

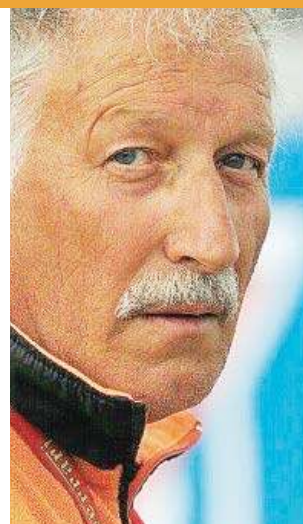
Bieda aż zapiszczy – tak może wyglądać sytuacja przyszłych emerytów w Polsce. Co tak naprawdę ich czeka? 12

ŚRODA
16/09/2020

DZIENNIK ELBLĄSKI

cena 2,90 zł (w tym 8% VAT)

strefa 3
młodości



ŻYCIE ZACZYNA SIĘ PO PIĘĆDZIESIĄTCE 18

REKLAMA

#DBAJMY
#OSIEBIE
NOŚ  MASECZKĘ

**BIURO OGŁOSZEŃ
GAZETY OLSZTYŃSKIEJ
ZAPRASZA
DO NOWEJ LOKALIZACJI**



89 539-74-80 | 89 539-74-81

b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

Pracujemy od poniedziałku do piątku w godz. 7⁰⁰ do 15⁰⁰

**Budynek
Starostwa Powiatowego
w Olsztynie, plac Generała
Józefa Bema 5, parter**

(wejście od ronda Bema)



plac Generała
Józefa Bema

Takie emerytury, to żadne emerytury

EMERYTURY || Bieda aż zapiszczy – tak może wyglądać sytuacja przyszłych emerytów w Polsce. Nie musi, ale to oznacza, że trzeba byłoby na przykład podnieść wiek emerytalny, ale na to raczej się nie zanosi. Co czeka więc przyszłych emerytów?

Ani coroczna waloryzacja, ani trzynastka, czy też obiecana w przyszłym roku czternastka nie poprawią życia emerytom w Polsce. Owszem dodatkowe świadczenia pozwolą załatać dziury w domowym budżecie, ale to wszystko. O godnym życiu na emeryturze większość z nas musi zapomnieć. Eksperti od dawna przepowiadają, że nie ma ucieczki od podwyższenia wieku emerytalnego, bo jeśli tego nie zrobimy, to los przyszłych emerytów, będzie nie do pozazdroszczenia. Taki jest zresztą trend w Europie, ale w Polsce mamy zgoła odwrotną sytuację, bo przecież są pomysły emerytur stażowych, które są zależne od stażu pracy a nie wieku. Kobiety mogłyby przejść na emeryturę po 35 latach pracy zawodowej, a mężczyźni po 40 latach, tyle że ich świadczenia byłyby niskie, a już szczególnie kobiet.

Dlatego eksperci mówią, że jeżeli nie podniesiemy wieku emerytalnego, przyszli emeryci będą dostawać świadczenia na poziomie nawet jednej piątej swojej ostatniej pensji.

Dlaczego? Bo demografii nie da się oszukać. Z roku na rok pogarsza się proporcja między ubezpieczonymi a emerytami. Powody są wszystkim znane. To przede wszystkim starzenie się społeczeństwa, bo rodzi się mniej dzieci, a wydłuża długość życia.

Według prognoz ZUS, o ile dziś na jednego emeryta w Polsce pracują ponad trzy osoby, to wokolicach roku 2060 będzie to już tylko jedna. Itak w 2059 r. na 100 osób w wieku produkcyjnym będzie przypadało 76 osób w wieku poprodukcyjnym; w 2080 r. – 69 osób. We innych prognozach od 2036 r. na jedną osobę w wieku poprodukcyjnym będą przypadały mniej niż dwie osoby w wieku produkcyjnym.



DR ANTONI KOŁEK:
**ABY MIEĆ WYŻSZĄ EMERYTURĘ,
NALEŻY DŁUŻEJ PRACOWAĆ
I GROMADZIĆ DODATKOWE ŚRODKI**

I przed niskimi emeryturami ostrzegła na niedawnym Forum Ekonomicznym w Karpaczu prezes ZUS prof. Gertruda Uścińska. Bo myśląc o emeryturze, trzeba też brać pod uwagę, że z roku na rok pogarsza się tzw. stopa zastąpienia, czyli stosunek wysokości pierwszej emerytury do wysokości ostatniej pensji, albo też relacja przeciętnej emerytury do przeciętnego wynagrodzenia.

— Dzisiaj stopa zastąpienia wynosi prawie 56,4 proc., ale w 2040 r. będzie wynosiła 37 proc. i według prognoz ZUS w 2060 r. — 24,6 proc. — mówiła prezes ZUS.

To nieciekawa perspektywa, szczególnie dla osób, które zarabiają mało, w takich regionach jak Warmia i Mazury z najniższymi wynagrodzeniami w kraju.

Jak może wyglądać los emerytów, dobrze pokazuje Instytut Emerytalny w swoim najnowszym raporcie „Przyszłość Emerytalna” w 2060 roku.

Dziś średnia wysokość nowo przyznanej emerytury w 2020 roku wynosi:



OSKAR SOBOLEWSKI:
**PRZEDŁUŻENIE AKTYWNOŚCI
ZAWODOWEJ O 5 LUB 7 LAT TO
ZNACZNIE WYŻSZE ŚWIADCZENIE Z ZUS**

2185,87 zł, czyli 84 proc. płacy minimalnej (2600 zł). Oznacza to w miarę wysokie świadczenie emerytalne. Jednak zmiany demograficzne oraz nowe zasady obliczania wysokości emerytur sprawia, że osoby wchodzące w tym roku na rynek pracy, na koniec kariery zawodowej nie będą mogły liczyć na tak wysokie emerytury.

Eksperti Instytutu Emerytalnego dokonali symulacji finansowej osoby, która dziś wchodzi na rynek pracy i będzie zarabiać minimalną płacę (na koniec 2018 roku 1,5 mln Polaków pracowało za minimalną płacę). Otóż, pracownik przechodząc na emeryturę w wieku 60 lat, dostanie z ZUS ok. 3,1 tys. zł emerytury, co będzie stanowić 53 proc. płacy minimalnej. Jeśli oszczędzał przy tym w Pracowniczych Planach Kapitałowych, to co miesiąc przez 10 lat będzie dostawał dodatkowo jeszcze 726 zł.

Jeśli jednak taka osoba zdecyduje się pracować do 65 roku życia, to — zarabiając minimalną płacę — jej emerytura

z ZUS wyniesie 4,8 tys. zł (77 proc. płacy minimalnej) plus jeszcze świadczenie z PPK — 895 zł przez 10 lat.

W przypadku pracy do 67 roku życia, świadczenie wyniesie 5,9 tys. zł (90 proc. płacy minimalnej) plus 970 zł z PPK przez 10 lat.

Co zrobić więc, żeby nasza emerytura była wyższa?

— Należy dłużej pracować i gromadzić dodatkowe środki — radzą zgodnie dr Antoni Kołek i Oskar Sobolewski z Instytutu Emerytalnego. — Przedłużenie aktywności zawodowej o 5 lub 7 lat to znacznie wyższe świadczenie z ZUS oraz więcej środków z PPK. Te dwa źródła dochodów gospodarstwa domowego emerytów w latach 60. XXI wieku pozwolą na bezpieczeństwo finansowe. Jednak, aby to osiągnąć, wraz z wejściem na rynek pracy należy przygotować się, że wraz ze zdobywaniem kolejnych szczebli kariery zawodowej dbać trzeba także o oszczędności emerytalne. PPK będzie uzupełnieniem emerytury, jako II-filarowe świadczenie będzie mogło w kilkunastoprocentowym stopniu zwiększyć budżet przyszłych emerytów.

Jeśli nie dłuższa praca, którą może wymusić podniesienie wieku emerytalnego, to w grę wchodzi jeszcze dwa rozwiązania. Oba niepopularne. Chodzi o ewentualne obniżenie wysokości emerytur w stosunku do płac albo podniesienie podatków i cięcia wydatków w budżecie.

ANDRZEJ MIELNICKI

Wczoraj Rada Ministrów przyjęła rozporządzenie w sprawie wysokości minimalnego wynagrodzenia za pracę. W 2021 r. minimalna płaca wzrośnie o 200 zł i wyniesie 2,8 tys. zł. Rośnie też minimalna stawka godzinowa dla określonych umów cywilnoprawnych o 1,30 zł do kwoty 18,30 zł.

REDAKTORZY WYDANIA
Miroslaw Wieczorek
Beata Brokowska
Artur Dryhnycz
wydawca@gazetaolsztynska.pl
sport@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna
ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Bartosz Orliński

GAZETA OLSZTYŃSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 89 539 74 83

PRENUMERATA
89 539 76 65
prenumerata@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA W OLSZTYNIE
ul. Tracka 5
tel. 89 539 74 53, 89 539 77 77
reklama@gazetaolsztynska.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 89 539 74 80, 81

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



Wariant już jest, ale zgody wciąż nie ma

DROGI || Budowa ekspresowej „szesnastki” ma się znaleźć w nowym Programie Budowy Dróg Krajowych, a to oznacza, że byłyby pieniądze na tę inwestycję. Na razie jest wybrany wariant przebiegu drogi od Mrągowa do Elku, ale to dopiero początek...

Wiemy już, jak ma przebiegać trasa nowej „szesnastki” od Mrągowa do Elku. Ale choć nigdy jeszcze tak daleko nie zaszły prace projektowe na budowę tej ekspresówki, to jednak jest to dopiero początek drogi — można było usłyszeć wczoraj na konferencji u wojewody w sprawie tej inwestycji.

Przypomnijmy, w ubiegłym tygodniu komisja opiniowania projektów inwestycyjnych przy GDDKiA wybrała wariant B przebiegu drogi ekspresowej na odcinku Mrągowo-Elk. Wariant B (na mapce kolor czarny) ma 77,5 km długości i przebiega przez: Mrągowo — Baranowo (na południe od wsi) — Mikołajki — Woźnice — Orzysz (na północ od miasta) — Klusy — Chrzanowo — Elk.

— O tej drodze często mówimy, że jest kręgosłupem komunikacyjnym naszego regionu. Jest ważna z punktu widzenia gospodarki Warmii i Mazur, z punktu widzenia turystyki. Jest ważna dla mieszkańców, dla odwiedzających nasz region, dla inwestorów — podkreślił wczoraj wojewoda Artur Chojecki. — Dzisiaj mówimy o wybranym wariantcie, ale zabiegamy o to, żeby znaleźć finansowanie na realizację tej ważnej dla regionu, państwa inwestycji.

Zdaniem biorącego udział w konferencji Jerzego Szmita, szefa okręgu olsztyńskiego PiS, który wcześniej był wiceministrem infrastruktury, to, że sprawa budowy drogi posuwa się do przodu, to zasługa wielu osób, środowisk, które o tę inwestycję zabiegają.

— To kompromisowe rozwiązanie — ocenił wariant B Jerzy Szmit. — Budowa tej drogi budzi kontrowersje. Nawet są tacy, którzy twierdzą, że tej drogi w ogóle nie powinno być, że to jest tak unikalny obszar, że nie powinniśmy budować drogi w takim standardzie. My takiego stanowiska nie przyjmujemy, ale rzecz w tym,



Warianty przebiegu Drogi Krajowej nr 16. Drogowcy wybrali czarny

żebyśmy szukali rozwiązań, które są dobre i dla ludzi, i dla przyrody. Jesteśmy w pełni zdeterminowani, żeby ta droga powstała. Zwracamy się też do wszystkich, którzy mają w tej sprawie swoje stanowisko, interesy, żeby je jasno przekazali, ale żebyśmy ze sobą rozmawiali w sposób taki, który zbliża nas do pozytywnego rozstrzygnięcia, a nie blokowania, utrudniania.

Czy znajdą się pieniądze na nową drogę?

— S-16 to droga życia dla naszego województwa — stwierdził radny wojewódzki Paweł Czemieli, doradca ministra infrastruktury. — Jesteśmy zdeterminowani, żeby tę drogę wybudować. Jeszcze we wrześniu premier Mateusz Morawiecki i minister infrastruktury Andrzej Adamczyk przedstawia założenia nowego Programu Budowy Dróg Krajowych z perspektywą do 2030 roku. Jest duża szansa granicząca wręcz z pewnością, że droga S16 w tym programie się znajduje i ma zapewnione finansowanie. Idzie od nas zależy, jak szybko będziemy mogli ogłosić przetarg i podpisać umowę z wykonawcą.

Komisja dokonała wyboru spośród trzech wariantów przebiegu S16. Dwa (A i B) były zbliżone do obecnej trasy, a trzeci tzw. C, prowadził bardziej na północ od obecnej „szesnastki”, blisko Rynu. W sierpniu odbyło się posiedze-

nie zespołu opiniowania projektów inwestycyjnych przy oddziale Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad w Olsztynie. Projektant przedstawił dwa warianty jako możliwe do realizacji: C i B. W ocenie projektanta z tych dwóch wariantów wyższą notę uzyskał wariant C, ale komisja zdecydowała inaczej. W czym wariant B jest lepszy od C?

KIEDY S16 MOGŁABY JUŻ BYĆ GOTOWA? ZDANIEM DYREKTORA OLSZTYŃSKIEGO ODDZIAŁU GDDKiA JEST SZANSA, ŻE BĘDZIE TO POD KONIEC TEJ DEKADY.

— Analiza wielokryterialna wykazała, że wariant B mniej ingeruje w środowisko i jest krótszy o dwa kilometry — tłumaczył wczoraj Mirosław Nicewicz, dyrektor olsztyńskiego oddziału GDDKiA. — Będzie łatwiejszy w budowie ze względu na istniejącą już sieć dróg powiązanych z obecną „szesnastką”. Jestem przekonany, że jest to dobry wybór. Był to najwyższy czas, żeby dokonać wyboru, bo ta dyskusja trwa już od lat.

Jak powiedział dyrektor Nicewicz, teraz, po podpisaniu przez dyrektora generalnego dróg krajowych i autostrad protokołu z posiedzenia komisji, drogowcy będą

składali wniosek o decyzję środowiskową, rekomendując w nim wariant B. Chcą to zrobić w październiku.

To nie kończy sprawy, bo po złożeniu wniosku Regionalna Dyrekcja Ochrony Środowiska przeprowadzi konsultacje społeczne. I dopiero wtedy wyda swoją decyzję. Można założyć, że ustalaniu przebiegu drogi towarzyszyć będzie gorąca debata, bo przeciw drodze ekspresowej w każdym z proponowanych wariantów protestują m.in. Mikołajki, społecznicy z inicjatywy społecznej „Ratujmy Mazury”. Ci nawet zaproponowali alternatywę dla drogi ekspresowej przez Mazury — Via Masurem, która miałaby biec przez gminy na południu województwa, od Nidzicy, czyli S7, przez okolice Szczytna i Pisz do powstającej drogi Via Baltica. To miałyby być obwodnica Mazur.

Drogowcy odrzucili jednak tę propozycję.

— Z analiz wynika, że cztery razy więcej pojazdów ciężkich pozostałoby na zmodernizowanej drodze nr 16 niż na tej nowo wybudowanej drodze ekspresowej. Dodatkowo główne ośrodki w regionie nie miałyby połączenia z drogą szybkiego ruchu — wyjaśnił dyrektor Nicewicz.

Kiedy S16 mogłaby już być gotowa? Zdaniem dyrektora olsztyńskiego oddziału GDDKiA jest szansa, że będzie to pod koniec tej dekady. **ANDRZEJ MIELNICKI**

Rewitalizacja starego miasta przed sądem

BARTOSZYCE || Prokuratura Okręgowa w Olsztynie skierowała do sądu akt oskarżenia wobec Mariusza Kwiecińskiego, którego przedsiębiorstwo jako pierwsze wykonywało rewitalizację starego miasta w Bartoszycach. Przedstawiono mu zarzut oszustwa.

Pierwszym wykonawcą inwestycji związanej z rewitalizacją starego miasta było przedsiębiorstwo Mariusza Kwiecińskiego. W październiku 2018 r. w atmosferze skandalu firma zaprzestała jednak wykonywania prac. Przedsiębiorca wypowiedział miastu umowę i zarzucił inwestorowi brak współpracy oraz brak płatności za wykonane już prace. Do tej pory na stronie internetowej firmy widnieje stosowne oświadczenie. Dopatrywano się w tym ruchu działań politycznych, bo wykonawca zszedł z budowy na dzień przed pierwszą turą ostatnich wyborów samorządowych. Było nawet prowadzone w tej sprawie prokuratorskie postępowanie, ale zakończyło się umorzeniem.

Teraz jednak do Sądu Okręgowego w Olsztynie został skierowany akt oskarżenia wobec Mariusza Kwiecińskiego. Sprawa dotyczy oszustwa.

W akcie oskarżenia czytamy, że „działając w celu osiągnięcia korzyści majątkowej oraz w krótkich odstępach czasu w wykonaniu z góry powziętego zamiaru doprowadził Gminę Miejską Bartoszyce do niekorzystnego rozporządzenia mieniem znacznej wartości w postaci pieniędzy w kwocie 217 350,57 zł z tytułu przedłożonych jej i opłaconych na jego rzecz faktur VAT, które to pieniądze otrzymał w związku z robotami budowlanymi (...)”.

Z treści sformułowanego wobec Mariusza Kwiecińskiego zarzutu wynika, że chodzi o wymianę gruntu i rodzaj kruszywa, jakiego użyto w czasie inwestycji. Skutek tego miał być taki, że kolejny wykonawca musiał raz jeszcze wykonać prace związane z wymianą gruntu i jego zagęszczeniem.

Skontaktowaliśmy się z Mariuszem Kwiecińskim. Początkowo nie chciał komentować sprawy, ale po konsulta-



Fot. Grzegorz Kwak

Sprawa rewitalizacji trafiła do sądu w Olsztynie, ale termin rozprawy nie został jeszcze wyznaczony

cji ze swoimi prawnikami przysłał nam swoje oświadczenie.

„Prokuratura w dniu 3 sierpnia 2020 roku postawiła mi zarzuty i 26 sierpnia 2020 roku sporządziła akt oskarżenia. Oskarża się mnie o to, że wprowadziłem Gminę w błąd, co do wymiany gruntu przy przebudowie sieci sanitarnej i kanalizacyjnej na terenie Starego Miasta w Bartoszycach. Jestem zbulwersowa-

ny i zdziwiony faktem skierowania pod moim adresem zarzutów w sprawie, w której nie mam sobie nic do zarzucenia, a przeciwnie, jestem pokrzywdzony tą inwestycją. Do dnia dzisiejszego Gmina nie rozliczyła się ze mną ostatecznie za pracę, którą wykonałem. Proszę o podanie moich pełnych personaliów i wizerunku, albowiem w przeciwnym razie byłoby to nieuprawnione stygmatyzowanie mojej osoby. Będę walczył o swoje dobre imię i dowodził niewinności. Wierzę, że Sąd potwierdzi moją niewinność i niezasadność zarzutów”.

— Pomału te wszystkie sprawy powygrawam. Trzeba na to cierpliwości, bo w naszym kraju procesy trwają długo — powiedział nam jeszcze Mariusz Kwieciński w rozmowie telefonicznej.

Akt oskarżenia wpłynął do Sądu Okręgowego w Olsztynie 27 sierpnia. W sprawie nie zostały jeszcze wyznaczone żadne terminy.

ANDRZEJ GRABOWSKI

Radni chcą odwołać wójta gminy Grunwald

Szykuje się kolejne referendum w powiecie ostródzkim. Tym razem głosowanie odbędzie się w gminie Grunwald. Mieszkańcy chcą odwołać całą gminną radę, bo radni nie mogą dogadać się z wójtem.

REKLAMA

komunikat

Nadleśnictwo Jedwabno

z siedzibą przy ul. 1 Maja 3, 12-122 Jedwabno

informuje o nieograniczonym przetargu ofertowym na sprzedaż pojazdów samochodowych. Przetarg ofertowy dotyczy pojazdów:

- a) FORD Ranger – poj. silnika: 3198,00 cm³, przebieg: 162881 km, rodzaj paliwa: olej napędowy, rok prod.: 2013, cena wywoławcza: 50800 zł brutto,
- b) VOLKSWAGEN T4, poj. silnika: 2461,00 cm³, przebieg: 234068 km, rodzaj paliwa: olej napędowy, rok prod.: 2000, cena wywoławcza: 12900 zł brutto.

Rozstrzygnięcie przetargu nastąpi dnia 06.10.2020 r. o godz. 12:00.

Wszystkie informacje potrzebne do przystąpienia do przetargu można uzyskać na stronie internetowej https://bip.lasy.gov.pl/pl/bip/dg/rdlp_olsztyn/nadl_jedwabno/komunikaty_i_ogloszenia oraz pod numerem telefonu 89 621 30 05.

3155200p1-A -P

Postanowieniem komisarza wyborczego w Elblągu referendum gminne w sprawie odwołania Rady Gminy w Grunwaldzie zarządzone zostało na 25 października 2020 r.

5 sierpnia pełnomocnik grupy inicjatywnej Wiesław Dembkowski powiadomił wójta gminy Grunwald Adama Szczepkowskiego o zamiarze wystąpienia z inicjatywą przeprowadzenia referendum gminnego w sprawie odwołania Rady Gminy w Grunwaldzie przed upływem kadencji. Dwa dni później, 7 sierpnia, do komisarza wyborczego w Elblągu wpłynęło powiadomienie o zamiarze wystąpienia z inicjatywą przeprowadzenia referendum. 21 sierpnia pełnomocnik przekazał komisarzowi wniosek mieszkańców o przeprowadzenie referendum.

W uzasadnieniu podano kilka powodów, m.in. brak współpracy radnych z wójtem w podejmowaniu uchwał mających poprawić sytuację finansową gminy i przekraczanie przez radnych uprawnień, wkraczanie w kompetencje wójta, co jest naruszeniem ustawy o samorządzie.

— W tej chwili sytuacja jest taka, że żadne uchwały i pomysły wójta nie są realizowane, bo większość radnych się sprzeciwia — mówi pełnomocnik grupy referendalnej Wiesław Dembkowski. — A przecież mieszkańcy po to wybrali radnych, żeby współpracowali. Przed nami jeszcze trzy lata kadencji wójta i trzeba tę sytuację zmienić. Stąd decyzja o referendum.

Z kolei ci, którzy sprzeciwiają się wójtowi, podkreślają, że nie



Fot. Zbigniew Woźniak

chcą pozwolić na dalsze zadłużanie gminy, która jest w złej kondycji finansowej.

Rada Gminy Grunwald liczy 15 radnych, czworo z nich znalazło się wśród inicjatorów referendum. Żeby referendum było ważne, zagłosować musi ponad połowa z blisko 2,5 tys. osób uprawnionych.

Jest to kolejne referendum w powiecie ostródzkim w tym roku. W czerwcu odbyło się referendum w sprawie odwołania burmistrza Ostródy. Było nieważne z powodu zbyt niskiej frekwencji.

BCL

Dzięki takim przejściom będzie bezpieczniej

INWESTYCJE || Warmia i Mazury zgarnęły najwięcej w programie „Razem bezpieczniej”. Aż 8 projektów z naszego regionu na 68 w całej Polsce dostanie pieniądze. Dzięki dofinansowaniu gminy będą mogły poprawić bezpieczeństwo na przejściach dla pieszych.

Razem bezpieczniej”. O co chodzi? O program, który wspiera bezpieczeństwo. W tym roku chodzi o bezpieczne przejścia dla pieszych. Na Warmii i Mazurach wsparcie dostanie aż kilkanaście przejść, które zostały wskazane w 8 projektach. Aż 6 z nich warte jest aż 100 tys. zł, pozostałe dwa — 24 i 35 tys. zł.

— Postanowiliśmy wybudować bezpieczne przejścia w głównych dojazdach do szkół. Wcześniej one już tam były, ale jeśli można zrobić coś lepiej, działamy — mówi Andrzej Maciejewski, burmistrz Barczewa. — Chcemy postawić w tych miejscach oświetlenie z pomiarem prędkości. Informacja o niej będzie widoczna z daleka. Kierowcy będą mogli zareagować: zwolnić dużo wcześniej.

— To już nie pierwszy raz, kiedy korzystamy z dofinansowania z tego programu. W tym roku dostaliśmy środki na poprawę bezpieczeństwa na czterech przejściach dla pieszych. To dwa przejścia przy ścieżce pieszo-rowerowej Dębień-Rybno, a dwa przy podstawówce w Rybnie. Przejścia będą wyposażone w panele fotowoltaiczne, więc będą samowystarczalne — dodaje Tomasz Węgrzynowski, wójt



Fot. Ada Romanowska

Od lewej: wojewoda Artur Chojecki i starosta olsztyński Andrzej Abako

gminy Rybno. — Musimy inwestować w bezpieczeństwo. Zdrowie ludzkie jest przecież najważniejsze. A człowiek nie zawsze uważa. Dlatego samorządowcy muszą nad tym czuwać.

— Wybraliśmy dwa miejsca w gminie Stawiguda, jedno w gminie Dywity i jedno w gminie Barczewo. Zbudujemy tam nowoczesne przejścia, jakich do tej pory nie było. Pieszy będzie czuł, że, oprócz własnych oczu i myślenia, o którym nie może zapominać, chroni go coś jeszcze. Nie tylko postawiony znak przed przejściem — podkreśla Andrzej Abako, starosta olsztyński. — Na ten cel dostaniemy 100 tys. z programu, ale dokładamy

od siebie jeszcze 70 tys. zł. Przeciętnie jedno przejście będzie kosztowało 25 tys. zł. Najwięcej pochłonie przejście w gminie Barczewo, które jest w bardzo niebezpiecznym miejscu. Będzie specjalnie oznaczone i dodatkowo pojawi się tam duży próg zwalniający.

— Na poprawę warunków na wszystkich przejściach, które zostały wyłonione w programie, dostaliśmy prawie 660 tys. zł. Ta kwota realnie wpłynie na poprawę bezpieczeństwa — podkreśla wojewoda Artur Chojecki. — Najwięcej osób poszkodowanych w wypadkach to piesi. Jestem przekonany, że dzięki programowi „Razem bezpieczniej” ta sytuacja się poprawi.

W 2019 ROKU NA WARMII I MAZURACH NA PRZEJŚCIACH DLA PIESZYCH DOSZŁO AŻ DO 132 WYPADKÓW. 5 OSÓB ZGINĘŁO, A 140 ZOSTAŁO RANNYCH.

— Teraz mamy dobrą pogodę, co przekłada się na nasze zachowania. Mamy cięższą nogę i dochodzi do poważnych wypadków. A warunki jesienne nie ułatwiają szybkiej jazdy — mówi Krzysztof Kuriata, dyrektor



Fot. Pixabay

Dzięki pozyskanym pieniądзом na Warmii i Mazurach będą powstawały takie przejścia dla pieszych

Wydziału Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Warmińsko-Mazurskiego Urzędu Wojewódzkiego. — Każda złotówka zainwestowana w bezpieczeństwo jest wydana właściwie. Od wielu lat jesteśmy w czołówce, jeśli chodzi o liczbę wspartych projektów i pozyskanych środków.

W ubiegłorocznej edycji programu „Razem bezpieczniej” na Warmię i Mazury trafiło niemal 750 tys. zł. Za te pieniądze organizowane były m.in. szkolenia z zakresu bezpieczeństwa, powstały nowe przejścia dla pieszych, a także mobilny park rowerowy.

ADA ROMANOWSKA

G

TO RZETELNA
STRONA REGIONU

TWORZYM JĄ DLA CIEBIE

gazetaolsztynska.pl

Policjanci narzekają na brak Pogotowia Socjalnego

BEZPIECZEŃSTWO || Radny Piotr Opaczewski zwrócił się z apelem do prezydenta Elbląga o przywrócenie działalności Pogotowia Socjalnego. Argumentem „za” jest raport komendanta elbląskiej policji. Ratusz w tej sprawie wydaje się jednak być nieugięty.

W kwietniu — przypomnijmy — podczas nadzwyczajnej sesji Rady Miejskiej podjęto decyzję o zamknięciu Pogotowia Socjalnego w Elblągu. Do sprawy włączył się wtedy wojewoda Artur Chojecki, który nakazał wstrzymać zamknięcie placówki, tłumacząc to tym, że nie odbyły się konsultacje ze związkami zawodowymi. Rada Miejska zaskarżyła jednak stanowisko wojewody. W sierpniu Wojewódzki Sąd Administracyjny oddalił skargę władz miasta. W odpowiedzi samorząd Elbląga złożył skargę kasacyjną do Naczelnego Sądu Administracyjnego.

Swoje stanowisko w tej sprawie ponownie przedstawił radny Piotr Opaczewski.

— Od maja do lipca tego roku w stosunku do analogicznego okresu roku ubiegłego rażąco wzrosła liczba mieszkańców Elbląga oraz osób bezdomnych doprowadzonych do elbląskiego PDOZ w celu wytrzeźwienia — napisał we wniosku do prezydenta. — W czerwcu na przykład był to wzrost prawie dwudziestokrotny. Jednocześnie z jednej do dwóch i pół godziny wzrósł średni czas obsługi interwencji z osobą nietrzeźwą.

Według radnego, bardzo skomplikowała się też procedura działania wobec osoby nietrzeźwej.

— Wcześniej patrol policji przekazywał zatrzymaną osobę pracownikom Pogotowia Socjalnego — wyjaśniał. — Osoba taka trafiała do placówki od razu pod opiekę lekarza. W chwili obecnej do zatrzymanego wzywa się karetkę pogotowia. Jeżeli w zespole medycznym nie ma lekarza, a ratownik podejmie decyzję, że nie ma potrzeby zatrzymanego umieszczać w szpitalu, jest on przewożony przez policjantów na szpitalny oddział ratunkowy tylko po to, żeby dyżurujący lekarz mógł wystawić stosowne za-



Fot. Karolina Król

Zdaniem policjantów, likwidacja Pogotowia Socjalnego utrudnia im pracę. Miasto takiego zagrożenia nie widzi

świadczenie. Obecna sytuacja z Pogotowiem Socjalnym bardzo komplikuje zatem działanie służb odpowiedzialnych za bezpieczeństwo mieszkańców — policji, pogotowia ratunkowego i szpitalnego oddziału ratunkowego.

— W związku z tym wnioskuję o podjęcie jak najszybciej wszelkich możliwych działań w celu ponownego uruchomienia Pogotowia Socjalnego — kontynuował.

I dodał: — Jednym z najważniejszych obowiązków nas, radnych oraz prezydenta miasta, jest zapewnienie mieszkańcom bezpieczeństwa.

Piotr Opaczewski w swoim wniosku opierał się na informacjach uzyskanych od komendanta miejskiego policji w Elblągu. Jak zauważał Robert Muraszko, od czasu zaprzestania działalności Pogotowia Socjalnego nastąpił wzrost liczby osób doprowadzonych do wytrzeźwienia do Pomieszczeń dla Osób Zatrzymanych KMP w Elblągu.

— Wzrost osadzonych osób w KMP powoduje konieczność angażowania

policjantów do zadań niezwiązanych bezpośrednio ze służbą patrolową — informował komendant. — Zmieniła się również taktyka pełnionej służby, gdzie policjanci służby prewencji zmuszeni są konwojować z miejsca interwencji na badanie na SOR osoby nietrzeźwe, często agresywne i stwarzające zagrożenie dla siebie, policjantów i osób postronnych przebywających w szpitalu.

W w tym roku władze miasta wydadzą

88 tys. zł

na wspomaganie działalności Komendy Miejskiej Policji

— W odróżnieniu od Pogotowia Socjalnego osoba doprowadzona do wytrzeźwienia nie ma zapewnionej opieki

lekarza — argumentował Robert Muraszko. — Przebywanie w PODZ większej liczby osób osadzonych wymusza również wzmocnienie osobowe jej komórki, przy niezmienionym stanie etatowym KMP w Elblągu. Czas związany z wykonywaniem przez patrol opisanych wyżej czynności jest dłuższy niż podczas funkcjonowania Pogotowia Socjalnego, gdzie dowożony nietrzeźwy na miejscu był badany przez lekarza i przekazywany personelowi.

Według oceny komendanta, przywrócenie funkcjonowania Pogotowia Socjalnego usprawni realizację zadań realizowanych przez funkcjonariuszy KMP w Elblągu, co pozytywnie wpłynie na bezpieczeństwo i porządek prawny w mieście.

Na te zarzuty odpowiedział wiceprezydent Michał Missan.

— Każdy funkcjonariusz policji chce pracować szybciej, sprawniej i łatwiej, co jest zrozumiałe, dlatego Pogotowie Socjalne było łatwiejszym rozwiązaniem — tłumaczył. — Z raportu nie wynika natomiast, że bezpieczeństwo w Elblągu zostało zaburzone. Liczba przestępstw wzrosła, ale to w związku z działalnością dwóch grup przestępczych, które działały na terenie miasta.

— Chciałbym uspokoić mieszkańców: monitorujemy sytuację, sprawdzamy, jak policja radzi sobie ze skutkami związanymi z likwidacją Pogotowia — zapewnił Missan. — Chciałbym przypomnieć, że w tym roku w budżecie miasta mamy wiele zadań, które wpłyną na poprawę bezpieczeństwa mieszkańców. To m.in. dofinansowanie pojazdu służbowego policji i bieżącego funkcjonowania KMP. W sumie w tym roku przewidziano 88 tys. zł na wspomaganie działalności Komendy Miejskiej Policji — podkreślił.

KAROLINA KRÓL

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

Szpital trafił w dobre ręce

ROZMOWA || Na początku ubiegłego tygodnia poznaliśmy nowego dyrektora Miejskiego Szpitala Zespołowego w Olsztynie. Został nim mgr inż. Andrzej Bujnowski. Kim jest nowy szef placówki i jakie ma plany na przyszłość?

– Czy zna, lubi pan Olsztyn?

— Tak znam i lubię, jest to moje akademickie miasto. Mieszkalem tutaj przez pięć lat i studiowałem w Akademii Rolniczo-Technicznej. Kształciłem się na Wydziale Budownictwa Lądowego i nawet nie śniłem wtamtym czasie, że los ściągnie mnie kiedyś znowu do Olsztyna.

– Dlaczego zdecydował się pan kandydować na stanowisko dyrektora Miejskiego Szpitala Zespołowego w Olsztynie?

— Ogłoszenie konkursu zbiegło się w czasie z zakończeniem mojej misji w poprzednim miejscu pracy. W związku z tym, biorąc pod uwagę, że jest to szpital o ugruntowanej renomie, który współpracuje z uczelnią wyższą, realizuje zadania dydaktyczne oraz szereg ciekawych świadczeń zdrowotnych na bardzo wysokim poziomie medycyny i technologii, stwierdziłem, że może to być dla mnie wyzwanie i fajna przygoda.

– Ma pan bogate doświadczenie zawodowe i solidne wykształcenie.

— Nowicjuszem nie jestem. Jak wspomniałem, moje podstawowe wykształcenie to magister inżynier budownictwa ART w Olsztynie. Następnie miałem przygodę ze Szkołą Główną Handlową w Warszawie, w której ukończyłem studia podyplomowe. Różne szkolenia pozwoliły mi na podnoszenie kwalifikacji. Zajmuję się problematyką organizacji ochrony zdrowia od ponad 25 lat i to na różnych szczeblach decyzyjnych. Mój rozwój zawodowy pozwolił mi poznać, dobrze się odnajdować i realizować cele zarządcze w różnych warunkach organizacji oraz finansowania służby zdrowia, również w okresach burzliwych zmian. Pamiętam czasy systemu budżetowego oraz wprowadzania zmian dotyczących SP ZOZ. Współtworzyłem wtedy system RUM na terenie byłego województwa suwalskiego pod nadzorem Minister-

stwa Zdrowia. Pamiętam również pierwsze praktyki lekarza rodzinnego, pierwsze kontrakty stomatologiczne. Koniec końców przyszło mi też zarządzać przez blisko 20 lat pierwszą w Polsce spółką samorządową, gdzie też zebrałem dużo ciekawych doświadczeń.

– Jaką ma pan wizję rozwoju szpitala?

— Moją intencją jest przede wszystkim realizowanie misji publicznej, która stoi przed szpitalem. Chcę, aby był to przede wszystkim szpital przyjazny pacjentom.

BARDZO WAŻNYM ZADANIEM JEST ROZWÓJ MEDYCYNY, UCZESTNICTWO W KLUCZOWYCH PROJEKTACH MEDYCZNYCH, UDZIAŁ W DYDAKTYCE, CZYLI WSPÓŁPRACA Z WYŻSZĄ UCZELNIĄ.

Natomiast, pamiętając o podstawowym zakresie świadczeń zdrowotnych, na które pacjenci liczą, zgłaszając się do naszej placówki, myślę, że mamy świetną możliwość połączenia zakresu leczenia podstawowego z zakresem wysokospecjalistycznym. I bardzo się cieszę, że Szpital Miejski w Olsztynie posiada wysoko wykszoloną kadrę medyczną, specjalistyczny sprzęt w oddziałach i klinikach. Dbając o rozwój szpitala i jego dotychczasowe osiągnięcia, biorąc pod uwagę zarządzanie poprzez jakość chcę, aby przy wspólnym wysiłku zdobywał on kolejne sukcesy i rozwijał się najlepiej jak to możliwe.

– A jakie priorytety stawia pan, jeśli chodzi o inwestycje?

— Plan kolejnych inwestycji jest w trakcie opracowywania. Realizacja będzie w dużej mierze zależała od tego, czy uda nam się i — w jakim stopniu — pozyskać środki zewnętrzne.



Fot. Rafał Szarejko

Andrzej Bujnowski jest absolwentem Wydziału Budownictwa na ART w Olsztynie. Ukończył także studia podyplomowe na kierunku zarządzanie i marketing w Szkole Głównej Handlowej. Jest doświadczonym menadżerem szpitala. Od grudnia 2000 r. do lipca 2020 r. był prezesem spółki Pro-Medica w Elku. Ma doświadczenie samorządowe, był dyrektorem Wydziału Zdrowia w Urzędzie Wojewódzkim. Wdrażał pierwsze kontrakty i pierwsze praktyki lekarzy rodzinnych. Organizował pilotażowy program przekształceń ZOZ w SP ZOZ. Współtworzył też system Rejestru Usług Medycznych na terenie byłego województwa suwalskiego.

NA PEWNO ZALEŻY MI NA TYM, AŻEBY SZPITAL DYSPONOWAŁ NOWOCZESNYM SPRZĘTEM MEDYCZNYM, KTÓRY WRAZ Z ROZWOJEM TECHNOLOGII BĘDZIE STAŁE UNOWOCZEŚNIANY.

Tak, aby kadry medyczne chciały tutaj pracować, wiedząc o tym, że mają dobre zaplecze sprzętowe. Również kwestia warunków przebywania i bezpieczeństwa pacjentów będzie wymagała nakładów finan-

sowych. Będziemy to realizować w miarę posiadanych środków, rozkładając pewne inwestycje w czasie.

– Może to jeszcze zbyt wcześnie na to pytanie, ale jak ogólnie ocenia pan kondycję szpitala?

— Jest to jednostka z bardzo dużym potencjałem, który można jeszcze wykorzystać. Ważnym czynnikiem jest tutaj pozytywne nastawienie na rozwój całego personelu szpitala. W związku z tym myślę, że wspólnymi siłami uda nam się zrealizować niejeden ciekawy projekt.

– Zarządzanie szpitalem w dobie pandemii koronawirusa to wielkie wyzwanie?

— Jest to okoliczność, która niejednemu szpitalowi potrafi zdestabilizować. I z pewnością nie uda nam się ominąć tego tematu. Natomiast mając do dyspozycji świetny personel medyczny, specjalistów i doświadczony zespół, który wie co robić, na pewno z tym zagrożeniem również sobie poradzimy.

– Podsumowując, można powiedzieć, że szpital trafił w dobre ręce?

— To nie do mnie należy ta ocena. Mam możliwość poświęcenia dużej ilości czasu, uwagi i energii na zarządzanie jednostką.

MYŚLĘ, ŻE BĘDĘ MÓGŁ SWOJE DOŚWIADCZENIE I UMIEJĘTNOŚCI WYKORZYSTAĆ, PRACUJĄC NA STANOWISKU DYREKTORA CENIONEGO PODMIOTU LECZNICZEGO, WIZYTÓWKI OLSZTYNA, JAKĄ JEST MIEJSKI SZPITAL ZESPOŁONY W OLSZTYNIE.

Również swoim pracownikom obiecuję rzetelną współpracę.

MILENA SIEMIĄTKOWSKA

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

Seniorzy wciąż mają apetyt na życie!

NASZA SONDA || Wielu seniorów podkreśla, że są optymistami. Na emeryturze starają się cieszyć życiem. Może to właśnie jest sekret ich energii i znakomitej formy. Polacy po pięćdziesiątce czują się młodo i wierzą, że czeka ich jeszcze wiele wspaniałych chwil.

Choć w emitowanych w telewizji reklamach uwięzieni w domach starzejący się ludzie, których życiowym celem jest dbanie o rodzinę i walka z bólem. A jeśli czasem robią coś nietypowego, to wiele osób patrzy na to ze zdziwieniem. A — jak mówią seniorzy — emerytura to czas na spełnianie marzeń!

GRAŻYNA SĘK



Fot. archiwum prywatne

— Od najmłodszych lat uwielbiałam sport. Zawsze znajduję czas, aby przebiec kilka kilometrów lub pojechać rowerem. Moda na bieganie stała się faktem. Większość z nas nie odczuwa już wstydu wynikającego z pokazywania się publicznie w stroju sportowym. Również seniorzy biegają coraz chętniej. I nie chodzi tu tylko o aktywny odpoczynek, ale głównie o nasze zdrowie. Bieganie stało się moim życiem, pasją. Praktycznie nie ma dnia bez treningu, bez spaceru. Udział w zawodach wyzwala u mnie adrenalinę i sprawia radość. Wyniki nie są dla mnie najważniejsze. Nie można przecież traktować sportu w kategorii wyrzeczeń czy oczekiwań. Prawdziwy sportowiec powinien wszystko poświęcić dla swojej pasji, na niej się koncentrować.

Dzięki mojej pasji jestem w stanie empirycznie zgłębić, co znaczą vitalność, poczucie spełnienia, poprawa jakości życia, zadowolenie, dobre samopoczucie. Dziesiątki razy doświadczyłam uczucia, kiedy stres wy-

woływał poddenerwowanie i uczucie zawiązania żołądka. Dzięki bieganiu mogłam wracać do swoich obowiązków z totalnie nowymi pomysłami, z poczuciem braku przytłoczenia. Już nic nie było problemem. Tak to właśnie działa. Euforia biegacza to efekt końcowy biegania. Dzięki bieganiu czuję się zdrowa, aktywna i szczęśliwa. Warto na emeryturze dbać o siebie, swoje zdrowie i kondycję. Dzięki temu czuję się nie tylko pełna energii, ale też atrakcyjniejsza.

WANDA OCHENKOWSKA



— Gdyby ktoś zapytał mnie, co kręci mnie najbardziej, to odpowiedziałabym bez wahania: podróże. To one pozwalają mi złapać dystans do spraw codziennych. Zaspokajają moją ciekawość świata. Są źródłem czystej energii, która napędza do działania. Na ten moment nie potrafię sobie wyobrazić życia, bez podróżowania. Dlatego, gdy tylko mogę, pakuję walizkę i ruszam w świat.

Podróże pozwalają mi dotknąć tego, o czym tylko czytamy czy słyszymy, pozostając w domu. Jest to najlepszy sposób na uczenie się, jak żyć. Uważam, że podróże, te duże i te małe, wpływają pozytywnie na każdego człowieka. Osobiście uwielbiam taki sposób spędzania czasu, bo łączę wtedy zabawę z nauką.

Podróże są też idealnym sposobem na poznawanie kultury odwiedzanego kraju, języka. Poznajemy jego historię, pogłębiając przy tym naszą

wiedzę o świecie. Ważną rzeczą jest to, że podczas podróży stajemy się bardziej tolerancyjni wobec innych. Często ludzie traktują obce narody stereotypowo, bo nie znają ich kultury, tradycji. Po odbyciu wyprawy do danego kraju wielu z nas zmienia zdanie i otwiera się na innych. uważam, że podróżowanie pozwala mi być ciągle osobą aktywną i optymistycznie nastawioną do ludzi i świata!

WITOLD KACZMARCZYK



— Miłość do aktywności fizycznej zrodziła się we mnie już w dzieciństwie. Już jako młody chłopak nie umiałem stać w miejscu. Kiedy tylko mogłem, to biegałem, jeździłem na rowerze, grałem w piłkę. Ruch od zawsze sprawiał mi ogromną przyjemność. Sport towarzyszył mi od zawsze i nie wyobrażam sobie bez niego życia. Od sportu jestem wręcz uzależniony.

Moja przygoda z morsowaniem zaczęła się kilka lat temu. Już wcześniej słyszałem o zimowych kąpielach, jednak jakoś nie potrafiłem się przemóc. W końcu postanowiłem spróbować. I uzależniłem się od morsowania! Morsowanie daje mi ogromną frajdę, a oprócz tego spotykam fantastycznych ludzi. Jeździmy na różne spotkania integracyjne, spędzamy wspólnie różne święta. Odkąd morsuję, jestem odporniejszy, mniej choruję i łatwiej znoszę choroby. Nogi same mnie ciągną do morsowania, to jest jak narkotyk — uzależnia. Dzięki morsowaniu czuję się zdrowszy, młodszy i pełen energii. Polecam!

DANUTA MAŃCZYK



— Mam 62 lata i od dwóch lat jestem na emeryturze. Śmieję się do dzieci, że odkąd nie pracuję zawodowo, to przybyło mi obowiązków. Nawet w obliczu ciężkiej choroby nie straciłam życiowego optymizmu. Nie dopuszczałam myśli, że choroba mnie pokona. Mam dla kogo żyć, mam wiele planów i marzeń. Nowotwór został szybko wykryty, więc miałam dużą szansę. Najważniejsze w tej chorobie jest to, żeby się nie załamywać, nie poddawać, trzeba walczyć i wierzyć, że dane nam będzie cieszyć się jeszcze życiem. Izwyciężyłam.

Kocham podróżować, lubię odwiedzać swoje dzieci za granicą. Zwiedziłam już kilka krajów: Niemcy, Holandię, Irlandię, Anglię, Rosję, Cypr. Tego, co człowiek przeżyje i zobaczy, nikt mu nie zabierze. Wiadomo, że życie różnie się układa, dlatego trzeba z niego czerpać z niego pełnymi garściami. Ja ta robię, kocham świat, życie i ludzi. Uwielbiam rozmawiać, poznawać ludzi i spotykać się ze znajomymi. My, seniorzy, nie bierzemy już udziału w wyścigu szczurów. Nie walczymy o premię, etat, czy awans. Teraz realizujemy się wyłącznie dla siebie.

TERESA PRUSARCZYK

— Ruch senioralny w Polsce jest naprawdę żywy i bardzo potrzebny. Ludzie, którzy przechodzą na emeryturę, chcą, by im coś zaproponować, podpowiedzieć. Choć w małych miejscowościach

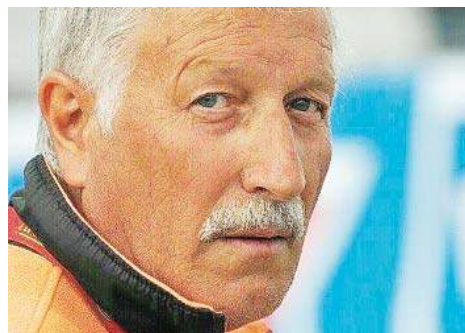


ciach jest zdecydowanie trudniej niż w większych miastach, to zaczyna się coś dziać. Bo my, seniorzy, też potrzebujemy aktywności. Nie chcemy siedzieć w kapciach przed telewizorem! My też chcemy być modni, kolorowi. Nie chcemy nosić wiszących, szaroburzych ubrań w za dużych lub za małych rozmiarach. Lubimy o sobie dbać, podobać się, słuchać komplementów, to się z wiekiem nie zmienia. Senior chce, może i powinien być atrakcyjny!

Według mojej definicji szczęście jest procesem trudnym, którego dopiero owoce mogą uszczęśliwić. Całe życie pracuję na te owoce cierpliwie. Nie interesują mnie osiągnięcia materialne. Najważniejsze jest zdrowie moje i moich najbliższych. Myślę, że trzeba znaleźć wewnętrzną motywację do spełnienia własnych marzeń. Być silną i sięgać po to, czego się pragnie.

Uważam, że jeśli kobieta jest szczęśliwa, jest także piękna. Ale żeby nasza uroda mogła rozkwitnąć, musimy traktować same siebie z szacunkiem i akceptować. Zamiast wyrzucać sobie wady i niedoskonałości, lepiej skoncentrować się na tym, co w nas wyjątkowe, cenne i wartościowe. Wystarczy kochać siebie, dbać o siebie i nie zapominać o sprawianiu sobie przyjemności!

JANUSZ PIĘNKOWSKI



— Bieganie od kilku lat jest moją prawdziwą pasją. Zaczęło się z błahej przyczyny. Rzuciłem palenie i pewnego dnia wskazówka wagi zatrzymała się na 102 kg. Postanowiłem coś z tym zrobić. Na początku spacerowałem, potem zacząłem biegać po kilka kilometrów, ale bez motywacji. Kiedy zauważyłem poprawę kondycji, zacząłem pokonywać dystanse nieco dłuż-

sze. Szybko zrozumiałem, że bieganie jest zdrowe, poprawia moją samoocenę, pomaga poukładać myśli i odstresować się. Biegając, miałem czas na przemyślenie wielu spraw, a przy okazji poprawiła się moja kondycja.

Początkowo ukończenie kilkukilometrowego biegu z dobrym wynikiem było źródłem ogromnej satysfakcji. Później pojawiła się chęć spróbowania swoich sił w biegu na dłuższych dystansach. Osiągnięcie zakładanego wyniku sprawiło, że postanowiłem pobic półmaraton. A potem był maraton.

Od wielu lat jestem krwiodawcą, lubię też pomagać bezinteresownie innym. Mówią, że dobro zawsze wraca, ja też tak myślę. Staram się żyć tak, by nikomu nie zaszkodzić, a wprost przeciwnie — pomóc, bo bez nich nie da się żyć!

JOANNA KARZYŃSKA

KAMPANIA INFORMACYJNA

KAMPANIA INFORMACYJNA

Jedno konto – wiele możliwości

Dziś już praktycznie wszystkie sprawy załatwiamy przez Internet. Wystarczy posiadać profil zaufany. Zależy nam nie tylko na czasie i wygodzie, ale przede wszystkim na bezpieczeństwie. Od pewnego czasu mamy możliwość internetowego dostępu do wszystkich informacji na temat naszych danych medycznych. – W Internetowym Koncie Pacjenta są dostępne informacje o wystawionych e-receptach i e-skierowaniach, historia udzielonych świadczeń w ramach ubezpieczenia zdrowotnego oraz ich koszt pokryty przez Narodowy Fundusz Zdrowia – informuje Magdalena Mil, rzecznik prasowy Warmińsko-Mazurskiego OW NFZ w Olsztynie. I dodaje: – Ponadto Internetowe Konto Pacjenta daje szereg innych możliwości. Możemy za jego pośrednictwem otrzymać i zrealizować e-recepty i e-skierowania w formie SMS-a lub e-maila, co jest szczególnie przydatne w czasie, gdy ograniczamy kontakty społeczne z powodu koronawirusa.

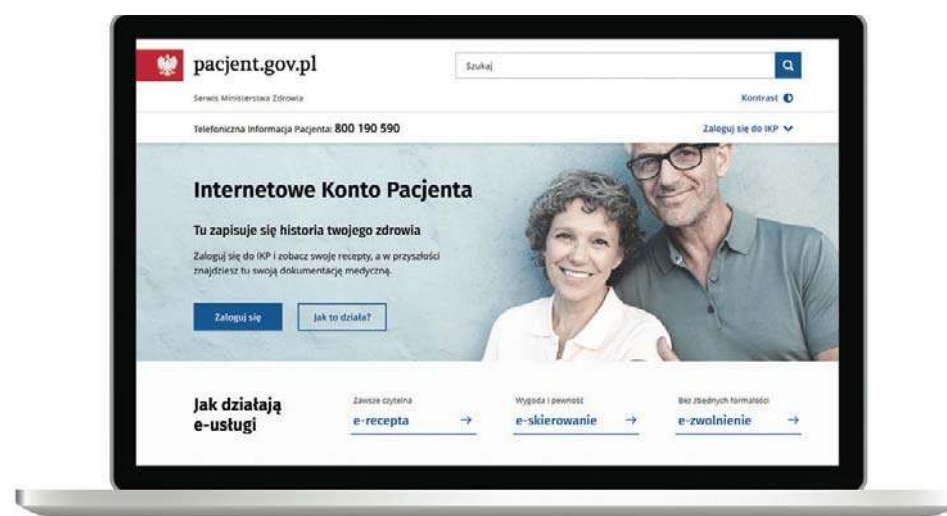
INTERNETOWE KONTO PACJENTA

Dzięki posiadaniu Internetowego Konta Pacjenta użytkownik może upoważnić inną osobę do wglądu w dane dotyczące jego zdrowia (historia udzielonych świad-

czeń od 2008 roku, wystawione recepty). Ponadto pacjent ma możliwość sprawdzenia swojej refundacji, zarówno w odniesieniu do konkretnego leku, który został mu przepisany przez lekarza, jak również do ogólnie wyliczonej refundacji za udzielone mu świadczenia zdrowotne. Internetowe Konto Pacjenta umożliwia także sprawdzenie swojego zwolnienia lekarskiego wystawionego elektronicznie, złożenie wniosku o Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowot-

nego, sprawdzenie swoich leków i ustalenie, czy są zamienniki tych leków (łącznie z danymi o substancji czynnej dla konkretnego leku). Z kolei rodzic ma mieć dostęp do IKP swoich dzieci zgłoszonych przez niego do ubezpieczenia zdrowotnego. Od 2021 roku pacjent będzie mógł również weryfikować historię swojego skierowania (gdzie i kiedy zostało wystawione, kto je przyjął do realizacji, na jakim etapie jest jego realizacja).

Pandemia zmusiła wszystkich do częstszego korzystania z Internetu. Za pomocą komputerów i telefonów komórkowych opłacamy rachunki, robimy zakupy, odbywamy prywatne i służbowe spotkania. A gdyby tak jeszcze do tego wszystkiego dołączyć zdrowie? Wystarczy założyć Internetowe Konto Pacjenta. Sprawdź, jakie to proste.



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

JAK ZAŁOŻYĆ IKP?

Każdy z nas może założyć Internetowe Konto Pacjenta w portalu **Pacjent.gov.pl**. Trwa to zaledwie kilka minut. Konieczne jest jednak posiadanie profilu zaufanego. Profil zaufany to bezpłatna metoda potwierdzania tożsamości obywatela w systemach elektronicznej administracji. Profil zaufany działa jak odrębny podpis. Więcej na ten temat można znaleźć na stronie internetowej **obywatel.gov.pl**. Aplikacja IKP jest w pełni bezpieczna. Nowoczesne rozwiązania gwarantują pełne bezpieczeństwo danych, które pozostają wyłącznie w systemie zarządzanym przez Ministerstwo Zdrowia i Centrum e-Zdrowia. – Jeżeli pojawiają się dodatkowe pytania dotyczące Internetowego Konta Pacjenta, prosimy o kontakt z naszą Telefoniczną Informacją Pacjenta: 800 190 590. Przypominamy, że infolinia działa 24 godziny na dobę 7 dni w tygodniu – dodaje Magdalena Mil.

Pani Barbara: Trzeba chwycić każdą chwilę

ŁUDZIE || Żona, matka, babcia i kobieta, która pokonała raka. Życzliwa, zawsze gotowa pomóc i wesprzeć dobrym słowem. — Trzeba robić, co się kocha, bo każdy dzień to dar. Nigdy nie możemy być pewni, czy jutro nadejdzie. Cieszymy się i spełniamy marzenia — mówi.

Barbara Prusarczyk od ponad 43 lat żoną jest pana Józefa. Mają trójkę dorosłych dzieci: Annę, Rafała i Katarzynę oraz dwójkę wnuków. Od 5 lat pani Barbara jest emerytką, która nigdy się nie nudzi. Uwielbia podróże, potrafi ze skrawków materiału wydzierać piękne ubrania, a w kuchni czuje się jak ryba w wodzie. Jej potrawy i wypieki chwali cała rodzina i znajomi.

ZASŁUGUJEMY NA TO, CO NAJLEPSZE

— Miejsce kobiety jest dokładnie tam, gdzie jest szczęśliwa. Miłość, szacunek i lojalność to nie są jakieś bonusy. To podstawowe elementy zdrowej, partnerskiej relacji z ukochaną osobą — mówi Barbara Prusarczyk. — Szczerłość i zaufanie należą się nam w przyjaźni. Zasługujemy na to, co najlepsze. Jeśli w to uwierzmy, przestaniemy zadowalać się półśrodkami i docenimy zalety zdrowej asertywności. Będziemy na najlepszej drodze do samoświadomości — rozpoznania i zrozumienia swoich potrzeb — przekonuje.

I dodaje: — Niespokojna ze mnie dusza. Moje ciało rozpiera energia, a w głowie ciągle kłębią się nowe pomysły. Nie mogę usiedzieć w miejscu. Chcę być aktywna i chcę spełniać marzenia, bo w życiu nigdy nie można być niczego pewnym. Czasem jedna chwila zmienia nasze życie o 180 stopni. Dlatego trzeba chwycić każdą chwilę. Zdarza się, że nawet na odpoczynek szkoda mi czasu. Wiele czynników miało i nadal ma wpływ na to, jaka jestem, co robię, jakich wyborów dokonuję. Kocham ludzi z pasją i uwielbiam to, jaką moc mają pasje i jak potrafią kreować ludzi.

Pani Barbara to ciepła osoba, która nie potrafi patrzeć obojętnie na krzywdę innych. Szczególnie wrażli-



wa jest na nieszczęście dzieci i zwierząt. Sama w domu ma dwa psy i kota. Kocha przyrodę, lubi spacerować po lesie ze swoimi zwierzakami. Teraz ze spacerów leśnych przynosi całe wiadra grzybów i przerabia je na wszystkie sposoby: suszy, gotuje i marynuje w occie.

NIGDY NIE MOŻEMY BYĆ PEWNI, CZY JUTRO NADEJDZIE, WIĘC CIESZMY SIĘ I SPEŁNIAMY SVOJE MARZENIA.

— Zawsze kierowałam się w życiu pewnymi zasadami. Każdy z nas szuka różnych dróg do osiągnięcia celów i czasem gubi się, podejmując nowe decyzje, wszyscy chcemy czuć się potrzebni i kochani — tłumaczy. — Potrzebujemy poczucia bezpieczeństwa, ciepła i nadziei w trudnych chwilach. Trzeba kierować się sercem, ale mieć na uwadze rady przyjaciół. Jeśli kogoś wkurza to, co robisz, a tobie sprawia przyjemność, to czym się przejmujesz? Wyrzucić z głowy negatywne emocje i nie daj innym wchodzić z butami w twoje życie.

NIE ZAMIERZA REZYGNOWAĆ Z MARZEŃ

Trzy lata temu kobieta dowiedziała się, że ma nowotwór. Przeraziła się, bo wśród jej znajomych i rodziny wiele osób chorowało i walkę z tą chorobą przegrało.

— Kiedy dowiedziałam się, że jestem chora, świat mi się zawalił na głowę — wspomina. — Miałam



męża i dzieci, na świecie pojawiła się wnuczka, a słowo „rak” brzmiało jak wyrok — wyrok śmierci. Postanowiłam się nie poddawać. Miałam dla kogo żyć. Córki i rodzina byli moją siłą napędową do walki. Patrząc w oczy moich dzieci, wiedziałam, że się nie poddam, że to będzie trudna wojna, ale muszę ją wygrać. Chciałam patrzeć na dzieci i wnuki, cieszyć się z nimi w chwilach szczęścia i być obok w trudnych momentach ich życia. Przeszłam chemię, radioterapię i wszystko inne, co pozwoliło mi żyć. Walka była trudna, ale nigdy nie byłam sama. Skutki choroby odczuwam do dziś, ale żyję i jestem z moimi bliskimi. Teraz każdy dzień smakuje inaczej, żyję pełnią życia i cieszę się z każdego dnia, który został mi dany.

Pasja to dla pani Barbary coś więcej niż hobby. Coś więcej niż jedna z pozycji na liście zainteresowań. Bo ją interesuje wiele rzeczy i zajmuje się nimi z różną częstotliwością. Ma wiele planów i marzeń, z których nigdy nie zamierza rezygnować.

— Nie mówię, że jestem doskonała w tym, co robię, ale kocham gotować, piec ciasta i szyć — zapewnia. — Warto mieć pasje i rozwijać je. To właśnie nasze pasje pobudzają zmysły, wyzwalają w nas pozytywne emocje i nadają życiu kierunek. Sprawiają, że nabiera ono kolorów i większego sensu. Ich brak prowadzi do nudy, pustki, a nawet depresji i uzależnień. Trzeba robić to, co się kocha, bo każdy dzień to dar. Nigdy nie możemy być pewni, czy jutro nadejdzie, więc cieszymy się i spełniamy swoje marzenia — podkreśla.

I dodaje: — Dziękuję Bogu za wspólną rodzinę, na którą zawsze mogę liczyć i za to, że mogę czerpać z życia, ile się da. Szczęście daje mi siłę do mierzenia się z każdym problemem i pozwala z optymizmem patrzeć na świat.

JOANNA KARZYŃSKA

OLSZTYŃSKIE DNI NAUKI I SZTUKI
23-25.09
Olsztyn



Fot. archiwum organizatora

Olsztyńskie Dni Nauki i Sztuki organizowane przez UWM odbędą się od 23 do 25 września. Każdy będzie miał szansę poczuć się studentem, badaczem i naukowcem. A ta przemiana będzie odbywać się w bezpiecznych warunkach, bo Olsztyńskie Dni Nauki i Sztuki dostosowują się do sytuacji, jaką zgotowała pandemia koronawirusa. Część zajęć przeniesie się do internetu, a inne odbędą się w małych grupach, zgodnie z zasadami Ministerstwa Zdrowia. Organizatorzy podzielili zajęcia na 7 grup tematycznych: od humanistyki, poprzez nauki ścisłe, biologiczne, medyczne, aż po ekonomię, nauki społeczne i sztukę. Aby wziąć udział w wydarzeniu, należy wejść na stronę: <https://odn.uwm.edu.pl/>, zalogować się lub zarejestrować i wybrać imprezę. A z tym wyborem może być kłopot, bo oferta jest niezwykle bogata — ponad 450 wydarzeń.

Szczegółowe informacje:
na Facebooku oraz na stronie
www.dninauki.uwm.edu.pl.
DBP
KAWALERYJSKIE ZAKOŃCZENIE LATA
19-20.09
Biskupiec - Kierzbuń

Pierwszego dnia odbędzie się przemarsz końmi wokół jeziora Dadaj. Potem kołumna kawalerzystów uda się do Biskupca. Na terenie strzelnicy garnizonowej z 1918 r. byłego poligonu wojskowego odbędą się zawody w strzelaniu z konia z broni ostrej (vis). Podczas pikniku będzie można zobaczyć m.in. pokaz kawaleryjski, pokazy jednostki GROM, bieg „Łupaszki”.
20 września V Rajd Konny płk Łupaszki toczyć się będzie w Stadninie Koni Kierzbuń. O godz. 9:30 msza św. połowa w intencji płk. Łupaszki i jego żołnierzy. O godz. 11 odbędą się ogólnopolskie zawody kawaleryjskie – V Memoriał płk. Zygmunta Szendzielarza ps. Łupaszka. Zawodnicy zaprezentują się w próbach skoków przez przeszkody oraz władaniu szablą, lancą i strzelaniu z konia. Będą także pokazy wojskowe i kawaleryjskie. Ok. godz. 14:30 odbędzie się inscenizacja potyczki kawaleryjskiej inspirowanej bitwą pod Worzianami. O godz. 15 prelekcję historyczną poprowadzi Michał Ostapiuk z IPN. O godz. 16 zagrają: Paweł Ł. Piekarczyk i Leszek Czajkowski.

WYSTAWA AGNIESZKI MARKOWICZ
25.09
Olsztyn

„TWORZENIE” stanowi próbę ożywienia relacji między twórcą, twórczym „ja”, a odbiorcą dzieła sztuki. Gdzie leży źródło sztuki? Tworzę ja, czy to sztuka tworzy mnie? Artystka próbuje zwrócić uwagę na różne etapy procesu tworzenia, źródła inspiracji, implikacje twórczości i nadawanie swoim pracom prawa bytu tudzież statusu tożsamości. Czy obraz jest wytworem imaginacji malarza, a może owocem interpretacji widza? Na ile podróże kształtują możliwości kreacyjne, zaś natchnieniem kierują wielcy mistrzowie i sztandarowe symbole w historii sztuki?”. Wernisaż wystawy Agnieszki Markowicz w piątek, 25 września o godz. 19:00, w Galerii Usługa Jazz Bar na olsztyńskiej starówce.

DZIEL SIĘ UŚMIECHEM

Ruszyła kolejna, 8. już edycja programu „Dziel się Uśmiechem”. 100 000 dzieci w całej Polsce pozna zasady prawidłowej higieny jamy ustnej, a także dowie się jak zapobiegać próchnicy zębów, która dotyczy ponad 80 proc. polskich sześciolatków i dwunastolatków. Działania edukacyjne podejmowane w ramach programu, mają utrwalac u dzieci właściwe nawyki

oraz zmniejszać skalę tego problemu w Polsce.
Program potrwa do końca czerwca.
Więcej informacji na stronie <http://www.dzielsiesumiechem.pl/>

SZTUKA KOCHANIA
25.09
Olsztyn



Spektakl „Szeny dla dorosłych, czyli sztuka kochania” to brawurowa komedia w gwiazdorskiej obsadzie mistrzów humoru. Autorem jest Zbigniew Książek, a muzykę do pojawiających się piosenek skomponował Jakub Przebindowski. W rolach głównych występują: Katarzyna Skrzynecka, Magdalena Margulewicz, Piotr Gąsowski, Jakub Przebindowski. Czwórka aktorów ma tu nie lada zadanie, ponieważ w trakcie przedstawienia każdy z nich wciela się w kilka różnych postaci.

Spektakl można obejrzeć na scenie Auditorium Maximum przy al. Wojska Polskiego w Olsztynie 25 września. Początek o godz.19. Bilety: www.biletyna.pl, www.kupbilecik.pl

HELIOS
repertuar na środę


HELIOS
tel. 89 535 20 30
44720otbs-A -C

Pętla, 10:40, 11:20, 11:50, 13:20, 14:00, 14:30, 15:50, 16:50, 18:30, 19:30, 20:45, 21:20, 22:00; **Mulan**, 10:30, 11:45, 12:45,

14:30, 15:30, 17:15, 18:15, 20:00; **After2**, 10:10, 12:20, 15:00, 18:45, 21:00, 21:30; **Tenet**, 13:10, 16:30, 19:45; **Scooby-Doo!**, 10:20; **O czym marzą zwierzęta**, 10:00, 16:15; **Nowi mutanty**, 21:10; **Harry Potter i Insygnia Śmierci, cz. 1**, 13:00; **Pojedynek na głosy**, 18:00.

KONSTAŁ GARAZE
Najniższe CENY
Różne wymiary
Transport cały kraj
Montaż GRATIS
Dogodne RATY
89-650-30-43
29-642-34-61
512-853-323
www.konstal-garaze.pl


GARAZE
BRAMY GARAZOWE
KOJCE dla Psów
WZMOCNIENIE AUTOMATYKA DO BRAM

15720otbr-b-M

REKLAMA

przetarg
WYCIĄG Z OGŁOSZENIA
WÓJTA GMINY PŁOSKINIA O PRZETARGU USTNYM NIEOGRANICZONYM

Przedmiotem przetargu jest nieruchomość określona w wykazie podanym do publicznej wiadomości w sposób zwyczajowo przyjęty i ogłoszony w lokalnej prasie („Dziennik Elbląski” z dnia 06.08.2020 r.) oznaczona w ewidencji gruntów jako działka nr 1/45 o powierzchni 0,0464 ha, położona w obrębie Chrusciel. Nieruchomość zabudowana budynkiem innym niemieszkalnym. KW nr EL1B/00014104/0. Zgodnie z ewidencją gruntów rodzaj użytku: Br-R1Va o pow. 0,0464 ha. Przeznaczenie nieruchomości: tereny rolne zabudowane. Cena wywoławcza nieruchomości: 46.000,00 zł. Wadium: 4.500,00 zł (wniesione w pieniądzu do 16.10.2020 r.). Minimalne postąpienie: postąpienie nie może wynosić mniej niż 1% ceny wywoławczej, z zaokrągleniem w górę do pełnych dziesiątków złotych. **Przetarg odbędzie się 20.10.2020 r. o godz. 9.00 w siedzibie Urzędu Gminy Płoskinia (sala USC).** Ogłoszenie o przetargu podaje się do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie w siedzibie Urzędu Gminy Płoskinia, na tablicy ogłoszeń sołectwa oraz na stronie BIP Urzędu Gminy Płoskinia i na stronie internetowej www.ploskinia.pl. Dodatkowe informacje o nieruchomości można uzyskać w Urzędzie Gminy Płoskini, w pokoju nr 5, tel. 55 620 86 03.

10820sezt-a-M

SYNDYK MASY UPADŁOŚCI sprzedaje

nieruchomość w miejscowości **Snopki**, gm. Pisz, woj. warmińsko-mazurskie (KW nr OL1P/00024767/2), w skład której wchodzi działka gruntu nr 153/8 o pow. 1 179 m2, zabudowana budynkiem mieszkalno-gospodarczym o powierzchni mieszkalnej 66,62 m2 i powierzchni gospodarczej 215,68 m2, wraz z wyposażeniem – **za cenę 203 929,00 zł** (wartość wg szacowania 308 190,00 zł). Zgłoszenia przystąpienia do negocjacji należy wysłać na adres Kancelarii Notarialnej Zbigniewa Stankiewicza, 10-540 Olsztyn, ul. Dąbrowszczaków 18/4, tel. (89) 527 32 30 - **w terminie do dnia 16 października 2020 r.** O terminie i regulaminie negocjacji przystępujący zawiadomiony zostanie pisemnie. Nieruchomość można oglądać po uprzednim uzgodnieniu terminu z p. Jerzym Dębek tel. **87 423 39 39**, tel. kom. **510 539 324**. **Szczegółowe informacje dostępne są w Internecie na stronie www.syndykolsztyn.eu. Tel. do syndyka 502 957 530.**

www.dawro.pl
10020otba-B -P

przetarg
OGŁOSZENIE O PRZETARGU

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Kormoran” w Olsztynie ul. Okulickiego 5

informuje, że **dnia 30.09.2020 r. (środa) o godzinie 12.00** odbędzie się **ustny przetarg nieograniczony w formie licytacji na pierwszeństwo zawarcia umowy o ustanowienie odrębnej własności lokalu mieszkalnego składającego się z pokoju z aneksem kuchennym, pokoju, łazienki z WC i przedpokoju, o łącznej pow. użytkowej 40,90 m², położonego w Dywitach przy ul. Warmińskiej 18/20 (III piętro). Do lokalu przynależne jest pomieszczenie (piwnica) o pow. użytkowej 3,44 m².**

Przetarg odbędzie się w sali narad przy ul. Okulickiego 5 w Olsztynie (I piętro).
Cena wywoławcza: 196 762,00 zł.
Warunkiem przystąpienia do przetargu jest uprzednie wpłacenie wadium w wysokości **5 000,00 zł** na konto Spółdzielni w PKO BP SA O. Olsztyn, nr rachunku 83 1020 3541 0000 5902 0011 5519, do dnia **29.09.2020 roku**.
Wadium wpłacone przelewem winno znajdować się w dniu 29.09.2020 r. na koncie Spółdzielni. Osobom, które nie wygrają przetargu, wadium będzie zwracane niezwłocznie po zakończeniu przetargu.
Postąpienie w przetargu wynosi **1 000,00 zł**.
Wycytowaną cenę mieszkania należy wpłacić w terminie 14 dni od daty przetargu. Brak wpłaty wycytowanej ceny lokalu w podanym terminie spowoduje przepadek wadium na rzecz Spółdzielni i cofnięcie decyzji o ustanowieniu odrębnej własności lokalu. Wadium ulega przepadkowi również w razie uchylenia się do zawarcia notarialnej umowy w wyznaczonym terminie. Na wniosek wygrywającego przetarg Zarząd Spółdzielni może wydłużyć termin wpłaty wycytowanej kwoty, jednakże nie dłużej niż do dwóch miesięcy od daty przetargu.

Odrębna własność lokalu zostanie ustanowiona w terminie 30 dni od daty wpłaty wycytowanej ceny przez wygrywającego przetarg. Wynagrodzenie notariusza za ogół czynności notarialnych dokonanych przy zawieraniu umowy oraz koszty sądowe w postępowaniu wieczystoksięgowym obciążą wygrywającego przetarg, na rzecz którego Spółdzielnia dokonuje ustanowienia własności lokalu.

Przetarg może być odwołany lub unieważniony bez podania przyczyny, na każdym etapie, bez prawa dochodzenia roszczeń od Spółdzielni.

Szczegółowe informacje o przetargu można uzyskać w Dziale ds. Administracyjno-Technicznych Spółdzielni, tel. 89 543-89-55.

114420otbr-a-M

Dieta w jesienne osłabienie

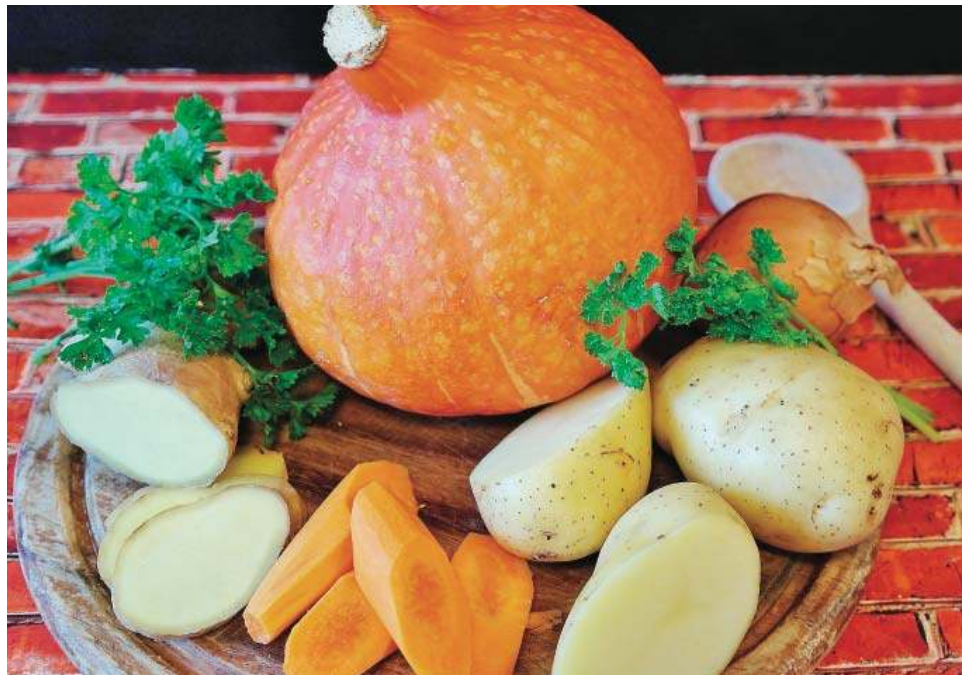
JESIENNE MENU || To nie będzie dieta na chudnięcie, spalanie, detoks i różne takie. Ta dieta ma nas przede wszystkim rozgrzewać w coraz chłodniejsze, deszczowe i bardzo wietrzne dni.

Dieta na jesień ma budować naszą odporność, chroniąc jednocześnie przed katarem, bólem gardła, gorączką i innymi oznakami przeziębienia. No i oczywiście przed tym, co ostatnio najgorsze — koronawirusem!

Tymczasem jesienna dbałość o odporność zaczyna się od... rewolucji w kuchni! Wszystko przez to, że jesień naprawdę znacząco wprowadza zmianę dekoracji na talerzu. Powoli do lamusa odchodzą chłodnik i zimne desery, arbuz i owocowe koktajle. Z całą feerią barw i smaków wjeżdżają za to na nasz stół ciepłe zupy, gotowane warzywa i nieco więcej mięsa. Bo jesienna dieta musi być bardziej treściwa niż letnia i bogatsza w zdrowe kalorie i składniki odżywcze. Musi dawać energię, której tak bardzo zaczyna się domagać nasz organizm. Musi rozpieszczać smakiem i w ten sposób zwalczać ewentualną chandrę. I to ona musi gwarantować, że szerokim łukiem ominą nas wszelkie jesienne chłody, infekcje i wszelkie wirusy. A przy tym nie wolno jej ingerować w naszą sylwetkę i zwiększać masy tłuszczowej!

WITAMINAMI W WIRUSY!

Zjadane jesienią posiłki powinny dostarczać nam składników utrzymujących nasz układ odpornościowy na naprawdę najwyższych obrotach. A ponieważ aż 80 proc. komórek odpowiedzialnych za tzw. odpowiedź immunologiczną organizmu znajduje się w jelitach — to tam należy stale starczyć duże dawki witamin i minerałów. W jesiennej diecie przede wszystkim królować powinny więc produkty i potrawy bogate w witaminę D, bo to właśnie ona odgrywa ogromną rolę



Dydia jest idealnym jesiennym warzywem do przygotowania pysznej zupy

w podtrzymywaniu sprawności naszego układu odpornościowego. Niedobór witaminy D powoduje natomiast, że komórki niszczące i usuwające bakterie i wirusy po prostu działają słabo lub wcale. Dlatego witamina D jest dla naszej jesiennej odporności nawet ważniejsza od C. Dieta bogata w witaminę D to przede wszystkim ryby morskie — najwięcej mają jej śledź i makrela, taki łosoś już o połowę mniej, a jeszcze mniej ma tuńczyk. Trochę witaminy D mają jajka i ser żółty.

Wspomniana witamina C, choć nieco mniej ważna, też ma niebagatelne znaczenie: to ona pomoże nam wyprodukować glutation — najsilniejszy utleniacz, który działa w naszym organizmie. Razem z rybami stawiamy więc jesienią na kiszoną kapustę, szpinak, żurawiny i jabłka oraz na konfitury z dzikiej róży.

Na odporność przydaje się też witamina A. Dlatego w naszych kuchniach i potrawach jesienią nigdy nie powinno brakować marchwi, świeżej kapusty, brokułów, pomidorów i papryki. Do tego dokładamy jeszcze sporo fasoli, kielki, pestki i orzechy — to kolejne obfite źródło wielu witamin. A cenne minerały — cynk, selen, żelazo czerpiemy choćby z natki pietruszki wyhodowanej na kuchennym oknie. Żelaza najwięcej zawiera mięso. Cynk jest w rybach i owocach morza, roślinach strączkowych, pestkach dyni oraz w jajkach i soi. Selen znajdziemy w brokułach.

PODSTAWA: CIEPŁE ŚNIADANIE

Jesienią do lamusa idą też upstrzone nowalijkami kanapki. Nie wiem jak kogo, ale mnie musli z jogurtem na zimno niestety, też nie rozgrzewa. Trzeba pomyśleć o czymś treściwszym i przede wszystkim cieplejszym. Dla-

REKLAMA

Moda Optyk E.R. Wójcik
OPTYKA OKULISTYKA OPTOMETRIA
rok założenia 1966
Z NAMI ZOBACZYSZ WIĘCEJ
NOWE KOLEKCJE OPRAW
www.modaoptyk.pl
ul. Warmińska 17, tel. 89 527 02 01
ul. Mickiewicza 4, tel. 89 542 43 17
pl. Konstytucji 3 Maja 3, tel. 89 533 42 39
wieżowiec vis à vis dworca

2040190tr-B-G

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

2034190tr-A-G

NZOZ S.SZYMAŃSKI
Olsztyn
ul. gen. Hallera 4B
tel. 89 543-09-94

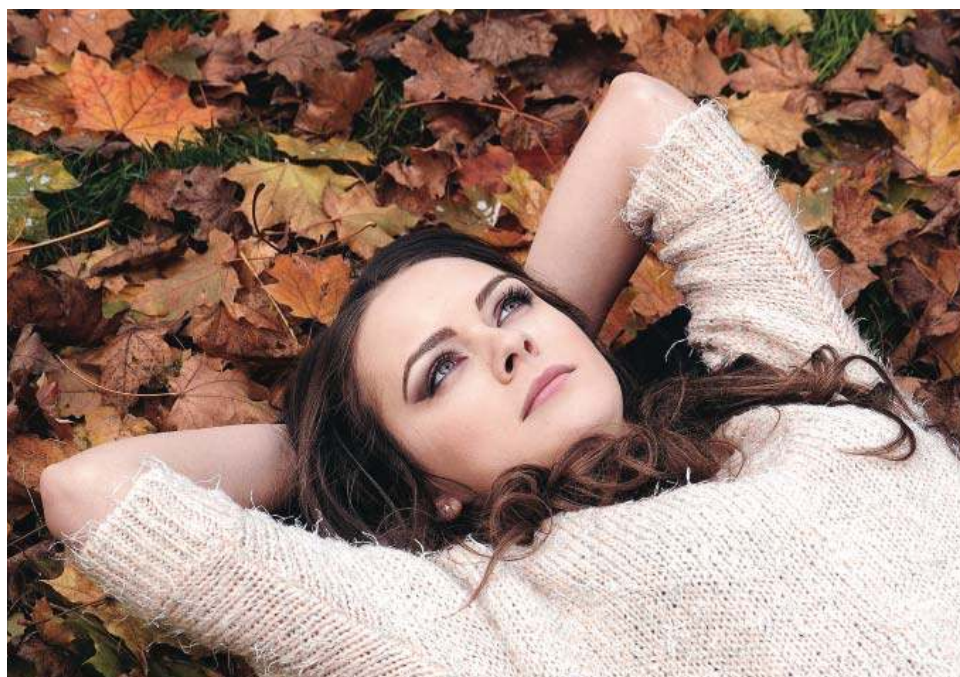
- oddział chirurgii szczękowej — umowa z NFZ
- implantologia stomatologiczna
- stomatologia zachowawcza • protetyka
- kompleksowe bezbolesne leczenie zębów w znieczuleniu ogólnym

2058190TBR-A-O

tego bardzo dobrym pomysłem na jesienne śniadanie będzie zawsze jajecznicza. Kto sobie może pozwolić — przygotuje ją na bekonie. Kto powinien nieco bardziej zadbać o linię — używa do tego celu jajek i patelni do smażenia bez tłuszczu. Kto pragnie odmiany — alternatywą są zupy, tyle że nie warzywne, a śniadaniowe. Przygotowujemy więc płatki owsiane lub mieszanekę płatków z dodatkiem suszonych owoców, a wszystko to okraszone sporymi szczyptami rozgrzewających przypraw: imbiru, cynamonu i goździków. Dla jeszcze wyraźniejszego zaostrenia smaku i jeszcze lepszego rozgrzania można do takiej zupy dodać nawet szczyptę chili. Jesień to też czas, kiedy natura szczególnie mocno pcha nas w stronę zguby — słodczy. Ale jest na ten pociąg sposób: ciepła porcja kaszy jaglanej z duszonymi jabłkami, rodzynkami, odrobiną orzechów lub migdałów i wyżej wymienionymi przyprawami rozgrzewającymi, przede wszystkim z cynamonem. Kasza jaglana, super-jedzenie, które da się smacznie przyrządzić i na słodko, i do dań jarskich — zawiera cenne witaminy B i E oraz minerały, jest zasadotwórcza, a w przypadku takich łasuchów jak ja swoim lekko słodkim smakiem łagodzi głód na wszystkie inne słodczy. No i nie zawiera glutenu — a, jak dla mnie, to też w tym sezonie bardzo ważne.

ZUPY RZĄDZĄ!

Pikantne, korzenne, aksamitne... Jesienne zupy to pierwszy i najlepszy sposób, by rozgrzać się od środka. Ale nie tylko o nasze wewnętrzne ciepło zupy zadbać.



Zjadane jesienią posiłki powinny dostarczać nam składników utrzymujących nasz układ odpornościowy na naprawdę najwyższych obrotach

Zapobiegają też napadom głodu na słodczy — a te mogą nas nękać i z powodu stale spadającej temperatury, i z powodu niewypowiedzianej tęsknoty za słońcem. Owszem, można oczywiście grzać się herbatą lub kawą, nawet takimi, które temperaturą mają blisko do wrzątku — ale to nie to. Energia i ciepło z takiego rosółu lub krupniku pozostanie w nas znacznie dłużej. Dodatkowo, zupy wjesiennej diecie powinniśmy przygotowywać przede wszystkim z warzyw korzeniowych: pora, cebuli, buraków — a całe te pęczki w obowiązkowym towarzystwie marchwi, selera i pietruszki. W jesiennej zupie wiele dobrego uczyni nam fasola i soczewica.

SZCZEGÓLNIE DELIKATNA CZERWONA SOCZEWICA ŚWIETNIE SPRAWDZI SIĘ JAKO ZAGĘSTNIK — NOWOCZESNE GOSPODYNIE Z MAKI DO ZAGĘSZCZANIA ZUP JUŻ DAWNO ZREZYGNOWAŁY.

Ja szczególnie polecam rozgrzewającą i na wskroś jesienną zupę dyniową, koniecznie z wyraźnym dodatkiem imbiru. Ajak komu tych specjalów mało i chciałby jakieś odmiany wśród zup — to polecam chińską kuchnię pięciu przemian i tzw. zupę mocy. Jest to ni mniej, ni więcej

— tylko energetyczny rosół na drobiu i cielęcinie, który gotujemy przynajmniej 4 do 6 godzin, a teoria pięciu przemian gwarantuje, że powstanie zupa o zwiększonej wartości energetycznej. A ponieważ Chińczycy posługują się nieco inną koncepcją energii — zupa energetyczna jednocześnie nie będzie kaloryczna.

ZDROWE TŁUSZCZE

Jeśli mamy naszym organizmom zapewnić spore i regularne dawki energii — bez tłuszczów nie da rady. Pamiętajmy jednak, by stawiać wyłącznie na te zdrowe, których cennym źródłem jest bogata w jednonienasycone kwasy tłuszczowe oliwa z oliwek i obniżające stężenie złego cholesterolu we krwi awokado. Nienasycone kwasy tłuszczowe omega 3 znajdziemy w rybach, orzechach włoskich i oleju lnianym. Wysoka podaż zdrowych tłuszczów da nam wiele potrzebnej energii, ale i ustrzeże przed wzrostem masy ciała.

PRODUKTY NIEWSKAZANE

Choć z pewnością nie można im odmówić sporej zawartości witaminy C, jesienią owoce cytrusowe warto jednak odstawić. Wszystkie pomarańcze, mandarynki, grejpfruty i im podobne, prócz witaminy C mają też właściwości chłodzące. Dlatego polecam poczekać z nimi na lato. Nasz organizm całkiem skutecznie wychładza też jogurty i wszystkie produkty przygotowane z białej maki. Dlatego białe pieczywo najlepiej zastąpić pełnoziarnistym chlebem i bułkami. Z kolei wszelkie przetworzone produkty mleczne działają i chłodząco, i nawilżająco — mogą więc zwiększyć ryzyko wystąpienia infekcji.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

REKLAMA

Lecznica Chirurgiczno-Ortopedyczna „ESKULAP”
10-177 Olsztyn, ul. Brzozowa 14
tel. 89 523 91 31, tel./fax 89 523 52 44

Lekarze specjaliści:
Witold Kołtun
Robert Surus
Andrzej Wencław
Danuta Orłowska-Kołtun
Damian Deresiewicz
Krzysztof 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

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-O

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

NZOZ „ARTERIA” PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHOROBY NACZYŃ

Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰, tel. 89 534-55-65

CHOROBY ŻYL I TĘTNIC

- diagnostyka • leczenie zachowawcze
- skleroterapia żyłaków
- laserowe leczenie żyłaków!!!
- leczenie operacyjne żyłaków

Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:
Mariusz Błoniecki | Rafał Dryzner
Piotr Malinowski

Maciej Sadowski tel. 89 509 344 667
www.arteria.olsztyn.pl

207119otbr-A-O



SOBOTA ZDROWO i AKTYWNI

Dr n. med. **Piotr Malinowski** Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Dr n. med. **Dariusz Michalik** Specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
Dr n. med. **Jacek Nowak** Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej

Prywatna poradnia Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej oraz Chorób Naczyń

pn.-pt. 16.30-18.30
Rejestracja telefoniczna: 89-534 23 33 w godz. 10.00-18.00
Adres: Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6 „PANTAMED”

103200TBR-A-M

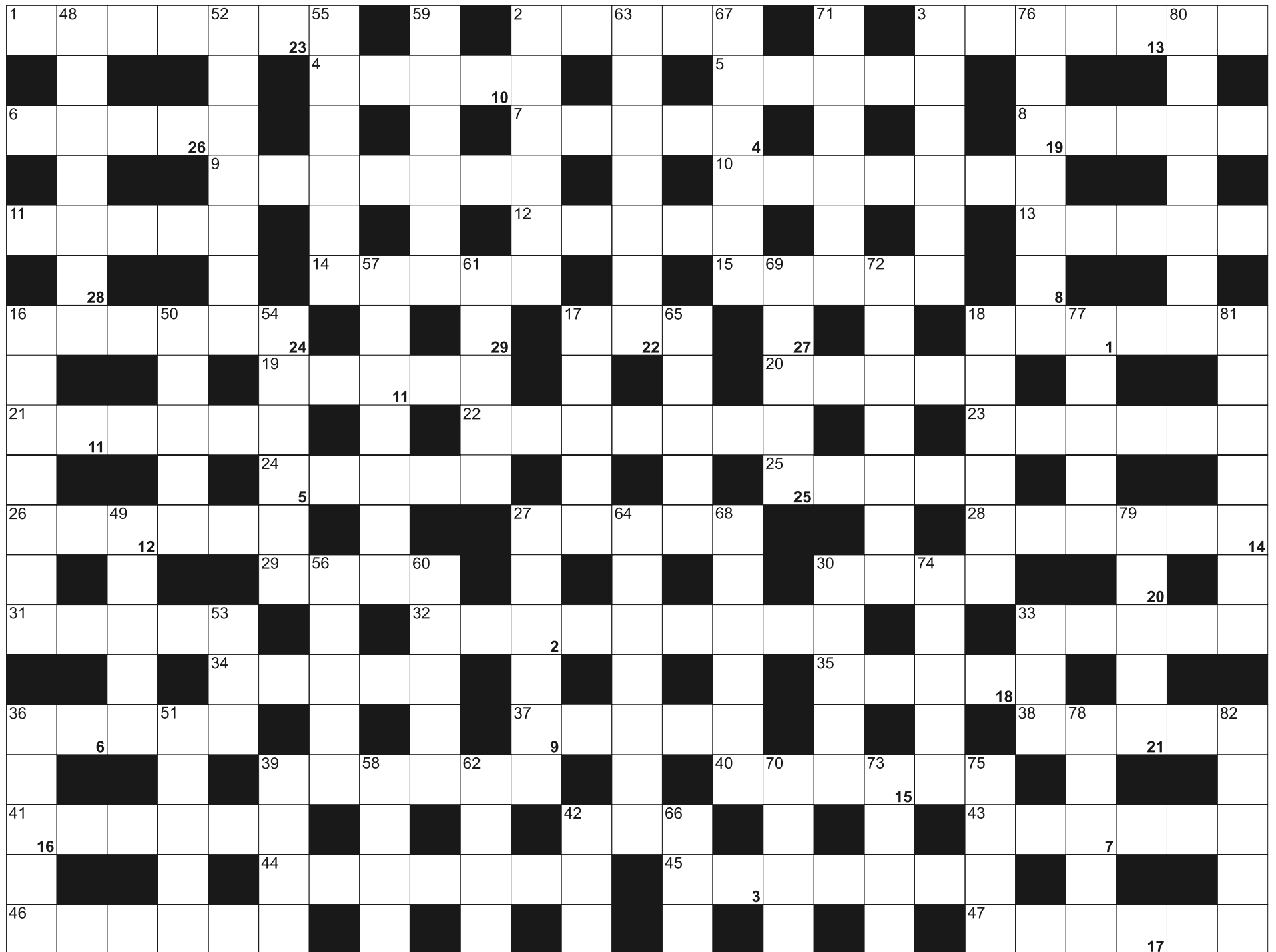
CENTRUM REHABILITACJI NIEBIESKI HAMAK
dr n. med. Agnieszka Biernacka

Specjalista rehabilitacji medycznej:
■ konsultacje rehabilitacyjne dzieci i młodzieży
■ diagnostyka neurorozwojowa niemowląt

Informacja i rejestracja codziennie w godzinach 9:00-19:00 pod nr telefonu
665-282-412
Olsztyn, ul. Leśna 2

110020otbr-A-K

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 29, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

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

POZIOMO: 1) wypoczynkowy ganek; 2) Michał, autor fresków w Kaplicy Sykstyńskiej; 3) zielone kulki do sałatki; 4) zeszyt na zapiski; 5) odzież garderoba; 6) wyspa i morze w Malezji o tej samej nazwie; 7) Donald..., prezydent USA; 8) dochody z prowadzonej działalności; 9) japońska sztuka układania kwiatów; 10) mieszkańcy lży; 11) despota; 12) Norwegia; 13) średniowieczny pantofel z długim noskiem; 14) meksykański sukulent na szał; 15) z niego Bóg stworzył kobietę; 16) większe od wsi; 17) niemiecka marka samochodów; 18) wszczepiona żyła omijająca niedrożną tętnicę; 19) przycisk awaryjny komputera; 20) mała gęś; 21) malec, brzdąc; 22) państwo w państwie; 23) zastępuje zasłony; 24) Y; 25) zupa z kury lub kaczk; 26) odgłos galopujących koni; 27) imię Schrodingera; 28) 8; 29) Anna dla przyjaciół; 30) grupa przestepca; 31) As pierwiastek; 32) nowo

powstały wyraz; 33) inaczej o kosaćcach; 34) śnieżna pantera; 35) Henrik, autor "Peer Gynta" i "Nory"; 36) ... Harbor, hawajska baza Marynarki USA; 37) następca Mojżesza; 38) twórca postaci Holmesa; 39) grecka wyspa na Morzu Egejskim; 40) marihuana, mariyśka; 41) Ho Chi Minh dawniej; 42) niżej od bosmana; 43) jednokółka na budowie; 44) pani; 45) o instytucjach zajmujących się kształceniem; 46) stora; 47) poniesione wydatki

PIONOWO: 2) stolica Kazachów; 3) cudzoziemiec w Ameryce Łacińskiej; 46) zaprawa wojskowa; 17) Street 221b, adres Sherlocka Holmesa; 18) nędzne posłanie; 27) proces niszczenia skał; 30) część powiatu; 33) In dla chemika; 36) trzyma spodnie; 39) kawa zbożowa; 42) kleista substancja; 48) nie muszą pracować; 49) nadmierna waga ciała; 50) kształt kiera; 51) niemiecka wyspa obok Uznamu; 52) osoba powołana na stanowisko; 53)

rzeka Egiptu; 54) trasa planety; 55) łapie fale na dachu; 56) skóra na cholewki, barwiona; 57) ma chory żołądek; 58) śpiewali "Waterloo" i "Fernando"; 59) imitacja na wystawie; 60) gęgawa, dzika, przelotna gęś; 61) miłosny lub historyczny w filmie; 62) mały Ireneusz; 63) lek przeciwbólowy; 64) rzymianka; 65) rdzewiejące auta; 66) odmet, głębia morza; 67) sypie się z głowy; 68) Philippe, grał Juliana Dandieu w "Starej strzelbicy"; 69) Poe, imię autora "Złotego żuka"; 70) melioracyjne lub obłąknicze; 71) tradycyjna chusta muzulmanek; 72) nie lub kolorowych; 73) wejście do czołgu i kanału; 74) czubek buta; 75) kaszlu lub serca; 76) kokosowe lub włoskie; 77) Olof, zamordowany premier Szwecji; 78) tylna część buta; 79) wiatraki; 80) mieszkaniec Grenlandii; 81) żaglowce akwariowe; 82) wysp koło Svcvli

Szukasz klientów?



docieramy do 1400000 odbiorców



wykorzystujemy zaawansowane sposoby emisji i targetowania reklam



dostarczymy Twoją ofertę do potencjalnych klientów na najpopularniejszych nośnikach



zapewniamy pełne raportowanie efektów przeprowadzonych działań

wyberz profesjonalistów,
wyberz nas

GAZETA OLSZTYŃSKA

(89) 539-74-46, reklama@wm.pl

mp-otbr-7488-M

ZWIERZĘTA

kupię

BYDŁO rzeźne - firma Markopol skupuje bydło na terenie: Elbląga, Morąga, Ornety, Zalewa i okolic, tel. 606-121-882, 732-733-844.

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

MIESZKANIA, 602-313-371

SIEDLIŚKO, dom 100m2, działka, gmina Jeziorany. 665-477-139

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

do wynajęcia

**sprzedam
wynajmę
zamienię**



**SZUKAJ na
dom.wm.pl**

mp-otbr-7090-A

MIESZKANIA, 602-313-371

POKÓJ Nagórki, 504-320-748

STANCJA studentkom, 602-313-371

WYNAJMĘ mieszkanie M-3 32,3 m kw w Olsztynie na ul. Dworcowej, 605-310-828

PRACA

dam pracę

ASYSTENT projektanta - meble, (89)526-64-12

HYDRAULIKA i pomocnika hydraulika, 794-122-559

KELNERA / kelnerkę tel. 605-635-949

KRYSGUM przyjmie pracowników na etaty wulkanizatorów i mechaników. Istnieje możliwość

przyuczenia do zawodu. Praca od zaraz. Tel. do kontaktu 501-589-134

MURARZA pomocnika, możliwość zakwaterowania, 501-481-210

PANIA do sprzątania restauracji tel.605-635-949

POMOCNIKA budowlanego tel. 789-123-630

POMOCNIKA dla elektryka, 505-783-503

POMOCNIKÓW budowlanych, 667-947-124

PRACOWNIKA do gospodarstwa rolnego. Janów - produkcja roślinna, 501-561-327.

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 601-772-124

USŁUGI

budowa | remont

CYKLINOWANIE, 507-306-262

DACHY, 514-456-553

DACHY, 579-112-988

HYDRAULICY, 501-209-794

MALOWANIE, 782-404-688

MALOWANIE, szpachlowanie, 504-720-494,

NAPRAWA okien, rolet, bram, 504-720-494,

POLBRUK, transport, 602-401-309

NAUKA

ANGIELSKI, 507-506-536

RÓŻNE

sprzedam

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

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

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

RYBY sprzedam, www.ryby-gutocha.pl, 602-399-656

GDZIE ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE DROBNE?

www.nadajogloszenie.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ

Olsztyn, plac Józefa Bema 5

tel. (89) 539-74-80, tel. (89) 539-74-81

b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

czynne pon.-pt. godz. 7.00-15.00, sob. **nieczynne**

Barczewo, ul. Wojska Polskiego 7

☎ tel./fax (89) 674-04-90, czynne pn.-pt. 9.00-17.00
sob. 9.00-13.00

Bartoszyce, pl. Konstytucji 3 Maja 29

(Biuro turystyczne IKAR)

☎ tel./fax (89) 762-27-11, czynne pn.-pt. 9.00-17.00,
sob. 9.00-15.00

Biskupiec, ul. Topiel 2

☎ tel./fax (89) 715-32-50, kom. 509-520-160
czynne pn.-pt. 8.00-16.00, sob. 8.15-12.30

Elbląg, ul. Rybacka 35

☎ tel./fax (55) 236-16-99, czynne pn.-pt. 8.00-16.00,
soboty nieczynne

Mitkowo, ul. Olsztyńska 16 (Urząd Miasta)

☎ tel. (89) 757-83-31, czynne pn., wt., czw.: 8.00-15.00
śr. 8.00-17.00, pt. 8.00-13.00, soboty nieczynne

Mragowo, ul. Ratuszowa 5

(Mragowska Agencja Turystyczna „MAT”)

☎ tel./fax (89) 741-81-51, czynne pn.-pt. 9.00-16.00,
soboty nieczynne

Nidzica, ul. Traugutta 20 (Gminna Spółdzielnia „Sch”)

☎ tel. (89) 625-21-20, fax (89) 625-26-98
czynne pn.-pt. 7.00-15.00, soboty nieczynne

Olsztyn, ul. Chopina 29 (Miejski Dom Kultury)

☎ tel./fax (89) 722 38-76, czynne pn.-pt. 8.00-16.00,
soboty nieczynne

Szczytno, ul. Odrodzenia 18 (PTU „Mazur-Pol”)

☎ tel./fax (89) 624-31-48, (89) 624 55 74
czynne pn.-pt. 8.00-17.00, sob. nieczynne

Ogłoszenia drobne zamieszczone
w „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ” i „DZIENNIKU ELBŁĄSKIM”
ukazują się równocześnie na stronie

www.drobniak.pl

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

616170pb1-AH-K

*Czas jest lekarstwem na smutek, a wspomnień
nie wam nie odbierze. Zawsze będę z wami*Pogrążeni w głębokim smutku zawiadamiamy,
że 13 września 2020 r. odeszła od nas
nasza najukochańsza Mama, Babcia i Teściowa

ś. † p.

Krystyna RuchlewiczUroczystości pogrzebowe rozpoczną się
18 września 2020 r. o godz. 13.00 Mszą Świętą w kościele
pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa przy ul. Kopernika,
po której nastąpi wyprowadzenie
na cmentarz komunalny przy ul. Poprzecznej.

Pogrążona w żałobie rodzina

314420opb1-a-M

*Ból i samotność po stracie tak bliskiej osoby niech złagodzi
prawda, że nie umiera ten, kto pozostaje w sercach bliskich*Z bólem zawiadamiamy, że 14 września 2020 r.
po ciężkiej chorobie zmarł nasz drogi Syn, Ojciec i Brat

ś. † p.

Piotr MirczyńskiUroczystości pogrzebowe odbędą się 17 września 2020 r.
na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.
Kondukt żałobny wyruszy spod bramy cmentarza
o godz. 10.00.

Pogrążona w smutku rodzina

314920opb1-a-M

Koleżance

Małgorzacie Moczulskiej

wyrazy współczucia z powodu śmierci

Mamyskładają Dyrektor oraz pracownicy
Szkoły Podstawowej w Dywitach

315220opb1-A -P

*Życie przemija, pamięć pozostaje*Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 11 września 2020 r. odszedł od nas na zawsze
Nasz Kochany Tata, Teść, Dziadek i Pradziadek

ś. † p.

Franciszek FotekUroczystości pogrzebowe rozpoczną się 17 września 2020 r.
(czwartek) o godz. 8.30 Mszą Świętą Żałobną w kościele
pw. Chrystusa Odkupiciela Człowieka przy ul. Wyszyń-
skiego w Olsztynie. Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu Wojskowym na Powązkach w Warszawie.

Pogrążona w bólu i żałobie rodzina

314520opb1-a-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 14 września 2020 r.
zmarła Nasza Kochana Siostra, Ciocia i Przyjaciółka

ś. † p.

Anna Danuta WasilewskaUroczystości pogrzebowe rozpoczną się
17 września 2020 r. (czwartek) o godz. 12.00 pożegnaniem
w kaplicy przy ul. Poprzecznej, skąd o godz. 12.30
nastąpi wyprowadzenie na mszę świętą pogrzebową
do kościoła pw. NMP Ostrobramskiej Matki Miłosierdzia
przy ul. Pana Tadeusza.Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Pogrążona w żałobie rodzina

315320opb1-A -P

Z głębokim smutkiem zawiadamiamy, że 14 września 2020 r. po ciężkiej chorobie odeszła od nas

ś. † p.

lek. wet. Anna Danuta Wasilewskanależąca do zasłużonego i zanego grona współtwórców
samorządu zawodowego lekarzy weterynarii Warmii i Mazur, budowanego na fundamentach „Solidarności”.
Aktywna, zaangażowana i nieprzerwanie działająca na rzecz zawodu, poczynając od Zjazdu Założycielskiego
Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarsko-Weterynaryjnej, aż do czasu ciężkiej i długiej choroby.W latach 1991-2009 pełniła funkcje: Sekretarza Rady, Skarbnika Rady, Delegata na Krajowy Zjazd Lekarzy
Weterynarii, Członka Krajowego Sądu Lekarsko-Weterynaryjnego i Przewodniczącej Komisji
ds. Diagnostyki Laboratoryjnej. Za zasługi dla samorządu zawodowego wyróżniona odznaką Krajowej Izby
Lekarsko-Weterynaryjnej – „Meritus”. Oddana pracy zawodowej i środowisku zawodowemu,
pełna empatii i troski o potrzebujących jakiegokolwiek pomocy lub wsparcia lekarzy weterynarii.
Dobry człowiek, którego będzie nam brak, chociaż pozostanie w naszej wdzięcznej pamięci.Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 17 września 2020 r. (czwartek) o godz. 12.00
pożegnaniem w kaplicy przy ul. Poprzecznej, skąd o godz. 12.30 nastąpi wyprowadzenie na Mszę Świętą
w kościele Matki Boskiej Ostrobramskiej przy ul. Pana Tadeusza 16 A w Olsztynie,
po której odbędzie się ceremonia pochowania na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Wyrazy szczerego współczucia

Rodzinie i Bliskim

ś. † p. lek. wet. Anny Danuty Wasilewskiej

składają Prezes i Rada oraz koleżanki i koledzy z Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarsko-Weterynaryjnej

316120opb1-a-M

dawniej **market****OLSZTYN** 895 355 300
ul. Lengowskiego 18-20 602 327 277**BISKUPIEC** 897 152 093
ul. Armii Krajowej 4 608 680 642**POGOTOWIE POGRZEBOWE** 89 527-09-09*Pomożemy Ci godnie pożegnać*

614219opb1-E-G

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

614419opb1-a -K

**USŁUGI POGRZEBOWE****ARKA**
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska**OLSZTYN**

(Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A

☎ 89 534 72 42, kom. 605 635 908

OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24

(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka”)

☎ 89 526 66 01, kom. 605 665 909

www.arkaolsztyn.pl

Całodobowe przewozy zmarłych

614619opb1-e-M

Pani **Janinie Borowik**

byłej dyrektor szkoły

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Męża

składa społeczność Szkoły Podstawowej nr 3 w Olsztynie

315620opb1-A -P

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć:• na poniedziałek – do piątku do godz. 15.00 • na wtorek, środe, czwartek, piątek
– dnia poprzedniego w godz. 7.00-15.00 • na sobotę – do czwartku do godz. 15.00

*Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, plac Józefa Bema 5

KONDOLENCJE

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

WWW.POZEGNANIA.NETBiuro Ogłoszeń, **OLSZTYN, plac Józefa Bema 5**
czynne w godz. 7.00-15.00, soboty – nieczynne
tel. 89-539-74-80, b.ogloszen@gazetaolsztynska.plBiuro Ogłoszeń, **ELBLĄG, ul. Rybacka 35**
tel. 55-236-18-02
pon.-pt. godz. 8.00-16.00.

28919opb1-C-K

Para z Kętrzyna walczyła z Wietkongiem

BIEGI EKSTREMALNE || Nie było opcji, by ktoś z nas zostało w domu – mówi Cezary Sak, który wraz z Magdaleną Urbanowicz reprezentował Kętrzyn podczas Runmageddonu, rywalizując z formule Classic (12-kilometrowa trasa z ponad 50 przeszkodami).

– I znów reprezentowanie Kętrzyna było wyłącznie na waszych barach...

– Nie wiem jak w innych formułach, ale w Klasyku faktycznie byliśmy jedynymi reprezentantami naszego miasta. Nie oznacza to jednak, że byliśmy tam sami. Spotkaliśmy wielu znajomych biegaczy z całej Polski. Jednym z atutów tego typu wydarzeń jest to, że po pewnym czasie uczestnicy zaczynają tworzyć jedną wielką sportową rodzinę. Dużo tych samych twarzy widuje się i na południu, i na północy kraju. Apokonując przeszkody i własne granice poznaje się wielu wartościowych ludzi. Po wielomiesięcznej przerwie w startach, którą, niestety, nam zafundowano, wreszcie był czas, by się spotkać osobiście.

– W biegach ekstremalnych startujesz od ponad czterech lat, a jak z doświadczeniem w tej branży u Magdy?

– Był to jej czwarty start w biegach ekstremalnych, zaś na 12-kilometrowym dystansie z ponad 50 przeszkodami był to jej debiut. Dopiero poznaje czym naprawdę jest świat świrów OCR (Obstacle Course Ra-



Fot. archiwum domowe

Dopiero co wrócili z Trójmiasta, a już wkrótce ruszają na podbój Wrocławia

cing, czyli biegów przeszkodowych – red.), ale widzę, że ewidentnie „zalała bakcyła” (śmiej).
– Czyli nie chodziło o to, że nie chciała wypuścić cię samego na cały weekend?

– (śmiej) Nie, zdecydowanie nie. Oboje lubimy wyzwania sportowe, w szczególności tego typu. Nie było opcji, by ktoś z nas zostało w domu, gdy drugie będzie walczyło na zawodach.

– (śmiej) Nie, zdecydowanie nie. Oboje lubimy wyzwania sportowe, w szczególności tego typu. Nie było opcji, by ktoś z nas zostało w domu, gdy drugie będzie walczyło na zawodach.

– Która z przeszkód dała wam najbardziej w kość?

– **NAJWIĘCEJ CZASU SPĘDZILIŚMY NA PRZESZKODZIE ZWANEJ WIETKONG. SKŁADAŁA SIĘ Z KRAT Z DRUTEM KOLCZASTYM POŁOŻONYCH NAD TAFLĄ BŁOTNISTEJ KAŁUŻY Z LODOWATĄ WODĄ. NASZYM ZADANIEM BYŁO PRZECIĄgnięcie SIĘ POD KILKUMETROWĄ KRATĄ – POZORNIE NIC EKSTREMALNEGO, ALE GDY ROBI SIĘ TO BĘDĄC ZANURZONYM W BŁOCIE PO SAM NOS... W TYM PRZYPADKU NIE LICZYŁA SIĘ SPRAWNOŚĆ CZY SIŁA, A RACZEJ CHARAKTER I WALKA Z WŁASNYMI FOBIAМИ.**

– Zamieszanie z wirusem miało wpływ na waszą formę?

– Chyba nie, a jeśli już, to znikomy. Trenować można wszędzie, nawet i w domu. Co więcej, podczas tego startu czułem jeszcze większą radość niż zazwyczaj. Motywacji mi nie brakowało. A to dlatego, że plan

startów, który na początku roku przygotowałem sobie na cały sezon, przyszło mi praktycznie wyrzucić do śmietnika. Prawie wszystkie zawody, które w nim zapisałem, zostały odwołane, przeniesione na kolejny rok lub zmienione na wersję wirtualną. Nad Bałtykiem można było wreszcie trochę poszaleć.

– Co z ekipą KTM? Jeszcze niedawno wasza drużyna była ozdobą każdej imprezy, ale ostatnio coś o niej ucichło...

– Ten sezon jest specyficzny, a dodatkowo część ekipy wyeliminowały z biegów kontuzje, a innych – życie prywatne. Wierzę jednak, że gdy wrócą na dobre imprezy biegowe, to wrócą też sukcesy KTM. Może i większe niż dotychczas, bo i jest szansa na wzmocniony skład.

– Z tego co wiem, to powrót z Trójmiasta mieliście dość nerwowy.

– Tak, ale tylko przez chwilę. Gdy stawiliśmy się na dworcu, okazało się, że nasz pociąg ma... 24-godzinne opóźnienie. Na szczęście okazało się, że to był jedynie błąd systemu. Prawdopodobnie któryś z pracowników wprowadził kurs z poprzedniego dnia. Ważne, że cali i zdrowi wróciliśmy do domu.

– Długo w nim zagrzejecie?

– Niezbyt, bo już 26 września ruszamy na Nocny Bieg Runmageddon do Wrocławia. A 25 października zaatakujemy Bramę Bieszczad i pobiegniemy w Lesku. Wybór nie jest przypadkowy. Te podróże pozwolą nam zaliczyć w jednym sezonie starty w każdej z czterech stron Polski, a to zapewni nam z kolei piękną pamiątkę w postaci Korony Runmageddonu. Miejsce na tę statuetkę mamy już wstępnie przygotowane.

* Cezary Sak w plebiscycie „Gazety Olsztyńskiej” został Najpopularniejszym Biegaczem 2019 Roku.

KAMIL KIERZKOWSKI



Fot. passionfoto.pl

Prezent od organizatorów. Ciężki gład na plecy i... w drogę!

Było świetne tempo, jest dobry wynik

AUTOMOBILIZM || Radosław Typa znów potwierdził, że powrót po pięcioletniej przerwie do rajdowego ścigania był trafioną decyzją. Pochodzący z Ornety kierowca, jadąc wraz z Szymonem Gospodarczykiem, zajął drugie miejsce w klasie 4. w Rajdzie Śląska.

Przypomnijmy: na otwarcie sezonu rajdowego, czyli podczas sierpniowego Rajdu Rzeszowskiego, załoga Radosław Typa/Szymon Gospodarczyk (Peugeot 208 R2) zajęła trzecią miejscę w klasyfikacji aut przednionapędowych (klasa 2WD) oraz w klasie czwartej. Tym razem było jeszcze lepiej, bo w Rajdzie Śląska (drugiej rundzie Rajdowych Samochodowych Mistrzostw Polski) kierowca z Warmii i Mazur był drugi w klasie 4., tracąc do zwycięskiego Macieja Lubiaka tylko cztery sekundy!

A że już na pierwszym odcinku specjalnym Typa i Gospodarczyk dostali 10-sekundową karę za potrącenie szykany, więc rachunek jest prosty: gdyby nie to zdarzenie, to najprawdopodobniej kto inny cieszyłby się na mecie w Chorzowie ze zwycięstwa...

Walka o miejsca na podium trwała do samego końca, a przed decydującym odcinkiem na prowadzeniu byli Błażej Gazda i Maciej Mikuliszyn, którzy jednak ostatecznie spadli na trzecią pozycję. Wygrała załoga Maciej Lubiak/Tomasz Borko mocno naciskana przez Typę i Gospodarczyka.



Radosław Typa (z prawej) i Szymon Gospodarczyk zajęli drugie miejsce w Rajdzie Śląska 2020

– JESTEM ZADOWOLONY PRZED WSZYSTKIM Z TEGO, ŻE JUŻ OD PIERWSZEGO ODCINKA POTRAFIŁEM POJECHAĆ DOBRYM TEMPEM. BO TAKIE BYŁO ZAŁOŻENIE – PRZYNAŁ NA MECIE RADOSŁAW TYPA.

– Kiedyś nauczył mnie tego Łukasz Habaj w Pucharze Peugeotów: gdy przegrałem z nim cały sezon jednym odcinkiem, pierwszym oesem rajdu. No i tamta nauka nie poszła w las

(uśmiech)... Szkoda trochę tej 10-sekundowej kary, bo później rywale jakby „dostosowali się” do mojego szybkiego tempa i już nie byłem w stanie jechać jeszcze szybciej. Wiązałoby się to z jakimś niepotrzebnym ryzykiem, którego nie chciałem ponosić. Mam jednak olbrzymią satysfakcję, bo za mną drugi rajd po tak długiej przerwie, a ja jestem w grze. A ta satysfakcja jest tym większa, że o ile w pierwszym rajdzie – mimo że byłem trzeci na mecie – przegrałem z chłopakami dość znacząco, to tutaj gdyby nie ta kara, to pewnie bym wygrał. No, ale takie są rajdy... Mam nadzieję, że za te cztery sekundy, na które Maciek mi uciekł, zrewanżuję się na Świdnickim – dodał z uśmiechem, podkreślając jednak, że nie będzie to łatwe zadanie.

– Poziom ścigania w autach przednionapędowych jest naprawdę wysoki – ocenił Radosław Typa. – Na tym rajdzie było co najmniej sześciu chłopaków, którzy byli piekielnie szybcy, no i przed startem nie byliśmy w stanie ocenić komu i jak te zawody się najlepiej poukładają. Ogromnie się cieszę, że ja też liczę się w tej rywalizacji (uśmiech). A to jest kwintesencja ścigania się w wyrównanej stawce: tak naprawdę, cały

rajd rozegrał się na ostatnim odcinku. Do samego końca trzeba było jechać bardzo szybko...

Dodajmy, że w klasyfikacji generalnej Rajdu Śląska najlepsi byli Finowie Jari Huttunen i Mikko Lukka (Hyundai i20 R5), którzy pokonali o 7,3 sek. Grzegorza Grzyba i Michała Poradyszka (Skoda Fabia R5 Evo). Trzecią rundą Rajdowych Samochodowych Mistrzostw Polski będzie Rajd Świdnicki, zaplanowany na 2-4 października.

• Rajd Śląska 2020: 1. Huttunen/Lukka 52.30,5; 2. Grzyb/Poradysz +7,3; 3. Tomasz Kasperczyk/Damian Syty (Volkswagen Polo R5) +32,3, (...) **19. Radosław Typa/Szymon Gospodarczyk** (Peugeot 208 R2) +6.18,5.
Klasa 2WD: 1. Jakub Lesiak/Łukasz Biernot (BMW M3) 58.35,8; 2. Maciej Lubiak/Tomasz Borko (Peugeot 208 R2) +9,2; **3. Radosław Typa/Szymon Gospodarczyk** +13,2; **klasa 4:** 1. Lubiak/Borko 58.45,0; **2. Typa/Gospodarczyk** +4,0; 3. Błażej Gazda/Maciej Mikuliszyn (Peugeot 208 R2) +9,8.
Klasyfikacja sezonu: 1. Huttunen 69 pkt; 2. Grzyb 55; 3. Łukasz Byśkiniewicz 38, (...) **19. Typa 4; kl. 2WD:** 1. Lubiak 56; **2. Typa 52;** 3. Szymon Cieślak (Peugeot 208 R2) 51; 4. Lesiak 38; **kl. 4:** 1. Lubiak 54; 2. Cieślak 45; **3. Typa 45;** 4. Grzegorz Bonder (Peugeot 208 R2) 36.

PES

SPRINTEM

TENIS || Hubert Hurkacz pokonał Brytyjczyka Daniela Evansa 6:3, 3:6, 7:5 i awansował do drugiej rundy turnieju ATP Masters1000 na kortach ziemnych w Rzymie (pula nagród 3,5 mln euro). Kolejnym rywalem, notowanego na 31. miejscu w światowym rankingu, Polaka będzie ćwierćfinalista niedawnego wielkoszlemowego US Open, Rosjanin Andriej Rublow (12. ATP).

W turnieju WTA rangi Premier 5 w Rzymie dalej gra Magda Linette, która w pierwszej rundzie wygrała z triumfatorką wielkoszlemowego French Open

2017, Łotyszką Jeleną Ostapenko 6:4, 6:3, natomiast pierwszy w tym roku oficjalny mecz na kortach ziemnych Igi Świątek okazał się na razie ostatnim, bo Polka dość niespodziewanie uległa kwalifikantce Arantxie Rus z Holandii 6:7, 3:6.

TENIS STOŁOWY || Na otwarcie sezonu w I lidze (grupa północna) zwycięstwa odnieśli tenisiści stołowi Morlin Ostróda (8:2 z rezerwami... Morlin) oraz Dekorglassu II Działdowo, który – wsparty przez Jirziego Vrablika, grającego trenera pierwszej dru-

żyny Dekorglassu – pokonał na wyjeździe rezerwy AZS AWFIS Gdańsk (7:3).

• Morliny II Ostróda – Morliny I Ostróda 2:8; punkty: Jakub Kuźmicz, Maksymilian Miastowski (Morliny II), Jakub Witkowski, Piotr Chmiel – po 2,5, Łukasz Sokołowski, Kacper Petaś – po 1,5.
• AZS AWFIS II Bałta Gdańsk – Dekorglass II Działdowo 3:7; punkty dla Dekorglassu II: Jirzi Vrablik, Xu Wenliang – po 2,5, Kamil Kurowski 1,5, Patryk Lewandowski 0,5.

SPORT W TV || **Tenis.** Turnieje ATP i WTA w Rzymie (11, 13, 15, Polsat Sport; 18, 20, Polsat Sport Extra; 11, 13, 15, TVP Sport)

• Kolarstwo. Tour de France, 17. etap: Grenoble – Méribel (12.10, Eurosport 1)

• Piłka nożna. Fortuna 1. liga: Widzew – ŁKS (18.45, Polsat Sport News); LE, 2. runda eliminacji: Hammarby – Lech (18.50, Super Polsat; 19, Polsat Sport); MLS: San Jose Earthquakes – Portland Timbers (3.55 śr./czw., Polsat Sport Extra)

• Hokej. NHL, 6. mecz finału Konferencji Zachodniej: Dallas Stars – Vegas Golden Knights (2.00 śr./czw., TVP Sport).

PES

Pierwszy gol i pierwsza wygrana?

I LIGA PIŁKARSKA || Dzisiaj o g.19.45 w zaległym meczu 2. kolejki Stomil podejmie Odrę Opole. Podopieczni trenera Adama Majewskiego jako jedyni w tym sezonie jeszcze nie zdobyli bramki, ale z Odrą „Duma Warmii” jeszcze nigdy nie przegrała.

W Olsztynie zmierzają się dzisiaj dwa kluby, które sąsiadują w tabeli, a poza tym powstały niemal w tym samym czasie, bo za datę powstania Odry uznaje się 16 czerwca 1945 roku, natomiast Stomil narodził się 15 lipca 1945 roku.

Jednak zespół z Opolą może się pochwalić większymi sukcesami, bo na swoim koncie ma 22 sezony spędzone w najwyższej klasie rozgrywkowej, podczas których Odra rozegrała 564 mecze (182 zwycięstwa, 159 remisów, 223 porażki).

STARSI KIBICE SZCZEGÓLNIE ZAPAMIĘTALI MECH W WARSZAWIE, W KTÓRYM 29 PAŹDZIERNIKA 1978 ROKU ODRA SENSACYJNIE WYGRAŁA 5:3 Z LEGIĄ, CHOCIAŻ PRZEGRYWAŁA 1:3.

To właśnie wtedy pamiętnego gola dla gospodarzy - wbrew prawom fizyki - zdobył Kazimierz Deyna, a opolanin Alfred Bolck popisał się hat-trickiem. Trenerem Odry był Antoni Piechniczek, który niespełna cztery lata później polską reprezentację doprowadził do trzeciego miejsca na świecie.

W sezonie 1963/64 Odra zajęła trzecie miejsce w lidze oraz dotarła do półfinału Pucharu Intertoto, natomiast w 1977 roku zdobyła Puchar Ligi, dzięki czemu zadebiutowała w Pucharze UEFA. Opolanie pięć razy grali też w półfinale Pucharu Polski.

Ale to dawne dzieje, bowiem potem w Opolu było już zdecydowanie gorzej, Odra - tak jak Stomil - miała olbrzymie problemy finansowe, w efekcie - tak jak „Duma Warmii” - poznała „smak” czwartoligowych boisk. Na tym nie koniec podobieństw, bo oba kluby z w pewnym momencie zmieniły nazwy - i tak w Opolu pojawiła



Fot. Artur Szczępański

Obecny sezon Stomil Olsztyn rozpoczął od bezbramkowego remisu z GKS Tychy

się Oderka, a w Olsztynie OKS 1945.

Jednak oba kluby zdołały w końcu powrócić do historycznych nazw i do rozgrywek centralnych - do I ligi Stomil awansował w 2012 roku, natomiast Odra na zapleczu Ekstraklasy pojawiła się pięć lat później.

Od tego czasu o pierwszoligowe punkty oba zespoły walczyły sześć razy i - w co aż trudno uwierzyć - Stomil z Odrą jeszcze nigdy nie przegrał!

* 2017/2018: Odra - Stomil 2:4

* 2017/2018: Stomil - Odra 2:0

* 2018/2019: Odra - Stomil 2:2

* 2018/2019: Stomil - Odra 2:1

* 2019/2020: Stomil - Odra 4:2

* 2019/2020: Odra - Stomil 0:1

Jak widać w poprzednim sezonie Stomil w Olsztynie wygrał 4:2, trzy gole zdobył wtedy Szymon Sobczak, natomiast w Opolu „Duma Warmii” zwyciężyła po bramce Grzegorza Lecha z rzutu karnego. Niestety, dzisiaj Sobczak jest już w Jagiellonii Białystok, a Lech w tym sezonie jeszcze nie

zagrał. W efekcie w I lidze Stomil jest jedyną drużyną bez zdobytego gola! W poprzednim sezonie gorszy atak miały tylko Wigry, ale zespołu z Suwałk już w I lidze nie ma, natomiast kłopoty olsztynian ze zdobywaniem goli nie minęły.

Oby przełamanie nastąpiło dzisiaj wieczorem, bo inaczej może się okazać, że już na początku ligi Stomil będzie miał sporą stratę do rywali, z którymi ma podobno walczyć o miejsce w strefie barażowej.

Niestety, równie słabo jak forma napastników Stomilu wygląda olsztyński stadion. Co prawda w budżecie miasta przewidziano pół miliona złotych na montaż dwóch tysięcy krzesełek na trybunie odkrytej, ale prace się nie zaczęły, chociaż tak naprawdę już powinny się skończyć. Prawdopodobnie jest to efekt zmiany koncepcji. - Rozpatrywane są różne warianty, m.in. myślimy o zwiększeniu pojemności trybuny krytej i dostawieniu trybuny mobilnej - przyznał rzecznik prasowy OSiR Zbigniew Szymula.

PRZYPOMINAMY, ŻE TRWA SPRZEDAŻ AKCJI STOMIL. DO WCZORAJ 244 INWESTORÓW KUPIŁO AKCJE ZA 115 000 ZŁ. SPRZEDAŻ KOŃCZY SIĘ 11 LISTOPADA.

* Ze względu na panujące ostrzeżenia związane z epidemią wirusa SARS-CoV-2 bilety na rozgrywane w Olsztynie mecze można kupić wyłącznie w formie elektronicznej za pośrednictwem strony bilety.stomilolsztyn.com. Ale w kasie przed stadionem uruchomiono Punkt Wsparcia Zakupu Biletów i Kartetów (czynny od godz. 14 do 18), gdzie kibice otrzymają niezbędną pomoc w zakupie wejściówek.

• **Inne dzisiejsze mecze:** Chrobry Głogów - Radomiak Radom (19), Widzew Łódź - ŁKS Łódź (19:10, transmisja w Polsacie Sport News).

ARTUR DRYHNYCZ

PO 3 KOLEJKACH

1. Bruk-Bet	9	4:0
2. ŁKS*	6	7:0
3. Arka*	6	7:2
Miedź	6	7:2
5. Górnik*	6	5:0
6. Radomiak*	6	5:1
7. Korona	5	4:3
8. Chrobry*	4	4:1
9. GKS Tychy	4	2:3
10. Zagłębie	3	3:2
11. Resovia	3	3:6
12. Odra*	3	1:4
13. Stomil*	1	0:3
14. Puszcza	1	2:6
15. Bełchatów	1	1:5
16. Jastrzębie	0	2:8
17. Sandecja	0	1:8
18. Widzew*	0	1:7

* mecz zaległy

Prenumerata za zdjęcie

ŚWIT NAD JEZIOREM BLANKI
Kamil Fedak



RADZIEJE K. KĘTRZYNA
Rafał Krehein

CZEKAMY NA WASZE FOTKI Z WAKACJI, ALE TEŻ NA JESIENNE KRAJOBRAZY. CZEKAMY TEŻ PO PROSTU NA ZDJĘCIA POKAZUJĄCE PIĘKNO NASZEGO REGIONU. BĘDIEMY JE PUBLIKOWAĆ W „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ” / „DZIENNIKU ELBLĄSKIM”. AUTORZY ZDJĘĆ, KTÓRE ZAMIEŚCIMY W NASZYM PAPIEROWYM WYDANIU, OTRZYMAJĄ OD NAS TRZYMIESIĘCZNY BEZPŁATNY DOSTĘP DO ELEKTRONICZNEGO WYDANIA „GAZETY OLSZTYŃSKIEJ” / „DZIENNIKA ELBLĄSKIEGO”. ZDJĘCIA Z DZISIEJSZEJ GAZETY/DZIENNIKA MOŻNA OBEJRZEĆ JUTRO NA GAZETAOLSZTYNSKA.PL

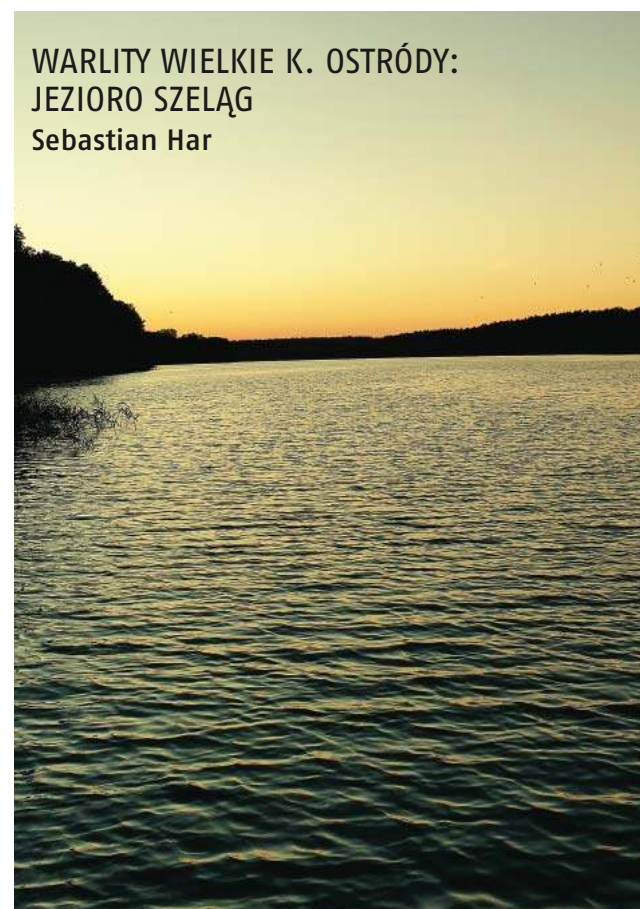
IGOR HRYWNA

WYSYŁAJCIE ZDJĘCIA TUTAJ: I.HRYWNA@GAZETAOLSZTYNSKA.PL

CZERNIKI: JEZIORO MÓJ
Zbyszek z Kętrzyna



WARLITY WIELKIE K. OSTRÓDY:
JEZIORO SZELĄG
Sebastian Har



TRUTNOWO K. BARTOSZYC
Edyta Barszczewska

