

Jak przeżyć za polską emeryturę?  
Z ołówkiem w ręku! 18

ŚRODA  
107|10|2020|

**DZIENNIK  
ELBLĄSKI** .pl

cena 2,90 zł (w tym 8% VAT)

strefa 3  
młodości



**Wojewoda  
Artur Chojecki  
na kwarantannie:  
Czuję się dobrze! 13**

#DBAJMY  
#OSIEBIE  
NOŚ MASECZKĘ

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



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

[b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl](mailto:b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl)

Pracujemy od poniedziałku do piątku w godz. 7<sup>00</sup> do 15<sup>00</sup>

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



# Waloryzacja nie osłodzi życia seniorom

**EMERYTURY** || Waloryzacja w 2021 roku rozczaruje seniorów, którzy liczyli, tak jak w tym roku, na spore podwyżki. Będzie dużo mniej, bo rząd oszczędza. A minimalna emerytura, która wynosi obecnie 1200 zł brutto, ma wzrosnąć tylko... o 46 zł.

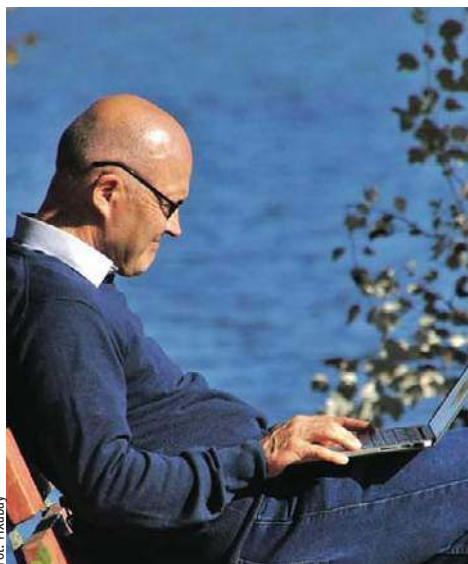
**W**aloryzacja w 2021 r. nie pomoże za bardzo seniorom, szczególnie tym, których świadczenia są niskie. W tym roku emeryci mogli liczyć na 70 zł podwyżki, natomiast w przyszłym roku ma to być ok. 46 zł. Skąd ta dysproporcja?

Otóż tegoroczna waloryzacja była procentowo-kwotowa. Osoby, których świadczenie jest wyższe niż minimalna emerytura, ale nie przekraczało 2160 zł brutto, dostały 70 zł podwyżki (57,22 zł na rękę). W przypadku pozostałych emerytów i rencistów była zastosowana waloryzacja procentowa. Ich emerytury wzrosły o 3,56 proc.

## TERAZ WALORYZACJA MA BYĆ TYLKO PROCENTOWA

W 2021 r. ma wynieść 20 proc. realnego wzrostu przeciętnego wynagrodzenia w 2020 r., natomiast prognozowany wskaźnik waloryzacji rent i emerytur w 2021 r. będzie wynosił 103,84 proc. To oznacza, że minimalna emerytura wzrośnie o 3,84 proc., a w złotych o 46 zł. Jest to ustawowe minimum i mimo zapowiedzi rządzących emeryci będą mogli zapomnieć o waloryzacji kwotowej, którą jeszcze niedawno obiecywali politycy.

Seniorzy liczyli na wyższy wzrost ich świadczeń w przyszłym roku, bo życie staje się coraz droższe. Nie trzeba tu danych GUS, wystarczy pójść do sklepu i zrobić codzienne zakupy. Za te same pieniądze w koszyku jest coraz mniej artykułów. Ostatnio szczególnie podrożała żywność. Dlatego pytanie o przyszłoroczną waloryzację, o ile wzrosną emerytury i renty, jest jak najbardziej zasadne.



Fot. Pixabay

Waloryzacja emerytur i rent to — przypomnijmy — nic innego jak rekompensata za wzrost cen towarów i usług. Emerytury i renty podlegają waloryzacji co roku od 1 marca, a jej wysokość zależy od dwóch czynników. Bierze się pod uwagę średnioroczny wskaźnik cen towarów i usług konsumpcyjnych w poprzednim roku zwiększony o co najmniej 20 proc. realnego wzrostu przeciętnego wynagrodzenia w poprzednim roku.

Jednak o ile ostatecznie wzrosną renty i emerytury w przyszłym roku, będzie wiadomo na początku przyszłego roku, kiedy GUS poda dane o inflacji i wzroście płac w 2020 r. Jeśli inflacja będzie wyższa od oczekiwanej (2,5 proc.) waloryzacja będzie większa.

Niska waloryzacja emerytur jeszcze bardziej pogłębi problem biedy, który narasta i dotyka już co 20. emeryta. Obecnie już 333 tys. emerytów pobiera świadczenia niższe od minimalnej emerytury, która obecnie wynosi 1200 zł. Według ekonomistów Fede-

racji Pracodawców Polskich, w 2030 roku będzie to 641 tys. osób.

Tymczasem minimum socjalne dla jednoosobowego gospodarstwa emeryckiego wyniosło na koniec 2019 roku 1191 zł, a dla 2-osobowego — 1985 zł. Co w tej sytuacji mają powiedzieć ludzie, którzy dostają kilkanaście groszy emerytury? Bosą itacy. W Polsce najniższa emerytura wynosi 2 grosze — tyle dostaje mieszkanka Lubelszczyzny. Na Warmii i Mazurach najniższa emerytura, którą wypłaca olsztyński ZUS, wynosi 19 groszy. Otrzymuje ją kobieta, która swoim życiu przepracowała jedynie 12 dni. W elbląskim oddziale ZUS najniższa emerytura to 32 groszy i otrzymuje ją kobieta, która pracowała jedynie 19 dni.

## SKĄD SIĘ BIORĄ GROSZOWE EMERYTURY?

— Dziś z każdej wpłaconej składki, nawet tej jednej, po osiągnięciu wieku emerytalnego przez daną osobę i złożeniu wniosku o emeryturę, ZUS wylicza emeryturę. I nawet jeśli z tego wyliczenia wynika kilka groszy, to takie świadczenie jest wypłacane — mówi Anna Ilukiewicz, regionalny rzecznik prasowy ZUS w Olsztynie.

Tak niskie emerytury dziwią, bo wszyscy wkoło słyszą o minimalnej emeryturze, która wynosi obecnie 1200 zł brutto. Jednak żeby dostać minimalną emeryturę, konieczne jest udowodnienie odpowiedniego stażu pracy. Dla kobiet to 20 lat, a dla mężczyzn 25 lat.

Po drugiej stronie rankingu są emerytury jak marzenie. Najwyższa, którą wypłaca olsztyński ZUS, to 13,7 tys. zł, a wypłacana przez elbląski ZUS to 11,8 tys. zł.

Minimalna emerytura w Polsce wynosi

1200 zł

Najwyższa emerytura na Warmii i Mazurach wynosi

13,7 tys. zł

Najniższa emerytura, którą wypłaca olsztyński oddział ZUS, wynosi

19 gr

Emerytura jest pochodną dwóch rzeczy: zebranego kapitału i przewidywanej długości życia. Im dłużej pracujemy, tym więcej składek odprowadzimy i tym wyższa będzie nasza emerytura. Każdy rok dłuższej pracy niż wiek emerytalny to wzrost świadczenia o około 8-10 proc. Jednak dane ZUS pokazują, że 90 proc. Polaków przechodzi na emeryturę tuż po osiągnięciu wieku emerytalnego.

ANDRZEJ MIELNICKI

WIĘCEJ O PIENIĄDZACH I O TYM, JAK W TYCH TRUDNYCH DLA WSZYSTKICH CZASACH RADZĄ SOBIE EMERYCI, PISZEMY W SEKWENCJI STREFA 3M NA STR. 7-9.

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

**REDAKTOR NACZELNY**  
Igor Hrywna  
**ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO**  
Bartosz Orliński

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

**PRENUMERATA**  
89 539 76 65  
prenumerata@gazetaolsztynska.pl

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

**CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ**  
tel. 89 539 74 80, 81

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

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

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

**PREZES**  
Jarosław Tokarczyk

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

NAKŁAD KONTROLOWANY  
ZWIAZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY

# Polityka zero tolerancji

**KORONAWIRUS** || Epidemia przyspiesza, przyspiesza też rząd, wprowadzając o tydzień wcześniej dodatkowe obostrzenia w żółtych i czerwonych strefach. Będą obowiązywać już od tej soboty. W tych strefach – przypomnijmy – są cztery powiaty z Warmii i Mazur.

Liczba zachorowań na COVID-19 wciąż utrzymuje się na rekordowym poziomie. Wczoraj Ministerstwo Zdrowia poinformowało o 2236 nowych potwierdzonych przypadkach zakażenia koronawirusem. Zmarło 58 osób. To rekordowa liczba zgonów w ciągu doby.

Na Warmii i Mazurach minionej doby zachorowało 36 osób, a dwie zmarły. To 71-letnia kobieta z powiatu ostródzkiego i 89-letni mężczyzna z powiatu elckiego. Oboje zmarli w szpitalu w Ostródzie i mieli choroby współistniejące. W sumie od początku epidemii zmarło już 26 osób z naszego regionu. W kraju liczba ofiar śmiertelnych koronawirusa wzrosła do 2717.

Dlatego rząd ogłasza politykę zero tolerancji dla nieprzestrzegania zasad dotyczących obostrzeń w związku z pandemią i wprowadza dodatkowe restrykcje w żółtych i czerwonych strefach, które mają pomóc w walce z koronawirusem. „Dystans, dezynfekcja, maseczka” – to hasło nowej zasady. Poinformowali o tym wczoraj na wspólnej konferencji minister zdrowia Adam Niedzielski i komendant główny policji Jarosław Szymczyk.

— Przestrzeganie obostrzeń to nie tylko nasz obowiązek względem siebie, ale również nasza odpowiedzialność za inne osoby – powiedział Niedzielski. — W dobie eskalacji pandemii nie ma miejsca na egoizm – podkreślił.

I tak od soboty zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami w strefach czerwonych lokale gastronomiczne mają być zamykane po godz. 22, a obowiązek zasłaniania ust i nosa na wolnym powietrzu będzie obowiązywał także w strefie żółtej – teraz tylko w czerwonej. Wśród nowych restrykcji jest nakaz przedstawienia zaświadczenia lekarskiego lub dokumentu potwierdzającego niepełnosprawność, jeśli ktoś nie nosi maseczki, a twierdzi, że nie podporządkowuje się temu obowiązkowi ze względu na stan zdrowia.



**Piotr Kocbach:**  
Czy teraz choroba ma inny przebieg? Nie, ale jest po prostu więcej chorych.

**Oddział zakaźny w Ostródzie uspokaja, że są jeszcze wolne łóżka i respiratory**

— Każda osoba bez maseczki, która nie będzie posiadała dokumentu, będzie z całą surowością – podkreślił szef resortu zdrowia.

— Nie może być tak, że 20 proc. osób przyłapanych na łamaniu przepisów nie ponosi konsekwencji finansowych – mówił komendant policji Jarosław Szymczyk.

W strefie zielonej została zmniejszona liczba uczestników imprez ze 150 do 100, w strefie żółtej ze 100 do 75, a w strefie czerwonej pozostaje bez zmian, a więc 50 uczestników. Jak powiedział minister zdrowia, to ostatnie obostrzenie wejdzie w życie z tygodniowym wyprzedzeniem, żeby dać możliwość przeniesienia imprezy. Kolejna zmiana dotyczy określenia dystansu między zgromadzeniami publicznymi – ma to być co najmniej 100 metrów. Nowe

regulacje mają zapobiec zgłaszaniu w pobliżu kilku zgromadzeń po 150 osób, a tym samym przekraczania dopuszczalnego limitu.

Na konferencji zapowiedziano również, że alerty Rządowego Centrum Bezpieczeństwa będą wykorzystywane do tego, aby informować mieszkańców poszczególnych miejscowości o włączeniu ich do czerwonej lub żółtej strefy. Będą one wysyłane w piątek po południu.

Obecnie w żółtej i czerwonej strefie jest w kraju 51 powiatów, w tym czerwonej powiat działowski, a w żółtej powiaty: bartoszycki, iławski i nidzicki. Zagrożony jest też powiat nowomiejski.

Czy te restrykcje coś pomogą, trudno powiedzieć, ale mamy dużo więcej zachorowań niż w pierwszej fazie pandemii. Od wczoraj na kwarantannie

jest m.in. wojewoda Artur Chojecki.

— Czuje się dobrze, pracuję zdalnie – powiedział w rozmowie z nami.

Artur Chojecki, tak jak jeszcze kilku innych urzędników Urzędu Wojewódzkiego, trafili wczoraj na kwarantannę. W poniedziałek wieczorem okazało się bowiem, że zakażony koronawirusem jest rzecznik prasowy wojewody Krzysztof Guzek, który przebywa obecnie w izolacji domowej. Wojewoda i inni jego urzędnicy mieli kontakt z rzecznikiem w minioną sobotę podczas posiedzenia sztabu kryzysowego.

W ostatnich dniach niepokojąco wzrosła liczba zajętych łóżek na oddziałach jednoimiennych oraz chorych podłączonych do respiratorów. Według informacji MZ, wczoraj w szpitalach przebywało 3 tys. 719 osób, a 263 były pod respiratorem.

— Koronawirus sprawia, że wiele osób trafia niestety do szpitali; to jest zdecydowanie inny przebieg (choroby) niż na wiosnę. Kolejne osoby trafiają do leczenia szpitalnego, ale też coraz więcej osób trafia na oddziały intensywnej terapii, bo wymagają leczenia respiratorem. To bardzo niepokojące – powiedział w Polsat News wiceminister zdrowia Waldemar Kraska.

Czy przebieg choroby jest rzeczywiście inny?

— Nie, ale jest po prostu więcej chorych, z tego to wynika – odpowiada nam dr Piotr Kocbach, ordynator oddziału zakaźnego szpitala w Ostródzie.

Czy może zatem zabraknąć łóżek dla chorych?

— Jeszcze są wolne łóżka – uspokaja Bożena Szkutnik, dyrektorka ds. medycznych szpitala w Ostródzie.

Obecnie jest tu ok. 60 pacjentów z koronawirusem, a szpital dysponuje 89 łózkami covidowymi plus pięcioma na OIOM i ma 24 respiratory. Teraz zajęte są trzy. Kłopot jest innego rodzaju: personelu wystarczy do obsługi zaledwie 10 respiratorów. **ANDRZEJ MIELNICKI**

# Kultura w trudnych czasach

**LUDZIE** || Z powodu pandemii wiele instytucji publicznych i ośrodków kultury odczuwa spadek zainteresowania swoją ofertą. Odpowiedzią na to mają być inicjatywy w internecie. Jak sobie radzą wybrane placówki w Olsztynie?

**ZAPYTAŁIŚMY, JAK OD MARCA, A WIĘC OD POZĄTKU PANDEMII, ZMIENIŁO SIĘ DZIAŁANIE PLACÓWEK?**

**Jacek Szubiakowski,**  
**dyrektor Olsztyńskiego Planetarium i Obserwatorium Astronomicznego**

– W sali projekcyjnej mamy do dyspozycji połowę miejsc, czyli 80. Jeśli chodzi natomiast o obserwatorium, grupy zwiedzające mogą być co najwyżej pięcioosobowe. Jest to bardzo mało, biorąc pod uwagę, że muszą być obecne 3 osoby z obsługi: astronom, kasjer i pani odpowiedzialna za dezynfekcję. Przedtem zwiedzać obserwatorium mogło naraz 20 osób. W tej chwili, gdy rozpoczął się rok szkolny, zmienił się nasz odbiorca – z turystów w okresie wakacyjnym, na uczniów. I oni, niestety, do nas nie przychodzą. Szkoły mocno obawiają się zachorowań, więc praktycznie żadne wycieczki nas nie odwiedzają. Należałoby to odbudowywać, ale sytuacja znowu się pogarsza, więc nie wiadomo, czy cokolwiek w najbliższym czasie się zmieni.

**Andrzej Bartnikowski,**  
**dyrektor Olsztyńskiego Teatru Lalek**

– My, podobnie jak planetarium, jesteśmy instytucją, która część swojej dotacji wypracowuje zyskami z biletów. W okresie majowo-czerwcowym mamy z reguły największą sprzedaż i największą liczbę widowisk – akurat w tym czasie teatr był zamknięty i ponieśliśmy duże straty finansowe. Przerzuciliśmy się, rzecz jasna, na działania online, tak, jak wszyscy. Zrealizowaliśmy projekt, na który szczęśliwie dostaliśmy dofinansowanie od ministra kultury i dziedzictwa narodowego w ramach projektu „Kultura w sieci”. Dzięki temu przygotowaliśmy 9 słuchowisk, które cały czas są dostępne w internecie i mają coraz więcej odsłon. W słuchowiskach zagrali oczywiście aktorzy naszego teatru.



Jacek Szubiakowski

**Łukasz Ślusarczyk,**  
**zastępca dyrektora Miejskiej Biblioteki Publicznej w Olsztynie**

– Jako biblioteka publiczna, czyli biblioteka dla wszystkich, mamy taką specyfikę, że posiadamy księgozbiór i usługi dla wszystkich grup wiekowych. Jeżeli cokolwiek się zmieniło w korzystaniu mieszkańców Olsztyna z naszej instytucji, to trochę mniejsza liczba czytelników odwiedzających bibliotekę – wiadomo z jakich względów. Nie jest to jednak aż tak duży spadek, jak się można było obawiać. Średnio mamy o 20 proc. mniej wypożyczeń w porównaniu z analogicznym okresem w poprzednim roku. Oczywiście, w dłuższym okresie sprawozdawczym może to wyglądać inaczej. Gdy jednak otworzyliśmy nasze filie po dwumiesięcznym, pierwszym „lockdownie”, byliśmy pozytywnie zaskoczeni – czytelnicy niecierpili się i dopytywali o możliwość wypożyczania książek. To miłe.

**A JAK INSTYTUCJE BĘDĄ DZIAŁAĆ W NAJBLIŻSZYM CZASIE? CZY SĄ PRZYGOTOWANE NA KOLEJNE, MOGĄCE POJAWIĆ SIĘ OBOSTRZENIA I SPADEK ZAINTERESOWANIA SWOJĄ OFERTĄ?**

**Jacek Szubiakowski**

– Jeżeli sytuacja będzie się pogarszać, a Olsztyn wejdzie do żółtej strefy, liczba miejsc zostanie jeszcze bardziej zredukowana – z obecnej połowy, do



Andrzej Bartnikowski

jednej czwartej. Wtedy w planetarium będziemy mieli 40 miejsc, natomiast w obserwatorium... to będzie po prostu śmieszna liczba – dwie osoby? W tym momencie zaczyna się to robić śmieszne, jeżeli nie tragiczne. W najgorszym przypadku będziemy się musieli zamknąć. To wszystko zależy od decyzji władz sanitarnych, a jak wiadomo, wszystko jest bardzo płynne. Niczego dobrego nie należy się spodziewać. Działania online natomiast zaczęliśmy już w trakcie „lockdownu”. Teraz myślimy nad wprowadzeniem streamingu pewnych zajęć, czy wykładów. Planowaliśmy, że rozpoczniemy cykl wykładów popularnych jak co roku, ale w tej sytuacji być może zrobimy to zdalnie – streaming na żywo i podcasty. Myślimy o tym.

**Andrzej Bartnikowski**

– Sytuacja, w której się znaleźliśmy, nauczyła nas, że musimy za każdym razem budować przynajmniej trzy alternatywne plany. Jeżeli nastąpiłaby sytuacja powtórnego „lockdownu”, pojawia się pytanie, czy i jakie instytucje zostałyby zamknięte; czy można byłoby robić w nich próby, czy nie? Wszystko zależy od sytuacji – osobiście uważam, że teatr jest przeciwieństwem internetu, że teatr polega na żywym kontakcie człowieka na widowni z aktorem. Jeżeli jednak nie będziemy mieli możliwości spotykać się z widzami na żywo, mamy kilka alternatywnych możliwości, po które wtedy



Łukasz Ślusarczyk

sięgniemy. Problem polega na tym, że ta nietypowa sytuacja będzie pewnie trwała dłuższy czas, więc będziemy prowadzić nietypowe działania.

**Łukasz Ślusarczyk**

– Zachowaliśmy formułę pracy, w moim przekonaniu, bardzo bezpieczną i nawet przy kolejnych obostrzeniach nasz tryb działania raczej się nie zmieni. Przy posiadanych obecnie regułach bezpieczeństwa (a przypomnę, że jest to: ograniczenie liczby osób mogących jednocześnie przebywać w bibliotece, odkażanie rąk i konieczność noszenia maseczek), korzystanie z biblioteki jest naprawdę bardzo bezpieczne. Jest bezpieczne na tyle, że obecnie czytelnicy będą mogli samodzielnie wchodzić pomiędzy regały biblioteczne. Przypomnijmy, że do tej pory czytelnik mógł jedynie podejść do lady, książki podawał bibliotekarz. Może kogoś szokować, że od poniedziałku 5 października otworzyliśmy dostęp do regałów, a okazało się, że właśnie mamy szczyt zachorowań. Bazując na liczbie osób odwiedzających biblioteki, widzimy, że niczego to nie zmieni i dopuszczamy dostęp do półek w czasie, który jest niezbędny do wypożyczenia książki – nie mówimy tu o spotkaniach towarzyskich, czy spędzaniu czasu wolnego w bibliotece. Spełniamy absolutnie wszystkie wymogi bezpieczeństwa i nie trzeba obawiać się wizyt w bibliotekach!

Alex Waleszczyński

# Nie dostanie dyscyplinarki za „Konstytucję”

**PRAWO** || Nadgorliwość zastępcy rzecznika dyscyplinarnego sędziów sądów powszechnych uratowała sędzię Dorotę Lutosławską z Olsztyna przed dyscyplinarką za orzekanie w sprawie bab pruskich w koszulkach z napisem Konstytucja.

Rzecznik wszczął postępowanie, chociaż nie miał do tego prawa. Tak zdecydował Sąd Dyscyplinarny przy Sądzie Apelacyjnym w Łodzi.

Zaczęło się jednak — przypomnijmy — od zdjęcia olsztyńskiej sędzi w koszulce z napisem Konstytucja. Sędzia Lutosławska dała się w niej sfotografować w grupie kilkudziesięciu innych olsztyńskich sędziów. Była to manifestacją w obronie Konstytucji RP łamanej — ich zdaniem — przez władzę. Okazją była 100. rocznica odzyskania przez Polskę niepodległości.

Jednak to nie ta manifestacja polityczna była powodem wszczęcia postępowania dyscyplinarnego wobec sędzi olsztyńskiego Sądu Okręgowego. Dorota Lutosławska trafiła na celownik rzecznika dyscyplinarnego sędziów sądów powszechnych za to, że mimo fotografowania się w charakterystycznej koszulce, która stała się symbolem

zaangażowania po określonej stronie sporu oustrój sądownictwa, nie wyłączyła się z orzekania w sprawie związanej z manifestacją polityczną działaczek KOD, które przebrały w koszulki z napisem „Konstytucja, Jędrzek” rzeźby bab pruskich na olsztyńskim Starym Rynku. Sędzia Lutosławska uznała, że zachowanie obwinionych nie zawierało znamienia wykroczenia, ponieważ nie było społecznie szkodliwe i wydała wyrok uniewinniający. To nie spodobало się rzecznikowi.

Na początku 2019 roku zastępca rzecznika dyscyplinarnego Michał Lasota przedstawił olsztyńskiej sędzi Sądu Okręgowego zarzut „oczywistej i rażącej obrazę przepisów prawa”. Całe środowisko sędziowskie z niecierpliwością oczekiwało wyroku wobec swojej koleżanki. A ta przed łódzkim Sądem Dyscyplinarnym przekonywała, że sędziowie mają prawo wyrażać swoje poglądy.



Fot. Marta Kamińska

— Wtedy, gdy zrobiono mi zdjęcie w koszulce z napisem „Konstytucja”, pierwszy raz w niej wystąpiłam i od razu dostałam z tego tytułu zarzut. Sędziowie i obywatele cały czas w nich występują. To pewne odzwierciedlenie naszego przywiązania do wartości konstytucyjnych. Uważam, że sędziowie mają prawo wyrażać swoje poglądy w przestrzeni publicznej, a nie tylko, jak do tej pory, w orzeczeniach sądowych. Moim zdaniem podstaw do wyłączenia się z orzekania nie było — mówiła Dorota Lutosławska przed ogłoszeniem decyzji w jej sprawie.

Według wyroku, który zapadł w Łodzi, zastępca rzecznika dyscyplinarnego sędziów sądów powszechnych według ustawy nie mógł prowadzić tego postępowania. I to jest powód umorzenia postępowania dyscyplinarnego wobec sędzi Lutosławskiej. Postanowienie sądu nie jest prawomocne.

STANISŁAW KRYŚCIŃSKI

## Prezydent miasta zapowiada interwencję

Przedstawiciele stowarzyszeń prosili prezydenta, żeby pomógł im zmienić nazwę ulicy Obiegowej na Bohaterów Bitwy Warszawskiej 1929 roku.

Komisja zajmująca się nazwami ulic odrzuciła tę propozycję. Prezydent Olsztyna zapowiedział jednak, że mimo opinii komisji Rady Miasta złoży własny projekt w tej sprawie.

Do prezydenta często przychodzą delegacje w różnych sprawach. Ten spotyka się z nimi i wysłuchuje. Tak było i tym razem, kiedy delegacja kilkunastu stowarzyszeń odwiedziła go dwa tygodnie temu, składając na jego ręce apel z prośbą o pomoc w zmianie nazwy ulicy. Pomysł trafił do komisji gospodarki, która zajmuje się nazwami ulic. Jednak członkom komisji inicjatywa zmiany nazwy ulicy Obiegowej nie przypadła do gustu i go odrzucili. Według informacji, do których dotarliśmy, prezydent Piotr

Grzymowicz mimo wszystko ma przedstawić radnym własny projekt uchwały w tej sprawie.

— Tak, pan prezydent złoży własny projekt uchwały. Takie uhonorowanie Bohaterów Bitwy Warszawskiej to według niego dobry pomysł. Czy propozycja będzie dotyczyła zmiany nazwy ulicy Obiegowej, czy innej, bo jest kilka możliwości, nie jest jeszcze przesądzone — powiedziała nam Marta Bartoszewicz, rzeczniczka ratusza.

Przypomnijmy. Apel złożony na ręce prezydenta Piotra Grzymowicza podpisali m.in. przedstawiciele stowarzyszeń Patria Nostra, Civitas Christiana, Wspólnota Polska, Akcja Katolicka, Towarzystwo Miłośników Wołynia i Polesia, Światowego Związku Żołnie-

rzy Armii Krajowej, kilku organizacji harcerskich, Forum Samorządowego czy szef olsztyńskiej delegatury IPN.

— Jest pięć dróg do zmiany nazwy ulicy. Inicjatorem takiej zmiany może być prezydent, rada miasta, rada osiedla, instytucje, organizacje lub grupa co najmniej 100 mieszkańców — wyjaśnia Bartoszewicz. — Pan prezydent na prośbę reprezentowanych przez stowarzyszenia mieszkańców chce złożyć taką propozycję — dodaje.

Przypomnijmy. Ulica Obiegowa, którą autorzy apelu chcą zmienić na Bohaterów Bitwy Warszawskiej 1929 roku, została otwarta w 2015 r. Łatwość w zmianie jej nazwy polega na tym, że nie ma tam wiele instytucji lub adresów, których zmiana adresu

więzałaby się z wydatkami. Do Urzędu Miasta już kilka lat temu wpłynęły dwie propozycje zmiany nazwy. Jej patronem mieli zostać Marian Bublewicz lub Zbigniew Religa.

Do zmiany nazwy nie doszło, a Stowarzyszenie Święta Warmia zgłosiło kolejny wniosek o nadanie Obiegowej imienia zmarłego śmiercią tragiczną prezydenta Lecha Kaczyńskiego. Ostatecznie imieniem Bublewicza nazwano fragment ul. Lubelskiej po tym, gdy wycofał się jeden z wnioskodawców projektu. Powodem był trwający spór wokół nazwy ulicy. Dlatego nadal obowiązuje dotychczasowa nazwa. Obecna propozycja jest więc już czwartą dotyczącą ulicy Obiegowej.

SK

# Młodzi czują, że nie traktuje się ich poważnie

**SPOŁECZEŃSTWO** || W Elblągu odbył się panel dyskusyjny w którym głos zabrała młodzież. Młodzi ludzie mieli możliwość głośno wyrazić swoje opinie na różne tematy. Próbowali odpowiedzieć na towarzyszące dyskusji pytanie: czy młodzi są aktywni?



Fot. zdjęcia nadesłane



Chociaż dyskusja o wpływie młodych ludzi na rzeczywistość społeczno-polityczną trwała ponad 2 godziny, to jej uczestnicy wychodzili z niej z uczuciem niedosytu

P o raz pierwszy od XVIII wieku doczekaliśmy się w Polsce pokolenia, które urodziło się i wyrosło w wolnym kraju — mówili organizatorzy panelu. — Pokolenie niepodległości. W związku z tym różnica między pokoleniem, które urodziło się przed 1989 rokiem, a wcześniejszymi jest czymś więcej niż tylko odwiecznym konfliktem międzypokoleniowym. Rzeczywistość zmienia się obecnie w takim tempie, że to raczej młodzi niż starsi mają większą szansę ją zrozumieć. Obecnie jest tak, że najważniejsze dla kraju decyzje podejmują osoby mające lat 60 i więcej, często opierając się na własnych doświadczeniach, które są zupełnie inne niż doświadczenia ludzi młodych.



Przygotowują nas do tego, żeby napisać test, a nie do tego, żeby robić coś w życiu. Często nie pozwalają nam na kreatywne myślenie.

— Głos młodych jest zbyt mało uważalny, a przez to zbyt rzadko brany pod uwagę przy podejmowaniu kluczowych decyzji. Dlatego chcemy wysłuchać ludzi młodych i tych, którzy na co dzień z młodzieżą współpracują — kontynuowali.

To spotkanie było inicjatywą senatora Jerzego Wcisły. Debaty wysłuchał również Michał Missan, wiceprezydent Elbląga.

— Liczę na to, że pojawią się tu jakieś pomysły dotyczące Elbląga i tego, co można w naszym mieście zmienić — mówił senator.

— Chętnie państwa wysłucham — zapewnił uczestników panelu Michał Missan.

— Mówi się, że ludzie młodzi są bierni, nie czują potrzeby, żeby zmieniać świat, skupiają się na zdobyciu pracy i na szeroko rozumianym spokoju. Zgadzacie się z tym? — padło pierwsze pytanie.

— Żyjemy w takich czasach, w których młodzi nie mają zapewnionych dobrych warunków bytowych — odpowiadał Grzegorz Ciszewski, jeden z panelistów. — Możemy się kształcić za darmo i to robimy, ale co dalej? Kończymy te uczelnie i stykamy się z sytuacją na rynku pracy, na którym królują umowy śmieciowe. Mamy problemy z mieszkaniami, są wysokie ceny wynajmu, a o swoich czterech ścianach to możemy

tylko pomarzyć. Brak determinacji do działania nie bierze się znikąd. Bierze się z warunków, w jakich przyszło nam żyć. Stykamy się z wieloma problemami na podłożu ekonomicznym.

— Szkoła zajmuje bardzo dużo czasu w naszym życiu — dodała Kinga Wąsowicz. — Ludzie przez to nie mają w ogóle czasu na zainteresowania. Na swoim przykładzie wiem, że człowiek uczy się do egzaminów, a nie do życia praktycznego. Przygotowują nas do tego, żeby napisać test, a nie do tego, żeby robić coś w życiu. Często nie pozwalają nam na kreatywne myślenie.

— Czy kondycja psychiczna młodzieży może być problemem w przypadku aktywności?

— Problemy psychiczne młodych ludzi zdecydowanie ich ograniczają — odpowiadał Maciej Hoffmann, kolejny panelista. — Ale nie jest to, według mnie, powód, dla którego zaangażowanie społeczne jest na takim poziomie, na jakim jest.

— Nauczyciele nie zgadzają się z systemem edukacji i chcieliby zupełnie innej szkoły — zabrała głos Irena Sokołowska, nauczycielka.

— Od lat widzę, że coraz więcej młodych ludzi ma coraz większe problemy psychiczne — dodała Katarzyna Truszkowska, psycholog. — Uważam, że brakuje w tej chwili specjalistów, którzy mogliby im pomóc.



Obecnie jest tak, że najważniejsze dla kraju decyzje podejmują osoby mające lat 60 i więcej, często opierając się na własnych doświadczeniach, które są zupełnie inne niż doświadczenia ludzi młodych.

— Czego oczekujecie od państwa? — padło kolejne pytanie.

— Bardzo często konkursy organizowane w szkołach są rysunkowe albo na przykład muzyczne, a nie każdy z nas ma talent. Jest wiele osób, którym trudno wejść do społeczności. Wolą zamykać się w swoich pokojach. Większość ludzi chciałaby się jednak udzielać, ale nie mają do tego technicznych możliwości. Na przykład trudno jest dojechać młodym z mniejszych miejscowości do miasta. Bywa, że ten czas, nawet na dojazd, zniechęca — odpowiedziała Kinga Wąsowicz.

Dyskusja na temat aktywności młodych ludzi mogłaby trwać jeszcze długo. Wiele osób wyszło ze spotkania z niedosytem, choć trwało ono ponad dwie godziny.

KAROLINA KRÓL

## Często wybierają upadłość konsumencką

**EKONOMIA** || Codzienne wydatki bardzo obciążają kieszeń seniora, która robi się coraz bardziej pusta. Bo drożeją produkty spożywcze i usługi. Zarządzanie domowym budżetem staje się coraz większym wyzwaniem. Niektórzy ogłaszają upadłość konsumencką.

Pani Barbara z Olsztyna ma zeszyt, w którym precyzyjnie zapisuje codzienne wydatki. Kiedyś tak nie było, ale po śmierci męża odeszła jedna emerytura i budżet nagle się skurczył.

— Jedne pobory odeszły, a rachunki pozostały takie same. Trzeba zapłacić czynsz, za wywóz śmieci, za prąd, wodę... I przede wszystkim zjeść! Dużo wydaję na lekarstwa — podkreśla pani Barbara. — Ubrań ani kosmetyków nie kupuję. Jak mi zostaje parę złotych na koniec miesiąca, to wnuczkowi daję do skarbonki. Ale zauważyłam, że odkąd tak wszystko podrożało, to coraz rzadziej mi coś zostaje. Boję się tego momentu, że mi nie starczy, że trzeba mi będzie dokładać.

Wystarczy robić codzienne zakupy, żeby zauważyć, że w sklepach wszystko drożeje. Dotyczy to także podstawowych produktów. Z danych Eurostatu wynika, że w porównaniu z rokiem ubiegłym chleb podrożał o 9 proc. Mrożone ryby są droższe o 9,8 proc., warzywa o 7,6 proc., a mąka o 7 proc.

Wzrosły również ceny usług, między innymi wywozu śmieci (aż o 52,2 proc. rok do roku) czy energii elektrycznej oraz jej dostarczania (ok. 10 proc.). Rosną ceny usług dentystycznych (14,2 proc.) Prowizje bankowe i pocztowe zdrożały aż o 39,4 proc., co może być pokłosiem m.in. obniżenia stóp procentowych.

Efekt? Nasz kraj znalazł się w niechlubnej trójce krajów, które mają najwyższą inflację w Europie.

Z danych Eurostatu wynika, że w lipcu 2020 (porównując rok do roku) inflacja wyniosła u nas 3,7 proc. a nie 3 proc., jak podawał wcześniej GUS.

Inflację boleśnie odczuwają m.in. seniorzy, którzy według Krajowego Re-



Fot. Pixabay



Jak mi zostaje parę złotych na koniec miesiąca, to daję wnuczkowi do skarbonki.

jestru Długów wciąż są jedną z najbardziej zadłużonych grup społecznych. Wśród Polaków, którzy w pierwszym półroczu 2020 roku ogłosili upadłość konsumencką, najwyższą kwotę zadłużenia, czyli 36 mln zł, miały osoby w wieku 56-65 lat. Z danych KRD wynika, że od 2015 roku liczba upadłości konsumenckich stale rośnie. Pod koniec marca wprowadzono zmiany w prawie upadłościowym, a w czerwcu zanotowano rekordową liczbę upadłości, czyli 1116 osób.

Jak można zmienić tę sytuację? O odpowiedź poprosiliśmy dr. Waldemara Kozłowskiego, ekonomistę z Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.

— Wyjściem z tej sytuacji jest pomoc rodziny. To młodzi powinni wspierać wiedzą seniorów, którzy gubią się odnośnie zagrożeń związanych z braniem kredytów. Oni wychowali się w czasach komuny, kiedy nie było oprocentowania. Są firmy czy instytucje parabankowe, które wykorzystują niewiedzę seniorów. Biorąc kredyt, nie czytają informacji na temat oprocentowania, prowizji napisanych małym druczkiem. W ten sposób łatwo wpaść w pułapkę zadłużenia. Uważam, że na uniwersytetach trzeciego wieku zamiast uczyć jak piec ciasta, powinno się uczyć, co to jest kredyt i na co zwracać uwagę, biorąc go — odpowiada.

Seniorzy decydują się na ogłoszenie upadłości, bo nie mogą znaleźć wyjścia z trudnej sytuacji, w której się znaleźli. Warto jednak pamiętać, że upadłość konsumencka (mimo że od marca zasady jej ogłoszenia są

Wśród Polaków, którzy w pierwszym półroczu 2020 roku ogłosili upadłość konsumencką, najwyższą kwotę zadłużenia, czyli 36 mln zł, miały osoby w wieku

**56-65** lat

uproszczone) wiąże się z utratą majątku, w tym mieszkania, które zostanie przeznaczone na spłatę długu.

W umowie o dożywocie znajduje się zapis o służebności osobistej mieszkania, co oznacza, że senior może mieszkać w swoim lokum aż do śmierci, a jednocześnie może liczyć na kilkaset, a nawet kilka tysięcy zł miesięcznie. Czy upadłość konsumencka to dobry wybór?

— Jak wpadnie się w pułapkę długów, to upadłość konsumencka wydaje się być drogą wyjścia — mówi dr Kozłowski. — Ale niesie też za sobą reperkusje. Czy jak się ogłosi upadłość, to czy nie pójdzie się po kolejną pożyczkę? Najważniejsze jest, żeby uświadomić seniora w podstawowych kwestiach finansowych. Taką rolę może pełnić też jego otoczenie seniorów czy przeznaczone dla nich stowarzyszenia. Ewentualnie można iść do doradcy finansowego, żeby znaleźć rozwiązanie, np. mniejsze raty. Ale czy to nie kolejna pułapka?

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA

- CZY MOŻNA PRZEŻYĆ ZA POLSKĄ EMERYTURĄ? — ZAPYTAŁÍSMY KILKU EMERYTÓW.

ICH ODPOWIEDZI POZNACIE NA STR. 5.

- O ILE WYŻSZE EMERYTURY CHCIELIBY MIEĆ POLSCY EMERYCI? ODPOWIEDŹ NA STR. 8.

# Jak przeżyć za polską emeryturę?

**NASZA SONDA** || Polscy emeryci skarżą się, że ich emerytury są zbyt niskie i nie pozwalają im na godne życie. Opłaty, leki, coraz droższa żywność (piszemy o tym na str. 7). To wszystko sprawia, że emeryci żyją z ołówkiem w ręku. A jak sobie z tym radzą?

## DANUTA, 72 LATA

— Przepracowałam ponad 30 lat i mam 1370 zł emerytury. Dopóki żył mój mąż i do wspólnego portfela wpływały dwie, to jakoś dawaliśmy radę. Niestety, dwa lata temu mój mąż zmarł. Została mi tylko moja emerytura, bo oszczędności poszły na pogrzeb i pomnik. Zadłużyłam się, bo musiałam kupić węgiel na zimę. Potem popsuł się piec. Wzięłam więc kolejną pożyczkę. Na pomoc finansową dzieci liczyć nie mogę. Teraz komornik zabiera mi połowę emerytury, wychodzi ok. 700 zł, drugie tyle mi zostaje. Ciężko mi żyć za te pieniądze. Zakupy robię z ołówkiem w ręku. Wykupuję leki, robię opłaty i właściwie nic mi nie zostaje. Nie pamiętam już, kiedy kupiłam sobie coś do ubrania, nie wspominając o wyjeździe do rodziny. Nie wiem, jak z tego wyjść. Rozumiem, że narobiłam długów i muszę je spłacać, ale tak się nie da żyć...

## IRENA, 69 LAT

— Oboje z mężem mamy około 4000 zł emerytury. To wystarcza nam na spokojne przeżycie i odłożenie kilkuset złotych. Nie narzekamy. Nie martwimy się też, czy starczy nam do pierwszego. Jesteśmy szczęśliwcami, bo większość z naszych znajomych nie może pozwolić sobie na beztrudne życie. Mieszkamy z naszą córką i jej rodziną. Przepisaliśmy na nią dom i od tej pory to ona zajmuje się naprawami i opłatami. Korzystamy teraz z uroków życia na emeryturze. Możemy sobie pozwolić na wyjazd do sanatorium lub wczasy nad morzem czy nawet za granicą. Stać nas na pójście do kina, na kolację czy wyjazd do teatru.

## HALINA, 91 LAT

— Otrzymuję ponad 2200 zł emerytury. Wystarcza mi to na przeżycie



Fot. Pixabay

## Wielu polskim emerytom nie zawsze wystarcza do pierwszego

spokojnie miesiąca. Kupuję sobie, co chcę do jedzenia, lubię też wcisnąć wnukom i prawnukom do kieszeni jakieś pieniądze. Pamiętam czasy, kiedy człowiek był młody i na wszystkim oszczędzał, bo zawsze jakieś wydatki były: a to trzeba było dzieciom kupić ubrania czy przybory szkolne, a to jakiś remont w domu zrobić, a to paszę zwierzętom kupić. Dziś nie martwię się już, czy pieniędzy starczy mi do końca miesiąca. Cieszy mnie, że na stare lata mogę nie przejmować się finansami. Każdy emeryt powinien otrzymywać tyle, żeby mu wystarczyło na godziwe życie.

## WIESŁAW, 61 LAT

— Mam emeryturę wypracowaną w straży pożarnej. Nie są to małe pieniądze, bo ponad 4000 zł. Żona ma dużo niższą emeryturę, bo 1400 zł. Samej byłoby jej trudno, ale nasze dwie emerytury pozwalają nam na

normalne życie. Raz do roku pozwalamy sobie na wyjazd za granicę, a kilka razy w roku na weekendowe wypadki. Na szczęście zdrowie wciąż dopisuje. Korzystamy z różnych form aktywności, rozwijamy swoje pasje. Tak można żyć na emeryturze. Niestety nie wszystkim jest to dane. Wielu emerytów narzeka na zbyt niskie wpływy z ZUS. Nie po to człowiek pracuje 30 lat albo i więcej, żeby dostać 1400 zł emerytury. To kpina z ludzi. Zastanawiam się, jak można za te pieniądze przeżyć?

## KRYSTYNA, 65 LAT

— Mam 1230 zł emerytury, przepracowałam 26 lat i wychowałam 5 dzieci. Było ciężko, bo mąż pił, bił i rzadko dokładał się do domowego budżetu. Kiedy najmłodszy syn poszedł do szkoły, ja poszłam do pracy. Myślałam, że chociaż na starość będę mogła spokojnie żyć. Ale niestety, po opła-

ceniu stacji, zrobieniu opłat niewiele zostaje mi na życie. Żyję skromnie, staram się nie pożyczać, bo wiem, że muszę to oddać. Co roku dzieci składają się i kupują mi opał na zimę. Kiedy żenił się syn, to musiałam sprzedać obrączkę i złoty pierścionek, żeby cokolwiek włożyć do koperty. Aż wstyd się przyznać, że człowiek tak bieduje. Czuję ogromną niesprawiedliwość, że matki, które całe życie nie pracowały, dostały emerytury, a ja wychowałam dzieci i pracowałam i nic mi nie dołożyli. Moim największym marzeniem jest wygrać w totolotka jakieś 100 tys. i kupić sobie kawalerkę.

## JÓZEF, 71 LAT

— Pracować zacząłem zaraz po skończeniu szkoły zawodowej, miałem wtedy 18 lat. Przepracowałem 42 lata i jeszcze rodzicom pomagałem w gospodarstwie. Otrzymuję 1740 zł emerytury, z tego 500 zł co miesiąc przeznaczam na leki i wizyty u specjalistów. Ciężko fizycznie pracowałem tyle lat... czy taka wysokość emerytury jest adekwatna? Pewnie, że nie. Kiedy człowiek pracował, nie miał czasu chorować. Podczas urlopu też się szło do roboty, bo zawsze pieniędzy brakowało. Na emeryturze człowiek powinien odpocząć, mieć zaspokojone wszystkie potrzeby, a nie martwić się, czy starczy pieniędzy na życie. Za granicą ludzie na emeryturach cieszą się życiem, a my w Polsce żyjemy z dnia na dzień, od emerytury do emerytury. Człowiek przelicza każdy grosz, bo trzeba opłaty porobić, leki wykupić, kupić coś do jedzenia, czasem jakiś ciuch czy but. Ciuła się po kilka złotych, żeby potem dzieci miały za co pochować człowieka, bo im też ciężko.

WYSŁUCHAŁA: JOANNA KARZYŃSKA

Na stronie obok piszemy, jaka podwyżka emerytur zadowoliliby emerytów.

## Powinno być tak: zarabiamy i odkładamy

**ANKIETA** || Ile pieniędzy brakuje emerytom do komfortowego życia? Nawet mniej niż 1000 zł. Taka odpowiedź najczęściej padała w internetowej ankiecie. Udzieliło jej ponad 60 proc. ankietowanych. Co ciekawe, na kwotę powyżej 1500 zł wskazało tylko 18 proc.

**F**undusz Hipoteczny DOM przepytiał 200 seniorów. Okazało się, że 12,8 proc. emerytów wystarczyłoby podniesienie świadczenia nawet o 500 zł miesięcznie. Z kolei 25,7 proc. stwierdziło, że satysfakcjonujące byłoby 500-800 zł. Na przedział 800-1000 zł wskazało 22,6 proc.

Podobne badanie przeprowadzano w 2016 roku. Wyniki były w zasadzie podobne. Z kolei w 2011 roku emeryci wskazywali na wyższe kwoty — ponad 1500 zł. Mimo wzrostu emerytur od tamtego okresu (choć i tak jednych z najniższych w Europie), seniorzy wydają się nie zmieniać zbyt swoich oczekiwań

finansowych, choć — jak widać — nastąpił lekki spadek. Ale to wynika w dużej mierze z ich umiejętności oszczędzania.

Czy takie finansowe oczekiwania emerytów mogą szokować?

— Taka kwota skłania raczej do namysłu — emeryci mają mało. Koszty utrzymania idą w górę, a oni żyją skromnie. Dla wielu z nas ta kwota może wydawać się mała, ale dla osoby biednej nawet 5 groszy to dużo — podkreśla prof. Andrzej Buszko, ekonomista. — Emeryci są warstwą społeczną żyjącą bardzo skromnie. Poza tym naprawdę mocno się zadłużają. Można to po części porównać do sytuacji opisanej w „Nędznikach”.

Biedny chłopak przychodzi po kawałek chleba, a dostaje ostrygi. Nie je ich, bo to dla niego nic oszałamiającego. Kwota 1000 zł jest więc dla nas relatywnie niewielka, ale dla osób wiążących ledwo koniec z końcem to naprawdę bardzo wiele — dodaje.

Jest jeszcze kwestia renty dożywotniej. Emeryt otrzymuje wówczas co miesiąc dodatkowe pieniądze w zamian za rezygnację z prawa do własności. Co pan o tym myśli? — pytamy.

— To proste. Powinno być tak, że zarabiamy i odkładamy. Godna praca i godna emerytura. Wiem, że się narażę, ale oprócz tego, że godnie, powinniśmy pra-



Fot. Bartosz Gódnich

cować dłużej — przekonuje prof. Buszko. — Arenty dożywotnie i inne podobne im rzeczy to manipulowanie. Pracujemy z tego mamy emeryturę. Do tego dokładamy we własnym zakresie, inne filary. Tak to powinno funkcjonować — uważa prof. Buszko.

KAMPANIA INFORMACYJNA

## Zadbaj o kondycję

Narodowy Fundusz Zdrowia rozpoczął program informacyjno-edukacyjny, którego celem jest zachęta do poprawy kondycji, utrzymania prawidłowej wagi ciała. W Akademii NFZ można oglądać 35-minutowe filmy z ćwiczeniami na poszczególne tygodnie.

Najnowszym działaniem NFZ jest zachęta do poprawy kondycji, utrzymania prawidłowej wagi, co jest niezbędnym elementem w profilaktyce wielu schorzeń oraz do wzrostu odporności (szczególnie cenne w dobie pandemii i jesiennych infekcji) poprzez ruch, a dokładnie profesjonalny trening.

W Akademii NFZ można oglądać 35-minutowe filmy (programy treningowe o wzrastającej stopniowo intensywności) z ćwiczeniami na poszczególne tygodnie. Filmy są prezentowane na kanale YouTube Akademia NFZ przez kolejnych 8 tygodni — jeden film w każdym tygodniu. Dodatkowo uczestnicy projektu otrzymają zalecenia aktywności fizycznej o wzrastającym wymiarze

czasowym od 100 do 170 minut tygodniowo.

Treningi zostały przygotowane przez profesjonalnych trenerów. Fizjoterapeutę, który przed każdym treningiem demonstruje jak poprawnie wykonywać ćwiczenia. Lekarza, który omawia zdrowotne korzyści wysiłku fizycznego oraz przedstawia tygodniowy plan samodzielnej aktywności oraz psychologa, motywującego i zachęcającego do wytrwałości. Filmy z treningami, tabele, program i informacje są dostępne na [www.akademia.nfz.gov.pl](http://www.akademia.nfz.gov.pl). Pojawiają się regularnie co wtorek. Decydując się na ćwiczenia z NFZ, należy pamiętać o wygodnych butach i stroju. Przydadzą się też hantle (obciążenie dostosowane do obecnych możliwości),

mata do ćwiczeń, woda oraz ręcznik. Przed rozpoczęciem programu treningowego należy odpowiedzieć na 7 prostych pytań z kwestionariusza PARQ. W tym celu należy wejść na stronę Akademii NFZ: <https://akademia.nfz.gov.pl/8-tygodni-do-zdrowia/>.

W drodze do zdrowia autorzy planu treningowego przypominają też o właściwym odżywianiu. W stworzeniu własnego jadłospisu pomoże strona [diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl) z darmowymi dietami.

### Plan treningów

1. Adaptacja, czyli zaczynamy — do obejrzenia od 29 września br.
2. Budujemy wydolność — do obejrzenia od 6 października br.

3. Ćwiczymy z obciążeniem — do obejrzenia od 13 października br.
4. Tabata (intensywny trening jako sposób na szybkie pozbycie się zbędnej tkanki tłuszczowej oraz poprawę wydolności organizmu) i nasze pierwsze interwały (wysiłek o dużej intensywności przeplatany wysiłkiem o niskiej intensywności) — do obejrzenia od 20 października br.
5. Wzmacniamy siłę mięśni — do obejrzenia od 27 października br.
6. Poznajemy interwały prof. Gibali — do obejrzenia od 3 listopada br.
7. Czas na interwały HIIT. Etap 1 — do obejrzenia od 10 listopada br.
8. Gotowi na interwały HIIT. Etap 2 — do obejrzenia od 17 listopada br.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

8 tygodni  
do zdrowia

# Tu nikt się nie nudzi, bo wszyscy są zajęci

**JEDWABNO** || Uczestnicy i kadra ŚDS mogą zaliczyć początek jesieni do bardzo udanych. Placówka zdobyła pierwsze miejsce na V Festiwalu Piosenki Przyjaznej „Śpiewać każdy może” w ŚDS w Marcinkowie oraz wyróżnienie na 10 wojewódzkim Turnieju Tańca w Pisz.

Uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy w Jedwabnie udowadniają, że są kreatywni, mają duży dystans do siebie i jeszcze większe poczucie humoru. W swojej placówce — jak zapewniają — na nudę nigdy nie narzekają. Wciąż angażują się w nowe projekty i zajęcia. Najstarszy uczestnik placówki w Jedwabnie — Józef Januszkiewicz — ma już 100 lat, jednak cały czas z chęcią uczęszcza na zajęcia i udowadnia, że w każdym wieku można być aktywnym i szczęśliwym.

Tegoroczne edycje konkursów były inne niż dotychczasowe — przez epidemię COVID-19 organizatorzy musieli zupełnie zmienić formułę zmagania. W trosce o zdrowie i bezpieczeństwo podopiecznych ŚDS-ów zrezygnowano z występów przed publicznością na scenie. Tym razem zadaniem domów samopomocy było przygotowanie nagrań wideo.

— Uczestników naszego ŚDS-u nie trzeba było namawiać do udziału w konkursach. Bardzo ucieszyli się z nowych wyzwań, które pojawiły się na horyzoncie — zapewnia Wioleta Wojciechowska, kierowniczka Środowiskowego Domu Samopomocy w Jedwabnie. — Koronawirus i obowiązujące z jego powodu zasady bezpieczeństwa wprowadzone w placówce zgodnie z rekomendacjami GIS, MZ i MRPiPS spowodowały, że musieliśmy zrezygnować z wielu przedsięwzięć, które zaplanowaliśmy na ten rok. Nasi podopieczni przyzwyczajeni do podejmowania aktywnych inicjatyw lokalnych i ponadlokalnych niewątpliwie odczuli tę zmianę, bo nikt nie lubi ograniczeń, jednak w tym wypadku są one podyktowane troską o ludzkie zdrowie i życie — podkreśla.

I dodaje: — Przygotowanie nowych teledysków stanowiło pewnego ro-



Fot. ŚDS w Jedwabnie

**Józef Januszkiewicz skończył 100 lat, ale wciąż aktywnie bierze udział w projektach ŚDS**



Musieliśmy zrezygnować z wielu przedsięwzięć, które zaplanowaliśmy na ten rok.

dzaju odskocznii od pesymistycznych myśli związanych z COVID-19. Nagrania nie były łatwą sprawą, ponieważ należało zachować zasady bezpieczeństwa. Świetnie się złożyło, że dostaliśmy zaproszenie do udziału w dwóch konkursach, bo nasze zajęcia w obecnej chwili są prowadzone rotacyjnie z podziałem na dwie grupy, które nie powinny się ze sobą mieszać. Każda grupa mogła pracować nad „swoim” konkursem. I takim oto sposobem powstały dwa zupełnie różne teledyski. Pierwszy pt. „Witajcie w naszej bajce” to odpowiedź na temat przewodni tegorocznej edycji Festiwalu Piosenki Przyjaznej „Bajecznie rozśpiewani”. Profesjonalne jury oceniło go na 9,8 pkt na 10 moż-



Fot. ŚDS w Jedwabnie

**Uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy w Jedwabnie udowadniają, że są kreatywni, mają do siebie dystans i poczucie humoru**

liwych, biorąc przy tym pod uwagę dobór repertuaru, dobór tematyczny kostiumów oraz ogólny wyraz arty-



**Wioleta Wojciechowska:** Teledyski to doskonały dowód na to, że można czerpać radość z życia w każdym wieku, a kreatywność, poczucie humoru i dystans do siebie nie są jedynie domeną młodości.

styczny (scenografię, choreografię). To duży sukces. — Szefowa placówki z Jedwabna nie kryje radości.

— Drugi teledysk pt. „Taniec Mai” został przesłany do Pizy na jubileuszowy X Wojewódzki Turniej Tańca. Tam jury nie miało łatwego zadania, ponieważ do tegorocznej edycji turnieju zgłosiło się ponad 20 ŚDS-ów z całego województwa. Nasze pszczołki wytańczyły sobie wyróżnienie, z którego wszyscy jesteśmy bardzo dumni — zapewnia.

Filmy są dostępne na stronie internetowej [sds.jedwabno.pl](http://sds.jedwabno.pl) oraz na ADS-owym kanale w serwisie YouTube. Wywołają zapewne uśmiech na twarzach wszystkich osób, które zechcą je obejrzeć.

— Prosimy brać je z przymrużeniem oka. Uczestnicy ŚDS-u nie są profesjonalnymi wokalistami i tancerzami — śmieje się Wioleta Wojciechowska. — Teledyski to doskonały dowód na to, że można czerpać radość z życia w każdym wieku, a kreatywność, poczucie humoru i dystans do siebie nie są jedynie domeną młodości.

JOANNA KARZYŃSKA

## Uczą się, jak zachować zimną krew

**LUDZIE** || Zazwyczaj są bezbronni, kiedy napastnik wyrywa im torebkę czy telefon komórkowy. Chyba że... są po kursach samoobrony i mogą przeciwnika wziąć przez zaskoczenie. Sprawdzamy, czy w Olsztynie pokolenie 55 plus uczy się, jak się bronić przed przemocą.

Nie tylko na wnuczka czy na policjanta, ale także na wyrwę — sprawcy prześcigają się w metodach, żeby łatwo zdobyć pieniądze seniorów. A ci stają się coraz częstszymi ofiarami. Zaskoczeni i bezbronni tracą emeryturę, którą dopiero co wyjęli z konta i włożyli do portfela. Bo skąd mają wiedzieć, jak zareagować, kiedy w biały dzień młody napastnik wyrywa im torebkę albo szaszetkę i ucieka? Najczęściej w razie ataku mają niewielkie szanse na wygranie starcia z młodszym i silniejszym przeciwnikiem. Gdyby jednak znali kilka chwytów, którymi mogliby poskromić napastnika...

### NIE BRAKUJE TEŻ KOBIET

Reportaż telewizyjny z Kolumbii. Temat: napady na osoby 60 plus. Pobicia, kradzieże. Najczęściej ofiarami stają się kobiety. W końcu miały tego dość — skrzyknęły się i rozpoczęły trening sztuk walki pod okiem młodego trenera. Ostatnio pokazały swoje możliwości. Jedna z nich została napadnięta przez bandziorów. Jej krzyk usłyszała koleżanka z kursu i ruszyła jej na pomoc. Zastosowała chwyt, po którym napastnik nie miał sił się podnieść. Panie triumfowały, wygrażając pięściami potencjalnym bandytom.

Również w Polsce coraz więcej miast wychodzi naprzeciw oczekiwaniom seniorów w zakresie poprawy ich bezpieczeństwa i oferuje im kursy samoobrony dostosowane do ich możliwości. Również w Olsztynie, gdzie policjanci uczyli mieszkańców 55 plus, jak zachować się w obliczu napaści, ale z powodu pandemii koronawirusa tego typu spotkania nie mogą być na razie realizowane. Czy pokolenie 55 plus zapisuje się chętnie na tego typu zajęcia?

Paweł Derlacz, trener sztuk walki z Olsztyna, zapewnia, że dojrza-



Fot. KPP Mrągowo

### Osoby 55 plus, jeśli lubią wysiłek, nie stronią od kursów samoobrony

uczestnicy kursu samoobrony nikogo dziś nie dziwą.

— Nasz najstarszy uczestnik miał 59 lat — opowiada. — Przeważają mężczyźni, ale nie brakuje też kobiet.

Trener przekonuje, że osoby 55 plus radzą sobie nie gorzej niż ich młodszy koledzy.

— To jest sport dla osób w każdym wieku — stwierdza. — Takie osoby raczej traktują treningi rekreacyjnie, a ćwiczenia, które im proponujemy, nie są o dużej intensywności. Tutaj pracuje całe ciało. Jest trening wytrzymałości, kondycyjny i siłowy. Więc nie tylko szkolą się u nas, żeby czuć się bezpiecznie na ulicy, ale także po to, żeby poprawić sylwetkę.

Jednak korzyści z kursów samoobrony jest znacznie więcej.

— Nasi uczestnicy nabierają pewności siebie — wylicza Paweł Derlacz. — Jeśli ktoś na treningu musi zmierzyć się z ciosami i kopnięciami, to na pewno poradzi sobie w sytuacjach ekstremalnych. — A jeśli ktoś boi się ryzyka, to nie powinien wychodzić w ogóle z domu — kwituje Paweł Derlacz.

Jeśli chodzi o kursy przeznaczone dla osób 55 plus, ich uczestnicy mogą liczyć na wsparcie. Nie tylko uczą się

technik obrony przed różnymi atakami, ale także dowiadują się, jakie zachowania mogą prowokować atak oraz jak uciekać, skutecznie prosić o pomoc i jak należy zachować się, kiedy padną już ofiara ataku.

### TO SĄ PROSTE ODRUCHY

Sebastian Smulski, również trener z Olsztyna uważa, że krótkie 2-3 godzinne kursy dla osób dojrzałych świetnie by się sprawdziły.

— Najważniejsze jest poznanie i nauczenie się pewnych zachowań i odruchów — tłumaczy. — Starsi ludzie mogą obawiać się skomplikowanej techniki, bo tyle się mówi o tym, że sztuki walki są bardzo wymagające. Atak naprawdę chodzi o to, żeby dowiedzieć się, jak zareagować. To są proste odruchy. Warto wiedzieć, jak zadać dwa ciosy napastnikowi i uciec w bezpieczne miejsce.

Najstarszy uczestnik kursu prowadzonego przez Sebastiana Smulskiego ma 59 lat.

— To jest wyjątkowa sytuacja, bo ten pan trenował wiele lat judo, jest byłym sportowcem i chce dalej się rozwijać. Mam jednak wrażenie, że osoby dojrzałe obawiają się wysiłku fizycznego — przypuszcza.

### NIE DAJ PRZYPRZĘĆ SIĘ DO ŚCIANY!

Tomasz Markowski z biura prasowego Komendy Wojewódzkiej Policji uważa, że kurs samoobrony skierowany do osób 55 plus to bardzo dobry pomysł.

— Po pierwsze, każda forma aktywności jest dobra. Warto dbać o ruch w każdym wieku. A po drugie — tego typu kursy, na przykład prowadzone przez policjantów, nie są po to, aby nauczyć skomplikowanych technik. Chodzi o to, aby uczestnik dowiedział się, jak w najprostszy sposób, przy niewielkim wysiłku odeprzeć atak napastnika i móc wezwać pomoc — precyzuje.

W sytuacji, w której już dojdzie do napaści, należy pamiętać o podstawowych zasadach ratujących zdrowie i życie: nie wolno pozwolić napastnikowi na przyparcie do ściany. Żeby uniknąć ciosu, należy odsunąć się w bok i do przodu, a w sytuacji, gdy napastnik atakuje od tyłu, nie należy się wyrywać, trzeba spróbować uderzyć napastnika tyłem głowy i jednocześnie się obrócić.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA

### UWAGA!

**Żeby zwiększyć swój poziom bezpieczeństwa, warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach.**

1. Ręce nie mogą być obciążone zakupami. Jedna ręka powinna być wolna.
2. Należy unikać spacerów w miejscach odludnych i źle oświetlonych.
3. Nie należy wchodzić do budynku, windy z osobą nieznaną.
4. Pieniądze i dokumenty powinny być trzymane w różnych miejscach.
5. Pasek torebki nie może być założony na szyję, torebka powinna być przewieszona przez ramię.
6. Z bankomatów należy korzystać w ciągu dnia, upewniając się, czy nie jest się obserwowanym.

ŹRÓDŁO: SENIORZY.PL

# Żurawina: zdrowie prosto z bagien

**CAŁE STULECIA ŻURAWINA BYŁA PYSZNYM DODATKIEM DO MIĘS I PASZTETÓW, ALE TEŻ NATURALNYM LEKARSTWEM NA DOLEGLIWOŚCI PĘCHERZA, ANGINĘ, SCHORZENIA REUMATYCZNE, PROBLEMY Z ŻOŁĄDKIEM, JELITAMI I TRZUSTKĄ...**



Fot. Pixabay

**D**okładnie na trzy dni przed planowanym rozpoczęciem obecnej pracy obudziłam się z rozdzierającym bólem gardła! Ból bólem, ale panika wybuchła we mnie potężna, no bo jak to? Pochorować się i zjakaś angina pracę zaczynać? Do lekarza lecieć po cud-pigułę? Owszem, nawet zdążyłam się zarejestrować, ale w oczekiwaniu na wizytę ręka mi jakoś sama skoczyła do słoiczka żurawin, który stał sobie niewinnie na kuchennej wyspie. Napoczęty był, to prawda, ale wciąż wtrzech czwartych pełny. Jedną ręką skoczyła po słoiczek, drugą po łyżkę, wciągnęłam te trzy czwarte za jednym zamachem i... cud rzeczywiście nastąpił! Godzinę później gardło nie bolało wcale, a kataru nawet nie zdążyłam dostać!

Taką moc ma właśnie żurawina — ta niepozorna zimozielona krzewinka,

której najlepiej rośnie się na terenach podmokłych, wręcz bagiennych. Zbiera się ją od połowy września nawet do listopada, czyli żurawinobranie mamy właśnie w najlepsze — i dlatego postanowiłam dobrodziejstwa żurawiny opisać ze wszystkimi szczegółami.

## SKŁAD CHEMICZNY

Tak naprawdę wciąż jeszcze nie do końca go znamy. Tyle wiadomo na pewno, że w 88 proc. żurawina (po łacinie *oxycoccus*) składa się z wody. Poza tym sporo w niej błonnika, karotenu i witamin: A, C, E i tych z grupy B. Żurawina zawiera także liczne minerały: sód, potas, fosfor, wapń, magnez, jod i żelazo. A poza tym ma wiele cennych flawonoidów, czyli przeciwutleniaczy — jak znalazł na

naszą wieczną młodość i niesłabnące zdrowie. Z kolei zawarty w żurawinie kwas benzoowy sprawia, że ona sama długo zachowuje świeżość, natomiast kwasy cytrynowy i jabłkowy nadają jej kwaśny, cierpki smak.

Żurawina jest bogata w proantocyjanidyny: kolejne związki wykazujące silne właściwości antyoksydacyjne, dzięki którym organizm wolniej



się starzeje. To one poprawiają też wzrok, zwiększają elastyczność stawów i przyczyniają się do obniżenia stężenia cholesterolu. I to dzięki nim żurawina wykazuje działanie przeciwzapalne i przeciwalergiczne. Co ciekawsze, żurawina chroni nas przed szkodliwym działaniem promieniowania ultrafioletowego. Dlatego warto spożywać zarówno świeże, jak i suszone owoce, a także w odpowiednim momencie zrobić zapasy i zamrozić owoce żurawiny. Można je dodawać do owsianek, jogurtów i wypieków. Z owoców żurawiny można też wykonywać przetwory.

## ANTYBAKTERYJNIE

Już w roku 1840 naukowcy wykazali pierwszy związek między regularnym jedzeniem żurawiny a infekcjami dróg moczowych. Ale to dopiero współczesna nauka umożliwiła przeprowadzenie szczegółowych badań nad właściwościami żurawiny. Szczegółowe badania od wielu lat prowadzi prof. Terri Camesano z Worcester Polytechnic Institute i już m.in. odkryła, że wyciąg z tej rośliny niszczy aż 80 proc. szczepów bakterii odpornych na antybiotyki. Jej zespół tworzy też obraz tanin w żurawinach, postrzeganych jako potencjalne środki antybakteryjne. Rezultaty są zaskakujące

REKLAMA

**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

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

202819otbr-b-M

**Lech Mickiewicz**  
**GINEKOLOG**  
• sonda pochwową  
• cytologia  
• antykoncepcja  
Olsztyn  
ul. Barcza 48/1  
poniedziałki, czwartki od godz. 15.00  
rej. tel. kom. 601-952-165

2059190TBR-A - O

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

2057190TBR-A - O

**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-Koltun  
Damian Deresiewicz  
Krystian Kaźmierczak  
Artur Makowski

205190tbr-A-P

**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. 13<sup>00</sup>, 508 36 26 52

190019otbr-A-P

**NZOZ „ARTERIA”** PRYWATNE SPECJALISTYCZNE  
CENTRUM CHOROBY NACZYŃ  
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>, 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 - O

**Lek. med. Artur ZALEWSKI**  
**specjalista chirurg**  
**Chirurgia Ogólna**  
**LANCET, Olsztyn**  
ul. Wojska Polskiego 39  
środa 17<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>  
tel. rej. 89 535-72-80  
po 13<sup>00</sup> codziennie

204619otbr-a - O

**LOLSZTYŃSKY**  
**EKANARZE**  
**PECJALIŚCI**  
**NEUROCHIRURG**  
dr n. med. Mirosław Smółka  
Olsztyn, ul. Kopernika 1  
poniedziałki 15.00-18.00

204219otbr-a-G

**Zabiegi operacyjne w ramach**  
**„chirurgii jednego dnia”**  
**Rejestracja telefoniczna**  
pn.-czw. 10.00-16.00  
**Umowa z NFZ**

i intrygujące — szczególnie, że z roku na rok coraz więcej bakterii uodparnia się na działanie antybiotyków.

## NA DROGI MOCZOWE

To chyba najczęstsze schorzenie, w kontekście leczenia którego cień żurawiny pojawia się wręcz instynktownie. Prawidłowy odczyn moczu jest lekko kwasowy, ale po zakażeniu bakterią E. coli rośnie Ph moczu i bakterie zyskują wymarzone środowisko do rozwoju. Ponieważ żurawina ma odczyn kwaśny — bardzo szybko Ph moczu obniży i doprowadzi do zmniejszenia namnażania się bakterii. Dodatkowo żurawina upośledza przyleganie bakterii E. coli do ścian nabłonka pęcherza moczowego, dzięki czemu chroni organizm przed powtórным pojawieniem się zakażenia. A poza tym osłania też same drogi moczowe i pomaga osobom z problemami częstego oddawania moczu lub niewypróżnianiem pęcherza do końca.

Fakt, że chorobotwórcze bakterie nie są w stanie przykleić się do ścianek układu moczowego, a ich wydalenie na zewnątrz jest dla organizmu znacznie łatwiejsze — już w 2002 r. potwierdzili

naukowcy w czasie konferencji „Experimental Biology”. Z kolei wiele ośrodków badawczych potwierdza, że działanie żurawiny obejmuje nie tylko wspomaganie leczenia zapalenia układu moczowego, ale pomaga też w profilaktyce jego nawracających postaci, a także wleczeniu tych infekcji, które wywołały trudne do zwalczenia, a jednocześnie lekoodporne bakterie. Sok z żurawiny, oprócz dobroczynnego działania na drogi moczowe, może zapobiegać także rozwojowi kamicy nerkowej.

## U DENTYSTY, NA SERCE, NOWOTWORY I WSZYSTKO INNE...

Profilaktyczne działanie żurawiny zostało również udowodnione w stomatologii. Ta bowiem zapobiega próchnicy i chorobom dziąseł, przy czym działa dokładnie ten sam mechanizm co przy pęcherzu: bakterie nie przyczepiają się do tkanek.

Żurawina to też balsam dla serca. Odpowiednia ilość potasu, wielokrotnie większa niż sodu — normuje ciśnienie tętnicze krwi, a dla sprawnego funkcjonowania serca ma to niebagatelne znaczenie. Flawonoidy odpowiadają za mniejszą zapadalność



na choroby serca — bo powstrzymują tworzenie się zakrzepów krwi i pozytywnie wpływają na rozszerzanie naczyń krwionośnych. Dzięki właściwościom antyoksydacyjnym zapobiegają też utlenianiu cholesterolu, a to z kolei znacząco zmniejsza ryzyko arteriosklerozy i zapychania naczyń krwionośnych, a jednocześnie zmniejszają ich kruchość i przepuszczalność.

Naukowcy odkryli też, że sok żurawinowy zmniejsza ryzyka zawału. Już szklanka soku dziennie podnosi poziom dobrego cholesterolu i zapobiega zatykaniu się naczyń krwionoś-

nych. Ponadto sok z żurawin chroni też przed wrzodami żołądka, bo zwalcza bakterie Helicobacter pylori. Usuwa wolne rodniki, dzięki czemu znacznie zmniejsza ryzyko wielu poważnych chorób, m.in. nowotworów, zaćmy, choroby Parkinsona, Alzheimerera oraz reumatyzmu.

Najnowsze badania potwierdzają dodatkowo, że warte w żurawinie bioflawonoidy hamują rozwój komórek nowotworowych: owoc nawet o ponad 120 proc. podnosi poziom przeciwutleniaczy zapobiegających chorobom nowotworowym. Największe nadzieje naukowcy wiążą z hamującym działaniem żurawiny w przypadku już zdiagnozowanego raka płuc, okrężnicy oraz białaczki.

A przy tym wszystkim żurawina chroni też nasz mózg: jej spożywanie pod jakąkolwiek postacią — owoców świeżych i suszonych, soków, napojów — wpływa na spowolnienie procesu starzenia się szarych komórek, a tym samym zapobiega przedwczesnemu upośledzeniu funkcji motorycznych oraz poznawczych. To tak właśnie robią liczne przeciwutleniacze.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

REKLAMA

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

202619otbr-A-G

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

202919OTBR-A-G

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

203719otbr-A-G

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

204119otbr-a-G

**STOMATOLOG**  
LEK. EWA MICKIEWICZ  
specjalista protetyki stomatologicznej  
Olsztyn, ul. Barcza 48/1  
tel. 89 542 67 40  
tel. 512 506 756  
• pełny zakres stomatologii  
zachowawczej • protetyka  
• RTG zębów • laseroterapia  
• wybielanie zębów  
• licówki porcelanowe

204719OTBR-A-G

**CENTRUM REHABILITACJI  
NIEBIESKI HAMAK**  
dr n. med. Agnieszka Biernacka  
Specjalista rehabilitacji medycznej:  
• konsultacje rehabilitacyjne dzieci i młodzieży  
• diagnostyka neurorozwojowa niemowląt  
Informacja i rejestracja codziennie  
w godzinach 9:00-19:00 pod nr telefonu  
665-282-412  
Olsztyn, ul. Leśna 2

110020otbr-a-K

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

203219otbr-A-G

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

204519otbr-a-G

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

204419otbr-a-G

**PRYWATNA PRZYCHODNIA LEKARSKA  
BINPOL S.C.**  
10-527 Olsztyn  
ul. Partyzantów 80  
• ginekologia • stomatologia dzieci i dorystych  
• ortodoncja • chirurgia stomatologiczna  
• USG dorosłych i dzieci (pełny zakres)  
• VIDEO GASTROSKOPIA  
Prosimy o rejestrację telefoniczną w godz. 8<sup>00</sup> do 18<sup>00</sup>  
tel. 89 535-12-77

204319otbr-a-G

**GABINET MEDYCYN  
PRACY**  
specjalista medycyny pracy, internista  
Eiżbieta 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

21520otbr-A-P

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

204019otbr-B-G

**Roman Łesiów  
UROLOG**  
• leczenie zachowawcze i operacyjne  
• USG układu moczowego  
• cystoskopia, zabiegi operacyjne  
• uroflotmetria  
rejestracja Olsztyn, od godz. 13<sup>00</sup>  
Lancet 89 535 72 80  
al. Wojska Polskiego 39

203419otbr-a-G

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

205819OTBR-A-G

# Co trzeba wiedzieć, żeby skutecznie łowić

**CO DECYDUJE O BRANIU RYBY? KAŻDY WĘDKARZ DAŁBY WIELE ZA INFORMACJĘ, GDZIE I O JAKIEJ PORZE ROKU ZARZUCIĆ WĘDKĘ. Z CZASEM DOŚWIADCZENIE, UCZENIE SIĘ NA BŁĘDACH I PRZYPADKACH POZWALAJĄ NAM USTALIĆ PEWNE PRAWIDŁOWOŚCI UŁATWIAJĄCE WŁAŚCIWY WYBÓR ŁOWISKA I PORY POŁOWU.**

**B**ytowanie ryby jest bardziej twarzą walką i podporządkowaniem się równie twarzą prawom natury niż hedonistycznym uganianiem się za przyjemnościami. Podręczniki ichtologii mówią, że polskie gatunki ryb słodkowodnych można podzielić na cztery grupy według ich zapotrzebowania na tlen. Bardzo wysokie wymagania mają: ryby lososiowate, głowacz, śliz, strzelba. Wysokie wymagania: lipień, świnka, kleń miętus, kielb, ukleja. Średnie wymagania: brzana, jelec, płoć, sandacz, okoń, szczupak. Małe wymagania: leszcz, karp, sum, jaź, wzdręga, węgorz, lin, karaś.

Z tych informacji, poza wieloma słusznymi wnioskami, można wyciągnąć jeden błędny — że zapotrze-

bowanie poszczególnych gatunków na życiodajny gaz jest stałe, niezależne od okoliczności.

Stan rzeczywisty przedstawia się jednak inaczej. Przede wszystkim uderza bardzo małe i prawie identyczne zapotrzebowanie na tlen różnych gatunków ryb przy niskich temperaturach. Ułatwia to rybom oddychanie zimą pod lodem. W drastycznych dla ryb sytuacjach, np. przy odtlenieniu wody ściekami przemysłowymi, ryby po prostu sną.

Zapotrzebowanie na tlen rośnie gwałtownie w miarę zwiększenia się ciepłoty środowiska wodnego, w sposób różny dla różnych gatunków, ale zawsze wzrost ten jest znaczny. Wniosek: ryba zawsze będzie przenosiła się do miejsc chłodniejszych w poszukiwaniu tlenu. W rzece masy wód, które podlegają ciągłemu mieszaniu, charakteryzuje względna równomierność nasycenia tlenem oraz stopniowy wzrost (albo spadek) ciepłoty zależnie od pory roku. Pewne gatunki ryb, jak szczupak, sandacz czy leszcz, po odbyciu tarła w ciepłych wodach przybrzeżnych, zmuszone są przemianami zachodzącymi w środowisku do wędrówek za tlenem, do ucieczki od nie milego im ciepła. W praktyce oznacza to porzucenie zatoisk, zatok oraz innych fragmentów



Fot. archiwum prywatne

akwenu o przegrzanej, nieruchomej wodzie i przeniesienie się w koryto, w nurt, za progi i główki.

W gorące lata, kiedy aktywne procesy gnilne odtleniają wody zatoisk, również ryby ciepłolubne porzucają pływizny.

Błędem jednak byłoby żywić przekonanie, że znalazłszy w porze letniej dobrze natleniony fragment rzeki, zapewniamy sobie owocne wędkowanie.

Zjawisko małej letniej wędrówki ryb w poszukiwaniu tlenu nie wyjaśnia całkowicie ich aktywności żerowej. Ryby żerują bowiem tylko przy pewnych właściwych dla gatunku temperaturach. Na przykład pstrąg nie przyjmuje pokarmu powyżej 17°C, karp 29°C-30°C. W temperaturze powyżej 30°C ginie większość naszych ryb. Jeśli więc np. koncentrujemy nasze zainteresowanie na szczupaku lub sandaczu, to powinniśmy wiedzieć, w jakich temperaturach proces przemiany materii zachodzi u tych ryb najszybciej, a więc kiedy mają najlepszy apetyt. Stan naszej wiedzy w tym względzie nie jest zadowalający. Wiemy jednak, że w przeciwieństwie do ryb ciepłolubnych szczupak i sandacz lepiej żerują w wodach chłodniejszych.

W temperaturach zaś wyższych (zapewne powyżej 20°C) przestają w ogóle pobierać pokarm. W przypadkach takich, moim zdaniem, próba złowienia ich na wędkę będzie daremna. Chyba, że lekki przybór wody ochłodzi ją i przywróci rybom apetyt. Ochłodzenie jednak nie może być zbyt duże, bo ryby źle znoszą gwałtowne skoki temperatury. I dopiero po aklimatyzacji w nowych warunkach wracają do życiowej normy.

ANDRZEJ ŁAPIŃSKI

REKLAMA

## OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY ELBLĄG

o przyjęciu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego i możliwościach zapoznania się z jego treścią

Zgodnie z art. 43 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 (t.j. Dz.U. z 2020 r. poz. 283 ze zm.)

### informuję

o przyjęciu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentu terenu obrębu geodezyjnego Gronowo Górne (działki nr 134/1, nr 134/6 i część działki nr 134/5 przy ulicy Nefrytowej) uchwałą nr XXII/178/2020 Rady Gminy Elbląg z dnia 24 września 2020 r. Z treścią ww. dokumentów wraz z uzasadnieniem, o którym mowa w art. 42 pkt 2, i podsumowaniem, o którym mowa w art. 55 ust. 3 ww. ustawy, można zapoznać się w siedzibie Urzędu Gminy w Elblągu, przy ulicy Browarnej 85, pokój nr 35, oraz na stronie internetowej gminy.

Wójt Gminy Elbląg  
Zygmunt Tucholski

51120see1-c-M

## komunikat

### OBWIESZCZENIE WÓJTA GMINY ELBLĄG

o przyjęciu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego i możliwościach zapoznania się z jego treścią

Zgodnie z art. 43 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 (t.j. Dz.U. z 2020 r. poz. 283 ze zm.)

### informuję

o przyjęciu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentu terenu obrębu geodezyjnego Czechowo, obejmującego swoim zakresem działki nr nr 18/2, 18/4, 18/6, 18/7 i 19/1 (wg aktualnego stanu działki nr nr 18/6, 18/9, 18/11, 18/12, 18/13 i 19/1), uchwałą nr XXII/179/2020 Rady Gminy Elbląg z dnia 24 września 2020 r.

Z treścią ww. dokumentów wraz z uzasadnieniem, o którym mowa w art. 42 pkt 2, i podsumowaniem, o którym mowa w art. 55 ust. 3 ww. ustawy, można zapoznać się w siedzibie Urzędu Gminy w Elblągu, przy ulicy Browarnej 85, pokój nr 35, oraz na stronie internetowej gminy.

Elbląg, dnia 05.10.2020 r.

Wójt Gminy Elbląg  
Zygmunt Tucholski

51120see1-B-G

## OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY ELBLĄG

o przyjęciu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego i możliwościach zapoznania się z jego treścią

Zgodnie z art. 43 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 (t.j. Dz.U. z 2020 r. poz. 283 ze zm.)

### informuję

o przyjęciu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentu terenu obrębu geodezyjnego Gronowo Górne (działki nr nr 149/3, 149/4, 149/5, 150/1, 150/2 i część działki nr 150/3 przy ulicy Szafrkowej) uchwałą nr XXII/177/2020 Rady Gminy Elbląg z dnia 24 września 2020 r.

Z treścią ww. dokumentu wraz z uzasadnieniem, o którym mowa w art. 42 pkt 2, i podsumowaniem, o którym mowa w art. 55 ust. 3 ww. ustawy, można zapoznać się w siedzibie Urzędu Gminy w Elblągu, przy ulicy Browarnej 85, pokój nr 35, oraz na stronie internetowej gminy.

Wójt Gminy Elbląg  
Zygmunt Tucholski

51120see1-a-M

Krzyżówka klasyczna z hasłem

|    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|--|----|----|----|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  |    | 42 |    | 45 |    | 48 |  | 50 |    | 53 |  | 56 |    | 59 |    | 61 |    | 2  |    | 65 |    | 68 |    | 71 |
|    |    |    |    |    |    | 3  |  | 5  |    |    |  | 4  |    |    |    |    |    |    |    | 26 |    |    |    |    |
| 5  |    |    |    |    |    |    |  |    |    | 6  |  |    |    |    |    |    |    | 7  |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    | 20 |    |    |  |    |    |    |  |    |    |    |    | 22 |    |    |    | 8  |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    | 8  |  |    |    |    |  | 9  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 10 |    |    |    |    |    |    |  |    |    | 10 |  |    |    |    |    |    |    | 11 |    |    |    |    |    | 29 |
|    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    | 12 |  |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 13 |    |    | 44 |    | 47 |    |  |    |    |    |  |    |    | 14 | 60 |    | 63 |    | 15 |    | 67 |    | 70 |    |
|    |    |    |    |    |    |    |  | 3  |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 15 |    |
|    |    |    |    |    |    |    |  | 16 |    | 52 |  | 55 |    | 58 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 17 | 41 |    |    |    |    |    |  |    |    |    |  |    | 16 | 18 |    |    |    |    |    |    | 19 |    |    |    |
|    |    |    |    | 6  |    |    |  |    |    |    |  |    |    |    | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |  | 20 |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    | 21 |    |    |    |    |
| 22 |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 21 |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |  | 25 | 51 |    |  |    |    | 57 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 26 |    | 43 |    |    |    | 49 |  |    |    |    |  |    |    | 27 |    | 62 |    |    |    | 28 | 66 |    | 69 |    |
|    |    | 25 |    |    |    |    |  |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 27 |
|    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    | 29 |  |    |    |    |  | 54 |    |    |    |    |    |    |    | 64 |    |    |    |    |
| 30 |    |    |    | 46 |    |    |  |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    | 31 |    |    |    | 72 |
|    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    | 32 |  |    |    |    |  |    | 33 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 34 |    |    |    |    |    |    |  | 9  |    |    |  |    |    | 14 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    | 37 |  |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    | 2  |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 39 |    |    |    |    |    |    |  | 24 |    |    |  |    |    |    |    |    |    | 31 |    |    |    |    | 13 |    |
|    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 23 |

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 31, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

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

**POZIOMO:** 1) pomieszczenie do gotowania; 2) siedziba Kongresu USA; 3) angielski, niemiecki lub polski; 4) spis na sądowych drzwiach; 5) herbatka na nerwy; 6) Zedong, były przywódca Chin; 7) warzywo na keczup; 8) przykryte grzywką; 9) jądrowy z prętami; 10) w ogrodzie - anemon; 11) przekładane wafle z masą; 12) eposy indyjskie "Mahabharata" i "Ramajana"; 13) dział przemysłu włókienniczego; 14) kolor w kartach; 15) sylwestrowa do rana; 16) ośmiobok; 17) kitnia, roślina zielna; 18) miasto w pń-zach. Belgii, na wybrzeżu M. Północnego; 19) letni deser dla ochłody; 20) badacz, specjalista od atmosfery; 21) najniższa część statku; 22) rodzaj antologii, zbioru z określonej dziedziny; 23) nieco większa od skrzypiec; 24) Roberto, autor "Siedmiu szaleńców"; 25) kolor różowoczerwony z odcieniem fioleto; 26) dziesięć przykazań; 27) płynie

przez Bochnię; 28) ekspert, koneser; 29) zadaje tortury, dręczyciel; 30) sąsiad Nigerii; 31) świętuje 5 czerwca i 9 grudnia; 32) wzór doskonałości; 33) indianie z czubami; 34) pierwszy sakrament chrześcijański; 35) paskowy na towarze; 36) matematyczne klamry; 37) dawniej wyprawa panny młodej; 38) nie ma rodzeństwa; 39) pustynia w Chile; 40) pustynia w Chinach  
**PIONOWO:** 1) rosyjski półwysep nad Kuryłami; 2) ma dwie belki na pagonie; 15) znaczy szlaki górskie; 16) miasto rodzinne Marlona Brando; 22) dymisja króla; 27) wyspa na M. Karaibskim w państwie Antigua i Barbuda; 41) najdłuższa rzeka Afryki; 42) składana linijka stolarska; 43) telefon komórkowy potocznie; 44) laska górali tatrzańskich; 45) szczyt w Tatrach Zachodnich nad Kuźnicami; 46) płynie od źródeł do ujścia; 47)

najdłuższa rzeka Nowej Zelandii; 48) rodzinne miasto Bonapartego; 49) bieg na hipodromie; 50) homo sapiens; 51) masa z migdałów i cukru; 52) na zakupy; 53) dawna nazwa Astany, stolicy ; Kazachstanu; 54) leń, próżniak, obibok; 55) poetycka nazwa Francji; 56) artystyczny surowiec; 57) Wielki Komor, wyspa w arch. Komorów; 58) rzeka w Malborku; 59) resztki materiału; 60) małe stworzenie; 61) środek naczynia, domu; 62) tkanina, surowiec na kreton; 63) Renault potocznie; 64) w chlewie lub morska; 65) sztyft do ust; 66) babciny alkohol z owoców; 67) utwór epicko-liryczny; 68) najstarsze miasto w Dżibuti; 69) azjatycki niedźwiedź, aswał; 70) sztuciec; 71) "Skandalista ... Flynt", film Formana; 72) miasto Afyonkarahisar dawniej

 **ZWIERZĘTA**

kupię

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

**KUPIĘ** konie, 606-655-378

sprzedam

**NARYBEK-** zarybienia tel.600-460-777.

 **NIERUCHOMOŚCI**

sprzedam

**SPRZEDAM** mieszkanie 2 -pokojowe Warszawa - Białotąka. Bardzo dobry stan - Tanio. Podziemne miejsce parkingowe. 516-005-130

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

do wynajęcia

**MAŁY** domek Wójtowo, 889-253-288

**POKÓJ** dwuosobowy, 505-062-432

 **PRACA**

dam pracę

**DO** montażu drzwi, okien, prac ogólnobudowlanych. Mile widziane prawo jazdy. tel. kontakt, 608-313-373

**FERMA** indyków, mieszkanie, 602-593-421

**MĘŻCZYZNĘ** lub małżeństwo do pracy w gospodarstwie, 502-712-884

**MURARZA** pomocnika, montażyste K - G, 501-481-210

**PANIA** do dozorowania i sprzątnia, (89) 526-64-12

**POMOCNIK** hydraulika, 509-712-162

**PRACA** w gospodarstwie mlecznym. Mile widziana umiejętność obsługi ładowarki i miniladowarki. Zapewniam ubezpieczenie, mieszkanie, wyżywienie. 514-331-539

**SZWACZKI**, 603-287-981

**ZATRUDNIĘ** w Gospodarstwie, 601-772-124

 **USŁUGI**

budowa | remont

**DACHY**, 579-112-988

**HYDRAULICY**, 501-209-794

**MALOWANIE**, szpachlowanie, tapetowanie, 574-987-932

**POLBRUK.** tramnsport, 602-401-309

**SZPACHLOWANIE**, malowanie solidnie, 500-549-432

naprawa

**TAPICERSKIE**, 880-917-878

inne

**SZYCIE** kołder, 665-434-450

 **RÓŻNE**

sprzedam

**DREWNO** opałowe, 693-797-778

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

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

**MASZYNY** stolarskie, 602-459-611.

kupię

**MASZYNY** stolarskie, 602-459-611.

 **ROLNICTWO**

zwierzęta hodowlane

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

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

produkty rolne

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

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

Naszej Koleżance  
**Ani Dziejowskiej**  
wyrazy współczucia z powodu śmierci  
**Taty**  
składają współpracownicy z Zakładu Radiologii i Diagnostyki Obrazowej WSS w Olsztynie

341120opb1-A -F

Szanownej Pani Doktor  
**Marii Dziejowskiej**  
Ordynator Oddziału Intensywnej Terapii i Anestezjologii,  
wyrazy głębokiego współczucia oraz wsparcia w trudnych chwilach po stracie  
**Męża**  
składają dyrekcja i pracownicy Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego w Olsztynie

342120opb1-A -F

Koleżance  
Doktor **Marii Dziejowskiej**  
wyrazy współczucia z powodu śmierci  
**Męża**  
składają koleżanki i koledzy pediatrzy ze Szpitala Dziecięcego w Olsztynie

341720opb1-A -F

**Pani dr Marii Dziejowskiej**  
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci  
**Męża**  
składają pielęgniarki i lekarze z Oddziału Klinicznego Chirurgii i Urologii Dziecięcej WSSD w Olsztynie

340820opb1-B -F

**Pani dr Annie Dziejowskiej**  
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci  
**Taty**  
składają koleżanki i koledzy z Warmińsko-Mazurskiego Oddziału PLTR

340920opb1-A -F

**Pani Dr Marii Dziejowskiej**  
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci  
**Męża**  
składają pracownicy Oddziału Intensywnej Terapii i Anestezjologii Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego w Olsztynie

341620opb1-A -F

Panu  
**Kazimierzowi Sawońskiemu**  
wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia w tych trudnych chwilach po stracie  
**Córki**  
składają pracownicy ZN Szeklicki

341320opb1-A -F

**Pani Wandzie Wenta**  
wyrazy głębokiego współczucia po stracie  
**Męża**  
składają pracownicy ZN Szeklicki oraz wspólnota mieszkaniowa

341320opb1-B -F

Z głębokim smutkiem przyjąłem wiadomość o śmierci  
**Ks. Prałata Zygmunta Sędziaka**  
Członka Kapituły Sejneńskiej, wieloletniego pracownika Elckiej Kurii Diecezjalnej, Proboszcza Parafii w Bakalarzewie  
łącząc się w bólu, składam  
**Rodzinie i Bliskim**  
wyrazy najszczerzego współczucia.  
*Tomasz Andrukiewicz  
Prezydent Miasta Elku*

43220ekwe-A -F

Naszemu koledze  
**Karolowi Olszewskiemu**  
wyrazy współczucia z powodu śmierci  
**Brata**  
składają  
Zarząd Polish Agro sp. z o.o. oraz koleżanki i koledzy

342220opb1-A -G

**Rodzinie oraz Najbliższym**  
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci  
**ś. † p.**  
**dr. hab. inż. Kazimierza Zwirowicza**  
składają Dziekan, prodziekani wraz z pracownikami, doktorantami i studentami Wydziału Geoinżynierii Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie

340520opb1-A -F

**Elżbiecie i Ryszardowi Rogozińskim**  
wyrazy współczucia z powodu śmierci  
**Brata i Szwagra**  
składają koleżanki i koledzy z sekcji sprzętu RZI Olsztyn

341220opb1-A -F

342320opb1-A -F

**Profesor Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego.**

342420opb1-A -F

wieloletnia oddziałowa Oddziału Chirurgii Wojewódzkiego  
Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego w Olsztynie.

**Odszedł od nas człowiek wielkiego serca,  
wyjątkowej skromności i życzliwości...**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w czwartek, 8 października 2020 r., o godz. 11.30 modlitwą różańcową w archidiecejalnym sanktuarium Bożej Opatrzności pw. Jana Ewangelisty w Bartągu. O godz. 12:00 w kościele zostanie odprawiona msza święta żałobna. Ceremonia pochówku odbędzie się na cmentarzu parafialnym w Bartągu.

20201006 -C

340820opb1-A -F

340920opb1-B -F

*Odszedł od nas były burmistrz Ostródy.  
Wielki lokalny patriota. Kibic Sokola Ostróda.  
Człowiek o wielkim sercu i równie wielkiej miłości  
do swojej małej ojczyzny.*

13120moz-A-G

396201171-A-G

50920stzo-A-G

338120nph1-a-M

340420opb1-A -F



dawniej  **market**

**OLSZTYN** **895 355 300**  
ul. Lengowskiego 18-20 **602 327 277**

**BISKUPIEC** **897 152 093**  
ul. Armii Krajowej 4 **608 680 642**

**POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09**  
*Pomożemy Ci godnie pożegnać*



**ARKADIA**  
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85

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

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

614419opb1-a -b



## KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

**ANDRZEJ DĄBROWSKI**  
Olsztyn, ul. Limanowskiego 18/2  
 **89 67 77 100, kom 530 308 308**

**GODNIE – SOLIDNIE – Z SZACUNKIEM**

## Całodobowy przewóz zmarłych



## USŁUGI POGRZEBOWE

**ARKA**  
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

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

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

***www.arkaolsztyn.pl***

### *Całodobowe przewozy zmarłych*

614619opb1-e-1

# Mistrzowskie sukcesy Zamku oraz Olimpi

**SPORTY WALKI** || Podczas mistrzostw Polski w kickboxingu w formule full contact dobrze spisały się ekipy Zamku Expom Kurzętnik i Olimpi Nowe Miasto Lub. W Dreźnie zawodnicy z tych klubów zdobyli pięć medali (2 złote, srebrny i 2 brązowe).

Turniej był bardzo wyczerpujący, bowiem o medale rywalizowało aż 164 zawodników z 45 klubów. Mistrzowskie walki toczono tylko na jednym ringu, dlatego turniej rozpoczął się już w piątek kilka godzin po zakończeniu ważenia zawodników. Tego dnia w najliczniej obsadzonej kategorii 81 kg walczyło m.in. trzech kickboxerów Zamku, no i dwóch z wygrało, natomiast trzeci przegrał i tym samym zakończył swój udział w mistrzostwach.

**- NIE JEST TO FORMUŁA WALKI, W KTÓREJ SIĘ SPECJALIZUJEMY, ALE BYŁ TO ŚWIETNY START W WYKONANIU PIOTRKA KOŁAKOWSKIEGO I KRYSZTIANA RZEPKI, DLA KTÓREGO BYŁ TO DEBIUT W GRONIE SENIORSKIM, BO JESZCZE W UBIEGŁYM SEZONIE BYŁ JUNIOREM - OCENIŁ TRENER LESZEK JOBS.**

- Piotr jest coraz bardziej kompletnym zawodnikiem, czego dowodem były dwa zwycięstwa z wymagającymi rywalami. Dopiero w półfinale uległ późniejszemu mistrzowi Polski. Natomiast Krystian w drodze do finału pokonał m.in. faworyta tej kategorii wagowej, co było olbrzymią sensacją. Co prawda w finale przegrał, ale i tak zasłużył na słowa pochwały - przyznał Leszek Jobs.

Jeszcze lepiej spisali się zawodnicy Olimpi, bowiem zdobyli dwa złote i jeden brązowy medal. Wśród seniorów w kat. 60 kg na najwyższym stop-



Fot. archiwum klubu

Połączone ekipy z Kurzętnika i Nowego Miasta Lubawskiego. W środku siedzą trenerzy Sebastian Prokop i Leszek Jobs

niu podium stanął Albert Mederski. Sukces debiutanta dostrzegł trener reprezentacji Polski (full contact), który powołał Mederskiego na najbliższe zgrupowanie kadry.

Drugą złotą medalistką została juniorka starsza Natalia Zakrzewska (60 kg), natomiast brązowy krążek do kolekcji klubu z Nowego Miasta Lubawskiego dołożył junior starszy Kamil Laskow-

ski (63,5 kg). Tym samym ich trener Sebastian Prokop miał olbrzymie powody do zadowolenia, ale już wkrótce okazji do radości obaj szkoleniowcy mogą mieć jeszcze więcej, bowiem od 16 do 18 października w Nowym Mieście Lubawskim (hala MOSiR-u) odbędą się mistrzostwa Polski w kickboxingu seniorów i juniorów w formule Light contact i Pointfighting. Organizatorami zawodów są Zamek Expom Kurzętnik i Olimpia Nowe Miasto Lubawskie. - Dzieli nas zaledwie trzy kilometry, więc współpraca między naszymi klubami układa się znakomicie - wyjaśnił trener Jobs. - Sebastian Prokop to mój były zawodnik i często razem jeździmy na zawody, tak jak ostatnio do Dreźnie. A teraz obaj zapraszamy kibiców do Nowego Miasta Lubawskiego - zakończył szkoleniowiec z Kurzętnika.

DRYH

## NASI MEDALIŚCI

**\* Seniorzy:** Albert Mederski (Olimpia) – złoto, Krystian Rzepka (Zamek) – srebro, Piotr Kołakowski (Zamek) – brąz

**\* Juniorzy:** Natalia Zakrzewska (Olimpia) – złoto, Kamil Laskowski (Olimpia) – brąz

REKLAMA

### Wójt Gminy Gronowo Elbląskie

podaje do publicznej wiadomości wszystkich zainteresowanych, że od dnia 6 października 2020 r. do dnia 27 października 2020 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy w Gronowie Elbląskim przy ulicy Łączności 3 oraz na stronach internetowych Urzędu: [www.gminagronowo.pl](http://www.gminagronowo.pl) oraz [www.bip.gminagronowo.pl](http://www.bip.gminagronowo.pl) został wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonych do użyczenia.

WÓJT GMINY  
Marcin Ślęzak

51420see1-a-M

### praca

GS „Sch” w Morągu  
**zatrudni  
kierownika  
piekarni**

Kontakt: tel. 694445477

13020mizm-b-M

**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](http://www.konstal-garaze.pl)

15720otbr-b-M

**SZKŁOLAND Sp. z o.o.**

**ZATRUDNI**

od zaraz

**PRACOWNIKÓW  
PRODUKCJI**

tel. 606 300 419

329520opb1-a-M



**Poszukuję kontaktu z dwiema koleżankami z lat siedemdziesiątych, które chodziły do Szkoły Podstawowej nr 12 przy ul. Jagiellończyka w Olsztynie.** Ta z lewej to Henia Piotrowska, po mężu (panieńskiego nie pamiętam). Ta w środku to Bożena Mądra-Pruszyńska. Ta z prawej, Maryla Przedlacka, po mężu Karowiec - niestety, już nie żyje. Osoby, które mają kontakt z koleżankami ze zdjęcia, proszę o informację tel. 603 909 473

336220opb1-a-M

REKLAMA

### SYNDYK MASY UPADŁOŚCI Warmińskiego Przedsiębiorstwa Budowlanego SA w Olsztynie

#### • sprzedaż •

1. Nieruchomość gruntową niezabudowaną w Olsztynie przy ul. Basieńki, składającą się z działek nr 33/1, 33/6, 33/2, 33/3, obręb 153 (KW nr OL10/00055429/6), 32/11, 32/7, obręb 153 (KW nr OL10/00057521/5), 31/52, obręb 153 (KW nr OL10/00012292/3), o łącznej powierzchni 2,3570 ha, przeznaczoną (wg planu zagospodarowania przestrzennego) pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinną – **cena wywoławcza (netto) 1 885 600 zł (2 319 288 zł brutto z VAT)**.
2. Nieruchomość gruntową niezabudowaną w Olsztynie przy ul. Basieńki, składającą się z działek nr 33/4 obręb 153 (KW nr OL10/00055429/6), 32/2, 32/3, 32/4, 32/5 obręb 153 (KW nr OL10/00057521/5), 31/34, 31/35, 31/54, obręb 153 (KW nr OL10/00012292/3) o łącznej powierzchni 0,4767 ha, przeznaczoną (wg planu zagospodarowania przestrzennego) pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinną – **cena wywoławcza (netto) 476 600 zł (586 218 zł brutto z VAT)**.
3. Nieruchomość gruntową niezabudowaną w Olsztynie przy ul. Basieńki, składającą się z działek nr 32/8, 32/9, 32/10, obręb 153 (KW nr OL10/00057521/5), 31/2, 31/3, 31/4, obręb 153 (KW nr OL10/00012292/3) o łącznej powierzchni 0,3692 ha, przeznaczoną (wg planu zagospodarowania przestrzennego) pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinną – **cena wywoławcza (netto) 579 300 zł (712 539 zł brutto z VAT)**.
4. Nieruchomość gruntową niezabudowaną w Olsztynie przy ul. Basieńki, składającą się z działek nr 31/5, 31/6, 31/7 obręb 153 (KW nr OL10/00012292/3) o łącznej powierzchni 0,2629 ha, przeznaczoną (wg planu zagospodarowania przestrzennego) pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinną wolnostojącą – **cena wywoławcza (netto) 359 400 zł (442 062 zł brutto z VAT)**.
5. Miejsca postojowe (garażowe) nr 1, 7, 12, 13, 14 na poziomie -1 oraz nr 15, 27, 28 na poziomie -2 w budynku przy ul. Piotrowskiego nr 6 w Olsztynie, KW nr OL10/00163861/6 – **cena wywoławcza po 16 338 zł za miejsce**.
6. Miejsca postojowe (garażowe) nr 1, 6, 9, 10, 14, 15, 16 na poziomie -1 oraz nr 17, 32 na poziomie -2 w budynku przy ul. Piotrowskiego nr 4 w Olsztynie, KW nr OL10/00164049/5 – **cena wywoławcza po 16 330 zł za miejsce**.

Zgłoszenia przystąpienia do negocjacji należy składać w Kancelarii Notarialnej Zbigniewa Stankiewicza w Olsztynie przy ul. Dąbrowszczaków 18/4, tel. (89) 527 32 30 – w terminie do dnia 6 listopada 2020 r. O terminie i regulaminie negocjacji przystępujących zawiadomiony zostanie pisemnie. Informację o nieruchomościach uzyskać można pod nr tel. 505 107 454.

Szczegółowe informacje dostępne są w Internecie na stronie [www.syndykolsztyn.eu](http://www.syndykolsztyn.eu).

Tel. do syndyka 502 957 530.

[www.dawro.pl](http://www.dawro.pl)

11420otba-a-M

# Próba generalna przed graniem o coś

**PIŁKA NOŻNA** || Bez Roberta Lewandowskiego, Wojciecha Szczęsnego i Piotra Zielińskiego, ale z Jerzym Brzęczkiem na ławce trenerskiej, zagrają dziś w Gdańsku z Finlandią polscy piłkarze (g. 20.45). Dla obu ekip będzie to przetarcie przed Ligą Narodów.

**W**czoraj wiadomością dnia w obozie Białoczerwonych było to, że powtórne badanie Jerzego Brzęczki – który w poniedziałek wieczorem uzyskał już negatywny wynik testu na obecność wirusa SARS-CoV-2 – ponownie okazało się pomyślne dla selekcjonera reprezentacji.

**INNymi SŁOWY: PO 10-DNIOWEJ IZOLACJI, SPOWODOWANEJ WCZEŚNIEJSZYMI POZYTYWNYMI TESTAMI, JERZY BRZĘCZEK WCZORAJ MÓGŁ WRĘSZCIE WRÓCIĆ DO „ŚWIATA ŻYWYCH”.**

Czyli dołączyć do kadrowiczów trenujących od poniedziałku w Sopotcie na zgrupowaniu przed meczami z Finlandią (dziś, g. 20.45), Włochami (niedziela 20.45, oba w Gdańsku) oraz Bośnią i Hercegowiną (14.10, g. 20.45 we Wrocławiu). Stawką dwóch ostatnich potyczek są punkty Ligi Narodów UEFA, gdzie w „polskiej” grupie A1 (Dywizja A, gr. 1) grają

jeszcze Holendrzy, ale najpierw czeka Polaków próba generalna: towarzyskie spotkanie z Finami.

Finlandia była zazwyczaj wyjątkowo wdzięcznym rywalem dla Białoczerwonych, którzy przegrali z ekipą Suomi zaledwie trzy z dotychczasowych 32 meczów (21-8-3). Jest tylko jedno „ale”: w 21. wieku Polacy pokonali Finów tylko dwa razy na pięć prób. To efekt stale wyrównującego się poziomu w europejskim futbolu, w którym z roku na rok coraz trudniej o chłopców do bicia. Co pokazują też Finowie, którzy w listopadzie zeszłego roku wywalczyli historyczny, bo pierwszy, awans do finałów mistrzowskiej imprezy, ustępując w eliminacjach ME tylko Włochom, a wyprzedzając m.in. Greków i Bośniaków.

Dzisiaj Polska już trzeci raz z rzędu zagra bez Roberta Lewandowskiego, który – jak na gwiazdę światowej piłki przystało – cieszy się w oczach trenera Brzęczki specjalnymi względami. Skoro na wrześniowe mecze Ligi Narodów (0:1 w Holandii, 2:1 w Bośni i Hercegowinie) kapitan reprezen-



Fot. Emil Marecki

**Kamil Grosicki dwa ze swoich 14 goli w kadrze strzelił Finlandii**

tacji dostał wolne, żeby złapać trochę oddechu po sezonie ligowym, więc tym bardziej nie ma potrzeby forsować go w pojedynku o nic z Finami.

„Lewy” będzie potrzebny na boisku nie dziś, ale w niedzielę i za tydzień.

W składzie zabraknie też Wojciecha Szczęsnego, który – tak jak wszyscy zawodnicy Juventusu Turyn – do dzisiaj przebywa na kwarantannie domowej, a do kadry dołączy już po meczu z Finlandią. Na zgrupowanie w ogóle nie przyjechał natomiast zarażony koronawirusem Piotr Zieliński, natomiast z powodu kontuzji niemal od razu opuścił go Artur Jędrzejczyk.

Kto będzie strzelał gole, skoro zespół musi sobie radzić bez Lewandowskiego? Odsunięty od składu Napoli (na własne życzenie) Arkadiusz Milik, rezerwowo w Herthcie Berlin, Krzysztof Piątek (bez gola w tym sezonie) czy może grzejący ławę West Bromwich, Kamil Grosicki? Ten ostatni zdobył dwie z pięciu bramek w ostatnim do tej pory spotkaniu z Finami, wygranym aż 5:0 w marcu 2016 roku...

W ekipie gości nie zagrają natomiast, powołani wcześniej, podstawowi zawodnicy: Teemu Pukki (Norwich) i Tim Sparv (Larissa). PES

## SPRINTEM

**SIATKÓWKA** || Czwartą porażkę w swoim czwartym meczu o punkty poniosła Stal Nysa. Beniaminek PlusLigi – prowadzony przez byłego trenera Indykpolu AZS Olsztyn, Krzysztofa Stelmacha – tylko momentami toczył wyrównaną walkę z PGE Skrą, ostatecznie przegrywając w Bełchatowie 0:3 (-22, -15, -20). Było to trzecie – i na jakiś czas ostatnie – spotkanie 5. kolejki, które doszło do skutku w pierwotnie zaplanowanym terminie. Pozostałe cztery mecze, w tym sobotnie starcie olsztynian z MKS Będzin, zostały odwołane ze względów epidemicznych. Przypomnijmy, że w zbliżającej się 6. kolejce Indykpol AZS ma zagrać

w hali zdecydowanego lidera rozgrywek, ZAKSY Kędzierzyn (sobota, g. 17.30, Polsat Sport). Wczoraj natomiast, ze względu na kwarantannę związaną z COVID-19 w obu zespołach, odwołano piątkowe spotkanie Będzina z GKS Katowice. Prezesi klubów PlusLigi jednomyślnie zdecydowali podczas wideokonferencji, że – w przypadku absencji drużyn spowodowanej pandemią koronawirusa – pozostałe ekipy będą uzgadniały między sobą przyspieszone terminy i awansem rozgrywały mecze, nawet te z rundy rewanżowej. Wspólnie uzgodniono, że jest to jedyny sposób

na utrzymanie ciągłości rozgrywek w sezonie 2020/21.

**\* Czołówka tabeli:** 1. ZAKSA 15 pkt (5 gier); 2. Warta Zawiercie 10; 3. Jastrzebski Węgiel, 4. Trefl Gdańsk – po 8; 5. Skra, 6. GKS Katowice – po 6, (...) 10. Indykpol AZS 4 (wszystkie mecz mniej).

**SPORT W TV** || **Tenis.** French Open w Paryżu (11.55, 14, 17.15, 19.15, Eurosport 1)

**\* Kolarstwo.** Giro d'Italia, 5. etap: Mileto - Camigliatello Silano (12.25, Eurosport 2); Wyścig Brabantse Pijl (16.30, Eurosport 2)

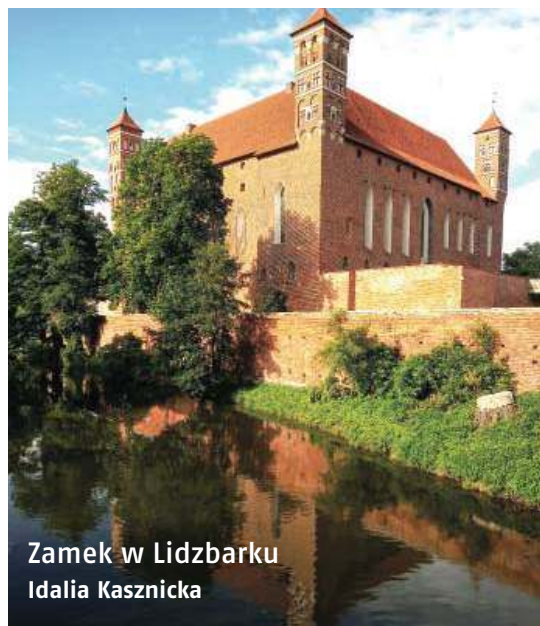
**\* Piłka nożna.** Mecze towarzyskie:

Armenia - Albania (14.50, Polsat Sport), Cypr - Czechy, Niemcy - Turcja (17.50, 20.45, Polsat Sport News), Dania - Wyspy Owcze, Francja - Ukraina (17.50, 20.45, Polsat Sport Premium 1), Polska - Finlandia (20.35, Polsat Sport, TVP Sport, TVP Polonia, TVP 1), Portugalia - Hiszpania (20.45, Polsat Sport Extra), Włochy - Mołdawia (20.45, Polsat Sport Premium 2)

**\* Koszykówka.** Energa Basket Liga mężczyzn: Polski Cukier Toruń - Stelmet Zielona Góra (17.30, Polsat Sport Extra)

**\* Futsal.** Ekstraklasa: Rekord Bielsko-Biała - Gatta Zduńska Wola (17.55, nSport+). PES

# Prenumerata za zdjęcie



Zamek w Lidzbarku  
Idalia Kasznicka

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

WYSYŁAJCIE ZDJĘCIA TUTAJ:  
I.HRYWNA@GAZETAOLSZTYNSKA.PL IGOR HRYWNA



Jezioro Jagodne  
Piotr Szymański



Sptyw Pisa  
Adrianna Koper



Grabowiec koło Lelkowa  
Andrzej Wieliczko



Warmińska kapliczka  
czytelniczka



Szczytno  
Ferdynand Sosnowski

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

**REPERTUAR NA ŚRODĘ**  
Jak zostać gwiazdą,  
10:45, 13:30, 16:15, 19:00,  
20:00, 21:45; 25 lat nie-

winności. Sprawa Tomka  
Komendy, 13:00, 15:45,  
18:30, 20:30, 21:15; Trolle  
2, 10:00, 11:00, 12:00,  
13:15, 14:15, 15:30, 16:30,  
17:45, 18:45; Tarapaty 2,  
10:30, 11:30, 13:45, 16:00,  
18:15; Mulan, 10:15, 14:45;

Greenland, 12:15, 17:30,  
21:00; Pętla, 12:45, 17:00,  
19:30, 22:00; Jak najda-  
lej stąd, 17:15; Skandal.  
Ewenement Molesty,  
15:15, 19:45, 21:40; After 2,  
20:15; Tenet, 11:15; Wojty-  
ła. Śledztwo, 15:00.