

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 ||| NAKŁAD 3 411 NR 237 (20 357)

Im starsi jesteśmy, tym coraz lepiej
nam się chodzi! \4

ŚRODA
14/10/2020

**DZIENNIK
ELBLĄSKI** pl

cena 2,90 zł (w tym 8% VAT)

strefa³
młodości

Zdrowia, zdrowia i jeszcze raz zdrowia! \7-13

*Drodzy Nauczyciele, w dniu Waszego Święta
życzymy Wam wytrwałości w wykonywaniu
ciężkiej pracy i wielu sukcesów Waszych Uczniów,
które są także Waszymi sukcesami.
Życzymy szacunku ze strony całego
społeczeństwa i oby Wasz zawód cieszył się
niesłabnącym autorytetem. Cierpliwości i dużo
zdrowia w tych niełatwych dla Was czasach!*

Pracownicy Grupy WM



Fot. Zbigniew Woźniak

Bp Jezierski: Nie spotykajmy się bez przyczyny

APEL || Biskup Jacek Jezierski jest nie tylko administratorem diecezji elbląskiej, tymczasowo zarządza również całą diecezją gdańską. Tym bardziej jego apel ma znaczenie, a biskup nie ma wątpliwości: nie powinniśmy lekceważyć epidemii.

apeluje: nie spotykajmy się bez przyczyny. Zawiesił też działalność wspólnot i grup parafialnych.

Na poluzowanie przepisów epidemiologicznych czekali wszyscy. Ksiądz biskup Jacek Jezierski zapewnia, że również wspólnoty parafialne z podległych mu diecezjach. Niestety, zamiast końca epidemii doczekaliśmy się jej powrotu.

— Sytuacja zdrowotna pogorszyła się. I dlatego sformułowałem zastrzeżenia, które zostały przekazane do wiernych. Zawiesiłem też działanie wspólnot i grup parafialnych. To dla naszego bezpieczeństwa — mówi biskup Jacek Jezierski. — Apeluję też, aby uczestnicy pogrzebu, którzy nie muszą się spotykać ze sobą, ale nawet członkowie rodziny, zachowali dystans.

Ksiądz biskup zachęca do rezygnacji w uczestnictwie np. w stypach popogrzebowych. Zalecenia



Fot. Michał Skroboszewski

Biskup Jacek Jezierski

biskupa Jezierskiego skierowane do parafii na podległym mu w administracji kościelnej terenie to również opróżnienie kropielnic z wody święconej i właściwe ich zabezpieczenie. Ze względu na

zwiększone zagrożenie epidemiologiczne administrator diecezji elbląskiej i gdańskiej zdecydował także o przełożeniu tegorocznego bierzmowania na wiosnę.

Na razie to jedyny tego rodzaju apel wśród biskupów archidiecezji warmińskiej, która składa się z diecezji warmińskiej, elbląskiej i ełckiej. O to, czy planowane są bardziej rygorystyczne sposoby przeciwdziałania zagrożeniu koronawirusem, zapytaliśmy wolsztyńskiej kurii biskupiej.

— Ksiądz arcybiskup nie wydawał żadnego oświadczenia ani apelu w tej sprawie. Są decyzje i przepisy wydawane przez władze państwowe i my ich rygorystycznie przestrzegamy — powiedział ks. Marcin Sawicki, rzecznik warmińskiej kurii metropolitarnej.

SK

Koronawirus w zespole Enej. Choroba przebiega łagodnie

Część zespołu Enej jest zakażona koronawirusem. Wszyscy czują się dobrze i wkrótce kończą kwarantannę. Muzycy przechodzą chorobę łagodnie. — Tak, część z nas ma koronawirusa, ale czujemy się dobrze, nic złego się nie dzieje — potwierdził nam Łukasz „Kojro” Kojrys, menedżer zespołu.

Enej to zespół wykonujący muzykę z pogranicza folku, rocka, ska, punku i szeroko pojętej alternatywy ukraińskiej, założony w 2002 w Olsztynie przez braci Piotra i Pawła Sołoduchów i Łukasza Kojrysa.

Enej, ze względu na korzenie części składu zespołu czerpie inspirację z kultury ukraińskiej. Zespół



Fot. Krystyna Janusz

wygrał pierwszą edycję Must Be The Music w Polsce. Wśród hitów są takie utwory jak „Radio Hello”, „Skrzydlate Ręce”, „Tak smakuje Życie” i „Kamień z napisem LOVE”.

AN

Premier też na kwarantannie

Premier Mateusz Morawiecki jest na kwarantannie. Poinformował o tym w mediach społecznościowych.

— Proszę Państwa, w związku z kontaktem z osobą zarażoną COVID-19 zgodnie z wszelkimi procedurami udaję się na kwarantannę. Informuję, że rząd pracuje normalnie, a ja jestem w stałym kontakcie ze współpracownikami i wszystkimi służbami — poinformował Mateusz Morawiecki. Szef rządu zaapelował też o stosowanie się do zasad: dezynfekcja, dystans i maseczki.

KONKULIENCJE

Z wielkim żalem zawiadamiamy, że 12 października 2020 r. zmarł

ś. † p. Józef Grzeszczuk

Mieszkaniec Gronit, niezwykle zasłużony warmiński samorządowiec, wieloletni sołtys i radny. Wspaniały, szlachetny człowiek.

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 16 października 2020 r. o godz. 13.30 w kaplicy przy ul. Mariańskiej, skąd nastąpi wyprowadzenie na mszę św. do kościoła przy ul. Żytniej. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu w Sząbruku.

Naszej Drogiej Koleżance
Dorocie Grzeszczuk
składamy po śmierci Ukochanego
Taty
wyrazy najgłębszego współczucia.

Wójt Jan Kasprowicz
oraz pracownicy Urzędu Gminy w Gietrzwałdzie

351420pb1-a-M

Z żalem przyjąłem wiadomość o śmierci

Pani

Haliny Gotfryd

Sołtys Klonowa w gminie Ostróda.

Rodzinie i Bliskim Zmarłej

składam wyrazy najgłębszego współczucia.

Gustaw Marek Brzezina
Marszałek
Województwa Warmińsko-Mazurskiego

350920pb1-a-M

REDAKTORZY WYDANIA
Miroslaw Wieczorek
Igor Hrywna
Artur Dryhynycz
wydawca@gazetaolsztynska.pl
sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna
ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Bartosz Orliński

GAZETAOLSZTYNSKA.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
tel./fax 55 236 16 99
reklamy@dziennikelblaski.pl

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
GRUPA WM Sp. z o.o.
Olsztyn, ul. Tracka 7
tel. 89 539 74 21



Sąd uznał, że nie trzeba było zwalniać dyrektorki

PRAWO || 0 ćwiczeniach antyterrorystów w listopadzie 2019 roku w szkole w Barczewie słyszała cała Polska. Ich efektem było zwolnienie dyrektorki, komendanta policji i objęcie dzieci pomocą psychologów. WSA w Olsztynie wydał wyrok stając po stronie szefowej szkoły.



Fot. KWP Olsztyn

W szkole w Barczewie na szczęście został przeprowadzony tylko pozorowany atak terrorystyczny. Do zwalczania takich „terrorystów” codziennie przygotowują się policjanci antyterrorysty. Żeby w razie prawdziwego ataku zapobiec tragedii

To działo się naprawdę! Zamaskowani „bandyci” w kominiarkami na głowach i z karabinami w rękach wpadli do szkoły w Barczewie. Rozbiegli się po korytarzach. Wszędzie było słyhać huki i krzyki. Napastnicy zajmowali kluczowe pomieszczenia. Dzieci wpadły w panikę. Jeden z uczniów ratował się, wyskakując przez okno. A to były tylko ćwiczenia, które na prośbę dyrektorki szkoły przeprowadzili lokalni instruktorzy sztuk walki.

Dyrektorka szkoły została w pilnym trybie odwołana ze swojego stanowiska. Zwolnił ją, po zasięgnięciu opinii kuratora burmistrz Barczewa Andrzej Maciejewski. Dyrektorce zarzucono spowodowanie zagrożenia dla dzieci. Pracę stracił też komendant policji, który wiedział o planowanych ćwiczeniach, ale szkoła nie była odpowiednio zabezpieczona podczas zbyt realistycznych, zdaniem wielu, ćwiczeń. A te wyglądały jak prawdziwa akcja terrorystów, jaką znamy z filmów.

Nikt nie chciał obronić dyrektorki, na której zaproszenie w szkole pojawili się zamaskowani napastnicy, przejmując pomieszczenie za pomieszczeniem. Rozlokowując się w strategicznych punktach budynku i przejmując nad nim całkowitą kontrolę. Przypadkowi świadkowie z okolicznych budynków byli przerażeni nie mniej niż dzieci i nauczyciele z „zaatakowanej” szkoły.

Kiedy emocje opadły, przyszedł czas na analizę zarówno samych ćwiczeń, jak i zastosowanych wobec dyrektorki sankcji. Tym bardziej że sprawą zajął się też prokurator.

— Prokuratura Rejonowa Olsztyn-Północ wszczęła śledztwo w sprawie niedopełnienia obowiązków wynikających z ustawy Prawo oświatowe przez dyrektkę Zespołu Szkół w Barczewie — kilka dni po ćwiczeniach antyterrorystycznych w Barczewie mówił „Gazecie Olsztyńskiej” Krzysztof Stodolny, rzecznik Prokuratury Okręgowej w Olsztynie. — Śledztwo dotyczy również niedopełnienia obowiązków przez funkcjonariuszy komisariatu policji w Barczewie poprzez brak zabezpieczenia organizowanych przez dyrekcję zespołu szkół ćwiczeń antyterrorystycznych — informował.

PROKURATURA NIE DOPATRZYŁA SIĘ JEDNAK PRZESTĘPSTW W DZIAŁANIU DYREKTORKI I FUNKCJONARIUSZY POLICJI, KTÓRZY WIEDZIELI O ĆWICZENIACH.

— Śledztwo zostało umorzone — stwierdza prokurator Krzysztof Stodolny.

Za zwolnioną z posady dyrektorką ujął się wojewoda. Sprawa trafiła do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Olsztynie. A ten nie miał wątpliwości — dyrektorka szkoły została zwolniona bezpodstawnie.

Z uzasadnienia wyroku wydanego przez skład sędziowski, któremu przewodniczył sędzia Adam Matuszak, wynika, że wojewoda, negując tryb zwolnienia dyrektorki szkoły, miał rację, a działania dyrektorki „nie nosiły cech rażącego naruszenia prawa przez dyrektorkę placówki, nie prowadziły do destabilizacji pracy placówki, nie zagrażały interesowi publicznemu, nie były nagłe i nie wymagały natychmiastowego przerwania wykonywania funkcji dyrektorki”.

Przy okazji sprawy sądowej okazało się też, że wbrew doniesieniom sprzed roku, dyrektorka szkoły nie była jedyną osobą, która wiedziała o ćwiczeniach. Miał o tym wiedzieć również organ prowadzący, a tym jest samorząd, na którego czele stoi burmistrz, który potem zwolnił ją z pracy.

— Organ prowadzący został poinformowany przez dyrektorkę Zespołu Szkół pismem z dnia 8 listopada 2019 r. o planowanym na dzień 14 listopada 2019 r. próbnym alarmie terrorystycznym z udziałem

pozorantów — czytamy w uzasadnieniu wyroku unieważniającego zwolnienie dyrektorki.

Czy wróci na swoje stanowisko? Zapytaliśmy o to w barczewskim ratuszu.

— Ta pani nie straciła pracy w szkole — wyjaśnia Barbara Szałaj-Borowiec, dyrektorka Miejskiego Zespołu Oświaty i Zdrowia w Barczewie. — Po odwołaniu z funkcji dyrektorki nadal pracuje w niej jako nauczyciel. Po decyzji pana burmistrza, został powołany inny dyrektor. Potem zgodnie z przepisami zostały przeprowadzone wybory dyrektorki i powołanie go na stanowisko — mówi.

I dodaje: — Nie ma mowy o przywróceniu zwolnionej dyrektorki na poprzednie stanowisko.

STANISŁAW KRYŚCIŃSKI

REKLAMA

Prezydent Olsztyna



Olsztyn, dnia 12.10.2020 r.

OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 10 § 1, w zw. z art. 49 i 49a ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2020 r. poz. 256 ze zm.) Prezydent Olsztyna w dniu 14.10.2020 r. podaje do publicznej wiadomości, że decyzją z dnia 08.10.2020 r. (znak: **GGN.III.6833.1.3.2019.F**) ustalone zostało odszkodowanie z tytułu wygaśnięcia prawa użytkowania wieczystego udziału wynoszącego 957/2000 w działkach nr **11/35 (obręb 16)** o pow. 0,0004 ha i **11/36 (obręb 16)** o pow. 0,0148 ha na podstawie decyzji Prezydenta Olsztyna nr 1/2019 z dnia 14 października 2019 r. (znak: UA.6740.589.2019) o zmianie decyzji ZRID nr 1/2017 o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej „Rozbudowa drogi powiatowej nr 1971N (ul. Jagiellońskiej) w Olsztynie na odcinku od ulicy Wrocławskiej do skrzyżowania z ul. Poprzeczną”.

Strony mogą zapoznać się z treścią decyzji w przedmiotowej sprawie w siedzibie Wydziału Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta Olsztyna, plac Jana Pawła II 1, pok. 115, I piętro, w godz. 8.00-15.00 po wcześniejszym telefonicznym kontakcie pod numerem 89 527-31-11 wew. 247.

Niniejsze zawiadomienie podaje się do publicznej wiadomości w Biuletynie Informacji Publicznej, na stronie internetowej bip.olsztyn.eu, w załączce: Obwieszczenia dotyczące odszkodowań z tytułu decyzji ZRID, oraz w „Gazecie Olsztyńskiej”.

Stronom służy prawo wniesienia odwołania od decyzji za pośrednictwem Prezydenta Olsztyna do Wojewody Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie w terminie 14 dni od dnia doręczenia decyzji. Decyzję uważa się za doręczoną po upływie 14 dni od daty podania jej do publicznej wiadomości.

Prezydent Olsztyna
Piotr Grzymowicz

Im starsi jesteśmy, tym lepiej nam się chodzi

AKTYWNOŚĆ || Państwo Szymańscy z podolsztyńskich Kieźlin mimo pandemicznych obostrzeń nie ustają w swojej pasji. Po raz kolejny w minionym sezonie pokazali, że w polskim nordic walking nie mają sobie równych. — Nawet, gdy pod górę, my zawsze dajemy radę! — podkreślają.

Mieli mnóstwo celów, zamówione hotele, zaplanowany obóz kondycyjny, powoli zaczynali się pakować na ruszający wczesną wiosną sezon i nagle nadziedł ten feralny marzec.

— Stop! Wszystko wstrzymane i nie wiadomo, co będzie dalej. Zawody zawodami wiadomo, one przez kilka miesięcy nie mogły się odbywać. Najgorsze było, że do lasu zabroniono nam chodzić, a my bez naszych treningów nie istniejemy. Las Miejski to nasz drugi dom, znamy tam każdą ścieżkę i nagle mielibyśmy usiąść w domu? — wspomina pani Lucyna. — Ale powolutku, po cichutku, z maseczką, nad rzeczką — emerytka rymuje z uśmiechem.

Nigdy nikogo nie spotkali. Nawet dzików było jakby mniej.

— Chyba wszystkie przeniosły się do miasta — żartują.

Na pytanie, czy żałują, że się wymykali, kręcą głowami. — Zza chwilę lasy utworzono, a dzięki regularnym treningom wciąż budowaliśmy tak potrzebną teraz nam, seniorom, odporność. Poza tym cały czas z aktywnością fizyczną byliśmy na bieżąco i znów na mistrzostwach mogliśmy dać z siebie wszystko — opowiada pan Stefan.

Pani Lucyna w tym roku była pierwsza w pucharze regionalnym i trzecia w mistrzostwach Polski. Jej małżonek również nie schodził z pudła.

— Im starsi jesteśmy, tym lepiej nam się chodzi — zauważają.

Na zaplanowane 16 startów, odbyło się tylko 5, ale emeryci mieli okazję odkryć i przetestować również zawody wirtualne.

— To nie to samo, nie ma tej adrenaliny, a aplikacja, którą mamy w telefonach do mierzenia czasu



Fot. Agnieszka Porowska

Lucyna i Stefan Szymańscy z tegorocznymi pucharami

i dystansu, który pokonujemy, też różnie pokazuje. Ale medale były piękne, one nas do tych wirtualnych rajdów zachęciły — opowiadają, wyjmując kolejne odznaczenia

z szafki. Pani Lucyna z przyjemnością sięga po ukwiecony kolorowy medal z Braniewa, który tworzony był na okoliczność upływających w cieniu pandemii zawodów z okazji

REKLAMA

OGŁOSZENIE

o przystąpieniu do sporządzenia zmiany studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Ostróda dla terenu położonego w obrębach Mała Ruś, Morliny, Tyrowo oraz Górka, gmina Ostróda

Na podstawie art. 11 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2020 r. poz. 293 z późn. zm.)

zawiadamiam

o podjęciu przez Radę Gminy Ostróda Uchwały Nr XXVI/216/2020 z dnia 11 września 2020 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego dla terenu położonego w obrębach Mała Ruś, Morliny, Tyrowo oraz Górka, gmina Ostróda oraz o wszczęciu postępowania związanego z przeprowadzeniem strategicznej oceny oddziaływania na środowisko dotyczącej ww. zmiany studium.

Zainteresowani mogą składać wnioski do ww. zmiany studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Ostróda i prognozy oddziaływania na środowisko.

Wnioski należy składać do Wójty Gminy Ostróda w formie papierowej na adres Urzędu Gminy Ostróda, ul. Jana III Sobieskiego 1, 14-100 Ostróda lub w formie elektronicznej, w szczególności za pomocą poczty elektronicznej na adres email: sekretariat@gminaostroda.pl lub w formie formularza zamieszczonego w Biuletynie Informacji Publicznej, z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy i adresu zamieszkania albo siedziby w terminie 21 dni od ukazania się niniejszego ogłoszenia.

Zgodnie z art. 39 oraz art. 40 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko wnioski do prognozy oddziaływania na środowisko można składać w formie pisemnej lub ustnie w siedzibie Urzędu Gminy Ostróda lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym.

W związku z obowiązkiem, o którym mowa w art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia nr 2016/679 informuję, że:

1. Administratorem Państwa danych osobowych jest Gmina Ostróda, z siedzibą przy ul. Jana III Sobieskiego 1, 14-100 Ostróda (nr tel. 89 676 07 80, adres e-mail: sekretariat@gminaostroda.pl).
2. Będziemy przetwarzać Państwa dane osobowe w celu realizacji procedury sporządzenia zmiany studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego na podstawie ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym.
3. We wszystkich sprawach związanych z przetwarzaniem Państwa danych osobowych oraz realizacją przysługujących Państwu praw, można skontaktować się z Inspektorem Ochrony Danych, za pośrednictwem poczty elektronicznej: iodo@gminaostroda.pl.
4. Pełen zakres informacji nt. przetwarzania danych osobowych znajduje się na stronie internetowej <http://www.bip.gminaostroda.pl/> w zakładce „Urząd Gminy” w „Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania i ochrony danych osobowych” oraz w siedzibie Administratora.

Wójt Gminy Ostróda

51920sto-A-G

OGŁOSZENIE

o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenu położonego w obrębach Morliny i Tyrowo, gmina Ostróda

Na podstawie art. 17 pkt. 1) ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. 2020 poz. 293 z późn. zm.) oraz art. 39 ust. 1 pkt 1 w związku z art. 46 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2020 poz. 283 z późn. zm.)

zawiadamiam

o podjęciu przez Radę Gminy Ostróda Uchwały Nr XXVI/218/2020 z dnia 11 września 2020 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenu położonego w obrębach Morliny i Tyrowo, gmina Ostróda oraz o wszczęciu postępowania związanego z przeprowadzeniem strategicznej oceny oddziaływania na środowisko dotyczącej ww. projektu planu.

Zainteresowani mogą składać wnioski do ww. planu miejscowego w formie pisemnej na adres Urzędu Gminy Ostróda, ul. Jana III Sobieskiego 1, 14-100 Ostróda, w terminie 21 dni od ukazania się niniejszego ogłoszenia.

Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię, nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy.

Zgodnie z art. 39 oraz art. 40 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko wnioski do prognozy oddziaływania na środowisko można składać w formie pisemnej lub ustnie w siedzibie Urzędu Gminy Ostróda lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym.

W związku z obowiązkiem, o którym mowa w art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia nr 2016/679 informuję, że:

1. Administratorem Państwa danych osobowych jest Gmina Ostróda, z siedzibą przy ul. Jana III Sobieskiego 1, 14-100 Ostróda (nr tel. 89 676 07 80, adres e-mail: sekretariat@gminaostroda.pl).
2. Będziemy przetwarzać Państwa dane osobowe w celu realizacji procedury sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego na podstawie ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym.
3. We wszystkich sprawach związanych z przetwarzaniem Państwa danych osobowych oraz realizacją przysługujących Państwu praw, można skontaktować się z Inspektorem Ochrony Danych, z którym można kontaktować się za pośrednictwem poczty elektronicznej: iodo@gminaostroda.pl.
4. Pełen zakres informacji nt. przetwarzania danych osobowych znajduje się na stronie internetowej www.bip.gminaostroda.pl w zakładce „Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania i ochrony danych osobowych” oraz w siedzibie Administratora.

Wójt Gminy Ostróda

52020sto-A-G

Dnia Kobiet, pan Stefan pokazuje swoje trofeum z Gdańska — medal z napisem Konstytucja.

— To taki napis, jaki na koszulkach noszą. Taką koszulkę zawiesili kiedyś na Kolumnie Zygmunta III Wazy w Warszawie. Bardzo mi zależało, by właśnie ten medal z tym napisem mieć — opowiada.

Co roku od 6 lat para przemierza tysiące kilometrów w poszukiwaniu coraz to nowych sportowych wyzwań.

— Niby w tym roku trochę więcej odpoczywaliśmy, ale jeżdżenia i tak było sporo. Blisko nas zawody odwołano, a zorganizowano te odległe... Wągrowiec, Biały Bór, Tarnowskie Góry — wyliczają.

Ale ich wyprawy to nie tylko sport. W Tarnowskich Górach małżeństwo zwiedziło w tym roku kopalnię srebra, poprzednie sezony to różnego rodzaju zamki, pałace, skanseny.

— Sport, choć bardzo ważny, jest tylko przyczynkiem do tego, żeby poszerzać horyzonty, poznawać ludzi, zwiedzać świat. Jak wyjeżdżamy, to zawsze na kilka dni. Zawsze z porządnym noclegiem i prawdziwą regeneracją: gorąca kąpiel, wygodne łóżko. Całe życie człowiek gonił za pracą, za domem i teraz próbujemy nadgonić stracony czas. Nie boimy się powiedzieć, że na stare lata trochę w końcu sobie dogadzamy. I jedno jest pewne — do trumny żadnych pieniędzy nie zabierzemy. Postanowiliśmy chwilę łapać tutaj — zgodnie podkreślają.

Ich ukochany sport wraz z nimi zmienia się i ewoluje w coraz ambitniejszą stronę.

— Kiedyś było więcej starszych ludzi, teraz mocno zasiłły się kategorie wiekowe 40 plus. Natomiast w grupach senioralnych coraz większą rolę odgrywają byli biegacze, którzy

ze względu na problemy z kolanami musieli przestać biegać. Najpierw bardzo się baliśmy, że nie damy z takimi radą, przecież kondycyjnie są nie do zdarcia, a my sportem zaczęliśmy interesować się dopiero na emeryturze — mówią Szymańscy.

Z czasem zauważyli światelko wtunelu.

— Okazało się, że nie wszyscy biegacze dobrze radzą sobie ze skomplikowaną techniką nordic walking, że ciężko im o synchronizację pracy rąk i nóg. Wcześniej biegać mogli, jak chcieli, byle do przodu, a tu sędzia na każdym kroku stoi i patrzy, czy prawidłowo, a czasem i na rowerach za nami jeżdżą — opowiada pani Lucyna.

W kategorii wiekowej pana Stefana 70 plus niedawno pojawiła się prawdziwa osobowość — Bohdan Bułkowski, siódmy zawodnik Igrzysk Olimpijskich w Moskwie, wielokrot-

ny rekordzista Polski w chodzie na 20 i 50 kilometrów.

— Jeszcze z nim nie wygrywam, ale dzieli nas tylko 8 sekund. Do tej pory nie mogę uwierzyć, że tak mało, że ja, zwykły emeryt spod Olsztyna, depczę po piętach prawdziwemu mistrzowi — śmieje się pan Stefan.

Państwo Szymańscy dbają o zdrowie, szczepią się i przestrzegają obostrzeń. Liczą, że jeszcze trochę i będzie można zacząć oddychać pełną piersią, że...

— Że ...wszyscy będziemy mogli startować w jednym czasie, a nie w wymuszonych reżimach odstępów, że pojawią się napoje, ciepła herbata, posiłki regeneracyjne, a medale będą wręczane tuż po marszu prosto na szyję, bo teraz dostajemy je w szczelnie zapakowanej kopercie, jeszcze zanim wystartujemy, wraz z pakietem startowym — mówią z nadzieją.

AGNIESZKA POROWSKA

KAMPAANIA INFORMACYJNA

Zdrowie w internecie

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Chcesz sprawdzić swój wynik testu w kierunku COVID-19, który został wykonany w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia? A może nie pamiętasz, do jakiej przychodni podstawowej opieki zdrowotnej jesteś zapisany? Pomoże Ci w tym Internetowe Konto Pacjenta. Sprawdź, jakie korzyści wynikają jeszcze z utworzenia konta.

IKP Internetowe
Konto Pacjenta

Dziś już praktycznie wszystkie sprawy załatwiamy przez internet. Wystarczy posiadać profil zaufany. Zależy nam nie tylko na czasie i wygodzie, ale przede wszystkim bezpieczeństwie. Od pewnego czasu możemy mieć przez internet dostęp do wszystkich informacji na temat naszych danych medycznych. — Internetowe Konto Pacjenta jest szczególnie ważnym nośnikiem informacji w trakcie trwającej pandemii. Można w nim sprawdzić swój wynik testu w kierunku COVID-19, który został wykonany w ramach NFZ, a także to, u którego lekarza rodzinnego złożyliśmy deklarację — informuje Magdalena Mil, rzecznik prasowy Warmińsko-Mazurskiego OW NFZ w Olsztynie. I dodaje: — W Internetowym Koncie Pacjenta są dostępne także informacje o wystawionych

e-receptach i e-skierowaniach, historia udzielonych świadczeń w ramach ubezpieczenia zdrowotnego oraz ich koszt pokryty przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Ponadto Internetowe Konto Pacjenta daje szereg innych możliwości. Możemy za jego pośrednictwem otrzymać w formie smsa lub e-maila e-recepty i e-skierowania, co jest szczególnie przydatne w czasie, gdy ograniczamy kontakty społeczne z powodu koronawirusa.

Wszystko w jednym miejscu

Dzięki posiadaniu Internetowego Konta Pacjenta użytkownik może upoważnić inną osobę do wglądu do danych dotyczących jego zdrowia. 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 Zdrowotnego, sprawdzenie swoich leków i ustalenie, czy są zamienniki tych leków (łącznie z danymi o substancji czynnej dla konkretnego leku). 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).

Jak założyć IKP?

Każdy z nas może założyć Inter-

netowe Konto Pacjenta na stronie **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 odręczny 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 — dodaje Magdalena Mil.

Życie na trzeźwo jest naprawdę piękne

LUDZIE || Pan Kazimierz nie miał łatwego dzieciństwa. W dorosłym życiu nie umiał się odnaleźć, ale na jego drodze stanęła wspaniała kobieta. Została jego żoną i postawiła warunek: rodzina albo bezdomność i alkohol. Dziś są szczęśliwym małżeństwem z prawie 40-letnim stażem.



Pan Kazimierz (na zdjęciu ze swoimi córkami): Wyjście z nałogu to tytaniczna praca. Liczy się wsparcie bliskich

REKLAMA



*Z okazji Dnia Edukacji Narodowej
pragnę złożyć Nauczycielom i Pracownikom Oświaty
wyrazy wdzięczności za dokonania pedagogiczne
i wychowawcze, za wyrozumiałość i cierpliwość
oraz za poświęcenie, szczególnie w tej trudnej sytuacji,
w której znaleźliśmy się wszyscy.*

*Życzę Państwu wielu sukcesów w pracy,
radości z przekazywania wiedzy i objaśniania świata
młodym ludziom, dużo zdrowia
oraz wszelkiej pomyślności w życiu osobistym.*

Gustaw Marek Brzezina

Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego

W rodzinnym domu pana Kazimierza z powiatu szczycieńskiego była bieda i alkohol. Jego ojciec był nałogowym alkoholiczkiem z ciężką ręką, więc wielokrotnie wraz z matką i bratem musieli uciekać z domu. Nieprzespane noce, ciągły strach przed pobiciem i złością ojca powodowała, że młody wtedy chłopak coraz częściej zaczął uciekać na ulicę.

— Szybko wpadłem włe towarzystwo. Część tych osób uciekała od problemów rodzinnych tak jak ja, szukając ukojenia walkoholu — opowiada. — Dodatkowo przeszedłem załamanie nerwowe, jak zmarł mój brat. Miał 6 lat, gdy zachorował, ale w domu nie było pieniędzy na lekarza ani lekarstwa. Ojciec wołał je przepić i patrzeć na jego śmierć.

Kiedy miał 19 lat, zmarł ojciec, a pan Kazimierz poszedł do wojska. Po powrocie wrócił do dawnego życia. W pracy nigdzie długo nie mógł zagrzeć miejsca, bo wyrzucano go za alkohol. Miał jednak miejsce, gdzie zawsze mógł liczyć na łóżko i jedzenie. Wszystko się zmieniło, gdy jego mama zachorowała na nowotwór i zmarła.

— Mama cierpiała bardzo — opowiada. — To była taka dobra i ciepła osoba. Jak zmarła, cały mój świat się zawalił. Miałem 36 lat. Na pomoc krewnych nie mogłem liczyć, bo z nikim nie utrzymywałem kontaktów. Nie płaciłem za mieszkanie, więc szybko eksmitowano mnie na bruk. Początkowo nocowałem u znajomych, na melinach, aż w końcu znalazłem się na ulicy. Najgorsza jest pierwsza noc. I ta myśl: Jestem bezdomny! Ale czasem człowiek pozbywa się uczuć i najważniejsze staje się to, by coś wypić i zapomnieć.

Przez dwa lata mężczyzna tułał się, pił i od nikogo nie chciał pomocy. Pewnego dnia postanowił, że zacznie wszystko od nowa. Pomogła mu kuzynka, która miała duże gospodarstwo i dała mu pracę oraz mały pokój. Pan Kazimierz poznał tam też swoją żonę. Pobrali się i zamieszkali w rodzinnym domu pani Maryli.

— Kochałem żonę, doczekaliśmy się trójki dzieci, wspólnie pracowaliśmy na naszym gospodarstwie — opowiada pan Kazimierz. — Wydawało mi się, że wszystko układa się dobrze, a jednak coraz częściej sięgałem po piwo czy kieliszek wódki. Uważałem, że nie piję dużo.

Coraz częściej to pani Maryla wykonywała prace w gospodarstwie, bo mąż był albo zły, albo zbyt pijany, żeby pracować. Pewnego dnia podczas kontroli drogowej okazało się, że miał ponad dwa promile alkoholu we krwi. Stracił prawo jazdy.

— Każdy alkoholik ma tysiąc sposobów na to, żeby się napić po kryjomu. Ja też je miałem: potajemne skrytki na butelki piwa czy wódki — mówi. — Czasami wstyd mi było, że żona czy dzieci proszą o spacer czy wspólną zabawę, a ja myślę tylko o tym, żeby wypić. Jak straciłem prawko, to już wogóle przestało mi zależeć na wszystkim. Żona płakała, prosiła, groziła. Jednak ja nie wierzyłem, że może mnie wyrzucić z domu. A jednak pewnego dnia wystawiła mi torbę i zmieniła zamki. Spałem kilka dni w stodole, chodziłem głodny i brudny. Dzieci prosiły mnie, żebym przestał pić i wrócił do domu. Wtedy przysniła mi się matka, płakała i mówiła: Synku, nie bądź taki jak ojciec.

Pan Kazimierz wrócił do domu, przestał pić. Żeby nie myśleć o nałogu, zaczął rozwiązywać krzyżówki i jeść pestki słonecznika. To zajmowało ręce. Lekarstwem był też rower. W sobotę lub niedzielę całą rodziną wyruszali na wycieczkę.

Dziś pan Kazimierz ma 76 lat i znakomitą kondycję.

— Czuję się bardzo dobrze, 7 lat temu rzuciłem palenie — mówi. — W życiu popełniłem sporo głupstw, ale na szczęście się opamiętałem. Jestem dziś szczęśliwym ojcem, dziadkiem i mężem mądrej kobiety. Gdyby nie stanowczość żony, pewnie dalej bym się staczał się. Doceniam to, co dało mi życie i dziękuję Bogu za te prawie 30 lat w trzeźwości. Moim największym marzeniem jest doczekać z żoną złotych godów.

JOANNA KARZYŃSKA

Dzień Nauczyciela

||14|10|2020||

7

Zdrowia, zdrowia i jeszcze raz zdrowia!

Mało kto o święcie, które obchodzimy 14 października myśli, że to Dzień Edukacji Narodowej. Dla większości z nas to po prostu Dzień Nauczyciela. W tym roku nie będzie jednak hucznych akademii i kwiatów z powodu pandemii. Ale są życzenia. Z serca olsztyńskiej starówki.

GRAŻYNA SZYMAŃSKA



— Życzę cierpliwości i wytrwałości. Zwłaszcza w takiej sytuacji, jaką mamy. Nauczyciele są na pierwszej linii frontu — tak jak lekarze. Dlatego potrzebują przede wszystkim cierpliwości. Zwłaszcza, że dzisiaj nauka wygląda zupełnie inaczej niż rok temu. W szkołach trzeba nosić maseczki, trzymać dystans... Szkoła w ogóle jest inna, chociaż są lekcje, dzieci... W każdej chwili może pojawić się zdalne nauczanie, a w naszych, polskich warunkach to trudne zadanie. Uczniowie nie są przygotowani na taką naukę, więc trudno wymagać od nauczycieli, żeby pracowali jak gdyby nigdy nic.

TADEUSZ SZYMAŃSKI



— Dlatego życzę nauczycielom, aby nie mieli zdalnego nauczania. Żeby mogli normalnie pracować. Ale podkreślam: normalnie. Dziś nauczyciele muszą mieć siłę, żeby pracować. Muszę mieć siłę psychiczną. To bardzo trudny czas dla wszystkich, a dla nauczycieli szczególnie. Dlatego życzę nie tylko normalnej, ale i spokojnej pracy.

JANINA CZARNECKA



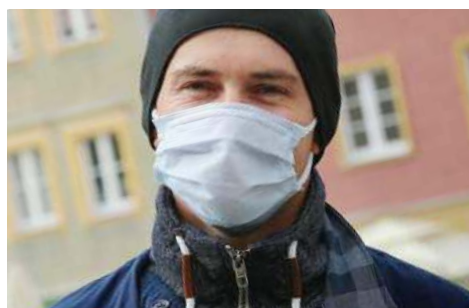
— Zdrowia, zdrowia, i jeszcze raz zdrowia. A do tego wytrwałości i cierpliwości do wszystkiego, co się dzieje. Ale przede wszystkim miłości od ludzi. Mam wrażenie, że jej brakuje. I życzliwości też jest mało. Nauczyciele na pewno to odczuwają. Brakuje im wsparcia, a coraz więcej się od nich wymaga. To są ludzie, jak każdy z nas. Mają swoje emocje i obawy. Nauczyciele czują odpowiedzialność za uczniów. Nie tylko za wiedzę, jaką mają przekazać, ale i za bezpieczeństwo w szkole. Nie możemy o tym zapominać. Wspierajmy ich, dodajmy im otuchy nie tylko z okazji Dnia Nauczyciela, ale codziennie.

EWELINA STOLORZ



— Życzę przede wszystkim cierpliwości w pracy z rodzicami, którzy są wyczuleni na swoje dzieci. Często nie przyjmują do wiadomości, że coś może być nie tak. Nie rozumieją albo nie chcą zrozumieć. Dlatego nauczycielom potrzebna jest wytrwałość. Życzę też mądrego i indywidualnego podejścia do każdego ucznia, a nie wrzucanie wszystkich do szarej masy.

WOJCIECH STOLORZ



— Moja mama jest emerytowanym nauczycielem. Uczyła w szkole 35 lat. Wiem, ile w tym czasie wkładała wysiłku w pracę. A teraz odpowiedzialności jest jeszcze więcej. Mama jest szczęśliwa, że dzisiaj nie musi już pracować. Bo dzisiaj praca w edukacji to nie jest najłatwiejszy chleb. Dlatego życzę siły i chęci każdego dnia. Przyda się.

IZA KOSZTOWNIAK



— Zdrowie jest dzisiaj najważniejsze! Życzę więc zdrowia, ale i cierpliwości do walki z systemem edukacji i polityką. Nauka to jedno, ale to nie wszystko w tej pracy. Oczywiście życzę też sporo czasu wolnego i możliwości realizacji po godzinach, a mniej papierologii. Do tego zdrowego dystansu, ale nie w stosunku do siebie, choć dzisiaj jest on niezbędny. Do wszystkiego, co niszczy radość wynikającą z przekazywania wiedzy.

MONIKA KOSZTOWNIAK



— Życzę wszystkim nauczycielom zamknięcia szkół i zdalnej pracy. Myślę, że wszystkim byłoby wtedy lżej. A przy okazji większych zarobków i szacunku od uczniów. Młodzież dzisiaj coraz rzadziej szanuje nauczycieli. Dlaczego? Może dlatego, że mało zarabiają? Trudno wtedy oprestiż zawodu. Niestety społeczeństwo ma takie poczucie, że status zawodu łączy się ze stanem konta. Im grubszy portfel, tym większe poważanie. Dlatego życzę nauczycielom pieniędzy, bo się przydadzą. Ale przede wszystkim takiej radości z pracy, żeby móc być autorytetem...

MIRA ROGAWSKI



— Życzę spokoju i... spokojnych dzieci. Bo im mniej stresu, tym większa satysfakcja z pracy. A dziś młodzież jest różna. Często trudna, często indywidualna. A po pracy mnóstwa pasji i czasu na nie. Chociaż myślę, że nauczyciele mają dużo czasu wolnego. A może nie wiem, ile muszą pracować po lekcjach? Życzę też równowagi — żeby praca była pracą, a czas po pracy... czasem po pracy.

ADA ROMANOWSKA

Jesteśmy dumni ze swoich nauczycieli

REGION || Uczenie innych to zawód, ale też i misja. To też pieniądze potrzebne na funkcjonowanie oświaty. Podkreślają to właściwie wszyscy samorządowcy, których poprosiliśmy o krótkie wypowiedzi z okazji Dnia Nauczyciela.



**ROBERT
GONTARZ,
POSEŁ
NA SEJM RP**

Praca nauczyciela nie jest zwykłym zawodem, jest powołaniem.

Przekazywanie wiedzy wymaga nie tylko profesjonalnego wykształcenia, ale również cierpliwości, życzliwego podejścia i pasji, którą trzeba przelać na nowe pokolenia. W świecie niosącym wiele

zagrożeń, także tych cywilizacyjnych, szkoła powinna być miejscem, w którym przekazane zostaną takie wartości jak szacunek do bliźnich, patriotyzm, wiara i tradycja. Wychowanie dzieci i młodzieży w poszanowaniu tych zasad wymaga niejednokrotnie wielu wysiłków ze strony nauczycieli i wychowawców. Za ten trud serdecznie Wam dziękuję i pamiętając swoją ścieżkę edukacji, podczas której miałem szczęście trafić na wspaniałych nauczycieli, którzy pomagali mi pokonywać kolejne przeszkody wskazując właściwą drogę, wyrażam szacunek płynący z głębi serca.



**STANISŁAW
BUŁAJEWSKI,
BURMISTRZ
MRĄGOWA**

Dzień Edukacji Narodowej to wyjątkowe święto, ale to także okazja,

aby podziękować nauczycielom i docenić ich pracę, która jest niezwykle trudna. Wiem o tym dobrze, bo sam jestem wykładowcą akademickim. Jako burmistrz Mrągowa staram się dbać o mrągowską oświatę i poprawiać komfort pracy naszych nauczycieli i uczniów. Nasze szkoły i przedszkola są modernizowane, przechodzą remonty. Przypomnę, że w sierpniu zakończyliśmy ogromny remont Szkoły Podstawowej Nr 1, związany z termomodernizacją obiektu, remontem klas, gruntownym remontem stołówki, wymianą okien czy instalacji elektrycznej. W tym roku wyremontowaliśmy przedszkole „Stokrotka”, a niebawem zakończy się adaptacja Szkoły Podstawowej przy ulicy Kopernika na potrzeby przedszkola „Bajka”.

Dla najlepszych uczniów przyznajemy stypendia naukowe, sportowe i artystyczne. W mieście realizowany jest Szkolny Budżet Obywatelski, który jest ewenementem w skali kraju!

Warto wspomnieć, że nasze placówki edukują na bardzo wysokim poziomie, z czego jestem niezmiernie dumny.

Wszystkim nauczycielom życzę wdzięczności uczniów, podziwu rodziców i satysfakcji z pełnionej misji!



**MAREK
CHOJNOWSKI,
STAROSTA
EŁCKI**

Nadchodzące święto wszystkich nauczycieli ma w tym roku wyjątko-

wy wymiar. Nauczyciele musieli wraz z uczniami dostosować się do nowej, koronawirusowej rzeczywistości i błyskawicznie przejść na nauczanie zdalne, co często wiązało się z dodatkowym rozwijaniem swoich kompetencji. To się w dużej mierze udało, głównie dzięki ich opanowaniu i wysokim kwalifikacjom oraz świetnej współpracy z uczniami. Starostwo, jako organ prowadzący publiczne szkoły i realizujący zadania dotyczące organizacji szkół i placówek, pilnie przyglądało się sytuacji na tym polu, w trakcie największych koronawirusowych obostrzeń i teraz, z perspektywy czasu, możemy powiedzieć, że zarówno kadra, jak i uczniowie szkół podołali wyzwaniu. Z okazji Dnia Nauczyciela chcielibyśmy wszystkim pedagogom życzyć dużo zdrowia, które - zawsze przecież cenne - w tych trudnych czasach nabiera szczególnej wartości. Wszystkiego najlepszego!



**BOGUSŁAW
FIJAS,
WÓJT GMINY
OSTRÓDA**

Nauczyciele pracują dziś w wyjątkowo trudnej sytuacji, za co im

bardzo dziękuję. Nasze gminne szkoły funkcjonują normalnie, co wymaga wielu starań i zadbania zarówno o bezpieczeństwo dzieci, jak i pracowników oświaty. Wprowadzenie czerwonej strefy na terenie powiatu ostródzkiego wymaga od nas jeszcze większego wysiłku, by je zapewnić. Żeby spełnić wszystkie wymagania związane z bezpieczeństwem, musieliśmy inaczej zorganizować dowóz dzieci do szkół. Obowiązujące obostrzenia wymagają, by w autobusach było mniej dzieci. Nasza gmina jest duża, to ponad 400 kilometrów kwadratowych, mamy na

REKLAMA



Z okazji
Dnia Edukacji Narodowej

pragnę złożyć podziękowania za wysiłek na rzecz polskiej edukacji oraz przekazać wyrazy otuchy i wsparcia pracownikom oświaty na Warmii, Mazurach i Powiślu.

Życzę Państwu dużo zdrowia, odporności, pogody ducha i odwagi przy wykonywaniu codziennych obowiązków.

Anna Wasilewska
Poseł na Sejm RP

52620otbs-A-G

terenie gminy dziewięć szkół. Dzieci dowożone są do wszystkich naszych placówek. Musieliśmy więc zapewnić więcej autobusów, dzieci przyjeżdżają do szkoły o różnych porach, na godzinę 8 i 9. Ta sytuacja powoduje dla nas dodatkowe koszty. W skali roku to ponad 1,1 mln złotych. Ale mam nadzieję, że ta sytuacja potrwa krótko i nie zakłóci normalnego funkcjonowania szkół.



**JAN HARHAJ,
STAROSTA
LIDZBARSKI**

Na tegoroczny Dzień Edukacji Narodowej cieniem kładzie się pandemia.

Mam ogromny szacunek do nauczycieli za ich codzienną pracę, szczególnie w tak trudnych czasach. Staramy się zapewnić im jak najlepsze warunki i bezpieczeństwo, co nie jest łatwe, bo wszyscy wiemy, że młodzież z trudem poddaje się dyscyplinie.

Mimo tego, że subwencja oświatowa nie jest wystarczająca w stosunku do wymagań, jakie stawia nam rząd, to jednak staramy się by podległe nam placówki rozwijały się z roku na rok. Inwestujemy w nie, bo mamy świadomość jak ważna jest edukacja młodych ludzi.



**MARCIN
PALIŃSKI,
STAROSTA
NIDZICKI**

Święto Edukacji Narodowej to dzień, w którym nasze oczy zwrócone

są w stronę nauczycieli, pracowników oświaty oraz wszystkich, którzy uczestniczą w trudnym, ale niezwykle ważnym procesie kształcenia i wychowywania młodego pokolenia. We współczesnym świecie, pełnym nowych wyzwań i dynamicznych zmian praca nauczyciela wymaga zaangażowania oraz ciągłych modyfikacji edukacyjnych celów. Ta wielka odpowiedzialność niesie

ze sobą pasmo sukcesów, ale również porażek bez których nie byłoby możliwości realizacji rozwoju osobistego i własnych ambicji.

Jako samorząd Powiatu Nidzickiego stale wspieramy i modernizujemy infrastrukturę oświatową na terenie naszego powiatu. Realizujemy wiele projektów i programów, które dzięki pozyskanym środkom zewnętrznym poprawiają warunki kształcenia w naszych placówkach oświatowych. O bardzo wysokiej jakości nauczania świadczą m. in., wysokie wyniki egzaminów dojrzałości, dzięki którym nasz powiat przoduje pod względem zdawalności matur w województwie warmińsko-mazurskim. Jestem dumny, że mamy tak zdolną młodzież, ale przede wszystkim wyrażam swoje pełne uznanie dla ogromnej pracy i determinacji dyrekcji oraz kadry pedagogicznej.



**ZBIGNIEW
NADOLNY,
STAROSTA
BARTOSZYCKI**

Obecna sytuacja związana z pandemią jest trudna i dla nauczycieli, i dla pracowników administracji oraz obsługi, i dla samych uczniów.

Życzę wszystkim, by trwała ona jak najkrócej. W imieniu swoim, zarządu powiatu oraz rady powiatu życzę również wytrwałości, cierpliwości oraz dużo zdrowia.



**RYSZARD
NIEDZIÓŁKA,
BURMISTRZ
KĘTRZYNA**

Dzień Edukacji Narodowej to dzień ważny dla nas wszystkich.

Każdy z nas przechodził w swoim życiu okres nauki szkolnej i miał do czynienia z kadrą nauczycielską. Ten rok jest trudny dla nauczycieli i rolę samorządu jest pomóc im choć trochę przejść przez ten czas. Dlatego

bardzo duży nacisk położyliśmy na wsparcie oświaty w zakresie chociażby zakupu laptopów. 2 października przekazaliśmy do szkół 50 sztuk. Ogólnie w tym roku było ich prawie 100. To duża pomoc zarówno dla nauczycieli, jak i uczniów. Szczególnie jeśli zaistnieje potrzebna nauki zdalnej. Mam jednak nadzieję, że bieżący rok szkolny będzie przebiegał w Kętrzynie bez zakłóceń.



**MACIEJ
ROMANOWSKI,
STAROSTA
ELBLĄSKI**

W oświacie ważne są nauczyciele, czyli komputery, budynki, bar-

dzo ważny jest mistrz, czyli nauczyciel, ale najważniejszą osobą jest uczeń. Ważna jest także atmosfera, jaka panuje w szkole. Staramy się w jak potrafiemy najlepiej dbać o naszą oświatę w każdym z tych aspektów. W obecnych warunkach finansowych wymaga to zwiększonego wysiłku z naszej strony, ale wszyscy zdajemy sobie sprawę, że wspólnie dbać o oświatę i mieć wizję lepszej przyszłości.

W planach, marzeniach, mamy budowę hali widowiskowo-sportowej w Zespole Szkół Ekonomicznych i Technicznych w Pasłęku. Chcemy też kompleksowo wykonać termomodernizację placówek oświatowych. A w tym szczególnym dniu życzę nauczycielom wytrwałości i optymizmu.

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

REKLAMA

**Z OKAZJI DNIA
EDUKACJI NARODOWEJ**

Życzę Nauczycielkom, Nauczycielom oraz wszystkim Pracowniczkom i Pracownikom Oświaty poczucia pewności, że wykonują swoją pracę w bezpiecznych dla zdrowia warunkach.

Przyjmijcie proszę Państwo życzenia zdrowia dla Was i Waszych Najbliższych.

Wszystkim Nauczycielkom i Nauczycielom na Warmii i Mazurach życzę satysfakcji z efektów nauczania oraz życzliwej atmosfery w relacjach z uczniami i rodzicami.

W ostatnich miesiącach zdaliście Państwo egzamin z zawodowej i społecznej odpowiedzialności.

Jako poseł, obywatel i rodzic dziękuję za Wasze zaangażowanie i poświęcenie.

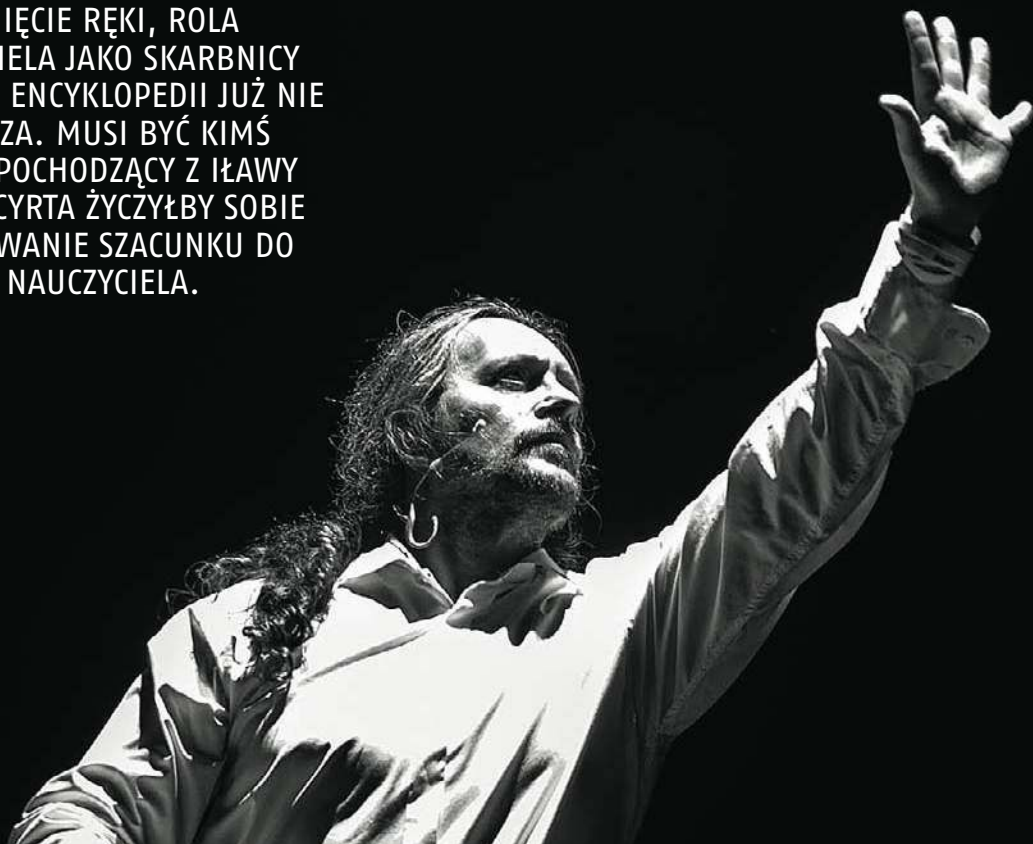
dr inż. Marcin Kulasek
Poseł na Sejm RP
Członek Komisji Edukacji,
Nauki i Młodzieży

LEWICA

SEJM
KOLEGIUM POSŁÓW POLSKI

Być przewodnikiem, a nie chodzącą encyklopedią

GDY CAŁA WIEDZA JEST NA WYCIĄGNIĘCIE RĘKI, ROLA NAUCZYCIELA JAKO SKARBNIICY WIEDZY I ENCYKLOPEDII JUŻ NIE WYSTARCZA. MUSI BYĆ KIMŚ WIĘCEJ. POCHODZĄCY Z IŁAWY ROBERT CYRTA ŻYCZYŁBY SOBIE ODBUDOWANIE SZACUNKU DO ZAWODU NAUCZYCIELA.



Fot. archiwum prywatne

REKLAMA

Dzień Nauczyciela

Z okazji Dnia Edukacji Narodowej
Nauczycielom i pracownikom oświaty składam
najserdeczniejsze życzenia zdrowia,
radości z wykonywanej pracy
oraz wszelkiej pomyślności w życiu osobistym.

Z całego serca dziękuję za Wasz trud i poświęcenie
w tym nietatwym dla nas wszystkich czasie.

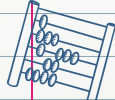
Z wyrazami szacunku

Piotr Grzymowicz
[Signature]
Prezydent Olsztyna

Olsztyn, 14 października 2020 r.



$$7 + 4 = 11$$



1247200tr-A-G

Robert Cyrt: Zaufanie do ucznia jest bardzo ważne

— Na brzmienie pańskiego nazwiska mieszkańcy Iławy reagują: „Tak, tak, grał Jezusa w Misterium Paschalnym”, choć minęło już wiele lat.

— Oj tak, pamiętam bardzo dokładnie! Wcieliłem się w postać Chrystusa w Misterium przez trzy lata. Poza doświadczeniem artystycznym było to również doświadczenie duchowe. Aby postać Chrystusa była wiarygodna, musiała się dokonać wewnętrzna przemiana. Tę postać też grałem m.in. dwukrotnie w Wielkim Misterium Gdańskim.

— Misterium, także iławskie, było sukcesem. W którym momencie postanowił pan porzucić Iławę?

— Serce nie służy i nie wybiera. Moja — wtedy przyszła — żona mieszkała w Gdańsku. Przez wiele lat byliśmy ze sobą na odległość. W końcu wybraliśmy Gdańsk. Wszystko, co w Iławie budowałem przez 10 lat,

musiałem zostawić. Było mi ciężko. Iławską młodzież wspominam jako cudowną. Jeszcze w weekendy przyjeżdżałem do Iławy, prowadziłem zbiórki, robiliśmy teatr. A potem... moi wychowankowie zaczęli mnie zastępować. Odchodziłem więc z Iławy jako osoba spełniona. Choć do końca Iławy nie porzuciłem. Nadal mam tam rodziców i brata. A Ephata, teatr, który powstał w 1997 r., podążył za mną do Gdańska. To moje osobiste dziecko, zapakowałem je zatem do walizki i pojechałem. I tak to już trwa 14 lat.

— Od razu otrzymał pan pracę nauczyciela?

— To było XX Liceum im. Zbigniewa Herberta. I do dziś jestem z nim związany. Uczę historii, wiedzy o społeczeństwie, religii, etyki, wiedzy o kulturze i teatru. Stworzyłem autorski program lekcji teatru jako rozszerzenie lekcji języka polskiego o dramaturgię.

Do teatru Ephata przychodzą młodzi ludzie nie tylko ze szkoły. W końcu „ephata” znaczy „otwórz się”, więc jesteśmy otwarci. Lekcje odbywają się popołudniami. Tak też gramy spektakle dla mieszkańców miasta. To jeden człon działalności. Drugi to Młodzieżowa Akademia Teatralna, która zajmuje się edukacją teatralną uczniów. Lekcje podzielone są na dwa bloki. Jeden to historia teatru, teoria, wiedza, jak wygląda teatr, także od strony technicznej. Drugi blok to zajęcia praktyczne, czyli warsztaty dramatyczne i tworzenie spektakli teatralnych w oparciu o dramaty, które omawiane są na lekcjach polskiego. To rozszerzenie wiedzy, przygotowanie do matury.

— Pańscy uczniowie pewnie bez problemu dostają się na studia?

— Tak jest. Niedawno moja uczennica dostała się do krakowskiej Akademii Teatralnej. Moi uczniowie ruszają też na kulturoznawstwo, zarządzanie organizacjami lub jednostkami kultury, ASP, animację kultury... I nadal mamy kontakt, bo przychodzą na zajęcia, także studiując.

– Jest duma?

— Cieszę się, że akurat to, co lubię robić, łączy mnie z pokrewnymi duszami. To nie jest wymuszone, lubię działania w wolności. Dla mnie wielką radością jest to, że przychodzą osoby, które chcą realizować swoje pasje i marzenia.

– Zgodnie z powiedzeniem Konfucjusza: „Wybierz pracę, którą kochasz, i nie przepracujesz ani jednego dnia”...

– Faktycznie (śmiech). O, jeszcze prowadzę Klub Inicjatyw Twórczych w Gdańskim Centrum Profilaktyki Uzależnień. To duże wyzwanie, by pokazać, że można żyć bez uzależnień, tylko i wyłącznie będąc ze sobą.

KIEDY MŁODZI PRZYCHODZĄ I KILKA GODZIN SPĘDZAJĄ BEZ EKRANÓW, NA SCENIE, TO JEST COŚ PIĘKNEGO. CZASEM SIĘ ZDARZA, ŻE TELEFONY DZWONIĄ, ALE POZOSTAJĄ NIEODEBRANE.

Bo młodzież jest tak zajęta zabawą w teatr. To wielka radość.

– Czyli ubiegłoroczna nagroda jest superłkiem, który łączy wszystkie te nitki, wszystkie obszary działania?

— Wprawdzie zostałem wybrany najlepszym nauczycielem Pomorza, ale chyba trochę tak. Choć jeszcze dużo pracy przede mną. Nadal podejmuję wyzwania, studiuję (obecnie filozofię, przed rokiem skończyłem studia coachingu i tutoring). Uczę się, rozwijam swoje kompetencje. Teraz pewnie będę się uczył zdalnie.

– Porozmawiamy o systemie oświaty czy zgrabnie ominiemy ten temat?

— Czy szkoła jest dla ucznia, czy uczeń dla szkoły? Od tego pytania powinniśmy zacząć reformować oświatę. To, ile pięter ma budynek szkoły, nie ma takiego znaczenia. Najważniejsze, by dostrzec ucznia, zobaczyć jego potrzeby. Dowartościowywać. By mógł odkrywać to, co w nim jest piękne, czym się interesuje. Żeby był człowiekiem twórczym, pełnym pasji i empatii. Jeśli my jako dorośli mu tego nie pokażemy, to skąd ma to wiedzieć? Skąd ma wiedzieć, jak się ma zachowywać człowiek wyjątkowy?

– Czy zawód pedagoga przeżywa kryzys?

— To problem bardzo złożony i winy nie można zrzucić na jedną stronę. Zawód nauczyciela stracił mocno, przestał być zawodem szanowanym. W kwestii wynagrodzeń, postawy, zachowań. Jest to bardzo skomplikowany problem, nie da się go rozwiązać jednym podpisem, dyrektywą premiera czy ministra. Na to trzeba pracować. Odbudować szacunek do zawodu.

UCZELNIE WYŻSZE POWINNY ODPOWIEDNIO KSZTAŁTOWAĆ PRZYSZŁYCH NAUCZYCIELI POD KĄTEM ODKRYWANIA TEGO MŁODEGO CZŁOWIEKA, KTÓRY ZOSTANIE NAUCZYCIELOWI POWIERZONY. ŻEBY TEN MÓGŁ ROZPOCZĄĆ WSPANIAŁĄ PRZYGODĘ I ZACHWYCAŁ SIĘ ZDOBYWANĄ WIEDZĄ.

Aby była dla niego odkryciem, a nie tylko wymuszonym wykuciem, wyuczeniem się regulek. To długi proces, który jest przed nami. W takim układzie nauczyciel powinien być mentorem, inspiratorem.

– Czy jakiś system edukacyjny moglibyśmy brać za przykład?

— Rewelacyjne wyniki ma system fiński (piszemy o nim na str. 12-13). Szkoła oparta na dobrowolności uczenia się przynosi świetne wyniki. Trzeba brać pod uwagę mentalność, mniejsze zaludnienie. Czy ten system dałoby się przenieść do nas? Tego nie wiem, ale kilka rozwiązań moglibyśmy zaczerpnąć, choćby budowanie zaufania do siebie nawzajem. Nauczyciel też powinien ufać uczniowi. A uczeń zaczyna to doceniać, widzi, że jest kimś wyjątkowym, że jest współtwórcą procesu edukacyjnego, a nie tylko wykonawcą. W tym klucz.

W dzisiejszym świecie, gdy cała wiedza jest na wyciągnięcie ręki, rola nauczyciela jako skarbnicy wiedzy i encyklopedii już nie wystarcza. Musi stać się kimś więcej, kimś, kto poprowadzi ucznia przez meandry wiedzy. Przewodnikiem.

EDYTA KOCYŁA-PAWŁOWSKA



Spakowałem walizki i 14 lat temu wyjechałem z Ławy do Gdańska

REKLAMA



Nauczycielom, dyrektorom oraz pracownikom administracyjnym placówek oświatowych na terenie powiatu olsztyńskiego dziękujemy za zaangażowanie, cierpliwość i dbałość o wysoki poziom wiedzy młodego pokolenia.

Prosimy o przyjęcie życzeń zdrowia, nieustannego entuzjazmu do pracy z dziećmi i młodzieżą oraz sukcesów zawodowych i osobistych.

Jerzy Laskowski
Przewodniczący
Rady Powiatu w Olsztynie

Andrzej Abako
Starosta Olsztyński



123120otr-a-M

Szkoła to cenny dar, a nie ciężki obowiązek

DZIEŃ NAUCZYCIELA TO DOBRY POWÓD, ŻEBY NAWET DZIŚ W KAŻDEJ SZKOLE ŚWIĘTOWAĆ, ALE TEŻ CHOĆBY CHWILĘ POŚWIĘCIĆ NA REFLEKSJĘ. NAD STANEM POLSKIEJ SZKOŁY, PRZYSZŁOŚCIĄ UCZNIÓW I NAUCZYCIELI. A MNIE ZASTANAWIA JESZCZE JEDNO: DLACZEGO INNI MOGĄ, A MY CIĄGŁE NIE?

Rok temu porównałam szkołę polską do fińskiej. Wiadomo, że od tamtych realiów i problemów jesteśmy dziś lata świetlne, bo Covid przetasował dokładnie wszystko.

Porównując zatem dzisiejsze dwa szkolne światy, moją uwagę zwraca fakt, że w polskiej szkole uczniowie, z obawy przed eskalacją epidemii, wzywają do ograniczenia zajęć w szkołach i szykują strajk, którego głównym postulatem jest powrót do pracy zdalnej. Tymczasem Finlandia na początku pandemii koronawirusa ogłosiła stan wyjątkowy, zakazała spotkań ponad 10 osób i 18 marca zamknęła szkoły. Wyjątkiem były przedszkola oraz klasy 1-3 w szkołach podstawowych, aby zapewnić pracującym rodzicom dostęp do opieki nad najmłodszymi

dziećmi. Zalecenie rządu było jednak takie, aby dzieci w miarę możliwości pozostawały w domach i uczyły się zdalnie.

Fińskie dzieci wróciły do szkół 14 maja, ale tylko na dwa tygodnie, bo wakacje w Finlandii rozpoczynają się na początku czerwca. Mimo to szkoły wznowiały działalność stopniowo, według wytycznych. Najważniejsze zalecenia nakazywały unikanie niepotrzebnych kontaktów fizycznych i organizację lekcji w mniejszych grupach. Nauczyciele mieli prowadzić lekcje z tymi samymi grupami dzieci, a wszyscy razem muszą ściśle przestrzegać zasad higieny. A w polskiej szkole...?

MOJE PRAWO

Zasadniczo prawo do wyrażania opinii o szkole polskiej mam z obu stron barykady. Po pierwsze, wciąż doskonale pamiętam swoje szkolne lata podstawówki i ogólniaka. Po drugie, jako studentka filologii angielskiej, ilekroć zgłaszałam się do szkoły z prośbą o przyjęcie na praktyki, łapano mnie jako anglistkę in spe, bo był początek lat dwutysięcznych, angielskiego uczyć chcieli się wszyscy, ale uczyć nie było komu. I co mi te doświadczenia dały? Jaka jest ta polska szkoła? Lepsza, niż była, gorsza od innych szkół europejskich? I co zrobić, żeby była (jeszcze) lepsza?

JA, UCZEŃ

Język polski, którym posługuję się dziś całkiem sprawnie, to była moja zмога! Nie żadne tam problemy z gramatyką, jery do dziś umiem wytłumaczyć, rozbiór zdania wykonać mogę choćby zaraz, deklinacje, koniugacje — proszę bardzo, o niektórych epokach literackich umiem w nieskończoność, a i obszerne fragmenty kilku dzieł poezją i prozą wyrecytuję bez zająknięcia. Problemem — mam do dziś nieodparte wrażenie — była moja osobowość i absolutny brak umiejętności podporządkowania się wymogom obu polonistek. No to tępiły mnie, na czym mogły, czyli na poezji, bo sęk w tym, że ja poezją mogę się wzruszać, ale nie rozbiierać na czynniki pierwsze. Dość powiedzieć, że maturę zdawałam z trzech przedmiotów: polskiego, angielskiego i łaciny. Zobu obcych otrzymałam ocenę celującą,



a z polskiego? Szkoda gadać! Świadectwo maturalne w pudle ze szkolnymi wspomnieniami leży na samym dnie, a i to planuję jeszcze wydrapać ocenę z ustnego polskiego na zawsze.

Na geografii cierpiałam natomiast za miliony. Też z powodu pani psorki, która do mapy wzywała wszystkich oprócz mnie.

— Ty, Bukowiecka, czytasz mapy jak książki, a oni nie wiedzą gdzie północ, gdzie południe i Madrytu szukają w Szwecji! — niezmiennie odpowiadała na moje żale, szkalując przy tym otwarcie resztę klasy. Co innego matematyka, szczególnie w szkole średniej. Tu pokazałam dużą klasę i zacięcie graniczące z pasją. Do dziś rozwiążę równanie z dwiema niewiadomymi, obliczę pole i obwód jakiejś chęć figury. Niebagatelne znaczenie mógł mieć fakt, że niezwykle pociągała mnie osoba nauczyciela matematyki. Szerokim łukiem ominęła mnie jedynie kombinatoryka: do tego stopnia nie miałam do niej nabożeństwa, że ów matematyk, klasówkę podyktował mi z tych wariacji i kombinacji w całości, po czym sam sobie postawił 4+.

Morały z tych moich perypetii są dwa. Jeśli człowiek chce się czegoś nauczyć, ma w tym kierunku odrobinę talentu i dużo chęci, to mu żaden nauczyciel w tym nie przeszkodzi. A jeśli człowiek nie ma ani talentu, ani zacięcia, ale nauczyciel tak czy inaczej potrafi zmotywować do cięższej pracy, wzbudzić zainteresowanie — nawet całkiem gładko i zostaną na zawsze.

REKLAMA



Szanowni Państwo
Dyrektorzy, Nauczyciele, Pedagodzy, Pracownicy Administracji i Obsługi Placówek Oświatowych Powiatu Nidzickiego

W imieniu władz samorządowych powiatu nidzickiego składamy na Państwa ręce serdeczne podziękowania za wieloletnią pracę, wysiłek i trud włożone w wychowanie młodzieży. Pełne oddanie dla uczniów, przekazywanie wiedzy, a także ogromne poświęcenie są dla nas wszystkich pięknym przykładem i wzorem do naśladowania. Godna podziwu postawa, nacechowana życzliwością i wrażliwością w relacjach z drugim człowiekiem, potwierdza, że rola Waszego zawodu w środowiskach szkolnym oraz lokalnym jest ważna i wyjątkowa. Życzymy dużo zdrowia, radości, satysfakcji oraz dumy z pracy z młodzieżą. Niech zasiane w murach szkół ziarno mądrości przynosi wspaniałe owoce.

Starosta Nidzicki Marcin Paliński	Przewodniczący Rady Powiatu Andrzej Brózdziński
Wicestarosta Nidzicki Paweł Przybyłek	Wiceprzewodniczący Rady Powiatu Paweł Bukowski

54320nwn-a-M

JA, NAUCZYCIEL

Pomyłka to była jedna wielka, od samego początku do ostatecznego końca! Znow na taki obrót spraw znaczący wpływ miała moja wyindywidualizowana natura i sprzeciw wobec wszelkich schematów. Przykład pierwszy z brzegu: chciałam swoich uczniów nauczyć nazw drzew po angielsku. Topola, klon, lipa, dąb — wszystkie rosły wokół szkoły bujnie, zahaczyliśmy nawet o części drzewa i jakieś kwiatki — wszystko oczywiście po angielsku. Na najbliższej przerwie natychmiast wylądowałam u dyrektora na dywaniku za prowadzenie lekcji poza salą lekcyjną.

Podobnie kończyły się moje lekcje śpiewane: sama wiele słów i zwrotów poznawszyszy żywcem z piosenek swoich idoli, podobnie chciałam uczyć swoich uczniów. Dywanika może nie miałam, ale narażałam się kolejnym dyrektorom natychmiast, a koleżanki z pokoju nauczycielskiego patrzyły krzywym okiem. Szczególnie w takie dni jak święto nauczycieli, kiedy ze szkoły wychodziły najpierw kwiaty, a potem ja.

Z tej opowieści morał jest taki, że przynajmniej 15 lat temu polska szkoła na nowatorskie metody nauczania wciąż nie była gotowa i tak niesztampowe podejście do samego procesu nauczania, ale też do uczniów — nie pasowało do całej reszty. No to sobie poszłam.

SZKOŁY I MODELE

Od lat mówi się, że polska szkoła działa wciąż na zasadzie 3xZ: zakuć — zdać — zapomnieć.

— Dlatego ja uczyć się wyłącznie tego, co przyda mi się w moim przyszłym zawodzie — mówi Romek, uczeń Technikum Elektronicznego w Olsztynie. — Chcę zostać informatykiem i naprawdę nie sądzę, żeby przyczyny upadku powstania listopadowego były mi do tego niezbędnie potrzebne. Staram się skupiać na matematyce, informatyce, wiele w tym kierunku sam czytam. A najważniejsze, że mam wyrozumiałych rodziców: za jedynkę z polskiego lub historii gniewają się nieco mniej niż za dwóję z matmy. Dziś większym problemem jest duże zatłoczenie szkół, przeciążenie materiałem, a do tego doszedł Covid i brak zorganizowanego, jednolitego nauczania zdalnego. Niektórych rzeczy nie da się potem nadrobić!

— Problem w tym, że trzeba mieć dobre świadectwo i sporo tych punktów, żeby dostać się do wymarzonego ogólniaka lub technikum — przyznaje Ewa, sąsiadka z dołu, uczennica naszej osiedlowej dziewczątki. — Nie ma pewności, jak będzie w przyszłym roku. Bardzo chciałabym dostać się do olsztyńskiej jedynki, do klasy z rozszerzonym angielskim, ale zakuwać muszę nie tylko angielski. Też chemię, fizykę czy biologię.

Sama do chemii mając sentyment średni, a do fizyki — odruch wymiotny. Już słyszę te jęki Ewki nad niektórymi podręcznikami. Ale nie ma to tamto: trzeba kuć, bo każdy punkt na wagę złota.

SZKOŁA PO FIŃSKU

...to jakby hołd złożony Albertowi Einsteinowi, który mawiał, że nauka w szkołach powinna być prowadzona w taki sposób, aby uczniowie uważali ją za cenny dar, a nie za ciężki obowiązek. Skutek jest taki, że władze Finlandii, wychodząc z założenia, że to właśnie nauczyciele decydują o sukcesie każdej reformy szkolnictwa, oparli system edukacyjny na zaufaniu do nauczycieli, a nie na ich kontroli. Nie uświadczysz w fińskiej szkole upokarzających inspekcji ani list rankingowych.

Fiński nauczyciel nie działa według zgóry narzuconego krajowego planu nauczania, nie musi sięgać po zatwierdzone materiały dydaktyczne, tygodniowe plany pracy i nie prowadzi skrzętnych zapisów w dzienniku dotyczących tego, co konkretnie robił w każdej godzinie swojej pracy. Pewnie dlatego praca w szkole kojarzy się przede wszystkim z prestiżem, a nauczycieli w Finlandii darzy się szacunkiem. Już na studiach pedagogika jest kierunkiem równie ważnym, jak medycyna czy prawo. I równie trudno się na nią dostać.

Fiński model edukacji to też zaufanie, ale i rozwój pasji. Dzieci idą do szkoły w wieku 7 lat, nie noszą mundurków, do nauczycieli zwracają się po imieniu. Mają też wolną rękę w wyborze przedmiotów, których chcą się uczyć. Uczniowie wybierają również, które z nich będą zdawać na egzaminie, a te pojawiają się tu dopiero po ukończeniu przez dzieci 16 roku życia. Dodatkowo, uczniowie spędzają na lekcjach relatywnie mało czasu. Finowie uważają bowiem, że najskuteczniej uczyć się poza szkolną ławą.

NO PROSZĘ, MÓWIŁAM!

Jakby tego wszystkiego było mało, fińskie klasy są niewielkie — tak, by nauczyciel mógł poświęcić swój czas każdemu, kto tego potrzebuje. W klasach początkowych nauka odbywa się przez zabawę, w ciągu pierwszych 4 lat edukacji uczniowie nie otrzymują ocen, przez 6 lat nie są też poddawani jakimkolwiek egzaminom czy testom. Prac domowych nie ma, a jak są, to dobrane indywidualnie. Nie da się w Finlandii klasy powtórzyć, nie istnieją płatne korepetycje, a cały model opiera się na równości: nie ma lepszych i gorszych uczniów; są tylko uczniowie rozwijający swoje kompetencje w różnych kierunkach.

Zdecydowana większość szkół jest państwowa, a te niewiele prywatnych też są bezpłatne. Równość króluje też w kontekście przedmiotów: nikt nie faworyzuje matematyki czy chemii kosztem plastyki lub

wuefu. Prawdziwa bajka, choć czemu poza polskim zasięgiem?

Z okazji Dnia Nauczyciela wszystkim nauczycielom życzę wytrwałości i nieślabnącej pasji. Wiem, że to ciężka praca, bo sama jej zasmakowałam. Bywa niewdzięczna, z góry skazana na porażki i klody pod nogi, a także kiepsko płatna. Ale spotkać po 15 latach swojego byłego ucznia, dziś rosłego i całkiem przystojnego mężczyznę, który z daleka wita mnie uśmiechniętym „dzień dobry” lub na całe gardło tytułuje panią psorką w tramwaju — bezcenne!

Uczniom też życzę pasji — nie tylko do ulubionych przedmiotów. Nawet jeśli dziś zasady dźwigni na fizyce nijak do was nie przemawiają, zaręczam, że mogą się przydać w najmniej spodziewanych okolicznościach. I wtedy ta wiedza może mieć nawet cenę życia!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

REKLAMA



**Droży Nauczyciele,
Szanowni Pracownicy Oświaty**

*Wychowanie dzieci i młodzieży
oraz przekazanie im wiedzy
o otaczającym nas świecie
to ogromna odpowiedzialność
i duże wyzwanie, którego
się podejmujecie. Dlatego w dniu
Waszego święta pragnę życzyć Wam
wszystkiego, co najlepsze.
Niech każdy dzień będzie radosny
i pełen satysfakcji płynącej
z wykonywanej pracy.*

*Z wyrazami szacunku
Robert Gontarz
Poseł na Sejm RP*

9320nizd-a-m

Witamina C prosto z beczki

MAŁO KTO WIE, ŻE POCHODZI Z CHIN. JEJ WALORY SMAKOWE I ZDROWOTNE ZNANE SĄ JUŻ OD XVI WIEKU. JAKO BOGATE ŹRÓDŁO WITAMINY C JEST CHYBA WCIAŻ MAŁO DOCENIANA. A JUŻ NAPRAWDĘ NIEWIELE OSÓB WIE, ŻE JAKO POTRAWA NISKO KALORYCZNA MOŻE BYĆ WIERNYM KOMPANEM WSZYSTKICH, KTÓRZY MARZĄ O BEZPOWROTNEJ UTRACIE NADWAGI...

Mowa oczywiście o kiszzonej kapuście, czasem zwanej kwaszoną. Przy niewielkiej liczbie kalorii — 12 kcal na 100 g — ma niezwykle dużo właściwości zdrowotnych. Prócz witaminy C zawiera dużo magnezu, potasu, żelaza i wapnia. Stymuluje układ odpornościowy, obniża poziom cholesterolu we krwi, zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób serca, a także poprawia stan skóry. Mało kto wie także, że kapusta jest też naturalnym antybiotykiem i doskonale reguluje funkcjonowanie układu pokarmowego. Ponieważ właśnie trwa sezon na surówki i inne smakołyki z kiszzonej kapusty — tam bardziej warto ją poznać i... używać, ile wlezie.

Z HISTORII...

Rzeczywiście ludzkość zna i co mądrzejsze narody uwzględniają kiszoną kapustę w swoich jadłospisach od stuleci. Produkcję zapoczątkowali Chińczycy, a za sprawą żeglarzy kapu-



Fot. Pixabay

sta w postaci kiszzonej trafiła do Europy. I to właśnie żeglarze i podróżnicy pierwsi docenili jej właściwości. Załogę i pasażerów ich statków chroniła choćby przed skorbutem — chorobą, która atakuje, gdy organizm cierpi na niedobór witaminy C, oraz wszystkimi innymi postaciami awitaminozy. Zapobiegała też kapusta odmrożeniom i naturalnie wzmacniała układ immunologiczny. Sam sok, o którego zaletach dla współczesnych będzie jeszcze niżej, w postaci okładu pomagał żeglarzom na owrzodzenia oraz bóle reumatyczne.

Z FERMENTACJI

Kiszona kapusta jest wynikiem procesu fermentacji, który bezpo-

średnio wpływa i odpowiada za jej właściwości i wartości odżywcze, a także kaloryczność. Cukry przekształcane są w kwas mlekowy, a ten jest naturalnym związkim konserwującym kiszoną kapustę. Do jej przygotowania służy najczęściej świeża kapusta biała, ale można ukusić też kapustę modrą (czerwoną), tyle że odpowiednio wcześniej należy ją poszatkować i zasolić. Potem się kapustę ugniata i zamyka w szczelnym naczyniu, którego wieko dodatkowo dociska się wielkim kamieniem. Już przed kiszeniem można do niej dodać kminek, kolendrę lub koper włoski — potem, w czasie spożywania obniżą się jej właściwości wiatropędne.

Same bakterie kwasu mlekowego dają jej dodatkowe walory zdrowotne, które wraz z błonnikiem pokarmowym pozytywnie wpływają na funkcjonowanie przewodu pokarmowego — likwidują zaparcia. Za sprawą kwasu mlekowego rozmnażają się natomiast dobroczynne bakterie jelitowe. Błonnik z kolei obniża poziom cholesterolu we krwi i tym samym zmniejsza ryzyko wystąpienia miażdżycy oraz chorób serca.

NA ZDROWIE

Także cukrzykom kiszona kapusta pomaga w utrzymaniu poziomu glukozy we krwi na stałym poziomie. Zapobiega też wystąpieniu zespołu metabolicznego. Ponieważ ma właściwości przeciwzapalne — pomaga zwalczać stany zapalne w organizmie i wzmacnia jego odporność. Ponieważ zawiera przeciwutleniacze — zmniejsza ryzyko wystąpienia nowotworów.

ZAWARTA W KISZONEJ KAPUŚCIE WITAMINA C, OPRÓCZ OCHRONY PRZED SZKORBUTEM, POMAGA W UTRZYMANIU PRAWIDŁOWEGO STANU JAMY USTNEJ I DZIAŁEŁ. POZYTYWNE WPŁYWA TEŻ NA SKÓRĘ, BO KWAS ASKORBINOWY BIERZE UDZIAŁ W TWORZENIU KOLAGENU WARUNKUJĄCEGO JĘDRNOŚĆ SKÓRY.

Z kolei dzięki witaminie A kapusta opóźnia pojawienie się zmarszczek. Natomiast zawarte w niej żelazo chroni przed anemią.

A w kontekście zbliżających się wielkimi krokami jesienno-zimowych

REKLAMA

Lek. med.
Artur ZALEWSKI
specjalista chirurg
Chirurgia Ogólna
LANCET, Olsztyn
ul. Wojska Polskiego 39
środa 17⁰⁰-19⁰⁰
tel. rej. 89 535-72-80
po 13⁰⁰ codziennie

204619otbr-a -0

NZOZ „ARTERIA” PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHOROÓB 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 -0

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

dr n. med. **MACIEJ BIERNACKI**
SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ
• chirurgia ogólna • chirurgia onkologiczna
• żyłaki • 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

SOBOTA

ZDROWO I AKTYWNI

GS „Sch” w Morągu
**zatrudni
kierownika
piekarni**
Kontakt: tel. 694445477

13020m0zm-b-M

SZKŁOLAND Sp. z o.o.
ZATRUDNI
od zaraz
**PRACOWNIKÓW
PRODUKCJI**
tel. 606 300 419

3295200p1-a-M

spotkań rodzinnych, a następnie świąt i nocy sylwestrowej oraz w obliczu zaraz po nich rozkręcającego się karnawału uprzejmie donoszę, że nic tak skutecznie i właściwie bezboleśnie nie leczy kaca — jak sok z kiszzonej kapusty właśnie.

W KUCHNI

Nawet mniej doświadczonym gospodyniom i domorosłym szefom kuchni kapusta daje możliwości prawie nieograniczone. Najpopularniejsza jest oczywiście surówka z dodatkiem marchewki, jabłka i kilku kropel oliwy, ale także do dań na ciepło. Bigos to, cytując klasyka, oczywista oczywistość, a zaraz za nim idą wszelakie farsze — do pierogów, krokietów i pasztecików. Można jej używać do mięs, zapiekanek — ale można też z kapusty ugotować zupę. Wielbicielom hot dogów gorąco polecamy przyjaźń z kapustą: zredukuje szkodliwe działanie azotanów i azotynów obecnych w parówkach.

Jedyne przeciwwskazania co do spożywania kiszzonej kapusty mogą dotyczyć osób z chorobami naczyniowo-sercowymi, nadciśnieniem tętniczym i chorobami nerek. To wszystko z powodu sodu, którego w 100 g jest aż 260,0 mg — aż 17 proc. dziennego zalecanego spożycia dla osoby dorosłej. Ale zawartość sodu w kapuście można obniżyć, płuczając ją zwyczajnie w zimnej wodzie. Także osoby z przewlekłymi chorobami układu pokarmowego, przede wszystkim cierpiące na wrzody żołądka, też po spożyciu kapusty kiszzonej mogą cierpieć.



W WARZYWNIAKU

A jak kupować kapustę? Kierujemy się przede wszystkim kolorem, który ma być jasnożółty. Zapach powinien być kwaśny, a woda — delikatnie mętna. Sceptycznie musimy podchodzić do kapusty w odcieniu szarawym lub czerwonym: pewnie jest zepsuta. Natomiast za białą kapustę dziękujemy bardzo stanowi — producent, by przyspieszyć i zafałszować proces fermentacji (i produkcji), dodał do niej octu, a to już jest świętokradztwo!

Najlepsza kapusta kiszona pochodzi prosto z beczki. Przepakowywana w jakieś wiaderka i woreczki, narażona na działanie tlenu, światła, wysoką tem-

peraturę — kapusta traci swoje cenne składniki. Także kapusta pasteryzowana, sprzedawana w słoikach, ma zdecydowanie mniejszą wartość odżywczą, a po otwarciu należy ją spożyć w ciągu 3 dni — potem kapusta zgnije.

KISZONA CZY KWASZONA?

Nie żebym ostrzegała, ale kiszona i kwaszona — to są dwie różne kapusty! I choć w nazewnictwie mylone są nagminnie, dla zdrowia warto nauczyć się je odróżniać — zwłaszcza, że nie jest to trudne. Trzeba tylko pamiętać, że kapusta kwaszona to ta, która nie przeszła drogi naturalnej fermentacji — do jej przygotowania użyto octu, cukru i soli oraz konserwantów.

**KISZONA KAPUSTA POWSTAJE
JAKO SKUTEK FERMENTACJI
I Z POMOCĄ POWSTAJĄCEGO
W TYM SAMYM CZASIE
KWASU MLEKOWEGO. I TO
DZIĘKI TEMU PROCESOWI
KISZONA KAPUSTA MA
ÓW CHARAKTERYSTYCZNY
ZAPACH ORAZ — CO
ZNACZNIE WAŻNIEJSZE — TAK
WIELE DOBROCZYNNYCH
WŁAŚCIWOŚCI.**

Kapusta kwaszona różni się od kiszzonej nie tylko zapachem, ale też kolorem: podczas gdy kwaszona bardziej wpada w żółty, kiszona jest prawie biała. No i kiszona, z oczywistych powodów, pachnie kwasem mlekowym, a nie octem.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

CZWARTEK I PIĄTEK

**TWÓJ
LOKALNY
TYGODNIK**


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

WIN-II.7820.1.5.2020

Olsztyn, 6.10.2020 r.

OBWIESZCZENIE

Zgodnie z art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2020 r., poz. 1363, ze zm.) oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. — Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2020 r., poz. 256, ze zm.)

Wojewoda Warmińsko-Mazurski

podaje do publicznej wiadomości, że na wniosek Pana Jacka Polinkiewicza, pełnomocnika inwestora — Zarządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego — z dnia 9.07.2020 r. została wydana decyzja nr 18/20 z dnia 6 października 2020 r. o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej (roboty budowlane) dla zadania pn.: „Rozbudowa drogi wojewódzkiej nr 593 w zakresie chodnika na odcinku Nowa Wieś Mała — Dobrze Miasto, od km 19+715,60 do km 21+718,56”. Decyzji nadano rygor natychmiastowej wykonalności.

Inwestycja będzie realizowana na działkach:

1) w liniach rozgraniczających teren inwestycji:

- jednostka ewidencyjna 281403_4 miasto Dobrze Miasto, obręb nr 0001 Dobrze Miasto, działki nr: 1/3, 8/5 (powstała z 8/1), 2/1 (powstała z 2);
- jednostka ewidencyjna 281403_5 Dobrze Miasto, obręb nr 0008 Nowa Wieś Mała, działki nr: 167/1, 221/1, 273/1, 119/3 (powstała z 119/2), 120/2 (powstała z 120/1), 274/20 (powstała z 274/19), 222/1 (powstała z 222).

Wobec powyższego informuje się, że strony mogą zapoznać się z treścią decyzji wraz z dokumentacją sprawy w siedzibie Warmińsko-Mazurskiego Urzędu Wojewódzkiego w Olsztynie. Od decyzji służy stronom odwołanie do Ministra Rozwoju w Warszawie za pośrednictwem Wojewody Warmińsko-Mazurskiego w terminie 14 dni, licząc od upływu 14 dni od daty podania obwieszczenia do publicznej wiadomości.

Zgodnie z art. 18 ust. 1e pkt 1 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych w przypadku, w którym dotychczasowy właściciel, użytkownik wieczysty nieruchomości objętej przedmiotową decyzją wyda tę nieruchomość lub wyda nieruchomość i opróżni lokal oraz inne pomieszczenie niezwłocznie, lecz nie później niż w terminie 30 dni od dnia doręczenia zawiadomienia o wydaniu decyzji — wysokość odszkodowania powiększa się o kwotę równą 5% wartości nieruchomości lub prawa użytkownictwa wieczystego. W celu wydania nieruchomości należy skontaktować się z Rejonem Dróg Wojewódzkich w Elblągu, ul. Junaków 3, 82-300 Elbląg, telefon kontaktowy (55) 230 69 70, gdzie zostanie w tej sprawie podpisany „Protokół wydania nieruchomości”. Odszkodowanie ustalone zostanie w odrębnej decyzji zgodnie z art. 12 ust. 4a ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych.

Informuje się ponadto, że:

1. Urząd przyjmuje klientów w siedzibie Warmińsko-Mazurskiego Urzędu Wojewódzkiego w Olsztynie przy al. marsz. J. Piłsudskiego 7/9, 10-575 Olsztyn, wejście od al. marsz. J. Piłsudskiego w godzinach: poniedziałek-piątek 8⁰⁰-15⁰⁰, po uprzednim umówieniu terminu poprzez kontakt e-mailowy: ewa.laszuk@uw.olsztyn.pl, sekrwin@uw.olsztyn.pl bądź telefonicznie: (89) 5232 549, (89) 5232 561.
2. Obywatele we wszystkich sprawach prowadzonych przez Warmińsko-Mazurski Urząd Wojewódzki w Olsztynie mogą kontaktować się za pośrednictwem platformy ePUAP www.epuap.gov.pl, adres skrytki /WMURZADWOJ/skrytka, poprzez platformę e-Obywatel <https://obywatel.gov.pl/ePUAP>.
3. Przy wejściu do Urzędu od strony al. Piłsudskiego w Olsztynie ustawione są skrzynki nadawcze na dokumenty.
4. Informacje będą aktualizowane na bieżąco i dostępne na stronie internetowej Urzędu <https://www.gov.pl/web/uw-warmińsko-mazurski>, a także wywieszone w siedzibie Urzędu.

1242200tr-a-M

Co warto wiedzieć o testach na koronawirusa SARS-CoV-2?

Testowanie w kierunku zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2 jest podstawowym narzędziem służącym ograniczaniu rozprzestrzeniania się epidemii. Szybkie, pewne i wiarygodne testy możemy wykonać w laboratorium Miejskiego Szpitala Zespołowego w Olsztynie. Na czym polegają i czym się od siebie różnią? O tym opowiada kierownik laboratorium mgr Marek Drozdowski.

— Dlaczego warto wykonać test na koronawirusa?

— Pacjenci bezobjawowi, oraz ci, którzy mają objawy choroby, a nie przestrzegają zasad izolacji, mający aktywną formę wirusa w organizmie, stanowią spore zagrożenie dla otoczenia. Wszystkie osoby przechodzące chorobę COVID-19 muszą monitorować swoje zdrowie i przestrzegać reżimu epidemiologicznego. Kontrolować stan wirerii w organizmie można właśnie poprzez wykonywanie testów. Wszyscy wiemy, jak ciężka i niebezpieczna jest ta choroba, szczególnie u osób z grup zwiększonego ryzyka, czyli starszych, często posiadających choroby określone jako współistniejące. Dlatego jeżeli mieliśmy kontakt z osobami, u których wykryto COVID-19, jeżeli czujemy się choć trochę źle, jesteśmy zmęczeni, nie mamy tyle energii, co zawsze, to warto sprawdzić, czy ten groźny wirus się u nas nie zdomowił. Testy mają również wartość epidemiologiczną, statystyczną. Aby dobrze poznać tę chorobę, musimy wiedzieć, jak się rozprzestrzenia. Trzeba wypracować metody zabezpieczania się, a potem wygaszania epidemii. Należy poznać proces tworzenia się odporności i dowiedzieć się, jak szybko w społeczeństwie rośnie liczba osób z przeciwciałami, które chronią przed chorobą. Bardzo duży udział w poznawaniu nowej choroby i walce z nią ma dobra, szybka i skuteczna diagnostyka.

— Jakie testy są dostępne w laboratorium Miejskiego Szpitala Zespołowego w Olsztynie?

— Posiadamy trzy rodzaje testów. Jeden z nich, rekomendowany przez WHO, uważany jest za test, który daje najwięcej informacji o zakażeniu. Jest to tzw. test genetyczny lub molekularny, nazywany RT PCR. Umożliwia wykrycie wirusa w okresie bezobjawowym i skąpoobjawowym, niesie ze sobą również niskie ryzyko reakcji krzyżowych. Podczas tych testów istnieje możliwość ekstrakcji u pacjenta materiału genetycznego wirusa, potem namnożenie go oraz wykrycie powielonego materiału genetycznego wirusa. Wszystko to odbywa się w czasie rzeczywistym.

— Czyli jeśli w tym teście wyjdzie wynik pozytywny, to możemy być w stu procentach pewni, że jesteśmy zarażeni?

— I tak, i nie. Ten test mówi o tym, że w organizmie jest wirus lub są w tkankach jego pozostałości, a my potrafimy wykryć jego materiał genetyczny. Daje się on oznaczyć nawet w 5, 6, 7 tygodniu infekcji, kiedy pacjent już nie zaraża. Analizując wynik, możemy zaobserwować, w którym momencie krzywa obecności wirusa rośnie. Jeżeli wykrywamy go na samym początku tej reakcji namnażania, to wtedy wiemy, że wirusa jest we krwi dużo, czyli wirurgia jest wyraźna i na pewno jest to pacjent zarażający. Ale jeżeli do-



Fot. archiwum szpitala

staniemy wynik pozytywny, ale ten punkt graniczny cyklu amplifikacji jest bardzo wysoki, to wtedy wiemy, że już tego wirusa jest bardzo mało i wykrywamy jedynie pozostałości materiału genetycznego w organizmie albo że wirusa jest bardzo mało, ponieważ mamy początek zakażenia, a diagnostyka jest zbyt wczesna. Dlatego tak ważny jest wywiad z pacjentem... Zawsze chcemy uzyskać informację, czy istnieje niebezpieczeństwo zachorowania i czy nie jesteśmy groźni dla naszego otoczenia.

— Pojawiły się także inne testy...

— Tak. Jednym z takich testów jest tzw. test przesiewowy do określenia infekcji. Jest on również dostępny w naszym laboratorium. Jest to test immunochromatograficzny, który oznacza przeciwciała typu wczesnego (IgM) oraz typu późnego (IgG).

— I co nam mówią te testy?

— Jeżeli klasa M jest dodatnia, to mówią nam, że jesteśmy w okresie, w którym organizm wyprodukował przeciwciała, mające za zadanie inaktywować antygen, czyli wirusa, i być może w tym czasie jesteśmy w aktywnej fazie zakażenia. Jest to wskazanie do bezwzględnej diagnostyki wyższego szczebla, czyli PCR. Z kolei przeciwciała typu G, nazywane często pamięcią immunologiczną organizmu, informują nas, że przeszliśmy już zakażenie. Badania serologiczne, które pojawiły się na samym początku, były obciążone dosyć sporymi błędami. Ich czułość i specyficzność sięgała rzędu około 60 procent. Takie były początki



Fot. Pixabay

szybkiej diagnostyki. Dzisiaj mamy w oznaczaniu przeciwciał do dyspozycji bardzo nowoczesne techniki, takie same, jakich używamy, oznaczając hormony lub markery nowotworowe, o czułości i specyficzności znacząco przekraczającej 90 procent.

— Pod koniec września do oferty laboratorium dołączono jeszcze jeden test.

— Jest to najnowszy test, również z rekomendacjami WHO, oparty na szybkiej diagnostyce typu kasetkowego. Umożliwia postawienie wiarygodnej diagnozy, bo specyficzność i czułość tych testów sięga prawie 100 procent. Testy te szukają aktywnego antygenu w wymazie z nosogardzieli i dają nam odpowiedź, czy my, jako pacjenci, którzy podejrzewają u siebie zakażenie wirusem SARS-CoV-2, jesteśmy groźni dla swojego otoczenia. Jeżeli otrzymamy wynik dodatni, to mamy pewność, że jesteśmy w okresie, w którym zarażamy i nie powinniśmy się kontaktować w żaden sposób z innymi ludźmi. Testy te zdobyły najważniejsze certyfikaty, m.in. certyfikat amerykańskiej agencji FDA, która dopuszcza do obrotu żywność i leki. To daje nam pewnego rodzaju gwarancję, że jakość tego testu już bardzo wysoka.

— Czy na badania trzeba się wcześniej umówić?

— To zależy. Na badania, które są wykonywane z krwi, czyli testy przesiewowe szukające przeciwciał, możemy przyjść o dowolnej porze w godzinach pracy laboratorium. Natomiast jeśli chcemy wykonać test genetyczny lub antygenowy, czyli test, który



robi się z wymazu, to do tego celu służy uruchomiony specjalny punkt, w którym przeszkolona pielęgniarka epidemiologiczna pobiera wymaz. Ten punkt działa od poniedziałku do piątku między godz. 10 a 11. Jeżeli pacjent do nas zadzwoni, to dostanie pełną informację: gdzie ma się zgłosić i o której godzinie oraz w jakim czasie będzie znał wynik i jak go odbierze. Wynik otrzymujemy w ciągu kilku godzin. Można go odebrać elektronicznie. Jeżeli okaże się on dodatni, pacjent nie powinien kontaktować się z innymi osobami i zastosować procedurę postępowania w czasie pandemii.

— Jak to są procedury?

— Jeśli wyniki RT PCR są dodatnie, to na pewno trzeba poinformować sanepid, który wszczyna dochodzenie epidemiologiczne. Określa krąg ludzi, którzy powinni zostać objęci kwarantanną, oraz daje wskazówki, jak postępować i co robić. Również my, jako wykonawca testu, postępujemy zgodnie z procedurami określonymi przez Ministerstwo Zdrowia. Przekazujemy informację o teście dodatnim odpowiednim służbom epidemiologicznym oraz statystycznym.

— Mamy jesień, czyli klasyczny sezon grypowy. Jak odróżnić zwykłą grypę od koronawirusa?

— Objawy COVID-19 są zbliżone do objawów grypy. Kiedyś pacjent, który czuł łamanie w kościach, ból głowy, gardła lub miał duszności, nawet nie pomyślałby o koronawirusie. Każdy z nas narzekał, że to pewnie grypa. Ale teraz trudno to jednoznacznie określić bez wykonania odpowiednich badań. Dlatego też zakupiliśmy nowoczesny aparat, a w połowie października będziemy mieli w naszej ofercie kolejny test, który w jednym wymazie różnicuje trzy rodzaje grypy i COVID-19 w technice RT PCR. Ten test zdecydowanie skróci diagnostykę i będzie dostępny na takich samych zasadach jak testy RT PCR SARS-CoV-2 i test antygenowy, czyli pobierany będzie w naszym punkcie wymazowym na głównym dziedzińcu szpitala.

LABORATORIUM MSZ W OLSZTYNIE ZAPRASZA NA BADANIA W KIERUNKU SARS-COV-2.

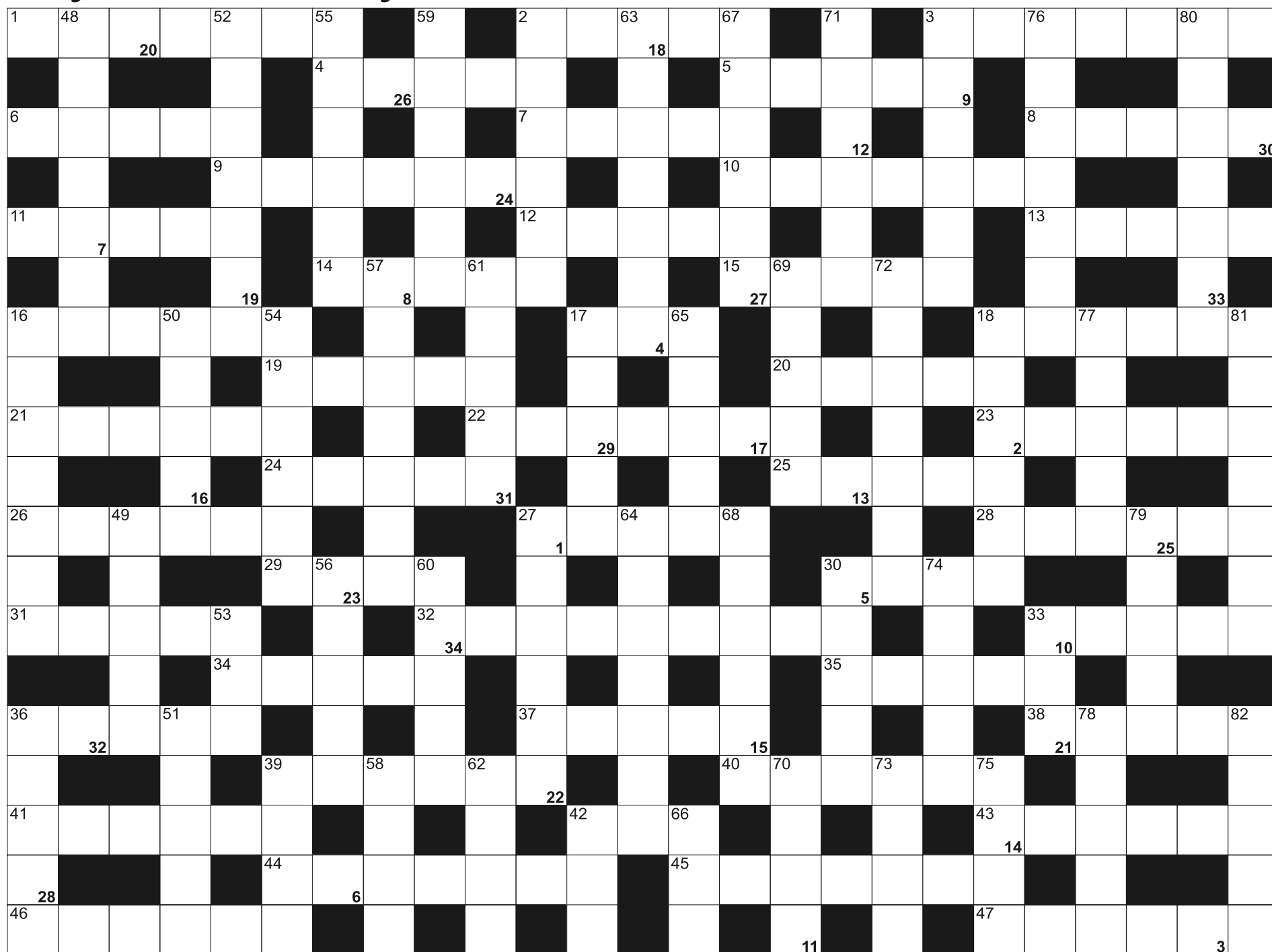
Ceny testów:

- test na przeciwciała SARS-CoV-2: **99 zł**
- Ag SARS-CoV-2: **100 zł + 20 zł** (wymaz)
- SARS-CoV-2 RT PCR: **400 zł + 30 zł** (wymaz)

Punkt pobrań mieści się w namiocie przed wejściem do szpitala przy al. Niepodległości 44 i jest czynny od poniedziałku do piątku w godz. 10.00-11.00.

Zadzwoń pod **nr tel. 89 532 62 50** i umów się na pobranie wymazu.

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 34, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	16	17		18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28		29	30	31	32	33	34												

POZIOMO: 1) parkowa dróżka; 2) utrwalacz zapachów z kaszalota; 3) bezzeństwo duchownych; 4) Czesław z grupy "Czesław Śpiewa"; 5) wielkie państwo w Azji; 6) autor "Gaura"; 7) dawna srebrna moneta; 8) kwarцова w solarium; 9) pochyla czonkonia; 10) mała podłożna czekoladka; 11) szwajcarski szczyt w Alpach Lepontyńskich; 12) dawna nazwa Malawi; 13) droga w parku; 14) ogonek wiepiority; 15) widzowie, obserwatorzy; 16) mały motocykl; 17) głos węża; 18) laska alpinisty; 19) Antoni dla kolegów; 20) królowa polska i czeska, córka Przemysła II; 21) powtarzany w piosence; 22) sportowcy na emeryturze; 23) cienki pasek skórzany; 24) mieszkaniac Podhala; 25) był młn Alfred Nobel; 26) stolica Bahamów; 27) dłuższa kurtka z kapturem, anorak; 28) półwysep chorwacki nad zatoką Kvarner; 29) Yannick, były francuski tenisista; 30) Paul Sartre, filozof; 31) nierówność na nastrodzie; 32) pomieszczenie dla owiec; 33) kraj z Bejrutem; 34) fińskie

jezioro niedaleko Espoo; 35) do zagadki lub do drzwi; 36) pokaz filmu; 37) Tunguz, mieszkaniec Syberii; 38) mortale; 39) biblijny wizjoner; 40) kościelna mównica; 41) zwierciadło; 42) nabyty np. na czole; 43) agenda ONZ ds. oświaty, kultury i nauki; 44) właściciel rancza; 45) broni w sądzie; 46) Co wśród pierwiastków: 47) plazma krwi

PIONOWO: 2) domek na działce; 3) trąfnię; 16) kraj z Paramaribo; 17) zastawiane przez kłusowników; 18) Pierre, francuski projektant mody; 27) kupowany w tłusty czwartek; 30) dorosły Kuba; 33) zrzeszenie klubów sportowych z małych miejscowości; 36) turystyczny w górach; 39) rybacy lub lotnicy; 42) warcaby lub poker; 48) preparat lub przyrząd do czyszczenia; 49) łatynoski taniec; 50) duża, okryta weranda; 51) tworzy szew; 52) żółte narczyz 53) system hamulcowy w aucie; 54) główne miasto

Mjanmy; 55) aniołek z łukiem; 56) rodzaj odznaczenia; 57) oddział chorób wewnętrznych; 58) otwierane do wietrzniaka domu; 59) wysuwana pałeczka z pomadką, klejem; 60) autor "Iliady" i "Odyseji"; 61) malowniczy chwast zbożowy; 62) skośne u Azjatów; 63) archipeląg z Majorką; 64) wulkan na Wyspie Północnej w Nowej Zelandii; 65) wieżyczka łodzi podwodnej; 66) tył konia; 67) poduszka powietrzna; 68) kupaliń górski, bylina lecznicza; 69) zamieszkania; 70) krzykliwy ptak nadmorski; 71) przerwa między wyrazami; 72) dawny lud andyjski; 73) miecznik, ssak z delfinowatych; 74) kleryk w seminarium; 75) samochód; 76) aktor teatru kukiełkowego; 77) owoc pracy; 78) najwyższy szczyt Pirenejów masywu Maladeta; 79) rosyjska waluta; 80) narciarka wyczołowa; 81) powalający cios bokerski; 82) miasto zwane stolicą polskiej piosenki



314190pb1-a-C

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 11 października 2020 r. zmarł w wieku 55 lat
Nasz Kochany Mąż, Wujek, Brat i Szwagier

ś. † p.
Alojzy Wieczorek

Pożegnanie Zmarłego odbędzie się 14 października 2020 r.
(środa) o godz. 16.30 w kaplicy przy ul. Mariańskiej.
Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 15 października
2020 r. (czwartek) o godz. 14.00 mszą świętą pogrzebową
w kościele pw. Świętego Jana Apostoła i Ewangelisty
w Bartągu. Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu parafialnym w Bartągu.

Pograżona w żałobie rodzina

351220pb1-a-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 10 października 2020 r. zmarł w wieku 74 lat
Nasz Kochany

Mąż, Tata, Teść, Dziadek, Pradziadek,
Brat, Szwagier i Wujek

ś. † p. **Józef Sawiński**

pułkownik Wojska Polskiego
w stanie spoczynku.

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
15 października 2020 r. (czwartek) o godz. 10.00
mszą świętą pogrzebową
w kościele pw. Świętego Wawrzyńca
przy ul. Bałtyckiej (osiedle Gutkowo).
Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu parafialnym w Gutkowie.

Pograżona w żałobie rodzina

350820pb1-A-G

Z bólem zawiadamiamy,
że 10 października 2020 r. zmarła nasza kochana
Żona, Mama, Babcia i Prababcia

ś. † p.
Zofia Galińska

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
15 października 2020 r. o godz. 12.45
w kaplicy przy ul. Poprzecznej,
skąd o godz. 13.15 nastąpi wyprowadzenie
do kościoła pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa
przy ul. Kopernika, a następnie
na cmentarz komunalny w Dywitach.

Pograżona w żałobie rodzina

351620pb1-A-G

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

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 12 października 2020 r.
zmarł Nasz Kochany Mąż i Tata

ś. † p. **Józef Grzeszczuk**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
16 października 2020 r. (piątek) o godz. 13.30
pożegnaniem w kaplicy przy ul. Mariańskiej,
skąd o godz. 14.00 nastąpi wyprowadzenie
na mszę świętą pogrzebową do kościoła
pw. Najświętszej Maryi Panny Różańcowej
przy ul. Żytniej (osiedle Dajtki).
Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu parafialnym w Sząbruku.

Pograżone w żałobie żona i córki

353120pb1-A-G

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

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu).

Terminy przyjęć*:

- na poniedziałek – do piątku do godz. 15.00
- na wtorek, środę, 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

Biuro Ogłoszeń, **OLSZTYN, plac Józefa Bema 5**
czynne w godz. 7.00-15.00

soboty – nieczynne

tel. 89-539-74-80, b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

www.pozegnania.net

Biuro Ogłoszeń, **ELBLĄG, ul. Rybacka 35**
tel. 55-236-18-02
pon.-pt. godz. 8.00-16.00

289190pb1-C-K

Z chrześcijańską nadzieją na życie wieczne w niebie zawiadamiamy,
że 12 października 2020 r. odszedł do Domu Ojca w wieku 63 lat
Nasz Kochany Mąż, Tata, Teść i Dziadek

ś. † p. **Leszek Pomorski**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 15 października 2020 r.
o godz. 10.30 modlitwą różańcową w kaplicy przy ul. Poprzecznej,
po czym o godz. 11.00 nastąpi wyprowadzenie na Mszę Świętą
do sanktuarium Opatrzności Bożej w Bartągu.
Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu parafialnym w Bartągu.

Pograżona w żałobie rodzina

E22

**Rodzinie zmarłego
Zenona Kamińskiego**

wyrazy głębokiego współczucia

składają
pracownicy firmy „CEDAT” sp. z o.o.

351120pb1-A-G

Paniom
Katarzynie i Magdalenie Jurjewicz
najgłębsze wyrazy żalu i współczucia z powodu śmierci
Mamy
składają
dyrekcja oraz pracownicy
Fundacji Laurentius w Olsztynie

351320pb1-A-G



Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85

tel. 89 526 67 53, 665 175 125
całodobowe przewozy zmarłych

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

Gwarantujemy godną
i kulturalną postugę

6144190pb1-a-K



KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

ANDRZEJ DĄBROWSKI
Olsztyn, ul. Limanowskiego 18/2

☎ 89 67 77 100, kom 530 308 308

GODNIE - SOLIDNIE - Z SZACUNKIEM

Całodobowy przewóz zmarłych

320520pb1-a-M



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

6146190pb1-e-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

6142190pb1-E-G



Paweł Smolik: Każdy kulturysta

PODCZAS MISTRZOSTW POLSKI W KULTURYSTYCE 40-LETNI PAWEŁ SMOLIK RYWALIZOWAŁ WŚRÓD WETERANÓW ORAZ W KATEGORII CIĘŻKIEJ (+100 KG), NO I ZAJĄŁ KOLEJNO CZWARTE ORAZ DRUGIE MIEJSCE. NA TYM JEDNAK NIE KONIEC, BO PODCZAS MISTRZOSTW ŚWIATA W SŁOWENII OLSZTYNIANIN PONOWNIE BYŁ CZWARTY WŚRÓD WETERANÓW, A W KATEGORII CIĘŻKIEJ (+90 KG) PONOWNIE STANĄŁ NA PODIUM, TYM RAZEM NA NAJNIŻSZYM STOPNIU.

Z tego powodu wielu zawodników z niej rezygnuje, bo nie chcą debiutować dopiero po dziesięciu latach ciężkich treningów. Ale z drugiej strony kategoria ciężka cały czas wzbudza największe zainteresowanie widzów, bowiem to w niej rywalizują największe chłopy (śmiech). Szkoda tylko, że koronawirus mocno namieszał, ponieważ z tego powodu z udziału w mistrzostwach świata zrezygnowało wielu znakomitych kulturystów. Tylko z Polski na Słowenię nie pojechało około 15 osób.

TAKIE BYŁY POCZĄTKI

- 25 lat temu byłem otyłym nastolatkiem, bo ważyłem na koniec podstawówki 97 kilogramów. Ale mój tata w piwnicy miał siłownię, jest zresztą ona do dzisiaj, a poza tym obejrzałem film „Predator” z Arnoldem Schwarzeneggerem (jeden z najlepszych kulturystów świata oraz gwiazdor kina akcji - red.). W efekcie kolejne dziesięć lat spędziłem w tej piwnicy (śmiech), chociaż na początku - mimo zachęty ze strony taty - nie miałem na to najmniejszej ochoty. Aż w końcu zacząłem ćwiczyć z kolegą, wywiązała się między nami rywalizacja, w efekcie po roku zakochałem się w tym sporcie. Jednak pierwsze lata to był czas prób i błędów, bo nie mieliśmy pojęcia, jak naprawdę powinien wyglądać

trening. Dla przykładu jeśli typowy trening na klatkę piersiową to były cztery ćwiczenia po trzy serie, to ja wykonywałem dwanaście ćwiczeń po osiem serii! W efekcie organizm był totalnie przetrenowany, ale z drugiej strony pozwoliło to jednocześnie wytrenować charakter, bo warunki w tej zimnej piwnicy dalekie były od ideału. Dla odmiany dzisiaj klubów jest mnóstwo, tylko że ludzie często siedzą w nich na przyrządach, gapiąc się wekran smartfona.

140 KILOGRAMÓW

- Pierwsze moje zawody to Debiuty Kulturystyczne w 2009 roku. Była tylko jedna kategoria open, no i wśród 24 zawodników zająłem wtedy czwarte miejsce. Był to bardzo duży sukces, tym bardziej że tak naprawdę nikt we mnie wówczas nie wierzył. Ale ja też do końca nie byłem pewien, czy mogę w tych zawodach wystartować, dopiero jeden z kolegów, gdy mnie zobaczył w siłowni, stwierdził, że muszę na te zawody pojechać. Pojechałem i wynik nawet mnie samego zaskoczył. Miałem już 29 lat i dopiero zaczynałem swoją przygodę z zawodami kulturystycznymi. Warto wspomnieć, że kilka lat wcześniej chciałem zostać strongmanem, jednak nie byłem stworzony do tego sportu, więc skończyło się na jednych zawodach, rozwalonym kręgosłupie i operacji. No i potem znowu musiałem mocno zredukować wagę, bo jako strongman ważyłem 140 kilogramów. Inna sprawa, że wydawało mi się wtedy, że zrzucę jakieś 10 kilogramów i będę największym kulturystą na świecie, tymczasem okazało się, że ponad 40 kilogramów to był po prostu zbędny balast, a nie mięśnie!

DIETA TO PODSTAWA

- W 2010 roku zdobyłem wicemistrzostwo Polski oraz zająłem piąte miejsce w mistrzostwach Europy i świata. Jak widać, te sukcesy odniosłem w zasadzie po zaledwie rocznym profesjonalnym treningu oraz dzięki odpowiedniej diecie. Jak taka dieta

wygląda? Przede wszystkim zawiera bardzo dużo białka - na przykład teraz jest to u mnie 300 gramów mięsa lub ryby, a jeśli ryba jest chuda, wtedy nawet 350 gramów. Poza tym sporo węglowodanów, czyli albo ryż, albo kasza, albo ziemniaki. W sumie daję to minimum sześć posiłków dziennie o stałych porach i około pięć tysięcy kalorii. Może to się wydawać dziwne, ale podczas przygotowań, czyli w trakcie redukcji tkanki tłuszczowej, jem więcej niż w czasie budowania masy mięśniowej! Dzieje się tak dlatego, że przemiana materii jest tak „rozpedzona”, iż jest w stanie wszystko „przepalić”. Plusem kategorii ciężkiej jest to, że po przekroczeniu dolnej granicy nikogo już nie interesuje, ile będę ważył. W innych kategoriach trzeba natomiast trzymać limit wagi - na przykład w klasycznej nie można było przekroczyć 90 kilogramów, więc podczas przygotowań trzeba te kalorie liczyć.

ROZMIAR MA ZNACZENIE

- W kulturystyce klasycznej, w której jest limit wzrostu do wagi, najważniejsza jest symetryczna budowa ciała, które musi mieć jak najmniej słabych punktów. Czyli nie można mieć zbyt szerokiej talii, za dużej ręki lub zbyt grubych nóg. Poza tym liczy się też poziom odtłuszczenia. Natomiast w kategorii ciężkiej chodzi też o zachowanie jak najlepszego rozmiaru mięśni, czyli jest już znacznie trudniej.

TU NIE WYSTARCZĄ ĆWICZENIA NA BIEŻNI CZY ROWERKU, BO DUŻE MIĘŚNIE, NAJLEPIEJ BY BYŁY WRĘCZ PĘKATE, TRZEBA WYPACOWAĆ PODCZAS CIĘŻKICH TRENINGÓW, PONIEWAŻ W TYM SPORCIE ROZMIAR MA ZNACZENIE.

Oczywiście jest to też sport, w którym oceny są bardzo subiektywne.

Paweł Smolik: biceps - 48 cm, klatka piersiowa - 122 cm, udo - 68 cm, talia 88 cm

Kategoria ciężka najbardziej przyciąga kibiców, bo zawodnicy mają w niej sporą muskulaturę - wyjaśnia Paweł Smolik. - Jednak ostatnio wielu myśli o rywalizacji w kategorii męska sylwetka atletyczna (duże sukcesy odnosi w niej Daniel Weisgerber z Iławy - red.).

Chodzi o to, by mieć pięknie wyrzeźbione ciało niczym David Hasselhoff w „Słonecznym Patrolu”. Taką sylwetkę jest zdecydowanie łatwiej zrobić, niekiedy wystarczy na to kilka miesięcy, natomiast w kategorii ciężkiej potrzeba na to wielu lat.

jest rzeźbiarzem swego ciała

Na przykład z jednym rywalem wygrałem na mistrzostwach Polski, dwa tygodnie później na Słowenii on został mistrzem świata, a ja zająłem trzecie miejsce, po czym po powrocie do kraju pokonałem go w kolejnych zawodach.

KULTURYSTYKA TO TEŻ TAKI SPORT, W KTÓRYM ZA SUKCESY NIC SIĘ NIE DOSTAJE, A NA PRZYGOTOWANIA WYDAJE SIĘ BARDZO DUŻO PIENIĘDZY. DLATEGO LICZBA ZAWODÓW, W KTÓRYCH W CIĄGU ROKU BIORĘ UDZIAŁ, JEST UZALEŻNIONA OD FINANSÓW.

Ten sezon jest nietypowy, bo zaliczę w nim aż sześć imprez, ale tak normalnie planuje się start w dwóch-trzech zawodach rocznie. A są też i tacy zawodnicy, którzy szykują się tylko na jedne zawody. Ja w tym roku mam zaplanowane jeszcze dwa starty. Oby tylko żadna kontuzja się nie napatoczyła, bo w końcu sezonu nasze organizmy są już dość wyjąłowione, więc o jakiś uraz lub infekcję jest wtedy bardzo łatwo.

OBY NIE PALIĆ MIĘŚNI

- Podczas każdego treningu zawsze przerzucam kilka ton żelastwa. A do tego dochodzą aeroby - są to trenin-

gi na przykład na rowerku lub bieżni o stałym natężeniu wysiłku, których celem jest spalenie tkanki tłuszczowej. To ma być stały wysiłek przy tętnie 120-130, byśmy mogli jednocześnie z kimś rozmawiać nie łapiąc zadyszki.

Najlepiej ćwiczyć na czczo, bo wtedy za źródło energii będzie nam służyła zapasowa tkanka tłuszczowa. Jeśli jednak zrobimy za mocny trening, wtedy nasz organizm zacznie domagać się węglowodanów, a że będziemy na czczo, więc organizm będzie „palił” nasze mięśnie, skąd pozyska białko, by je przekształcić w cukier. W efekcie zamiast tkanki tłuszczowej będziemy tracić mięśnie.

Obecnie moja waga to między 106 a 109 kilogramów przy wzroście 181 centymetrów. Biceps w granicach 48 centymetrów, klatka piersiowa to jakieś 122, udo - 68, a talia około 88 centymetrów. Jednak teraz podczas zawodów się już tego nie mierzy, bo liczy się ogólny wygląd, a nie poszczególne parametry. Wygrywa ten, który ma najmniej słabych punktów. Czyli jeśli ktoś ma super zbudowane ręce, ale będą one za duże w stosunku do reszty ciała, wtedy podczas oceny to nie będzie plus, tylko minus.

ARTUR DRYHNYCZ

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

REKLAMA

SOBOTA



**ZDROWO
i AKTYWNE**

KONSTAŁ PRODUKENT
GARAŻE Blazane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów

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

GARAŻE WZMOCNIŁY AUTOMATYKA DO BRAM

157200tr-b-M

komunikat

Burmistrz Miasta i Gminy Frombork

podaje do publicznej wiadomości, że zostały wywieszone na tablicach Urzędu Miasta i Gminy we Fromborku wykazy dotyczące dzierżawy i najmu nieruchomości stanowiących własność Gminy Frombork. Wykazy te zamieszczono również na stronie internetowej Urzędu Miasta i Gminy Frombork oraz w Biuletynie Informacji Publicznej pod adresem www.frombork.samorzady.pl.

12220sezn-A-G

przetarg

Goldap, 8.10.2020
Znak: SA.234.1.2020

Ogłoszenie o przetargu ustnym (licytacji) na sprzedaż samochodu osobowego marki Mercedes model VITO 115 CDI

Nadleśnictwo Gołdap

z siedzibą przy ul. 1 Maja 33, 19-500 Gołdap

ogłasza przetarg ustny (licytację) na sprzedaż samochodu osobowego marki Mercedes model VITO 115 CDI

Wskazanie drogomierza: 253 322 km, moc silnika: 110 KW, rok produkcji 2007, nr rej. NGO N848. Stan dobry, auto sprawne technicznie.

Przetarg odbędzie się w dniu 2.11.2020 r. o godz. 9⁰⁰ w siedzibie Nadleśnictwa Gołdap, ul. 1 Maja 33, 19-500 Gołdap. Samochód można obejrzeć w dniach od 26.10-30.10 w godz. 10-13 w siedzibie Nadleśnictwa Gołdap, ul. 1 Maja 33, 19-500 Gołdap.

Cena wywoławcza: 15 000 zł (brutto).

Wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej, tj. 1 500 zł, należy wpłacić na rachunek nr 80 2030 0045 1110 0000 0075 8660, BGŻ SA O Eik, tak, aby środki zostały zarachowane na rachunku zamawiającego najpóźniej pół godziny przed terminem rozpoczęcia licytacji. W tytule przelewu prosimy dopisać „WADIUM MERCEDES”.

Wadium przepada na rzecz sprzedawcy, jeżeli żaden z uczestników licytacji nie zaoferuje ceny nabycia co najmniej równej cenie wywoławczej lub jeżeli oferent, którego oferta zostanie przyjęta, uchyli się od zawarcia umowy.

Wadium złożone przez oferentów, których oferty nie zostaną przyjęte, zostanie zwrócone bezpośrednio po dokonaniu wyboru oferty, a oferentowi, którego oferta zostanie przyjęta – zostanie zarachowane na poczet ceny.

45920ocwo-a-M

SYNDYK MASY UPADŁOŚCI Barbary Gutowskiej
(osoby fizycznej nieprowadzącej działalności gospodarczej)

sprzeda

➤ wierzytelność przysługującą od osoby fizycznej w wysokości 56 300 zł, należną z tytułu zapłaty reszty ceny nabycia nieruchomości, płatną w ratach rocznych z ostatecznym terminem wymagalności 31 grudnia 2030 roku – za cenę nie niższą niż 75% jej wartości nominalnej, tj. za sumę 42 225 zł.

Sprzedaż prowadzona jest w formie konkursu ofert. Oferty pisemne, z podaniem proponowanej ceny, należy składać w Kancelarii Notarialnej Zbigniewa Stankiewicza w Olsztynie przy ul. Dąbrowszczaków 18/4, tel. (89) 527 32 30 – w terminie do dnia 6 listopada 2020 r. Syndyk zastrzega prawo swobodnego wyboru oferty a także unieważnienia konkursu bez podania przyczyn.

Szczegółowe informacje dostępne są w Internecie na stronie www.syndyksolsztyn.eu. Tel. do syndyka 503 313 338.

www.dawro.pl

114200ba-f-M

OBWIESZCZENIE

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U. z 2020 r., poz. 1363, ze zm.)

Wojewoda Warmińsko-Mazurski

podaje do publicznej wiadomości, że na wniosek pełnomocnika inwestora – Zarządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego – z dnia 13.08.2020 r., uzupełniony w dniu 28.09.2020 r., zostało wszczęte postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej dla zadania „Rozbudowa drogi wojewódzkiej nr 537 w zakresie poprawy bezpieczeństwa ruchu drogowego na ul. Kupnera, na odcinku od skrzyżowania z ul. Biblii Gutenberga do skrzyżowania z ul. Ogrodową, w miejscowości Lubawa, od km 1+258,27 do km 1+388,36”.

Inwestycja realizowana będzie na działkach:

1) w liniach rozgraniczających teren inwestycji:

- jedn. ewid. 280702_1 miasto Lubawa, obręb 0003 Lubawa, działka nr 724/2;
- jedn. ewid. 280702_1 miasto Lubawa, obręb 0005 Lubawa, działka nr 84/1;
- jedn. ewid. 280702_1 miasto Lubawa, obręb 0007 Lubawa, działki nr: 134/1, 135/1, 138/2, 139/1, 139/3, 140;

2) przeznaczonych do ograniczonego sposobu korzystania w związku z przebudową innych dróg publicznych, budową sieci uzbrojenia terenu (oświetlenie), przebudową sieci uzbrojenia terenu (linia elektroenergetyczna napowietrzna) i przebudową zjazdów:

- jedn. ewid. 280702_1 miasto Lubawa, obręb 0003 Lubawa, działki nr: 796, 478, 482;
- jedn. ewid. 280702_1 miasto Lubawa, obręb 0005 Lubawa, działka nr 57/9;
- jedn. ewid. 280702_1 miasto Lubawa, obręb 0007 Lubawa, działki nr: 140, 142/1.

Wobec powyższego informuje się, że w terminie 14 dni od daty podania do publicznej wiadomości niniejszego obwieszczenia strony mogą składać w powyższej sprawie uwagi i wnioski w pisemnej formie, w Warmińsko-Mazurskim Urzędzie Wojewódzkim w Olsztynie, al. marsz. J. Piłsudskiego 7/9. Z aktami sprawy można zapoznać się po uprzednim umówieniu terminu poprzez kontakt e-mailowy: kkowalska@uw.olsztyn.pl bądź telefoniczny: (89) 5232 538.

Informuje się ponadto, że:

1. Urząd przyjmuje klientów w siedzibie Warmińsko-Mazurskiego Urzędu Wojewódzkiego w Olsztynie przy Al. Marsz. J. Piłsudskiego 7/9, 10-575 Olsztyn, wejście od al. marsz. J. Piłsudskiego, poniedziałek-piątek w godzinach 8⁰⁰-15⁰⁰, po uprzednim umówieniu terminu poprzez kontakt e-mailowy: kkowalska@uw.olsztyn.pl, sekrwin@uw.olsztyn.pl bądź telefoniczny: (89) 5232 538, (89) 5232 561.
2. Obywatele we wszystkich sprawach prowadzonych przez Warmińsko-Mazurski Urząd Wojewódzki w Olsztynie mogą kontaktować się za pośrednictwem platformy ePUAP www.epuap.gov.pl, adres skrytki /WMURZADWOJ/skrytka, poprzez platformę e-Obywatel <https://obywatel.gov.pl/ePUAP>.
3. Przy wejściu do Urzędu od strony al. Piłsudskiego w Olsztynie ustawione są skrzynki nadawcze na dokumenty.
4. Informacje będą aktualizowane na bieżąco i dostępne na stronie internetowej Urzędu <https://www.gov.pl/web/uw-warmińsko-mazurski>, a także wywieszone w siedzibie Urzędu.

1243200tr-a-M

Powtórka z Zenicy bardzo wskazana

PIŁKA NOŻNA || Reprezentacyjna karuzela nie zwalnia tempa: dziś o g. 20.45, a więc trzy dni po bezbramkowym remisie z Włochami, polscy piłkarze rozegrają swój czwarty mecz w tegorocznej Lidze Narodów. Tym razem we Wrocławiu z Bośnią i Hercegowiną.

T rzecie spotkanie w ciągu ośmiu dni czeka dzisiaj wieczorem wybrańców Jerzego Brzęczka: po zeszłorodowej kanonadzie w towarzyskim pojedynku z Finlandią (5:1) i niedzielnym remisie z Włochami (0:0) w Lidze Narodów (oba mecze w Gdańsku), w środę Polacy zmierzą się we Wrocławiu z Bośnią i Hercegowiną, a stawką znów będą punkty LN.

NA POZĄTKU WRZEŚNIA BIAŁO-CZERWONI POKONALI BOŚNIAKÓW NA ICH TERENIE, A WYGRANA W ZENICY (2:1) PRZESZŁA DO HISTORII JAKO PREMIEROWE ZWYCIĘSTWO NASZEJ REPREZENTACJI W TYCH ROZGRYWKACH. PIERWSZĄ EDYCJĘ LN POLSKA ZAKOŃCZYŁA Z DWOMA REMISAMI I DWOMA PORAŻKAMI...

W przeciwieństwie do niedzielnego meczu w Gdańsku, we Wrocławiu to ekipa trenera Brzęczka wystąpi w roli faworyta, za czym przemawiają i wspomniane starcie w Zenicy, i niezła momentami gra przeciwko mocnym Włochom, i atut własnego boiska. Choć ten ostatni, w dobie pandemii, został zredukowany niemal do minimum, bo – ze względu na zagrożenie epidemiczne – trybuny mogą się zapelnąć kibicami tylko w 25 procentach swojej „normalnej” objętości.

Jedno jest pewne: zwycięstwo jest niezwykle potrzebne Biało-czerwonym, którzy na razie mają na koncie cztery punkty, ustępując Holandii jedynie bilansem bezpośrednich spotkań (a właściwie pierwszego spotkania, przegranego w Amsterdamie), a Włochom – tylko o jeden punkt. Jeśli Robert Lewandowski i jego koledzy chcą się nadal liczyć w walce o awans do finałowego tur-



Fot. www.gpnp.pl

Gole Kamila Grosickiego (pierwszy z lewej) i Kamila Glika dały Polakom zwycięstwo w bośniackiej Zenicy

nieju LN, to dziś nie mogą sobie pozwolić na żadną wpadkę...

No, ale drużyna Duszana Bajevicia w jeszcze większym stopniu ma o co grać, bo wrazie ewentualnej przegranej we Wrocławiu praktycznie straci szansę na wyjście z grupy. Chyba, że mówimy o wyjściu w drugą stronę, bo ostatni zespół w tabeli spadnie na koniec do Dywizji B... Na pewno Bośniacy postawią więc wszystko na jedną kartę, a że w niedzielę raczej nie spodziewanie urwali punkty Holandii (0:0 u siebie), więc tym bardziej gospodarze muszą na nich uważać.

Dobłą wiadomością jest to, że do gry powinien być gotowy Robert Lewandowski, który w 82. min spotka-

nia z Włochami opuścił boisko kulejąc. Na szczęście, po badaniach urazu stawu skokowego okazał się „tylko” mocnym stłuczeniem.

Będzie to piąty mecz Polski z Bośnią i Hercegowiną, ale dopiero pierwszy przed własną publicznością. Z tym rywalem nasza reprezentacja jeszcze nigdy nie przegrała, bo – poza zwycięstwem w Zenicy – ma na koncie także dwie wygrane i remis w towarzyskich potyczkach w Turcji (1:0 w 2007 i 2011 oraz 2:2 w 2010 roku).

Wszystko wskazuje na to, że dzisiejszy mecz będzie się toczył w trudnych warunkach, czyli na mocno nasiąkniętej wodą murawie. Od ładnych kilku dni nad Dolnym Śląskiem codziennie

pada i na razie nie zanoszą się na poprawę pogody. To będzie 10. pojedynek Biało-czerwonych rozegrany od 2011 roku na nowym stadionie we Wrocławiu, a kiepskie skojarzenia z tym obiektem ma... Robert Lewandowski. Najlepszy strzelec w historii naszej reprezentacji (61 goli) jakoś nie ma szczęścia do Stadionu Wrocław, bo mimo że wystąpił tu w siedmiu spotkaniach, to ani razu nie trafił do siatki...

Mecz Polska – Bośnia i Hercegowina będzie można obejrzeć na żywo na kanałach Polsat Sport, TVP Sport, TVP Polonia i TVP 1 oraz w Internecie na stronie sport.tvp.pl lub platformie Ipla.tv (g. 20.45).

Oto prawdopodobny skład Pola-

ków: Wojciech Szczęsny – Tomasz Kędziora, Kamil Glik, Jan Bednarek, Bartosz Bereszynski – Kamil Grosicki, Karol Linetty, Jakub Moder, Kamil Jóźwiak – Arkadiusz Milik, Robert Lewandowski.

• W innym dzisiejszym meczu „polskiej” grupy 1 Dywizji A Ligi Narodów dojdzie do hitu: niepokonani w rozgrywkach Włosi podejmą w Bergamo Holendrów (g. 20.45).

GRUPA A1

1. Włochy	5	2:1
2. Holandia	4	1:1
3. Polska	4	2:2
4. Bośnia i H.	2	2:3

>>> Dotychczasowe wyniki w grupie A1:

Włochy – Bośnia i Hercegowina 1:1 (Sensi 67 – Džeko 57), Holandia – Polska 1:0 (Bergwijn 62), Holandia – Włochy 0:1 (Barella 45+1), Bośnia i Herc. – Polska 1:2 (Hajradinović 24 karny – Glik 45, Grosicki 67), Bośnia i Herc. – Holandia 0:0, Polska – Włochy 0:0.

>>> Mecze do rozegrania: Polska – Bośnia i Herc., Włochy – Holandia (oba 14.10), Holandia – Bośnia i Herc., Włochy – Polska (oba 15.11), Bośnia i Herc. – Włochy, Polska – Holandia (oba 18.11).

PES

SPRINTEM

SIATKÓWKA || W związku z dodatnim wynikiem testu na obecność wirusa SARS-CoV-2, który przed tygodniem otrzymał trener siatkarki Trefla, Michał Winiarski, gdański klub zbadał również tych zawodników i osoby ze sztabu szkoleniowego (łącznie pięć osób), które nie były zakażone w trakcie okresu przygotowawczego (kiedy koronawirus dotknął niemal cały zespół Trefla). Niestety, okazało się, że w ekipie z Gdańska zakażone są kolejne osoby, w tym dwóch z trzech przebadanych ostatnio siatkarki oraz jeszcze jeden członek sztabu. Tym razem Trefl podał personalia zawodników, u których potwierdzono zakażenie, a są to kapitan zespołu Mariusz Wlazły oraz niemiecki przyjmujący Moritz Reichert. Pomimo dodatnich wyników testów, dzisiejszy mecz 7. kolejki PlusLigi pomiędzy Treflem i Skrą Bełchatów odbędzie się w wyznaczonym terminie (g. 20.30). „Gdańskie Lwy” poprowadzi w tym spotkaniu asystent Michała Winiarskiego Roberto Rotari, a w składzie gospodarzy zabraknie, oczywiście, Wlazłego i Reicherta. Pozostała część zespołu, która przeszła zakażenie koronawirusem już w trakcie okresu przygotowawczego, mogła normalnie trenować i u nikogo z tej grupy nie pojawiły się żadne niepokojące objawy.



Fot. materiały prasowe

Robbert Andringa, Dmytro Teriomienko i ich koledzy z zespołu jutro zagrają z Vervą

OLSZTYŃSKI POJEDYNEK
7. KOLEJKI, W KTÓRYM INDYKPOL AZS PODEJMIE VERVĘ WARSZAWA, MA ZOSTAĆ ROZEGRANY ZGODNIE Z PLANEM, CZYLI JUTRO O GODZ. 17.30 W URANII.

Jednak – ze względu na wprowadzenie w całym kraju tzw. „strefy żółtej” – trybuny będą mogły zostać zapełnione tylko w 25 procentach. A to oznacza, że na czwartkowy mecz w Uranii wejdą tylko posiadacze kartonów i zaproszeń (internetowa sprzedaż biletów w ogóle nie została uruchomiona)...

• 7. kolejka, dzisiaj: Resovia Rzeszów – Warta Zawiercie (g. 17.30, Polsat Sport Extra), Czarni Radom – Cuprum Lubin (18), Trefl Gdańsk – Skra Bełchatów (20.30, Polsat Sport Extra); **jutro:** Indykpol AZS Olsztyn – Verva Warszawa (17.30, Polsat Sport). Mecz GKS Katowice – ZAKSA Kędzierzyn i Ślepsk Suwałki – MKS Będzin zostaną rozegrane w innym terminie, a spotkanie Jastrzębski Węgiel – Stal Nysa przełożono na 21 października.

TABELA PLUSLIGI				
1. ZAKSA	6-0	18	18:3	
2. Warta	4-1	13	14:4	
3. Jastrzębie	3-1	8	10:6	
4. Trefl	3-1	8	9:6	
5. Resovia	3-1	6	9:9	
6. Ślepsk	2-1	6	6:3	

7. Skra	2-2	6	8:7
8. Katowice	2-2	6	8:8

9. Verva	2-0	5	6:3
10. Czarni	2-3	5	8:13
11. Indykpol AZS	1-4	4	6:12
12. Stal	0-5	3	6:15
13. Będzin	0-4	1	4:12
14. Cuprum	0-5	1	4:15

SPORT W TV || Tenis. Turniej ATP w Sankt Petersburgu (12, 14, 16, Polsat Sport Extra; 17.30, Polsat Sport News)
• Kolarstwo. Giro d'Italia, 11. etap: Porto Sant'Elpidio – Rimini (12.25, Eurosport 1); Wyścig Scheldeprijs (16.30, Eurosport 1)
• Siatkówka. PlusLiga: Resovia Rzeszów – Warta Zawiercie, Trefl Gdańsk – Skra Bełchatów (17.30, 20.30, Polsat Sport Extra); Liga Mistrzów: Calcit Volley Kamnik – ŁKS Łódź (19.50, Polsat Sport News)
• Piłka nożna: Liga Narodów: Litwa – Albania, Włochy – Holandia (17.50, 20.35, Polsat Sport Premium 1), Finlandia – Irlandia, Portugalia – Szwecja (17.50, 20.35, Polsat Sport Premium 2), Polska – Bośnia i Hercegowina (20.35, Polsat Sport, TVP Sport, TVP Polonia, TVP 1); magazyn Ligi Narodów (23.30, Polsat Sport).

PES

REKLAMA

OGŁOSZENIE

o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla dz. ew. Nr 141/120, 143/2 położonych w obrębie Mała Ruś, gmina Ostróda

Na podstawie art. 17 pkt. 1) ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. 2020 poz. 293 z późn. zm.) oraz art. 39 ust. 1 pkt 1 w związku z art. 46 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2020 poz. 283 z późn. zm.)

zawiadamiam

o podjęciu przez Radę Gminy Ostróda Uchwały Nr XXVI/215/2020 z dnia 11 września 2020 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla dz. ew. Nr 141/120, 143/2 położonych w obrębie Mała Ruś, gmina Ostróda oraz o wszczęciu postępowania związanego z przeprowadzeniem strategicznej oceny oddziaływania na środowisko dotyczącej ww. projektu planu. Zainteresowani mogą składać wnioski do ww. planu miejscowego w formie pisemnej na adres Urzędu Gminy Ostróda, ul. Jana III Sobieskiego 1, 14-100 Ostróda, w terminie 21 dni od ukazania się niniejszego ogłoszenia. Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię, nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy. Zgodnie z art. 39 oraz art. 40 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, wnioski do prognozy oddziaływania na środowisko można składać w formie pisemnej lub ustnie w siedzibie Urzędu Gminy Ostróda lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym.

W związku z obowiązkiem, o którym mowa w art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia nr 2016/679 informuję, że:

- Administratorem Państwa danych osobowych jest Gmina Ostróda, z siedzibą przy ul. Jana III Sobieskiego 1, 14-100 Ostróda (nr tel. 89 676 07 80, adres e-mail: sekretariat@gminaostroda.pl).
- Będziemy przetwarzać Państwa dane osobowe w celu realizacji procedury sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego na podstawie ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym.
- We wszystkich sprawach związanych z przetwarzaniem Państwa danych osobowych oraz realizacją przysługujących Państwu praw, można skontaktować się z Inspektorem Ochrony Danych, z którym można kontaktować się za pośrednictwem poczty elektronicznej: iodo@gminaostroda.pl.
- Pelen zakres informacji nt. przetwarzania danych osobowych znajduje się na stronie internetowej www.bip.gminaostroda.pl w zakładce „Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania i ochrony danych osobowych” oraz w siedzibie Administratora.

Wójt Gminy Ostróda

51720sto-A-G

OGŁOSZENIE

o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla dz. ew. Nr 8/2, położonej w obrębie Górka, gmina Ostróda

Na podstawie art. 17 pkt. 1) ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. 2020 poz. 293 z późn. zm.) oraz art. 39 ust. 1 pkt 1 w związku z art. 46 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2020 poz. 283 z późn. zm.)

zawiadamiam

o podjęciu przez Radę Gminy Ostróda Uchwały Nr XXVI/217/2020 z dnia 11 września 2020 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla dz. ew. Nr 8/2, położonej w obrębie Górka, gmina Ostróda oraz o wszczęciu postępowania związanego z przeprowadzeniem strategicznej oceny oddziaływania na środowisko dotyczącej ww. projektu planu. Zainteresowani mogą składać wnioski do ww. planu miejscowego w formie pisemnej na adres Urzędu Gminy Ostróda, ul. Jana III Sobieskiego 1, 14-100 Ostróda, w terminie 21 dni od ukazania się niniejszego ogłoszenia. Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię, nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy. Zgodnie z art. 39 oraz art. 40 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, wnioski do prognozy oddziaływania na środowisko można składać w formie pisemnej lub ustnie w siedzibie Urzędu Gminy Ostróda lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym.

W związku z obowiązkiem, o którym mowa w art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia nr 2016/679 informuję, że:

- Administratorem Państwa danych osobowych jest Gmina Ostróda, z siedzibą przy ul. Jana III Sobieskiego 1, 14-100 Ostróda (nr tel. 89 676 07 80, adres e-mail: sekretariat@gminaostroda.pl).
- Będziemy przetwarzać Państwa dane osobowe w celu realizacji procedury sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego na podstawie ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym.
- We wszystkich sprawach związanych z przetwarzaniem Państwa danych osobowych oraz realizacją przysługujących Państwu praw, można skontaktować się z Inspektorem Ochrony Danych, z którym można kontaktować się za pośrednictwem poczty elektronicznej: iodo@gminaostroda.pl.
- Pelen zakres informacji nt. przetwarzania danych osobowych znajduje się na stronie internetowej www.bip.gminaostroda.pl w zakładce „Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania i ochrony danych osobowych” oraz w siedzibie Administratora.

Wójt Gminy Ostróda

51820sto-A-G

Prenumerata za zdjęcie

MAZURSKI PADALEC
Maria Raubal



CZEKAMY NA WASZE 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 TEGO SAMEGO DNIA NA GAZETAOLSZTYNSKA.PL

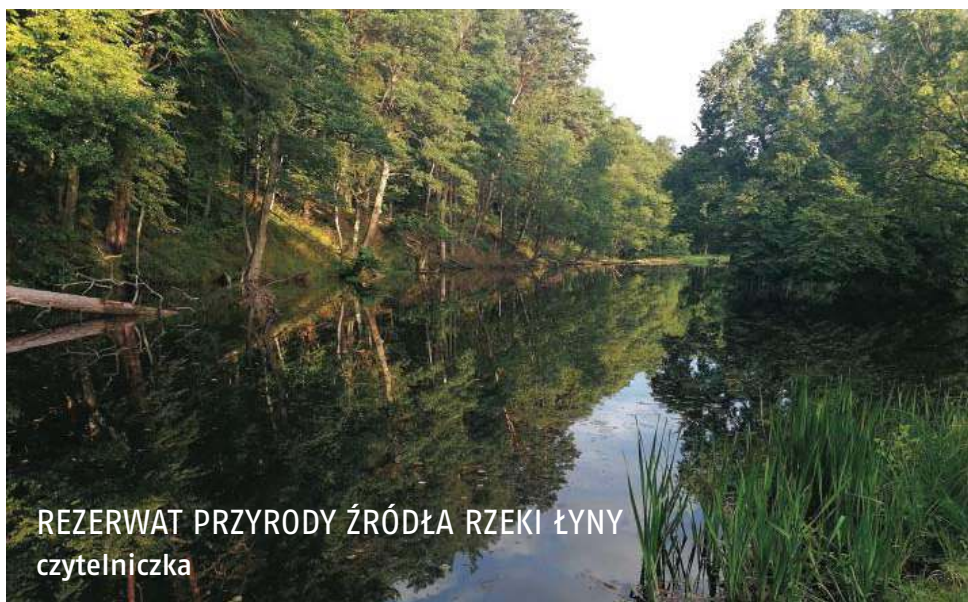
WYSYŁAJCIE ZDJĘCIA TUTAJ:
I.HRYWNA@GAZETAOLSZTYNSKA.PL



SUSZĄCE SIĘ KORMORANY NA JEZIORZE BEŁDANY
Waldemar Małek



NA MAZURACH
czytelniczka



REZERWAT PRZYRODY ŹRÓDŁA RZEKI ŁYNY
czytelniczka



NAD JEZIOREM BARTĄG
czytelnik



LIDZBARK WARMIŃSKI
Idalia Kasznicka

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

REPERTUAR NA ŚRODĘ
JAK ZOSTAĆ GWIAZDĄ, g. 18;
PINOKIO / familijny / od 10 lat
/ dubbing, g. 10:20, 15, 17:30;
GNIAZDO / napisy, g. 13:10, 18:45,

21:30; **SZARLATAN** / napisy, g.
12:30, 16, 20; **TROLLE 2** / familijny
/ b.o. / dubbing, g. 10:30, 12:30,
13:20, 14:45, 15:40, 17, 18:30; **25**
LAT NIEWINNOŚCI. Sprawa
Tomka Komendy, g. 10, 12:40,
15:30, 18:15, 21, g. **GREENLAND**
/ napisy, g. 13:30, 16:15, 19, 21:45;
JAK ZOSTAĆ GWIAZDĄ, g.

13, 17:15, 21:15; **TARAPATY 2** /
familijny / od 6 lat, g. 10:50, 12:50,
15; **PĘTLA**, g. 19:30, 22; **SKAN-**
DAL. EWENEMENT MOLESTY,
g. 20:45; **MULAN** / familijny / od
10 lat / dubbing, g. 10:10, 15:50;
AFTER 2 / napis, 20:30; **KRÓ-**
LOWIE LATA, g. 10:20; **GREEN-**
LAND / napisy, g. 10