



ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\NAKLAD 3 423 NR 284 (20 404)

ŚRODA

109|12|2020|

DZIENNIK ELBLĄSKI

pl

strefa³
młodości

cena 2,90 zł (w tym 8% VAT)



PROMOCJA

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

#DBAJMYOSIEBIE

NOŚ  MASECZKĘ



89 539-74-80

89 539-74-81

b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

Pracujemy od poniedziałku do piątku w godz. 7⁰⁰ do 15⁰⁰

**Budynek
Starostwa Powiatowego
w Olsztynie, plac Generała
Józefa Bema 5, parter**
(wejście od ronda Bema)



plac Generała
Józefa Bema

399200tbs-E-K

Drzewko magiczne czy ekologiczne?

TRADYCJA || Wielu z nas nie wyobraża sobie świąt bez choinki. I co roku zastanawia się, jakie drzewko wybrać. Sztuczne, cięte, w doniczce? Zanim zdecydujemy się na konkretny wybór, warto rozważyć wszystkie za i przeciw. Także pod kątem wpływu na środowisko.

Jako że żyjemy w regionie porośniętym lasami, nie brakuje nam zwolenników tradycyjnych drzewek bożonarodzeniowych.

— Zdecydowanie preferuję żywą choinkę — mówi Tadeusz Poranek z Ostródy. — Tylko żywe drzewko swoją świeżą zielenią i aromatem potrafi wyczarować magię Bożego Narodzenia. Po udanym zakupie pozostaje tylko satysfakcja z jej udekorowania i relaks w świetle kolorowych lampek. Dopóki starczy mi sił, żeby wносить drzewko nadругie piętro, nie zrezygnuję z tej tradycji — zapewnia.

Po drugiej stronie choinkowej barykady stoją zwolennicy nowoczesności.

— Żywe świerki, jodły isosny rzeczywiście otacza niezwykła aura — przyznaje Adrian, student UWM. — Niestety wyciągając roślinę z naturalnego środowiska i obwieszając ją ozdobami, robimy jej krzywdę. Kilka lat temu przeszedłem więc na sztuczną choinkę. Wyglądem niewiele się różni od tej prawdziwej. Jest praktyczna i wychodzi znacznie taniej — ocenia.

Współcześni konsumenci przy wyborze świątecznych ozdób coraz częściej kierują się dobrem naszej planety. Jeśli chodzi o choinkę, mamy do wyboru cztery opcje: sztuczne drzewko, żywe drzewko bez korzeni, drzewko z korzeniami w doniczce oraz drzewko na wynajem. Który wariant jest najbardziej ekologiczny? Okazuje się, że żaden. Zdaniem ekspertów najlepszym miejscem dla choinki jest jej naturalne środowisko, ewentualnie sad lub ogród.

Paradoksalnie w niektórych przypadkach sztuczna jodła będzie bardziej ekologiczna, niż ta przywieziona z lasu. W grę wchodzi bowiem ilość energii, jaką trzeba zużyć na produkcję jednego



Fot. Zbigniew Woźniak

Jeśli chodzi o choinkę, mamy do wyboru cztery opcje: sztuczne drzewko, żywe drzewko bez korzeni, drzewko z korzeniami w doniczce oraz drzewko na wynajem

drzewka. Hodowla żywej choinki wymaga zaangażowania wielu osób. Zanim stanie w pokoju gościnnym, zużyje sporo zasobów naturalnych. A podczas transportu do atmosfery trafia więcej dwutlenku węgla, niż drzewko byłoby w stanie zaabsorbować.

W efekcie sztuczna choinka, produkowana z dobrej jakości plastiku nadającego się do recyklingu będzie bardziej przyjazna dla planety. Jest jedno ale. Takie choinki są znacznie droższe. Wielu klientów sięgnie raczej po tańszy wariant, ten zaś nie będzie już szczególnie przyjazny dla środowiska. Producenci ekonomicznych choinek korzystają z tworzyw niebiodegradowalnych lub takich, które raczej nie nadają się do ponownego wykorzystania. Jeśli trafią na wysypisko, będą się rozkładać przez setki lat.

Najrozsądniejszym rozwiązaniem wydaje się kupienie drzewka w doniczce. Na wiosnę można je posadzić w ogro-

dzie czy parku. Tak powinno być w idealnym świecie. Niestety praktyka zwykle mija się z teorią. Choinki sprzedawane w doniczkach to często chwyt marketingowy, nastawiony na wkręcenie konsumentowi droższego produktu. Większość takich drzewek nie nadaje się do ponownego sadzenia. Po pierwsze, podczas wyciągania z ziemi uszkodzony jest korzeń. Po drugie choinki w naturalnym środowisku tworzą związki z grzybami symbiotycznymi, a takich warunków rzecz jasna w doniczkach nie ma.

Na przeżycie mają szansę tylko choinki doniczkowe, które od samego początku były uprawiane w pojemniku. Takich należy szukać raczej w specjalistycznych sklepach ogrodowych. Co więcej, wymagają one odpowiedniej pielęgnacji.

— Choinka w doniczce powinna być zakupiona około 10 dni przed Bożym Narodzeniem, aby przygotować ją do domowych warunków. Przez pierwszy tydzień przechowuj drzewko

w temperaturze 5 stopni (np. w garażu lub w piwnicy). Potem na 2-3 dni przenieś je do pomieszczenia o temperaturze 10 stopni. Na końcu wnieś drzewko do mieszkania, gdzie nie powinno być cieplej, niż 20 stopni — czytamy na stronie poradnikogrodnicy.pl.

Przygotowanie choinki do wyższych temperatur będzie konieczne, jeśli sprzedawca trzymał je na dworze.

Zanim posadzimy drzewko wczesną wiosną, trzeba będzie ponownie przyzwyczajać je do niższych temperatur. Doniczkowa choinka trafia pod nasze dachy w stanie zimowej hibernacji. Eksponowana na wyższe temperatury „myśli”, że nadeszła wiosna i wypuszcza młode pączki. Jeśli wystawimy ją na działanie chłodnego marcowego powietrza, nie przeżyje. Co więcej, uschnie wcześniej, jeśli będzie stała blisko kaloryfera albo nie otrzyma codziennie odpowiedniej porcji wody.

Jeśli nie odpowiadają nam ani żywe choinki, ani sztuczne, istnieje jeszcze inna możliwość: iglaste gałązki z drzewek lub z żywopłotów. To rozwiązanie nie tylko ekonomiczne, lecz także ekologiczne: unikamy bowiem ścinania całych drzew.

Warto pamiętać o jeszcze jednej rzeczy. Przy zakupie żywej choinki należy zwrócić uwagę, czy pochodzi ona z legalnych źródeł. Zarówno bezprawna wycinka, jak i kupowanie skradzionych iglaków jest przestępstwem! Mamy prawo poprosić sprzedawcę o okazanie świadectwa pochodzenia drzewka, zawierającego asygnatę Lasów Państwowych. Przy braku świadectwa powinien mieć fakturę poświadczającą zakup choinki ze specjalnego gospodarstwa.

PAWEŁ SNOPOKOW

REDAKTORZY WYDANIA
Miroslaw Wieczorek
Beata Brokowska
Artur Dryhnyńcz

wydawca@gazetaolsztynska.pl
sport@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Bartosz Orliński

GAZETAOLSZTYSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 89 539 74 83

PRENUMERATA
89 539 76 65
prenumerata@gazetaolsztynska.pl

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

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 89 539 74 80, 81

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

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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



Dworzec PKP stanął w miejscu

INWESTYCJE || Z mapy Olsztyna zniknie kolejny brzydki wieżowiec. Spółka Retail Provider dostała pozwolenie na rozbiórkę budynku dworca autobusowego oraz znajdującego się obok biurowca. W ich miejsce wyrośnie nowoczesny kompleks Synergia.

Jesteśmy bliżej budowy Synergii, wielofunkcyjnego kompleksu biurowo-rozrywkowo-handlowego, który ma być głównym elementem Zintegrowanego Centrum Komunikacyjnego w Olsztynie. Spółka Retail Provider otrzymała właśnie pozwolenie olsztyńskiego ratusza na rozbiórkę pochodzącego z czasów PRL dworca, biurowca i łącznika między nimi.

Rafał Twarowski, prezes spółki Retail Provider, która chce w ich miejsce wybudować Synergię, nie kryje zadowolenia z decyzji ratusza.

— Decyzja Urzędu Miasta bardzo nas cieszy, bardzo długo na nią czekaliśmy. To na pewno najdłużej oczekiwane PnR (pozwolenie na rozbiórkę) w mojej karierze deweloperskiej. Zamierzamy zaraz po jej uprawomocnieniu przystąpić do prac przygotowawczych, a zaraz potem do prac rozbiórkowych.

To oznacza pożegnanie starego i brzydkiego w tej części miasta i budowę nowego i ładnego. Przypomnijmy, że PKP planuje zburzenie istniejącego dworca kolejowego w Olsztynie i wybudowanie nowego. Retail Provider planuje kilkukrotnie większe przedsięwzięcie komercyjne, wielofunkcyjne, wraz z obiektem użyteczności publicznej — nowym dworcem autobusowym — kompleks o nazwie „Synergia”. Wspólnie te wszystkie nowe obiekty mają tworzyć Zintegrowane Centrum Komunikacyjne. Uchwalony w 2014 roku miejski plan zagospodarowania przestrzennego nakazywał uzgodnienie wspólnego dla obu inwestorów tzw. planu zagospodarowania terenu. Ta współpraca inwestorów wydawała się czymś oczywistym, skoro chodziło o inwestycje realizowane po sąsiedzku.

TAK SIĘ JEDNAK NIE STAŁO.
PKP PRZYGOTOWAŁY PROJEKT
DWORCA, NIE OGLĄDAJĄC SIĘ NA
PLANY SĄSIADA.



Fot. Zbigniew Wozniak

PKP mają projekt nowego dworca, a spółka Retail Provider ma koncepcję centrum handlowo-usługowo-rozrywkowego z zachowaniem funkcji dworca autobusowego. Tyle, że zdaniem dewelopera, projekt PKP uniemożliwi jej wybudowanie zakładanej kładki na Zatorze oraz funkcjonalne połączenie obu nowych obiektów. Stąd propozycja architektów Retail Provider, aby bryłę nowego dworca PKP obrócić o 90 stopni — o czym z kolei PKP nie chce słyszeć.

— Zaproponowaliśmy w naszej kompromisowej koncepcji zachowanie dworca w postulowanej wielkości, a jedynie odwrócenie go tak, aby umożliwić stworzenie planowanego przez miasto ZCK, dokładając do dworca naszą Synergię — mówi prezes Retail Provider. — I co może nawet ważniejsze, aby to odwrócenie pozwoliło na połączenie Zatorza z resztą Olsztyna kładką nad torami. Kładką, którą zobowiązaliśmy się zbudować dla mieszkańców stolicy regionu, a szczególnie dla Zatorzan.

Niestety odrzucono te propozycje — podkreśla Rafał Twarowski.

WCZORAJSZA DECYZJA RATUSZA OZNACZA, ŻE JEŚLI CHODZI O PROCEDURĘ UZYSKIWANYCH DOKUMENTÓW I POZWOLEŃ, RETAIL PROVIDER JEST DZIŚ DALEJ NIŻ PKP (SPÓŁKA KOLEJOWA NAGLE WYCOFAŁA SWÓJ WNIOSEK O ROZBÍRKĘ OBECNEGO DWORCA Z RATUSZA I NIE ZŁOŻYŁA GO NIGDZIE INDZIEJ).

Czy PKP planuje nadal realizować swoją inwestycję, tym bardziej, że ta ma być dofinansowana ze środków unijnych, które muszą być rozliczone do 2023 roku? Według wcześniejszych zapowiedzi PKP SA zakładała, że budowa nowego dworca zakończy się w połowie 2023 roku, bo wtedy PKP PLK planują również zakończyć przebudowę układu torowo-peronowego na olsztyńskim dworcu. I choć kolejarze już wczერwcu pokazali pro-

jekt, to wciąż nie ogłosili przetargu na wybór wykonawcy.

— Aktualnie jesteśmy na etapie przygotowania dokumentacji do ogłoszenia postępowania przetargowego na wybór wykonawcy robót — informuje Michał Stilger, rzecznik PKP SA. — Kwestia wystąpienia o pozwolenie na rozbiórkę dworca i pozwolenie na budowę dla całej inwestycji, obejmującej modernizację stacji i budowę dworca, będzie leżała po stronie wykonawcy dokumentacji projektowej.

Jak dodał prezes Retail Provider, uzyskanie pozwolenia z UM na rozbiórkę dworca i biurowca wiąże się również z podpisaniem umowy końcowej z Przewozami Regionalnymi. Wiąże się to z zapłatą reszty ceny za biurowiec, gdyż takie zapisy są zawarte w umowie.

— Kwota ta wraz ze spodziewanymi kosztami rozbiórki wszystkich budynków spowodują nasze dalsze zaangażowanie w projekt w Olsztynie na kwotę kilku kolejnych milionów złotych. Jesteśmy na to przygotowani — zapewnia prezes Twarowski.

ANDRZEJ MIELNICKI

Brytyjczycy już się szczepią

PANDEMIA || Zaszczepieni na COVID-19 nie będą podlegać kwarantannie po kontakcie z osobami zakażonymi, nie będą ich też obowiązywały limity w domowych spotkaniach — tak rząd chce zachęcać Polaków do szczepień. Maseczki dalej będą obowiązkowe.

Wiemy coraz więcej, jak będą wyglądać powszechne szczepienia na koronawirusa. — Naszym celem jest przeprowadzenie programu szczepień, dzięki czemu mamy uzyskać odporność populacji — powiedział wczoraj szef KPRM Michał Dworczyk, przedstawiając narodowy program szczepień.

— To jest dokument, który jest projektem i przekazujemy go do konsultacji — zaznaczył Dworczyk. — Do soboty do godz. 10 będziemy zbierali wszystkie uwagi. 15 grudnia Rada Ministrów będzie mogła oficjalnie przyjąć dokument — mówił.

W operacji szczepień weźmie udział 40-50 tys. medyków. Ma być 8 tys. punktów szczepień, a w każdej gminie będzie funkcjonował co najmniej jeden mobilny punkt szczepienny. Do udziału w programie narodowych szczepień może zgłosić się każdy podmiot, który prowadzi działalność leczniczą.

W zeszłym tygodniu ruszył nabór podmiotów, które chcą wykonywać szczepienia. 11 grudnia zakończy się I etap. Jak powiedział minister Dwor-



Fot. Zbigniew Woźniak

Wczoraj w regionie wskaźnik zachorowań na COVID-19 w przeliczeniu na 10 tys. mieszkańców wynosił 3,72 i był najwyższy w kraju

czyk, zgłoszonych — do tej pory — jest tyle placówek, że pozwolą szczepić ok. 180 tys osób tygodniowo. — O szczepi-
gółach będziemy informować — wyjaśnił szef kancelarii premiera. Szczepionki będą darmowe i dobrowolne.

Szczepienia zaczną się w styczniu, a dokładny termin jest uzależniony od producenta.

Wczoraj w Wielkiej Brytanii, jako w pierwszym kraju, zaczęły się szczepienia na COVID-19. Jako pierwsza

na świecie szczepionką Pfizera została zaszczepiona pochodząca z Irlandii Północnej 90-letnia Margaret Keenan.

Brytyjczycy — też jako pierwsi — za-
twierdzili szczepionkę koncernu Pfizer i niemieckiej firmy BioNTech. Kraje unijne czekają, aż preparat Pfizera zatwierdzi Europejska Agencja Leków. Decyzja ma zapaść najpóźniej 29 grudnia.

UE zamówiła 200 milionów dawek szczepionki Pfizera dla krajów członkowskich, co pozwoli na zaszczepienie 100 milionów Europejczyków, bo szczepienia ma być dwukrotne.

Według agencji Reuters, UE zapłaci za dawkę preparatu od Pfizera/BioNTech 15,50 euro, czyli ok. 69 zł. KE złożyła zamówienie nie tylko u Pfizera, ale też u innych producentów szczepionek przeciw koronawirusowi. Za dawkę preparatu niemieckiej firmy CureVac UE zapłaci 10 euro (ok. 45 zł).

— Bezpieczeństwo jest naszym absolutnym priorytetem — podkreślił wczoraj na konferencji Adam Niemiński, minister zdrowia. — Jeśli jakiegokolwiek lek wchodzi do naszego państwa, to my gwarantujemy jego bezpieczeństwo.

Jak dodał, obaj producenci szczepionek przedstawiali informacje, że szczepionki mają ponad 90-proc. skuteczność.

Minister zdrowia przedstawił też benefity, które czekają na tych, którzy zaszczepią się na koronawirusa.

— Nie będą podlegały kwarantannie po kontakcie z osobami zakażonymi, osoby te nie będą też uwzględniane w limitach domowych spotkań — wyliczał minister zdrowia.

Jednak osoby zaszczepione, tak jak inne, dalej będą miały obowiązek zakrywania ust i nosa. Pomyślowi zwolnienia zaszczepionych z obowiązku noszenia maseczek ponoć sprzeciwiło się Ministerstwo Zdrowia.

KONDOLENCJE

Z wielkim żalem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci

Pana

Tadeusza Dryi

płk. poż. w st. spocz.

Komendanta Rejonowego

Zawodowej Straży Pożarnej w Olsztynie
w latach 1982-1988.

Rodzinie i Bliskim Zmarłego

składamy

wyrazy najgłębszego współczucia

Gustaw Marek Brzezina
Marszałek Województwa
Warmińsko-Mazurskiego

Bernadeta Hordejuk
Przewodnicząca Sejmiku
Województwa Warmińsko-Mazurskiego

Z ogromnym żalem przyjąłem wiadomość
o śmierci osoby szczególnie mi bliskiej
— mojego Przyjaciela i powiernika

Jerzego Dremo

człowieka o niespożytej energii i niezwyklej wrażliwości
społecznej, przewodniczącego Rady Nadzorczej
Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacyjnego sp. z o.o.

Żonie, Dzieciom i Bliskim

składam wyrazy głębokiego współczucia.

Piotr Grzymowicz
Prezydent Olsztyna

Czy Polacy będą chcieli się szczepić, znając ich dotychczasową niechęć do dobrowolnych szczepień, np przeciwko grypie? W ubiegłym roku przeciwko grypie zaszczepiło się tylko ok. 4 proc. społeczeństwa, podczas gdy średnio w Europie szczepi się 40 proc ludzi. A w grupach wysokiego ryzyka, czyli seniorów, już 20 lat temu w Stanach Zjednoczonych szczepiło się 75-80 proc populacji.

— Słucham, słucham i z zadziwienia wyjść nie mogę, że trzeba przekonywać do takich rzeczy jak szczepienia — skomentował te obawy podczas konferencji prof. Andrzej Horban, główny doradca prezesa Rady Ministrów do spraw COVID-19.

Zdaniem prof. Horbana dla osób starszych wystarczającą zachętą powinno być to, że ochronią się przed chorobą, a nawet śmiercią.

W pierwszym etapie będą szczepieni pracownicy sektora ochrony zdrowia, potem pracownicy i pensjonariusze DPS, osoby starsze powyżej 60 roku życia oraz policja i służby mundurowe, które są na pierwszej linii.

— Jeżeli mamy do czynienia z chorobą, która powoduje śmierć u osób powyżej 80 roku życia, która powoduje śmierć u 25 proc., to trzeba — podkreślił prof. Horban, zapewniając, że szczepionki są bezpieczne.

Polski rząd zamówił już 45 mln dawek szczepionki na COVID-19.

— Szczepionka może być punktem zwrotnym w powrocie do normalności — podkreślił wczoraj dr hab. Norbert Maliszewski, szef Centrum Analiz Strategicznych.

W pierwszym etapie będą szczepieni pracownicy sektora ochrony zdrowia, potem pracownicy i pensjonariusze DPS, osoby starsze powyżej 60 roku życia oraz policja i służby mundurowe, które są na pierwszej linii.

Wczoraj Ministerstwo Zdrowia poinformowało o 8312 nowych zakażeniach koronawirusem i zgonie o 411 osób. Na Warmii i Mazurach zachorowało kolej-

nych 528 osób, zmarło też 27 chorych na COVID-19. Z danych MZ wynika, że sytuacja epidemiczna w naszym regionie jest trudna. Wczoraj wskaźnik zachorowań w przeliczeniu na 10 tys. mieszkańców wynosił unas 3,72 i był najwyższy w kraju.

Aby wykształcić w społeczeństwach odporność zbiorową wymaga się co najmniej 80 proc. wyszczepialności.

ANDRZEJ MIELNICKI

Zapytaliśmy naszych czytelników w sondzie na gazetaolsztynska.pl, czy zaszczepią się przeciwko COVID-19. Wyniki są zdumiewające, ale potwierdzają dotychczasowe nastawienie Polaków do szczepień dobrowolnych.

20 proc. – TAK

72 proc. – NIE

8 proc. – JESZCZE NIE WIEM

PROMOCJA

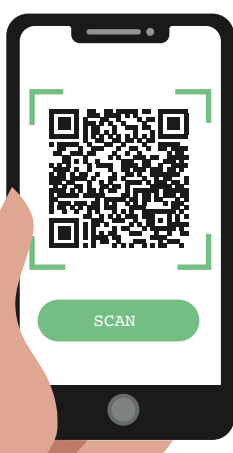


FUNDACJA
**PRZYSZŁOŚĆ
DLA DZIECI**

Święta z Fundacją pachną dobrem!

Masz moc!

Włącz się do akcji!



SCAN

Zeskanuj kod QR lub wejdź na www.przyszloscdladzieci.org.
Możesz też wpłacać pieniądze na konto fundacji:
21 1240 1590 1111 0010 2531 7517 z dopiskiem
„Gwiazdka z Przyszłością”. Liczy się każda kwota!

GAZETA OLSZTYŃSKA. DZIENNIK ELBLĄSKI. nasz olsztyniak.pl

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



#GwiazdkazPrzyszłością

Zwierzęta ze schroniska nie będą głodne

POMOC || Już się wydawało, że pandemia i przejście na zdalne nauczanie przeszkodzi rozpoczętej w październiku akcji zbiórki karmy dla podopiecznych braniewskiego OTOZ Animals. Uczniowie z Pakosz jednak i tym razem nie zawiedli.

Jako pierwsi zareagowali Franek i Bianka, uczniowie pierwszej klasy, Marta z trzeciej klasy oraz Julia z klasy czwartej — czytamy na stronie Urzędu Miasta i Gminy w Pieniężnie. — Jeszcze przed zdalnym nauczaniem przynieśli karmę.

Jak informują urzędnicy, podobnie jak podczas poprzednich akcji, wyjątkowym zaangażowaniem i wrażliwością na los bezdomnych, skrzywdzonych zwierząt wykazali się Julia z siódmej klasy oraz Marcel z klasy trzeciej.

— Julia i Marcel są liderami tej akcji niemal od początku — czytamy na stronie urzędu w Pieniężnie. — Postawa tych młodych wolontariuszy o wielkim sercu budzi podziw i szacunek. To dzieciaki, które dopytują od września, kiedy zaczynamy zbiórki? Przez cały rok zbierają pieniądze zaszczędzone, otrzymane w prezencie i zamiast na własne przyjemności, przeznaczają je na ten szlachetny



Karma trafiła do schroniska w Braniewie

cel. Angażują swoją rodzinę i znajomych. Gdy przychodzi czas zbiórki, wysypują ze skarbonki skrzętnie zbierane pieniądze, zwracają się do innych o pomoc, dzwonią do babć, dziadków, cioci, wujków i znajomych. Wszystko po to, żeby pomóc pokrzywdzonym,

bezdolnym zwierzętom. Julia zebrała aż 210 kilogramów karmy, natomiast Marcel — 260 kg.

— Oboje otrzymali imienne podziękowania i dyplomy od braniewskiego OTOZ Animals — informują urzędnicy.

— Wydawało się, że uzyskane w ubiegłym roku 366 kilogramów to ogromny sukces, jednak tegoroczna, czwarta już w naszej szkole zbiórka, dała zawrotny rezultat — prawie pół tony karmy — informują zadowolone pracownicy Szkoły Podstawowej w Pakoszach.

5 grudnia, w przeddzień mikołajek zwierzęta, które są pod opieką braniewskiego OTOZ Animals, otrzymały od uczniów Szkoły Podstawowej w Pakoszach mikołajkowy prezent. Karma zebrana podczas tegorocznej akcji „Pomagamy zwierzętom” dzięki zaangażowaniu rodziców została dowieziona do Braniewa i przekazana w ręce wolontariuszy OTOZ Animals.

— Wszystkim uczniom, którzy włączyli się do zbiórki, pomogli wypełnić chociaż na jakiś czas miski potrzebujących zwierząt, należą się wyrazy uznania — dodają pracownicy szkoły. — Wielkie brawa dla wszystkich zaangażujących się, a w szczególności dla Julii i Marcela.

KAROLINA KRÓL

MINĘŁO 10 LAT OD OTWARCIA PRZEJŚCIA W GRZECHOTKACH

Grzechotki-Mamonowo to największe i najnowocześniejsze drogowe przejście graniczne na odcinku polsko-rosyjskim.

Na przejście graniczne w Grzechotkach składają się 23 pasy ruchu w obu kierunkach, a jego przepustowość wynosi ponad 6 tysięcy pojazdów na dobę.

Do przejścia po stronie polskiej prowadzi droga ekspresowa S22 oraz trasa europejska numer E28. Jest to najnowocześniejsze przejście w województwie warmińsko-mazurskim, a koszt jego budowy wyniósł ponad 127 milionów złotych, z czego prawie 54 miliony złotych pochodziły ze środków unijnych. Z przejścia Grzechotki-Mamonowo II korzystać można od 3 grudnia 2010 roku.



Placówka czynna jest bez przerwy. — Funkcjonariusze Straży Granicznej całodobowo dokonują odpraw granicznej osób i środków transportu. Badają autentyczność dokumentów podróжных, kontrolują legalność pochodzenia pojaz-

dów i odpowiadają za bezpieczeństwo wszystkich osób znajdujących się na terenie przejścia granicznego — wyjaśnia kpt. SG Mirosława Aleksandrowicz, rzeczniczka prasowa Warmińsko-Mazurskiego Oddziału Straży Granicznej.

Ponadto funkcjonariusze ochraniają zewnętrzną granicę Unii Europejskiej — tzw. granicę zieloną — na odcinku równym ponad 20 kilometrów.

Przypomnijmy: w czerwcu 2019 roku Placówce Straży Granicznej w Grzechotkach nadano imię 1. Pułku Kawalerii Korpusu Ochrony Pogranicza. To właśnie wtedy odsłonięto tablicę pamiątkową, a Waldemar Bocheński, prezes Stowarzyszenia Weteranów Polskich Formacji Granicznych, przekazał placówce proporzec rozpoznawczy — symbol dziedziczenia tradycji I Pułku Kawalerii Korpusu Ochrony Pogranicza.

KAMILA KORNACKA

Prezydent odwołał dyrektora szpitala

PERSONALIA || Andrzej Bujnowski tylko trzy miesiące był dyrektorem szpitala miejskiego w Olsztynie. Dwa dni temu odwołał go prezydent miasta Piotr Grzymowicz i obowiązki przekazał Lucynie Kiełbasa. Kolejnego szefa placówki wyłoni konkurs.

Szpital miejski w Olsztynie znany jest w całym regionie, bo pracują w nim jedni z najlepszych specjalistów w wielu dziedzinach. Nic zatem dziwnego, że nagła zmiana na stanowisku dyrektora, do tego powołanego jedynie trzy miesiące wcześniej, budzi silne emocje. I to nie tylko wśród pracowników szpitala.

Już od kilku dni wokół olsztyńskiego szpitala trwało zamieszanie. Powodem — przypomnijmy — było oświadczenie, jakie wydała Helsińska Fundacja Praw Człowieka. Dotyczyło zapowiedzi, że szpital — po decyzji Trybunału Konstytucyjnego — nie będzie wykonywał aborcji ze względów „embriopatologicznych”, zanim jeszcze orzeczenie formalnie weszło w życie. Głos zabrał prezydent Olsztyna, który w imieniu miasta nadzoruje placówkę. Oświadczył, że dopóki prawo nie zostało zmienione, to w szpitalu miejskim aborcja ma być dostępna. Zapowiedział też, że odbędzie rozmowę z powołanym przez siebie niedawno dyrektorem.

Ostatecznie skończyło się na odwołaniu go z powodu, jak oświadczył prezydent, utraty zaufania. W uzasadnieniu, które przedstawił Radzie Społecznej Szpitala, jest mowa o zarzutach dotyczących zarządzania placówką.

— Przyczyną była utrata zaufania prezydenta Olsztyna w stosunku do dyrektora Bujnowskiego — napisała w komunikacie Marta Bartoszewicz, rzeczniczka prasowa ratusza.

Sam prezydent nie komentuje sprawy. Nie ujawniono też treści pisemnego uzasadniania przedstawionego Radzie Społecznej Szpitala. O powodach odwołania Andrzeja Bujnowskiego, chętnie mówi jednak reprezentujący prezydenta w radzie społecznej jej przewodniczący prof.



Fot. Zbigniew Woźniak (2)

Nowy dyrektor szpitala miejskiego w Olsztynie zostanie wyłoniony w konkursie

Mirosław Gornowicz. I zapewnia, że to nie „za aborcję” został odwołany dyrektor szpitala.

— Wiązanie tych spraw to szukanie taniej sensacji. Prezydent na spotkaniu rady, na której został odwołany dyrektor szpitala, nie używał nawet tej argumentacji — zapewnia prof. Mirosław Gornowicz. — Powody były zupełnie inne — podkreśla.

Według relacji szefa rady, która w poniedziałek przychyliła się do wniosku Piotra Grzymowicza o odwołanie szefa placówki, powodem były narastające w szpitalu konflikty, a sposób ich rozwiązywania miał być „nieakceptowalny”.

— Do prezydenta przez te trzy miesiące docierały liczne skargi. Nowy dyrektor zapewniał, że panuje nad sytuacją. Doszło jednak do tego, że ze szpitala zaczęto zwalniać — i to w bardzo nieelegancki sposób — lekarzy. Inni odchodzili sami. Również sytuacja finansowa się pogorszyła. Trzeba to było przeciąć — argumentuje profesor.

I dodaje, że z decyzją prezydenta zgodziła się większość rady społecznej.

W obronę odwołanego dyrektora nie wzięła opozycja z Prawa i Spra-

wiedliwości. Jednym z członków ośmioosobowej rady jest radna z klubu tej partii — Zdzisława Tołwińska. Nie było jej jednak na posiedzeniu, bo w czasie, w którym prezydent zwołał radę, prowadziła posiedzenie Komisji Rodziny. Przedstawiciel wojewody Dariusz Rudnik, choć był na posiedzeniu, wstrzymał się od głosowania.

— Jest dużo zamieszania w tej sprawie. Znam tylko jedną stronę, czyli argumentację prezydenta miasta. To dlatego wstrzymałem się od głosu — wyjaśnia Rudnik.

Wypowiedzenie Andrzej Bujnowski odebrał w poniedziałek wieczorem z rąk Piotra Grzymowicza. We wtorek formalnie przekazał swoje obowiązki osobie wskazanej przez prezydenta miasta. Do czasu konkursu, który wyłoni kolejnego szefa placówki, jest nią Lucyna Kiełbasa. Do tematu wrócimy.

Wczoraj od rana próbowaliśmy skontaktować się z odwołanym dyrektorem. Nie odbierał jednak telefonów i nie odpowiadał na pytania zadawane mu sms-ami.

STANISŁAW KRYŚCIŃSKI



Mirosław Gornowicz:

Ze szpitala zaczęto zwalniać — i to w bardzo nieelegancki sposób — lekarzy. Inni odchodzili sami. Również sytuacja finansowa się pogorszyła. Trzeba to było przeciąć.

BYŁY DYREKTOR

Andrzej Bujnowski jest absolwentem Wydziału Budownictwa ART w Olsztynie. Ukończył także studia podyplomowe z zarządzania i marketingu. Od grudnia 2000 r. do lipca 2020 był prezesem spółki Pro-Medica w Etku. Był dyrektorem Wydziału Zdrowia w Urzędzie Wojewódzkim. Współtworzył Rejestr Usług Medycznych na Suwalszczyźnie. W 2003 r. otrzymał brązowy, a w 2013 r. srebrny medal za zasługi dla obronności kraju. W 2013 r. i 2018 r. został uhonorowany odznaką przyznawaną przez ministra zdrowia „Zasłużony dla ochrony zdrowia.” W 2018 r. otrzymał Brązowy Krzyż Zasługi. Od 7 września 2020 roku do 7 grudnia 2020 był dyrektorem Miejskiego Szpitala Zespołowego w Olsztynie.

Rządowa tarcza dla samorządów od wojewody

PIENIĄDZE || Wojewoda warmińsko-mazurski Artur Chojecki przekazał wczoraj dobre wiadomości dla samorządów w regionie. Rząd zadbał o zwiększenie tarczy na inwestycje samorządowe podczas epidemii. Na Warmię i Mazury trafi kolejne 361 287 014,76 zł.

Wojewoda na specjalnie zwołanej konferencji prasowej nie krył zadowolenia. Jego zdaniem każda złotówka, która trafia do regionu, to wielka szansa nie tylko na ograniczenie skutków materialnych epidemii, ale także na rozwój Warmii i Mazur. Pieniądze, które rząd zdecydował przeznaczyć samorządom pochodzą z Funduszu Inwestycji Lokalnych. Do samorządów w całej Polsce trafi w sumie 12 mld złotych. Z tej kwoty 361 mln zł to udział województwa warmińsko-mazurskiego. W tym 138 087 301,76 zł w ramach części wnioskowej.

— To nie koniec, bo przed nami jeszcze drugi nabór w części konkursowej — zapowiedział wojewoda.

Wyjaśnił także sposób działania i to, na jakie cele zostaną przeznaczone przyznane środki. Przypomniał, że z Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych 6 mld trafiło latem do wszystkich gmin i powiatów w Polsce, a kolejne 6 mld to środki przydzielane w ramach konkursu. I tu właśnie został rozstrzygnięty nabór wniosków na kwotę 4,35 mld. Wkrótce zaś ruszy nabór na pozostałe 1,65 mld zł.

— Pan premier Mateusz Morawiecki właśnie przekazał nam dokładne informacje o kwotach dla naszego regionu, to oznacza początek całej listy inwestycji — poinformował wojewoda Artur Chojecki.

Według informacji przekazanych dziennikarzom, poziom dotacji dla konkretnych inwestycji sięga często nawet stu procent. Warunkiem jest wykorzystanie funduszy do końca 2022 roku. Jakie inwestycje znajdują się na szczęśliwej liście?

To między innymi Zakład Aktywności Zawodowej w Kętrzynie, przebudowa i rozbudowa oczyszczalni ścieków w Kalinowie, rozbudowa i modernizacja Szkoły Podstawowej w Lubawie, rozbudowa kanalizacji sanitarnej w miejscowości Stębark,



Rząd przyznał samorządom z naszego regionu kolejne 361 milionów złotych

budowa Samodzielnego Gminnego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Dywitach, przebudowa drogi powiatowej Malinowo-Działdowo, zagospodarowanie terenu sportowego przy Zespole Szkół Zawodowych i Ogólnokształcących w Nidzicy, czy przebudowa stacji uzdatniania wody w Godkowie.

Na tym jednak nie koniec dobrych informacji przekazanych przez wojewodę mieszkańcom Warmii i Mazur. Z Funduszu Przeciwdziałania COVID-19 dla gmin, na których funkcjonowały PGR-y, rząd przekazał dodatkowo 250 mln zł.

Przypomnijmy też, na co zostały wydane pieniądze z poprzedniej, letniej transzy środków dla samorządów. Dla naszego województwa było to w sumie ponad 223 mln zł, które — jak już wówczas zastrzegali wojewoda — pomogły niwelować skutki epidemii, szczególnie w przypadku zastoju inwestycyjnych.

Największym beneficjentem letniej odsłony rządowej pomocy dla samorządów jest powiat olsztyński, który

dostał aż 26 mln zł. Kolejne na liście jest miasto Olsztyn z kwotą 20,5 miliona złotych. Powiat iławski i elcki otrzymały po 15 mln zł, ostródzki 12 mln zł, działdowski 11,7 mln zł, giżycki 11 mln zł, a kętrzyński 10 mln zł. Tyle samo, co dla powiatu kętrzyńskiego, trafiło dla powiatu bartoszyckiego, piskiego i ziemskiego powiatu elbląskiego. Powiat mrągowski otrzymał 9,5 mln zł, szczycieński 9,3 mln zł, nidzicki 7,7 mln zł, nowomiejski 7,4 mln zł, a lidzbarski 7 mln zł. Powiat braniewski zyskał 6,5 mln zł, olecki 6,1 mln zł, a węgorzewski 3,5 mln zł. Miasto Elbląg uzyskało ponad 5,8 miliona złotych.

Fundusz Inwestycji Lokalnych w swoim założeniu wspiera remonty szkół, przedszkoli, inwestycje w wodociągi, kanalizację, budowę dróg i inwestycje infrastrukturalne. Pieniądze mogą też znacznie wesprzeć samorządy borykające się z brakiem funduszy na wkłady własne, niezbędne do przeprowadzenia większych inwestycji.

Wojewoda już latem zaznaczał, że ponad 2,6 mld złotych z Funduszu Inwestycji Samorządowych trafi do gmin wiejskich i miejsko-wiejskich. Jego zdaniem to droga zrównoważonego rozwoju, który w równym stopniu wspiera zarówno duże miasta, jak i najmniejsze miejscowości.

— Administracja rządowa stara się wszelkimi metodami wesprzeć lokalne samorządy — przekonywał wówczas Artur Chojecki, który na wtorkowej konferencji prasowej miał również osobisty powód do zadowolenia.

Ósmego grudnia minęło pięć lat od chwili, w której premier powierzył mu funkcję wojewody warmińsko-mazurskiego.

— To czas wielu inwestycji i rozwoju regionu, a dla mnie osobiście możliwość realizacji tak ważnego zadania, którym jest reprezentowanie rządu na Warmii i Mazurach — podsumował krótko pytany przez dziennikarzy o dotychczasowy okres sprawowania funkcji.

STANISŁAW KRYŚCIŃSKI

Święta po wegańsku? Czemu nie!

LUDZIE || Uwielbiam pierniki, a w ich pierwotnym przepisie nie ma jajek. Można rzec, że piernik jest pierwszym świątecznym weganinem. A gdzie indziej zawsze znajdują się zamienniki – o świętach bez produktów pochodzenia zwierzęcego rozmawiamy z Adamem Kuncickim, wegańskim kulturystą, trenerem personalnym, dietetykiem z Prabut.

– Ostatni raz rozmawialiśmy ponad trzy lata temu po twoim pierwszym wegańskim sezonie kulturystycznym. Tamten sezon zakończyłeś bez większych sukcesów, a sceptyków i niedowiarków nie brakowało.

– Ale wszystko poszło w dobrą stronę. Przez te trzy lata mój wegański blog www.adamkuncicki.pl stał się zdecydowanie bardziej popularny, reakcje moich obserwujących stały się w 99 proc. przychylne. Mało już tych dyletantów, którzy nie bardzo we mnie wierzyli. W międzyczasie zauważyła mnie telewizja – byłem zapraszany, żeby o swojej pasji i roślinnym odżywianiu opowiedzieć w programach śniadaniowych. Widać, jak zmieniła się świadomość.

– **Zdobyciem swojego mistrzowskiego tytułu zamknąłeś usta wielu wątpiących?**

– Tytułem mistrza Słowacji w kulturystyce naturalnej w maju 2019 roku potwierdziłem swoje możliwości.

– **Słowacji?**

– Od jakiegoś czasu startuję tylko za granicą. Federacja, w której startuję, jest naturalna – zawodnicy są rygorystycznie badani na obecność doping. Nawet wariografem. Prześwietlają całego człowieka. To trochę taka inna, nowsza, nowocześniejsza prozdrowotna forma kulturystyki. W obecnych czasach doping jest wszechobecny, a tu sprawdzają człowieka na 15 lat wstecz. Dla mnie to nie problem, bo musiałbym się zacząć dopingować jako 10-latek. Wybrałem doping roślinny (śmiech). W Polsce tego typu zawody jeszcze nie są organizowane. Na wysokości zadania stanęły już też Czechy i Niemcy, trend jest coraz bliżej. Czekamy...

– **Niedawno przekornie napisałeś: „Wygrać zawody kulturystyczne na warzywach było łatwiej niż być dobrym tatą”. Rok temu zostałeś ojcem i pewnie wielu się po cichu**



Fot. archiwum prywatne

zastanawia, jak Adam weganin tą swoją córeczkę karmi.

– Mama malutkiej jest dietetyczką, ja również od wielu lat zajmuję się układaniem diet i zdrowym odżywianiem. Doskonale wiemy, jak powinniśmy się żywić my i jak powinno się odżywiać nasze dziecko, by zdrowo rośło. Cóрка karmiona jest zgodnie z naszym sumieniem i niemalą już na ten moment wiedzą.

– **Twoja parterka też jest weganą. Kto kogo przekonał?**

– Gdy się poznaliśmy ona już była wegetarianką, a potem przy mnie odstawiła produkty pochodzenia zwierzęcego. Przyszło to bardzo naturalnie. Zresztą ona też zajmuje się dietetyką, więc wcale nie musiałem jej do niczego na siłę przekonywać.

– **Czyli w domu się nie kłócicie co na obiad? To ułatwia codzienne życie.**

– Tu nawet nie chodzi o sprawy techniczne, że trzeba gotować dwa obiady i że więcej z tym zachodu. To też dużo więcej niż wspólne zainteresowania i wspólne upodobania kulinarne. Tu chodzi o ten typ wrażliwości, który razem mamy, o tę nieobojętność na cierpienie, brak zgody na krzywdę. Ciesze się, że w podobny sposób patrzymy na świat, wyznajemy podobne wartości.

– **Czyli w domu Kuncickiego zapowiadają się święta po wegańsku. Co będziecie serwować?**

– Nie jestem ekspertem cukiernikiem, więc ciastami zajmą się parterka i jej mama. Uwielbiam pierniki,

a w ich pierwotnym przepisie nie ma jajek. A gdzie indziej zawsze znajdują się zamienniki – zamiast mleka krowiego można użyć kokosowego, zamiast jajek używamy siemienia lnianego. Zamiast żelatyny pojawia się agar lub pektyna. I oczywiście będą wegańskie pierogi z soczewicą, które uwielbiam i jem w kółko, a na święta bez żalu i wyrzutów sumienia będę mógł zjeść ich jeszcze więcej (śmiech).

– **A jak ludzie spotykają cię i mówią: „Ja nawet chętnie bym był weganinem, ale to zajmuje tak dużo czasu”, to co im odpowiadasz?**

– Chodzi tylko o zmianę przyzwyczaję. Ciężko jest tylko na początku, gdy wdrażasz te nowe zasady żywieniowe. Po prostu od dziecka jesteśmy uczeni, że jedzenie to ziemniaki, surówka i kotlet, trudno jest poza to wyjść. Jak już poczytasz, zainteresujesz się, to wiele rzeczy z biegiem czasu zaczynasz robić automatycznie.

Tylko na początku się wydaje, że o swoim jedzeniu trzeba zacząć dużo wcześniej myśleć. To kwestia przełamania się, żeby spojrzeć w trochę inną stronę, zauważyć i nauczyć się obchodzić ze składnikami, o których nawet nie wiedzieliśmy, że istnieją. Teraz jest o tyle łatwiej, że ktoś może się zgłosić do mnie jako dietetyka po poradę i ja mu ten jadłospis rozpiszę. Może też zajrzeć na różne fajne wegańskie strony i blogi. Ja robiłem to jeszcze na własną rękę.

– **Dlatego pewnie nie ustrzegłeś się błędów.**

– Szukałem w sklepach wszystkiego, co miało napis „produkt wegański”. Zazerałem się wegańskimi „fast foodami”. W mojej świadomości nie istniały jeszcze wtedy zwykłe strączki i pestki. Produkt nie musi mieć napisu, że jest wegański, żeby taki było. Teraz wydaje mi się to oczywiste i dziś sam się z siebie śmieję. Ale wtedy, gdy

dowiedziałem się, że na samym pasztecie sojowym człowiek daleko nie zajędzie, zacząłem szukać, drażyć. Pamiętajmy, że jak coś ma napisz że jest wegańskie, to wiadomo, że jest już produktem przetworzonym. Teraz już rzadko jem takie kupowane rzeczy, bo nie są zbyt zdrowe.

— Oprócz tego, że jesteś weganinem, jesteś też bardzo aktywnym sportowcem. W związku z tym pewnie musisz sobie taki jadłospis jednak wciąż rozpisywać.

— Już teraz wszystko wychodzi na bieżąco. Chyba że jestem przed zawodami, wtedy to musi być bardziej restrykcyjne. Ale już nie szperam w tabelkach, nie liczę każdej kalorii. Nawet już nie używam kuchennej wagi. Mierzę to wszystko na oko i wszystko mam w głowie. Doświadczenie robi swoje.

Weganinem jestem od 6 lat, kulturystyką i dietetyką interesuje się prawie od zawsze. Z kulturystyką było tak, że od dziecka chciałem wyglądać jak heros. Dobrze zbudowani faceci od zawsze robili na mnie wrażenie. Już jak miałem 6 lat, zawzięcie robiłem pompki i brzuszki, a wcześniej podnosiłem krzesła, a nawet stoły. Później, gdy miałem 12 lat, zacząłem trenować samymi hantlami i sztangami na siłowni. Dzięki regularnym treningom w wieku 22 lat w końcu zdecydowałem się spróbować swoich sił w pierwszych zawodach. Już jako weganin.

— A w badaniach żadne niedobory ci nie wychodzą? Jak sobie z nimi radzisz?

— Zawsze mam wszystkie badania wzorowe. Niektórzy badają się co miesiąc, ja jednak trochę rzadziej, bo... się boję igły! Ale to może dobrze o mnie świadczy. Kulturyści, którzy są na doping, muszą być z nią bardziej obeznani, ja nie (śmiech). Badam nie tylko krew, mocz, ale również hormony.

— A jak wyglądał twój sportowy covidowy sezon?

— W tym roku nie miałem możliwości startu w zawodach, ciężko było wyjechać za granicę, ale zacząłem się trochę interesować sztukami walki — dwa razy wziąłem udział w zawodach jujitsu. Covid, nie covid,



Fot. archiwum prywatne

życie się nie kończy. Nie zamykam się tylko na kulturystykę i na siłownię. Rozwijam się niezależnie od okoliczności, zależy mi na wszechstronnym usportowieniu. Dzięki temu, że jestem naturalny mogę być dobrym sportowcem na wielu płaszczyznach. Cały czas kształtuje swoją sylwetkę na siłowni — to moja podstawa, ale ćwiczę też na TRX-ach. To takie taśmy, a praca z nimi to wysiłek bardzo wszechstronny. Nie chce być tylko takim kulturystą, który jest w stanie podnieść hantlę. Kulturysta, który skupia się tylko na siłowni, po minucie biegu jest w stanie wyzionąć ducha. Czy to prawdziwy sport?

— 2 grudnia Singapur jako pierwszy na świecie dopuścił na rynek mięso wyhodowane w laboratorium. Do jego produkcji nie trzeba zabijać zwierząt. Producent zapewnia, że to pierwsze na świecie czyste mięso nie pochodzące z uboju. Zjadłbyś?

— To wspaniała alternatywa pewnie dla wielu ludzi, ale nie dla mnie. Ja już odwykłem od mięsa, nie tęsknię za jego smakiem. Weganinem zostałem z miłości do zwierząt. Zwierzęta nie tracą życia, nie muszą cierpieć, ale ja już się nauczyłem odżywiać w sposób całkowicie warzywny.

Poza tym musimy zauważyć, że takie mięso wyhodowano w warunkach laboratoryjnych z komórek mięsniowych zwierząt w dalszym ciągu jest dość niezdrowe. Nieważne, czy jest

pozyskane w warunkach etycznych czy też nie. Ale dla mnie singapurskie wieści to bardzo dobra wiadomość.

— Nie urodziłeś się w roślinożernej rodzinie. Jaka była twoja droga do weganizmu?

— Najpierw weganinem został mój przyjaciel. Zaczęliśmy sporo rozmawiać o tym całym przemyśle śmierci, o uboju zwierząt. Gdy zacząłem się zagłębiać w te tematy, stwierdziłem, że nie mogę tak po prostu dalej ze spokojnym sercem nakładać sobie kolejnych porcji schabowego. Powoli zacząłem rezygnować z wszystkich produktów odzwierzęcych. Najpierw odstawiłem wołowinę, potem kurczaka. Następnie przyszła „dyskwalifikacja” ryb i jajek. Najtrudniej było odstawić mleko. Ale i to się dało.

— Do niedawna byłeś jedynym wegańskim kulturystą w Polsce. W międzyczasie pojawił się jakiś konkurent?

— Ależ ja się takiej konkurencji nie boję, ja nawet do niej zachęcam! Nawet to, że ludzie nie przechodzą w pełni na weganizm, a tylko próbują jeść mniej mięsa i produktów odzwierzęcych, jest bardzo ważne. A mam wiele sygnałów, że tak się dzieje. Natomiast zawsze będę tym pierwszym. Przecierałem szlaki i nie ukrywam, że jestem z tego dumny, że się wtedy odważyłem. Nie tylko przejść na weganizm, ale i założyć wegańskiego bloga, głośno o nim mówić, wspierać innych i nie dać się „zjeść” mięsożercom (śmiech).

AGNIESZKA POROWSKA

PRZEPIS NA ŚWIĄTECZNE WEGAŃSKIE PIEROGI ADAMA KUNCICKIEGO:

Pierogi to danie, które większość z nas kojarzy się z dzieciństwem i kuchnią babci oraz świętami. Lubimy je wszyscy, jednak czasami nie ulegamy ich pokusie, ponieważ nie są wegańskie albo mają za mało białka. Jednak ten przepis jest inny! Docenią go szczególnie osoby trenujące na dietach roślinnych. Nie dość, że te pierogi będą wyśmienite, to jeszcze w 100 proc. wegańskie oraz pełne pełnowartościowych protein. Przy-

gotowaliśmy je z wegańskim blogerem Pawłem Ochmanem (Weganon).

SKŁADNIKI: (na 4 duże porcje)

Ciasto:

- 2 szklanki mąki orkiszowej jasnej lub pszennej
- 1 łyżeczka soli
- gorąca woda

Farsz:

- 1 szklanka zielonej soczewicy
- 2 średnie cebule
- sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka majeranku
- 1 łyżeczka tymianku
- 1 łyżeczka mielonej kozieradki
- 3-4 łyżki oleju do smażenia (np. rzepakowy)

WYKONANIE:

Farsz:

- soczewicę ugotować do miękkości w wodzie; odcedzić i wystudzić, a następnie zmielić lub zmiksować blenderem
- cebulę pokroić w drobną kostkę i zeszklić na oleju
- dodać zmieloną soczewicę, pieprz, kozieradkę, tymianek i majeranek; smażyć kilka minut, ciągle mieszając; wystudzić i doprawić do smaku solą i pieprzem
- jeśli farsz jest zbyt suchy, można dodać trochę oleju lub wody

Ciasto:

- mąkę wymieszać z solą
- powoli dodawać gorącą wodę, wyrabiać miękkie i elastyczne ciasto, odstawić na 30 minut pod przykryciem
- ciasto cienko wałkować, wykrawać krążki, nakładać farsz i zlepiać
- gotować 2-3 minuty od wypłynięcia
- podawać ze zrumienioną cebulką

Chcesz mieć siły co niemiara?

Dziś warzywa wrzuc do gara!

Nie karkówka i schabowe!

Zostaw świnie, oszczędź krowę!

Na siłowni chcesz wymiać?

Po owoce zacznij latać!

Chcesz mieć bicka najlepszego?

Bierz już przykład z Kuncickiego!

Adam Kuncicki dziękuje bardzo za piękną rymowaną swoją obserwację Joannie Kotowskiej.

Kolejarzem będę do końca swoich dni

LUDZIE || Eugeniusz Ulatowski z Nowego Miasta Lubawskiego poszedł w ślady swojego dziadka Bolesława, który całe życie pracował na kolei. Teraz dawny kolejarz jest już co prawda kilka lat na emeryturze, ale kolejarskie „ciągoty” nadal w nim pozostały.

W swojej młodości, a był to rok 1910, mój dziadek Bolesław Czarnecki wyemigrował za chlebem do Gelsenkirchen w Zagłębiu Ruhry, gdzie pracował w kopalni. Tam urodziła się moja mama. Nie miał jednak smykałki do ciężkiej pracy, tym bardziej że posiadał dobre wykształcenie. Po powrocie do Polski szybko znalazł pracę w kolejarskim fachu i został jednym z naczelników do spraw transportu dyrekcji kolei w Gdańsku. Jak to wówczas bywało, kolejarzy brakowało i często ich przenoszono. Również mój dziadek odbył „podróż” po różnych stacjach, gdzie pracował w charakterze zawiadowcy albo pracownika biurowego — opowiada Eugeniusz Ulatowski.

Ostatnią placówką Bolesława Czarneckiego przed emeryturą była stacja kolejowa Nowe Miasto Lubawskie. Zajmował się sprawami administracyjnymi. Na co dzień i od święta było u niego widać przywiązanie do kolei.

— Zawsze identyfikował się ze swoim zawodem, a podczas wszelkich świąt narodowych i uroczystości państwowych zakładał galowy mundur, który zdobyło sporo odznaczeń. Chodził wyprostowany jak oficer — opowiada Roman Czarnecki, wnuk Bolesława, który mieszka obecnie w Zielonej Górze.

Rodzina Eugeniusza Ulatowskiego ze strony drugiego dziadka Juliana już od końcowych lat XIX wieku związana była ze stolarstwem. Zawód przechodził z ojca na syna. Firma znana była z wytwarzania stylowych mebli i produkcji trumien.

— Zainteresowałem się jednak zupełnie innym zawodem niż stolarstwo, bo kolejnictwem. Trochę zaskoczyło to rodzinę. Kolej interesowała mnie od najmłodszych lat. Była to trochę zasługa dziadka Bolesława, który brał mnie na kolana



Eugeniusz Ulatowski na nastawni w Ząbrowie koło Ławy, gdzie pracował kilka lat

i snuł opowieści o lokomotywach, wagonach i żelaznych szlakach. Po zdaniu matury zgłosiłem się na kilkumiesięczny kurs w ośrodku pod Warszawą przygotowujący do pracy na kolei. Niestety drogę do zawodu przerwało wojsko, ale po powrocie zameldowałem się w 1969 roku do pracy na stacji w Nowym Mieście Lubawskim. Obowiązki dyżurnego ruchu dysponującego wykonywałem do 2001 roku — wspomina pan Eugeniusz.

Chociaż od zamknięcia stacji kolejowej i likwidacji linii minęło 20 lat, a na nasypie linii powstała ścieżka rowerowa, to temat nowomiejskiej kolei dość często powraca w rozmowach towarzyskich. Wierzyć się nie chce, ale nowomiejska stacja obsługiwała miesięcznie 600 wagonów, a dziennie przez Nowe Miasto przejeżdżało około 10 par, czyli 20 pociągów pasażerskich, w tym słynny dalekobieżny „łodziak” (Łódź Kaliska-Gdynia), który dwukrotnie

w ciągu doby odmierzał czas sennego Nowego Miasta.

Eugeniusz Ulatowski często spaceruje ścieżką rowerową, gdzie grubo ponad dwie dekady temu jeździły pociągi na trasie Iława Główna-Nowe Miasto-Tama Brodzka. Spogląda z sentymentem na to, co pozostało po nowomiejskiej kolei. Dodaje, że stacja w Nowym Mieście w pewnym czasie pełniła funkcję węzłową. W rejonie parku miejskiego odgałęziała się lokalna linia do Zajązkowa Lubawskiego. W sąsiedztwie dworca i rozładowni działały dwie nastawnie, których relikty pozostały do dzisiaj.

Były kolejarz wspomina, że na stacji rozładowywano nie tylko węgiel, materiały budowlane oraz paliwa, ale również drożdże.

W punkcie odbioru przesyłek ekspresowych odbierano duże ilości drożdży dla nowomiejskich piekarni. Był to wtedy towar wręcz strategiczny, a w jednej przesyłce było nawet 300-400 kilogramów drożdży, żeby piekarnie nie miały, broń Boże, przestojów.

— Kolejarzem będę do końca swoich dni. Teraz z ciekawością wyszukuję wszelkich informacji, które dotyczą mojego zawodu. Mam bogatą bibliotekę wydawnictw o kolejnictwie i sporo kolejowych pamiątek. Wieczorami myślę o moich kolejowych czasach. Lubię się też dzielić wspomnieniami z moimi gośćmi, którzy również pamiętają podróże motorówką do Brodnicy lub Ławy. Przepracowałem na kolei kilkadziesiąt lat, ale nigdy nie prowadziłem pociągu. Taka okazja zdarzyła mi się niedawno. Było to podczas uroczystości weselnej mojej córki, kiedy w służbowej, kolejarskiej czapce poprowadziłem taneczny korowód zwany „pociągiem” — śmieje się nasz rozmówca.

GRAŻYNA JONOWSKA

Budzi się w niej tęsknota za tym, co było

ŁUDZIE || Grażyna Matuszewska ma 66 lat. Jest wdową. Mieszka w domu razem córką i jej rodziną. Do marca prowadziła bardzo aktywne życie. Uczęszczała na zajęcia do Dziennego Domu Pomocy Społecznej. — To było życie pełne zajęć i nowych przyjaźni — wspomina pani Grażyna.

Grażyna Matuszewska jest emerytką. Jak mówi, do marca tego roku nie narzekała na brak zajęć, zwłaszcza wtedy, gdy zapisała się na zajęcia w Dziennym Domu Pomocy Społecznej w Nidzicy. Poznała wówczas wielu nowych, życzliwych ludzi. Jest osobą bardzo otwartą i pełną życia, więc szybko złapała dobry kontakt z koleżankami i kolegami. Niemal każdy dzień miała wypełniony przeróżnymi zajęciami.

ZASMAKOWAŁA ŻYCIA AKTORKI

— Najbardziej lubiłam zajęcia kulinarne. Lubię gotować. Nie mam natomiast smykałki do robótek ręcznych, ale i w tych pracach pomagałam koleżankom. Bibuły nacięłam, coś innego przygotowałam, żeby one mogły zrobić piękne stroiki, kwiaty, ozdoby świąteczne, czy obraz z guzików. Cieszyłam się, że mogę pomóc w tworzeniu małych arcydzieł rzemieślniczych — mówi pan Grażyna.

Jej tydzień był wypełniony zajęciami. Ulubione zajęcia kulinarne odbywały się wśrody.

— Wtedy byłam w swoim żywiole. Gotowałyśmy różne potrawy. Potem była okazja do pogaduszek przy wspólnym stole — wspomina.

W czwartki i piątki chodziła na język niemiecki. Śpiewała w chórze. Zasmakowała też życia aktorki, co było dla niej zupełnie nowym doświadczeniem. Uczestniczyła w zajęciach teatralnych.

— Były próby, przygotowania do różnych spektakli. Podczas prób do naszych spektakli było i poważnie, i wesoło. Staraliśmy się do premiery przygotować jak najlepiej. I zawsze nam dobrze wychodziło na scenie — mówi pani Grażynka. Przygotowywali przedstawienia związane z różnymi uroczystościami, np z okazji 20-lecia powstania Dziennego Domu Pomocy Społecznej w Nidzi-



Pani Grażyna (druga od lewej) podczas uroczystej akademii...

Zasiadaliśmy do stołu, dzieliliśmy się opłatkiem, składaliśmy sobie życzenia, śpiewaliśmy kolędy. W tym roku wspólnie wigilii nie obejdziemy, niestety.

cy. Ze spektaklami koło teatralne jeździło na konkursy do Bartoszczy. Ta działalność dawała pani Grażynie

dużo radości i zadowolenia oraz wiary we własne możliwości.

— Jeździliśmy na basen do Mławy, do Plusek, chodziliśmy na masaże, wyjeżdżaliśmy na wycieczki, organizowaliśmy wypad do lasu — wylicza pani Grażynka.

Seniorka wspomina również wspólne zabawy walentynkowe, karnawałowe, czy sylwestrowe.

— Narodziła się między nami niezwykła, przyjacielska więź. Miałam wrażenie, że każdego znam od dziecka. Można było o wszystkim porozmawiać. Bardzo się polubiliśmy — zapewnia moja rozmówczyni. Wspomina również wspólne wigilie i śniadania wielkanocne w Miejskim Ośrodku Pomocy. — Zasiadaliśmy

do stołu, dzieliliśmy się opłatkiem, składaliśmy sobie życzenia, śpiewaliśmy kolędy. Podczas śniadania wielkanocnego dzieliliśmy się jajkiem. W tym roku wspólnie Wigilii nie obejdziemy, niestety — mówi z żalem w głosie.

NAWET PRANIE SAMO SIĘ PIERZE

W marcu jej świat przewrócił się do góry nogami. Straciła bezpośredni kontakt z przyjaciółmi. Owszem kontaktuje się z nimi, ale tylko telefonicznie.

— Dzwonię do tych, do których mam numer telefonu. Pytam, co u nich słychać, czy czegoś potrzebują, ale to nie jest to samo, co bezpośrednia rozmowa i kontakt. Nie możemy już pójść



Najbardziej brakuje mi bezpośrednich spotkań z ludźmi. Wspólnych zabaw, zajęć, spacerów i rozmowy z nimi. Mam nadzieję, że wkrótce do tego wrócimy.

na ploteczki przy ciastku i kawie. Tego bardzo mi brakuje. Człowiek zamyka się w sobie i oddala się od siebie — podkreśla Grażyna Matuszewska.

I dodaje, że dobrze, że mieszka z córką, bo przynajmniej ma z kim porozmawiać. Nie wyobraża sobie życia, gdyby przyszło jej mieszkać samej w domu i nie mieć do kogo zagadać. Teraz jej życie jest smutne i monotonne. Ma liczną rodzinę, ale częściej mieszka w Anglii. Przedtem często przylatywali do Polski. Mogła ich zobaczyć, nacieszyć się nimi. Teraz kontaktują się tylko telefonicznie.

— Dzwonią, pytają, jak się czuję, co u mnie słychać. No, płakać się chce — mówi.

Dziś pani Grażyna siedzi w domu. — Inic nie robię — śmieje się.

Mówiąc dokładniej, jej podstawowe obowiązki to ogarnięcie domu, ugotowanie obiadu, przygotowanie śniadania i kolacji, bo jeść trzeba.

— Nawet pranie samo się pierze w pralce. Trzeba tylko je rozwiesić — dodaje z uśmiechem.

Kiedyś brakowało jej czasu na wszystko, a teraz ma go w nadmiarze, więc ogląda w telewizji filmy przyrodnicze i wiadomości.

— Chętnie czytam kolorowe czasopisma i książki religijne — mówi.

Porozmawia z córką i wnuczką. I pora spać.

— Jest nudno i trochę samotnie bez przyjaciół — mówi ze smutkiem i łezką w oku. Ale wierzy, że wrócą dawne czasy, wrócą dawne przyjaźnie i bliskość między nimi, której teraz tak jej brakuje.



...i na wycieczce

Wychodzi tylko do lekarza. I to jak musi.

— Chodzę też do kościoła. Przez te obostrzenia tak mało ludzi jest w kościele, że aż smutno patrzeć. Odwiedzam także grób męża na cmentarzu. Bardzo przeżyłam to, że 1 listopada nie mogłam tego zrobić — mówi.

Zakupy robi raz lub 2 razy w tygodniu. Zawsze ma zapas wody, warzyw i owoców. Częściej kupuje chleb, wędlinę i coś na obiad. Do sklepu wychodzi w godzinach dla seniorów. Zawsze nakłada maseczkę.

CZAS POKAŻE, CO BĘDZIE

Zbliża się Boże Narodzenie. Jeszcze rok temu przygotowania szły już pełną parą.

— Pamiętam, że dawniej przy stole wigilijnym zasiadało nawet 20 osób. Wtedy trzeba było przygotować dużo jedzenia. W tym roku będzie nas zaledwie 9 osób. Możemy zaprosić tylko 5 członków rodziny. Będzie smutno i samotnie — prognozuje.

Pani Grażyna w tym roku na stół wigilijny będzie przygotowywała rybę. Resztę potraw przyrządzi córka — pierogi, krokiety i inne postne potrawy. Wigilię będą obchodzić zgodnie z tradycją. Będą też prezenty od Świętego Mikołaja.

— Zawsze przed północą szłam na pasterkę. Było cudne nabożeństwo, a kościół był wypełniony wiernymi po brzegi. Ludzie stali nawet w kruzgankach. A w tym roku, przy tych obostrzeniach nie wyobrażam sobie jak ta uroczysta msza będzie wyglądała, gdy kościół w połowie będzie pusty. Bo wiadomo, że kościół nie może wypełnić się po brzegi. Kto gromko zaintonuje kolędę „Wśród nocnej ciszy” — zastanawia się.

I zauważa: — To nie będą te same święta, co chociażby rok temu. Już Wielkanoc była smutna i samotna. Budzi się tęsknota za tym, co było. Pani Grażyna ma jednak nadzieję, że ten zły czas minie i znowu będą się spotykały rodziny w komplecie.

— Marzę, żeby to stało się jak najszybciej, żebym mogła spotkać się z koleżankami i kolegami z grupy. Powiem pani tak szczerze, że najbardziej brakuje mi bezpośrednich spotkań z ludźmi. Wspólnych zabaw, zajęć, spacerów i rozmowy z nimi. Mam nadzieję, że wkrótce do tego wrócimy. To przecież musi kiedyś wrócić, bo bez tego stanemy się bardzo samotni. Czas pokaże, co będzie — mówi pani Grażyna.

Dawniej przy stole wigilijnym zasiadało nawet

20 osób

Trzeba było przygotować dużo jedzenia. W tym roku będzie nas zaledwie

9 osób

I dodaje, że już po tej pandemii przydałby się seniorom mały lokal, gdzie mogliby się spotkać, zjeść ciastko, wypić kawę i nareszcie nagać.

— Bo tego właśnie najbardziej nam teraz brakuje — podkreśla nasz rozmówczyni.

HALINA ROZALSKA

REKLAMA

CZWARTEK
I PIĄTEK

TWÓJ

LOKALNY
TYGODNIK

SOBOTA



ZDROWO
I AKTYWNE

komunikat

Maldyty, dnia 09.12.2020 r.

OGŁOSZENIE

o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Maldyty w obrębie geodezyjnym Dziśnity, działki nr: 122/6, 126, 125/3, 124/4 i 150

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2020 r. poz. 293 z późn. zm.) oraz art. 39 ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2020 r. poz. 283 z późn. zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Maldyty uchwały Nr XVIII/137/20 z dnia 2 września 2020 r. o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Maldyty w obrębie geodezyjnym Dziśnity, działki nr: 122/6, 126, 125/3, 124/4 i 150 oraz o przystąpieniu do opracowania prognozy oddziaływania na środowisko w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko. Zainteresowani mogą składać wnioski do ww. zmiany planu miejscowego oraz prognozy. Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Maldyty.

Wnioski mogą być wnoszone:
• w formie pisemnej na adres Urzędu Gminy Maldyty, ul. Kopernika 10, 14-330 Maldyty,
• za pomocą poczty elektronicznej na adres e-mail: gmina@maldyty.pl
• w formie ustnej do protokołu składanych wniosków w Urzędzie Gminy Maldyty, pok. 5, w terminie do dnia 05.01.2021 r.
Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię, nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy.

Wójt Gminy Maldyty

Zgodnie z art. 13 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych „RODO”) informujemy, że:
1) administratorem przetwarzanych danych osobowych jest Gmina Maldyty 14-330 Maldyty, ul. Kopernika 10;
2) kontakt z inspektorem ochrony danych — gmina@maldyty.pl;
3) dane osobowe przetwarzane będą w celu rozpatrzenia wniosków przez Wójta Gminy Maldyty zgodnie z przepisami ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym;
4) odbiorcami danych osobowych będą wyłącznie podmioty uprawnione do uzyskania danych osobowych na podstawie przepisów prawa;
5) dane osobowe przechowywane będą przez okres 5 lat;
6) każdy ma prawo do żądania od administratora dostępu do swoich danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania lub wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania w przypadku kwestionowania prawidłowości danych osobowych oraz przenoszenia danych;
7) każdy ma prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego, którym jest Prezes Urzędu Ochrony Danych Osobowych;
8) podanie danych osobowych jest dobrowolne, jednakże odmowa podania danych skutkować będzie odmową realizacji wniosku;
9) każdy ma prawo do cofnięcia zgody o przetwarzaniu danych osobowych w dowolnym momencie na podstawie art. 13 ust. 2 lit. c) w/w rozporządzenia.

Czarne myśli zmieniamy na różowe...

...ŻEBY RAZ NA ZAWSZE PRZESTAĆ SIĘ ZADRĘCZAĆ. A NIE MA TAKIEJ OSOBY NA ŚWIECIE, KTÓREJ BY PRZYNAJMNIEJ RAZ W ŻYCIU CZARNE MYŚLI NIE DOPADŁY. JAKIEŚ OBAWY, KTÓRE NIE ZAWSZE MAJĄ POTWIERDZENIE W RZECZYWISTOŚCI!

Co jednak zrobić w sytuacji, gdy czarne myśli stają się codziennością i skutecznie utrudniają lub wręcz uniemożliwiają nam funkcjonowanie w wielu sferach życia? Co, gdy zadręczanie się i nadmierne, nieadekwatne interpretowanie cudzych zachowań zaczynają być główną treścią codzienności? Warto wtedy zastanowić się nad przyczyną. Czy jest to działanie nawykowe, czy taki dość szkodliwy schemat poznawczy, czy jednak początek większych kłopotów ze zdrowiem. Niezależnie jednak od przyczyny polecam przestać się zadręczać jeszcze przed przeczytaniem tego artykułu!

A ZATEM... Skąd się biorą czarne myśli?

Na dobry początek warto odpowiedzieć sobie na kilka pytań. Czego dotyczą moje czarne myśli? Jak często mnie one dopadają? Czy wiążą się dla mnie z jakimiś konsekwencjami; jeśli tak, to z jakimi?

W dzisiejszych czasach większość ludzi wyrobiła w sobie niestety ten mało



Fot. Pixabay (4)

konstruktywny i nieprzyjemny nawyk. Dla sporej części nas czarne myśli wiążą się z wydrukowanymi schematami myślowymi, które w wyniku socjalizacji dostaliśmy w bagażu od opiekunów. Ale dla całkiem sporej grupy mogą to być symptomy zaburzeń lub po prostu choroby. Dlatego czarnych myśli nie wolno bagatelizować. Szczególnie, gdy zauważamy destrukcyjny wpływ tego naszego zadręczania się czarnymi myślami na nas samych i na naszych najbliższych — warto skonsultować się ze specjalistą.

Bo to, w jaki sposób widzimy i interpretujemy świat, uczucia, doświadczenia, zachowania innych, w dużej mierze zależy od naszych schematów poznawczych i wpływa na nas. Ale i wpływa na innych. Czarne myśli to bowiem swego rodzaju filtr, który, gdy poznajemy świat i dojrzewamy — uczy nas, jak interpretować rzeczywistość. Przekonanie o naszej sprawczości i o tym, że inni tylko czyhają na nasze potknięcie albo że nie wolno cieszyć się spokojem, bo na mur-beton natychmiast spotka nas jakiś kataklizm — to wszystko pewnego rodzaju automatyzmy, które nie zawsze mają pokrycie w rzeczywistości.

Fakt: walka ze schematami lub mocno zakorzenionymi przekonaniami łatwa nie jest. Ale też nie jest niemożliwa. Nauczenie się oddzielania swoich myśli i przekonań od tego, co „wdrukują” nam inni, niezwykle ułatwia codzienne funkcjonowanie i budowanie satysfakcjonującego życia.



Dla sporej części nas czarne myśli wiążą się z wydrukowanymi schematami myślowymi, które w wyniku socjalizacji dostaliśmy w bagażu od opiekunów. Ale dla całkiem sporej grupy mogą to być symptomy zaburzeń lub po prostu choroby. Dlatego czarnych myśli nie wolno bagatelizować.

Kiedy mamy poczucie, że obiektywnie wszystko jest dobrze, właściwie nie powinniśmy mieć zmartwień, a głowa niemal samoistnie produkuje dręczące myśli — nie wolno tego bagatelizować. Myśli o negatywnym ładunku z czasem zaczynają wpływać na relacje społeczne, emocje, sen, a z czasem na ogólny stan psychofizyczny. Uporczywe wrażenie, że cały świat na nas czyha, chce zrobić nam na złość lub krzywdę, może być wynikiem problemów ze zdrowiem psychicznym, między innymi depresją.

A co na to psychika?

Zadręczanie się myślami bywa swego rodzaju katharsis — oczyszczeniem. Zawsze jednak warto zachować czujność i sprawdzać, czy zanurzanie się w negatywnych myślach w konsekwencji daje poczucie ulgi — czy jedynie pogrąża w spirali negatywnych myśli? Po doświadczeniu trudnych chwil musimy dać sobie czas na peł-

REKLAMA

OBWIESZCZENIE
Naczelnik Urzędu Skarbowego w Kętrzynie
działając na podstawie art. 105 § 1 pkt 5 ustawy z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji (t.j. Dz.U. z 2019 r. poz. 1438 z późn. zm.) w brzmieniu obowiązującym do dnia 29 lipca 2020 r. w związku z art. 13 ust. 1 ustawy z dnia 11 września 2019 r. o zmianie ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji oraz niektórych innych ustaw, podaje do publicznej wiadomości, że od dnia 21.12.2020 r. od godz. 9.00 do dnia 21.01.2021 r. do godz. 14.00 w siedzibie Urzędu Skarbowego w Kętrzynie, ul. Powstańców Warszawy 13, w pok. nr 106 odbędzie się

SPRZEDAŻ Z WOLNEJ RĘKI

Lp.	Nazwa towaru	Wartość szacunkowa (zł)	Minimalna cena sprzedaży (zł)
1.	Kompaktor Caterpillar 816G, rok produkcji 1998	118.000,00	39.333,30

Z oceną techniczną ww. ruchomości można zapoznać się osobiście w Urzędzie Skarbowym w Kętrzynie, ul. Powstańców Warszawy 13, pok. nr 105, od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30-15.15.

Sprzedaż podlega opodatkowaniu podatkiem od towarów i usług.

Organ nie odpowiada za stan techniczny i ukryte wady sprzedawanej ruchomości oraz zastrzega sobie prawo odwołania sprzedaży bez podania przyczyny i nie pokrywa żadnych kosztów poniesionych przez nabywcę.

Jednocześnie Naczelnik Urzędu Skarbowego w Kętrzynie informuje, że z uwagi na rozprzestrzenienie się koronawirusa nabywca winien być zabezpieczony maseczką ochronną.

Dodatkowe informacje pod numerami telefonów 89 751 78 46, 694 427 291.

147620otbr-A-G

REKLAMA

GAZARZE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów

Najniższe CENY
Różne wymiary
Transport cały kraj
Montaż **GRATIS**
Dogodne RATY
89-650-30-43 85-733-60-26
29-642-34-61 55-621-23-38
512-853-323
www.konstal-garaze.pl

15720otbr-B-M

OBWIESZCZENIE
Sędzia komisarz w postępowaniu upadłościowym Krystyny Gietzeckiej, prowadzącej działalność gospodarczą pod nazwą Wyrób Opakowań z Tektury „Topkart” w Bisztynku (sygn. akt V GU p 7/12), podaje do publicznej wiadomości, że syndyk sporządził ostateczny plan podziału masy upadłości.

Plan podziału każdy zainteresowany może przeglądać w czytelni akt Sądu Rejonowego w Olsztynie przy ul. Dworcowej 3, pokój 3, po wcześniejszym umówieniu się telefonicznie (89) 676 03 01, lub zasięgnąć informacji telefonicznie pod numerem (89) 676 03 06 i w terminie dwóch tygodni od dnia ogłoszenia i obwieszczenia w Monitorze Sądowym i Gospodarczym wnieść przeciwko planowi zarzuty.

13220otba-B -P

CZWARTEK
informacje
biznesowe

mp-otbr-7082

ne, świadome przeżycie emocji smutku czy złości. Jeśli jednak kolejny tydzień mija, a jedyne pojawiające się myśli mają wydźwięk negatywny, to sygnał, który powinien zaniepokoić.

To samo z negatywnym scenariuszem: czasem zamartwianie się na zapas może pomóc przygotować nas na trudny czas. To pewnego rodzaju trening myślowy, który pozwala przewidzieć najgorsze warianty i przygotować się na nie. Jednak jeżeli takie myśli budują w nas jedynie niepotrzebne napięcie i lęk, a nie dają poczucia przygotowania do trudności, warto poszukać sposobów na przerwanie negatywnej spirali myśli.

Powiedzmy, że przed nami trudny występ dla wymagającej publiczności. Jeżeli nasze obawy nie są dla nas szansą na wychwycenie błędów i poprawienie ich, jeżeli zadręczanie się myślami ma zbudować jedynie alibi dla ewentualnej porażki, a nie zmotywować do podjęcia aktywności, to jesteśmy już jedną nogą w samospełniającej się przepowiedni i działamy na rzecz konsekwencji, których się obawiamy!

DOBRE RADY

Nie ma co się oszukiwać: kryzys lub chwile obniżonego nastroju przeżywa każdy. Nawet Madonna. Nawet ja. Problem zaczyna się wtedy, gdy ten stan się przeciąga i zaczyna wpływać na jakość co-



Fot. PixaBay

Czasem zamartwianie się na zapas może pomóc przygotować nas na trudny czas. To pewnego rodzaju trening myślowy, który pozwala przewidzieć najgorsze warianty i przygotować się na nie.

REKLAMA

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

202619otbr-A-G

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

202819otbr-b-M

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

203219otbr-A-G

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

204519otbr-a-G

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

204019otbr-B-G

REKLAMA

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

203419otbr-a-G

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

204419otbr-a-G

dziennego życia, na zdrowie i na relacje społeczne. W tych najgorszych wypadkach warto zasięgnąć porady psychologa lub psychiatry. Ale warto zacząć od tego:

1. Złap swój nawyk

To podstawowy trening, który pomoże nam uświadamiać swoje nawykowe myśli

i te czynniki, które je wyzwalają lub im sprzyjają. Innymi słowy, uczymy się robić pauzę, stopklatkę, choćby wtedy, gdy łapiemy się na martwieniu o utratę pracy, a wcale nie mamy ku temu powodów. Ponieważ natura nie lubi pustki, kiedy próbujemy o czymś nie myśleć paradoksalnie wzmacniamy myślenie właśnie o tej

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

204119otbr-a-G

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

204319otbr-a-G

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

205819OTBR-A-G

rzeczy! Dlatego w miejsce czarnej myśli musimy wprowadzić różową: postaramy się przywołać ostatnią przyjemność, która nas w miejscu pracy spotkała.

2. Techniki uważności

To specjalny sposób, żeby z niechcianą myślą nie walczyć, a raczej świadome pozwolić jej przepłynąć przez naszą głowę. Wzmacniają umiejętność obserwowania myśli z meta poziomu i świadomego nazywania doświadczeń, jakie konkretna myśl ze sobą niesie. Dzięki nim możemy wobec czarnych myśli złapać dystans i z czasem przerwać nakręcającą się spiralę. Korzystanie ze wszystkich metod pozwalających głowie być, doświadczać „tu i teraz” — zamiast wracać do tego, co było, lub produkować wyobrażenie o tym, co będzie — umożliwia radzenie sobie z zadreżającymi myślami.

3. Lista sposobów

Jeśli już masz za sobą kryzys, który udało ci się przetrwać — zastanów się, co konkretnie pomogło. Co pozwoliło poradzić sobie z trudnością? Dzięki czemu wróciła twoja równowaga? Zapisz sobie najlepiej całą listę rzeczy, które cię wzmacniają, uspokajają i dają poczucie sprawczości. Jeśli martwisz się o utratę pracy — zapisz sobie, jak znalazłeś dotychczasowych pracodawców. Przecież wcale nie było tak trudno...!



Fot. Pixabay (4)

Dokładnie wyeksponowany w pamięci i świadomości kryzys, jakim udało nam się już sprostać i szersza perspektywa, wraz z konkretnymi faktami z przeszłości — pozwolą opanować niekonstrukttywne domysły.

4. Dręczące myśli jak komunikat

Czego konkretnie dotyczą twoje czarne myśli? Jaka treść w nich uporczywie powraca? O co chodzi: o bezpieczeństwo i stabilizację, o uwagę kogoś z otoczenia lub otoczenia w ogóle czy może zwyczajnie o odpoczynek? Gdy zaczniemy świadomie pracować nad zaspokojeniem tych potrzeb, dręczące myśli przestaną nas nękać. Może to czas, aby podładować baterie? Albo w końcu dojść do porozumienia z ciotką, z którą nie rozmawiasz dwa lata? Czasem po prostu warto zaczerpnąć z tych negatywnych myśli pomocne informacje. I żyć!

5. Sposób na napięcia

Tyle tych sposobów, ile ludzi na Ziemi i ich zmartwień, ale trzeba sobie znaleźć swój własny. I zawsze w tych cięższych chwilach po niego sięgnąć. Relaks z dobrym kryminałem, komedia w kinie, sesja jogi lub intensywny bieg z psem — cokolwiek to jest, w chwili kryzysu rzuć wszystko i zrób to. Jak mawiał Charles Bukowski — znajdź w życiu coś, co kochasz i niech cię to zabije!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

REKLAMA

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

204619otbr-a -0

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

2057190tbr-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

LSZTYŃSKIE EKARZE
rej. codziennie
w godz. 8⁰⁰-18⁰⁰
89 535 25 48
502 323 935
NEUROCHIRURG
dr n. med. Mirosław Smółka
Olsztyn, ul. Kopernika 1
poniedziałki 15.00-18.00

2042190tbr-a-G

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

2033190tbr-a-G

dr n. med. MACIEJ BIERNACKI
SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ
• chirurgia ogólna • chirurgia onkologiczna
• żylaki • przepukliny • usuwanie drobnych zmian skórnych • leczenie chorób piersi
• leczenie nowotworów przewodu pokarmowego
Olsztyn, al. Wojska Polskiego 39 (Lancet)
89 535 72 80 od godz. 13⁰⁰ **508 36 26 52**

1900190tbr-A-P

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

2029190tbr-A-O

DERMATOLOG
lekarz Ewa Kibiłda
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (I piętro, pok. 2)
czwartki od 14.30
Rej. tel. **502 656 345**
w godz. 19.00-20.00
Rejestracja internetowa
www.dermatolog.biz.pl

2036190tbr-a-G

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

2071190tbr-a -0

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

2037190tbr-a-G

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

21520otbr-A -P

Miejski Zespół ds. Rehabilitacji Zawodowej i Społecznej Osób Niepełnosprawnych w Olsztynie

dziękuję wszystkim Beneficjentom za udział w programie celowym Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych „AKTYWNY SAMORZĄD” w 2020 r.

Dofinansowanie ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych dotyczyło następujących obszarów:

Moduł I

Obszar A – likwidacja bariery transportowej;

- zadanie 1 i zadanie 4 – pomoc w zakupie i montażu oprzyrządowania do posiadanego samochodu;
- zadanie 2 i zadanie 3 – pomoc w uzyskaniu prawa jazdy.
- Obszar B – likwidacja barier w dostępie do uczestnictwa w społeczeństwie informacyjnym:
- zadanie 1, zadanie 3 i zadanie 4 – pomoc w zakupie sprzętu elektronicznego lub jego elementów z oprogramowaniem;
- zadanie 2 – dofinansowanie szkoleń w zakresie obsługi nabytego w ramach programu sprzętu elektronicznego i oprogramowania;
- zadanie 5 – pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanego sprzętu elektronicznego, zakupionego w ramach programu.

Obszar C – likwidacja barier w poruszaniu się;

- zadanie 1 – pomoc w zakupie wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym;
- zadanie 2 – pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanego skutera lub wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym;
- zadanie 3 – pomoc w zakupie protezy kończyny, w której zastosowano nowoczesne rozwiązania techniczne, tj. protezy co najmniej na III poziomie jakości;
- zadanie 4 – pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanej protezy kończyny, w której zastosowano nowoczesne rozwiązania techniczne, co najmniej na III poziomie jakości;
- zadanie 5 – pomoc w zakupie skutera inwalidzkiego o napędzie elektrycznym lub oprzyrządowania elektrycznego do wózka ręcznego.

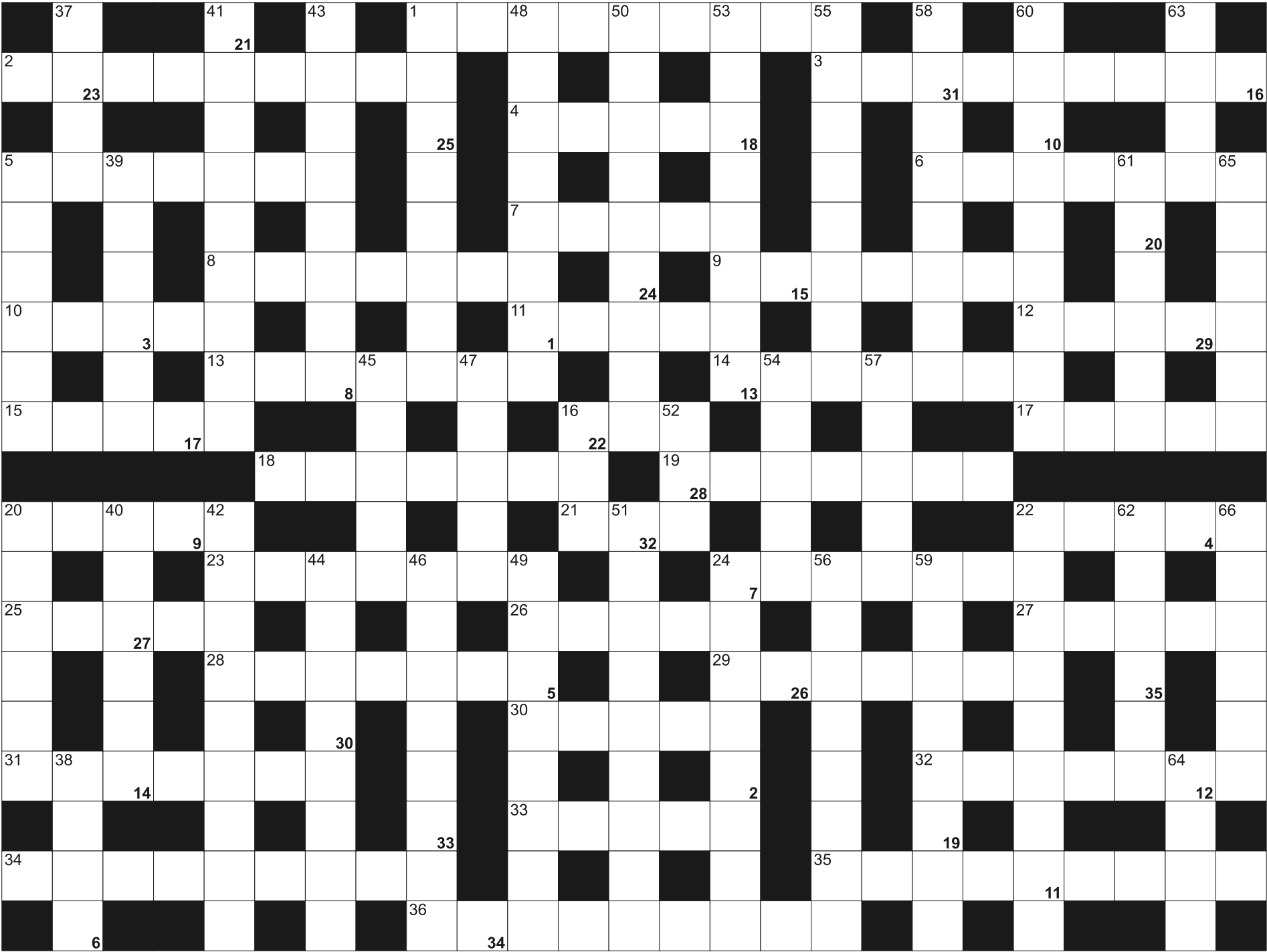
Obszar D – pomoc w utrzymaniu aktywności zawodowej poprzez zapewnienie opieki osobie zależnej (dziecku przebywającemu w żłobku lub przedszkolu albo pod inną tego typu opieką).

Moduł II – dofinansowanie do uzyskania wykształcenia na poziomie wyższym.

Informacje o kolejnej edycji programu „Aktywny samorząd” prześlemy na przełomie I i II kwartału 2021 roku.

145520otbr-B-G

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 35, 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	35									

POZIOMO: 1) na spodku do kawy; 2) dystrybutor, roznosiciel; 3) Carlo Broschi włoski śpiewak operowy; 4) koń ze skrzydłami; 5) przenośny sprzęt pożarniczy; 6) obowiązkowy w aucie dla dzieci; 7) stolica Niue w Polinezji; 8) półpętla z obrotem, figura pilotażu; 9) w Austrii przed euro; 10) odchudzająca i poselska; 11) pierwszy palec ręki; 12) dawna nazwa Tallinna, stolicy Estonii; 13) okrągła budowla; 14) dopływ Łeby, przepływa przez Puszcę Kaszubską; 15) obiekt, przedmiot; 16) polska organizacja niosąca pomoc; 17) Lescaut, tytuł opery Giacomo Pucciniego; 18) Andrea - niewidomy włoski tenor; 19) mieszkanka Izmiru; 20) bohater "Iliady", syn króla Priama; 21) Maciej, skoczek narciarski; 22) cieśnina między Jawą i Sumatrą; 23) wyspa indonezyjska u wybrzeży Celebesu na M. Banda; 24) płaskowyz w Kazachstanie, Uzbekistanie i Turkmenistanie;

25) w rosole; 26) napój ze sproszkowanych bulw storczyka; 27) japońska odmiana rosolu; 28) utwór muzyczny wykorzystujący części oryginału; 29) oś prostopadła do rzędnej; 30) rodzaj ciepłego płaszcza używanego przez Rzymian; 31) zajmuje się płacami i kadrami w firmie; 32) imię Faltskog z grupy Abba; 33) Kenan, były prezydent Turcji; 34) japoński pilot-samobójca; 35) bójka, bijatyka potocznie; 36) suszony dorsz

PIONOWO: 1) lider w zespole rockowym; 5) autor "Timura i jego drużyny"; 16) karciany kolor; 20) mało ważny na szachownicy; 22) pomieszczenie dla wartowników; 24) podarunki, prezenty; 37) otacza zamek; 38) jezioro w Dżibuti w zapadlisku Afar; 39) zapłonowe w samochodzie; 40) rozsątnie małżonków; 41) pracuje na dachu; 42) puszka na monety; 43) do

wiecznego pióra; 44) machina obłącznicza miotająca kamienie; 45) aptekarska jednostka masy; 46) matematyk grecki, twórca geometrii; 47) Bob, amerykański muzyk i poeta; 48) dawna chata z gliny i słomy; 49) pomocnik naukowy; 50) statek wodny o napędzie żaglowym; 51) wieś z muzeum Henryka Sienkiewicza; 52) szklarska masa; 53) przy imieniu; 54) napój alkoholowy z kobyłego mleka; 55) grecka bogini miłości i piękna; 56) był nim Sergiej Bubka; 57) skowronki borowe; 58) rysunki, napisy na murach; 59) ludowa nazwa gruszy pospolitej; 60) fotograficzny serwis społecznościowy; 61) duża jaszczurka z Ameryki południowej; 62) rozbijany domek z tropikiem; 63) arktyczne ptaki, kuzyńki mew; 64) jednostka przewodności magnetycznej; 65) łańcuch górski w zachodnich Chinach; 66) kupałnik górski, bylina lecznicza

 ZWIERZĘTA

kupię

!!! SKUP BYDŁA, GOTÓWKA,
SZYBKI ODBIÓR, 512-235-693

 NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

**WWW.DOMKIANGIELSKIE.
PL**, 503-103-703

 PRACA

dam pracę

DLA mężczyzny w gospodarstwie
rolnym tel. 797-580-971

MONTAŻYSTÓW płyt k-g i
szpachlarza, 501-481-210

POSZUKUJE wykwalifikowanych
wykończeniowców i glazurników,
603-073-374 pilnie!

ZATRUDNIĘ higienistkę do pra-
cy w gabinecie ortodontycznym ,
605 625 748 (po 18.00)

 USŁUGI

budowa | remont

DACHY,, 514-456-553

HYDRAULIK, 501-209-794

STUDNIE wiercone do domów
jednorodzinnych i nawadnianie.
Pompy ciepła, 508-609-152

ŻALUZJE, rolety, naprawa okien,
89-541-35-00, 504-720-494

inne

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

SZYCIE kołder, 665-434-450

 AUTO-MOTO

kupię

SAMOCZODY kasacja, 502-
180-869

 RÓŻNE

sprzedam

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

MASZYNY stolarskie, 602-459-
611.

SPRZEDAM tłuczeń betonowy,
501-228-228

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-
611.

 ROLNICTWO

produkty rolne

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

**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

28919opb1-C-K

Wyrazy szczerego współczucia

Rodzinie i Najbliższym

zmarłego

dr. hab. inż. **Mariana Kujawskiego**

prof. UWM,
składają pracownicy Katedry Biotechnologii Żywności
UWM w Olsztynie

437020opb1-A -P

Rodzinie i Bliskim

ś. † p. **Piotra Kajoty**

byłego członka RSP „Kieźliny”

szczerze wyrazy żalu i współczucia
składają Zarząd, Rada, członkowie i pracownicy
Rolniczej Spółdzielni Produkcyjnej „Kieźliny” w Kieźlinach

437220opb1-A -P

Pani **Teresie Krakowskiej**

wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci

Mamy

składa zespół Centrum Wad Twarzoczaszki
Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego
w Olsztynie

436820opb1-A -P

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

Walter Flex

mp-otbr-6786b-M

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

Z ogromnym smutkiem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci

Pani

Ireny Dorantt

naszego wieloletniego pracownika i koleżanki.

Wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie i Najbliższym

w tych trudnych chwilach

składają
Prezes, Dyrektor oraz wszyscy współpracownicy
z Sądu Rejonowego w Olsztynie

436620opb1-A -P

Drogiemu Koledze

Pawłowi Dziadko

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Taty

składają współpracownicy
z Warsztatu Terapii Zajęciowej
w Olsztynie

437720opb1-A -C

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

ś. † p. Pana **Krzysztofa Matuszewicza**
szlachetnego człowieka i doskonałego nauczyciela.

Żonie oraz Synom

wyrazy szczerego współczucia
składają Prezes firmy PRONAD Sp. z o.o.
Jarosław Kukliński wraz z pracownikami

437520opb1-A -C

Koleżance Annie Graczykowskiej
wraz z **Rodziną**

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Taty

składają
właściciele oraz koleżanki i koledzy z firmy Technical

436020opb1-A -G

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

Św. Franciszek Salezy

mp-otbr-6786a-M

Z ogromnym smutkiem i żalem przyjęliśmy wiadomość
o śmierci naszego Kolegi

Jerzego Dremo

Nie możemy sobie wyobrazić, że już Go nie ma i nie będzie wśród nas.
Wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia

Całej Rodzinie

składają Zarząd i pracownicy firm Olmex SA i Olmex KMB Sp. z o.o.

436520opb1-A -P

Rodzinie

zmarłego **Jerzego Dremo**

wyrazy głębokiego współczucia

składają
koleżanki i koledzy ze Stowarzyszenia „Ordynacka”

437420opb1-A -P

Z głębokim smutkiem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci

ś. † p.

Jerzego Dremo

długoletniego Przewodniczącego
Rady Nadzorczej Miejskiego Przedsiębiorstwa
Komunikacyjnego sp. z o.o.
w Olsztynie.

Wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie i Bliskim

Zmarłego

składają Rada Nadzorcza, Zarząd
oraz pracownicy
MPK sp. z o.o. w Olsztynie

437920opb1-A -C



314190pb1-a-C

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 29 listopada 2020 r. zmarł

ś. † p. Marian Waszelewski

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 10 grudnia 2020 r.
o godz. 11.00 mszą św. żałobną w kościele św. Józefa.
Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.
Pograżona w żałobie rodzina

4343200pb1-a-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 4 grudnia 2020 r. odszedł od nas
na zawsze Nasz Kochany Mąż, Tata i Dziadek

ś. † p. Jan Graczykowski

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 10 grudnia 2020 r. (czwartek)
o godz. 9.00 mszą św. żałobną w kościele (górnym) pw. Chrystusa Odkupiciela
Człowieka przy ul. Wyszyńskiego. Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.
Pograżona w bólu i żałobie rodzina

4351200pb1-a-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 3 grudnia 2020 r. w wieku 72 lat
nasza kochana Mama i Babcia

ś. † p. Krystyna Stabach

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
10 grudnia 2020 r. o godz. 12.00
przy bramie cmentarza w Dywitach.

Pograżona w smutku i żałobie rodzina

4352200pb1-a-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 5 grudnia 2020 r.
odeszła od nas nasza kochana Żona, Mama i Babcia

ś. † p. Mirosława Dolińska

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się 11 grudnia 2020 r.
o godz. 9.45 pożegnaniem w kaplicy przy ul. Mariańskiej,
skąd o godz. 10.15 nastąpi wyprowadzenie na mszę św. żałobną
w kościele pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa,
po której udamy się na cmentarz komunalny w Dywitach.
Pograżona w smutku rodzina

4358200pb1-A - P

Śmierć nie jest kresem naszego istnienia.

Żyjemy w naszych dzieciach

*i następnych pokoleniach. Albowiem to dalej my,
a nasze ciała to tylko zwiędłe liście na drzewie życia.*

Albert Einstein

mp-otr-6786

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 1 grudnia 2020 r. zmarła w wieku 78 lat

Urszula Maria Hołowiecka

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
11 grudnia 2020 r. (piątek) o godz. 10.30
pożegnaniem w kaplicy przy ul. Mariańskiej,
po którym nastąpi złożenie urny z Prochami
Zmarłej do grobu rodzinnego na cmentarzu
komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Rodzina

4380200pb1-A - C

Pograżeni w głębokim smutku i żalu zawiadamiamy,
że 3 grudnia 2020 r. po długiej i ciężkiej chorobie
zmarła w wieku 76 lat nasza ukochana Mama, Babcia,
Prababcia i Siostra

ś. † p.

Ewa Ugodowska

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
11 grudnia 2020 r. o godz. 10.00 Mszą Świętą w kościele
pw. Chrystusa Zmartwychwstałego przy ul. Żytniej 68
(Dajtki), po której nastąpi wyprowadzenie
na cmentarz komunalny przy ul. Poprzecznej.

Pograżona w żałobie rodzina

4342200pb1-a-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy
że 2 grudnia 2020 r. odszedł od nas
w wieku 94 lat nasz ukochany
Tatusi i Dziadek

ś. † p. Tadeusz Kożuch

żołnierz Armii Krajowej,
weteran walk o niepodległość
Rzeczypospolitej Polskiej.
Uroczystości pogrzebowe odbędą się
9 grudnia 2020 r. na cmentarzu komunalnym
przy ul. Poprzecznej.
Kondukt żałobny wyruszy
spod bramy cmentarza o godz. 14.00.

Pograżona w smutku rodzina

4386200pb1-A-G

Gdyby nie nadzieja, serce by pękło

Pograżeni w głębokim smutku zawiadamiamy,
że 6 grudnia 2020 r.
odeszła od nas nasza najukochańsza
Żona i Mama

ś. † p. Maria Zamojska

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
10 grudnia 2020 r. o godz. 12.45
w kaplicy przy ul. Mariańskiej,
skąd o godz. 13.00 nastąpi wyprowadzenie
do kościoła pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa
przy ul. Kopernika, a następnie
na cmentarz komunalny w Dywitach.

Rodzina

4385200pb1-A-G



ARKADIA

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 posługę

6144190pb1-a - K

SACRUM

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

3205200pb1-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

Mistrzostwa Europy w cieniu epidemii

PIŁKA RĘCZNA || W ostatnim meczu grupowym mistrzostw Europy Polki zremisowały 21:21 (8:9) z Niemkami. By awansować, biało-czerwone musiały wygrać minimum czterema bramkami, a że jedynie zremisowały, więc dla nich mistrzostwa już się skończyły.

Polki stanęły przed ścianą, bowiem wcześniej przegrały z Norwegią i Rumunią. O ile porażka z Norweżkami była wliczona w koszty, o tyle z Rumunkami nasza reprezentacja mogła i powinna powalczyć o korzystny wynik. No i do przerwy wygrywała 15:11, niestety, w drugiej połowie gra polskiej reprezentacji się posypała. W tej sytuacji Polki - jeśli na trzech meczach nie chciały zakończyć swego udziału w mistrzostwach Europy - koniecznie musiały pokonać Niemki.

No i początek spotkania niejako tradycyjnie już nasze reprezentantki miały bardzo udany, bo po 6 minutach wygrywały 3:0. Chwilę później było 4:1 i... zaczęły się schody. Niemki poprawiły celowniki, a Polki wręcz przeciwnie, poza tym popełniały wiele prostych błędów, ale przede wszystkim miały olbrzymie problemy w ataku pozycyjnym. Efekt był taki, że pierwsze cztery bramki biało-czerwone rzuciły w siedem minut, ale już na podwojenie stanu posiadania potrzebowały tych minut aż 23!

Po przerwie prowadzenie przechodziło z rąk do rąk, co prawda w końcówce Niemki były lepsze o dwa trafienia, ale polska reprezentacja zdołała odrobić straty. Niestety, remis nie zmienił jej sytuacji - Polki zajęły ostatnie miejsce w grupie i wróciły do kraju.



W zremisowanym 21:21 meczu z Niemkami 22-letnia Natalia Nosek rzuciła trzy bramki

- PAMIĘTAJMY, ŻE Z POWODU EPIDEMII TE MISTRZOSTWA SĄ JEDNĄ WIELKĄ NIEWIADOMĄ - MÓWI ANDRZEJ NIEWRZAWA, SZKOLENIOWIEC PIŁKAREK RĘCZNYCH STARTU ELBLĄG. - Z TYM PROBLEMEM ZMAGAŁO SIĘ WIELE REPREZENTACJI, WIĘC TYM RAZEM ASPEKT SPORTOWY JEST BARDZO ZAMAZANY.

Świadczą o tym na przykład dwie porażki Holenderek, mistrzyń świata (ich wczorajszy mecz z Węgrami

zakończył się po oddaniu gazety do druku - red.). Natomiast gdy oceniamy grę Polek, to musimy pamiętać o braku Karoliny Kudłacz-Głoc i Moniki Kobylińskiej, które z mistrzostw wyeliminowały kontuzje, oraz o nieobecności Kingi Achruk, która niedawno urodziła dziecko. Niedawno w kadrze doszło do zmiany pokoleniowej, wydawało się, że mamy już trzon drużyny, tymczasem wypadły z niej trzy podstawowe rozgrywające! W tej sytuacji selekcjoner reprezentacji musiał postawić na młodzież, która - uważam - mimo wszystko spraw-

dziła się na tej imprezie. Pamiętajmy, że to była ciężka grupa, bo nawet Rumunia pokazała klasę, trzymając się dzielnie w meczu z faworyzowanymi Norweżkami. Jednak ten remis z Niemkami, chociaż nie dał nam awansu, jest bardzo ważny, bo dzięki niemu Polki zostały sklasyfikowane na 14. miejscu w mistrzostwach Europy, co oznacza, że podczas losowania eliminacji mistrzostw świata trafią do lepszego koszyka. W efekcie trafimy na słabszych rywali.

A wracając do oceny naszej reprezentacji, to na pewno pozytywnie trzeba ocenić występ Natalii Nosek (22-letnia rozgrywająca - red.) i Dagmary Nocoń (skrzydłowa Perły Lublin - red.). Dobrze, że obyło się bez kontuzji, generalnie dziewczyny dały radę, a przy tym zdobyły cenne doświadczenie, które - mam nadzieję - zaprocentuje w przyszłości - kończy szkoleniowiec elbląskiego Startu.

*** Wyniki grupy D:** Rumunia - Niemcy 19:22, Norwegia - Polska 35:22, Polska - Rumunia 24:28, Niemcy - Norwegia 23:42, Niemcy - Polska 21:21, Rumunia - Norwegia 20:28.

ARTUR DRYHYNICZ

GRUPA D

1. Norwegia	6	105:65
2. Niemcy	3	66:82
3. Rumunia	2	67:74
4. Polska	1	67:84

SPRINTEM

KOLARSTWO TOROWE || Podczas Mistrzostw Polski Szkółek Kolarskich, które zorganizowano w Pruszkowie, złote medale zdobyli dwaj zawodnicy z Biskupca: Wojciech Bućko z SK Biskupiec (klasy VII w wyścigu na 250 m ze startu lotnego) i Adam Bronakowski (klasy VIII w wyścigu punktowym). Poza tym srebro wywalczył ich kolega

klubowy Mikołaj Dziadura (scratch VII klas).

TENIS STOŁOWY || W najbliższy weekend w Gdańsku odbędzie się turniej TOP 16 kobiet. Każdy klub ekstraklasy miał prawo wyznaczyć jedną zawodniczkę, natomiast pozostałe pięć miejsc zajmą kandydatki wyznaczone przez Zbigniewa

Nęcka, trenera kobiecej reprezentacji Polski. Polmlek OSiR Lidzbark Warmiński będzie reprezentowała 13-letnia Natalia Bogdanowicz, która tym samym stanie się najmłodszą uczestniczką gdańskiej imprezy. Poza tym rezerwową będzie Aleksandra Michalak (Polmlek). Zawodniczki najpierw będą rywalizować w czterech grupach, po czym po dwie

najlepsze awansują do fazy play-off. Bogdanowicz w grupie 2 zmierzy się z: Katarzyną Grzybowską-Franc (Dojlidy Białystok), Katarzyną Węgrzyn (KU AZS UE Wrocław) i Katarzyną Płotką (KTSK GOSRiT Luzino). W rozegrany niedawno męskim turnieju TOP 16 triumfował Jakub Dyjas (Dekor-glass Działdowo).

DRYH

Debiut w klatce. Opalach wkrótce w MMA

SPORTY WALKI || Rząd ostatnio kazał się „przebranżawiać”, no i wziął to do siebie Przemysław Opalach, bo najwyżej notowany pięściarz zawodowy z Olsztyna pod koniec stycznia zadebiutuje w formule MMA. — Fajerwerków nie zabraknie — zapowiada.

Mijający właśnie rok był dla mnie jak rollercoaster — przyznaje popularny „Spartan”. — Wraz z moim teamem mieliśmy wiele planów w boksie. I to dość ciekawych, bo zapowiadały się solidne walki z - co równie ważne - solidną wypłatą. Gale, na których miałem wystąpić, nie doszły jednak do skutku z powodu obecnych, „wirusowych” realiów — dodaje olsztynianin.

Przyznając jednocześnie, że były i dobre strony owego „przestoju”. Dzięki niemu mógł wreszcie więcej czasu poświęcić najbliższemu, a także doglądać budowy domu pod Olsztynem, do którego niedawno się przeprowadził.

Głód rywalizacji dał jednak o sobie znać. Chwilowy przestój w karierze bokserkiej sprawił, że Opalach wziął się za coś, czego jeszcze niedawno ani zbyt nie rozumiał, ani nawet rozumieć nie chciał. Od lat z dystansem podchodził bowiem do formuły mieszanych sztuk walki. — Walka w parterze? To nie dla mnie — przekonywał jeszcze rok temu. Czasy się jednak zmieniły, zmienił się jego pogląd na MMA.

— Nie mogę powiedzieć, że myślałem o spróbowaniu w tym swych sił od dłuższego czasu. To była kwestia chwili. Do-



foto: Konrad Poświata

Przemysław Opalach w styczniu zamieni ring bokserki na klatkę mieszanych sztuk walki

stałem telefon z bardzo przyzwoitą ofertą i... po prostu ją przyjąłem — wspomina olsztyński wojownik.

„Małe” rękawice, w których zazwyczaj walczy się w klatkach, miał na rękach ostatnio blisko 5 lat temu. Czasu na nadrobienie zaległości nie będzie zbyt wiele. Przed kamerami telewizyjnymi, w nowej odsłonie, przyjdzie zaprezentować się Opalachowi już w ostatnich dniach stycznia.

— Nie chcę jeszcze podawać jaka i u jakiego promotora to dokładnie będzie gala. To działka dla organizatorów, któ-

rzy chcą wszystko, łącznie z oficjalnym plakatem, pokazać kibicom niewiele przed świętami. Moją rolą będzie dać z siebie wszystko — kontruje nasze pytanie olsztynianin. Zapytaliśmy także o najbliższego rywala.

— Szczerze? Zawalczę z każdym, kogo mi wyznaczą. Podczas rozmowy z organizatorem uzgodniliśmy jednak, że nie będzie to nikt z polskiej zapaśniczej czołówki. Bójki wstójce się nie obawiam, natomiast czasu na naukę technik parterowych, zapasów, nie będę miał zbyt wiele. W międzyczasie jest przecież

jeszcze Boże Narodzenie — mówi Opalach, za którym pierwsze treningi m.in. z Robertem Nowakowskim. Wkrótce jego „parterowy” sztab szkoleniowy się wzmocni jeszcze bardziej.

— Zrobię wszystko, co w mojej mocy, by być w najlepszej możliwej formie. Fajerwerków nie zabraknie. Już nie mogę się doczekać — podsumowuje były mistrz IBF International i WBC Baltic oraz ex-mistrz świata federacji WBF w kategorii superśredniej.

Poza amatorskimi walkami w boksie, K-1 czy muay thai Przemysław Opalach stoczył dotychczas 31 zawodowych pojedynków. 28 z nich zakończył zwycięstwem, 23-krotnie rozprawiając się z rywalami przed czasem. Ostatni raz między liny wyszedł 8 listopada 2019 roku w Niemczech, kiedy to nie dał najmniejszych szans Benjaminowi Skenderowi.

Warto także nadmienić, że olsztyński wojownik znany jest nie tylko z twardych pięści, ale i... miękkiego serca. Wraz z utworzonym przez niego Stowarzyszeniem Sportów Walki Wilki Olsztyn umożliwiał bezpłatne treningi dzieciom, wśród których od lat propaguje hasło „walcz w ringu, nie na ulicy”.

KK

SPRINTEM

PIŁKA NOŻNA || Początek lat 90. XX wieku - klubowa wigilia trampkarzy Stomilu prowadzonych przez Czesława Żukowskiego (z lewej) i Waldemara Ząbeckiego. Czwarty z lewej stoi Piotruś Skiba (obecny bramkarz Stomilu), obok niego w bluzce w biało-czerwone pasy Piotruś Żurawel (dzisiaj właściciel i trener akademii piłkarskiej Żuri Football Olsztyn), a trzeci z prawej klęczy Michałek Trzeciakiewicz, który gdy trochę podrośł, grał m.in. w Stomilu, Kujawiaku Włocławek, Jagiellonii Białystok i Koronie Kielce. Na środku zdjęcia - trzymany z tyłu przez kolegę - Michałek Alancewicz

DRYH



Fot. archiwum

Grają, choć terminarz cały w dziurach

KOSZYKÓWKA || W weekend trzecioligowi koszykarze z Olsztyna, Elku i Pisz rozegrali swoje kolejne mecze o punkty, co nie jest znów taką codziennością, zważywszy na to, że na razie równo połowa z zaplanowanych 16 spotkań nie doszła do skutku.

Przypomnijmy: w sezonie 2020/21 organizatorem rozgrywek III ligi mężczyzn jest Warmińsko-Mazurski Związek Koszykówki, a uczestnicy w nich dziewięć zespołów podzielonych na dwie grupy. I tak, w grupie A grają AZS UWM I Olsztyn, UKS Trójeczka Olsztyn, MTS Basket I Kwidzyn i Energa PGK Słupsk (choć ta ostatnia ekipa jeszcze nie wystartowała), podczas gdy do grupy B trafiła druga drużyna Basketu oraz czwórka z naszego województwa – TSK Roś Pisz, STK Wilki Elk, KS AS Mrągowo i AZS UWM II. Po sezonie zasadniczym zwycięzcy grup zmierzą się w finale play-off (rywalizacja do dwóch zwycięstw).

GRUPA A

* **MTS Basket I Kwidzyn – AZS UWM I Olsztyn 55:62** (19:3, 7:21, 12:21, 17:17)
AZS UWM I: Marek Miatki 14 pkt (w tym 2x3), Hubert Szachniewicz 1, Paweł Kowalczyk 12 (2x3), Miłosz Strumiłło 6, Mateusz Ciborowski, Bartłomiej Reszka

14 (1x3), Marcin Włodarczyk 15, Tomasz Małek

Dla Basketu I najwięcej: Barganowski 24, Dudkiewicz, Szwedowski, Grabowski – po 6.

Olsztynianie odnieśli cenne zwycięstwo w Kwidzynie, choć po pierwszej kwarcie przegrywali... 3:19! „Dobry zespół poznaje się jednak po tym, jak radzi sobie w trudnej sytuacji” – napisano na oficjalnym profilu facebookowym AZS UWM, odnosząc się w ten sposób do dalszej części tego spotkania. A ta była już pomyślna dla gości, którzy schodzili na przerwę jeszcze z minimalnym deficytem (24:26, po wygraniu drugiej kwarty aż 21:7), ale po trzeciej części wyszli na siedmiopunktowe prowadzenie i już nie wypuścili szansy z rąk.

W najbliższą niedzielę AZS UWM I ma zagrać u siebie z Energa PGK Słupsk (g. 13.30), a UKS Trójeczka Olsztyn podejmie Basket I.

>>> **Poprzedni wynik:** AZS UWM I – UKS Trójeczka Olsztyn 109:45. Mecze przełożone: Trójeczka – Energa PGK

Słupsk (na 16 stycznia), Basket I – Energa PGK (7 lutego).

GRUPA A

1. AZS UWM I	2-0	4171:100
2. Basket I	0-1	1 55:62
3. Trójeczka	0-1	145:109
4. Energa	-	- -

GRUPA B

* **STS Wilki Elk – TSK Roś Pisz**

87:106 (14:27, 15:30, 24:22, 34:27)

WILKI: Tomasz Zyskowski 20, Adam Walak 6 (2x3), Piotr Has 3, Rafał Mocar-ski 10 (2x3), Adam Wardziński 2, Marcin Pilecki 12, Paweł Walak 25, Rafał Podgórski 9, Tomasz Brózio, Jakub Zalewski, Paweł Ladziński, Mateusz Kozłowski

ROŚ: Mateusz Bessman 44 (3x3), Szymon Tomaszewicz 2, Jakub Stanisławajtys 12 (1x3), Mikołaj Lackowski 13 (1x3), Artur Klimowicz 9 (1x3), Wojciech Milewski 7, Kamil Zajkowski 15, Marcin Gentek 2, Karol Święconek 2, Adam Wilimczyk, Grzegorz Paulin, Jacek Duda

W grupie B drugie zwycięstwo w swoim drugim spotkaniu odniósł

TSK Roś Pisz, który na razie jednak potykał się tylko z Wilkami Elk. W rewanżu nie lada skutecznością błysnął 21-letni Mateusz Bessman z Rosia, który rzucił ełczanom aż 44 punkty.

W niedzielę 13 grudnia AZS UWM II podejmie Roś Pisz (g. 11), natomiast AS Mrągowo zagra z Wilkami Elk (16.30).

>>> **Poprzednie wyniki:** Roś – Wilki 92:72, Wilki – AZS UWM II Olsztyn 72:101, AS Mrągowo – Basket II 75:100, Basket II – Wilki 93:48, AZS UWM II – AS 87:62.

Przełożono: Basket II – AZS UWM II, Roś – AZS UWM II, Wilki – AS Mrągowo, AS – Roś, Basket II – Roś, AZS UWM II – Basket II.

PES

GRUPA B

1 Basket II	2-0	4193:123
2. AZS UWM II	2-0	4188:134
3. Roś	2-0	4198:159
4. Wilki	0-4	4279:392
5. AS	0-2	2137:187

SPRINTEM

SIATKÓWKA || Olsztynianki z UKS Chemik wygrały ważny mecz w II lidze (grupa 2), oddalając się od strefy spadkowej. W grupie 1 kolejne dwie porażki poniosły siatkarki Truso Elbląg.

* **UKS Chemik SMS Olsztyn – AZS LSW Warszawa 3:0 (20, 24, 21)**

CHEMIK SMS: Patrycja Komenda, Julia Gach, Julia Pietrzak, Weronika Poczyniek, Natalia Godlewska, Oliwia Ekstowicz, Aleksandra Wyrzykowska (I) oraz Nikola Perzanowska, Daria Pykosz, Anna Fiedorowicz

* **Inne mecze, gr. 1:** Energa MKS Truso Elbląg – Energetyk II Poznań 0:3 (-13, -13, -12), ZSMS Poznań – Szamotulanie 2:3, UKZPS Kościan – Sokół Mogilno 3:1, Gedania

– SMS Police 3:0, AZS UMK Toruń – Wieżyca 2011 Stężyca 1:3, APS Rumia – Pałac II Bydgoszcz 0:3; zaległy: AZS UMK – Energa Truso 3:0 (16, 10, 21). Czołówka: 1. Pałac II (25 pkt/10 gier); 2. Kościan (23/11); 3. Sokół (22/10), (...) 11. Energa Truso (3/10).

Gr. 2: Legionovia - Nike Węgrów 0:3, Krótka Mysiadło – Ósemka Siedlce 3:0, Wojskowe W-wa – AZS AWF Biała Podl. 0:3, BAS Białystok - AZS AWF W-wa 0:3; pauzowała Sparta W-wa. Czołówka: 1. AZS AWF W-wa (30/10); 2. Nike (20/10); 3. Biała Podl. (18/10), (...) 6. Chemik (13/10).

>>> **U panów wkalkulowaną przegraną z liderem** ponieśli drugoligowcy z AZS UWM, którzy ulegli u siebie Legii Warszawa 0:3 (-17, -24, -20).

* **Inne mecze (gr. 2):** Camper Wyszków – Bestios Białystok 3:0, SMS PZPS II Spała – MOS Wola W-wa 3:0, Centrum Augustów – Sparta Grodzisk Maz. 0:3; przełożono Trójka Międzyrzec Podl. – Metro W-wa (16 grudnia). Czołówka: 1. Legia (28/10); 2. Sparta (20/9); 3. Camper (18/10), (...) 7. AZS UWM (10/10).

>>> **W zaległym meczu 10. kolejki**

PlusLigi siatkarze Aluronu Warty Zawiercie pokonali na wyjeździe ostatni w tabeli MKS Będzin 3:1 (-19, 23, 23, 17). Czołówka: 1. ZAKSA Kędzierzyn (32 pkt/11 meczów); 2. Trefl Gdańsk (27/14); 3. Verva Warszawa (24/13); 4. Jastrzębski Węgiel (23/9); 5. Aluron Warta (22/12); 6. Ślepsk Suwałki (20/14), (...) 10. Indykpol AZS Olsztyn (15/12).

SPORT W TV || **Siatkówka.** PlusLiga: Cuprum - Resovia (17.30, Polsat Sport Extra); Liga Mistrzyń: Nantes - Conegliano (17.30, Polsat Sport News); Liga Mistrzów: Lindemans - Skra, Fenerbahce - ZAKSA (18, 20.30, Polsat Sport), Berlin - Zenit (19.30, Polsat Sport Extra)
* **Piłka nożna.** Liga Mistrzów: Midtjylland - Liverpool (18.15, Polsat Sport Premium 2); Ajax - Atalanta, Real - M'gladbach (18.45, 20.50, Polsat Sport Premium 1), Bayern - Lokomotiv (20.50, Polsat Sport Premium 2; 20.55, TVP 1); skróty meczów LM (22.55, TVP Sport); Magazyn LM (23.30, Polsat Sport Premium 1)

* **Piłka ręczna.** Liga Mistrzów: THW Kiel - Aalborg (18.40, Eurosport 1).

PES

I znów z Anglikami o mundial...

PIŁKA NOŻNA || Anglia, Węgry, Albania, Andora i San Marino będą rywalami Polaków w przyszłorocznych eliminacjach mistrzostw świata. Na mundial w Katarze w 2022 roku pojedą „z automatu” tylko zwycięzcy grup oraz jedynie trzy drużyny z baraży.

Pomijając organizacyjno-wspominkowe wstępy, właściwe losowanie w Zurychu zaczęło się od przydzielenia do dziesięciu grup eliminacyjnych tych najmocniejszych, czyli drużyn z pierwszego „koszyka”. I tak, do grupy A trafili mistrzowie Europy Portugalczycy, do B – Hiszpanie (którzy po raz ostatni w eliminacjach MŚ przegrali w... 1993 roku!), a do kolejnych – Włosi (grupa C), broniący tytułu Francuzi (D), Belgowie (E), Duńczycy (F), Holendrzy (G), Chorwaci (H), Anglicy (I) oraz Niemcy (J).

Później – pełniący rolę „sierotki” – były świetny piłkarz, Włoch Daniele De Rossi (mistrz świata z 2006) zabrał się za drugi „koszyk”, do którego wcześniej przydzielono na podstawie rankingu m.in. reprezentację Polski. Los rozdzielał zespoły w kolejności od grupy A do J, a że karteczki z napisem „Poland” długo nie można było się doczekać, więc grono potencjalnych rywali Białoczerwonych topniało w oczach, omijając wymarzoną przez niektórych grupę z Danią oraz kolejne dwie (teoretycznie też nie najgorsze) – z Holandią i Chorwacją. Na koniec w „zestawie” propozycji zostały więc już tylko Anglia i Niemcy, no i – jak można było przeczuwać – Polacy po raz „setny” trafili w eliminacjach na Anglików.

TAK NAPRAWDĘ, BĘDĄ TO JUŻ SIÓDME KWALIFIKACJE MŚ (Z OSTATNICH 13!), W KTÓRYCH BIAŁO-CZERWONI WPADLI NA ANGLIĘ. BA, POCZĄWSZY OD ELIMINACJI MŚ 1990 WE WŁOSZACH POLSCY PIŁKARZE TYLKO TRZY RAZY NIE MUSIELI WALCZYĆ Z SYNAMI ALBIONU O MUNDIAL!

Te „bezangielskie” eliminacje przypadły naszej reprezentacji jedynie



Finały MŚ w Katarze zostaną rozegrane w nietypowym terminie: między 21 listopada a 18 grudnia 2022 roku

przed MŚ w 2002, 2010 i 2018, podczas gdy pozostałe przypadki można streścić dość brutalnym dla Polaków stwierdzeniem: „na wyjeździe w łeb, u siebie najwyższej remis”. Z dwoma wyjątkami przypadającymi na „prehistorię” z czasów ekipy Kazimierza Górskiego, gdzie w 1973 roku było i 2:0 w Chorzowie (jedynie w historii zwycięstwo nad Anglią!), i super szczęśliwe 1:1 na Wembley. Tyle, że od tego czasu minęło już prawie pół wieku...

A oto kolejne boje Polaków o mundial z tym rywalem: MŚ 1990 - 0:3 Wembley, 0:0 Chorzów; 1994 - 1:1 Chorzów, 0:3 Wembley; 1998 - 1:2 Wembley, 0:2 Chorzów; 2006 - 1:2 Chorzów, 1:2 Manchester oraz 2014 - 1:1 Warszawa, 1:2 Wembley. Historyczny bilans Białoczerwonych obejmuje 19 meczów z Anglikami, na co przypada zaledwie jedna wygrana, siedem remisów i aż 11 porażek.

Wracając do ostatniego losowania: z trzeciego „koszyka” zostały na koniec tylko Węgry i Islandia, no i do „polskiej” grupy De Rossi dołosał powoli odradzających się Madziarów. A dalej już poszło: z koszyka „czwartego” – Albania (a nie Macedonia Północna, która trafiła do ostatniej grupy), z piątego – Andora (a nie Armenia), a z szóstego – San Marino (na koniec został jeszcze Liechtenstein).

Ostatecznie Polacy powalczą więc o awans do Mundialu 2022 z czwartym zespołem poprzednich mistrzostw Anglią, a także z Węgrami, Albaną, Andorą i San Marino. Z całą pewnością mogło być gorzej...

Eliminacyjne „sito” jest bardzo gęste, bo do finałów MŚ 2022 w Katarze awansują automatycznie jedynie zwycięzcy 10 grup, a także tylko trzy drużyny z dwustopniowych baraży, do których trafi 10 zespołów z drugich miejsc oraz dwie najwyższej notowane ekipy z ogólnej tabeli Ligi Narodów, które skończyły swoje grupy LN poza czołową dwójką.

Najbliższe eliminacje będą się różnić od poprzednich ze względu na dwie kumulacje meczów: w terminach marcowym i wrześniowym drużyny czekają po trzy spotkania w ciągu 10 dni!

Start batalii o awans na mistrzostwa świata w Katarze zaplanowano na 24-25 marca 2021 roku, rywalizacja w grupach potrwa do 16 listopada, natomiast baraże odbędą się już wiosną następnego roku (24-25 oraz 28-29 marca 2022).

OKIEM EKSPERTA

>>> Wojciech Tarnowski
(trener GKS Wiekielec)

– To losowanie chyba trzeba przyjąć pozytywnie (uśmiech). Poza Anglią, która może niekoniecznie musi, ale pewnie będzie poza naszym zasięgiem, pozostałe zespoły są do przejścia. Co do Anglików, to nie oszukujmy się: to czwarty

zespół ostatniego mundialu, gdzie my nie wyszliśmy z grupy... Jasne, niby nazwy Węgier czy Albanii nie rzucają na kolana, ale to też są takie „niewdzięczne” drużyny. Przecież Węgrzy mają za sobą udane eliminacje Euro 2020, wygrane baraże i nabrali pewności siebie. Albańczycy mają kilku znanych zawodników grających w lidze włoskiej i są nieobliczalni, zwłaszcza u siebie. To może być równie niewygodny rywal, jak choćby ta Macedonia Północna, z którą graliśmy w eliminacjach Euro 2020. Po cichu liczyłem, że ta Albania wskoczy do którejś z wcześniejszych z grup i że ją ominiemy... Nad rywalami z pozostałych dwóch koszyków, czyli Andorą i San Marino, za bardzo nie ma co się rozwodzić. Podsumowując losowanie: nie ma co narzekać, bo mogło być dużo gorzej. Myślę, że drugie miejsce w grupie, premiowane grą w barażach, spokojnie jest w naszym zasięgu. I zgadzam się z prezesem Zbigniewem Bońkiem, że brak takiego wyniku byłby porażką. Drugie miejsce w tej grupie to jest nasz „obowiązek”...

PES

ELIMINACJE MŚ 2022

- * **Grupa A:** Portugalia, Serbia, Irlandia, Luksemburg, Azerbejdżan
- * **Grupa B:** Hiszpania, Szwecja, Grecja, Gruzja, Kosowo
- * **Grupa C:** Włochy, Szwajcaria, Irlandia Północna, Bułgaria, Litwa
- * **Grupa D:** Francja, Ukraina, Finlandia, Bośnia i Hercegowina, Kazachstan
- * **Grupa E:** Belgia, Walia, Czechy, Białoruś, Estonia
- * **Grupa F:** Dania, Austria, Szkocja, Izrael, Wyspy Owcze, Mołdawia
- * **Grupa G:** Holandia, Turcja, Norwegia, Czarnogóra, Łotwa, Gibraltar
- * **Grupa H:** Chorwacja, Słowacja, Rosja, Słowenia, Cypr, Malta
- * **Grupa I:** Anglia, **Polska**, Węgry, Albania, Andora, San Marino
- * **Grupa J:** Niemcy, Rumunia, Islandia, Macedonia Północna, Armenia, Liechtenstein

Prenumerata za zdjęcie



MAZURSKA WIEWIÓRKA
Bartłomiej Brdak

CZEKAMY NA WASZE FOTKI Z WAKACJI, ALE TEŻ NA JESIENNE KRAJOBRAZY. CZEKAMY PO PROSTU NA ZDJĘCIA POKAZUJĄCE PIĘKNO NASZEGO REGIONU. BĘDZIEMY 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 IGOR HRYWNA



OLSZTYN: JEZIORO DŁUGIE
czytelnik



JEZIORO KAWKEN KOŁO SUSZA
czytelnik



GIŻYCKO
Monika



JEZIORO BARTĄG
Anna Kapela



PADALEC
Michał Bakuła