placówki w powiecie żyrardowskim, co jest zrozumiałe, zważywszy, że darczyńca to firma właśnie z Żyrardowa.

Jan Filocha

— Domy pomocy społecznej, hospicja, szpitale, czy domy dziecka to miejsca, które teraz szczególnie potrzebują naszego wsparcia. W tym trudnym momencie, bardziej niż kiedykolwiek, chcemy pokazać, jak ważni są dla nas najbardziej potrzebujący. Cieszymy się, że dzięki zorganizowanej akcji mamy swój wkład we wsparciu placówek ochrony zdrowia i lokalnych społeczności — mówi Jan Filocha, dyrektor generalny Polmos Żyrardów. — To nie jedyna akcja, jaką zorganizowaliśmy w ostatnim czasie. Na początku kwietnia przekazaliśmy nieodpłatnie 420 litrów spirytusu o zawartości alkoholu 70 proc. do 14 placówek zlokalizowanych w Żyrardowie. W ramach tej akcji wsparliśmy m.in. Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej, Centrum Zdrowia Mazowsza Zachodniego czy Niepubliczne Zakłady Opieki Zdrowotnej.

Płyn do starostw dostarczą żołnierze Wojsk Obrony Terytorialnej, czyli popularni Terytorialsi, którzy po raz kolejny pokazują, że na nich można liczyć. Są zawsze gotowi do wsparcia, do pomocy. Bez wątpienia obecna sytuacja to też sprawdzian dla WOT, których żołnierze zostali zaangażowani w walce z epidemią. Ale na wypadek takich właśnie sytuacji kryzysowych, jaką mamy dziś, kilka lat temu zapadła decyzja o reaktywowaniu w Polsce obrony terytorialnej. Żołnierze WOT w pierwszej kolejności mają nieść pomoc na terenie, gdzie stacjonują. I dziś to robią, od początku pandemii.

Mirosław Bryś

— Każdego dnia robimy wszystko, by wspierać mieszkańców regionu w walce z koronawirusem — podkreśla płk Mirosław Bryś, dowódca 4 Warmińsko-Mazurskiej Brygady Obrony Terytorialnej. — Codziennie dostarczamy żywność i leki, wspieramy służby sanitarne, policjantów, samorządy terytorialne i domy pomocy społecznej. Staramy się odciążyć cywilną służbę zdrowia, współpracujemy z ośrodkami pomocy społecznej, Caritasem i olsztyńskim Bankiem Żywności, wspieramy rodziny personelu medycznego, kombatantów, osoby starsze i przebywające w kwarantannie, oddajemy krew oraz służymy pomocą psychologiczną. Bierzemy udział w akcjach, które niosą pomoc mieszkańcom, dlatego zajęliśmy się dystrybucją maseczek, a teraz płynów do dezynfekcji. Wszystko po to, by ograniczyć transmisję wirusa i odciążyć służby, które są na pierwszej linii walki.

— Tylko przyklasnąć tej akcji i uścisnąć dłoń tym, którzy to wszystko zorganizowali — mówi Andrzej Nowicki, starosta piski. — To naprawdę jest coś. To dla nas wielka pomoc, bo płyn dostajemy za darmo, a w związku z pandemią ceny środka skoczyły do nawet 400 zł za 5-litrowy pojemnik, podczas gdy jeszcze niedawno za taki pojemnik płaciliśmy 85 zł. Płyn jest bardzo potrzebny, żeby dochować reżimów sanitarnych i trafi do szpitala, domów pomocy społecznej i środowiskowych domów pomocy, a także naszych jednostek powiatowych. Myślę, że płyn, który dostaniemy,

Andrzej Nowicki

starczy nam na dwa, trzy tygodnie a może nawet dłużej.

Płyn do dezynfekcji potrzebny jest też w czterech ośrodkach, które przygotowało starostwo na wypadek potrzeby kwarantanny ludzi.

— Tam też trzeba prowadzić codzienną dezynfekcję podłóg, klamek, rąk — mówi starosta. — Trzeba się zabezpieczyć maksymalnie, ile się da. Przygotowaliśmy też ośrodek izolacji, w którym jest 11 miejsc. Tam też są potrzebne maseczki, rękawice i przede wszystkim płyn do dezynfekcji. To jest podstawa reżimu sanitarnego.

ANDRZEJ MIELNICKI

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

REKLAMA

15720otbr-b-M

Naczelnik Warmińsko-Mazurskiego Urzędu Celno-Skarbowego w Olsztynie

na podstawie art. 105 § 1 pkt 4 ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji zaprasza do udziału w przetargu ofertowym niżej wymienionych ruchomości stanowiących własność Skarbu Państwa:

Nr	Lp.	Nazwa towaru	Wartość szacunkowa w zł	Minimalna cena nabycia w zł
93767	1	SAMOCHÓD CIĘŻAROWY FIAT DUCATO 2.8 JTD, SERIA 2500, furgon/4, VIN: VF1KG0R0624894656, diesel-2798 ccm, rok prod. 2010	15060,00	11295,00
94274	2	AUTOBUS TURYSTYCZNY-DAF SB 3000 BERCKHOF, VIN: XLVDE33KS0H003210, diesel – 11600 ccm, rok prod.1993	9400,00	7050,00

Warunkiem dojścia do skutku przetargu na konkretny samochód jest wpłynięcie przynajmniej 2 ofert zakupu.
Warunkiem uczestniczenia w przetargu ofert jest złożenie wadium w wysokości 10% wartości szacunkowej towaru, na jaki zostaje złożona oferta. Wadium należy wpłacić do dnia 24.04.2020 r. na rachunek Izby Administracji Skarbowej w Olsztynie (nr rachunku: 25 1010 1397 0033 4139 1200 0000). W tytule wpłaty należy wskazać numer pozycji, na którą wpłacane jest wadium. Wadium w przypadku wyboru oferty zostanie zaliczone na poczet ceny nabycia. W przypadku niewybrania oferty wadium zostanie zwrócone bez zbędnej zwłoki na rachunek oferenta.
Samochód z poz. 1 można oglądać w dniu 22.04.2020 r. na parkingu Drogowego Przejścia Granicznego w Gołdapi w godz. 10.00-12.00. Samochód z poz. 2 można oglądać w dniu 23.04.2020 r. na parkingu w Bartoszycach, ul. Bema 40b w godz. 10.00-12.00. Można zapoznać się również z operatami szacunkowymi sprzedawanych ruchomości w WMUCS w Olsztynie przy ul. Składowej 5, pokój 104.
Oferty nabycia należy składać osobiście lub listownie do dnia 27.04.2020 r. (decyduje data wpływu) do siedziby Warmińsko-Mazurskiego Urzędu Celno-Skarbowego w Olsztynie, ul. Składowa 5, w zamkniętej kopercie z dopiskiem – „Oferta zakupu pojazdu nr L/……..". Jedna oferta może dotyczyć wielu pozycji sprzedawanego towaru, jednak niezbędne jest określenie propozycji ceny nabycia na każdy towar oddzielnie.
Oferta powinna zawierać: • dane oferenta, tj. imię i nazwisko lub pełną nazwę w przypadku firmy (pieczątka firmowa) • adres zamieszkania lub siedziby firmy • numer telefonu, adres email jeśli oferent go posiada • PESEL lub w przypadku firmy NIP • oferowaną cenę zakupu towaru, którego oferta dotyczy • oferta musi być podpisana przez oferenta.
Otwarcie ofert nastąpi w dniu 29.04.2020 r. o godz. 10.00 w WM UCS w Olsztynie, ul. Składowa 5, pok. 104.
Wybrana zostanie oferta z najwyższą zaproponowaną ceną. Sprzedaż towaru dokumentowana będzie rachunkiem. O wyborze i warunkach zapłaty oraz odbioru towaru oferent zostanie powiadomiony oddzielnym pismem.
Informacje na temat sprzedawanych samochodów można uzyskać pod numerem telefonu 89 538 74 74 lub 89 538 74 57.

55720otbr-A-P

eprasa.pl f36e3fc3ea

Każdy izolację przeżywa na swój sposób

GRAŻYNA MĄCZKOWSKA

— Ograniczenia w pandemii nie zmieniły bardzo mojej codzienności. Jako emerytka, nie mam ram czasowych, terminów, ani szefa, a opłaty od lat robię przez internet. Ale współczuję tym, którzy teraz pracują w trudnej rzeczywistości. Dziś przed nowym wyzwaniem stoi służba zdrowia. Nie tylko polska, ale na całym świecie. Słyszymy o brakach w kadrach, w sprzęcie, o przepełnionych szpitalach, także w krajach, w których służba zdrowia przed pandemią stała na wysokim poziomie. Mam wielkie serce dla tych, którzy teraz z ludźmi pracują, nie tylko z chorymi. Brakuje mi wydarzeń kulturalnych na żywo, spotkań ze znajomymi, z moimi czytelnikami i ulubionych lokali z jedzeniem. Pod znakiem zapytania stanęły też plany wakacyjne, związane z górskimi wędrówkami. Wszystko zależy od rozwoju sytuacji. Jest też we mnie lęk o najbliższych, najbardziej o dzieci i wnuki w Londynie. W domu nie nudzę się, bo kocham swój dom. Lubię czystość i porządek, więc mam co robić. Lubię wypiekać chleby i bułeczki — więcej gotuję, chociaż bywa, że wspieramy z mężem lokalną gastronomię i zamawiamy obiad do domu, albo sami odbieramy. W związku z wielką niewiadomą, co do rozwoju sytuacji, postanowiłam urządzić sobie jeden z balkonów, aby było zacisznie, intymnie i kwieciście, jak przyjdzie prawdziwe ciepło. Żyłam bardzo aktywnie, teraz jest mniej spacerów, więc nie korzystam z windy, tylko na czwartą kondygnację idę pieszo. To wspaniała gimnastyka. Poza tym na wsi mam swój prywatny kawałek kuli ziemskiej z żurawiami, skowronkami i brzeziną, a w maju rozkukają się kukułki. Tam wszystko jest jak dawniej.

BOŻENA MOŻDŻEŃ

— Pracuję w małym sklepie spożywczym. Na początku pandemii pojawił się ogromny strach, że można przynieść wirusa do domu, nawet o tym nie wiedząc. Najważniejsze było uświadomienie sobie, że nie mogę panikować. Najlepsze, co mogę zrobić, to zachować wszelkie środki ostrożności. Dezynfekować klamki i ręce, zachować spokój. Wtedy szybciej i bezpieczniej z tego wyjdziemy. Postrzegam obecną sytuację jako okazję do ponownego nawiązania kontaktu z rodziną i przyjaciółmi, którzy są w podeszłym wieku. Bo to właśnie, my seniorzy, jesteśmy najbardziej narażeni na zakażenie. Trzeba dbać i opiekować się seniorami, którzy są chorzy czy samotni. Najlepiej wyrazić swoje zainteresowanie drogą telefoniczną – aby nie narażać innych na kontakt z wirusem. Jeśli potrzebują zakupów, trzeba im w tym pomóc. Musimy dbać o siebie i naszych bliskich. Ci, którzy mogą powinni zostać w domu, bo tylko tak możemy zwalczyć tego wirusa. Wiadomo każdemu brakuje zwykłych spraw, pójścia na spacer, spotkań ze znajomymi czy rodziną. Musimy to wszystko przeczekać.

MARIA TROCHIMOWICZ

— Epidemia nagle ograniczyła nam kontakt z rodziną i znajomymi. Dobrze, że są telefony, bo inaczej ograniczenia stałyby się nie do zniesienia. Osoby starsze i cierpiące na choroby są najbardziej narażone na zakażenie. To one najgorzej przechodzą tę chorobę, w wielu przypadkach na świecie skończyło się to śmiercią. Boję się, bo jestem w grupie ryzyka. Wiem, że musimy stosować się do wszystkich obostrzeń, aby wirus się nie rozprzestrzeniał i by jak najmniej osób się zaraziło. Ale jak człowiek zawsze był aktywny, to trudno nagle zamknąć się w domu. Brakuje spotkań ze znajomymi, wyjść na zakupy, na spacer. Tęsknimy już za normalnością. Dobrze, że są książki, telewizja i hobby. Koronawirus zmieni nas i nasze postrzeganie. Po tej izolacji docenimy bardziej wszelkie relacje rodzinne, przyjacielskie, swobodę przemieszczania się czy obcowania z przyrodą i wiele innych darów, które są częścią naszego życia i naszej aktywności. Dostrzeżemy, co jest ważne i jak szybko można to stracić. Uważam, że to też lekcja pokory. Ważne jest, żebyśmy wszyscy wyszli z tej bitwy zdrowi.

BOŻENNA PIEŃKOWSKA

— Staram się nie wychodzić z domu, stosuję się do obowiązujących zakazów. Raz w tygodniu robię większe zakupy. Wychodzę tylko z psem na spacer blisko domu. Z niepokojem patrzę na starsze osoby, które codziennie wychodzą z domów na zakupy, na spacer. Wiedzą, że seniorzy są najbardziej narażeni na zarażenie, a jednak wychodzą z domów i chodzą po marketach. Wczoraj w Szczytnie otworzyli sklep odzieżowy. Byłam w szoku, bo kolej-

REKLAMA

Prezydent Olsztyna

informuje, że w siedzibie Urzędu Miasta w dniach od **22 kwietnia 2020 r. do 13 maja 2020 r.** podane zostały do publicznej wiadomości wykazy nieruchomości przeznaczonych do ***zbycia lub oddania w użytkowanie, dzierżawę lub użyczenie.***
Wykazy znajdują się w Biuletynie Informacji Publicznej, prowadzonym przez Urząd Miasta Olsztyna, pod adresem **bip.olsztyn.eu.**

PREZYDENT OLSZTYNA

55820otbr-A-P

eprasa.pl f36e3fc3ea

ka była ogromna. Czyżby ludzie tak bardzo potrzebowali ubrań? Myślę, że to bardzo nieodpowiedzialne zachowanie. Ja się w domu nie nudzę. Mam zwierzęta, swoją pasję, zaczęłam dla rodziny i znajomych szyć maseczki. Uważam, że ten czas powinniśmy wykorzystać na zastanowienie się, co w życiu ważne. Może potrzeba było takiej sytuacji, żeby ludzie docenili to, co mają. Nie jest łatwe siedzenie w domu, ale przecież każdy z nas może odnaleźć swoje pasje. Ja od kilku lat zajmuje się papierową wikliną. Potrafię spędzić wiele godzin nad swoimi pracami. Nie można siedzieć bezczynnie w domu, trzeba coś robić, bo można zwariować.

KRZYSZTOF BRONISŁAWSKI

— Trudno już wytrzymać w domu, nie jesteśmy przyzwyczajeni do tylu zakazów. Najbardziej brak spotkań z rodziną i bliskimi. Już ponad miesiąc nie widzieliśmy z żoną dzieci i wnuków. Dajemy sobie jakoś radę, jeździmy raz na dwa tygodnie na większe zakupy. Dobrze, że zdrowi jesteśmy, bo dostęp do lekarzy i rehabilitacji utrudniony. Mamy to szczęście, że mamy dom i działkę. Można wyjść, posiedzieć na ławeczce, wypić rano kawę na tarasie. Najbardziej mi brakuje wypadów na ryby. Wędkarstwo to moja ogromna pasja. Dwa razy w tygodniu pakowałem sprzęt i wyruszałem nad jezioro. Uwielbiam taki wypoczynek. Czasem ze mną małżonka jeździ. Ona nie łapie ryb, ale siedzi i czyta książki. Nad wodą to człowiek może sobie wypocząć. Tęsknię za tym.

IRENA KRYSZTAŁOWICZ

— Będąc dzieckiem, uczono mnie, że aby ratować innych, powinniśmy działać, a teraz okazuje się, że najlepszą formą pomocy najbliższym jest ograniczenie kontaktu do minimum. Pierwsze dni spędzone w domu nawet mnie cieszyły. Zrobiłam porządki w swoich szafach, czytałam gazety i książki. Jednak z każdym dniem sytuacja zaczęła napawać mnie strachem. Oglądałam telewizję i popadałam w coraz większą panikę. Kolejni zarażeni, zmarli. Zrozumiałam, że muszę siedzieć w domu i patrzeć na ekran komputera. Wyszukiwałam informacje, jak się chronić i oglądałam statystyki. Każdego dnia więcej chorych i zmarłych. Siedziałam w domu, płakałam i modliłam się. Przez chwilę miałam wrażenie, że moje życie traci w tej sytuacji sens. Rozmawiałam z córką przez telefon i wciąż zamartwiałam się. Ona pracuje w Warszawie, więc jest narażona bardziej niż my w naszym małym miasteczku. Bałam się o nią. Potrafiłam cały dzień przesiedzieć przed telewizorem, nie gotowałam, nie jadłam. Wyglądałam jak cień człowieka. Pewnego dnia powiedziałam córce, że już nie wytrzymam. Długo rozmawiałyśmy. Od tego momentu nie oglądam już całymi dniami informacji. Wróciłam do robienia na drutach. Szyję też z sąsiadką maseczki dla klubu seniora. Wróciłam też do szydełkowania. Muszę po prostu czymś się zająć. Chyba najtrudniej jest nam seniorom przyzwyczaić się do tej sytuacji. Martwimy się bardziej niż młodzi ludzie, stresuje nas siedzenie całymi dniami w domu, czujemy się niepotrzebni i wykluczeni.

STANISŁAW POLAK

— Przed pandemią często korzystałem z rehabilitacji, ale niestety teraz wszystko jest pozamykane, więc gorzej z moim zdrowiem fizycznym. Myślę, że największa fala paniki jest już za nami, co widać m.in. w sklepach, które nie są już tak oblegane, jak na początku pandemii. Jednak w dalszym ciągu jest masa nieodpowiedzialnych ludzi, którzy nie widzą nic złego w tym, aby spotykać się w miejscach publicznych czy urządzić imprezę. Z drugiej strony widoczna jest też solidarność i troska o innych. Moi młodzi sąsiedzi jak mnie tylko zobaczą, to pytają, czy mogą w czymś pomóc i żebym się nie krępował, tylko mówił, co mi potrzeba. To bardzo miłe. Zadręczam się pytaniami, na które wciąż nie znam odpowiedzi. W dalszym ciągu nie wiemy, jak długo potrwa kwarantanna i czy siedzenie w domu wystarczy, aby uchronić się przed wirusem. Nie wiem, kiedy znów będę mógł spotkać się z przyjaciółmi i rodziną. Zastanawiam się też, jaki przygotować plan na „świat po pandemii". Martwię się.

JOANNA KARZYŃSKA

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

STRAŻACY NA IZOLACJI W GUTKOWIE

Jak poinformował nas Krzysztof Guzek, rzecznik prasowy Wojewody Warmińsko-Mazurskiego, wśród nowych zakażonych w naszym regionie są strażacy ze Szkoły Głównej Służby Pożarniczej spoza naszego województwa. Przebywają w izolacji w Ośrodku Szkolenia KW PSP w Gutkowie.
— Ich stan jest dobry, nie wymagają leczenia szpitalnego. Są w izolatorni w ośrodku szkolenia, mają osobny pokój z dostępem do zaplecza sanitarnego i wszelkich rzeczy, jakie jesteśmy w stanie zapewnić — mówi nam Rafał Melnik, rzecznik Komendanta Wojewódzkiego Państwowej Straży Pożarnej. — W naszym ośrodku szkoleniowym na ul. Porannej przebywa 23 podchorążych ze Szkoły Głównej Służby Pożarniczej. Są tu od 14 kwietnia. Wczoraj rano pobrano wymazy od wszystkich przebywających w kwarantannie. W przypadku dwóch podchorążych wynik okazał się pozytywny, więc zostali odizolowani w jeszcze innym miejscu. Tamto, gdzie dotychczas przebywali zostało zdezynfekowane przez specjalistyczną grupę ratownictwa chemicznego w Olsztynie. Decyzją Państwowego Inspektoratu Sanitarnego przebywają u nas w izolacji, bo nie było potrzeby transportu do szpitala. PJ

PRZEJĄŁ OBOWIĄZKI DYREKTORA

Artur Munje, kierownik Agencji Kultury i Promocji od wczoraj pełni obowiązki dyrektora Centrum Kultury w Ostródzie. Do czasu aż wybiorą nowego szefa CK.
— Ostródzka scena kultury pozostaje w rękach osoby posiadającej niezbędne doświadczenie, znajomość sektora kultury a także kompetencje do kierowania działaniami kulturalnym — czytamy w oficjalnym komunikacie. Skontaktowaliśmy się z Arturem Munje, który obowiązki dyrektora przejął je po zwolnieniu dyscyplinarnym w miniony czwartek Juliana Pawłowskiego.
— Postanowiłem podjąć to wyzwanie – mówi Artur Munje. — Teraz, w czasie epidemii koronawirusa, będziemy robić to, na co nam państwo pozwoli. Będę starał się po prostu robić swoje. Szkoda tylko, że stało się to wszystko w takich okolicznościach. Zapytaliśmy też, czy wystartuje w konkursie na dyrektora Centrum Kultury w Ostródzie. — W tej sprawie jeszcze nie podjąłem decyzji — mówi Artur Munje. BCH

eprasa.pl f36e3fc3ea

Nasi umierają na COVID-19 także w Anglii

EPIDEMIA || Od 10 lat pracowała w angielskim szpitalu. Zaraziła się koronawirusem. Pochodząca z Warmii 34-letnia Joanna zmarła kilka dni temu. Jest prawdopodobnie pierwszą ofiarą polskiego pochodzenia wśród angielskiej obsługi medycznej.

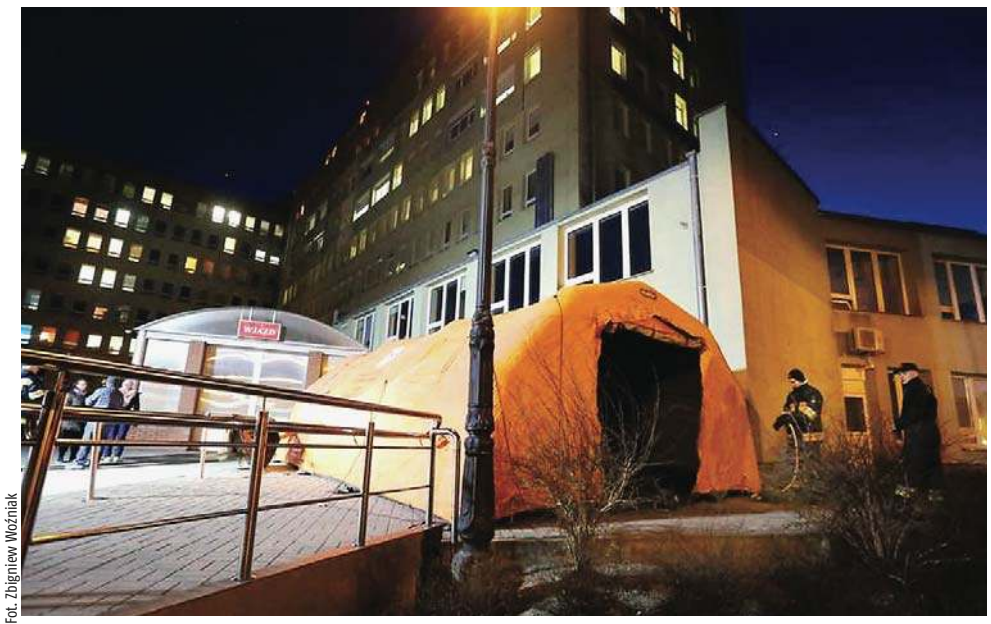
Angielskie media poinformowały o tej tragedii dopiero teraz. Pani Joanna od 10 lat pracowała w szpitalu w Northampton wśrodkowej Anglii, jako członek personelu sprzątającego. Od wielu tygodni panuje tam bardzo napięta sytuacja. Codziennie na koronawirusa na Wyspach umiera od kilkuset do tysiąca osób. Grozy dodaje stawianie polowych, miejskich kostnic w takich miejscach, jak okolice przystanków metra.

Brytyjczycy dosłownie walczą o życie, a praca personelu medycznego jest oceniana wysoko. Wśród pracowników szpitali nie brak naszych rodaków. Pracują na różnych stanowiskach, są narażeni na zachorowanie na chorobę rozprzestrzenianą przez zabójczego wirusa.

Pani Joanna wyjechała z Warmii i Mazur do pracy w Anglii ponad 10 lat temu. Była młodą, silną kobietą. Ciężko pracowała na utrzymanie swojej rodziny.

O tym, jak przebiegała, zakończona dramatem, choroba Joanny wiemy od jej brata, który mieszka w Barczewie i jest tu wiceburmistrzem.

— Nie mogę się otrząsnąć po tej stracie. Joanna dała mi znać, że coś jest z nią nie tak już na początku choroby — mówi Piotr Mostek.



Fot. Zbigniew Woźniak

Koronawirus stał się chorobą globalną. Na zdjęciu specjalny namiot przed szpitalem w Olsztynie

Z relacji brata wynika, że choroba zaatakowała nagle i z wielką siłą. Niestety nie została na początku zdiagnozowana. Początkowo Polka była leczona w domu. Dopiero potem trafiła na oddział szpitalny. Zmarła 9 kwietnia.

— Wszystko zaczęło się w niedzielę. Zaczęła gorączkować. Miała nawet do 40 stopni. W piątek wezwano do niej pogotowie. Ratownicy uznali, że nie jest tak źle i zostawili ją w domu. Jednak już następnego dnia pojawiły się problemy z oddychaniem i trafiła do szpitala. Zmarła w czwartek — mówi pogrążony w żałobie brat pani Joanny.

Z informacji, do których dotarła „Gazeta Olsztyńska" wynika, że chorował również mąż pani Joanny. Miał bardzo podobne objawy, ale okazało się, że on nie zaraził się koronawirusem. W tej chwili już właściwie doszedł do zdrowia.

Cytowani przez brytyjskie media pracownicy szpitala, w którym pracowała Joanna, bardzo ciepło ją wspominają. Przez lata pracy Polka zaskarbiła sobie ich sympatię i zbudowała wizerunek nie tylko ciepłej osoby, ale też odpowiedzialnego i solidnego pracownika.

— Jej koledzy pamiętają ją jako osobę, która była uprzejma, grzeczna, dobrze zorganizowana i która wyznaczała wysokie standardy i była przygotowana do podjęcia dodatkowego wysiłku. Nasze myśli są w tym czasie z rodziną Joanny i składamy im nasze szczere kondolencje — oświadczył, cytowany przez brytyjskie gazety, rzecznik szpitala.

— Joanna wywarła wpływ na życie wielu ludzi w Northampton General Hospital i będzie jej brakowało każdemu, kto ją znał lub z nią pracował — przekazała brytyjskim dziennikarzom Sonia Swart, dyrektor szpitala. — Oferujemy naszym pracownikom wsparcie w tym trudnym czasie i wszyscy opłakujemy jednocześnie stratę jednego z członków naszego zespołu — dodała.

Według oficjalnych informacji Joanna jest pierwszą polską ofiarą śmiertelną wśród pracowników Northampton General Hospital, w którym pracowała. Brak oficjalnych statystyk dotyczących tego, ilu Polaków mieszkających i pracujących na Wyspach Brytyjskich zmarło lub chorowało na COVID-19.

O tym, jak dramatyczna sytuacja panuje w Anglii świadczy fakt, że według statystyk brytyjskiego Ministerstwa Zdrowia, dotychczas potwierdzono, że z powodu koronawirusa zmarło co najmniej 43 pracowników służby medycznej. Według mediów, ta liczba jest znacznie wyższa. Agencja informacyjna Press Association podała, że zmarło już 63 pracowników personelu medycznego, zaś w przypadku 14 kolejnych jeszcze nie zostało potwierdzone ostatecznie, że przyczyną śmierci był koronawirus. W Wielkiej Brytanii koronawirusa potwierdzono u blisko 125 tysięcy osób. Zmarło do tej pory ponad 16 tysięcy chorych.

— Moja siostra była młodą, silną osobą. Jeśli ktoś myśli, że zagrożenie koronawirusem go nie dotyczy, to bardzo się myli — mówi Piotr Mostek.

SK

SONIA SWART, DYREKTOR SZPITALA W NORTHAMPTON: OFERUJEMY NASZYM PRACOWNIKOM WSPARCIE W TYM TRUDNYM CZASIE I WSZYSCY OPŁAKUJEMY JEDNOCZEŚNIE STRATĘ JEDNEGO Z CZŁONKÓW NASZEGO ZESPOŁU.

KONDOLENCJE

Z żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci
Pana
Benedykta Jadzińskiego
pierwszego prezesa
Warmińsko-Mazurskiej Federacji Sportu w Olsztynie,
wyróżnionego Odznaką Honorową
za Zasługi dla Województwa
Warmińsko-Mazurskiego.

Rodzinie i Bliskim Zmarłego
składamy
wyrazy najgłębszego współczucia.

Gustaw Marek Brzezin
Marszałek Województwa
Warmińsko-Mazurskiego

Bernadeta Hordejuk
Przewodnicząca Sejmiku Województwa
Warmińsko-Mazurskiego

145720opb1-A-G

eprasa.pl f36e3fc3ea

Był wybuch, straciłem wszystko

POŻAR || Chciał wstawić wodę na herbatę, przekręcił pokrętło i zapalił palnik. — Znalazłem się w ścianie ognia — wspomina z przerażeniem Alfons Ciborski, 83-letni mieszkaniec Ostaszewa (powiat nowomiejski). Z nieszczelnej instalacji ulatniał się gaz, cały dom stanął w ogniu.

Alfons Ciborski mieszkał samotnie w niewielkim domku w Ostaszewie nad brzegiem Jeziora Hartowieckiego. Jest załamany sytuacją, w której się nagle znalazł. Bezradnie patrzy na to, co pozostało po jego domu. Pomieszczenia, które było kiedyś kuchnią, nie można rozpoznać. Po sprzętach pozostały tylko szkielety, a na spalonej podłodze zasłana leżą okopcone talerze.

— Tu stała butla z gazem podłączona do kuchenki. Nawet nie pomyślałem, że przyłącze może być nieszczelne. Nic nie myśląc, próbowałem zapalić palnik i stała się rzecz, której nie można opisać. Najpierw był wybuch, a potem wszystko zaczęło się palić. Pamiętam odruch, kiedy próbowałem zakręcić butlę, ale bez skutku — wokół był tylko ogień — wspomina pan Alfons.

Kiedy na miejscu pojawili się pierwsi strażacy z ochotniczej jednostki w Ostaszewie, a potem z Grodziczna, ogień był już w całym budynku. Paliły się meble i inne sprzęty w pokojach oraz poddasze. Języki ognia wydostawały się ponad dach kryty blachodachówką.

— Sytuacja w pewnym momencie stała się dość dramatyczna, bowiem wewnątrz domu znajdowała się butla gazowa, której nie udało się wynieść — informuje mł. bryg. Antoni Czupryński, dyżurny nowomiejskiej komendy Państwowej Straży Pożarnej, który potwierdza, że przyczyną pożaru była nieszczelność pomiędzy butlą a reduktorem.

Fot. Stanisław R. Ulatowski

W tym miejscu rozpoczął się pożar – pokazuje pan Alfons

Dom jest całkowicie zniszczony, nie ocalało nic, pozostały jedynie mury. Dach świeci dziurami, spalona jest więźba. Nie nadają się do użytku niedawno wymienione, plastikowe okna. Pan Alfons stoi na ganku i bezradnie rozkłada ręce.

— Dom był, co prawda, ubezpieczony, ale na niewielką kwotę. Straty są jak na mnie ogromne, bo wstępnie wyceniono odbudowę mojego domu na 250 tysięcy złotych. Moim marzeniem jest wprowadzić się do następnej zimy pod swój dach. Nie dość, że choruję poważnie na płuca, to jeszcze takie nieszczęście — skarży się senior.

Poszkodowany właściciel posesji w trakcie pożaru został zabrany do szpitala w Działdowie. Po powrocie został zakwaterowany w mieszkaniu, które zaoferował Tomasz Szczepański, wójt gminy Grodziczno.

— Mężczyzna przebywał tam od 9 do 17 kwietnia. Strażacy OSP po zakończonej akcji gaśniczej zabezpieczyli część uszkodzonego dachu. Poszkodowany, zgodnie z ustaleniami, uzyska wsparcie finansowe z Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Grodzicznie. Jesteśmy świadomi, że potrzeby są bardzo duże, stąd apel i prośba o wsparcie ze strony potencjalnych darczyńców — informuje Tomasz Góralski z GOPS w Grodzicznie.

Obecnie poszkodowany w pożarze zamieszkał w domu swojej córki Alicji Banaczyk.

— Ojciec ma u nas wszystko, czego potrzebuje — mieszkanie, wyżywienie oraz ubranie. Staramy się, gdzie tylko można o pomoc, bo nie stać nas na taki wielki wydatek jak kosztowny remont. Wiemy, że w tej sytuacji nie możemy stać z założonymi rękoma. Potrzebujemy materiałów budowlanych, poprosiliśmy także o pomoc dobrych ludzi i założyliśmy konto na zrzutka.pl (odbudowa domu po pożarze) — mówi Alicja Banaczyk.

Napotkany po drodze jeden z mieszkańców Ostaszewa mówi: — Liczę, że znajdą się dobrzy ludzie i przyjdą z pomocą naszemu seniorowi. Jest on szanowaną osobą i warto go wesprzeć — dodał.

STANISŁAW R. ULATOWSKI

Nie żyje Krystyna Łybacka. Była minister edukacji miała 74 lata

W poniedziałek (20 kwietnia) w nocy w jednym z poznańskich szpitali zmarła Krystyna Łybacka. O śmierci byłej minister edukacji i wieloletniej posłanki SLD poinformował Waldemar Witkowski, szef Unii Pracy. „Krystyna Łybacka już nigdy nikomu nie doradzi co ma robić. Zawsze była wierna SLD i taką Ją zapamiętam, a poznałem Ją w latach 70. ubiegłego wieku. Byliśmy nauczycielami akademickimi na Politechnice Poznańskiej. Działaliśmy w ZNP i PZPR" — napisał na swoim profilu na Facebooku Waldemar Witkowski.

Fot. Wikipedia/ Adrian Grycuk

Krystyna Łybacka (1946–2020)

Krystyna Łybacka była matematyczką, wykładowczynią Politechniki Poznańskiej, posłanką na Sejm oraz posłanką do Parlamentu Europejskiego. Sprawowała funkcję wiceprzewodniczącej SLD i szefowej wielkopolskich struktur partii, ministrem edukacji narodowej i sportu w latach 2001–2004.

— Krystyna Łybacka nie żyje. Odeszła wielka dama polskiej polityki. Znakomita minister edukacji, wieloletnia posłanka do Sejmu z ramienia SLD. Ceniona członkini Parlamentu Europejskiego. Wielkopolanka o błyskotliwej inteligencji. Dobry i uczciwy Człowiek. Cześć Jej pamięci — czytamy na Twitterze Leszka Millera.

Byłą minister edukacji pożegnał również prezydent RP Andrzej Duda. — Odeszła Pani Minister Krystyna Łybacka. Wielka i niezwykle elegancka Dama. Piękny Człowiek. Bardzo będzie Jej brakowało w polskim życiu i w polityce.

RED.

eprasa.pl f36e3fc3ea

Żegnamy się z inkubatorem

UWM || Pierwszy etap budowy siedziby wydziałów Prawa i Administracji oraz Nauk Społecznych właśnie się rozpoczął. Zapoczątkowało go burzenie dziekanatu WPiA. Prace rozbiórkowe powinny zająć 5 dni.

Wyburzanie dziekanatu WPiA, zwanego powszechnie inkubatorem przedsiębiorczości, rozpoczęło się wczoraj rano. Budimex, generalny wykonawca budowy, zaangażował do tego spółkę Polska Grupa Wyburzeniowa z Warszawy. Wielka koparka zaopatrzona w potężne nożyce rozpoczęła pracę od niższej części inkubatora. Kawałek po kawałku odrywała wypełnienie ścian odkładając każdy rodzaj urobku na osobną stertę. Wszystkie czynności rozbiórkowe powinny jej zająć 5 dni roboczych.

— Od przyszłego tygodnia będziemy przygotowywać się do montażu jednego z żurawi. Kiedy już istniejący budynek zostanie rozebrany, a plac oczyszczony, rozpoczniemy wznoszenie nowego obiektu. Budowa WPiA oraz WNS rozpocznie się w połowie maja — informuje mgr inż. Klaudia Breńska, kierownik budowy.

Klaudia jest absolwentką kierunku budownictwo na UWM z 2015 r. Na jej budowie, na kierowniczych stanowiskach pracuje jeszcze kilku innych absolwentów kortowskiego budownictwa: Krzysztof Janiszewski, kierownik robót, Katarzyna Zielińska, majster budowy oraz Barbara Duliasz, inżynier budowy. Projektantem rozbieranego inkubatora, a zarazem nowej siedziby WPiA oraz WNS, jest biuro architektoniczne Sosak & Sosak. Czy ma tzw. mieszane uczucia widząc, że jedna z jego realizacji po 30 latach idzie w niebyt?

Fot. Andrzej Sprzączak

— Do swoich realizacji przywiązuję się bardzo. W tym przypadku jednak cieszę się, że obiekt ładniejszy i większy zastąpi obiekt mniejszy i brzydszy — wyjaśnia jego szef architekt Stanisława Sosak.

Przypomnijmy. Budimex zobowiązał się wybudować nową siedzibę dla WPiA oraz WNS za 66 mln zł. Uniwersytet otrzymał 10 mln zł dofinansowania z Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Pozostałą kwotę uczelnia musi pokryć we własnym zakresie. Według planów, rektora profesora Ryszarda Góreckiego, brakujące środki mają pochodzić m.in. ze sprzedaży starych budynków Wydziału Nauk Społecznych przy ul. Żołnierskiej i Studium Języków Obcych przy ul. Obrońców Tobruku.

— Nowa siedziba WNS i WPiA będzie mieć ponad 12,5 tys. mkw. powierzchni. Każdy wydział otrzyma ponad 2 tys. mkw do własnej dyspozycji, oprócz tego ponad 7 tys. mkw. to część wspólna — poinformowała nas Wioletta Ustryjańczuk z Biura Mediów i Promocji UWM. — Elewacja budynku będzie częściowo wykończona okładziną z cegły klinkierowej. Ma być nawiązaniem do zabytkowej architektury starej części Kortowa, ale będzie także współgrać z nową zabudową.

Budynek częściowo podpiwniczony, będzie mieć od 2 do 4 kondygnacji. Jego maksymalna wysokość wyniesie ok. 18 m. Dach płaski. Zaprojektowano 6 klatek schodowych i 2 windy, a także podnośnik dla osób niepełnosprawnych. W skład obiektu wejdą sale wykładowe, ćwiczeniowe, seminaryjne, komputerowe, sala sądowa, ćwiczeń form teatralnych, przedszkolna, logopedyczna, zajęć praktyczno-technicznych, sala muzyczna i laboratorium kryminalistyczne. Oprócz tego będą pomieszczenia techniczne i administracyjne, dziekanaty, pokoje pracowników dydaktyczno-naukowych, itp. Nowa siedziba WPiA oraz WNS ma być ukończona w 2023 roku.

LECH KRYSZAŁOWICZ/KRN

FILM NA GAZETAOLSZTYNSKA.PL

WYBORY REKTORA PRZEŁOŻONE

Na nowego rektora naszego Uniwersytetu będziemy jednak musieli trochę poczekać. Zaplanowane na 28 kwietnia wybory zostały przełożone.

Wybory nowego rektora naszego Uniwersytetu pierwotnie zaplanowano na 7 kwietnia. Koronawirus pokrzyżował jednak te plany. Uczelniana Komisja Wyborcza zawiesiła procedury wyborcze związane z wyborem nowego rektora. Potem je odwieszono. Wybory miały się odbyć 28 kwietnia za pomocą internetowego systemu do głosowania. Nazwisko nowego rektora mieliśmy poznać 5 maja. Tak się jednak nie stanie. Na przeszkodzie stanęły względy proceduralne. Statut UWM nie przewiduje zdalnego wyboru rektora.

Fot. UWM

— Władze Uniwersytetu zdecydowały, że najpierw należy dokonać zmian w statucie uczelni i wpisać możliwość zdalnego trybu głosowania. Jednak zmieniony statut może zostać najszybciej przyjęty pod koniec maja, ponieważ musi być poprzedzony miesięcznym terminem opiniowania przez komisje senackie, związki zawodowe i inne gremia — wyjaśnia prof. Iwona Konopka, przewodnicząca Uczelnianej Komisji Wyborczej UWM. — Dopiero wtedy zostaną ogłoszone wybory rektora. W zależności od sytuacji w kraju, odbędą się one w trybie tradycyjnym lub zdalnym — podsumowuje prof. Iwona Konopka.

Przypomnijmy, że kandydatami na stanowisko rektora są obecny prorektor ds. kształcenia studentów prof. Jerzy Przyborowski oraz dziekan Wydziału Prawa i Administracji prof. Jarosław Dobkowski. Nowy termin wyborów powinien być znany w ciągu kilku najbliższych dni.

IH

eprasa.pl f36e3fc3ea

Samoloty gaszą pożar w Biebrzańskim Parku

ŚRODOWISKO || Jeszcze wczoraj płonęły trawy i trzcinowiska w Biebrzańskim Parku Narodowym. To jeden z większych pożarów w tym regionie w ostatnim czasie. Do akcji włączono m.in. gaśnicze samoloty z Olsztyna oraz stacjonujący w powiecie piskim dromader.

Fot. archiwum RDLP

Dromader w akcji. Autorką zdjęcia jest 10-letnia Dominika Szczepura, harcerka z miejscowości Dolistowo, leżącej w okolicach trwającego pożaru

Fot. Dominika Szczepura

Pożar Biebrzańskiego Parku Narodowego

Fot. Nadleśnictwo Knyszyn

Wypalone tereny w parku narodowym

Wczoraj jeszcze trwała akcja gaśnicza. Pożar ma miejsce na styku trzech powiatów: augustowskiego, monieckiego i sokólskiego. Ogień zauważono w tym miejscu w niedzielę po południu. Strażakom i pracownikom parku pomagają leśnicy. Jak poinformował nas wczoraj Jarosław Krawczyk, rzecznik prasowy Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Białymstoku, już cztery samoloty dromader Lasów Państwowych gaszą pożar w Biebrzańskim Parku Narodowym.

— Mimo kilkukrotnych zrzutów wody w parku przez dwa dromadery gaśnicze należące do Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Białymstoku, sztab kierowania akcją gaszenia pożaru zwrócił się do leśników z prośbą o dodatkowe samoloty. Regionalna Dyrekcja w Białymstoku od początku akcji gaśniczej skierowała do gaszenia ognia posiadane przez siebie oba samoloty, więc poprosiła Regionalną Dyrekcję w Olsztynie o skierowanie do gaszenia pożaru Biebrzańskiego Parku Narodowego dwóch ich dromaderów.

— Olsztyńskie samoloty gaśnicze wystartowały niemal natychmiast z lądowisk i skierowały się nad pożar. Każdy z samolotów zabiera 1800 litrów wody. Prawie 6,5 tysiąca litrów zrzucanych na ogień powinno pomóc strażakom, wojskom obrony terytorialnej i pracownikom parku w jego gaszeniu - dodaje Jarosław Krawczyk

Trudnością w walce z pożarem w Biebrzańskim Parku Narodowym jest brak dróg, którymi do ognia mogliby dojechać ratownicy posiadający specjalistyczny sprzęt gaśniczy. Stąd bardzo ważna w walce z pożarem parku jest pomoc Lasów Państwowych, które dysponują samolotami gaśniczymi.

Pożar objął już ponad 1400 hektarów parku. Wczoraj od rana największe zagrożenie od ognia panowało w okolicach miejscowości Wroceń, Jednak dzięki zrzutom wody i sprawnej akcji służb ratunkowych ogień został tam stłumiony.

— W akcji uczestniczy m.in. 40 zastępów Państwowej Straży Pożarnej — mówi Jarosław Krawczyk. — Samoloty gaśnicze czerpią wodę na białostockim lotnisku w Krywlanach i na lądowisku w miejscowości Rostki niedaleko Pisza. Czas dolotu z obu lądowisk na pożarzysko wynosi około 25 minut — dodaje.

Pożar jest bardzo duży, trudny do opanowania m.in ze względu na panującą suszę.

Do akcji gaśniczej włączyły się też dwa samochody patrolowo-gaśnicze Nadleśnictw Augustów i Knyszyn. Każdy z samochodów ma zbiornik o pojemności 400 litrów wody i prądownice do podawania wody. Radiostacje w samochodach patrolowo-gaśniczych nadleśnictw zapewniają też łączność radiową strażaków z samolotami gaśniczymi. Samoloty wykonują zrzuty wody na palące się trawy, zarośla i las Biebrzańskiego Parku Narodowego.

Fot. Michał Duchliński OSP

W Rostkach koło Pisza zastęp OSP Orzysz obsługuje tankowanie dromadera

— W poniedziałek rano miała miejsce dramatyczna sytuacja, gdy ogniem została zagrożona miejscowość Kopytkowo, położona ok. 30 km na południe od Augustowa. Jednak dwukrotny zrzut wody przydusił ogień do ziemi i pozwolił strażakom na jego ugaszenie — informuje Jarosław Krawczyk. Do akcji włączono specjalistyczne samoloty, m. in. stacjonujący w powiecie piskim dromader. Orzyscy strażacy zaopatrują się w wodę w Szczechach Małych i przepompowują ją do zbiornika dromadera.

Jak podaje rzecznik RDLP w Białymstoku, od początku 2020 r. do 17 kwietnia w całej Polsce wybuchło blisko 2247 pożarów lasów, z czego niemal 557 w Lasach Państwowych (tylko w pierwszej połowie kwietnia było ich, odpowiednio, 1588 i 357). W marcu i kwietniu pożarów lasów było więcej niż w tym samym okresie ubiegłego roku, który też stał pod znakiem suszy.

— Obecnie w żadnym z 430 nadleśnictw Lasów Państwowych nie ma okresowego zakazu wstępu do lasu ze względu na duże zagrożenie pożarowe. Sam fakt, że dane nadleśnictwo znajduje się w prognozowanej strefie „czerwonej", nie przesądza o konieczności wprowadzenia takiego zakazu. Zgodnie z art. 26 ust. 3 ustawy o lasach, o tym samodzielnie decyduje nadleśniczy, najlepiej znający lokalne warunki. Niestety, wiele z pożarów lasów to efekt celowych podpaleń lub skrajnej lekkomyślności, między innymi wypalania traw na sąsiadujących łąkach, porzucania niedopałków papierosów. Dlatego prosimy o przestrzeganie przepisów i nieużywanie otwartego ognia w lesie poza miejscami specjalnie do tego przeznaczonymi oraz w promieniu 100 m od lasu — apeluje Jarosław Krawczyk.

ELŻBIETA ŻYWCZYK

eprasa.pl f36e3fc3ea

Aktorzy nominowani do Aleksandrów 2019

KULTURA || Teatr im. Aleksandra Sewruka ogłosił listę aktorów nominowanych do Aleksandrów 2019. W ubiegłym roku nagrody trafiły do Teresy Suchodolskiej i Artura Hauke. Oboje zostali wyróżnieni za grę w spektaklu „Premiera" w reżyserii Mirosława Połatyńskiego.

Fot. Marek Lewandowski (2)

Nagrody za teatralne role roku są przyznawane w Elblągu od 2001 roku. Statuetki Aleksandra nawiązują do postaci Aleksandra Sewruka. To z jego inicjatywy usamodzielniła się elbląska scena teatralna, a od kilku lat jest patronem naszego teatru.

Są to statuetki z brązu przygotowane według projektu Ewy Prelewskiej — przypomina elbląski teatr.

Kapituła nagrody nominowała trzech aktorów i trzy aktorki do nagrody Aleksandra. Z powodu sytuacji związanej ze stanem epidemii wręczenie nagród odbędzie się w nieco innej formie.

A oto lista nominowanych do Aleksandrów 2019:

W kategorii Kobieca Rola Roku:

- **Aleksandra Wojtysiak** za rolę Sally Bowies w spektaklu „Cabaret",
- **Maria Makowska-Franceson** za rolę Rebeki Nurse w spektaklu „Czarownice z Salem",
- **Marta Masłowska** za rolę Elizaberth Proctor w spektaklu „Czarownice z Salem".

W kategorii Męska Rola Roku:

- **Sławomir Banaś** w spektaklu „Kaczmarski – 4 pory niepokoju",
- **Lesław Ostaszkiewicz** za rolę Herr Rudolfa Schultza w spektaklu „Cabaret",
- **Mikołaj Ostrowski** za rolę Mistrza Ceremonii w spektaklu „Cabaret".

KK

RONDA Z NAZWAMI MIAST PARTNERSKICH ELBLĄGA

Dziś podczas sesji Rady Miejskiej radni zdecydują o nadania nazw dwóm nowym rondom: na skrzyżowaniu Lotniczej i Skrzydlatej oraz Warszawskiej i Żuławskiej.

Komisja do spraw nadawania nazw w Elblągu ustaliła, aby rondom nadawać nazwy miast partnerskich. I tak rondo na skrzyżowaniu ulic Lotniczej i Skrzydlatej ma otrzymać nazwę Rondo Leer. Jak czytamy w uzasadnieniu projektu uchwały: „Leer to 35-tysięczne miasto położone między rzekami Ems i Weda w północno-zachodniej części Niemiec. Z uwagi na swoje dogodne położenie geograficzne, a przede wszystkim bogactwo szlaków wodnych, miasto ma szeroko rozwiniętą komunikację wodną, drogową oraz własny port lotniczy w Papenburgu. Tak korzystne usytuowanie sprawia, że Leer słynie z przemysłu stoczniowego, portu morskiego i śródlądowego, rybołówstwa, handlu, rzemiosła i dającej coraz większe dochody turystyki."

Fot. kk

Skrzyżowanie ul. Lotniczej i Skrzydlatej

Rondo na skrzyżowaniu ulic Warszawskiej i Żuławskiej będzie nosiło nazwę Nowogródek. „W bieżącym roku mija 25 lat partnerskiej współpracy z białoruskim Nowogródkiem, w ramach której utrzymywane są regularne kontakty i wymiana grup artystycznych, a także oficjalnych delegacji. W Elblągu przebywała młodzież Nowogródka, uczestnicząca w zajęciach „zielonej szkoły". Twórczość wybitnego białoruskiego artysty-plastyka Kostusia Kaczana, mającego swoją prywatną galerię w Nowogródku, była prezentowana w elbląskim Centrum Sztuki — Galerii EL (2003)" — czytamy m.in. w uzasadnieniu projektu uchwały.

KK

eprasa.pl f36e3fc3ea

Wolę się kąpać w jeziorze zimą

LUDZIE || 0 czas dla siebie najłatwiej na emeryturze. 0 tym przekonała się Jadwiga Mikołajczyk-Jóźwiak, która nie ma pojęcia, co to nuda. Jest aktywna, piecze, gotuje i... kąpie się z morsami. Zawsze uśmiechnięta zaraża radością życia.

Pani Jadwiga wcale nie miała beztroskiego dzieciństwa. Była jedną z dwanaściorga dzieci. Jej tato pracował w lesie, mama opiekowała się domem, ale też prowadzili niewielkie gospodarstwo w Stryjkowie pod Lidzbarkiem Warmińskim. Całe swoje zawodowe życie pracowała w Zespole Szkół Zawodowych w Lidzbarku Warmińskim jako pracownik fizyczny.

— Bardzo szybko wyszłam za mąż, urodziły się dzieci. Praca, dom, opieka nad dziećmi. Czas szybko mijał, dlatego dopiero na emeryturze zaczęłam biegać, jeździć rowerem i kąpać się w jeziorze z morsami — opowiada.

Kiedy pani Jadwiga weszła pierwszy raz do lodowatej wody jeziora Wielochowskiego, miała już 64 lata. Czy się bała tego wyzwania?

— Nie, a czego się bać? — mówi 71-latka. — Trzeba wejść, nie zastanawiać się i już. Oczywiście wchodząc pierwszy raz krzyczałam, ale później było tylko lepiej. Przyznaję, ze teraz wolę się kąpać w jeziorze zimą, niż latem, bo różnica temperatur jest inna. Kiedy się wyjdzie z lodowatej wody, to nie czuje się chłodu powietrza, można wtedy nawet położyć się na śniegu w samym kostiumie kąpielowym i nic się nie poczuje. Szkoda, że ta zima była taka łagodna.

Biegać regularnie pani Jadwiga zaczęła w wieku 65 lat.

— Wciągnął mnie w to zięć Norbert. Zaproponował kiedyś żebyśmy poszli na stadion miejski pobiegać. Zgodziłam się i od tamtej pory chodziłam w każdą sobotę o godz. 9.00 na bieżnię. Biegałam z całą grupą, a w tygodniu sama na przykład po bulwarze nad Łyną. Przestałam biegać, gdy zaczęły mnie bardzo boleć kolana. Wydaje mi się, że ten ból to wynik pewnej akcji morsów — opowiada pani Jadwiga. — Kilka lat temu w Dobrym Mieście wzięłam udział w kąpieli charytatywnej. Zbieraliśmy pieniądze na pomoc samotnej matce. Za każdą minutę w wodzie płaciło się 1 złotówkę. No i ja chciałam wytrzymać jak najdłużej. Byłam w wodzie 33 minuty! Podejrzewam, że „przeziębiłam" te kolana, bo zaraz potem zaczęły mnie boleć po bieganiu. Zrezygnowałam więc i teraz to tylko rower i działka.

Fot. album prywatny (3)

Jadwiga Mikołajczyk - Jóźwiak zaczęła morsować już na emeryturze. Namówiła ją o 10 lat młodsza koleżanka

Wycieczki rowerowe po okolicach sprawiają radość lidzbarczance

Oczywiście pani Jadwiga codziennie ćwiczy w domu.

— To różne ćwiczenia. Często korzystam z tych, które są prezentowane rano w programie „Kawa czy herbata?" — mówi pani Jadzia. — Jak się robi ciepło, to przesiadam się na rower. Ze znajomymi jeździliśmy po okolicach, np odwiedzaliśmy sanktuarium Matki Pokoju w Stoczku Klasztornym, bo to piękne miejsce i tylko kilkanaście kilometrów od Lidzbarka Warmińskiego, gdzie mieszkam. Na te wędrówki braliśmy coś do jedzenia i picia. Wcześniej umawialiśmy się na messengerze. To wspaniałe, że możemy go używać do spotykań. Rozmawiamy nawet w kilka osób jednocześnie.

Kilka lat temu pani Jadwiga wzięła udział w biegu charytatywnym

Jak widać, pani Jadwiga nie boi się nowoczesnych rozwiązań i technologii.

— Internet to teraz, kiedy jesteśmy odizolowani, wspaniała rzecz. Dzięki temu mam kontakt z dziećmi i wnukami.

Lidzbarczanka i jej mąż mają trójkę dorosłych dzieci i troje wnuków oraz prawnuczkę, która ma rok i pięć miesięcy.

— Najstarszy syn jest już na emeryturze, a córki pracują. Jedna jest prawniczką, a druga sopranistką (i zdobywczynią 9 Fryderyków — przyp. red.). Najmłodszy z trzech wnuków ma 11 lat i niedługo zobaczymy go w serialu „Korona królów". Na plan trafił przypadkiem. Córka wzięła go ze sobą do warszawskiego studia na Woronicza, bo miała nagranie. W tym samym czasie byli tam też twórcy serialu. Zobaczyli Kazia, spodobał się, przebrali go i zabrali na plan filmowy.

Kiedy wnuk był mały, pani Jadwiga często jeździła do Warszawy, gdzie mieszka jej córka Anna Mikołajczyk-Niewiedział z mężem Markiem. Państwo Niewiedział to znani muzycy, którzy bardzo często koncertują, więc pani Jadwiga w czasie tras ich koncertowych zajmowała się Kaziem. Teraz także oczywiście odwiedza dzieci, ale rzadziej, bo wnuki są już dość duże, a ostatnio przez pandemię, muszą się wszyscy zadowolić kontaktem telefonicznym i przez internet.

Czas na emeryturze pani Jadwiga wypełniała też pracą na działce i robieniem przetworów z owoców i warzyw, ale docenia też dzikie rośliny.

— Robiłam zupę pokrzywową jeszcze zanim stało się to takie popularne — opowiada. — Robię też miód z mniszka lekarskiego. Piję dużo ziół. Kiedyś potrafiłam wypić codziennie 3-4 kawy, teraz nie piję jej prawie wcale. Wolę sobie zaparzyć miętę, melisę, pokrzywę, mniszka czy dziką różę. Praktycznie pijam zioła codziennie. Uważam, że w moim wieku to zdrowsze niż kawa. I przyznam, że wcale mi jej nie brakuje.

A jak to jest ze słodyczami? — pytam moja rozmówczynię.

— Mogę nie jeść słodyczy i dwa miesiące, ale jak mam na nie ochotę, to od razu zjadam całą czekoladę, na przykład taką z orzechami, i później znowu na długo mam spokój. Piekę ciasta, raczej ze względu na męża. Najczęściej z owocami — śliwkami, jagodami, truskawkami. Robię też czasami sernik, ale mam swój przepis. Kiedyś robiłam sernik i miałam dwa banany. Pomyślałam, ciekawe co wyjdzie, jak je dodam do tego sernika. Wyszło znakomicie i teraz cała rodzina bardzo ten mój sernik bananowy lubi.

Pani Jadwiga na razie nie może poczęstować rodziny ciastem, ale jak tylko zostaną zniesione obostrzenia związane z pandemią, na pewno sięgnie po swój autorski przepis.

EWA LUBIŃSKA

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

eprasa.pl f36e3fc3ea

Dieta wpływa też na kondycję skóry

URODA || Metody pielęgnacji cery zmieniły się przez lata. Dziś o skórę musimy dbać intensywniej niż nasze babcie.

Dawne metody pielęgnacji opierały się głównie na stosowaniu ogólnodostępnych produktów pochodzenia naturalnego. Z biegiem lat zostały one jednak zastąpione przez profesjonalne preparaty kosmetyczne o długim i skomplikowanym składzie. Przez zmieniające się warunki życia kobiety zmuszone są coraz bardziej dbać o cerę. Smog, stres i zła dieta to czynniki, które przyśpieszają starzenie się skóry twarzy i źle wpływają na jej kondycję. Nierafinowane, tłoczone na zimno oleje pochodzenia roślinnego coraz częściej znajdują zastosowanie w pielęgnacji skóry i włosów. Właściwości odżywcze, nawilżające i regenerujące sprawiają, że można je znaleźć w składzie kremów i balsamów. Jednak przed laty kobiety do pielęgnacji wykorzystywały głównie tłuszcze zwierzęce.

– Teraz jest moda na olejowanie, więc korzysta się z olejów naturalnych, roślinnych. Nasze babcie natomiast smarowały buzię smalcem, dobrym tłuszczem zwierzęcym, który wtedy był zupełnie inny jakościowo niż obecnie – mówi Agata Ziemnicka, psycholożka i dietetyczka.

Powszechnie wiadomo, że dieta widocznie wpływa na kondycję skóry. Produkty spożywcze, tak samo jak te kosmetyczne, podlegają wpływom mody. Ekspertka tłumaczy, że warzywem, jakie w przeszłości uważano za wyjątkowo bogate w składniki odżywcze, była marchewka. Dziś jej miejsce zastąpiły inne, popularne produkty, nazywane przez wielu superfoods.

– Bardzo modne było picie soków marchewkowych. Dawało się je obsesyjnie zwłaszcza dzieciakom. Krążą nawet historie wśród naszych mam i babć, że dzieci robiły się od ich nadmiaru pomarańczowe – tłumaczy ekspertka.

Ostatnimi czasy znacząco pogorszył się stan powietrza, jakim oddychamy. Smog, który jest charakterystyczny zwłaszcza dla dużych miast, przyśpiesza procesy starzenia się skóry. Cera kobiet jeszcze kilka dekad temu nie była narażona na tak intensywne działanie szkodliwych czynników zewnętrznych.

– Dawniej nie było tak dużego smogu i tylu konserwantów w jedzeniu. Skóra babć, które mają 89 lat, często jest w przepięknym stanie. Powodem jest dieta, w której skład przez lata wchodziły głównie naturalne produkty – dużo warzyw i mało mięsa – dodaje Agata Ziemnicka.

Metody pielęgnacji, które stosowały nasze babcie, nadal są niezwykle skuteczne. Jednak, aby zobaczyć efekty, należy regularnie korzystać z nich przez dłuższy czas. Ekspertka twierdzi, że zioła takie jak szałwia czy pokrzywa mogą szczególnie pozytywnie wpłynąć na kondycję cery, warto więc je stosować.

– Babcie dużo częściej przebywały na świeżym powietrzu. My musimy dużo więcej pracować. Korzystne są dla nas napary z szałwii i pokrzywy oraz herbatki z mlecza, które robiły nasze babcie. Drobne zabiegi pielęgnacyjne stosowane przez lata dają niesamowite efekty – mówi psycholożka i dietetyczka.

NEWSERIA.PL

KAMPANIA INFORMACYJNA

Wsparcie psychologiczne w ramach Telefonicznej Informacji Pacjenta

NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

Społeczna izolacja spowodowana rozprzestrzeniającym się koronawirusem może wywoływać stres i lęk, z jakimi dotychczas nie musieliśmy się mierzyć. Z myślą o wszystkich tych, którzy mają trudności z odnalezieniem się w nowej rzeczywistości, Narodowy Fundusz Zdrowia uruchomił całodobowe, telefoniczne konsultacje psychologów. Żeby skorzystać z ich pomocy, wystarczy zadzwonić pod bezpłatny numer Telefonicznej Informacji Pacjenta: 800 190 590.

CAŁĄ DOBĘ, SIEDEM DNI W TYGODNIU

Telefoniczne dyżury psychologów to szczególna forma pomocy skierowana do osób przechodzących kryzys emocjonalny, które źle znoszą izolację społeczną wymuszoną rozprzestrzenianiem się koronawirusa, odczuwają stres czy lęk związany z zagrożeniem epidemicznym. Żeby skorzystać z tego rodzaju wsparcia, wystarczy zadzwonić pod bezpłatny numer Telefonicznej Informacji Pacjenta: **800 190 590** i poprosić o połączenie z psychologiem. W trakcie rozmowy specjalista przeprowadzi konsultację, a w razie potrzeby doradzi, gdzie szukać dalszej pomocy, i zaleci np. skorzystanie z porady psychiatry. Psycholodzy, którzy dyżurują w ramach Telefonicznej Informacji Pacjenta, są dostępni przez całą dobę, siedem dni w tygodniu. Wsparciem w ramach konsultacji będą służyć także specjaliści PZU Zdrowie, którzy posiadają bogate doświadczenie w udzielaniu zdalnej pomocy psychologicznej.

TRZYSTA TYSIĘCY POŁĄCZEŃ

Telefoniczna Informacja Pacjenta od początku epidemii koronawirusa jest jednym z głównym narzędzi komunikacji z chorymi, którzy mają wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia. Pod numerem telefonu **800 190 590** można uzyskać wszystkie niezbędne informacje dotyczące profilaktyki COVID-19 i postępowania w przypadku podejrzenia zakażenia koronawirusem. Do tej pory konsultanci TIP odebrali już 300 tys. połączeń dotyczących kwestii związanych z SARS-CoV-2.

– Bardzo się cieszę, że w trudnym czasie pandemii infolinia NFZ okazała się tak powszechnym i tak potrzebnym narzędziem komunikacji dla setek tysięcy Polaków. Dlatego reagując na zgłaszane potrzeby, poszerzamy jeszcze zakres usług infolinii, oferując wsparcie psychologiczne dla dzwoniących – przez 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Każdy, kto będzie miał potrzebę rozmowy o swoich problemach, może zadzwonić i poprosić o połączenie z psychologiem – podkreśla Adam Niedzielski, prezes Narodowego Funduszu Zdrowia.

BEZPŁATNE PORADY

Żeby pacjenci zainteresowani pomocą TIP nie mieli problemów z dodzwonieniem się do konsultanta, Narodowy Fundusz Zdrowia sukcesywnie zwiększa liczbę osób odbierających połączenia. Początkowo było ich ok. 100, teraz w szczytowych godzinach odpowiada za to zadanie ponad 300 osób. Wsparciem służą pracownicy call center innych instytucji oraz firm. Już wkrótce do tego grona dołączy grupa kilkudziesięciu wolontariuszy Polskiej Federacji Szpitali, która będzie wspierać funkcjonowanie Telefonicznej Informacji Pacjenta, udzielając odpowiedzi na pytania dotyczące SARS-CoV-2.

Połączenie z Telefoniczną Informacją Pacjenta jest bezpłatne, a konsultanci odbierają telefony przez całą dobę, siedem dni w tygodniu. Zainteresowane osoby mogą liczyć na rozmowę w języku angielskim, w ramach TIP do dyspozycji pacjentów jest również czat internetowy oraz wideorozmowy z tłumaczeniem na język migowy. Żeby skorzystać z ich pomocy, wystarczy zadzwonić pod bezpłatny numer Telefonicznej Informacji Pacjenta: **800 190 590**.

25320otbr-H-G

eprasa.pl f36e3fc3ea

Czy cytrusy są zdrowe?

DIETA || Jedno jest pewne: pod względem smaku z owocami cytrusowymi nuda na pewno nam nie grozi. Pomarańcze, grejpfruty, mandarynki, cytryny, limonki, pomelo, kumkwaty, granaty, liczi, kaki... Kolorowy zawrót głowy!

Do tego mogą być i słodkie, i kwaśne. Można z nich robić pyszne soki lub zjadać w najzdrowszej, świeżej postaci. Niby hulaj dusza — piekła nie ma. Ale czy cytrusy są też zdrowe? Kto powinien je jeść — a kto ograniczać lub wręcz unikać? Wszystkie po kolei są zdrowe — czy jednak kilka jest najzdrowszych, a reszta jest po prostu smaczna i w porównaniu ze swojskim jabłuszkiem lub truskawką — niewiele ma atutów do podziwiania?

Fot. pixabay.com

KIEDYŚ...

Kto nie przeżył, ten nigdy nie zrozumie. Kto przeżył, ten do dziś pamięta, że w czasach słusznie minionego PRL-u takie pomarańcze to był rarytas najwyższych lotów, wart wielkich pieniędzy, a czasem nawet bitwy pod Grunwaldem w osiedlowym spożywczaku! Ho, ho, po zwycięstwie i przyniesieniu jednej pomarańczy do domu dzieliło się ją wieczorem po równo, bez mała z pomocą suwmiarki — żeby tylko żaden z domowników nie dostał o pół płatka więcej niż cała reszta... Dziś, wiele lat od tamtych czasów, w dobie rozbuchanego dobrobytu i półek uginających się od wszelkich łakoci i smakołyków — ten zachwyt nad cytrusami zelżał, żeby nie powiedzieć — spadł do zera. O bitwie o nie też nie ma mowy — a szkoda, bo cytrusy to naprawdę doskonałe źródło witaminy C, a swoim smakiem oraz drogocennymi właściwościami urzekają ludzkość nieprzerwanie od czasów starożytnych. Taki Neron jadał ponoć cytryny na kilogramy, bo uważał, że to bardzo skuteczne antidotum na wszelkie trucizny, którymi obficie karmili go miłościwi poddani. Z kolei Casanova, najsłynniejszy podrywacz wszech czasów, używał cytrusów jako środka antykoncepcyjnego.

DZIŚ

Dzięki wysokiej zawartości błonnika owoce cytrusowe skutecznie wspomagają walkę z nadwagą. Jednocześnie stanowią bogate źródło potasu, kwasu foliowego i oczywiście witaminy C — stąd cytryna, ale i wiele innych ma kwaskowy smak. 100 g tego owocu aż 31 mg to kwas askorbinowy, którego nadrzędnymi zaletami jest aktywizacja układu immunologicznego, regulacja poziomu cholesterolu oraz hamowanie powstawania krwawień i krwotoków. We wspomnianej pomarańczy znajdziemy z kolei tiaminę — czyli tzw. witaminę duszy, bo kojąco wpływa na nerwy, pomaga pokonywać stresy i niepokój, pośrednio wspomaga pamięć. Cytrusy to także doskonała skarbnica flawonoidów, czyli przeciwutleniaczy, które skutecznie potrafią zadbać o utrzymanie młodego wyglądu skóry. A dodatkowo, ze względu na stosunkową małą zawartość węglowodanów, po śmiało mogą po nie sięgać także cukrzycy.

Niestety, jest i ciemna strona cytrusowego medalu. Zanim owoce dotrą do naszego kraju i pojawią się na sklepowej półce, przez morza i oceany mają do pokonania długą drogę. Aby uchronić je przed pleśnią, na czas transportu obficie pryska się więc ich skórkę środkami grzybobójczymi i bakteriobójczymi, skutkiem czego na nasze stoły cytrusy trafiają nafaszerowane chemikaliami, przynajmniej na tej skórce. Dlatego każdy owoc przed zjedzeniem należy bardzo porządnie umyć, najlepiej szczoteczką. Z tego samego powodu nie polecam też owoców z uszkodzoną przed umyciem skórką: najprawdopodobniej ów grzybobójczy środek zdążył już przeniknąć w głąb owocu.

CYTRUSY — PRZEGLĄD AUTORSKI

Wspomniana już **cytryna** jest bogatym źródłem beta-karotenu, witamin z gruby B, E, C, potasu, magnezu, żelaza i sodu. Rzeczywiście pomaga w oczyszczaniu organizmu i pewnie dlatego nie tylko Neron, ale starożytni Rzymianie generalnie używali soku z cytryny do walki z wieloma truciznami. Poza tym łagodzi objawy artretyzmu i reumatyzmu, ma także zastosowanie w kosmetyce. Kawa z cytryną jest też znanym sposobem na ból głowy, szczególnie ten związany z syndromem dnia poprzedniego — czyli zwyczajnym kacem.

Jej bardziej zielonkawa kuzynka, **limon-**

REKLAMA

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl f36e3fc3ea

ka zawiera z kolei witaminy A, C, E, B1, B2, B6, fosfor, potas, błonnik, magnez, wapń i kwas foliowy. Kiedyś marynarze zawsze brali ze sobą limonki w dalekie rejsy, bo dzięki nim zapobiegali niedoborom witaminy C i wynikającym z nich chorobom, choćby szkorbutowi. Limonka, czy to spożywana, czy to stosowana zewnętrznie — wpływa na rewitalizację skóry i niweluje nieprzyjemny zapach ciała.

Z kolei tak niegdyś pożądana pomarańcza, prócz witaminy C, zawiera także cały wachlarz witamin z grupy B, w tym bardzo ważny kwas foliowy. Znajdziemy w niej ponadto potas i błonnik pokarmowy, dlatego pomarańcze dzielnie wspierają naszą przemianę materii, regulują pracę serca i ogólnie wzmacniają organizm. Natomiast dzięki zawartości hesperydyny pomagają obniżyć ciśnienie krwi i poziom złego cholesterolu.

Fot. pixabay.com

Młodsza siostra pomarańczy, mandarynka, dzięki dużej zawartości witaminy A chroni przed chorobami oczu, w tym nawet przed jaskrą i zaćmą. Korzystnie wpływa też na kondycję skóry. Jak inne cytrusy, także jest bogatym źródłem witaminy C, wzmacniającej układ odpornościowy i hamującej rozwój wolnych rodników. Poza tym pomaga zapobiegać cukrzycy typu 2 i wspomaga utratę wagi. Skrzyżowaniem gorzkiej pomarańczy i mandarynki jest klementynka.

Grejpfrut to praktycznie bezdenna studnia antyoksydantów, które naprawiają DNA, redukują kamienie nerkowe, działają antynowotworowo. Ponadto osoby, które chcą zrzucić parę kilogramów, powinny przed każdym posiłkiem zjadać połówkę grejpfruta. Skrzyżowanie mandarynki i grejpfruta nazywa się tangela.

Z kolei pomelo, czy inaczej pomarańcza olbrzymia, jest symbolem szczęścia i śmiało można powiedzieć, że na to miano zasługuje, bo właściwości ma rzeczywiście cudowne. W miąższu i skórce pomelo znajdują się pektyny, które zapobiegają rozwojowi miażdżycy. W skórce i błonkach między cząstkami owocu można z kolei znaleźć bioflawonidy: silne przeciwutleniacze, hamujące rozwój komórek nowotworowych. Pomelo ogranicza też wchłanianie skrobi z pożywienia i zmniejsza poziom cukru we krwi. Ponieważ sok z tego owocu ma po strawieniu właściwości zasadotwórcze — zaleca się go osobom cierpiącym na dokuczliwe zgagi i refluks. Z pomelo, szczególnie w krajach azjatyckich, robi się soki i marmoladę. Dodatkowo, w Azji Południowo-Wschodniej wywar z liści i kwiatów używany jest jako środek uspokajający przy epilepsji, silnych atakach kaszlu i pląsawicy. Gorącego wywaru z samych liści używa się na opuchlizny i zranienia, a soku — jako środka przeciwgorączkowego. I taka ciekawostka: w Wietnamie kwiaty z drzewa pomelo wykorzystuje się do produkcji perfum.

Kumkwat, inaczej limkwat to natomiast jedyny cytrus, który można jeść razem ze skórką. Nazywa się go też chińską pomarańczą i podobnie jak zwyczajna pomarańcza — mnóstwo w nim witamin, dzięki którym skutecznie zapobiega przeziębieniom i infekcjom górnych dróg oddechowych.

UWAGA NA ZĘBY!

Przed konsumpcją cytrusów przestrzegają jedynie stomatolodzy. Wszystko przez zawarte w nich kwasy, które niekorzystnie wpływają na szkliwo. Przez około godzinę od momentu zjedzenia pomarańczy zębów nie wolno myć szczoteczką, bo rozetrzemy w ten sposób kwas, a ten uwrażliwi powłokę chroniącą zęby. Aby tego uniknąć, po cytrusowej uczcie warto przepłukać jamę ustną szklanką wody.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

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

REKLAMA

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

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

endoclinic
Maria Kurlikowska-Kamińska
LARYNGOLOG SPECJALISTA FONIATRA
• videostroboskopia
– komputerowa diagnostyka krtani
• videoendoskopia nosa i uszu
• badania słuchu
Rej. od 10.00 do 14.00 (pon.-czw.)
tel. 89 535-01-43, 601-299-685
Olsztyn, ul. Kościuszki 92/34
203019OTBR-A-O

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

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

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

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

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 -O

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

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

PRYWATNA PRZYCHODNIA LEKARSKA
BINPOL S.C.
10-527 Olsztyn
ul. Partyzantów 80
• ginekologia • stomatologia dzieci i dorosłych
• 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

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

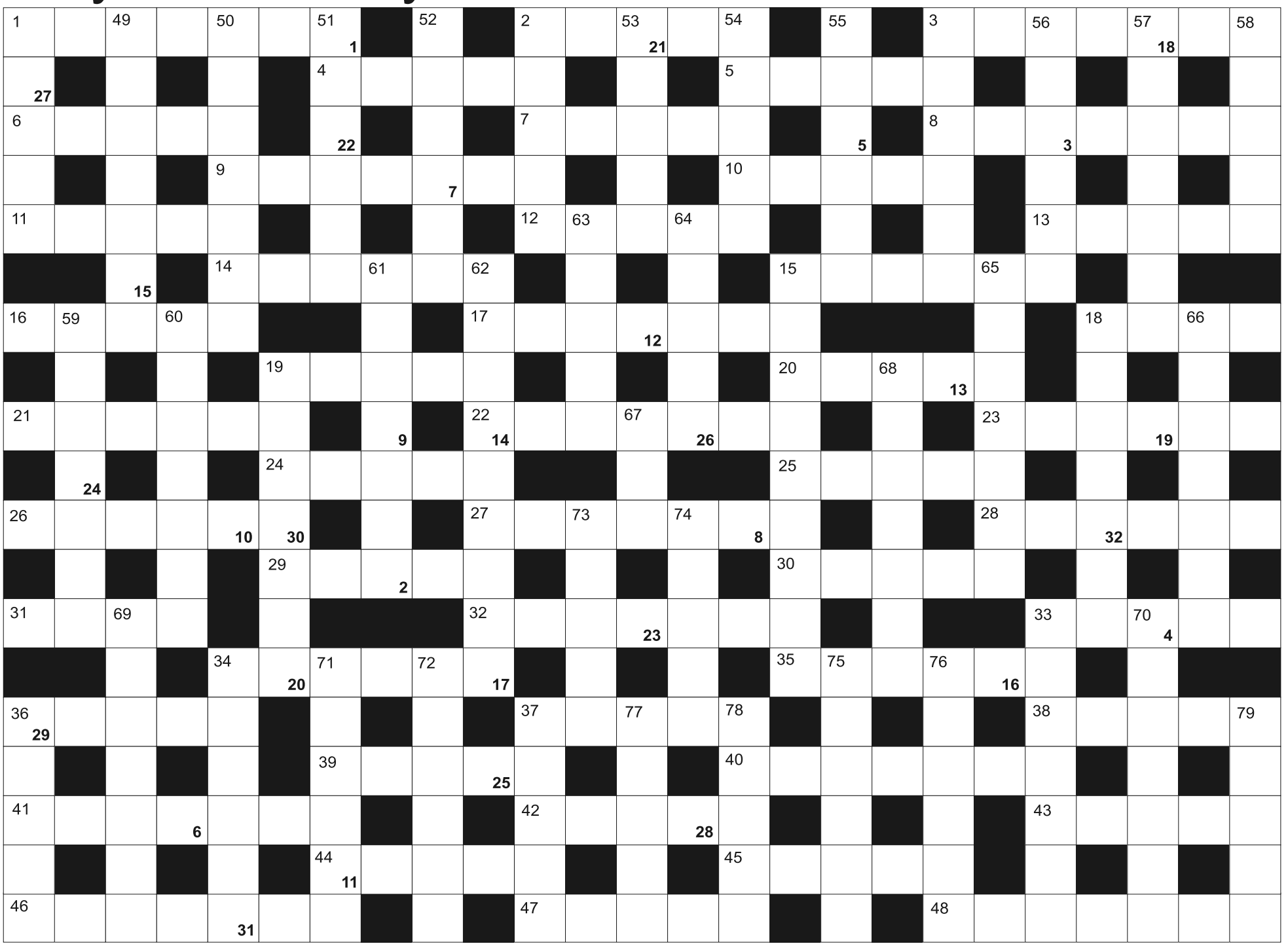
Lech Mickiewicz
GINEKOLOG
• sonda pochwowa
• cytologia
• antykoncepcja
Olsztyn
ul. Barcza 48/1
poniedziałki, czwartki od godz. 15.00
rej. tel. kom. 601-952-165
205919OTBR-A -O

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

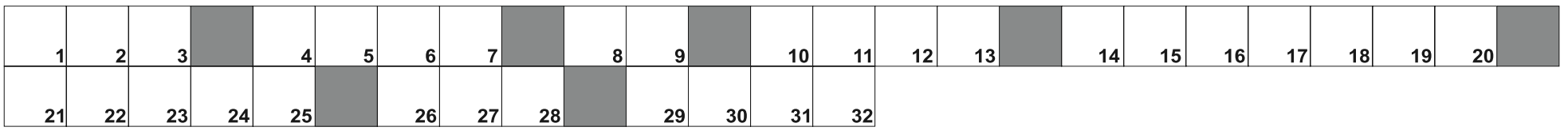
NZOZ S.SZYMAŃSKI
Olsztyn
ul. gen. Hallera 4B
tel. 89 543-09-94
• oddział chirurgii szczękowej – umowa z NFZ
• implantologia stomatologiczna
• stomatologia zachowawcza • protetyka
• kompleksowe bezbolesne leczenie zębów w znieczuleniu ogólnym
205819OTBR-A-O

eprasa.pl f36e3fc3ea

Krzyżówka klasyczna z hasłem



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



POZIOMO:
1) nadziewana czekolada, 2) Kazimierz honorowy obywatel Olsztyna, 3) odraza, wstręt, 4) kwadratowe, na Placu Pułaskiego w Olsztynie, 5) chmura, 6) jezioro między osiedlami Dajtki i Likusy w Olsztynie, 7) brat Polelum, 8) tkanka okrywająca kość, 9) benzyna silnikowa, 10) Kruk, honorowy obywatel Olsztyna, 11) siedziba greckich bogów, 12) chwast zwany świńską trawą, 13) Krystyna, aktorka i reżyser, 14) młot do blachy, 15) ostre w magazynku, 16) Włodarczyk, rekordzistka w rzucie młotem, 17) bywa ślepa, 18) uderza o brzeg, 19) użytkownik lenna, 20) Wolnego Tybetu w Olsztynie, 21) przysmak pandy, 22) dobry - spełniany przez miłosiernego człowieka, 23) efekt zgniatania, 24) tłum, gromada, 25) pływa po jeziorze, 26) duży palec u nogi, 27) pudło na rój pszczeli, 28) roślina na olej, 29) stromo, spadzisto, 30) niejeden na polu golfowym, 31) zakazany temat, 32) czarno-białe ciastko z kremem, 33) oczko w pierścionku, 34) wieś w gminie Dywity w powiecie olsztyńskim, 35) buraki z chrzanem i octem, 36) model Opla, 37) gwóźdź do podkowy, 38) Centrum handlowe przy Piłsudskiego w Olsztynie, 39) sędzia konkursowy, 40) potocznie gramofon, 41) żołnierz Armii Krajowej, 42) w pęczku włoszczyzny, 43) dziura, 44) krótki japoński wiersz, 45) jaszczurka z Komodo, 46) kraina między Wogezami a Renem, 47) koteria, klika, 48) stan w USA z Montgomery

PIONOWO:
1) miejsce pracy urzędnika, 2) materiał na miękkie kurtki, 3) zaliczka, 15) uzbierać, ściągnąć, naściągać, 18) tkanina na ciepłe koszule, 19) i zachody słońca, 33) prowadzi księgi rachunkowe, 34) Marcin, satyryk, 36) śnieżna na drzewach, 37) polski ciągnik, 49) stolica Gruzji, 50) naklejka, etykieta, 51) jezioro Ukiel w Olsztynie inaczej, 52) choroba gardła, 53) hiszpańskie miasto partnerskie Olsztyna, 54) polski producent rowerów, 55) odbicie piłki głową, 56) silne przeżycia uczuciowe, 57) chodzi w niej ksiądz, 58) kolczasta jaszczurka, 59) wodospad na granicy Kanady i USA, 60) Aleja Obrońcow ... w Olsztynie, 61) organizm cudzożywny, 62) zakulisowy, poufny, sekretny, 63) hołota, barbarzyńcy, 64) teatralny lub ogórkowy, 65) Dominikański w Gdańsku, 66) rodzina jaszczurek z Galapagos, 67) japońska moneta, 68) na nich słuchawka, 69) Bartłomiej inaczej, 70) główka z nasionkami, 71) dźwignia, korba, 72) siła towarzysząca ruchowi, 73) Geritz, biskup warmiński, 74) bułgarskie wino musujące, 75) kubeł, 76) dżinsowa kurtka, 77) atak bombowców, 78) stadium rozwojowe owada, 79) w niej zakupy

eprasa.pl f36e3fc3ea

BIURO OGŁOSZEŃ
przy ul. Partyzantów 28
w Olsztynie
pracuje zdalnie.

#ZOSTAŃ WDOMU

89 539-74-80
89 539-74-81
89 539-74-82
b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

NADAJ OGŁOSZENIE, KONDOLENCJE, NEKROLOG
NIE WYCHODZĄC Z DOMU!

41820otbr-c-K

ZWIERZĘTA

sprzedam

NARYBEK- zarybienia tel.600-460-777.

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

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

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

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

SZUKAJ na
dom wm.pl
mp-otbr-7090-A

PRACA

dam pracę

ELEKTRYKA bądź pomocnika dla elektryka, 505-783-503

MURARZA i pomocnika możliwość zakwaterowania, 501-481-210

PB Witka zatrudni kierownika lub inżyniera budowy. Praca w Morągu. Kontakt telefoniczny: (089)533-52-51 lub osobisty: 10-434 Olsztyn, Kołobrzeska 50H

POMOC dentystyczna. Możliwość przyuczenia, 501-603-477

PRACOWNIKÓW budowlanych z doświadczeniem tel. 789-123-630

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 601-772-124

AUTO-MOTO

kupię

SAMOCHODY. 502-180-869

USŁUGI

budowa | remont

HYDRAULICY, 501-209-794

POLBRUK, 602-401-309

BIZNES

CHWILÓWKI (89)535-30-78

RÓŻNE

sprzedam

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

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

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

produkty rolne

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

MIESZANKI traw, trawy konwencjonalne oraz ekologiczne. tel.506-437-924

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

inne

ZIEMNIAKI Vineta, 695-731-421.

Marcie Łacie
wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci
Teścia
składają Zarząd oraz pracownicy
firmy Giera Znaki Drogowe

144720opb1-A -P

Michałowi Młynarskiemu
wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci
Ojca
składają Zarząd oraz pracownicy
firmy Giera Znaki Drogowe

144720opb1-B -P

Ewie Koziatek-Maślance
wyrazy głębokiego żalu i szczerego współczucia
z powodu śmierci
Taty
składają
koleżanki z Oddziału V WZLP w Olsztynie

145420opb1-A-G

Pani **Renacie Szczepańskiej**
wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci
Brata
składają
dyrekcja i pracownicy
Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Łęgajnach

145520opb1-A-G

Koledze **Wojtkowi Wojtysiowi**
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Taty
składają
koleżanki i koledzy z Wydziału Obsługi Prawnej

145620opb1-A-G

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

Emily Dickinson

mp-otbr-6787

Rodzinie i Najbliższym
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
ś. † p.
Jadwigi Sokołowskiej
składają właściciele i pracownicy
Przedsiębiorstwa Budowlanego WITKA

145820opb1-A -C

Państwu
Danucie i Grzegorzowi Rowickim
przekazujemy wyrazy
głębokiego współczucia i słowa otuchy.
W tych bolesnych chwilach jesteśmy z Wami.
Możecie liczyć na nas tak samo, jak my mogliśmy na Was.
Zapewniamy o pamięci i modlitwie.
Koleżanki i koledzy z pracy

146220opb1-A-G

eprasa.pl f36e3fc3ea

31419opb1-a -C

Czasami brak słów, czasami brak łez, by wypłakać żal

**Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 19 kwietnia 2020 r. zmarł Nasz Kochany
Mąż, Tata, Dziadek i Wujek**

ś. † p.

Andrzej Konstantynowicz

**Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
24 kwietnia 2020 r. (piątek). O godz. 10.00 zostanie
odprawiona msza święta pogrzebowa
w kościele pw. Chrystusa Odkupiciela Człowieka
przy ul. Wyszyńskiego, po której nastąpi wyprowadzenie
urny z Prochami Zmarłego i pochowanie
na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.**

Pogrążona w żałobie rodzina

145120opb1-A-G

**Z wiarą i nadzieją życia wiecznego
zawiadamiamy, że 21 kwietnia 2020 r.
odeszła do Pana Nasza Kochana Mama,
Siostra, Babcia i Prababcia**

ś. † p.

Halina Dziadak

**Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
24 kwietnia 2020 r. (piątek) o godz. 13.00 mszą świętą
pogrzebową w kościele pw. Najświętszego Serca Pana
Jezusa przy ul. Kopernika. Ceremonia pochowania
odbędzie się na cmentarzu komunalnym
przy ul. Wadąskiej (Dywity). Kondukt żałobny
od wschodniej bramy (od strony Kieźlin).**

Pogrążona w żałobie rodzina

146520opb1-A -C

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

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu).
Terminy przyjęć:
• na poniedziałek – do piątku do godz. 16.00
• na wtorek, środę, czwartek, piątek
– dnia poprzedniego do godz. 16.00
• na sobotę – do czwartku do godz. 16.00

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

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

www.pozegnania.net

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

28919opb1-C-K

**22 kwietnia mija rok,
jak odszedł w wyniku tragicznej śmierci
Nasz Syn, Brat**

ś. † p.

Daniel Ostaszewski

**Pasjonat motoryzacji i sportu.
Nagła, nieoczekiwana śmierć
zostawiła pustkę w naszych sercach.
W Jego intencji będzie odprawiona Msza Święta
26 kwietnia 2020 r. godz. 10.00
w kościele św. Faustyny w Dobrym Mieście.
Wszystkich, którym był bliski,
prosimy o modlitwę i chwile wspomień.**

**Pozostający w nieutulonym bólu
rodzina i współpracownicy
z firmy Serwis Oponex Dobre Miasto**

146320opb1-A-G

**Z głębokim smutkiem i żalem
zawiadamiamy, że 12 kwietnia 2020 r.
po ciężkiej chorobie, opatrzona św. sakramentami,
zmarła w wieku 72 lat ukochana
Mama, Córka, Teściowa, Babcia i Siostra**

ś. † p.

Irena Danuta Cichowska

**Msza św. żałobna odbyła się 15 kwietnia 2020 r.
Zmarła spoczęła na cmentarzu komunalnym w Pasłęku.**

**Krewnych, znajomych i przyjaciół
zawiadamiają pogrążeni w żałobie
syn Łukasz z rodziną**

**Osoby pragnące odwiedzić miejsce spoczynku Zmarłej
proszę, by zamiast kwiatów
złożyły datek na Fundację Onkologiczną „Alivia"**

143220opb1-A-G

**Z Chrześcijańską Nadzieją
na Życie Wieczne w Niebie zawiadamiamy,
że 20 kwietnia 2020 r. odszedł do Domu Ojca
Nasz Kochany Mąż, Tata, Dziadek i Brat**

ś. † p.

Marian Kozłowski

**Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
23 kwietnia 2020 r. o godz. 11.00 Mszą Świętą
w kościele pw. Bogarodzicy Dziewicy
Matki Kościoła przy ul. Jarockiej.
Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu parafialnym w Bartągu.**

Wdzięczna Bogu za Dar Jego Życia rodzina

147020opb1-A -C

Warmiński
1987 ZAKŁAD POGRZEBOWY
Pomożemy Ci godnie pożegnać

dawniej **market**

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

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

POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09

614219opb1-a-K

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

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

Gwarantujemy godną
i kulturalną posługę

614419opb1-a -K

ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

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

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

www.arkaolsztyn.pl *Całodobowe przewozy zmarłych*

614619opb1-a -K

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

Albert Einstein

mp-otbr-6786

eprasa.pl f36e3fc3ea

Legia przed Wisłą, Ruchem i Górnikiem

PIŁKA NOŻNA || Portal 90minut.pl opublikował historyczne statystyki najwyższej klasy rozgrywkowej w Polsce, czyli I ligi, od sezonu 2008/09 przemianowanej na Ekstraklasę. Zdecydowanie prowadzi Legia, natomiast Stomil jest na 34. miejscu.

Legia Warszawa jest na pierwszym miejscu, bo w najwyższej klasie rozgrywkowej spędziła 83 sezony i jest jedynym klubem, który od zakończenia II wojny światowej non stop gra w elicie. Natomiast Stomil Olsztyn w I lidze spędził osiem sezonów (1994-2002), podczas których 76 razy wygrał, 75 meczów zremisował i 103 przegrał.

W debiutanckim **sezonie 1994/95** było bardzo nerwowo, bo Stomil zajął 14. miejsce (ostatnie bezpieczne), mając tyle samo punktów (30), co będąca na 15. pozycji Petrochemia Płock. Poza tym spadły jeszcze Stal Stalowa Wola (29), Ruch Chorzów (29) i Warta Poznań (19).

Podczas ośmiu pierwszoligowych sezonów Stomil na stadionie w Olsztynie wygrał 57 razy

Sezon 1995/96 był już zdecydowanie lepszy, o czym świadczy czołówka tabeli: 1. Widzew Łódź 88; 2. Legia 85; 3. Hutnik Kraków 52; 4. ŁKS Łódź 49; 5. Amica Wronki 48; 6. Stomil 46. Z ligi spadły: 15. Pogoń Szczecin 42; 16. Lechia/Olimpia Gdańsk 40; 17. Stal Mielec 28; 18. Siarka Tarnobrzeg 15.

* **1996/97**: 1. Widzew 81; 2. Legia 77; 3. Odra Wodzisław 55 (...) 9. Stomil 44; spadek: 15. GKS Bełchatów 40; 16. Hutnik 35; 17. Śląsk Wrocław 24; 18. Sokół Tychy 21.

* **1997/98**: 1. ŁKS Łódź 66; 2. Polonia Warszawa 63; 3. Wisła Kraków 61 (...) 11. Stomil 45; spadek: 15. Petrochemia Płock 38; 16. Dyskobolia Grodzisk W. 29; 17. KSZO Ostrowiec Św. 24; 18. Raków Częstochowa 17.

* **1998/99**: 1. Wisła 73; 2. Widzew 56; 3. Legia 56 (...) 9. Stomil 37; spadek: 15. GKS Bełchatów 28; 16. GKS Katowice 23.

* **1999/00**: 1. Polonia Warszawa 65; 2. Wisła 56; 3. Ruch 55 (...) 8. Stomil 37; spadek: 15. ŁKS 28; 16. Lech Poznań 25.

* **2000/01**: 1. Wisła 62; 2. Pogoń 53; 3. Legia 50 (...) 14. Stomil 34 (olsztynianie utrzymali się dopiero po barażach); spadek: 15. Orlen Płock 31; 16. Ruch Radzionków 31.

* **2001/02**: 1. Legia 42; 2. Wisła 41; 3. Amica 36; spadek: 6. RKS Radomsko 23; 7. Śląsk 19; 8. Stomil 18.

TABELA WSZECH CZASÓW

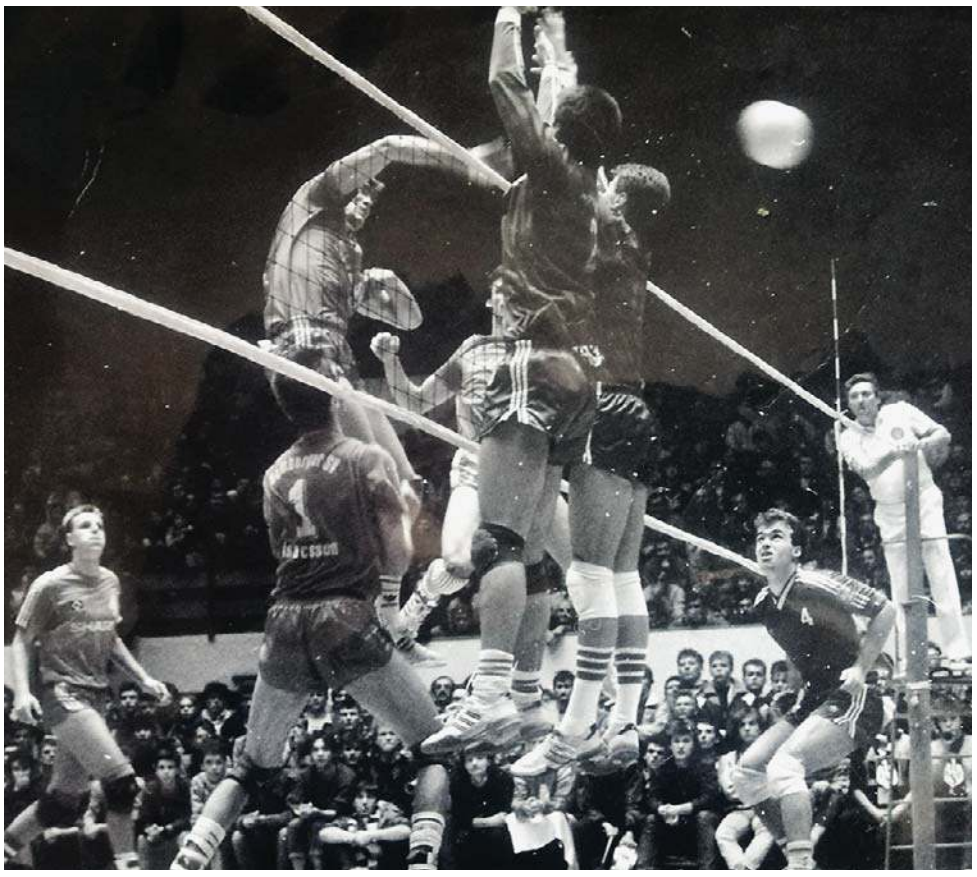
KLUB	SEZONY	MECZE	PUNKTY	BRAMKI
1. Legia Warszawa*	83	2291	3291	3832:2405
2. Wisła Kraków*	80	2156	2849	3498:2571
3. Ruch Chorzów	77	2067	2428	3107:2658
4. Górnik Zabrze*	62	1805	2301	2705:2023
5. Lech Poznań*	59	1709	2170	2359:1986
6. ŁKS Łódź*	66	1745	1781	2255:2405
7. Pogoń Szczecin*	47	1406	1487	1643:1909
8. Śląsk Wrocław*	41	1262	1463	1489:1521
9. Widzew Łódź	35	1075	1362	1401:1244
10. Zagłębie Lubin*	31	982	1257	1235:1167
11. Cracovia*	41	1054	1196	1509:1506
12. GKS Katowice	30	894	1030	1023:977
13. Polonia Warszawa	31	800	966	1165:1251
14. Zagłębie Sosnowiec	36	987	918	1180:1330
15. Polonia Bytom	35	889	879	1097:1139
16. Lechia Gdańsk*	28	770	860	853:1003
17. Stal Mielec	25	737	726	834:844
18. Jagiellonia Białystok*	17	552	689	654:759
19. Szombierki Bytom	25	702	645	875:999
20. Korona Kielce*	14	458	608	543:613
21. Gwardia Warszawa	23	572	539	682:764
22. Odra Wodzisław Śląski	14	418	529	487:570
23. Odra Opole	22	564	523	645:740
24. Amica Wronki	11	332	498	452:370
25. Arka Gdynia*	16	497	495	505:647
26. Wisła Płock*	13	407	487	474:601
27. GKS Bełchatów	12	375	486	422:463
28. Piast Gliwice*	10	338	465	411:434
29. Dyskobolia Grodzisk Wlkp.	10	294	441	420:357
30. Warta Poznań	18	410	423	841:733
31. Zawisza Bydgoszcz	14	430	376	461:651
32. Garbarnia Kraków	15	315	306	563:561
33. Pogoń Lwów	13	273	304	537:439
34. Stomil Olsztyn	**8**	**254**	**296**	**255:339**
35. Stal Rzeszów	11	290	255	297:377
36. Hutnik Kraków	7	234	254	299:284
37. Górnik Łęczna	7	223	248	231:331
38. Warszawianka Warszawa	13	271	227	427:612
39. Olimpia Poznań	8	250	220	269:317
40. Motor Lublin	9	274	220	259:372
41. Podbeskidzie Bielsko-Biała	5	171	197	196:250
42. AKS Chorzów	10	192	196	336:307
43. Bałtyk Gdynia	7	210	186	184:247
44. Raków Częstochowa*	5	162	172	152:223
45. ROW Rybnik	7	198	165	165:233
46. Górnik Wałbrzych	6	180	154	190:243
47. Zagłębie Wałbrzych	6	160	142	131:166
48. Czarni Lwów	7	164	141	265:326
49. Górnik Radlin	8	162	136	193:280
50. Sokół Pniewy	4	136	130	128:190
51. Polonia Bydgoszcz	7	156	129	186:296
52. Bruk-Bet Termalica Nieciecza	3	111	124	113:171
53. Ruch Radzionków	3	90	109	105:135
54. Stal Stalowa Wola	4	132	103	113:173
55. 1.FC Katowice	3	78	88	164:143
56. GKS Tychy	3	90	86	105:113
57. Klub Turystów Łódź	3	78	73	134:161
58. KSZO Ostrowiec Św.	3	92	71	73:147
59. Siarka Tarnobrzeg	3	102	65	88:169
60. Arkonia Szczecin	4	88	64	100:166
61. Śląsk Świętochłowice	3	66	45	84:166
62. Lechia/Olimpia Gdańsk	1	34	40	39:59
63. Miedź Legnica	1	37	40	40:65
64. Unia Racibórz	2	52	38	77:126
65. Hasmonea Lwów	2	54	38	98:149
66. Wawel Kraków	2	32	37	50:36
67. Igloopol Dębica	2	64	37	43:121
68. 22 Strzelec Siedlce	3	64	36	84:169
69. Sandecja Nowy Sącz	1	37	33	34:54
70. Szczakowianka Jaworzno	1	30	32	40:54
71. RKS Radomsko	1	28	31	23:34
72. Toruński KS	2	54	30	84:185
73. Podgórze Kraków	2	42	27	56:105
74. Radomiak Radom	1	30	25	29:32
75. Górnik Polkowice	1	26	23	17:37
76. Tarnovia Tarnów	1	26	22	42:48
77. Świt Nowy Dwór Maz.	1	26	22	21:42
78. Rymer-19 Rybnik	1	26	19	45:64
79. GKS Jastrzębie	1	30	19	24:43
80. Dąb Katowice	2	36	14	29:97
81. ŁTSG Łódź	1	22	12	25:67
82. Śmigły Wilno	1	18	11	29:50
83. Jutrzenka Kraków	1	26	11	41:82
84. Lechia Lwów	1	22	11	23:66
85. Union-Touring Łódź	1	12	3	15:51

* kluby obecnie występujące w Ekstraklasie

eprasa.pl f36e3fc3ea

Uchwycone w sportowej migawce (2)

HISTORIA || W drugiej części fotograficznych wspomnień przypominamy o meczu w europejskich pucharach, który w 1989 roku rozegrali siatkarze AZS Olsztyn. A poza tym jak w Uranii spisał się Wojciech Fibak oraz jakie wtedy nosiło się włosy.



W grudniu 1989 roku w 1/8 finału Pucharu Zdobywców Pucharów AZS Olsztyn wygrał 3:2 z Hamburgerem SV. Niestety, w rewanżu lepsi byli Niemcy (3:1). W Uranii gospodarze zagrali w składzie: Andrzej Grzyb, Włodzimierz Nalazek, Roman Roszewski, Mariusz Szyszko, Leszek Urbanowicz, Arkadiusz Wiśniewski, Dariusz Skotnicki

Wojciech Fibak trenuje w hali Olimpii Poznań przez meczem Pucharu Davisa z Finlandią, który od 16 do 18 marca 1979 roku został rozegrany w Olsztynie. W Uranii Polacy zwyciężyli 4:1, a Fibak wygrał trzy pojedynki

– Takiego okonia wczoraj złapałem – Stanisław Iwaniak z dumą pokazuje Andrzejowi Grygołowiczowi. W 1999 roku duet Iwaniak-Grygołowicz wprowadził AZS Olsztyn do siatkarskiej elity

W 1998 roku rozegrano w Olsztynie siatkarskie mistrzostwa świata niepełnosprawnych

Krótko (w miarę) z przodu i długo (bardzo) z tyłu, czyli Tomasz Sokołowski w czasach gry w Stomilu Olsztyn (1992-95)

eprasa.pl f36e3fc3ea

SPORT.wm.pl

Nie na Łotwie, ale w Polsce?

AUTOMOBILIZM || Potwierdzono oficjalnie to, o czym się mówiło od kilkunastu dni: zaplanowany na koniec maja łotewski Rajd Liepaja został przełożony na inny termin. A to oznacza, że pierwszą rundą Mistrzostw Europy FIA 2020 ma być Rajd Polski.

Sformułowanie „ma być", zamiast bardziej kategorycznego „będzie", jest nieprzypadkowe i zrozumiałe, bo ściśle wiąże się z pandemią koronawirusa. A ta jest o tyle nieprzewidywalna, że nie daje się wtłoczyć w ramy czasowe (czyt. precyzyjne określenie jej wygaśnięcia jest niemożliwe). Na tę chwilę wiadomo tylko tyle, że Rajd Liepaja – który pierwotnie figurował w kalendarzu Mistrzostw Europy FIA 2020 pod datami 29-31 maja i miał zainaugurować rajdowy sezon – został przełożony na lipiec. Automatycznie na pierwsze miejsce w tegorocznym terminarzu ME przesunął się więc 77. Rajd Polski w Mikołajkach, zaplanowany na ostatni weekend czerwca (26-28.06). Czy za dwa miesiące sytuacja epidemiologiczna w naszym kraju poprawi się w takim stopniu, że nie trzeba będzie zmieniać i tego terminu? Dziś nikt nie zna odpowiedzi na to pytanie...

Fot. Tomasz Filipiak

Trzy najlepsze załogi ubiegłorocznego Rajdu Polski. Kibice sportów motorowych liczą, że pod koniec czerwca w Mikołajkach i okolicach znów czekają ich wielkie emocje

PRZYPOMNIJMY, ŻE PRZEŁOŻENIE Z 29-31 MAJA NA 10-12 LIPCA RAJDU LIPAWY (TAK BRZMI POLSKA NAZWA TEJ IMPREZY) JEST KOLEJNĄ, TRZECIĄ JUŻ, ZMIANĄ W KALENDARZU FIA ERC 2020. WCZEŚNIEJ PRZEZ KORONAWIRUSA PRZESUNIĘTO NA DRUGĄ POŁOWĘ ROKU RAJD AZORÓW (Z 26-28 MARCA) I RAJD WYSP KANARYJSKICH (Z 7-9 MAJA).

Po przedłużeniu na Łotwie ograniczeń związanych z pandemią COVID-19, skutkującym wykreśleniem z kalendarza majowego terminu lipawskiej imprezy, obecnie inauguracja rajdowych ME jest planowana w dniach 26-28 czerwca podczas 77. Rajdu Polski w Mikołajkach. – Cieszymy się, że mamy tak szybko ustaloną datę i teraz wiemy już, na czym stoimy – skomentował Raimonds Strokšs z RA Events, odpowiedzialnego za przygotowanie Rajdu Lipawy. – Chcę podkreślić, że bezpieczne przeprowadzenie tego wydarzenia nadal pozostaje naszym najwyższym priorytetem. Dlatego będziemy w stałym kontakcie z władzami: żeby mieć pewność, że rajd przebiegnie bezpiecznie, tak dla zawodników, jak kibiców i naszego personelu. Na razie zachowujmy wszyscy ostrożność i spotkajmy się w lipcu.

Oczywiście, organizatorzy całego cyklu oraz ośmiu rajdów zaliczanych do tegorocznych mistrzostw Europy chcą, żeby wszystkie rundy doszły do skutku. Ale że żadne pójście na skróty w walce z koronawirusem nie wchodzi w grę, więc podstawowym warunkiem będzie zachowanie bezpieczeństwa. Teraz na inauguracyjnym „celowniku" znalazł się rajd z metą w Mikołajkach...

Po zmianach kalendarz ME 2020 wygląda teraz tak:

* **26-28 czerwca** – 77. Rajd Polski w Mikołajkach (szutry);
* **10-12 lipca** – Rajd Lipawy (szutry);
* **24-26 lipca** – Rally di Roma Capitale (asfalt);
* **28-30 sierpnia** – Rajd Barum, Czechy (asfalt);
* **17-19 września** – Rajd Azorów (szutry);
* **16-18 października** – Rajd Cypru (szutry);
* **6-8 listopada** – Rajd Węgier (asfalt);
* **3-5 grudnia** – Rajd Wysp Kanaryjskich (asfalt).

Zwycięzcami zeszłorocznego Rajdu Polski zostali, po wygraniu aż 11 z 15 odcinków specjalnych, Rosjanie Aleksiej Łukjaniuk i Aleksiej Arnautow (Citroen C3 R5), którzy wyprzedzili Finów Jariego Huttunena i Mikkę Lukkę (Hyundai i20 R5) oraz najlepszą polską załogę – Łukasza Habaja i Daniela Dymurskiego (Skoda Fabia R5), którzy tym samym wygrali trzecią rundę RSMP (rajdowych samochodowych mistrzostw Polski). PES

eprasa.pl f36e3fc3ea