

Masz moc!

Przekaż 1% podatku
Podaruj dzieciom lepsze życie

KRS 0000148747 | www.przyszloscdladzieci.org



51200TBS-R-K

ŚRODA
|20|05|2020|

GAZETA OLSZTYŃSKA

strefa 3
młodości

cena 2,90 zł (w tym 8% VAT)





Od 20 maja kończy się sprzedaż papierosów mentolowych. Czy to sprawi, że liczba palących spadnie? Według badań raczej wzrośnie szara strefa.

Czerwiec też już dobry na emeryturę

PIENIĄDZE || Czerwcową emerytura przestanie już straszyć przyszłych emerytów. To dzięki tarczy antykryzysowej 3.0, która zrównuje sposób waloryzacji składek emerytalnych. Problem w tym, że to rozwiązanie tymczasowe, tylko na ten rok.

Nie jest tajemnicą, że od 2009 roku wszystkie emerytury przyznawane w czerwcu były niższe od tych, do których prawo do świadczenia powstało w innych miesiącach. Wynikało to bezpośrednio z zasad przeprowadzania waloryzacji składek emerytalnych.

— Od stycznia do maja i od lipca do grudnia podlegają one waloryzacji kwartalnej i rocznej, natomiast w czerwcu wyłącznie rocznej — tłumaczyła nam powody tego Anna Ilukiewicz, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa warmińsko-mazurskiego. — Dlatego, by maksymalnie skorzystać ze wszystkich możliwości zwiększenia wysokości przyszłej emerytury warto zwrócić uwagę na odpowiednią datę, w której zdecydujemy się do przejścia na świadczenie — radziła.

I przyszli emeryci, jak ognia unikali przechodzenia na emeryturę w czerwcu. Przechodził tylko ten, kto już nie miał innego wyjścia. Jak informował ZUS w czerwcu na emeryturę przechodzi ok. 1 proc. wszystkich emerytów.

W ubiegłym roku zdecydowało się na to tylko 2,7 tys. spośród 295,4 tys. ubiegłorocznych emerytów. Dwa lata temu w naszym regionie w czerwcu na emeryturę przeszły tylko 163 osoby, podczas gdy już w lipcu wnioski o świadczenie złożyło aż 3200 osób.

Ale trudno się dziwić tej ostrożności, skoro przyszła emerytura wyliczona w czerwcu mogła być nawet o kilkaset złotych niższa niż przyznana w maju. To się zmieni, dzięki uchwa-



Fot. Adobe Stock

Emerytury kobiet są średnio o około 1000 złotych niższe niż mężczyzn

lonej przez parlament, a czekającej na podpis prezydenta tzw. tarczy antykryzysowej 3.0, bo ta zrównuje na rok wszystkich przechodzących na emeryturę. To oznacza, że tegoroczni czerwcowi emeryci nie stracą w porównaniu z osobami, które przejdą na emeryturę w innych miesiącach II kwartału, czyli w kwietniu czy maju. Nie będą mieli niższych świadczeń. Przepisy zakładają, że wysokość emerytur ustalonych w czerwcu nie może być niższa, niż gdyby zostały ustalone 31 maja.

Dlaczego po tylu latach nagle ktoś zauważył, że taka konstrukcja waloryzacji składek emerytalnych jest krzywdząca dla przyszłych emerytów i powinna zostać zmieniona? Tu eksperci wskazują na... pande-

mię, która zamroziła gospodarkę. Firmy tną koszty, a najprostszym z nich jest oczywiście zwolnienie pracowników. Na pierwszy ogień idą osoby, które już nabyły prawa emerytalne. Wprowadzenie do tarczy antykryzysowej nowego rozwiązania waloryzacji składek ma zabezpieczyć interes tych osób, które w czerwcu będą zmuszone do złożenia wniosku o emeryturę. Stąd zapis o wprowadzeniu zasad ustalania wysokości emerytur w czerwcu 2020 roku w taki sam sposób, jak przy ustalaniu wysokości emerytury w maju tego roku. Rząd zakłada, że będzie to kosztować budżet państwa ok. 2 mln zł w tym roku.

To dobra wiadomość dla czerwcowych emerytów, ale zła jest taka, że to rozwiązanie zostało wprowadzone tylko na ten rok. Czy rządzący zdecydują się utrzymać w kolejnych latach, tego dziś nie wiadomo.

Dlatego wybierając się na emeryturę, zawsze warto poprosić w ZUS o symulację naszej emerytury w poszczególnych miesiącach. Po otrzymaniu wyliczeń można więc porównać podane kwoty i podjąć decyzję, co jest dla nas najkorzystniejsze. Wpływ na wysokość naszej emerytury ma oczywiście staż prac i wysokość zebranych składek. Im dłużej pracujemy i zarabiamy, tym wyższa emerytura. Być może jest to jedna z głównych przyczyn, że niektórzy odwołają się do przejścia na emeryturę. Zarobki na Warmii i Mazurach są najniższe w kraju, co z automatu oznacza niższą emeryturę. Szczególnie panie muszą dobrze przemyśleć decyzję o przejściu na emeryturę, bo

ich świadczenia są średnio o około tysiąc złotych niższe niż mężczyzn.

Warto też dodać, że w tarczy antykryzysowej jest zapis, który pozwala przyszłym emerytom zyskać kilka tysięcy złotych. Osoby, które z różnych przyczyn nie mogą lub nie chcą składać wniosków o emeryturę, rentę lub ich przeliczenie w okresie epidemii, mogą zrobić to w późniejszym terminie. Nie tracą przy tym wypłaty za wcześniejsze miesiące, jeśli do wniosku dołączą odpowiednie oświadczenie. Woświadczeniu należy wskazać datę, od której oczekuje się przyznania prawa

do świadczenia, jednak nie może być to wcześniejsza niż 1 marca 2020 r. Wniosek wraz z oświadczeniem można złożyć najpóźniej w terminie do 30 dni od upływu stanu epidemii.

Dotychczas prawo np do emerytury było przyznawane od miesiąca, w którym został złożony wniosek. Na podstawie przepisów, które weszły w życie 18 kwietnia 2020 r., możliwe jest przyznanie przeliczenia lub podjęcie wypłaty świadczenia za cały okres epidemii.

— Oznacza to, że jeśli zainteresowany złoży wniosek o emeryturę np w lipcu, ale warunki do emerytury spełnił już w marcu, będzie miał prawo do świadczenia od marca, o ile do składanego w lipcu wniosku o emeryturę dołączy stosowne oświadczenie, wyrażające wolę uzyskania świadczenia od marca.

ANDRZEJ MIELNICKI

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

REDAKTORZY WYDANIA

Monika Nowakowska
Beata Brokowska
Artur Dryhynch

wydawca@gazetaolsztynska.pl
sport@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY

Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO

Monika Nowakowska
Bartosz Orliński

GAZETA OLSZTYŃSKA.PL

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

PRENUMERATA

89 539 76 65
prenumerata@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA W OLSZTYNIE

ul. Tracka 5
89 539 77 77
reklama@gazetaolsztynska.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ

ul. Partyzantów 28,
tel. 89 521 74 80, 82

REDAKCJA W ELBLĄGU

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

REKLAMA W ELBLĄGU

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

WYDAWCA

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

PREZES

Jarosław Tokarczyk

DRUK

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



Przychodnie powoli wracają do normalności

ZDROWIE || Szpitale powoli zaczynają działać na większą skalę. Przychodnie wznowiają swoje działalności, natomiast te, które nie były zamknięte, zwiększają liczbę przyjmowanych chorych. Oczywiście wszystko odbywa się przy określonym reżimie sanitarnym.

Przychodnie w Szpitalu Miejskim w Olsztynie wznowiły swoją działalność w poniedziałek, 18 maja. – Wszystkich pacjentów z pewnością przyjmujemy – informuje Daria Rodziewicz, rzecznik prasowy Szpitala Miejskiego. – Prosimy jedynie o chwilę cierpliwości, ponieważ jesteśmy w trakcie zawiadamiania pacjentów o terminach wizyt. Nadal utrzymujemy porady telefoniczne. Wizyty pacjentów będą się odbywały pod określonym reżimem, pacjenci muszą mieć ze sobą wypełnioną ankietę, która jest dostępna na naszej stronie. Pacjenci muszą przyjść na określoną godzinę, przed wejściem zostanie im zmierzona temperatura, obowiązkowa jest również maseczka.

– Nasze przychodnie nie były zamknięte – mówi Radosław Borysiuk, dyrektor Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Olsztynie. – Działaliśmy cały czas i nadal działamy, aczkolwiek od dwóch tygodni wzrosła liczba pacjentów. Wcześniej przychodzili pojedyncze osoby, które wymagały konsultacji lekarskiej na miejscu, natomiast teraz wzrosła nam liczba pacjentów do około 170 porad dziennie.

BEZPOŚREDNI KONTAKT PACJENTA Z LEKARZEM JEST BARDZO WAŻNY.

– Pacjenci zgłaszają się do nas po to, żeby uzyskać specjalistyczną poradę lekarską na miejscu – dodaje Radosław Borysiuk. – Nie wszystko udaje się rozwiązać za pomocą teleporady. Dlatego zwiększyliśmy liczbę przyjęć. Jeśli chodzi o warunki przyjęć, to w tej kwestii nic się nie zmieniło. Nadal badamy temperaturę i weryfikujemy wywiady epidemiologiczne. Widzimy, że w województwie liczba zachorowań nadal się utrzymuje, więc ten stan epidemiologiczny nadal jest i nadal musimy na wszystko uważać.



Pacjent wchodzi w maseczce, ma mierzoną temperaturę i dopiero rejestruje się

Uniwersytecki Szpital Kliniczny otrzymał wiele rzeczy od darczyńców. – Chcieliśmy bardzo podziękować za wszelką pomoc – dodaje dyrektor. – Dostaliśmy maseczki, kremy do rąk i przyłbice od osób prywatnych i firm. Od Krajowej Administracji Skarbowej otrzymaliśmy płyny do dezynfekcji.

Również w Poliklinice MSWiA poradnie działały cały czas. – Wszystko jest i było otwarte – opowiada Tomasz Kos, rzecznik prasowy Polikliniki MSWiA w Olsztynie. – Przyjęcia do tej pory były jedynie spowolnione i ograniczone do sytuacji zagrażających zdrowiu i życiu. Obecnie wszystko działa i funkcjonuje. Wszystkie ogólnokrajowe wymagania muszą być spełnione. Pacjenci wchodzi w maseczkach, jest mierzona im temperatura i się rejestrują. My jesteśmy głównie szpitalem onkologicznym, więc pacjenci musieli cały czas przychodzić i kontynuować leczenie, innego wyboru nie było. Pozostałe oddziały powoli są odmrażane, pacjenci zaczynają się pojawiać i są przyjmowani na wizytę do poradni.

Poliklinika również otrzymała pomoc od darczyńców. – Różne fundacje i przedsiębiorcy nam pomagają, dostaliśmy już wiele maseczek, czy płynów dezynfekcyjnych. Otrzymaliśmy również pomoc finansową – dodaje rzecznik.

– Obecnie zwiększana jest liczba przyjęć w poradniach specjalistycznych – mówi Grzegorz Adamowicz z wojewódzkiego szpitala dziecięcego. – W pierwszej kolejności przyjmowani są pacjenci zapisani wcześniej na wizyty, którzy nie zostali przyjęci z powodu epidemii, a także pacjenci pierwszorazowi ze skierowaniem (terminy ustalane są wg kryterium pilności). Nadal w poradniach specjalistycznych zalecane jest korzystanie z teleporad, tam gdzie nie jest konieczna wizyta osobista (decyduje o tym lekarz). Podczas wizyty w przychodni dziecku może towarzyszyć 1 osoba. Obowiązują maski. Przy wejściu mierzona jest temperatura ciała, opiekun wypełnia ankietę dotyczącą wywiadu epidemiologicznego.

Wznowione zostały szczepienia ochronne dla dzieci oraz wizyty w poradni dziecka zdrowego Poradni

Medycyny Rodzinnej. W pierwszej kolejności zapraszani są opiekunowie z dziećmi do 2 roku życia. Przywrócone zostały świadczenia z zakresu rehabilitacji ambulatoryjnej (na terenie pawilonu rehabilitacyjnego) i rehabilitacji dziennej.

Otrzymujemy wsparcie z różnych stron w postaci środków ochrony osobistej (maski, środki dezynfekcyjne, kombinezony, przyłbice), inną pomoc materialną (kosmetyki, żywność, zabawki itp.). Przemysław Prais, rzecznik prasowy Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Olsztynie, informuje, że również w tym szpitalu przychodnie były ciągle otwarte. – U nas przychodnie nie były zamknięte. Część porad nadal odbywa się telefonicznie, natomiast w sytuacji, kiedy wymagana jest obecność pacjenta, trzeba zarejestrować się telefonicznie. Pacjenci muszą wypełnić kwestionariusz odnośnie zakażenia. Z tą ankietą są przyjmowani.

W Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Elblągu również od 18 maja zaczęły działać wszystkie poradnie. Jak informuje Beata Koczyńska, koordynator Poradni Specjalistycznych, od tej daty poradnie wchodzące w skład szpitala, pracują w trybie normalnym, bez wcześniejszych ograniczeń. Chodzi o poradnie: chirurgii ogólnej, chirurgii naczyniowej, chirurgii szczękowo-twarzowej a także endokrynologiczną i reumatologiczną. Te poradnie działają w strukturze organizacyjnej szpitala. – Pacjenci powoli wracają i jest ich z każdym dniem więcej – informuje Anna Kowalska, rzecznik prasowy szpitala. – Na wizyty czy zabiegi można bez problemu rejestrować się osobiście a także, jak do tej pory – telefonicznie. Można rejestrować się także na zabiegi chirurgiczne, wcześniej były to wyłącznie pilne przypadki.

Lasów Państwowych, Olsztyn, ul. Marii Zientary-Malewskiej 51/53, 10-307 Olsztyn ogłasza I i II przetarg nieograniczony na sprzedaż następującego pojazdu: Nissan X Trail 2,2D wersja sport + 4 WD, cena wywoławcza 8200 zł brutto, rok produkcji 2006. Przetarg odbędzie się w siedzibie przedsiębiorstwa w dniu 2.06.2020 r. o godz. 10.00. W przypadku nie dościa do skutku 1 przetargu, 2 przetarg odbędzie się w tym samym dniu o godz. 10.15. Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej pojazdu w kasie przedsiębiorstwa najpóźniej w dniu przetargu do godz. 9.30. Informacji udziela Dział Administracji, 89 526 01 30 lub 504 212 755, w godz. 7-15. Zastrzega się prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

1745200pb1-A -F

IGR-II.7820.1.34.2019 z 13.05.2020 r.

OBWIESZCZENIE

Zgodnie z art. 11f ust. 3 i 7 ustawy z 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U. z 2018 r. poz. 1474 z zm.), w związku z art. 36a ustawy z dnia 7 lipca 1994 r. – Prawo budowlane (Dz.U. z 2019 r. poz. 1186 ze zm.), **Wojewoda Warmińsko-Mazurski** podaje do publicznej wiadomości, że na wniosek Generalnego Dyrektora Dróg Krajowych i Autostrad, reprezentowanego przez pełnomocnika Panią Annę Ceynową z 13.12.2019 r. (uzupełniony 8.05.2020 r.) zostało wszczęte postępowanie w sprawie zmiany **ostatecznej decyzji Wojewody Warmińsko-Mazurskiego nr 16/10 z 16 listopada 2010 r., znak: IGR-II.70450-1401-12/10**, udzielającej zezwolenia na realizację inwestycji drogowej, dla zadania: „**Budowa drogi ekspresowej nr S7 na odcinku Nidzica – Napierki**”, zmienionej ostateczną decyzją zmieniającą Wojewody Warmińsko-Mazurskiego z 6 listopada 2014 r., znak: IGR-II.70450-1401-12/10-14, zmienionej ostateczną decyzją zmieniającą Wojewody Warmińsko-Mazurskiego z 11 czerwca 2015 r., znak: IGR-II.7820.1.21.2015, zmienionej ostateczną decyzją zmieniającą Wojewody Warmińsko-Mazurskiego z 22 listopada 2015 r., znak: IGR-II.7820.1.34.2015, zmienionej ostateczną decyzją zmieniającą Wojewody Warmińsko-Mazurskiego nr 22/15 z 11 grudnia 2015 r., znak: IGR-II.7820.1.37.2015, zmienionej ostateczną decyzją zmieniającą Wojewody Warmińsko-Mazurskiego nr 01/16 z 20 stycznia 2016 r., znak: IGR-II.7820.1.41.2015, zmienionej ostateczną decyzją zmieniającą Wojewody Warmińsko-Mazurskiego nr 9/17 z 21 kwietnia 2017 r., znak: IGR-II.7820.1.7.2017, zmienionej ostateczną decyzją zmieniającą Wojewody Warmińsko-Mazurskiego nr 8/19 z 1 marca 2019 r., znak: IGR-II.7820.1.36.2018, w zakresie budowy obwołu utrzymania drogi w km 34+600, odcinek Nidzica – Napierki, tj.:

- zmiana lokalizacji wagi samochodowej,
- zmiana lokalizacji dwóch zbiorników przeciwpożarowych,
- zmiana lokalizacji wiaty śmietnikowej,
- zmiana lokalizacji agregatu prądotwórczego,
- zmiana lokalizacji stacji pogodowej,
- zmiana lokalizacji kontenerowej pompowni wody,
- zmiana lokalizacji zbiornika bezodpływowego,
- zmiana lokalizacji oraz liczby zbiorników na gaz z instalacją podziemną,
- zmiana lokalizacji, wielkości oraz kubatury budynku administracyjno-biurowego,
- zmiana lokalizacji, wielkości oraz kubatury budynku garażowo-warsztatowego,
- zmiana lokalizacji oraz liczby stanowisk parkingu samochodów osobowych oraz ciężarowych,
- zmiana wielkości ogrodzenia terenu,
- zmiana lokalizacji oraz parametrów sieci wodociągowej,
- zmiana lokalizacji oraz parametrów sieci kanalizacji sanitarnej,
- zmiana lokalizacji oraz parametrów sieci kanalizacji deszczowej,
- zmiana lokalizacji oraz parametrów sieci teletechnicznej,
- zmiana lokalizacji oraz parametrów sieci elektroenergetycznej,
- budowa trzech masztów flagowych,
- budowa zasieków,
- likwidacja naziemnego zbiornika stacji paliw z wiatą,
- likwidacja oczyszczalni ścieków,
- likwidacja boksów na wolny skład materiałów.

Informuje się ponadto, iż Wojewoda Warmińsko-Mazurski na podstawie § 8 rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 13 marca 2020 r. w sprawie ogłoszenia na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej stanu zagrożenia epidemicznego (Dz. U. poz. 433) wprowadził od dnia 19 marca 2020 r. (czwartek) do odwołania ograniczenia w funkcjonowaniu Warmińsko-Mazurskiego Urzędu Wojewódzkiego w Olsztynie polegające na wykonywaniu wyłącznie zadań niezbędnych do zapewnienia pomocy obywatelom oraz określonych zadań, w związku z czym:

Urząd przyjmuje klientów w siedzibie Warmińsko – Mazurskiego Urzędu Wojewódzkiego w Olsztynie przy al. marsz. J. Piłsudskiego 7/9, 10-575 Olsztyn, wejście od al. marsz. J. Piłsudskiego w godzinach: poniedziałek - piątek 8⁰⁰ – 15⁰⁰, po uprzednim umówieniu terminu poprzez kontakt e-mailowy: ewa.laszuk@uw.olsztyn.pl, sekrwin@uw.olsztyn.pl, bądź telefoniczny: (89) 5232 549, (89) 5232 561.

Obywatele **we wszystkich sprawach** prowadzonych przez Warmińsko-Mazurski Urząd Wojewódzki w Olsztynie mogą kontaktować się za pośrednictwem platformy ePUAP www.epuap.gov.pl, adres skrytki /WMURZADWOJ/skrytka, poprzez platformę e-Obywatel <https://obywatel.gov.pl/> ePUAP.

Przy wejściu do Urzędu od strony al. Piłsudskiego w Olsztynie ustawione są skrzynki nadawcze na składanie dokumentów.

Informacje będą aktualizowane na bieżąco i dostępne na stronie internetowej Urzędu <https://www.gov.pl/web/uw-warmińsko-mazurski>, a także wywieszone w siedzibie Urzędu.

Ponadto, zgodnie z art. 73 pkt 46 c ustawy z dnia 16 kwietnia 2020 r. o szczególnych instrumentach wsparci w związku z rozprzestrzenianiem się wirusa SARS-COV-2 (Dz. U. z 2020 r. poz. 695) tut. Organ zarządza bieg terminu ze względu na ważny interes publiczny i wyznacza stronie termin 14 dni od daty podania do publicznej wiadomości niniejszego obwieszczenia, na składanie w powyższej sprawie uwag i wniosków w formie pisemnej do tut. Urzędu.

672200tr-A -F

LOT nie polecie jeszcze z Szyman

KOMUNIKACJA || Od 1 czerwca Polskie Linie Lotnicze LOT wznawiają połączenia krajowe. W reaktywowanej siatce połączeń nie ma jeszcze Portu Lotniczego Olsztyn–Mazury.

Zgodnie z tym, co pisaliśmy, od 1 czerwca Polskie Linie Lotnicze LOT wznawiają loty pasażerskie. Na razie będą to tylko połączenia krajowe i tylko do wybranych miast. Na początku będzie to około 30 połączeń dziennie. O swoich planach polski przewoźnik poinformował na stronie internetowej. Od 1 czerwca będą to loty do trzech razy dziennie na trasie Warszawa-Gdańsk; do dwóch razy dziennie z Warszawy do Krakowa, Poznania, Rzeszowa, Szczecina, Wrocławia i Zielonej Góry oraz raz dziennie z Krakowa do Gdańska. W nowej reaktywowanej siatce połączeń nie ma Portu Lotniczego Olsztyn-Mazury. Przed pandemią samoloty LOT latały z Szyman do Krakowa.

— Liczmy, że jeszcze w czerwcu, to połączenie wróci, choć dziś trudno powiedzieć, która to będzie dekada miesiąca — mówi Tomasz Kądziołka, prezes Portu Lotniczego Olsztyn-Mazury. — Siatkę połączeń trzeba odbudowywać sukcesywnie, trzeba na to czasu. Podobnie będzie z połączeniami międzynarodowymi, które powinny być wznowione w lipcu. Rynek buduje się na nowo. Nigdy też nie zakładaliśmy, że loty zaczną się od nas.

Jak informują PLL LOT, wzno-



Fot. Archiwum

wieniu regularnych połączeń towarzyszyć będą nowe środki bezpieczeństwa. Każdy z lotów będzie realizowany w oparciu o szereg procedur bezpieczeństwa, obejmujących zarówno odprawę na lotnisku, jak i czas spędzony na pokładach samolotów. Podczas lotu pasażerowie będą musieli na twarzy maseczki. Przed wejściem na pokład będą mieli mierzoną temperaturę, a wynik przekraczający 38 stopni Celsjusza może stać się podstawą do odmowy wejścia na pokład samolotu.

Pracownicy obsługi naziemnej oraz załogi pokładowe podczas lotu, zostaną wyposażone w maseczki, rękawiczki czy okulary ochronne. W ramach serwisu pokładowego wprowadziliśmy zasadę „no contact”, ograniczającą bezpośrednie interakcje pasażerów z obsługą. Wydawane produkty dostępne będą tylko

w jednorazowych opakowaniach, bez serwisu kawy i herbaty, prasy. W celu zminimalizowania kontaktu oraz usprawnienia wejścia do samolotu, będzie można przewieźć jedną sztukę bagażu podręcznego w wymiarach 55 cm/40 cm/23 cm i zwiększonej wadze do 10 kg. Przez jedną sztukę bagażu przewoźnik rozumie plecak, torebkę, laptop lub reklamówkę z zakupami. Dodatkowy bagaż umieszczony zostanie w luku bagażowym. W samolocie dla zachowania odpowiednich odległości pasażerowie będą zajmowali miejsca zgodnie z planem szachownicy. Wyjątek dotyczy jedynie rodzin oraz opiekunów dzieci, którzy zgłoszą chęć zajęcia sąsiadujących foteli.

Kolejne etapy planu wznawiania lotów obejmują m.in. uzupełnienie siatki połączeń krajowych, a potem rozszerzenie jej o rejsy europejskie do miejsc, w których sytuacja epidemiczna na to pozwoli. O zmianach w siatce połączeń przewoźnik ma informować z dwutygodniowym wyprzedzeniem.

Od 15 marca LOT zawiesił wszystkie swoje loty, w tym krajowe i rozpoczął akcję „Lot do domu”. Dzięki temu przyleciało do kraju ponad 55 tys. Polaków przebywających za granicą.

ANDRZEJ MIELNICKI

RADIOWÓZ ZDERZYŁ SIĘ Z OSOBÓWKĄ

We wtorek w Olsztynie doszło do zderzenia radiowozu z autem osobowym. Trzy osoby przewiezione zostały do szpitala.

— Do zdarzenia z udziałem oznakowanego radiowozu i samochodu osobowego doszło na skrzyżowaniu



fot. Zbigniew Woźniak

ul. Lubelskiej i Składowej — informuje Andrzej Jurkun z Komendy Miejskiej Policji w Olsztynie. — Trzy osoby zabrane zostały do szpitala. Badanie alkomatem wykazało, że kierowcy byli trzeźwi. Wyjaśnianie są okoliczności zdarzenia.

Zostali bez dachu nad głową

DZIAŁDOWO || Pani Anna Cieślak samotnie wychowuje pięcioro dzieci. W wyniku pożaru rodzina straciła dach nad głową i cały dobytek. Do tej pory nie mają gdzie mieszkać. Pomieszkują u rodziny i bliskich znajomych. Czy znajdą swoją ostoję?

Rodzina dach nad głową straciła w pożarze, do którego doszło 27 marca w nocy. Wówczas chwilę po północy strażacy otrzymali zawiadomienie, że pali się budynek mieszkalny w Iłowie-Osadle. Na szczęście wszyscy mieszkańcy ewakuowali się jeszcze przed ich przyjazdem. Od tej tragedii minęły prawie dwa miesiące, a pani Anna wraz z dziećmi do tej pory nie ma dachu nad głową. Nocuje u rodziny i bliskich znajomych. Ma dość już tej tułaczki. Od gminy otrzymała propozycję mieszkania, ale jest ale...

— Samotnie wychowuję piątkę dzieci. Dostałam od gminy propozycję mieszkania w kawalerce. Jeden pokój nasześć osób. Gmina twierdzi, że nie ma mieszkań, a z własnego źródła wiem, że zwalnia się trzypokojowe mieszkanie. W rozmowie z wójtem dowiedziałam się, że będą stawiane kontenery socjalne. Do kontenera mam iść z dziećmi? Tam to można wyrzucić śmieci. Wszyscy poszkodowani otrzymali mieszkania. Samotna osoba dostała dwupokojowe



Fot. Katarzyna Wiśniewska

W wyniku pożaru rodzina straciła dach nad głową

mieszkanie. Małżeństwo, które mieszkało obok również ma mieszkanie dwupokojowe, a my mielibyśmy żyć w kawalerce, gdzie same łóżka zajmą cały metraż — opowiada poszkodowana.

Pani Anna po rozmowie z radcą prawnym odrzuciła propozycję mieszkania w kawalerce. Napisała

także podanie do wojewody warmińsko-mazurskiego, w którym prosi o pomoc w znalezieniu mieszkania socjalnego. Rodzina utrzymuje się z zasiłków rodzinnych i alimentów na jedno z dzieci. Nie stać jej na wynajem mieszkania. Rodzina w wyniku pożaru straciła

wszystko. Mieszkanie, które otrzymali od gminy zajmowali od 2012 roku. W tym czasie pani Anna musiała je wyremontować, żeby móc w nim funkcjonować w lepszych warunkach.

— Wymieniłam okna, naprawiłam dziurawą podłogę i ściany, z których wystawały kable — wspomina kobieta.

Zapytaliśmy o komentarz wójta gminy Iłowo-Osada.

— Pani Anna nie została pozostawiona sama sobie. Otrzymała propozycję mieszkania, ale odmówiła. Zasób mieszkań gminy jest naprawdę bardzo skromny. Mieszkania z dnia na dzień się nie zwalniają, a wniosków o przyznanie mieszkań przybywa. To nie jest problem tylko naszej gminy, a całej Polski. Dlatego przygotowujemy się i zakupujemy kontenery socjalne, żeby móc pomóc najbardziej potrzebującym — mówi wójt gminy Iłowo-Osada Sebastian Cichocki.

KATARZYNA WIŚNIEWSKA

Mundurowi w akcji

ZATRZYMALI PIJANEGO KIEROWCĘ

Strażników ochotników z OSP Gutkowo zaniepokoiło zachowanie kierowcy, który zaparkował przed ich strażnicą. Jego krok po wyjściu z auta był chwiejny. Strażacy natychmiast podeszli do mężczyzny i poczuili silną woń alkoholu. 43-latek próbował odjechać z parking, lecz to uniemożliwił mu jeden ze strażaków zabierając kluczyki ze stacyjki pojazdu. Po chwili na miejsce dotarł policyjny patrol. Po przebadaniu mężczyzny alkomatem okazało się, że ma 1,5 promila alkoholu w organizmie. Ponadto nigdy nie posiadał uprawnień do kierowania pojazdami oraz jest poszukiwany przez Sąd Rejonowy w Olsztynie do odbycia kary pozbawienia wolności.



Fot. Zbigniew Woźniak

Mężczyzna trafił do policyjnego aresztu. Odpowie za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości, za co grozi mu kara do 2 lat pozbawienia wolności, sądowy zakaz prowadzenia pojazdów oraz wysoka grzywna. Nie uniknie również odpowiedzialności za kierowanie pojazdem bez wymaganych uprawnień.

ESKORTOWALI RODZĄCĄ KOBIETĘ DO SZPITALA

Praca w policji to przede wszystkim ogromna odpowiedzialność za bezpieczeństwo ludzi, których na co dzień spotyka się na swojej drodze. O tym, że bywa nieprzewidywalna i często wymaga podejmowania szybkich i stanowczych decyzji przekonali się szczyście policjanci, którzy w niedzielę kontrolowali prędkość na DK-53. Około godziny 11.15 zauważyli jadące za nimi BMW, którego kierowca migał z dość dużą intensywnością światłami w ich kierunku. Funkcjonariusze natychmiast zorientowali się, że coś się wydarzyło, a kierowca w ten sposób próbuje im to przekazać. Policjanci zatrzymali się i w tym momencie podbiegł do nich 28-latek,

który oświadczył, że w samochodzie przewozi żonę, która właśnie zaczęła rodzić i musi szybko dostać się do Szpitala Miejskiego w Olsztynie. St. sierż. Szymon Uliaszewski i st. sierż. Kamil Mydło natychmiast podjęli decyzję o eskortowaniu małżeństwa do szpitala. Aby zapewnić bezpieczny przejazd przez Olsztyn, do pilotażu włączyli się też policjanci z Olsztyna. Dzięki temu 28-latek spodziewająca się synka szybko i bezpiecznie trafiła pod opiekę specjalistów.



Fot. KMP Olsztyn

OPRAC. RED

Niedługo pod cisem napijemy się kawy

AKCJA || Meble małych gabarytów zalegające w twojej piwnicy i sprzęty, z których już dawno nie korzystasz, mają szansę na drugie życie. Wszystko za sprawą Sklepu Społecznego pod Cisem, który właśnie się otworzył.

Dom pod Cisem przy ulicy Stawidłowej w Elblągu zyskał od wczoraj (18 maja) nową funkcję.

— Promując ekonomię społeczną, gospodarkę obiegu zamkniętego, filantropię i dobroczynność postanowiliśmy, że zrobimy coś, czego w Elblągu jeszcze nie ma — mówi Arkadiusz Jachimowicz, prezes Elbląskiego Stowarzyszenia Wspierania Inicjatyw Pozarządowych.

Tak powstał pierwszy w mieście sklep społeczny składający się z trzech stref. Pierwsza z nich to ta związana z targes.pl, czyli platformą pośredniczącą w sprzedaży produktów i usług przedsiębiorstw tworzących niepowtarzalny klimat Warmii i Mazur.

— Pierwszy raz w Warmińsko-Mazurskiem pojawiło się miejsce, gdzie gromadzimy do sprzedania produkty przedsiębiorstw społecznych z naszego województwa. Meble, torby i akcesoria tworzone są przez uczestników m.in. spół-

dzielni socjalnych, czy warsztatów terapii zajęciowych — zauważa prezes ESWIP.

Kolejną częścią sklepu jest strefa charytatywna. — Mieszkańcy mogą z dobrego serca przekazać swoje rzeczy, które nie są im już potrzebne, a przychód z ich sprzedaży przekazany będzie na szczytne cele. Pieniądze gromadzimy w funduszu grantowym i przekazywać je będziemy na różnego rodzaju inicjatywy społeczne w Elblągu, a w tym roku również na potrzeby związane ze skutkami pandemii — wyjaśnia Jachimowicz.

Ostatnia strefa to ta, w której znajdziecie rzeczy używane. — Uczymy, że nie należy wyrzucać przedmiotów mogących przydać się jeszcze innej osobie. Gospodarka obiegu zamkniętego polega m.in. na tym, by jak najdłużej wykorzystywać takie surowce jak na przykład drewno. Wiąże się też z okazywaniem szacunku dla środowiska i zasobów naturalnych — dodaje prezes stowarzyszenia.

Jak zapowiada, wnętrze sklepu może wyglądać zupełnie inaczej za kilka lat.

— Bardzo się cieszę, że uruchamiamy te inicjatywy na rzecz Elbląga, ale powtarzam, że to dopiero początek działalności. Powierzchni jest nieco za mało, by prowadzić sklep z prawdziwego zdarzenia. Przez jakiś czas będziemy prowadzili tutaj tzw. pilotaż, docelowo chcielibyśmy, żeby w Elblągu pojawiła się duża hala, w której z rozmachem poprowadzimy centrum ponownego użytkowania przedmiotów — zapowiada.

Co odróżnia sklep społeczny od innych działalności handlowych? — Nie działamy tutaj dla maksymalizacji zysku. Te, które zostaną zgromadzone w sklepie, przeznaczymy na działalność tego budynku, wkład własny do projektów społecznych, które realizujemy, ale także na zatrudnienie pracowników — informuje Justyna Duks, kierownik Domu pod Cisem. — Docelowo zależy nam na tym, aby zatrudniać tych,

którym trudniej znaleźć pracę, czyli np. osoby niepełnosprawne — dodaje.

Sklep czynny jest od wtorku do piątku w godz. 10-17 oraz w soboty od 10 do 14. Warto jednak wspomnieć, że osoby pragnące oddać przedmioty do sprzedaży, mogą to robić również w poniedziałki. Organizatorzy zachęcają do wcześniejszego kontaktu.

— To, co zbieramy, to meble małych gabarytów, skrzynie, krzesła, fotele, artykuły dekoracyjne i oświetleniowe, sprzęty elektroniczne, sportowe i akcesoria dziecięce — wylicza Justyna Duks. Przekazane przedmioty zyskają drugie życie w pracowniach „złotej rączki” i krawiecko-tapicerskiej znajdujących się w Domu pod Cisem.

W planach są letnich społeczne akcje wymiany dotyczące przedmiotów kolekcjonerskich, ubrań czy zabawek. Bardzo prawdopodobne, że niebawem odwiedzający sklep będą mogli się napić czegoś ciepłego w... kawiarni.

KAMILA KORNACKA

Inwestor i wykonawca rozmawiają na oświadczenia

Przechodząc obok budynku Światowida, można odnieść wrażenie, że pracę nad jego rozbudową idą sprawnie. I prawdopodobnie tak było do... 18 maja.

Centrum Spotkań Europejskich „Światowid” usytuowane przy pl. Jagiellończyka przechodzi gruntowny remont. Inwestycja częściowo dofinansowana przez Fundusze Europejskie miała pomóc w uzyskaniu nowych powierzchni dla działań kulturalnych, rozszerzeniu oferty Światowida i poprawie komfortu życia mieszkańców poprzez wykreowanie nowych możliwości spędzania wolnego czasu. Według planów Światowid miał zyskać m.in. supernowoczesną trzecią salę kinową, która miała spełniać wszystkie potrzeby osób niepełnosprawnych, w tym niewidomych i słabowidzących.

Przypomnijmy, że podczas konferencji w październiku ubiegłego roku, Antoni Czyżyk, dyrektor Centrum Spotkań Europejskich, informował, że w budynku przybędzie 1800 metrów nowej powierzchni, w której projektowaniu uczestniczyli również pracownicy centrum.

— Ta przebudowa to od dawna oczekiwany projekt, czekam z niecierpliwością na zakończenie prac — mówił wówczas Witold Wróblewski, prezydent miasta.

Rozbudowę zajęła się firma Przembud, która w latach 60. Jeszcze jako Gdańskie Przedsiębiorstwo Budownictwa Przemysłowego budowała elbląski Światowid. Jak informuje Antoni Czyżyk, 18 maja

Przembud nagle zakończył prace. — Przembud Gdańsk S.A. bezzasadnieza-prześlął w dniu 18 maja 2020 r. realizacji umowy o roboty budowlane z dnia 14 sierpnia 2018 r. — czytamy w wystosowanym przez Czyżyka oświadczeniu. — W związku z powyższym Centrum Spotkań Europejskich „Światowid” w Elblągu podejmie wszelkie dopuszczalne kroki prawne zmierzające do przywrócenia prawidłowego wykonywania umowy, naprawienia wyrządzonej szkody, jak również zapewni kontynuację inwestycji — kończy dyrektor.

Na tę chwilę Światowid nie informuje o tym, jakie prace już zostały wykonane i na jakim etapie jest inwestycja.

Na oświadczenie Antoniego Czyżyka odpowiedział zarząd firmy.

— Wykonawca Przembud Gdańsk oświadcza, iż nie jest już zobowiązany do realizacji ww. robót budowlanych na rzecz Inwestora, zaś wszelkie podejmowane przez niego działania znajdują pełne uzasadnienie w powszechnie obowiązujących przepisach prawa. Jednocześnie, mając na uwadze informacje prasowe pochodzące od Inwestora, Przembud Gdańsk z siedzibą w Gdańsku zastrzega sobie możliwość podjęcia wszelkich kroków prawnych mających na celu ochronę swojego dobrego imienia — czytamy w piśmie.

Do tematu wrócimy.

KK

E-hulajnoga może jeździć tylko jedna osoba

PRAWO || To kolejna wersja przepisów przygotowana przez Ministerstwo Infrastruktury. Określają one zasady poruszania się hulajnogami elektrycznymi. W stosunku do poprzedniej wersji zmian jest niewiele. Rozpoczynają się konsultacje społeczne.

Hulajnogi napędzane silnikiem elektrycznym zalicza się — podobnie jak segwaye czy monocykle — do UTO, czyli urządzeń transportu osobistego. W nowej wersji przepisów zniknęło jednak ograniczenie maksymalnej masy. Wcześniej nie mogła ona przekraczać 25 kg. Ale przeciwko temu protestowali właściciele nieco droższych modeli, w których instaluje się bardziej wydajne, ale ciężkie akumulatory. Ale w projekcie nie określono dopuszczalnej masy całkowitej UTO (razem zużytkownikiem). Reszta jest praktycznie bez zmian, bo e-hulajnoga może jeździć tylko jedna osoba i to do prędkości 25 km/h (w terenie zabudowanym 20 km/h). Słusznie zauważono, że pod definicję UTO ztaką dopuszczalną prędkością podchodzi wózek inwalidzki, więc Ministerstwo Spraw Wewnętrznych zasugerowało, żeby z tej definicji wózek usunięto.

I — jak podaje „Dziennik Gazeta Prawna” — to dobrze, bo UTO ma być w zasadzie jedną z kategorii rowerów (wraz z konsekwencjami).

Użytkownik UTO ma się poruszać przede wszystkim drogą dla rowerów. Może co prawda jeździć po ulicy, ale tylko wtedy, gdy obowiązuje na niej ograniczenie prędkości do 30 km/h. Co do chodników, to

e-hulajnoga można jeździć po nich nawet wtedy, gdy (w odróżnieniu od rowerów) jest węższy niż 2 metry.

To wzbudza jednak sporo kontrowersji i sprzeciwów ekspertów, którzy postulują całkowity zakaz jazdy po chodniku.

Cytowany przez DGP dr Jonatan Hasiewicz stwierdził, że pomysł niejakiego zrównania UTO z rowerem ma wady.

— W rzeczywistości może mieć negatywny wpływ na kształtowanie organizacji ruchu na drogach. Dotyczy to sytuacji, gdy organy zarządzające ruchem na drogach za pomocą znaków i sygnałów drogowych chciałyby wyeliminować np. ruch rowerów przy jednoczesnym dopuszczeniu UTO lub odwrotnie — dopu-



Fot. OHM Scooters

Hulajnogi napędzane silnikiem elektrycznym zalicza się do UTO, czyli urządzeń transportu osobistego

ścić ruch rowerów przy jednoczesnym wyeliminowaniu UTO — wyjaśnił.

Tutaj powstaje pewien konflikt, bo jeśli zarządca drogi chciałby zakazać poruszania się hulajnogą po chodniku za pomocą znaku „zakaz wjazdu rowerem”, to uniemożliwiłby jazdę rowerem po jezdni. A poza tym przepisy nie pozwalają na wprowadzenie takiej możliwości. Innym kuriozum dotyczącym chodnika jest określenie maksymalnej prędkości, z jaką można po nim jechać e-hulajnogą. O ile jasna jest kwestia jezdni czy ścieżki rowerowej, o tyle w przypadku chodnika jest to tzw. prędkość pieszego, czyli według badań ok. 7 km/h. Na badania powołuje się zresztą ministerstwo. Pieszy ma mieć też zawsze na chodniku pierwszeństwo. Co do najmłodszych, to dzieci bez karty rowerowej i poniżej 10. roku życia będą mogły jeździć tylko w strefie zamieszkania lub poza drogą publiczną pod opieką dorosłych.

Spytaliśmy więc, co o nowych przepisach myślą sympatycy e-hulajnóg. Jakub jeździ od kilku lat. Jest „sceptycznie szczęśliwy”.

— Nie wyobrażam sobie jazdy po 7 km/h po chodniku. To absurd. Jak chodnik będzie pusty, to też mam tyle jechać? Kto będzie rozstrzygał sytuacje sporne? — dopytuje. — To naprawdę dobry środek transportu do zakorkowanego miasta. Po Olsztynie jeździ się coraz łatwiej, a ludzie przeczuczą się nawet na segwaye. Przyznam, że faktycznie jest pełno wariatów i dzieci, które nie wiedzą, co robią na tej hulajnodze, ale mam nadzieję, że zrezygnują z tej prędkości na chodniku.

Z kolei Maciej przepisy chwali...

— Przepisy są raczej dobre. Przynajmniej w początkowym zapisie. Przecież użytkownicy hulajnóg elektrycznych i tak w większości już jeżdżą po ścieżkach rowerowych. Wiele razy słyszałem, że policja

z braku przepisów podchodzi do każdego przypadku indywidualnie i zaleca poprostu ostrożność i myślenie. Osobiście jestem świeży w tym temacie, bo niedawno kupiłem hulajnogę elektryczną, ale staram się poruszać po ścieżce rowerowej — przyznaje. — Traktuję mój pojazd trochę jak rower. Na pewno nie pozwoliłbym nigdy na to, żeby pojazdy elektryczne poruszały się po ulicy. To zły pomysł. — podkreśla.

Dodajmy, że zmieniają się też przepisy dotyczące wypożyczalni hulajnóg elektrycznych, które dadzą dodatkowe uprawnienia zarządcom dróg. Chodzi o dodanie do prawa o ruchu drogowym zapisu, który mówi, że dopuszcza się „postój rowerów w związku z usługą ich wypożyczania na chodniku lub poza nim w pasie drogowym drogi za zgodą zarządcy drogi udzieloną podmiotowi świadczącemu usługi wypożyczania rowerów w drodze umowy”.

Czyli zarządca będzie mógł wpływać na lokalizację punktów, gdzie stoją pojazdy gotowe do wynajmu. I oczywiście miasto będzie mogło pobierać stosowną opłatę.

Po trzech miesiącach od wejścia w życie nowych przepisów firmy będą musiały podpisać umowy z zarządcami dróg. Ale na to jeszcze poczekamy, bo dopiero ruszają konsultacje w sprawie przepisów. Potrwają do 15 czerwca.

Co do tych, którzy posiadają pojazdy z definicji UTO, ale niedostosowane do nowych przepisów, dostaną pół roku na dostosowanie się do zmian (oprócz limitów prędkości).

PAWEŁ JASZCZANIN

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

REKLAMA

KONSTAŁ PRODUCENT

**GARAŻE 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

15720otr-b-M

Sądy rejonowe wracają do pracy

SĄD REJONOWY W BARTOSZCACH

Podczas wizyty należy mieć zasłonięte usta i nos, a dodatkowo istnieje obowiązek dezynfekcji rąk oraz mierzenia temperatury przy wejściu do budynku sądu. Od 18 maja otwarte jest Biuro Obsługi Interesanta i kasa, przy czym przy okienku tych biur może przebywać tylko jedna osoba, pozostałe są zobowiązane oczekiwać na swoją kolej na zewnątrz. Na salach rozpraw będą zamontowane osłony, a każdy z orzeczników oraz pracowników dodatkowo będzie miał możliwość skorzystania z maseczek i przyłbic. W obecnej chwili jest planowane wprowadzenie pracy zmianowej.

SĄD REJONOWY W BISKUPCU

Zgodnie z zarządzeniem prezesa Sądu Rejonowego w Biskupcu z 13 maja zostały tu odwołane terminy rozpraw i posiedzeń jawnych do 29 maja. W związku z tym nie jest możliwa bezpośrednia obsługa interesantów. Zmiana tych ograniczeń jest przewidywana dopiero od 25 maja lub 1 czerwca.

SĄD REJONOWY W GIŻYCKU

Do końca maja sąd będzie funkcjonował tak jak dotychczas, zmieni się to po 1 czerwca. Każda osoba będzie zobowiązana nosić zasłone ust i twarzy, zdezynfekować ręce oraz poddać się pomiarowi temperatury. W budynkach zostaną wyznaczone strefy dostępne tylko dla pracowników oraz strefy dostępne dla interesantów, w tym również stron postępowania, pełnomocników i obrońców z zachowaniem odpowiedniej odległości – co najmniej 2 metry, bez możliwości wchodzenia do sekretariatów poszczególnych wydziałów. Interesanci wydziałów ksiąg wieczystych będą obsługiwani tylko w zakresie składanych wniosków o wpis hipotek – wnioski będzie można pozostawić w budynku sądu po uzyskaniu potwierdzenia wpływu wniosku. Pozostałe wnioski składane będą korespondencyjnie.



Wezwania do świadków będą kierowane na określone godziny. Pracownicy Biura Obsługi Interesanta będą przyjmować osoby po wcześniejszym telefonicznym wyznaczeniu godziny przyjęcia np w celu zapoznania się z aktami sprawy – dotyczy to również prokuratorów oraz adwokatów i radców prawnych. Z kolei pracownicy Biura Podawczego będą przyjmować korespondencję od interesantów tak, aby w pokoju znajdowała się jedna osoba, a pozostałe oczekują na swoją kolej na zewnątrz budynku. Publiczność na rozprawie zostanie wpuszczona jedynie na podstawie karty wejścia.

SĄD REJONOWY W KĘTRZYNIE

Od 19 maja interesanci będą mogli bezpośrednio uzyskać dostęp do Biura Podawczego, a od 25 maja uzyskać dostęp do akt w Biura Obsługi Interesantów po wcześniejszym uzgodnieniu telefonicznym. Do budynku będą wpuszczani interesanci do Biura Podawczego i BOI oraz wezwane i zawiadomione o terminie posiedzenia za ich okazaniem. Interesanci powinni mieć ze sobą dokument tożsamości, osłonę ust i nosa w postaci maseczki lub przyłbicy oraz rękawiczki, obowiązuje także pomiar temperatury oraz dezynfekcja rąk przy wejściu. W salach rozpraw umieszczone zostaną osłony

z pleksi stołu sędziowskiego oraz słony boczne stołów dla stron.

SĄD REJONOWY W LIDZBARKU WARMIŃSKIM

Od 18 maja zostało otwarte Biuro Podawcze dla interesantów. Istnieje również możliwość zakupu e-znaków i uiszczenia opłat we wpłatomacie. Jest możliwość udostępniania akt po wcześniejszej telefonicznej rezerwacji. Interesanci są wpuszczani do sądu po wcześniejszym zmierzeniu temperatury i dezynfekcji rąk. Muszą mieć usta i nos zasłonięte maseczką ochronną, przyłbicą lub częścią garderoby, a ci, którzy będą zapoznawali się z aktami, również powinni mieć ze sobą rękawiczki jednorazowe.

SĄD REJONOWY W MRĄGOWIE

W sądzie jest możliwość nabywania znaków opłaty sądowej we wpłatomacie, można też osobiście składać pisma w Biurze Podawczym. Do sądu wpuszczane będą osoby z zasłoniętymi ustami i nosem. Do końca maja nie będzie obsługi interesantów w sekretariatach i w Samodzielnej Sekcji Administracyjnej. Interesanci planując wizytę muszą liczyć się z tym, że będą wpuszczani do budynku pojedynczo, po wcześniejszym wykonaniu pomiaru temperatury i odkażeniu rąk lub rękawiczek jednorazowych. Z kolei przewidywany termin dla wznowienia rozpraw i posiedzeń to czerwiec 2020 r.

SĄD REJONOWY W NIDZICY

Od 15 maja są wpuszczane osoby mające usta i nos zasłonięte maseczką ochronną, przyłbicą lub częścią garderoby. Obowiązuje je mierzenie temperatury i dezynfekcja rąk. Trzeba też okazać wezwanie lub zawiadomienie, jeśli mamy wziąć udział w rozprawie. Pozostałe osoby powinny wskazać cel wizyty. Od 18 maja dostępne są wszystkie komórki organizacyjne sądu za wyjątkiem przyjmowania interesantów przez prezesa i przewodniczących wydziału. Możliwe

jest również osobiste składanie pism procesowych. Natomiast w przypadku przejrzenia akt w czytelni wymagane jest wcześniejsze umówienie się telefoniczne, bądź e-mailowe.

SĄD REJONOWY W OLSZTYNIE

Od 25 maja nastąpi wyznaczanie i prowadzenie spraw w I i X Wydziale Cywilnym, V Wydziale Gospodarczym, III Wydziale Rodzinnym i Nieletnich i IV Wydziale Pracy i Ubezpieczeń Społecznych, z ograniczeniem do spraw, w których liczba osób podlegających zawiadomieniu i wezwaniu na rozprawę lub posiedzenie łącznie nie przekracza 5, a udział ławnika nie jest potrzebny. W sądzie została przewidziana praca w systemie dwuzmianowym (godz. 8.30-13.30, godz. 14.30-18.30-19). Przy wejściu do budynku obowiązują obostrzenia (zasłona ust i nosa, dezynfekcja rąk, pomiar temperatury).

SĄD REJONOWY W PISZU

Do budynku wpuszczane są osoby z zasłoniętymi ustami i nosem. Obowiązuje pomiar temperatury oraz dezynfekcja rąk. Od 18 maja otwarte jest Biuro Obsługi Interesantów, Biuro Podawcze oraz Czytelnia akt.

SĄD REJONOWY W SZCZYTNIE

Od 25 maja otwarte zostanie Biuro Obsługi Interesanta, Biuro Podawcze i Biuro Podawcze V Wydziału Ksiąg Wieczystych, natomiast pozostałe komórki organizacyjne, w tym sekretariaty Wydziałów I – III i Zespół Kuratorskiej Służby Sądowej, będą dostępne tylko dla osób, które mają wezwanie lub zawiadomienie. Składanie pism procesowych i innych pism, takich jak wnioski i skargi, będzie możliwe za pośrednictwem poczty, a także bezpośrednio w Biurze Obsługi Interesanta i Biurze Podawczym Wydziału V Ksiąg Wieczystych. Do budynku wpuszczane będą osoby z zasłoniętymi ustami i nosem. Obowiązuje pomiar temperatury oraz dezynfekcja rąk.

NA PODST. INFO. Z SĄDU OKRĘGOWEGO W OLSZTYNIE

OBWIESZCZENIE

Zgodnie z art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2018 r., poz. 1474, ze zm.), art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2020 r., poz. 256 ze zm.) oraz art. 72 ust. 6 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2020 r., poz. 283, ze zm.)

Wojewoda Warmińsko-Mazurski

podaje do publicznej wiadomości, że na wniosek Pana Władysława Łukaszu, Zastępcy Dyrektora ds. Inwestycji Zarządu Dróg Wojewódzkich w Olsztynie, reprezentującego inwestora, Zarząd Województwa Warmińsko-Mazurskiego, została wydana decyzja z rygiorem natychmiastowej wykonalności nr 9/20 z 28 kwietnia 2020 r. o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej dla zadania „Rozbudowa drogi wojewódzkiej nr 604 na odcinku Robaczewo – Wielbark. Odcinek Robaczewo – Ruskowo, od km 4+258 do km 24+030”.

Inwestycja realizowana będzie na działkach:

1) w liniach rozgraniczających teren inwestycji:

- **jednostka ewidencyjna 281104_5 Nidzica, 0006 Grzegórzki**, dz. nr 119, 4/5 (powstała z podziału 4/2), 30/1 (powstała z podziału 30), 43/10 i 43/11 (powstałe z podziału 43/5), 43/8 (powstała z podziału 59/3), 14/3 (powstała z podziału 14/2), 28/1 i 28/2 (powstałe z podziału 28), 144/1 (powstała z podziału 144), 143/1 (powstała z podziału 143), 27/1 (powstała z podziału 27), 147/1 (powstała z podziału 147), 31/7 (powstała z podziału 31/3), 23/1 i 23/2 (powstałe z podziału 23), 31/5 (powstała z podziału 31/2), 24/7 (powstała z podziału 24/3), 24/9 (powstała z podziału 24/4), 84/1 (powstała z podziału 84), 24/5 (powstała z podziału 24/1), 3142/5 (powstała z podziału 3142/2), 3137/1 (powstała z podziału 3137), 3142/3 (powstała z podziału 3142/1), 3136/1 (powstała z podziału 3136), 3135/1 (powstała z podziału 3135),
- **jednostka ewidencyjna 281102_2 Janowo, 0014 Więckowo**, dz. nr 139/1, 88/3, 88/4, 3134/1 (powstała z podziału 3134), 3141/1 (powstała z podziału 3141), 3133/1 (powstała z podziału 3133), 3140/1 (powstała z podziału 3140), 3132/3 (powstała z podziału 3132/1), 3139/3 (powstała z podziału 3139/1), 9/6 (powstała z podziału 9/1), 9/8 (powstała z podziału 9/2), 37/5 (powstała z podziału 37/1), 39/2, 33/3, 41/9, 43/2, 10/19 (powstała z podziału 10/18), 11/1 (powstała z podziału 11), 44/4 (powstała z podziału 44/2), 44/6 (powstała z podziału 44/3), 97/1 (powstała z podziału 97), 51/1 (powstała z podziału 51), 52/1 (powstała z podziału 52), 54/9 (powstała z podziału 54/7), 54/11 (powstała z podziału 54/8), 19/3 (powstała z podziału 19/1), 20/1 (powstała z podziału 20), 86/1 (powstała z podziału 86), 59/1 (powstała z podziału 59), 60/4 (powstała z podziału 60/1), 61/8 (powstała z podziału 61/3), 61/10 (powstała z podziału 61/5), 27/1 (powstała z podziału 27), 63/1 (powstała z podziału 63),
- **jednostka ewidencyjna 281102_2 Janowo, 0006 Muszaki**, dz. nr 184, 95/3 (powstała z podziału 95/2), 196/7 i 196/8 (powstałe z podziału 196/3), 196/10 (powstała z podziału 196/4), 196/5 (powstała z podziału 196/1), 204/1 (powstała z podziału 204), 271/1 (powstała z podziału 271), 217/1 (powstała z podziału 217), 235/6 (powstała z podziału 235/5), 275/1 (powstała z podziału 275), 261/3 (powstała z podziału 261/2), 276/1 (powstała z podziału 276), 238/1 (powstała z podziału 238), 189/1 (powstała z podziału 189), 3152/9 (powstała z podziału 3152/5), 185/5 i 185/6 oraz 185/7 (powstałe z podziału 185/2), 172/1 (powstała z podziału 172), 169/25 (powstała z podziału 169/6), 179/2, 169/27 (powstała z podziału 169/14), 169/29 (powstała z podziału 169/19), 182/33 (powstała z podziału 182/12), 182/39 (powstała z podziału 182/27), 185/3 (powstała z podziału 185/1), 190/1 (powstała z podziału 190), 186/1 (powstała z podziału 186), 182/35 (powstała z podziału 182/17), 182/37 (powstała z podziału 182/18), 285/7 (powstała z podziału 285/4), 285/5 (powstała z podziału 285/2), 286/1 (powstała z podziału 286),
- **jednostka ewidencyjna 281102_2 Janowo, 0003 Jagarzewo**, dz. nr 380/4, 380/6, 82/1 (powstała z podziału 82), 397/2 (powstała z podziału 397/1), 73/2 (powstała z podziału 73/1), 682/1 (powstała z podziału 682), 85/5 (powstała z podziału 85/2), 68/1 (powstała z podziału 68), 85/3 (powstała z podziału 85/1), 84/1 (powstała z podziału 84), 83/2 (powstała z podziału 83), 83/4 i 83/5 (powstałe z podziału 83/1), 69/4 (powstała z podziału 69/3), 383/1 (powstała z podziału 383), 381/3 (powstała z podziału 381/1), 67/1 i 67/2 (powstałe z podziału 67), 66/1 (powstała z podziału 66), 65/3 (powstała z podziału 65/2), 105/3 (powstała z podziału 105/1), 64/9 (powstała z podziału 64/6), 106/1 i 106/2 oraz 106/3 (powstałe z podziału 106), 384/1 (powstała z podziału 384), 21/10 (powstała z podziału 21/5), 21/8 (powstała z podziału 21/4), 22/1 (powstała z podziału 22), 163/2 (powstała z podziału 163/1), 164/5 i 164/6 (powstałe z podziału 164/2), 242/2, 432/1 (powstała z podziału 432), 266/3 (powstała z podziału 266/1), 267/1 i 267/2 (powstałe z podziału 267), 265/1 (powstała z podziału 265), 269/1 (powstała z podziału 269), 263/1 (powstała z podziału 263), 270/1 (powstała z podziału 270), 264/1 (powstała z podziału 264), 404/1 (powstała z podziału 404),
- **jednostka ewidencyjna 281102_2 Janowo, 0015 Wichrowiec**, dz. nr 231, 3215/18 i 3215/19 oraz 3215/20 (powstałe z podziału 3215/3), 204/1 (powstała z podziału 204), 144/2 (powstała z podziału 144/1), 3244/4 i 3244/5 oraz 3244/6 (powstałe z podziału 3244/1), 3243/7 i 3243/8 (powstałe z podziału 3243/1),
- **jednostka ewidencyjna 281102_2 Janowo, 0007 Puchalowo**, dz. nr 100/2, 86, 83/4* (powstała z podziału 83/1), 58/2 i 58/3 oraz 58/4 (powstałe z podziału 58/1), 105/3 (powstała z podziału 105/1), 102/12 (powstała z podziału 102/7), 102/8 (powstała z podziału 102/3), 102/10 (powstała z podziału 102/5), 34/2* i 34/3* oraz 34/4* (powstałe z podziału 34), 84/1* (powstała z podziału 84), 43/2, 43/18* (powstała z podziału 43/4), 43/20* (powstała z podziału 43/5), 3612/5* (powstała z podziału 3612/2), 44/5 (powstała z podziału 44/1),

* Działki dzielone decyzją Wojewody Warmińsko-Mazurskiego nr 16/19 z 30.10.2019 r. o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn. „Rozbudowa drogi wojewódzkiej nr 604 na odcinku Robaczewo – Wielbark” dla części pod nazwą: „Rozbudowa drogi wojewódzkiej nr 604 na odcinku Robaczewo – Wielbark”. Odcinek: Drogowy Odcinek Lotniskowy – Wielbark, od km 24+030 do km 36+567,28 drogi wojewódzkiej nr 604.

2) przeznaczonych do ograniczonego sposobu korzystania w związku z budową lub przebudową sieci uzbrojenia terenu, urządzeń wodnych, innych dróg publicznych i zjazdów oraz rozbiórka istniejących obiektów budowlanych:

- **jednostka ewidencyjna 281104_5 Nidzica, 0006 Grzegórzki**, dz. nr 89/8, 89/9, 89/10, 116, 52/1, 23/1, 23/3, 112, 1/4, 1/2, 2/2, 3/4, 3/2, 26/3, 26, 26/4, 5/3, 4/6 (powstała z podziału 4/2), 4/4, 30/2 (powstała z podziału 30), 111/4, 43/7 (powstała z podziału 43/1), 9, 42/5, 41/6, 37, 40/2 (powstała z podziału 40),
- **jednostka ewidencyjna 281104_5 Nidzica, 0030 Waszulki**, dz. nr 301,
- **jednostka ewidencyjna 281104_5 Nidzica, 0015 Mółki**, dz. nr 58/1, 1/2 (powstała z podziału 1), 58/4 (powstała z podziału 58/2), 90, 59/5 (powstała z podziału 59/1), 67, 13/1, 12/1, 14/1, 59/7 (powstała z podziału 59/3), 14/4 (powstała z podziału 14/2), 28/3 (powstała z podziału 28), 144/2 (powstała z podziału 144), 143/2 (powstała z podziału 143), 27/2 (powstała z podziału 27), 60/1, 150, 149, 147/2 (powstała z podziału 147), 31/8 (powstała z podziału 31/3), 31/4, 31/6 (powstała z podziału 31/2), 24/8 (powstała z podziału 24/3), 24/10 (powstała z podziału 24/4), 3142/6 (powstała z podziału 3142/2), 3137/2 (powstała z podziału 3137), 3142/4 (powstała z podziału 3142/1), 3135/2 (powstała z podziału 3135),
- **jednostka ewidencyjna 281102_2 Janowo, 0014 Więckowo** dz. nr 3141/2 (powstała z podziału 3141), 3133/2 (powstała z podziału 3133), 3140/2 (powstała z podziału 3140), 3132/4 (powstała z podziału 3132/1), 3139/4 (powstała z podziału 3139/1), 29, 34/1, 85, 9/7 (powstała z podziału 9/1), 9/9 (powstała z podziału 9/2), 37/6 (powstała z podziału 37/1), 9/4, 9/5, 8/3, 8/4, 10/4, 10/5, 10/6, 10/10, 39/1, 33/2, 41/8, 43/4, 43/3, 41/4, 41/10, 41/11, 44/1, 10/20 (powstała z podziału 10/18), 11/2 (powstała z podziału 11), 44/5 (powstała z podziału 44/2), 44/7 (powstała z podziału 44/3), 97/2 (powstała z podziału 97), 51/2 (powstała z podziału 51), 52/2 (powstała z podziału 52), 54/10 (powstała z podziału 54/7), 54/12 (powstała z podziału 54/8), 54/1, 81, 56/2, 56/6, 57/1, 57/3, 58, 12, 13/1, 13/4, 14/6, 14/8, 14/2, 15/1, 15/2, 15/3, 16/2, 18, 17/3, 19/4 (powstała z podziału 19/1), 20/2 (powstała z podziału 20), 86/2 (powstała z podziału 86), 59/2 (powstała z podziału 59), 60/5 (powstała z podziału 60/1), 60/2, 61/9 (powstała z podziału 61/3), 21/1, 27/2 (powstała z podziału 27), 63/2 (powstała z podziału 63),
- **jednostka ewidencyjna 281102_2 Janowo, 0006 Muszaki** dz. nr 243/1, 243/2, 244/1, 244/4, 244/3, 246/4, 246/3, 247, 95/4 (powstała z podziału 95/2), 196/11 (powstała z podziału 196/4), 204/2 (powstała z podziału 204), 271/2 (powstała z podziału 271), 217/2 (powstała z podziału 217), 218/1, 219, 220, 235/1, 235/4, 251/1, 277, 253/14, 253/23, 253/25, 253/26, 259/3, 261/1, 235/7 (powstała z podziału 235/5), 275/2 (powstała z podziału 275), 261/4 (powstała z podziału 261/2), 276/2 (powstała z podziału 276), 236, 238/2 (powstała z podziału 238), 240, 241, 263/5, 265, 264/1, 264/2, 266/1, 266/2, 189/2 (powstała z podziału 189), 3152/10 (powstała z podziału 3152/5), 185/8 (powstała z podziału 185/2), 172/2 (powstała z podziału 172), 169/26 (powstała z podziału 169/6), 169/30 (powstała z podziału 169/19), 169/20, 169/23, 169/24, 182/4, 182/26, 182/11, 182/34 (powstała z podziału 182/12), 182/9, 182/40 (powstała z podziału 182/27), 185/4 (powstała z podziału 185/1), 182/36 (powstała z podziału 182/17), 182/38 (powstała z podziału 182/18), 285/8 (powstała z podziału 285/4),
- **jednostka ewidencyjna 281102_2 Janowo, 0003 Jagarzewo**, dz. nr 74, 75/4, 75/1, 76, 397, 3166, 82/2 (powstała z podziału 82), 397/3 (powstała z podziału 397/1), 73/3 (powstała z podziału 73/1), 682/2 (powstała z podziału 682), 85/6 (powstała z podziału 85/2), 68/2 (powstała z podziału 68), 85/4 (powstała z podziału 85/1), 84/2 (powstała z podziału 84), 83/3 (powstała z podziału 83), 69/5 (powstała z podziału 69/3), 383/2 (powstała z podziału 383), 381/4 (powstała z podziału 381/1), 67/3 (powstała z podziału 67), 104/1, 105/2, 64/8, 105/4 (powstała z podziału 105/1), 64/10 (powstała z podziału 64/6), 425/3, 106/4 (powstała z podziału 106), 384/2 (powstała z podziału 384), 21/7, 21/9 (powstała z podziału 21/4), 22/2 (powstała z podziału 22), 381/2, 32/2, 391, 25, 460, 24/2, 31/5, 31/4, 398, 163/3 (powstała z podziału 163/1), 403, 164/4, 174/2, 175/2, 410, 275/2, 275/3, 179/1, 184, 276/1, 411, 186, 279, 402, 280, 412, 281, 413/1, 266/4 (powstała z podziału 266/1), 267/3 (powstała z podziału 267), 265/2 (powstała z podziału 265), 268, 269/2 (powstała z podziału 269), 263/2 (powstała z podziału 263), 434/1, 264/2 (powstała z podziału 264), 404/2 (powstała z podziału 404), 3634,
- **jednostka ewidencyjna 281102_2 Janowo, 0015 Wichrowiec**, dz. nr 3215/21 (powstała z podziału 3215/3), 3244/7 (powstała z podziału 3244/1), 3243/9 (powstała z podziału 3243/1),
- **jednostka ewidencyjna 281102_2 Janowo, 0007 Puchalowo**, dz. nr 3633, 3632, 3631, 3629, 3628, 3627, 106, 58/5 (powstała z podziału 58/1), 105/4 (powstała z podziału 105/1), 3626, 102/4, 3625, 116, 3624, 7, 88/1, 3622/2, 20, 3621/5, 1, 34/5* (powstała z podziału 34), 97/6, 44/6 (powstała z podziału 44/1),

* Działka dzielona decyzją Wojewody Warmińsko-Mazurskiego nr 16/19 z 30.10.2019 r. o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn. „Rozbudowa drogi wojewódzkiej nr 604 na odcinku Robaczewo – Wielbark” dla części „Rozbudowa drogi wojewódzkiej nr 604 na odcinku Robaczewo – Wielbark”. Odcinek: drogowy odcinek lotniskowy – Wielbark, od km 24+030 do km 36+567,28 drogi wojewódzkiej nr 604.

3) stanowiących teren wód płynących, w związku z art. 20a ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych: – **jednostka ewidencyjna 281102_2 Janowo, 0003 Jagarzewo**, dz. nr 433, 380/5, 431, 266/2, – **jednostka ewidencyjna 281102_2 Janowo, 0007 Puchalowo**, dz. nr 82/2, 96,

4) stanowiących teren linii kolejowej, w związku z art. 20a ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych: – **jednostka ewidencyjna 281102_2 Janowo, 0014 Więckowo**, dz. nr 87/2, 87/4, – **jednostka ewidencyjna 281102_2 Janowo, 0007 Puchalowo**, dz. nr 102/6, 102/13 (powstała z podziału 102/7), 82/3.

Jednocześnie informuje się, iż Wojewoda Warmińsko-Mazurski na podstawie § 8 rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 13 marca 2020 r. w sprawie ogłoszenia na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej stanu zagrożenia epidemicznego (Dz.U. z 2020 r. poz. 433) wprowadził od dnia 19 marca 2020 r. (czwartek) do odwołania ograniczenia w funkcjonowaniu Warmińsko-Mazurskiego Urzędu Wojewódzkiego w Olsztynie, polegające na wykonywaniu wyłącznie zadań niezbędnych do zapewnienia pomocy obywatelom oraz określonych zadań, w związku z czym:

1. Urząd przyjmuje klientów w siedzibie Warmińsko-Mazurskiego Urzędu Wojewódzkiego w Olsztynie przy al. marsz. J. Piłsudskiego 7/9, 10-575 Olsztyn, wejście od al. marsz. J. Piłsudskiego, od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-15.00, po uprzednim uzgodnieniu terminu poprzez kontakt e-mailowy: katarzyna.plochocka@uw.olsztyn.pl bądź telefoniczny: (89) 5232697.
2. Obywatele **we wszystkich sprawach** prowadzonych przez Warmińsko-Mazurski Urząd Wojewódzki w Olsztynie mogą kontaktować się z pracownikami Urzędu **telefonicznie i mailowo** lub przysyłać korespondencję pocztą tradycyjną lub za pośrednictwem platformy ePUAP www.epuap.gov.pl, adres skrytki /WMURZADWOJ./skrytki, poprzez platformę e-Obywatel <https://obywatel.gov.pl/> ePUAP z uwzględnieniem zakresu podanego w informacjach szczegółowych poniżej.
3. Osobisty kontakt z pracownikami poszczególnych wydziałów Urzędu będzie możliwy w szczególnie uzasadnionych przypadkach, wyłącznie po uprzednim uzgodnieniu telefonicznym lub mailowym.
4. Zawieszona zostaje możliwość osobistego składania skarg i wniosków.
5. Przy wejściu do Urzędu od strony al. Piłsudskiego w Olsztynie ustawione są skrzynki nadawcze na dokumenty.
6. Informacje będą aktualizowane na bieżąco i dostępne na stronie internetowej Urzędu <https://www.gov.pl/web/uw-warmińsko-mazurski>, a także wywieszone w siedzibie Urzędu.

Od decyzji służy stronom odwołanie do Ministra Rozwoju za pośrednictwem Wojewody Warmińsko-Mazurskiego w terminie 14 dni, licząc od upływu 14 dni od daty podania obwieszczenia do publicznej wiadomości.

Ponadto informuje się, że zgodnie z ustawą z 31 marca 2020 r. o zmianie ustawy o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. z 2020 r., poz. 568, ze zm.) w okresie stanu zagrożenia epidemicznego albo stanu epidemii ogłoszonego z powodu COVID-19 bieg terminów procesowych w postępowaniach administracyjnych ulega zawieszeniu na ten okres. Jednocześnie informuje się, iż czynności dokonane w powyższym okresie w postępowaniach są skuteczne.

W związku z powyższym, w celu umożliwienia organowi prawidłowego procedowania postępowania, należy nadać stosowne oświadczenie, o następującej treści: „Ja, niżej podpisan/a, oświadczam, że po zapoznaniu się z treścią obwieszczenia z 28.04.2020 r., znak: IGR-II.7820.1.32.2019, nie wnoszę skarg i uwag do wydanej decyzji nr 9/20 z 28.04.2020 r. o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej dla zadania „Rozbudowa drogi wojewódzkiej nr 604 na odcinku Robaczewo – Wielbark. Odcinek Robaczewo – Ruskowo, od km 4+258 do km 24+030”. Oświadczenie należy podpisać czytelnie imieniem i nazwiskiem oraz podać miejsce zamieszkania.

W przypadku zmiany powyższych przepisów strony postępowania zostaną o tym poinformowane. Zgodnie z art. 18 ust. 1e pkt 1 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych w przypadku, w którym dotychczasowy właściciel, użytkownik wieczysty nieruchomości objętej przedmiotową decyzją wyda tę nieruchomość lub wyda nieruchomość i opróżni lokal oraz inne pomieszczenie niezwłocznie, lecz nie później niż w terminie 30 dni od dnia doręczenia zawiadomienia o wydaniu decyzji – **wysokość odszkodowania powiększa się o kwotę równą 5% wartości nieruchomości lub prawa użytkowania wieczystego**. W celu wydania nieruchomości należy skontaktować się z Rejonem Dróg Wojewódzkich w Nidzicy, ul. Klejowa 29, 13-100 Nidzica, tel. (89) 625-63-83, gdzie zostanie w tej sprawie podpisany „Protokół wydania nieruchomości”. Do wskazanej instytucji należy zgłosić się z niniejszym zawiadomieniem i dowodem osobistym.

Odszkodowanie ustalone zostanie w odrębnej decyzji zgodnie z art. 12 ust. 4a ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych.

Ma na sumieniu 14 celników

Aż 14 funkcjonariuszy Izby Celno-Skarbowej w Olsztynie trafiło na kwarantannę. Izba pracuje bez zakłóceń. Wszystko przez złapanego przez nich przestępcę, który produkował papierosy z nielegalnego tytoniu.

- Czternastu z pracowników jednostki zostało skierowanych przez sanepid

na kwarantannę - powiedział Gazecie Krzysztof Guzek, rzecznik prasowy wojewody warmińsko-mazurskiego. Jednak dopiero po zakończeniu okresu izolacji i kwarantanny będzie można ocenić, czy groźny wirus nie rozprzestrzenił się wśród współpracowników i rodzin osób, które uczestniczyły w feralnej interwencji.

Przypomnijmy, 12 maja w Mrągowie funkcjonariusze wykryli ponad 2 tony suszu i krajanki tytoniowej. Gdyby zatrzymany tytoń trafił na rynek, Skarb Państwa straciłby prawie 1,5 mln zł. Przestępca po przewiezieniu do Olsztyna został poddany badaniu na COVID-19. Okazało się, że jest chory i zamiast za kraty trafił do szpitala.

Niestety biorący udział w akcji pracownicy Izby, zanim przysłała informacja o zagrożeniu, mieli kontakt z innymi funkcjonariuszami w olsztyńskim biurze. Stąd tak duża liczba osób wysłanych na kwarantannę. Rzecznik KAS w Olsztynie zapewnia jednak, że praca instytucji nie zostanie sparaliżowana.

Nie przesadza się starych drzew

LUDZIE || Pan Eugeniusz to dobry człowiek o pozytywnym nastawieniu do świata. Uwielbia fotografować przyrodę i swoją żonę. Kocha swoje miasto Braniewo i uwiecznia je na zdjęciach. Na emeryturze spełnił też swoje młodzińcze marzenia i został aktorem.

Pan Eugeniusz Ziemniak to człowiek, który ujmuje innych swoim optymizmem i otwartością. Mimo życiowych przeciwności, choroby to wciąż aktywny senior z marzeniami i planami na przyszłość. Kochający mąż, wspaniały ojciec i dziadek. Do Braniewa przeprowadził się z rodziną w 1958 roku. Wcześniej mieszkał w Sztumie i Malborku. Miał wtedy 8 lat, ale jak przyznaje, pokochał Braniewo już wtedy i nie wyobraża sobie życia innym miejscu na ziemi.

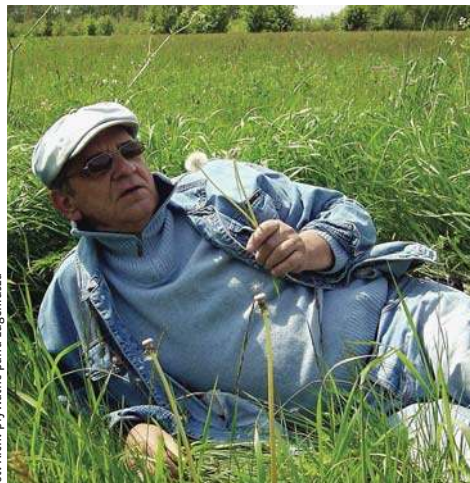
— To moje miasto, to tu przeżywałem radości i smutki, dorastałem, poznałem żonę — mówi. — To tu urodziły się nasze dzieci: Edyta i Klaudiusz, tu są nasze ukochane miejsca. Nie wyobrażam sobie, że mógłbym mieszkać w innym miejscu. Uważam, że nie przesadza się starych drzew.

Za namową rodziców pan Eugeniusz ukończył szkołę krawiecką i przez wiele lat pracował w zawodzie. Mistrzowi krawiectwa odzieży ciężkiej zdarza się do dziś siedzieć przy maszynie i szyc.

— Uwielbiałem gotować, myślałem nawet o szkole gastronomicznej, ale rodzice namówili mnie na zawód krawca — opowiada. — Choruję na chorobę Heinego-Medina, lekko utykam, więc stanie przy garkach cały dzień mogłoby być problemem. Ale wgarkach mieszać lubię dodziś — śmieje się.

Już w szkole podstawowej pan Eugeniusz zaczął interesować się fotografią. Z zachwytem patrzył na aparaty fotograficzne. Niestety nie było stać rodziców, aby kupić mu taki wymarzony prezent. Młody chłopak postanowił, że zarobi pieniądze i sam sobie kupi sprzęt. Rezulutny chłopak zbierał i sprzedawał złom. Oszczędzał pieniądze i nadszedł dzień, w którym ubierał potrzebną kwotę.

— Początkowo sam wywoływałem zdjęcia. Kiedy rodzina szła spać, ja



fol. Arch. prywatne pana Eugeniusza



urządzałem pracownię i wywoływałem klisze. Pamiętam, jak kiedyś rozlał mi się kwas i popaliłem siostrze rajstopy. Wtedy to był towar deficytowy — wspomina. — Wszystkiego nauczyłem się sam, metodą prób i błędów. Czytałem wiele książek, oglądałem albumy, szukałem inspiracji. Z czasem sprzęt się zmieniał, wszystko stało się łatwiejsze. Zdjęcia czarno-białe miały swój urok.

Od tamtego momentu fotografia to największa pasja pana Eugeniusza.

— Dzień, w którym nie zrobię zdjęcia, jest dla mnie dniem straconym — zdradza Eugeniusz Ziemniak. — Ale fotografowanie nie ogranicza się do samej przyjemności płynącej z łapania chwili. Dla mnie to coś znacznie więcej. Wychodzę z domu z aparatem i okazuje się jak absorbująca i zachwycająca może być zwykła kropla



wody, mały owad czy płatek kwiatka. Zachwycą mnie to, czego nie umiem dostrzec od razu, czasami przez niedoskonałości oczu, czasami przez ograniczony umysł. Staram się jednak poszerzać horyzonty i wierzę, że wszędzie przy odpowiednich warunkach można dostrzec piękno. Bardzo podoba mi się fotografia makro. Jest najbardziej niedostępna i przez to fascynująca, to całkiem inny świat, obok którego na co dzień przechodzimy obojętnie, dopiero pokazany z bliska odkrywa przed nami swoje tajemnice. W moich zdjęciach dominuje przyroda, choć lubię również fotografować budynki i oczywiście swoją żonę i bliskich.

Już dwa razy można było podziwiać fotografie pana Eugeniusza na wystawach zorganizowanych w Braniewskim Centrum Kultury i w Miejskiej Bibliotece Publicznej.

— Zdjęcie to pamiątka na całe życie. Pamięć jest zawodna. Można zapomnieć co, gdzie i z kim się robiło. Albo, że w ogóle pewne zdarzenie miało miejsce. Zdjęcia uchwycą chwilę, zatrzymają czas na kolorowych fotografiach. By można było wrócić wspomnieniami i myślami do danego okresu z naszego życia. Zapamiętać wydarzenia, emocje, osoby — przekonuje pan Eugeniusz. — Dla mnie wyciągnięcie starych albumów, zdjęć jest zawsze niezwykłym przeżyciem, szczególnie, gdy towarzyszą mi bliskie osoby. Chyba nie znam lepszego sposobu na wspólne celebrowanie chwil.

Pan Eugeniusz przyznaje, że na emeryturze nie ma czasu na nudę. Nie siedzi też przed telewizorem, bo wciąż ma nowe zajęcia. Uwielbia chodzić na działkę, bo tam ma wiele kwiatów, owadów i ptaków do fotografowania.

— Czasem to się denerwuję, bo mąż wobec żadnego kwiatka obojętnie nie przejdzie — śmieje się pani Krystyna, żona naszego fotografa. — Wszędzie zabiera ze sobą aparat, wszystko fotografuje. Dzięki temu mamy jednak wiele pięknych zdjęć z podróży, z rodzinnych imprez i wiele zdjęć Braniewa.

Małżeństwo ma też wspólną pasję: od 10 lat należą do grupy teatralnej „Teatr Pomyłek” działającej w Braniewskim Centrum Kultury. Są aktorami w wystawianych spektaklach.

— Raz graliśmy jako małżeństwo w spektaklu o niefortunnej pomyłce, która zmieniła noc poślubną młodych — opowiada pan Eugeniusz. — Tak naprawdę zawsze marzyłem o tym, żeby być aktorem, jednak to moje utykanie na nogę wydawało mi się barierą nie do pokonania. A teraz jako senior spełniam się, realizuję marzenia z młodych lat.

JOANNA KARZYŃSKA

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

Tęsknią za swoim domem

GMINA KOZŁOWO || Już trzy miesiące minęły od zamknięcia Środowiskowego Domu Samopomocy w Sarnowie. Seniorzy jak sami twierdzą zostali na lodzie. Czują się samotni, i tęsknią za swoim drugim domem. Co będzie dalej z ŚDS? Nie wiadomo.

Srodowiskowy Dom Samopomocy w Sarnowie przestał funkcjonować trzy miesiące temu. Jak radzą sobie byli uczestnicy ŚDS-u? — Jest nam bardzo ciężko. Człowiek rano wstawał myślał, że spotka się z ludźmi, porozmawia. A musieliśmy zostać w domach. Myślałam, że nasz dom będzie funkcjonował chociaż do sierpnia, tak jak było to zapisane w umowie z gminą — mówi Jolana Konarzewska, uczestniczka ŚDS w Sarnowie.

Wizyty w Środowiskowym Domu Samopomocy były dla seniorów także motywacją do zadbania o siebie.

— Teraz siedzimy w domach, wychodzimy w dresach, a tak jak człowiek wiedział, że jedzie do ŚDS-u to i ubrał się inaczej, włosy zrobił, trochę się wystroił. Zresztą i fryzjera mieliśmy na miejscu. Każdy o każdym wszystko wiedział, nie mieliśmy przed sobą tajemnic. Tak jak powtarzaliśmy, byliśmy jak jedna wielka rodzina. Wspólnie przeżywaliśmy święta i różne okazje, świętowaliśmy urodziny. A teraz, jak dzieci nie zapomną, to nawet nie pamiętamy, że mamy urodziny — dodaje pani Jolanta.

Seniorzy przyznają, że bardzo brakuje im ich drugiego domu.

— Siedzimy i kisimy się w domach, bo o nowym domu nic nie słyhać. Dziewczyny zrobiły takie piękne podwórko, posiały trawę, posadziły kwiaty. A teraz to wszystko zarasta i niszczyje. Szkoda, aż mi przykro. W Sarnowie było nam naprawdę bardzo dobrze. Tęsknię za dziewczynami, za opiekunami. W zeszłym roku składałam dokumenty do przeszczepu. Dziewczyny z ośrodka bardzo mi we wszystkim pomagały, w ciągu miesiąca udało się zebrać całą dokumentację. A teraz będę musiała sobie sama poradzić. I nie wiem jak to zrobić.

Pani Jolanta twierdzi, że w lutym odebrała jeden telefon „z opieki”.

— Przyznaję, raz do mnie zadzwonili. Apotem cisza — zaznacza pani Jolanta.

— Byłam po chorobie, po pobycie w szpitalu, nie mogłam chodzić i też nikt do mnie nie zadzwonił, o nic nie zapytał, o to jak sobie radzę, jak funkcjonuję. W ośrodku mieliśmy rehabilitację, wyżywienie i nie oszukujemy się, starsze osoby



Niedawno remontowany budynek stoi pusty

to bardzo odciążało. Teraz syn od czasu do czasu podrzucał mi jedzenie. A tak to nikt nas o nic nie pyta, nie interesuje się nami, nie udziela pomocy. Były uczestniczki, które w domach nie mają łazienki, a w ŚDS mogły się umyć — mówi Hanna Siemińska, inna uczestniczka ŚDS w Sarnowie.

Wielu seniorów siedzi samotnie w domu. Jedną z takich osób jest też Danuta Barańska.

— Od trzech miesięcy siedzę wczterech ścianach, nie mam się do kogo odezwać. Wcześniej jeździłam do ŚDS-u, miałam z kim porozmawiać. Teraz jesteśmy pozostawieni sami sobie. Siedzimy i opłakujemy nasz dom. Nikt się nami nie interesuje, tym co się z nami dzieje, czy mamy co jeść, czy mamy leki, czy nie musimy jechać do lekarza — wspomina pani Danuta.

Zofia Karabela dodaje, że czuje się jak ryba wyjęta z wody.

— Żle sobie radzę bez ośrodka. Mieliśmy gimnastykę, rehabilitację na kręgosłup, na stawy, spacer, uczono nas jak prawidłowo ćwiczyć, żeby nie zrobić sobie krzywdy. W grupie mieliśmy też motywację. A teraz nic nam się nie chce. Staram się ćwiczyć w domu, ale to nie to samo. W ośrodku naprawdę sprawność bardzo mi się poprawiła. Teraz jestem apatyczna, nawet nie chce się zadbać o siebie. Mieszkam sama, dobrze że chociaż syn jest niedaleko. Do końca walczyłam o Sarnowo, ale już pomału tracę nadzieję. Bardzo nas ta sytuacja zestresowała — mówi pani Zofia.

Postanowiliśmy dowiedzieć się, jak przedstawia się sprawa z utworzeniem nowego Środowiskowego Domu Samopomocy w gminie Kozłowo. Zapytaliśmy

wójta Marka Wolszczaka, czy jest już wybrana lokalizacja nowego ŚDS, ile osób będzie mogło uczestniczyć w nowym domu, a także czy został już rozstrzygnięty konkurs na nowego dyrektora ŚDS.

— W odpowiedzi na złożone przez panią zapytania informuję, że ze względu na panującą obecnie pandemię koronawirusa COVID-19 funkcjonowanie wszystkich placówek wsparcia dziennego, w tym także Środowiskowych Domów Samopomocy decyzją wojewody warmińsko-mazurskiego jest zawieszona. Temat funkcjonowania nowego Środowiskowego Domu Samopomocy będzie podejmowany w zależności od działań wskazanych przez premiera, ministra zdrowia, wojewodę warmińsko-mazurskiego z uwzględnieniem obowiązujących przepisów sanitarnych — poinformował Marek Wolszczak, wójt gminy Kozłowo.

Choroby, od których tyjesz

ORGANIZM || Z tym trudnym odchudzaniem, a za to nader łatwym tyciem – to jest problem odwieczny i chyba starszy jak sama Ziemia...! Tyle, że czasem to nie nasz niepohamowany pęd ku łakociom winny jest nadwadze...

Niczego tak nie umiemy usprawiedliwiać, jak tych naszych nadprogramowych kilogramów. A to brak ruchu i taki nowy porządek świata, który wręcz wymusza jeżdżenie wszędzie samochodem i długie godziny przed komputerem. A to naturalne predyspozycje i obciążenie genetyczne. A to żywność generalnie niezdrowa jest i tyle w niej sztucznych ulepszcaczy, że i gabarytowo ulepsza nas wbrew naszym planom i pragnieniom. A to zrzucamy winę na leki, szczególnie te zapisane do stałego przyjmowania. Nie chcę nikomu wrzucać kamyczka do ogródka i judzić jakimiś mirażami – ale czasem rzeczywiście winne nie są ani nasze złe nawyki żywieniowe, ani genetyka. Czasem winę za nadwagę może ponosić przewlekła choroba, która na nieszczęście nas dopadła.

JAK JEST KONKRETNIE?

Sceptycyzm jest jak najbardziej uzasadniony. Bo jak to możliwe, żeby niektóre problemy zdrowotne powodowały przyrost masy ciała? Jakże to problemy? I czy da się przy nich mimo wszystko jakoś walczyć z nadprogramowymi kilogramami, które tyciu sprzyjają?

Niby specjaliści jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie nie są w stanie podać. I zwracają uwagę, że za nadmiar kilogramów często odpowiada nie samo schorzenie i/lub zastosowana terapia – ale nieodpowiednia i autodestrukcyjna postawa pacjenta wobec nękających go problemów zdrowotnych. Choroba, zwłaszcza przewlekła, często oznacza przecież silny i długotrwały stres. Próbuje go więc rozładować, zjadając samo schorzenie, ów stres i wszystkie inne problemy wszelkimi możliwymi delikcjami przy stole. A ponieważ, jak wiadomo – wszystko, co smaczne, jest niezdrowe, a co zdrowe – nie nęci ani smakiem, ani nawet zapachem – skutek jest taki, że nastrój najskuteczniej poprawiają nam przysmaki tuczące. Takie, które same z siebie i bez choroby – też obwód by nam poprawiały!

Ale ci sami specjaliści przyznają także, że są i takie sytuacje, w których związek między nadwagą a chorobą występuje bardzo wyraźnie. I że są też takie leki,



Czasem winy za nadwagę nie ponoszą ani złe nawyki żywieniowe, ani genetyka, ale przewlekła choroba

które w działaniach ubocznych mają przyrost masy ciała wpisany, z bardzo wysokim wyliczeniem procentowym przypadków. To kto i z jakim schorzeniem powinien przynajmniej mocno uważać?

WIELOTORBIELOWATOŚĆ JAJNIKÓW, CZYLI UWAGA NA TALIE

Przyczyny zespołu policystycznych jajników (PCOS) nie są znane, wiadomo jednak, że doprowadza on do zaburzeń miesiączkowania oraz bezpłodności. Kobiety, które cierpią z tego powodu, muszą uważać na odkładającą się głównie w tali tkankę tłuszczową, która gromadzi się w dolnej części tułowia. Choroba wskutek zaburzeń hormonalnych może również doprowadzić do ogólnej nadwagi. Jakby mało było nadwagi, PCOS bardzo często oznacza też nasilony trądzik, nadmierne owłosienie na twarzy, udach i pośladkach. Dobry ginekolog rozpozna PCOS z łatwością i będzie przede wszystkim dążył do przywrócenia równowagi hormonalnej w organizmie. Ale po samym postawieniu

diagnozy i zapisaniu odpowiednich leków (głównie hormonalnych) – ostrzeże kobiety także w kwestii nadwagi. Najczęściej zaleci, by się jej po prostu pozbyć – a łatwe to nie jest, bo tkanka tłuszczowa, nawet jeśli jest w niewielkich ilościach, produkuje hormony, także androgeny, które tyciu sprzyjają. Ponieważ nikotyna dodatkowo pobudza organizm do wytwarzania androgenów, trzeba jak najprędzej rzucić palenie.

ZESPÓŁ CUSHINGA, CZYLI NADMIAR KORTYZOLU SZKODZI

Zespół Cushinga to choroba, która doprowadza do szczególnego typu otyłości. Jego przyczyną jest zbyt wysoki poziom kortyzolu w organizmie, hormonu wytwarzanego przez korę nadnerczy, a prowadzi do gromadzenia się tkanki tłuszczowej na karku, nad obojczykami, barkach, twarzy i wokół tułowia, tworząc charakterystyczne poduszeczki tłuszczowe. Tej otyłości towarzyszy dodatkowo nadciśnienie tętnicze i zanik

tkanki mięśniowej. Na zespół Cushinga chorują ci, którzy zbyt długo przyjmowali leki sterydowe, choćby z powodu astmy czy reumatoidalnego zapalenia stawów. Inną przyczyną może być guz przysadki lub guz nadnercza. Nienaturalne przybieranie na wadze to wręcz jeden z typowych objawów zespołu Cushinga.

NIEDOCZYNNOŚĆ TARCZYCY

O ile nadczynność tarczycy powoduje znaczny spadek wagi, o tyle niedoczynność to jeden z głównych winowajców nadwagi. Wszystko przez niedobór hormonów oraz znacznie wolniejszy metabolizm. A co gorsza, tarczyca rzadko kiedy daje nam jakiegokolwiek dokuczliwe objawy, stąd i rzadko kojarzymy ze sobą wszystkie te fakty. Niedoczynność leczy się głównie tyroksyną, hormonem, który przyspiesza przemianę materii i powoduje upragniony ubytek na wadze. Jeśli zatem prawidłowo leczymy niedoczynność tarczycy, a na wadze nam wciąż nie

spada, a czasem — o zgrozo! — rośnie, to już nie tarczyca nas tuczy, ale zwyczajnie nadmiar jedzenia i jego zbyt duża w stosunku do potrzeb kaloryczność. Sęk w tym, że kto przed rozpoczęciem leczenia mógł jeść do woli, a nadmiar jedzenia w postaci dodatkowych kilogramów i tak się nie odkładał — teraz raptem musi uważać.

KŁOPOTY Z INSULINĄ PRZY CUKRZICY TYPU 2

Z cukrzycą jest tak, że prowadzi do niej i sama otyłość — i na odwrót: to cukrzyca może przyczynić się do przybierania na wadze. W początkowym okresie cukrzycy typu 2 poziom insuliny, odpowiedzialnej za prawidłową przemianę materii, w organizmie jest bardzo wysoki — szkopuł w tym, że nie działa ona prawidłowo. I tak dochodzi do odkładania dodatkowej tkanki tłuszczowej. Wiele osób nieświadomych swojej cukrzycy — ulega jej objawom, choćby ciągłemu zaspokajaniu uczucia głodu. A utrzymanie właściwej wagi dla osób chorych na cukrzycę, szczególnie cukrzycę typu 2 jest istotnym ele-



Trzeba zwracać uwagę na swoją figurę i wagę, bo nagłe przybieranie na wadze może być oznaką choroby

mentem leczenia podstawowej choroby. Bo im większa masa ciała, tym większe zapotrzebowanie organizmu na insulinę

i większe zagrożenie brakiem kontroli nad przebiegiem choroby. Poza tym warto pamiętać, że tuczy też sama insulina.

POJEŚĆ LUBIĄ TEŻ ALERGICY

Upieranie się, że sama alergologia odpowiada za nadmiar kilogramów — jest stanowczym nadużyciem, ale rzeczywiście: leki, które redukują skutki wydzielania histaminy, czyli substancji, która wydzielana się w organizmie podczas reakcji alergicznej — nieznacznie wpływają na funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego i podwzgórza oraz na ośrodek łaknienia. Jeśli je przyjmujemy, nasz apetyt znacznie rośnie i kto go nie poskromi na czas — niech potem nie narzeka na nadmiar kilogramów.

INNE PROBLEMY

Otyłości sprzyja też wiele innych czynników, choćby niedobór witamin czy okres menopauzy u kobiet. Sam brak magnezu lub chromu powoduje, że częściej sięgamy po niezdrowe przekąski lub słodczyce, które odkładają się w organizmie w postaci tkanki tłuszczowej. Zalecam zatem — jak zawsze — dbałość o zbilansowaną dietę i ścisłą współpracę z lekarzem rodzinnym!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

KAMPANIA INFORMACYJNA

ZDROWIE W SIECI

CanCell Cancer i Sweet Pregna to aplikacje mobilne na smartfony stworzone przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Obie aplikacje są bezpłatne. Fundusz zaprasza także do korzystania ze strony internetowej z dietami. – W czasach epidemii telefon i komputer jeszcze bardziej stały się narzędziami codziennego użytku, służącymi nie tylko do komunikacji, ale także do dbania o swoje zdrowie – mówi Magdalena Mil, rzecznik prasowy Warmińsko-Mazurskiego OW NFZ. – Ze strony Funduszu chcemy nie tylko płacić za leczenie, ale także wspierać pacjentów w dbaniu o zdrowie. Stworzone przez Narodowy Fundusz Zdrowia aplikacje mobilne motywują pacjentów do aktywności fizycznej, podpowiadają, jak zdrowo się odżywiać, jak dbać o samopoczucie i zmieniać niekorzystne nawyki. Jesteśmy obecni także na YouTube, gdzie oferujemy pakiet filmów ze wsparciem psychologicznym w czasie epidemii koronawirusa.

Słodka aplikacja

Aplikacja na telefon komórkowy **Sweet Pregna** ma na celu poprawę opieki kobiet w ciąży poprzez edukację zdrowotną. Jest skierowana do kobiet z cukrzycą ciążową, ale nie tylko, ponieważ może pełnić prewencyjną rolę. Sweet Pregna to aplikacja, która pomaga ustalić zapotrzebowanie kaloryczne ciężarnej, sugeruje odpowiednią dietę oraz pomaga prawidłowo kontrolować glikemię. Aplikacja podpowiada, jak powinna wyglądać zbilansowana dieta, czego nie jeść, aby nie podnosić poziomu cukru we krwi. Dzięki Sweet Pregna można samemu komponować swoje posiłki, zapisywać pomiary z glukometru i przekazać potem swojemu lekarzowi. Samokontrola cukrzycowa w ciąży jest bardzo ważna, ponieważ ma wpływ na stan zdrowia matki i dziecka. Średnio rocznie na cukrzycę ciążową zapada prawie 28 tysięcy kobiet.

Zminimalizować ryzyko

Przy pomocy aplikacji **CanCell Cancer** możemy ocenić ryzyko zachorowania na najczęściej występujące choroby no-

Koronawirus zmienił podejście do naszego zdrowia i sposobu kontaktu z lekarzem. Okazuje się, że pacjenci chętnie korzystają z teleporad oraz porad lekarskich online. Narodowy Fundusz Zdrowia wspiera cyfrowe możliwości dbania o zdrowie nie tylko pod kątem kontaktu z lekarzem, ale także oferując szereg bezpłatnych narzędzi: stron internetowych, aplikacji, z których możemy skorzystać, jeśli mamy taką potrzebę.



wotworowe. Jest skierowana do osób, które chcą prowadzić zdrowy tryb życia i w ten sposób zminimalizować zagrożenie chorobami onkologicznymi. Aplikacja uświadamia rolę profilaktyki, zachęca do korzystania z badań finansowanych przez Fundusz oraz pełni edukacyjną rolę. CanCell Cancer szacuje predyspozycje genetyczne i ocenia ryzyko zachorowania na najczęściej występujące nowotwory, monitoruje dietę i aktywność fizyczną, pomaga rzucić palenie, przypomina o okresowych badaniach profilaktycznych, pomaga znaleźć odpowiednią placówkę medyczną. Niewątpliwym plusem jest jej dostępność w trzech językach: polskim, angielskim i norweskim.

Diety z NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia uruchomił serwis internetowy, który oferuje darmowe diety.

Aby wygenerować jadłospis z listą zakupów, trzeba wejść na stronę diety.nfz.gov.pl i zarejestrować się. Bardziej spersonalizowaną dietę można otrzymać po wprowadzeniu da-

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

nych dotyczących wieku, wagi, płci, wzrostu oraz aktywności fizycznej. W oparciu o te wartości ustalany jest wskaźnik BMI oraz dzienne zapotrzebowanie energetyczne (PPM – podstawowa przemiana materii i CPM – całkowita przemiana materii). Następnie należy wybrać kaloryczność diety na poziomie 1200 kcal, 1500 kcal albo 1800 kcal. Do naszej dyspozycji jest dieta dla wegetarian, dla seniorów, osób uprawiających sport. Dostęp do tej szerokiej bazy wiedzy jest bezpłatny.

Wsparcie psychologiczne

Także na kanale **YouTube Akademia NFZ** zostały opublikowane filmy z cyklu „Wsparcie psychologiczne w czasie epidemii”, z których każdy poświęcony jest innemu zagadnieniu: strach i lęk, izolacja społeczna, lęk o zdrowie i życie, lęk o utratę pracy, utrata kontroli nad życiem, konflikty w rodzinie. Cykl składa się z dziesięciu podcastów, każdy trwa około dziesięciu minut. Filmy zostały przygotowane wspólnie z psychologami; – każdy podcast to rozmowa z Dorotą Mintą, psychoterapeutką z wieloletnim stażem, specjalizującą się w problemach psychologicznych występujących przy okazji kryzysów, chorób przewlekłych i żałoby.

– Wszyscy znaleźliśmy się w bardzo trudnej sytuacji emocjonalnej z powodu koronawirusa, stąd też Fundusz chce zachęcić pacjentów do sprawdzenia, jak dbać o swoje samopoczucie oraz gdzie szukać pomocy w razie pogorszenia stanu zdrowia psychicznego – dodaje Magdalena Mil.

25320otr-L-G

Błonnik na zdrowie

NASZA DIETA || Co rusz piszę o warzywie, owocu, w którym jest dużo błonnika i w związku z tym warto jeść tego jak najwięcej. Dobrze. Ale co takiego w tym błonniku cennego – że im więcej, tym lepiej?

Błonnik pokarmowy, czy inaczej włókno pokarmowe odgrywa w naszym organizmie bardzo ważną rolę. Przede wszystkim zmniejsza wchłanianie cholesterolu, a to przekłada się na ochronę przed chorobami układu krążenia. Obniża stężenie glukozy we krwi – co z pewnością jest cenną informacją dla wszystkich osób zmagających się z cukrzycą. Zmniejsza też ryzyko zachorowania na nowotwory, zwłaszcza na raka żołądka i raka piersi. A poza wszystkim – błonnik na dość długo daje uczucie sytości, co nie bez znaczenia jest dla tych przebywających na diecie odchudzającej.

To tyle już na wstępie. Jakże jeszcze właściwości ma błonnik? Czy są jakieś odmiany – rodzaje błonnika i jeśli tak, to jakie i na co działają?

BŁONNIK – CZYLI KONKRETNIE CO?

Nazwą błonnik określa się składniki budulcowe ścian komórkowych roślin, nie trawionych w przewodzie pokarmowym człowieka. Czyli nasze organizmy błonnika nie trawia i sam błonnik substancji



Bogatym źródłem błonnika są m.in. nasiona roślin strączkowych

odżywczych nam nie dostarcza – a mimo to w żywieniu jest niezbędny. Wszystko przez cenne właściwości, które po prostu poprawiają funkcjonowanie człowieka. Przy czym błonnik pokarmowy może wywoływać dwa rodzaje reakcji organizmu: miejscowe poprzez swoją obecność w przewodzie pokarmowym oraz ogólnoustrojowe – oddziałując na metabolizm.

FRAKCJE

Rzeczywiście, istnieją dwa rodzaje błonnika pokarmowego: rozpuszczalny i nie-



Głównym źródłem błonnika w diecie są produkty zbożowe

rozpuszczalny. Każda z nich jest istotna dla odpowiedniego funkcjonowania organizmu, ale każda działa nieco inaczej. W produktach roślinnych występują one razem, ale w różnych proporcjach.

Rozpuszczalność lub nie dotyczy wody. Błonnik rozpuszczalny w wodzie, czyli głównie pektyny i gumy – tworzy w jelitach galaretę. Wiąże dużą ilość wody, pęcznieje w żołądku, rozciąga jego ściany i daje poczucie sytości. Opóźnia też ten moment, w którym pokarm opuszcza żołądek. Rozpuszczalne frakcje błonnika tworzą delikat-

ny żel, który wypełnia żołądek i pokrywa ściany górnego odcinka przewodu pokarmowego, spowalniając wchłanianie węglowodanów. Ta frakcja błonnika pomaga także oczyścić organizm z toksycznych produktów przemiany materii i metali ciężkich. Działa też hamująco w czasie biegunek, zmniejsza stężenie cholesterolu, zwiększa wydalanie tłuszczów z kałem, opóźnia wchłanianie trójglicerydów. Błonnik rozpuszczalny to także pożywka do rozwoju pożytecznych bakterii w jelitach.

Z kolei błonnik nierozpuszczalny w wodzie – celuloza, ligniny – to materiał, z którego zbudowane są ściany komórkowe roślin, a który w naszym organizmie działa jak wypełniacz. Wchłania wodę, lecz się w niej nie rozpuszcza. Dzięki temu zmiękcza stolec, zwiększa jego objętość, przyspiesza perystaltykę jelit, regulując wypróżnienia. Nierozpuszczalne frakcje błonnika działają też jak miotłoka: w praktycznie niezmiennym stanie wędrują sobie wzdłuż całego przewodu pokarmowego i eliminują zalegające w nim resztki.

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

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

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

Lech Mickiewicz
GINEKOLOG

- sonda pochwowa
- cytologia
- antykoncepcja

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

TWÓJ CZWARTEK I PIĄTEK
LOKALNY TYGODNIK

SPECJALISTA
LARYNGOLOG
lek. Ewa Krasucka

Olsztyn, al. Wojska Polskiego 39
(Lancet)
poniedziałek, czwartek
rejestracja tel. 89 5357280
kom. 604 454 352

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

endoclinic
Maria Kurlikowska-Kamińska
LARYNGOLOG
SPECJALISTA FONIATRA

- videostroboskopia
- komputerowa diagnostyka krtani
- videoendoskopia nosa i uszu
- badania słuchu

Rej. od 10.00 do 14.00 (pon.-czw.)
tel. 89 535-01-43, 601-299-685
Olsztyn, ul. Kościuszki 92/34

Prywatny Gabinet Laryngologiczny
dr n. med. **Bogdan Kibiś**
LARYNGOLOG
videoskopia krtani,
uszu i nosa

Olsztyn, ul. Kopernika 30, p. 1 (I piętro)
Przyjęcia: wtorki i czwartki od 15.30
Rejestracja telefoniczna: w godz. 9-14
tylko pod nr. 505-518-043
w godz. 19.00-19.30 501-518-111
rejestracja przez internet
www.laryngolog.olsztyn.pl

STOMATOLOG
lek. Ewa Mickiewicz
specjalista protetyki stomatologicznej

Olsztyn, ul. Barcza 48/1
tel. 89 542 67 40
tel. 512 506 756

- pełny zakres stomatologii zachowawczej
- protetyka
- RTG zębów
- laseroterapia
- wybielanie zębów

• licówki porcelanowe

GABINET MEDYCYN PRACY
specjalista medycyny pracy, internista

Elżbieta Kalinowska
Wojewódzki 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

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

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

PRYWATNA PRZYCHODNIA LEKARSKA
BINPOL S.C.

10-527 Olsztyn
ul. Partyzantów 80

- ginekologia
- stomatologia dzieci i dorosłych
- ortodoncja
- chirurgia stomatologiczna
- USG dorosłych i dzieci (pełny zakres)
- VIDEO GASTROSKOPIA

Prosimy o rejestrację telefoniczną w godz. 8⁰⁰ do 18⁰⁰
tel. 89 535-12-77

NA CHOROBY UKŁADU KRAŻENIA

Cała masa badań naukowych potwierdza jednogłośnie, że spożycie błonnika zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego. W jednym z takich badań, które trwało aż 10 lat, przebadano 100 tys. mężczyzn i 245 tys. kobiet. Wniosek był taki, że w każdej z badanych grup zwiększenie spożycia błonnika o tylko 10 g dziennie skutkuje obniżeniem ryzyka rozwoju chorób serca o 14 proc. O 27 proc. redukuje też ryzyko zgonu wywołanego na skutek chorób wieńcowych. Ogólna konkluzja brzmiała: im większe spożycie włókna pokarmowego — tym większy spadek liczby zgonów spowodowanych chorobami układu krążenia. Naukowcy ustalili też, że czynniki typu płęć, wiek, czynniki środowiskowe, aktywność fizyczna — nie miały znaczącego wpływu na uzyskane wyniki.

Konkretnie działanie ochronne błonnika na układ krążenia przebiega na kilka różnych sposobów. Przede wszystkim błonnik ogranicza wchłanianie tłuszczu, obniża poziom cholesterolu, ogranicza wchłanianie kwasów żółciowych i produkcję krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych.

NA NOWOTWORY

Pierwsze badania o wpływie spożycia błonnika na zmniejszanie ryzyka zachorowania na chorobę nowotworową opublikowano już w latach 80. XX w. Od tego czasu regularnie pojawiają się prace na ten temat, ale nie za-



Fot. pixabay.com

Jedna łyżka siemienia lnianego dostarcza 3 g błonnika, co stanowi 8-12 proc. zalecanej dziennie porcji włókna pokarmowego

wsze są one zgodne ze sobą. Te prowadzone w USA, Finlandii i Szwecji nie dały jednoznacznych dowodów na działanie przeciwnowotworowe błonnika. Z innych wynika natomiast, że w porównaniu z osobami spożywającymi 15 g błonnika dziennie — u osób dostarczających 35 g tego składnika ryzyko wystąpienia nowotworów obniżyło się o 40 proc. Być może jakieś znaczenie ma fakt, że błonnik hamuje wchłanianie metali ciężkich i toksyn oraz przyspiesza ich usuwanie z organizmu.

Inni naukowcy opublikowali pracę, w której porównują wpływ spożycia błonnika na ryzyko wystąpienia nowotworów żołądka. Okazało się, że jeśli zwiększyć spożycie błonnika pokarmowego o 10 g dziennie, ryzyko zachorowania na nowotwory przewodu pokarmowego spada nawet o 44 proc. Kolejne badania wykazały natomiast, że błonnik pokarmowy może zmniejszyć również ryzyko wystąpienia raka piersi. Naukowcy porównali wyniki 10 badań naukowych, w których wzięło udział ponad 700 tys. kobiet, a spośród których u 16 848 wykryto raka piersi — i stwierdzili, że wśród kobiet spożywających większe ilości błonnika pokarmowego odsetek zachorowań był niższy o 11 proc. Sam wzrost spożycia błonnika o 10 g dziennie powoduje obniżenie zachorowalności o 7 proc.

NA ODCIUDZANIE

Ponieważ błonnik absorbuje wodę, spożywane pokarmy zwiększają swoją objętość w żołądku i natychmiast dają uczucie sytości. Poza tym spowalnia też opróżnianie żołądka i wchłanianie substancji odżywczych. Dzięki temu uczucie sytości towarzyszy nam nieco dłużej, stopując jednocześnie chęć pojadania. A przy tym wszystkim żywność bogata w błonnik pokarmowy w większości przypadków wymaga także wzmoczonego żucia — bo jest twardsza. Dzięki temu uczucie sytości odczuwamy również szybciej — bo posiłek spożywamy powoli, akęsy pokarmu przeżuwamy się dłużej. Ot, cała tajemnica.

NAJCENNIJSZE ŹRÓDŁA

Głównym źródłem błonnika w diecie są produkty zbożowe, warzywa i owoce. Spośród zbóż najlepszym źródłem jest kasza gryczana, kasza jęczmienna, ryż brązowy, pieczywo żytnie, mieszane z dodatkiem ziaren oraz pieczywo pszenne z mąki graham, płatki zbożowe pszenne i żytnie i otręby. W warzywach zawartość błonnika wynosi przeciętnie 2,5 proc. Tu szczególną uwagę należy zwrócić na nasiona roślin strączkowych, bo charakteryzują się bardzo wysoką zawartością tego składnika. Z kolei zawartość włókna pokarmowego w owocach przeciętnie wynosi około 2 proc. Dobrym źródłem błonnika są orzechy oraz suszone owoce.

CZY BŁONNIK MOŻNA JEŚĆ BEZ OGRANICZEŃ?

Zawsze powtarzam, że umiar i rozsądek są podstawą wszystkiego — także spożywania błonnika. Owszem, niedobór zdrowiu nie służy, ale nadmiar błonnika też może zaszkodzić. Przede wszystkim dlatego, że błonnik utrudnia wchłanianie witamin i minerałów. I mimo zdrowego odżywiania, po kilku miesiącach nadużywania błonnika może dojść do braków pokarmowych albo nawet anemii!

Dlatego Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca dostarczanie organizmowi od 20 do 40 g błonnika dziennie. Na zdrowie!

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

205719OTBR-A -0

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

203319otbr-a-G

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

203619otbr-a-G

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 -0

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

202519otbr-A-P

Dr n.med. Piotr Malinowski Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Dr n.med. Dariusz Michalik Specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
Dr n.med. Jacek Nowak Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Prywatna poradnia Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej oraz Chorób Naczyń
pn.-pt. 16.30-18.30
Rejestracja telefoniczna: 89-534 23 33 w godz. 10.00-18.00
Adres: Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6 „PANTAMED”

10220otbr-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 żyłaków
• laserowe leczenie żyłaków!!!
• leczenie operacyjne żyłaków
Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:
Mariusz Błoniecki | Rafał Dryzner
Piotr Malinowski
Maciej Sadowski tel. 89 509 344 667
www.arteria.olsztyn.pl

207119otbr-a -0

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

158219otbr-b-0

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

190019otbr-A-P

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

204219otbr-a-G

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

**#ZOSTAŃ
#WDOMU**



**89 539-74-80
89 539-74-81
89 539-74-82**

b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

**NADAJ OGŁOSZENIE,
KONDOLENCJE,
NEKROLOG
NIE WYCHODZĄC
Z DOMU!**

ZWIERZĘTA

sprzedam

NARYBEK- zarybienia tel.600-460-777.

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

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

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

do wynajęcia

POSIADAM do wynajęcia 2 mieszkania z ogródkiem i garażem. Jedno w okolicach Pasłęka, a drugie w okolicach Elbląga, 511-178-896.

**sprzedam
wynajmę
zamienię**



SZUKAJ na

domwm.pl

mp-otbr-7090-A

PRACA

dam pracę

BUDOWLAŃCA, pomocnik, 503-092-068

POMOC dentystyczna. Możliwość przyuczenia. CV na mail: kontakt@m.dent.olsztyn.pl

PRACOWNIKÓW budowlanych zatrudnię. Tel. kontaktowy 605-058-304

STOLARZA, hydraulika, gazownika, Dorotowo, 503103703

ZATRUDNIĘ do robót drogowych 695-953-923

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym 509451813, 511508412

AUTO-MOTO

sprzedam

DWUKÓŁKA z ładowaczem do drzewa oraz samochód Volkswagen LT w całości lub na części, 669-483-895.

kupię

SAMOCODY. 502-180-869

USŁUGI

budowa | remont

DACHY, naprawy Olsztyn, 502-202-377

HYDRAULICY, 501-209-794

MALOWANIE, 782-404-688

USŁUGI glazurnicze, tel.793-015-716

inne

SZYCIE kołder, 665-434-450

BIZNES

CHWILÓWKI (89)535-30-78

RÓŻNE

sprzedam

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

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

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

maszyny rolnicze

SPRZEDAM kombajn Bizon tel. 668811629

produkty rolne

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

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

Pograżeni w smutku zawiadamiamy, że 18 maja 2020 r. zmarł

ś. † p. **Andrzej Pałuska**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 22 maja 2020 r. o godz. 12.00 Mszą Świętą w kościele pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa przy ul. Kopernika, po której nastąpi wyprowadzenie na cmentarz komunalny w Dywitach.

Pograżona w żałobie rodzina

1769200pb1-A -C

Pograżeni w głębokim smutku zawiadamiamy, że 15 maja 2020 r. odszedł od nas nasz kochany Mąż, Tata, Dziadek i Brat

ś. † p. **Andrzej Domański**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 22 maja 2020 r. o godz. 15.00 Mszą Świętą w kościele pw. św. Anny przy ul. Morwowej (Zielona Góra), po której nastąpi wyprowadzenie na cmentarz komunalny w Dywitach.

Rodzina

1770200pb1-A -C

Panu

Józefowi Hadziewiczowi

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Teściowej

składają właściciele i pracownicy
Przedsiębiorstwa Budowlanego WITKA

1766200pb1-A -C

Pani

Danucie Kuczyńskiej i Jej Bliskim
wyrazy żalu i współczucia z powodu śmierci

Tadeusza Kuczyńskiego

składa Powiatowy Inspektor Nadzoru Budowlanego
dla m. Olsztyna Aleksander Lachowicz ze współpracownikami

1763200pb1-A -F

Z ogromnym smutkiem i żalem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci

Pana **Antoniego Zygmunta
Krakowiaka**

założyciela

Spółdzielni Mieszkaniowej „Ozdoba” w Biskupcu.

Zasłużony dla biskupieckiej społeczności

Honorowy Obywatel Biskupca.

Cześć jego pamięci.

Rodzinie Zmarłego

składamy

wyrazy głębokiego współczucia.

Zarząd, Rada Nadzorcza oraz Pracownicy

Spółdzielni Mieszkaniowej „Ozdoba” w Biskupcu

1767200pb1-A -G

Śmierć to stacja, na której przesiadamy się do następnego pociągu.
Zmienia się wygląd wagonu, ale podróż trwa nadal...

Z ogromnym bólem przyjęliśmy wiadomość
o śmierci naszej koleżanki

ś. † p.

Beaty Kujtkowskiej

Nie ma takich słów, które oddałyby żal i smutek,
jaki czujemy po stracie Beaty.

Łączymy się w tym ogromnym bólu
z Tobą, Piotrze,
i Waszymi Dziećmi: Olą i Damianem.

Koleżanki z pracy w COG Olsztyn

1772200pb1-A -C



31419opb1-a -C

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 18 maja 2020 r. zmarła
nasza ukochana
Matka, Teściowa i Babcia

ś. † p.

**Walentyna
Ratusińska**

Pogrzeb odbędzie się
22 maja 2020 r. o godz. 12.00
na cmentarzu przy ul. Poprzecznej.

Rodzina

177820opb1-A -G

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 18 maja 2020 r. zmarł
Nasz Ukochany Mąż, Tata, Syn,
Zięć, Brat i Dziadek

ś. † p.

**Waldemar
Węgrowski**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
21 maja 2020 r. o godz. 14.30 Mszą Świętą
w kościele pw. Najświętszego Serca
Pana Jezusa przy ul. Kopernika.

Ceremonia pochowania urny odbędzie się
na cmentarzu komunalnym w Dywitach.
(kondukt wyruszy od bocznej bramy cmentarza).

Pograżona w żałobie żona Irena z rodziną

177620opb1-A -C

*Zamknęły się ukochane oczy, spoczęły spracowane ręce,
przestało bić kochane serce*

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 19 maja 2020 r. odszedł w wieku 78 lat
Nasz Ukochany Tata, Dziadek i Pradziadek

ś. † p.

Marian Łukaszewicz

Uroczystości pogrzebowe odbędą się w czwartek,
21 maja 2020 r., o godz. 11.00 mszą świętą żałobną
za duszę Zmarłego w kościele pw. św. Józefa
przy ul. Jagiellońskiej, następnie w kondukcie żałobnym
udamy się na cmentarz komunalny przy ul. Poprzecznej,
gdzie odbędzie się ceremonia pochowania.

Pograżona w smutku rodzina

177520opb1-A -C

Pograżeni w głębokim smutku
zawiadamiamy, że 16 maja 2020 r.
odeszła od nas nasza najukochańsza
Przyjaciółka i Siostra

ś. † p.

Barbara Szperling

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
21 maja 2020 r. o godz. 8.30 na cmentarzu
komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Pograżona w żałobie rodzina

176820opb1-A -C

Z głębokim żalem i smutkiem zawiadamiamy,
że 18 maja 2020 r. odeszła do Domu Ojca
Nasza Kochana Żona, Mama, Babcia i Siostra

ś. † p.

Sabina Ferenc

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w piątek,
22 maja 2020 r., o godz. 13.00 Mszą Świętą w bazylice
konkatedralnej św. Jakuba przy ul. Staszica.
Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu
komunalnym w Dywitach (kondukt żałobny
wyruszy od bocznej bramy cmentarza).

O czym zawiadamia
wdzięczna Bogu za Dar Jej Życia rodzina

177920opb1-A -C

Człowiek zapisany w sercach innych ludzi będzie żyć wiecznie

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 19 maja 2020 r. odszedł od nas na zawsze
nasz Kochany Mąż, Tata, Syn, Dziadek, Brat i Wujek

ś. † p.

Janusz Liżewski

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
21 maja 2020 r. (czwartek) o godz. 13.00 Mszą Św.
Żałobną w kościele pw. Najświętszej Marii Panny
Królowej Polski przy ul. Marii Konopnickiej.
Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Pograżona w bólu i żałobie rodzina

177720opb1-A -C



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

614419opb1-a -K



ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

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

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

www.arkaolsztyn.pl Całodobowe przewozy zmarłych

614619opb1-a -K



Pomożemy Ci godnie pożegnać

dawniej **market**

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

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

POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09

614219opb1-a -K

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

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

KONDOLENCJE

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

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

www.pozegnania.net

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

28919opb1-C-K

Piłka meczowa przy ołtarzu, czyli miłosny

MARTA GOŁOTA-DYJAS I JEJ MĄŻ JAKUB. ON – FILAR REPREZENTACJI POLSKI W TENISIE STOŁOWYM, OLIMPIJCZYK; ONA – MRĄGOWIANKA, JEDNA Z NAJLEPSZYCH POLSKICH TENISISTEK OSTATNICH LAT, ZNANA Z WYSTĘPÓW W BUNDESLIDZE. WSPÓLNIE WSKAKIWALI NA PODIUM MISTRZOSTW ŚWIATA W MIKŚCIE, BO POŁĄCZYŁA ICH WIELKA MIŁOŚĆ, I TO NIE TYLKO DO TENISA.

– Obecne wirusowe realia pewnie przysporzyły ci dodatkowych zmartwień (w nocy z poniedziałku na wtorek – dokładnie o godzinie 2.49 – Marta Gołota-Dyjas urodziła syna – red.)?

– Zaczęłam się stresować dopiero miesiąc temu. Mój mąż natomiast, dla odmiany, od tego czasu bardzo się uspokoił. Sytuacja z wirusem rzeczywiście jest bardzo niepokojąca. Długo zastanawialiśmy się gdzie ostatecznie chcemy urodzić nasze dziecko. Wcześniej wszystko było ustalone i zaplanowane w Niemczech, ale po mistrzostwach Polski utknęliśmy w Gdańsku.

– W obu krajach sytuacja rozwija się zupełnie inaczej.

– Dokładnie. Gdy w Polsce wirus dopiero zaczynał się rozprzestrzeniać, w Niemczech było już kilkadziesiąt tysięcy przypadków zarażenia koronawirusem. Niezbyt komfortowa wizja, zwłaszcza jak się jest w ósmym miesiącu ciąży. W podjęciu decyzji o powrocie za granicę ostatecznie zadecydowała rozmowa z naszą położną z Niemiec. Uspokoiła nas informacją, że – choć przypadków zarażenia jest u nich więcej – to szpitale są świetnie przygotowane, a kobiety mają prywatne sale do dyspozycji i swojej, i dziecka. Przy porodzie może być także mąż, na czym bardzo nam zależało. Chcieliśmy powitać nasze dziecko na świecie razem, więc przyje-



fot. archiwum prywatne

We wtorek rano Marta Gołota-Dyjas i Jakub Dyjas zostali rodzicami

chaliśmy do Ochsenhausen

– Przejdźmy do ping ponga, a w zasadzie tenisa stołowego, bo to nie to samo, prawda?

– Tak, kluczowa różnica jest w systemie grania oraz w sprzęcie. Ping pong dopiero od niedawna zaczął być bardziej popularny jako osobna dyscyplina. Zaczęto organizować mistrzostwa poszczególnych krajów oraz mistrzostw świata. W tej wersji seta gra się do 15 punktów, rakiетки są dla wszystkich takie same, a zawodnicy dodatkowo się nimi wymieniają po każdym secie.

– Synek będzie tenisistą? Nie mógłby wymarzyć sobie chyba lepszych trenerów...

– Na pewno będziemy chcieli mu pokazać wszystkie możliwe formy aktywnego spędzania czasu. Zabierzemy go oczywiście i na salę tenisową. Czym ostatecznie się zainteresuje? To będzie jego wybór. Wiem jednak, że jeśli wybrałby tenis stołowy, to musielibyśmy

z mężem opracować wspólny plan działania, by... nie było o to w domu kłótni. Czasem nasze opinie na temat technicznych detali wgrze odrobinę się różnią. Wynika to m.in. z samych różnic w tenisie stołowym mężczyzn i kobiet. Obawiam się, że w tym układzie – by postawić naszemu – przyjdzie mi poczekać na córeczkę (śmiech).

– Jakie były twoje początki w tej dyscyplinie? Kiedy dotarło do ciebie, że idzie ci lepiej niż innym?

– Zaczęłam grać bardzo szybko. W wieku 6-7 lat chodziłam na zajęcia malarskie do MDK w Mrągowie, gdzie znajdowała się też sala do tenisa. Mój tata pasjonował się tym sportem, więc od razu mnie tam przyprowadził. Początkowo trenowałam kilka razy w tygodniu, próbowaliśmy zdobywać rekordy w odbiciach piłeczki na stole. Motywował mnie zawsze słowami: „idziemy dziś pobić kolejny rekord?”.

– Wiem, że postępy przychodziły bardzo szybko.

– Po kilku miesiącach miałam już treningi z Tadeuszem Mierzejewskim. Ponoć już wtedy wiedział, że tenis jest dla mnie. Poświęcił mi bardzo dużo czasu i jestem mu za to bardzo wdzięczna. W II klasie podstawówki, zamiast na plac zabaw z rówieśnikami, leciałam do niego na indywidualny trening. Gdy lekcji było za dużo, to wstawałam o 5:30, by zdążyć na trening o 6 rano, przed rozpoczęciem szkoły. Wszystko po to, by móc zrobić dwa treningi dziennie.

– Skąd tyle zapału w kilkulatce?

– Teraz to nawet sama się sobie trochę dziwię. Chyba jakoś podświadomie wiedziałam, że bez ciężkiej pracy nie będzie wyników. A efekty przyszły szybko. Najpierw byłam najlepsza w swoich kategoriach wiekowych w województwie, a później także i w Polsce.

– Jak wyglądała twoja dalsza sportowa historia?

– W wieku 13 lat wyjechałam 500 km do Głównego Ośrodka Szkolenia Młodzieży w tenisie stołowym w Krakowie. Kosztowało mnie to wiele wyrzeczeń. Oznaczało to także rozłąkę z rodziną, ale wszyscy wiedzieliśmy, że – jeśli chcę się rozwijać – muszę trenować z lepszymi ode mnie. Miałam indywidualny tok nauczania. Przez pierwsze 2 lata w gimnazjum chodziłam na wybrane, podstawowe lekcje indywidualne z nauczycielem. Wszystko po to, by dalej trenować dwa razy dziennie, po kilka godzin. Byłam najmłodszą zawodniczką w ośrodku, wszyscy się mną opiekowali. A i tak był to chyba najtrudniejszy okres w moim życiu, bo wówczas tata nieoczekiwanie zachorował i zmarł. Wszystkie obowiązki musiała wziąć na siebie mama.

– Ciężkie brzemię.

– I to jak. Mama bardzo mnie wtedy wspierała. Cieszę się, że pozwoliła mi, bym realizowała swoje marzenia. Dzięki temu trafiłam do pierwszego – po Mrągowii Mrągowo – klubu w Krakowie, w którym

mikst Marty i Jakuba

zaczęłam swoją kilkuletnią przygodę z Ekstraklasą. Później grałam jeszcze w Częstochowie oraz Wrocławiu. Po maturze zdecydowałam się na wyjazd do Niemiec i grę w Bundeslidze. Byłam jedną z niewielu Polek, które miały okazję grać w niej kilka ładnych lat. To w końcu najlepsza liga w Europie.

– W międzyczasie występowałaś w kadrze Polski. Pamiętasz pierwszy mecz?

– Szczerze? Nie (śmiech). Trzeba byłoby poprosić o pomoc pana Tadeusza, który wtamtym czasie znał chyba wszystkie moje mecze i wyniki.

– Ile trofeów wywalczyłaś w karierze?

– Nie mam pojęcia. Wygrywałam turnieje ogólnopolskie, mistrzostwa Polski, plebiscyty sportowe... Trzeba byłoby także podliczyć i wszystkie medale zdobyte w kategoriach żak, kadet, młodzik, junior etc. Dużo się tego nabywało.

– To inaczej. Z którego jesteś najbardziej dumna?

– Chyba z pierwszego medalu mistrzostw Europy kadetek. Mało kto w nas wierzył, a tu – nieoczekiwanie – znalazłyśmy się w finale debla.

– Wróćmy do debiutu w Ekstraklasie. 14 lat to trochę nie za wcześnie?

– Od samego początku byłam rzucana na głęboką wodę. Trenerzy stawiali mi bardzo duże wymagania. Oczywiście się im nie dziwię, bo to ja byłam wtedy najlepszą z młodych zawodniczek, trochę jednak mnie to przygniatało. Oczekiwania trenerów, sponsorów, władz klubu... Nie zdawałam sobie sprawy z tego, jak duże jest to obciążenie psychiczne. Chciałam po prostu jak najwięcej grać.

– Gdy wyjechałaś do Niemiec, skończyły się powołania do kadry Polski. Czemu?

– Ówczesny trener kadry był przekonany, że trzeba trenować w kraju. Ja tymczasem marzyłam po prostu o najlepszym treningu, który był dostępny właśnie w Niemczech.



Marta i Jakub poznali się podczas turnieju, ale początki związku nie były łatwe

DECYZJA O ODSUNIĘCIU MNIE OD KADRY NARODOWEJ, PO KILKUNASTU LATACH GRY, BARDZO MNIE ZASKOCZYŁA. PRZECIEŻ POJECHAŁAM DO NIEMIEC, BY STAĆ SIĘ LEPSZA ZAWODNICZKĄ, A NIE NA WAKACJE.

Wtedy trenerzy tego nie rozumieli, więc po kilku latach walki o kadrę seniorską ostatecznie odpuściłam.

– Zaczęłaś trenować z kadrą Niemiec. Nie bałaś się, że – podobnie jak bokserowi Dariuszowi Michalczewskiemu – niektórzy zaczną zarzucać ci brak polskości?

– Nie. Możliwość treningu z najlepszymi zawodniczkami Europy była dla mnie ogromnym wyróżnieniem. Szybko zdobyłam zaufanie trenera niemieckiej kadry, w efekcie na obozy wybierał zawsze pięć najlepszych swoich tenisistek i... mnie. Czołowe nazwiska tej dyscypliny w Europie przychodziły do mnie z prośbą o wspólny trening. To było wręcz nierealne, ale utwierdziło mnie w przekonaniu, że decyzja o wyjeździe była słuszna.

– Ale w końcu wraz z mężem podjęliście decyzję o powrocie do Polski na stałe.

– Nie była to łatwa decyzja, ale mamy nadzieję, że słuszna. Chcieliśmy być blisko rodziny. Innym z priorytetów jest kariera mojego męża (filar kadry Polski, olimpijczyk – red.), a obecnie najlepsze warunki do spełniania się zawodowego będzie miał właśnie w Polsce. Dla mnie natomiast najlepszym miejscem jest to przy jego boku.

– Jak się poznaliście? Przy stole tenisowym?

– Tak, na turnieju ogólnopolskim. Nikt wówczas nie wróżył nam wspólnej przyszłości. Początki związku nie były proste. Kuba był wtedy młodym zawodnikiem, który powinien koncentrować się tylko na sporcie. Trenerzy uważali, że związek ze starszą o 7 lat dziewczyną może zaszkodzić jego karierze. Ponoć miałam odciągać go od treningów, a było wręcz przeciwnie, bo cały czas motywowałam i zachęcałam go do ciężkiej pracy. Wiedziałałam, jak wielki ma talent i chciałam, by go wykorzystał możliwie najlepiej. Trudności na naszej drodze było niemało, ale udało nam się stworzyć wspólny związek. Oparty na zaufaniu i, przede wszystkim, wielkiej miłości.

– Oświadczyłyście miały akcenty tenisowe?

– Odbiliśmy się w Australii, gdzie polecieliśmy na turniej z cyklu World Tour. Grał Kuba, który przyleciał prosto z Azji – najpierw miał 2-tygodniowy obóz w Chinach, później turniej w Korei. Ja do niego doleciałam i występowałam w roli kibica-trenera. Po mistrzostwach zrobiliśmy sobie dwutygodniowe wakacje w Melbourne. Kuba wynajął helikopter i... oświadczył mi się nad Great Ocean Road. Miał szczęście, że wogóle wsiadłam do helikoptera, bo bardzo boję się latać.

– A jak było ze ślubem?

– Świadkami byli nasi wieloletni przyjaciele i znani tenisiści stołowi: Daniel Górak i Natalia Partyka, która w dniu naszego ślubu świętowała 30. urodziny.

– Gracie czasem z mężem o to, kto robi obiad albo zmywa naczynia?

– Raczej rzadko się zakładamy. Powiedzmy, że nie lubię, gdy mąż przegrywa (śmiech).

– Grywalicie razem w mikstach.

Stereotypowo żona potrafi „suszyć głowę” mężowi o cokolwiek. Nie bał się nigdy „wojny domowej” np za zepsutą piłkę meczową?

– Wiesz, że... podtrzymam ten stereotyp (śmiech). Przyznaję się bez bicia, że zdarzało mi się robić jakąś małą aferę za zagranie bądź zachowanie przy stole tenisowym. Najbardziej utkwiała mi w pamięci sytuacja, gdy graliśmy ostre medalową na mistrzostwach Polski. Przy stanie 2:0 i 9:9 dla nas Kuba nagle... przestał grać. Patrząc zdezorientowana, a on pokazuje mi, że natrybunach siedzi Piotr Bałtroczyk (śmiech).

POMYŚLAŁAM SOBIE WTEDY: „MY TU GRAMY O MEDAL, A ON – ZAMIAST SKUPIĆ SIĘ NA WYGRANIU KOLEJNYCH DWÓCH AKCJI – ROZGLĄDA SIĘ PO HALI”.

Byłam na niego wściekła, ale miał szczęście, bo ostatecznie wygraliśmy te dwie piłki.

KAMIL KIERZKOWSKI



IV CHARYTATYWNY
BIEG
O ZŁOTA
MONETĘ



WIRTUALNY

07|06|2020

Szczegóły na
www.przyszloscdladzieci.org



PARTNERZY

**GAZETA
OLSZTYŃSKA**



OSiR
OLSZTYN