

REKLAMA



od **7999** zł/m
Komórka lokatorska w cenie!

MAK DOM
GRUPA DEWELOPERSKA

Osiedle
MAGNOLIA II

tel. (89) 721 10 10 www.makdom.pl



nr 10 (396) 2025 ISSN 1734-7076

NOWE

14.05 – 04.06.2025
WWW.ZYCIEOLSZTYNA.PL

życie

Olsztyna

NAKŁAD 20 000

REKLAMA

KORKUĆ
CZĘŚCI
UŻYWANE
KASACJA
POJAZDÓW

DYWITY, ul. Olsztyńska 14 D
WWW.AUTOCZESCI-KORKUC.PL
KUPIMY KAŻDE AUTO
TEL. /89/ 511 91 00

REKLAMA

LOOMBARD.pl



**SKUP / SPRZEDAŻ
WYCENA**

audiofon
pomagamy słyszeć lepiej

ZAPRASZAMY NA
**BEZPŁATNE
BADANIE SŁUCHU**

GABINETY BADAŃ SŁUCHU AUDIOFON w OLSZTYNIE:
ul. Burskiego 4 tel. 89 543 00 05
ul. Dąbrowszczaków 17 tel. 89 535 76 31
ul. Ratuszowa 4 tel. 723 44 26 47

Przyjdź na bezpłatne badanie i odbierz prezent!
Bezpłatna infolinia: 800 806 900 • www.audiofon.com.pl

**Za nami
rok
pierwszy**

Czytaj str. 7



Misja zapisana w sercu

Czytaj str. 3



Na pomoc bezdomnym zwierzętom

Czytaj str. 5



REKLAMA

Spółdzielnia Mieszkaniowa KORMORAN
ul. Okulickiego 5, 10-693 Olsztyn
tel. 89 5451 19 44, www.smkormoran.olsztyn.pl

OGŁOSZENIE O PRZETARGU

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Kormoran” w Olsztynie, ul. Okulickiego 5 informuje, że dnia 29 maja 2025 (czwartek) o godzinie 12.00 odbędzie się:

ustny przetarg nieograniczony w formie licytacji na ustanowienie i przeniesienie odrębnej własności lokalu mieszkalnego składającego się z 3 pokoi, kuchni, łazienki z WC, o pow. użytkowej 57,32 m², położonego w Dywitach przy ul. Warminskiej 8/20 (III piętro). Budynek z 2017 roku. Mieszkanie wykończone i gotowe do zamieszkania.

Cena wywoławcza: 427 000,00 zł.

Szczegółowe informacje o przetargu można uzyskać w Dziale ds. Administracyjno-Technicznych Spółdzielni, tel. 89 543-89-55 oraz na stronie internetowej: www.smkormoran.olsztyn.pl

REKLAMA

ZAREKLAMUJ SIĘ!

w Nowym Życiu Olsztyna

Zadzwoń – zapytaj tel. 505 129 273



Warto Wiedzieć

Kara umowna za zerwanie umowy na prąd? Czasem to bezprawie – ostrzega radca prawny Jacek Kaczkowski.

Panie Mecenasie, w ostatnim czasie do redakcji zgłaszają się przedsiębiorcy, którzy po wypowiedzeniu umowy na dostawę prądu otrzymują bardzo wysokie kary umowne. **Czy rzeczywiście są one zgodne z prawem?**

Takie przypadki są niestety coraz częstsze, a wysokość naliczanych kar jest często rażąco wygórowana – mówimy nie o kilkuset złotych, ale o kwotach rzędu 30, 50 czy nawet ponad 100 tysięcy złotych. Często jest to dla przedsiębiorcy koszt niemożliwy do poniesienia, przez co zostaje on niejako zmuszony do trwania w niekorzystnej umowie. Tymczasem nie każda taka kara jest zgodna z prawem – co więcej, wiele z nich można skutecznie zakwestionować.

Na jakiej podstawie można kwestionować te kary?

Kluczowe są przepisy kodeksu cywilnego o ochronie konsumenta – w szczególności art. 385¹–385³. Od kilku lat stosuje się je również do jednoosobowych przedsiębiorców, jeśli zawierana umowa nie ma dla nich charakteru zawodowego. Dla przykładu: jeżeli grafik komputerowy prowadzący działalność gospodarczą zawiera umowę na dostawę energii do swojego biura, to taka umowa – choć związana z działalnością – nie ma dla niego charakteru zawodowego. W takiej sytuacji przysługują mu uprawnienia konsumenckie, w tym ochrona przed tzw. klauzulami abuzywnymi, czyli niedozwolonymi zapisami umownymi.

Czy takie praktyki były już wcześniej przedmiotem postępowań?

Tak. Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów podejmował interwencje w po-

dobnych przypadkach. Przykładowo, w sprawie jednej z firm energetycznych UOKiK zakwestionował aż 47 klauzul, w tym zapisy dotyczące kar za wcześniejsze rozwiązanie długoterminowych umów. Urząd uznał, że są to postanowienia nieproporcjonalne, ograniczające prawo odbiorcy do wyboru dostawcy energii – co przecież gwarantuje samo prawo energetyczne.

Czy sądy przyjmują podobne stanowisko?

Zdecydowanie tak. W wyroku z początku 2025 roku Sąd Najwyższy wyraźnie wskazał, że przedsiębiorca – nawet jeżeli formalnie zawiera umowę jako podmiot gospodarczy – może korzystać z ochrony konsumenckiej, jeżeli nie działa w ramach zawodowego charakteru. Co więcej, SN uznał, że energetyka jako branża ma naturalną przewagę negocjacyjną nad klientem, co oznacza, że dodatkowe kary tylko pogłębiają nierównowagę stron.

Co powinien zrobić przedsiębiorca, który otrzymał wezwanie do zapłaty takiej kary?

Przede wszystkim nie powinien płacić automatycznie. Warto skonsultować sprawę z prawnikiem i przeanalizować, czy umowa rzeczywiście była zawarta w sposób uzasadniający naliczenie kary oraz czy zapis o niej nie jest klauzulą niedozwoloną. W mojej praktyce zawodowej wielokrotnie udawało się doprowadzić do ugodowego rozwiązania – w tym do obniżenia naliczonych opłat, a nawet całkowitego ich umorzenia.

Dziękujemy za rozmowę i za cenne wskazówki.

Życie
Olsztyna

WYDAWCA: Agencja Reklamowo-Wydawnicza
„INNA PERSPEKTYWA” Ilona Lik

redaktor naczelny: Leszek Lik, redakcja@zycieolsztyna.pl;

zespół redakcyjny: Andrzej Zb. Brzozowski, Krzysztof Szymański, Jacek Panas, Ilona Lik

rysunki: Zbigniew Piszczako;

Biuro promocji i reklamy: tel. 505 129 273;

(r) – materiał reklamowy lub powierzony, ar- archiwum redakcji.

Redakcja zastrzega sobie prawo adiustacji powierzonych tekstów.

DTP: Aleksandra Kędzierzawska, Druk: Polska Press Sp. z o.o.

www.zycieolsztyna.pl

Nakład 20 000

REKLAMA

Intermarché

Supermarket z własną wędzarnią poleca
najlepsze wędliny oraz świeże mięsa z naszego rozbioru

Olsztyn ul. Dorantta 20, os. Tęczowy Las.
Zapraszamy w godzinach 7-21 (nd. 10-18)

Świeżo i tanio!



Z troską, wdzięcznością i głębokim uznaniem – tak Warmia i Mazury uhonorowały pielęgniarki, pielęgniarzy i położne podczas wojewódzkich obchodów ich międzynarodowego święta w Olsztynie. – Dziękujemy za codzienne serce na dłoni, za prawdziwą obecność w chwilach najtrudniejszych i najbardziej przełomowych – powiedział wojewoda Radosław Król.

Międzynarodowy Dzień Pielęgniarki i Położnej to uroczystość, która zgromadziła przedstawicieli ochrony zdrowia z całego regionu. Była gestem wdzięczności i wyrazem troski o ludzi, na których spoczywa ciężar nadziei, ulgi i życia. Obchody odbyły się w szczególnym okresie, gdyż to właśnie maj tradycyjnie przynosi dni poświęcone położnym i pielęgniarkom – od Międzynarodowego Dnia Położnej (5 maja), przez Dzień Polskiej Położnej (właśnie 8 maja), aż po Międzynarodowy Dzień Pielęgniarki obchodzony 12 maja.

8 maja aula Warmińsko-Mazurskiego Urzędu Wojewódzkiego w Olsztynie wypełniła się energią, wzruszeniem i uznaniem. Obchody miały wymiar nie tylko symboliczny – wręczono odznaczenia państwowe, resortowe odznaki „Za zasługi dla ochrony zdrowia” oraz statuetki wojewody przyznane za szczególne zaangażowanie i budowanie wspólnoty zawodowej.

– Pielęgniarstwo i położnictwo to służba człowiekowi – od pierwszego krzyku życia po ostatni oddech. To zawody pełne odpowiedzialności, których nie da się wykonywać bez serca – podkreślał wojewoda Król.

Obchody stały się okazją do przypomnienia o wyzwaniach, z jakimi mierzy się dziś środowisko pielęgniarskie i położnicze: perspektywa niedoboru kadry związana z luką pokoleniową, rosnące obciążenia, potrzeba lepszej organizacji opieki i większego wsparcia. Mimo tych trudności, jak podkreślano, zawód pielęgniarki i położnej cieszy się społecznym zaufaniem i niesłabnącym prestiżem.

– To moment, w którym możemy na chwilę się zatrzymać i spojrzeć na siebie nawzajem z dumą. Jesteśmy siłą niezbędną do działania systemu ochrony zdrowia. Jesteśmy profesjonalne, empatyczne i gotowe do poświęceń – podkreślała Iwona Kacprzak, przewodnicząca Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych

w Olsztynie. – Ale też oczekujemy, by nasza praca była traktowana z należytą powagą. By za odpowiedzialnością szły godność, bezpieczeństwo i rozwój.

Wśród licznych gości znaleźli się przedstawiciele środowisk medycznych, samorządowych i akademickich.

– Przez tyle lat pracy w ochronie zdrowia widziałam, ile serca, wiedzy i siły wkładają pielęgniarki i położne w swoją codzienną służbę – dzieliła się Irena Petryna, pełnomocnik wojewody ds. zdrowia. – Dlatego moim osobistym zobowiązaniem jest troska o to, by nigdy nie zabrakło im wsparcia i uznania.

Po części oficjalnej uczestnicy wysłuchali wykładów poświęconych wyzwaniom współczesnego pielęgniarstwa oraz jego roli w nowoczesnym systemie ochrony zdrowia. Zwieńczeniem uroczystości był koncert Macieja Rokusa i Jacka Winkie-la oraz wspólny poczęstunek.



Ruszyła przebudowa ul. Barczewskiego w Dywitach

W Dywitach ruszyła kolejna inwestycja drogowa! Ciężki sprzęt firmy Hydrol rozpoczął przebudowę ul. Barczewskiego (odcinek za posterunkiem policji w Dywitach). Na razie drogowcy pracują nad realizacją kanalizacji deszczowej.

Długość planowanej drogi to ok. 220 m, a dokładna lokalizacja inwestycji (pokazana na załączonej mapce) to działki nr: 9,432/3, 432/4, 439/3. Zakres robót obejmuje:

- rozbiórkę istniejących nawierzchni jezdni, zjazdów, chodników;
- wykonanie nawierzchni jezdni, zjazdów oraz chodnika z betonowej kostki brukowej;
- ułożenie betonowych krawężników i obrzeży;

- budowę kanalizacji deszczowej;
- budowę solarnego oświetlenia drogowego;
- przesunięcie istniejącego kabla teletechnicznego;
- wykonanie oznakowania pionowego;
- wykonanie zieleni niskiej.

Zgodnie z zawartą umową, inwestycja ma zostać wykonana do 27 października 2025 roku. Jej koszt to ponad 582 tysiące złotych. Środki pochodzą z budżetu gminy Dywity.



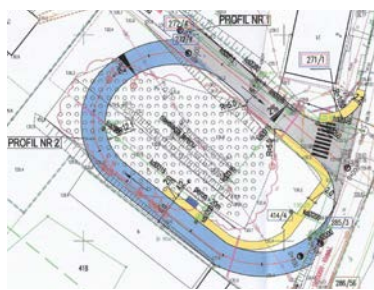
Na przebudowę ul. Barczewskiego mieszkańcy czekali wiele lat

Sporo chętnych firm do budowy pętli autobusowej i parkingu w Spręcowie

Aż 8 firm zgłosiło swój akces do wykonania zadania budowy pętli autobusowej, kanalizacji deszczowej i parkingu przy Szkole Podstawowej w Spręcowie. Co na pewno cieszy, wszystkie złożone oferty mieszczą się w budżecie, jaki gmina Dywity ma zagwarantowany na tę inwestycję – czyli 2,05 mln zł.

Najtańsza z ofert została złożona przez firmę NETSERVICE Daniel Wojda z Tłokowa i opiewa na 1,045 mln zł, a najdroższą złożyło Przedsiębiorstwo Inżynieryjno-Budowlane SANBUD sp. z o.o. z Olsztyna na kwotę ponad

1,84 mln zł. Teraz wszystkie oferty będą dokładnie sprawdzane. Co ważne, gmina Dywity pozyskała środki finansowe na realizację inwestycji z programu rządowego Polski Ład – ponad 1,6 mln zł. Termin wykonania pętli i parkingu to 14 miesięcy od podpisania umowy z wykonawcą. – Budowa pętli i parkingu na 28 miejsc zdecydowanie ułatwi życie oraz obsługę komunikacyjną uczniom szkoły i przedszkola, a także nauczycielom, rodzicom oraz mieszkańcom – uważa Agnieszka Sakowska-Hrywniak – wójt gminy Dywity. – Teraz, niestety, brakuje dostatecznej liczby miejsc parkingowych i droga przy szkole bywa mocno zastawiona.



Projekt pętli autobusowej przy szkole w Spręcowie, miejsca parkingowe będą w środku pętli



Tak pięknie będzie po zagospodarowaniu terenu przy świetlicy w Różnowie

Środki od marszałka na pomost kajakowy w Pistkach i zagospodarowanie wokół świetlicy w Różnowie

Nowe miejsca do aktywnego spędzania czasu!

Dobre informacje napłynęły z samorządu województwa, który zdecydował się dofinansować po 25 tys. zł dwie ciekawe inwestycje: na Łynie w Pistkach powstanie pływający pomost kajakowy i wiatra, a teren wokół świetlicy w Różnowie zostanie zagospodarowany według planów mieszkańców.

Dwie ciekawe i ważne inwestycje, które pozwolą aktywnie spędzać czas zostaną zrealizowane dzięki grantom z samorządu województwa.

– Po pierwsze, będziemy rozwijać infrastrukturę dla kajakarzy, którzy spływają Łyną – wyjaśnia Agnieszka Sakowska-Hrywniak, wójt gminy Dywity. – Dzięki dofinansowaniu grantem na rozwój turystyki w wysokości 25,5 tysiąca złotych oraz wkładowi własnemu w wysokości 34,5 tysiąca złotych zamontujemy w miejscowości Pistki przy Spręcowie niewielki pomost pływający dla kajakarzy, gdzie będzie można zacząć lub skończyć spływ. Z kolei na pobliskiej działce gminnej zamontujemy też wiatę, gdzie będzie można odpocząć i schronić się. Do planowanego pomostu i wiaty w Pistkach prowadzi droga gminna ze Spręcowa. To będzie drugie miejsce dla kajakarzy na Łynie w gminie Dywity. Pierwszym jest funkcjonująca od lat stacja kajakowa w Brąswaldzie. Odległość między tymi miejscami to około 5 kilometrów drogą wodną. Kolejne 25 tysięcy złotych gmina otrzymała na realizację grantu sołeckiego dla zadania „Zagospodarowanie przestrzeni publicznej wokół świetlicy wiejskiej w Różnowie”. Gdy do tego dodamy ponad 63 tys. zł, które sołectwo wygospodarowało na ten projekt z Innowacyjnego Funduszu Sołeckiego, to łącznie mamy niemal 90 tys.

zł na to zadanie, które zaplanowali sami mieszkańcy w procesie partycypacji. Co uda się zrobić za 90 tys. zł? Za budynkiem świetlicy planowane jest utworzenie strefy z hamakami oraz ławkami otoczonej drzewkami owocowymi, dzięki czemu powstanie tzw. ogród społeczny. Zakupione i zamontowane zostaną 2 sztuki drewnianych hamaków przytwierdzonych do podłoża na stalowych słupach, 2 sztuki ławek parkowych drewniano-metalowych oraz 2 kosze na śmieci. Posadzone zostanie 6 sztuk drzewek owocowych. Dodatkowo jako dopełnienie przestrzeni zasiana zostanie trawa. Zagospodarowany zostanie również plac przed świetlicą. W miejscu obecnych płyt

ażurowych ułożone zostaną płyty betonowe o wymiarach 100x100 cm i grubości min. 4 cm. Łączna powierzchnia ułożonych płyt to 156 m². Na pozostałym terenie (około 354 m²) rozplantowana zostanie warstwa żyznego podłoża ok. 5-10 cm, na którą zostanie wysiana mieszanka traw, która zostanie na koniec zawałowana. Dodatkowo, wzdłuż jednej strony placu wykonana i ustawiona zostanie pergola na pnącza stanowiąca wiatcz miejscowości. Obsadzona zostanie pnączami ozdobnymi nawiązując do „kwietnej” nazwy miejscowości. Uzupełnione zostanie też oświetlenie terenu wokół placu poprzez ustawienie 4 sztuk lamp.



Na Łynie w Pistkach koło Spręcowa powstanie pomost pływający dla kajakarzy

Na pomoc bezdomnym zwierzętom

36 gmin z całego regionu skorzysta z dofinansowania samorządu województwa z programu „Podaj łapę”. Łączna wysokość dofinansowania wynosi 300 tys. zł.

– Nie trzeba być właścicielem psa czy kota, żeby zrozumieć, że los zwierząt nie jest nam obojętny – mówi marszałek województwa Marcin Kuchciński. – Wiem, że samorząd województwa kojarzy się mieszkańcom regionu ze strategicznymi zadaniami i wielkimi inwestycjami, w drogi, szpitale, przewozy pasażerskie, instytucje kultury i wiele innych. Ale staramy się wspierać też z pozoru drobne inicjatywy, takie jak realizowany już po raz trzeci program „Podaj łapę”, który cieszy się ogromną popularnością. To konkretne wsparcie – na sterylizację, kastrację, opiekę nad kotami wolno żyjącymi, doposażenie schronisk i inne działania, które naprawdę mają sens. Bo bezdomność zwierząt nie rozwiąże się sama, a samorząd – również ten wojewódzki – ma tu do odegrania ważną rolę.

W maju w Urzędzie Marszałkowskim w Olsztynie marszałek województwa przekazał przedstawicielom gmin umowy na realizację zadań zgłoszonych w konkursie.

– Konkurs to pomysł byłej pani marszałek, a obecnie senator, Jolanty Piotrowskiej, która nas przekonała,

żeby wesprzeć gminy w tego typu działaniach – przypomniał marszałek województwa Marcin Kuchciński. – Dyskusje były wtedy gorące, ponieważ nie są to zadania samorządu województwa. Uznaliśmy jednak, że jeśli zrobimy to wspólnie z gminami, damy im dodatkowy impuls, aby zmotywować je do jeszcze skuteczniejszego działania. Mam wrażenie, że od trzech lat udaje się to nam ze sporym sukcesem. Jeśli do naszego dofinansowania gminy dołożą drugie tyle, to już naprawdę można wdrożyć potrzebne inwestycje, które pomogą zwierzętom.

Na wsparcie w konkursie mogły liczyć zadania dotyczące m.in. sterylizacji i kastracji bezdomnych psów i kotów oraz tych należących do właścicieli, opieka nad wolno żyjącymi kotami czy leczenie bezdomnych zwierząt domowych. Możliwe było również wsparcie schronisk dla zwierząt, będących jednostkami budżetowymi gmin, m.in. w zakresie zakupu środków medycznych, chipów, narzędzi do sterylizacji, chipowania zwierząt czy zakupu elementów wyposażenia.



Samorządowcy z Warmii i Mazur chętnie włączyli się do akcji „Podaj łapę”

Na realizację zadań samorząd województwa przeznaczył w tym roku łącznie 300 tys. zł. Minimalna wysokość dotacji wynosiła 5 tys. zł, natomiast maksymalna 10 tys. zł.

Każda gmina miała możliwość złożenia tylko jednego wniosku, a jej finansowy wkład własny nie mógł być niższy niż 50 proc. wartości całkowitych kosztów zadania.

Gdzie trafi wsparcie:

Gminy: Rybno, Stare Juchy, Lubomino, Kalinowo, Rozogi, Biskupiec (powiat nowomiejski), Wieliczki, Świątki, Sorkwity, Kolno, Lelkowo, Miłakowo, Morąg, Kętrzyn, Jeziorany, Młynary, Susz, Kisielice, Ryn, Pasłęk, Kozłowo, Srokowo, Giętrząwałd, Prostki, Barciany, Dźwierzuty, Wilczęta, Barczewo, Orzysz, Stawiguda.

Miasta: Olsztyn, Ostróda, Elbląg, Iława, Mrągowo, Bartoszyce.

REKLAMA

Stoneczne wakacje

prosto z lotniska Olsztyn-Mazury

LATO 2025

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA

MAZURYAIRPORT.PL

TURCJA

ALBANIA

EGIPT



Pewnie o tym, Jacku, wiesz, że obowiązkiem każdego przedsiębiorcy, który oferuje swoje produkty lub usługi konsumentom, jest umieszczenie informacji o cenie produktu bezpośrednio na nim lub w łatwo widocznym miejscu, tak aby nie budziła ona żadnych wątpliwości. Proste i logiczne.

Informacje poufne

Okazuje się, że w dobie konkurencyjności cenowej produktów, sprawy się trochę komplikują. Zwłaszcza, kiedy taką informację, dotyczącą cen, chcemy uzyskać przez telefon. Oto, Jacku, konkretny przykład, dotyczący cen leków. Jak powszechnie wiadomo są one zróżnicowane. Niektóre są pełnopłatne, inne ze zniżką, a niektóre darmowe. Te pełnopłatne mają w wielu przypadkach swoje zamienniki, które są z reguły zdecydowanie tańsze. Pewnie się z tym nieraz spotkałeś. Mało tego, niektóre leki mają kilka zamienników, oczywiście różniących się cenowo. Różnie to wygląda w różnych aptekach. Pełną informację na ten temat mają farmaceuci.

Wykupując leki zawsze pytam się o zamienniki. Tak było i tym razem. Trochę mnie zdziwiło, że pani farmaceutka zapytała mnie, jaki chcę konkretnie zamiennik. Do tej pory zawsze byłem informowany o tym jakie to są zamienniki i w jakich cenach. A niby skąd ja mam wiedzieć jakie aktualnie są dostępne? Poprosiłem o najtańszy. Pani farmaceutka przyniosła zamiennik, faktycznie był trochę tańszy od oryginału, ale wcześniej kupowałem zdecydowanie taniej. Poinformowała mnie, że to były jakieś promocje, ale się skończyły.

Po wyjściu z apteki, coś mnie tknęło i zaszedłem do

apteki, która była w pobliżu. Zapytałem o zamienniki dotyczące tego samego leku. Okazało się, że jest ich kilka, w zróżnicowanych cenach, najtańszy w wielokrotnie niższej. Oczywiście w tej aptece mogło być tych zamienników więcej niż w poprzedniej, ale postanowiłem jeszcze coś sprawdzić. Zadzwoiłem do tamtej apteki z pytaniem o ceny zamienników tego konkretnego leku. Tym razem (pan) farmaceuta poinformował mnie, że takich informacji przez telefon nie udzielają. Zarządzenie kierownika. Stwierdził tylko, że zamienniki są tańsze. Ameryki tu nie odkrył, bo zamienniki są z zasady tańsze. Chodzi tylko o to, o ile. Na przyszłość poradził mi, aby przed zakupem sprawdził ceny w kilku aptekach. Taki spacer po mieście, na pewno ma właściwości prozdrowotne. Kiedy się już znajdzie aptekę z odpowiadającą ceną, nie zawsze jest ona tą apteką ostatnią, więc jeszcze trzeba do niej wrócić. Im dalej tym lepiej. Dla zdrowia. Mówiąc poważnie, czy ceny leków są objęte jakąś klauzulą poufności, przepisami RODO? Może Ty, Jacku, wiesz coś więcej na ten temat? Od kiedy ceny objęte są tajemnicą i jaka jest różnica między uzyskaniem takiej informacji przy okienku i przez telefon? Chyba nie obawa konkurencji, bo informacja o cenach można uzyskać

na wiele sposobów. Czyżby w przypadku tej apteki starano się upłynnić droższe specyfiki, bo akurat zdarzył się klient, któremu można było sprzedać zamiennik w wybranej przez farmaceutkę, a nie klienta, cenie? To nie jest chyba dobra praktyka.

Andrzej Zb. Brzozowski



Praktycznie, Andrzeju, w ostatnim zdaniu sam odpowiedziałeś na pytanie, które zadałeś czytelnikom i mnie. Wyobraź sobie, że ty jesteś właścicielem apteki i sprzedajesz produkty, na które obowiązują ceny urzędowe oraz leki, które są w wolnej sprzedaży.

Czasami aptekarz to przyjaciel

Wiadomo, jak lekarstwa są w jakiś sposób refundowane, to we wszystkich placówkach obowiązuje taka sama cena, ale ceny leków nieobjętych dotacjami są ustalane przez poszczególne apteki i raczej aptekarze nie są zainteresowani wskazywaniem punktów gdzie leki, u nich dosyć drogie, w innych punktach są

tańsze, bo przecież logiczne, wszyscy będą kupować tam, gdzie taniej i dlatego pani farmaceutka nie zdradziła ci ceny, gdy do niej dzwoniłeś, jak również nikt nie wskazał, gdzie jest taniej. Proste. Biznes to biznes. Bardzo dobrze robisz, że zawsze prosisz o tańsze zamienniki, ale i zawsze prosz do skutku, bo w danej aptece ten zamiennik może być droższy, ale za to inny – tańszy. Czasami są one też i droższe od oryginału, wszystko zależy od przepisującego je lekarza. Znam jednak pacjentów, którzy krzyczą, że w aptekach jest drogo, ale tańszych zamienników nie kupią, bo uważają, że one nie zastępują oryginalnych, przepisanych lekarstw. Sam byłem świadkiem jak farmaceuta tłumaczył, że oryginału nie mają, a zamiennik jest takim samym lekarstwem, o takim samym składzie, tańszy, tylko inaczej się nazywa. Niestety kupujący powiedział, że lekarz mu zapisał inny i tylko taki mu pomaga. Sugestia jest znakomitym lekarstwem. Ja kiedyś mojej znajomej wyleczyłem migrenę zwykłą witaminą C wmawiając, że jest to najnowsze amerykańskie lekarstwo na ból głowy, które dostałem od znajomych. I pomogło, głowa przestała boleć prawie natychmiast. Ty, chyba przyzwyczajony do tradycyjnej ceny swojego za-

miennika, uważasz, że musi on kosztować wszędzie tyle samo, a to nieprawda. W każdej aptece cena może być inna, bo wszystkie te placówki rządzą się swoimi prawami ekonomicznymi i na pewno subiekci nie będą zdradzać tajemnic dobrych obrotów.

W pewnym wieku człowiek częściej odwiedza apteki niż sklepy spożywcze. Moja rada – dobrze mieć jedną wybraną. Wtedy farmaceuta dobrze cię zna i wie jakie lekarstwa zażywasz. Sam często przypominam, że można dane lekarstwo zastąpić takim samym, tylko o innej nazwie, chociaż prawdopodobnie nie wolno im proponować innych leków, nawet o tym samym składzie. Z prostego powodu, tylko lekarz może decydować jakie leki może przyjmować pacjent. Prawo farmaceutyczne jest bardzo skomplikowane i do tego często nowelizowane. Usprawnia albo utrudnia handel lekami – ku utraceniu pracowników aptek, a czasem także pacjentów, na przykład takich jak mój adwersarz Andrzej. Mam swoją aptekę, w której jestem już znany. Farmaceuci wiedzą, jakich medykamentów od czasu do czasu szukam, i wiem, że czasem mogą mi doradzić co jest lepsze – krople czy czopki.

Jacek Panas



Rys. Zbigniew Piszczako

REKLAMA

POBIERZ APLIKACJĘ

• promocje • gazetki
• lista zakupów • paragony
• zbieraj punkty
• odbieraj bonus

TANIEJ Z APLIKACJĄ

Spoletem OLSZTYN

1. Ściągnij aplikację i zaloguj się.
2. Wybierz swój sklep i zacznij korzystać
3. Wszystkie promocje czekają na Ciebie!

OLSZTYN | SZCZYTNO | MRĄGOWO | KĘTRZYN | IŁAWA

www.facebook.com/spolemtolsztyn www.instagram.com/spolem_olsztyn/

REKLAMA

Projekt łazienki, kuchni i garderoby za 1 grosz

Przy zakupach do projektu za min. 2000 zł. Regulamin dostępny w sklepach i na leroymerlin.pl.

OLSZTYN, ul. Tuwima 25



olsztyn.eu

JESTEŚMY NA:



facebook.com/olsztyn.eu



youtube.com/wwwolsztyneu



instagram.com/miastoolsztyn

Za nami rok pierwszy

Rok temu Robert Szewczyk objął urząd prezydenta Olsztyna. Za nami dwanaście miesięcy kadencji, które określił jako „rok otwarcia” i „czas spełniania obietnic”. W swoich działaniach skupił się na trzech wartościach, które – jak podkreśla – są fundamentem jego działań: rodzina, prestiż i rozwój.

Prezydent Olsztyna Robert Szewczyk: – Miasto to przede wszystkim mieszkańcy. Dlatego naszym priorytetem jest wspieranie rodzin i stwarzanie warunków do rozwoju. Chcemy patrzeć w przyszłość z odwagą i cierpliwością.

Wśród najważniejszych osiągnięć prezydent wymienił wprowadzenie darmowej komunikacji miejskiej dla uczniów, których rodzice rozliczają podatki w Olsztynie. Równie ważnym krokiem było uruchomienie bezpłatnych lekcji edukacji kulturalnej w szkołach – innowacyjnego projektu umożliwiającego dzieciom kontakt z kulturą już od najmłodszych lat.

W 2024 roku oddano do użytku ponad 40 mieszkań przy ul. Truskawkowej w ramach OTBS, a miasto zapowiada kolejne inwestycje mieszkaniowe. Władze nie zapomniały też o infrastrukturze edukacyjnej – na termomodernizację szkół pozyskano 58 mln zł z KPO, a równolegle prowadzone są remonty boisk i budowa nowych obiektów sportowych.

Wprowadzono również innowacyjne rozwiązania administracyjne, m.in. „Urzędomat” przy Wydziale Komunikacji, który umożliwia całodobowy odbiór dokumentów. Wzrosła także dostępność wydarzeń kulturalnych, koncerty w ramach Dni Olsztyna w 2024 roku były w pełni darmowe.

Przewodniczący Rady Miasta Łukasz Łukaszewski: – Pierwszy rok nowej kadencji Rady Miasta Olsztyna za nami i można śmiało powiedzieć, że to był czas intensywnej pracy. Za nami 13 sesji Rady, 190 podjętych uchwał, 169 złożonych interpelacji i 131 posiedzeń komisji.



To konkretne dowody na to, że intensywnie działamy na rzecz miasta i jego mieszkańców.

Olsztyn nie tylko dba o mieszkańców, ale też coraz śmielej buduje swoją pozycję w kraju. W ubiegłym roku miasto gościło Green Festival, który przyciągnął fanów muzyki z całej Polski, a hala Urania stała się areną meczu reprezentacji Polski w piłce ręcznej. Dużym sukcesem okazał się powrót Warmińskiego Jar-

marku Bożonarodzeniowego, który, jak zapowiedział prezydent, zostanie jeszcze rozbudowany w tym roku.

Olsztyn stawia również na rozwój gospodarczy. Na terenach między Trackiem a ul. Lubelską powstaje nowa dzielnica przemysłowa, która ma przyciągnąć inwestorów i dać impuls lokalnemu rynkowi pracy. Trwają też prace nad poszerzeniem granic miasta, co umożliwi m.in. budowę „Miasteczka Prawne-

go” – nowego centrum dla sądów i prokuratury – oraz przeniesienie aresztu śledczego poza centrum.

Rozwój – ambitne inwestycje i konkretne zmiany

W strukturze urzędu powstało nowe stanowisko Menedżerki Starego Miasta, odpowiedzialnej za współpracę z lokalnym biznesem i poprawę estetyki tego obszaru. Widoczne zmiany dotyczą także przestrzeni miejskiej.

Planowane jest zagospodarowanie dotąd zaniedbanej przestrzeni przed Wysoką Bramą oraz przekształcenie terenu po tzw. „Szubienicach” w miejsce pamięci i spotkań.

Na liście inwestycji znalazły się również: budowa ul. Nowobałtyckiej, nowy żłobek, tunel pod torami dla mieszkańców Zatorza, a także wsparcie sportu. W 2025 roku kluby Stomil Olsztyn i Indykpol AZS otrzymają z budżetu miasta łącznie 800 tys. zł.



URZĄD MIASTA OLSZTYNA

Wydział Promocji i Informacji

Jana Pawła II 1, 10-101 Olsztyn

☎ 89 50 60 727, 89 50 60 728

✉ rzecznikprasowy@olsztyn.eu

olsztyn.eu

§ Porady spod paragrafu §

Mirosław Rogalski

Czy to telefon z banku?

Znów nasiliły się oszustwa telefoniczne. Tym razem złodzieje podszywają się pod pracowników banków. Na przykład proszą o login i hasło do bankowości internetowej, by zainstalować dodatkową aplikację na telefonie, dzięki której można szybciej załatwić sprawę. Pod żadnym pozorem nie wolno wdawać się w takie dywagacje. Co najwyżej, nagabywany klient powinien zweryfikować pracownika banku i potwierdzić tożsamość rozmówcy. Warto bowiem pamiętać, że pracownik banku nigdy nie prosi o dane karty płatniczej oraz jej PIN,

login i hasło do bankowości elektronicznej lub kod autoryzacyjny. Przez telefon nie wolno podawać pełnego numeru PESEL lub numeru dowodu osobistego. Nie ma też mowy o instalacji dodatkowego oprogramowania lub ułatwienia, w sposób zdalny, dostępu do komputera.

Jeśli podczas takiej rozmowy pojawiają się wątpliwości, to najlepiej takiego „pracownika” banku poinformować o chęci potwierdzenia jego tożsamości. Wówczas prawdopodobnie natrętny rozmówca przerwie rozmowę.

Kwiaty na balkonie

Z nadejściem wiosny pełną parą ruszają sezonowe prace na „terenach zielonych”. Nie wszyscy jednak posiadają przydomowe działki, na których można uprawiać warzywa i kwiaty. Osoby mieszkające w blokach w tej kwestii ograniczają się do „balkonowych ogrodów”, które niekiedy bywają bardzo okazałe. Nie wszyscy zdają sobie sprawę z tego, że kwiaty lub warzywa w doniczkach mogą zostać uznane coś „groźnego” i „zasłużyć” na karę. Gdy dojdzie bowiem do naruszenia przepisów dotyczących bezpieczeństwa, można zasłużyć na upomnienie, a nawet mandat. Tak jest, gdy doniczki z roślinnością wystają poza bryłę balkonu, mogą spaść powodu-

jąc zagrożenie dla przechodniów. Wypada też pamiętać o tym, że blokowanie wejść balkonowych może doprowadzić do tego, iż służby ratunkowe nie będą w stanie dostać się do mieszkania. W blokach wielorodzinnych te kwestie regulują niekiedy drobiazgowo przepisy spółdzielni lub wspólnot mieszkaniowych.

Jeśli roślinność na balkonie (niewłaściwie zabezpieczona) doprowadzi do szkody materialnej lub wypadku, osoba poszkodowana może na drodze sądowej dochodzić odszkodowania. W takim przypadku w grę wchodzi przepis kodeksu cywilnego i mandat administracyjny może zamienić się w kosztowny proces cywilny.

IGO w ogródkach

Rygorystyczne przepisy dotyczą kwiatów i warzyw egzotycznych, z których nie wszystkie można hodować w naszych warunkach. W grę wchodzi ochrona środowiska i stosowne paragrafy mówiące o wykroczeniu za wprowadzenie roślin obcego pochodzenia. Srogie kary zapłacą wszyscy, którzy zdecydują się na uprawę roślin określanych jako IGO, czyli inwazyjne gatunki obce. Zaostrzone przepisy obowiązują od niedawna. Tak jest, ponieważ IGO to rośliny, zwierzęta, patogeny i inne organizmy, które u nas nie są rodzime i mogą powodować szkody w środowisku lub gospodarce. Mogą też negatywnie wpływać na zdrowie człowieka. Ich pojawienie się u nas może zagrażać naturalnej dla danego obszaru faunie i florze. IGO wpływają negatywnie na różnorodność biologiczną, niekiedy powodując zmniejszenie

populacji lub eliminowanie gatunków rodzimych. Ich negatywną cechą jest konkurencja pokarmowa, drapieżnictwo oraz zakłócanie ekosystemów. Wystarczy powiedzieć, że od XVII wieku IGO przyczyniły się do wyginięcia ponad 1/3 gatunków zwierząt i roślin. To wszystko szkodliwe jest dla gospodarki i generuje ogromne straty.

Takim przykładem w Polsce jest barszcz Sosnowskiego, który – jako roślinę pastewną – u schyłku PRL – sprowadzono z Kaukazu. Okazało się, że roślina rozprzestrzeniła się w zastraszającym tempie, a zawarte w niej substancje dotkliwie parzą ludzką skórę, powodując zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia. W Polsce, na szczęście, problem został w dużej mierze opanowany.

Dość długa lista gatunków zakazanych dzieli się na trzy kategorie. Pierwsza to ga-

tunki zagrażające całej Unii Europejskiej i podlegające bezwzględnej eliminacji. Drugą stanowią gatunki niebędące na liście unijnej, a zagrażające faunie i florze Polski. Trzecia kategoria to obce gatunki, które już zdążyły się rozprzestrzenić, jak chociażby wspomniany barszcz Sosnowskiego.

Lista IGO w Polsce jest aktualizowana co jakiś czas. Ostatnio znalazły się na niej popularne rośliny ogrodowe. Wśród nich pistia rozetkowa oraz dławisz okrągłolistny, które stały się ulubionymi roślinami ozdobnymi. Pojawiają się one w oczkach wodnych lub przyozdabiają ogrodzenia i pergole.

Posiadanie inwazyjnych gatunków obcych w Polsce może skutkować dotkliwą

karą. Najwyższą karą objęto handel zakazanymi gatunkami, ich transportowanie, przetrzymywanie bez zezwolenia oraz unikanie zniszczenia. Uprawianie IGO w ogródku może zostać uznane za wykroczenie lub przestępstwo. Kary sięgają od 3 miesięcy do nawet 5 lat pozbawienia wolności. Kara grozi nawet wówczas, gdy jest to działanie nieświadome. Wówczas czeka grzywna, ograniczenie wolności lub nawet 2 lata więzienia. Kary finansowe mogą sięgać nawet do 1 000 000 zł. Ten „niecodzienny” problem nie jest powszechnie znany. Warto zatem zastanowić się przed podjęciem pochopnej decyzji. Niewiedza bowiem kosztuje.

Zmiana rozłożona na lata

W Polsce przez wiele lat prawa jazdy wydawane były raz na zawsze. W 2013 roku nastąpiła zmiana. Od tego czasu wszystkie nowe dokumenty upoważniające do prowadzenia pojazdów mechanicznych posiadają konkretną datę ważności. W świetle nowych przepisów również prawa jazdy (wydane dużo wcześniej), określone jako ważne „bezterminowo” trzeba będzie wymienić. Ich właściciele muszą mieć świadomość, że od 2028 roku rozpocznie się proces wymiany starych dokumentów. Po wymianie maksymalny czas ważności – zgodnie z obecnymi regulacja-

mi – to również 15 lat. Cała „akcja” potrwa bardzo długo, bo aż do 2033 roku.

Oprócz opisanej sytuacji prawo jazdy musimy wymienić wtedy, gdy zmieniliśmy dane osobowe (co najczęściej oznacza zmianę nazwiska po ślubie) oraz gdy zgubiliśmy lub zniszczyliśmy dokument. Natomiast nie trzeba wymieniać prawa jazdy po zmianie miejsca zamieszkania lub zameldowania.

Do wymiany dokumentu potrzebna jest aktualna fotografia, kopia obecnego prawa jazdy oraz potwierdzenie wniesienia stosownej opłaty. Przydatny będzie do wglądu również dowód osobisty.

Wynajęte mieszkanie oazą spokoju

Bez zgody najemcy nawet właściciel nie może dowolnie odwiedzać swego wynajętego mieszkania. Może to zostać uznane za zakłócenie „miru domowego”. Prawo jednak nie jest aż tak rygorystyczne i określa sytuacje, w których jest to dopuszczalne. Chodzi bowiem o to, by właściciel mógł znać stan swojej własności. Musi to jednak nastąpić tak, by nie naruszać interesów najemcy, który chce przecież spokojnie egzystować w wynajętym mieszkaniu. Dlatego niedopuszczalne są odwiedziny bez uprzedzenia, wchodzenie pod nieobecność najemcy oraz przeszukiwanie jego rzeczy.

Ustawa o ochronie praw lokatorów stanowi, że wejście bez zapowiedzi jest dozwolone w razie awarii wywołującej szkodę. Wówczas najemca musi zgodzić się na udostępnienie lokalu. Jeśli nie ma zgody, właściciel może wejść do mieszkania, lecz

w obecności policji, straży miejskiej lub przy udziale straży pożarnej. Lokator powinien też udostępniać lokal w celu dokonania okresowego przeglądu stanu technicznego, jak też ustalenia zakresu koniecznych do wykonania prac. Wypada, by wówczas najemca i właściciel wcześniej ustalili termin spotkania.

Takie zasady obowiązują, bo miejsce zamieszkania chronione jest przez prawo karne, a jego naruszenie przez jedną ze stron jest przestępstwem. W ten sposób regulowane są sytuacje, w których ktoś wdiera się do cudzego mieszkania bez pozwolenia lub (odwrotnie) nie chce opuścić lokalu, mimo żądań osoby do tego uprawnionej. Dlatego Kodeks karny stanowi, że zakłócenie miru domowego podlega karze grzywny, karze ograniczenia, albo nawet pozbawienia wolności. Każdy incydent o takim charakterze powinien zostać zgłoszony policji.



Dowcipy na każdą okazję :) :) :)

Po powrocie z sanatorium podczas pierwszej nocy, mąż przez sen ciągle powtarza: „Basiu, Basiu, Basiu!”. Rano żona żąda wyjaśnień.

– Koło sanatorium było gospodarstwo rolne, a tam w zagrodzie stała piękna klacz o tym imieniu. Chodziłem ją karmić chlebem. Pewnie mi się przyśniła – tłumaczy się mąż.

Minęło kilka dni, mąż wraca z pracy i widzi, że na stole leży list w rozerwanej kopercie.

– Od kogo? – pyta się mąż żony.

– Ta klacz do Ciebie napisała.

Siedzą dwaj kolesie przy piwie. Po trzeciej kolejce jeden zauważa:

– Coś masz stary nietęgą minę...

– Aż w mordę... Wczoraj wieczorem wróciłem do chaty, a koszula cała w szmince...

– Żonka Ci pewnie żyć nie daje?

– A żebyś wiedział – marudzi wciąż: „kup mi taką szminkę, kup...”.

Jasiu, zachowujesz się jak prosię! – Strofuje mama Jasia za zachowanie przy stole. – Wiesz, co to prosię?

– Tak mamusi – dziecko maciory.

– Stary, co z Tobą?!

– A daj spokój, napadli, po ryju dali, pieniądze zabrali...

– A pamiętasz, chociaż jak wyglądali?

– A co tu pamiętać, co to ja żony swojej nie pamiętam?

Przed wyborami prezydenckimi:

– No i co powiesz na takich kandydatów?

– Że mamy cholerne szczęście...

– Szczęście?!

– Tak, że musimy wybrać tylko jednego.

Teściowa przychodzi do córki i zięcia w odwiedziny:

– Puk, puk.

Otwiera zięć:

– Ooo, mamusia, a na długo?

– Jeszcze nie wiem kochany zięciu, ale chyba na tak długo aż się wam znudzę.

– To mamusia nawet nie wejdzie?

Niewidomemu w nocy zachciało się pić. Wchodzi do kuchni i macając wszystkie kuchenne przedmioty chce znaleźć kubek.

Nagle natyka się na tarkę, tak ją dokładnie maca opuszkami palców i zaczyna się głośno śmiać i mówić:

– Takich głupot to już dawno nie czytałem.

Finał mistrzostw świata, pełen stadion, na całym stadionie tylko jedno puste miejsce, a obok niego siedzi jakiś samotny facet. Po meczu jeden z kibiców pyta tego faceta:

– Czy to wolne miejsce należało do pana?

– Tak... miałem iść z żoną na ten mecz, ale zmarła.

– To dlaczego nie poszedł pan z kimś z rodziny albo znajomym?

– Wszyscy są na pogrzebie.

Wybrał: AZB

Horoskop dla wybranych



BARAN 21.03-20.04

Mimo że pojawiają się interesujące pomysły, na razie niewiele z nich wyjdzie. Nie warto się upierać. Możesz za to liczyć na czyjeś zainteresowanie. Na szczęście nie będzie to Urząd Skarbowy.

BYK 21.04-20.05

Być może powrócą sprawy, które uznałeś definitywnie za zakończone. Z kolei te, które ciągną się od dłuższego czasu, mają szansę znaleźć szczęśliwy finał. Taki już los adwokata.

BLIŹNIĘTA 21.05-21.06

Zmysł organizacyjny sprawi, że dasz sobie radę ze wszystkimi obowiązkami. Tylko się nie śpiesz. Zwłaszcza na drodze. Niewykluczone są także ciche dni, zwłaszcza po wizycie u laryngologa.

RAK 22.06-22.07

Spotkasz się z ludźmi, których dawno nie widziałeś. Niewykluczone, że przyjdzie Ci powrócić do miejsc, z którymi wiąże się barwne wspomnienia. Przyjaźń z wojska wiąże na całe życie.

LEW 23.07-23.08

Najbliższe dni toczyć się będą leniwie, lecz nie narzekaj na brak sukcesów. Brak wieści... to dobre wieści. Liczą się drobne gesty, serdeczne uśmiechy. Wiesz przecież jak szef to lubi i docenia.

Redakcja zastrzega sobie prawo do unieważnienia horoskopu, bez podania przyczyn!

PANNA 24.08-23.09

Niektórzy widząc Twoje poczynania będą patrzeć na Ciebie wilkiem. To chyba dostateczny powód, żeby zakończyć niektóre znajomości, co w Twoim przypadku oznacza koniec pracy.

WAGA 24.09-23.10

Nie zamykaj się w domu. To dobry czas na spotkanie kogoś szczególnego. Nadchodzi uczucie, które może doprowadzić Cię aż do ołtarza. Na wszelki wypadek sprawdź swoją linię kredytową.

SKORPION 24.10-22.11

Raz na wozie, raz pod wozem. Najlepiej będzie jak w końcu zmienisz samochód. W związku z tym przed Tobą ważne decyzje, nie tylko finansowe. Dlatego Ci nie zazdroszczę. Będzie dobrze.

STRZELEC 23.11-21.12

Być może spotkasz kogoś pełnego energii, kto pomoże Ci zrealizować Twój wymarzony cel. Pamiętaj jednak, że wspólne wypełnianie kuponu Lotto, to również wspólna ewentualna wygrana.

KOZIOROŻEC 22.12-20.01

W najbliższym czasie w Twoim życiu nie zanosz się na większe zmiany. Możesz więc spokojnie wybrać się na wypoczynek. Po powrocie zastaniesz swój świat taki, jak przed urlopem.

WODNIK 21.01-19.02

Masz świetną passę twórczą, mnóstwo energii, a czyjaś pomocna dłoń i optymizm pomogą Ci bardziej niż myślisz. Przed Tobą ważne decyzje i finansowe powodzenie. Startuj w wyborach.

RYBY 20.02-20.03

Niestety, ani świat ani Ty nie możecie się obejść bez pieniędzy. Na spadek jednak nie możesz liczyć, musisz więc je zarobić. Jedyne możliwe spadek to tylko ten dotyczący akcji na giełdzie.

AZB

Rolada mięsna, to rodzaj potrawy polegającej na zawinięciu farszu w kawałek mięsa. Najbardziej popularnym mięsem na rolady była kiedyś wołowina, a składniki farszu różniły się między sobą w zależności od regionu. We współczesnej kuchni praktycznie z każdego mięsa można zrobić roladę. Dzisiaj proponuję jedną z odmian tej potrawy.

Roladki drobiowe ze szpinakiem i fetą

Składniki: 2 podwójne piersi z kurczaka, 200 g mrożonego szpinaku, 100 g fety, 2 łyżki śmietanki 18%, 1 łyżka masła, ząbek czosnku, sól, pieprz.

Pierś kurczaka po umyciu i osuszeniu papierowym ręcznikiem, przekrajamy na pół i rozbijamy tłuczkiem na cienki placek, uważając, aby nie podziurawić mięsa.

(Problem z rozbijaniem piersi z kurczaka polega często na tym, że jedna połowa mięsa przylepia się do tłuczka, a druga do deski. Możemy sobie pomóc rozbijając mięso włożone do woreczka foliowego).

Doprawiamy solą i pieprzem. Odkładamy na bok.

Na patelni rozgrzewamy masło i wrzucamy szpinak, wszystko dusimy, aż do wyparowania wody, następnie dodajemy wyciśnięty przez praskę ząbek czosnku i pokruszoną fetę.

(Szpinak jest jednym z najzdrowszych warzyw. Zawiera najwięcej składników mineralnych oraz witamin. Ma też rekordową ilość żelaza i witaminy C. Został przywieziony do Europy z dawnej Persji w czasach średniowiecznych. Szpinak lubi różnicowane towarzystwo, ale najbardziej pasuje mu czosnek, więc nie warto go żałować).

Mieszmamy. Doprawiamy pieprzem, na koniec dodajemy śmietankę, jeszcze raz dokładnie mieszmamy i chwilę dusimy.

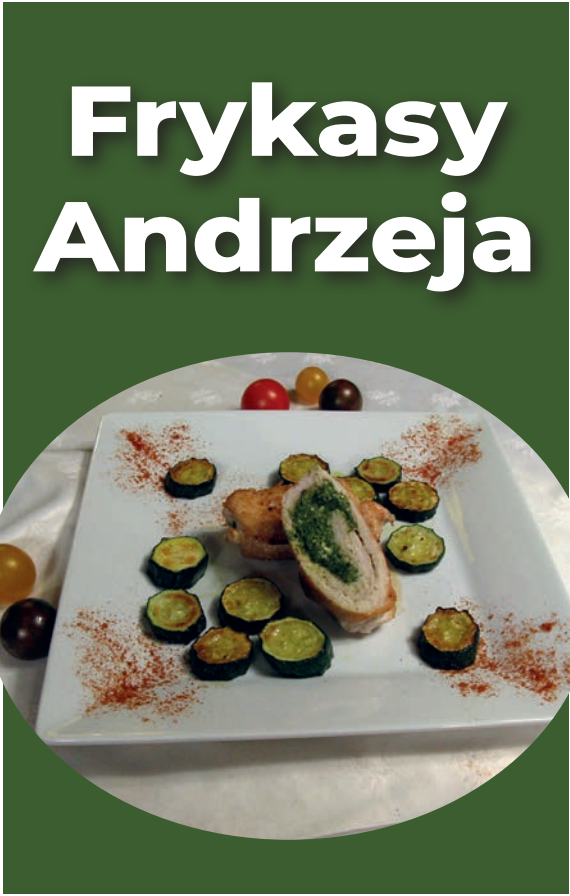
Na rozbite mięso układamy farsz szpinakowy, mięso zwiijamy w roladkę, możemy sobie pomóc zwiijując z kilku stron nitką.

(Szpinak ma jeden mankament. Zawiera kwas szczawiowy, który w połączeniu z wapniem tworzy nierozpuszczalny związek – szczawian wapnia, nieprzyswajalny przez organizm. Dlatego nie powinien być spożywany w dużych ilościach przez osoby cierpiące na artretyzm, reumatyzm, z chorobami wątroby i nerek).

Na drugiej patelni rozgrzewamy olej i smażyjemy na nim roladki kilka minut z obu stron, aby mięso ładnie się zarumieniło. Po usmażeniu kroimy w ukośne, grube plastry i podajemy np. z dodatkiem grillowanej lub smażonej kukuruczki.

Potrawa wbrew pozorom bardzo szybka w przygotowaniu. Życzę więc wszystkim smacznego i wyruszam na poszukiwanie kolejnych frykasów.

Wasz degustator:
Andrzej Zb. Brzozowski





Wzywamy młode zespoły!!!

Startuje nabór do Ogólnopolskiego Konkursu Młodych Zespołów FEST MUZA 2025.

Masz zespół, pomysł na brzmienie i ambicję, by zagrać więcej niż tylko dla znajomych? FEST MUZA to szansa, by wyjść z garażu na dużą scenę i pokazać się szerszej publiczności.

Jeśli dopiero zaczynasz, ale czujesz, że masz coś do powiedzenia muzyką – zgłoś się! To konkurs dla młodych, utalentowanych zespo-

łów, które szukają sposobu, by zaistnieć na rynku.

Na finalistów czekają atrakcyjne nagrody.

Więcej informacji o konkursie Fest Muza 2025 znajdziecie na stronie <https://mok.olsztyn.pl/projekty/fest-muza/>

MOK Olsztyn

Olsztyńskie rzeźby będą odnowione

Trzy Gracie, Koniki, Pingwiny i Rycerze. To słynne rzeźby Huberta Maciejczyka, które już wkrótce będą odnowione. Dzięki wnioskowi złożonemu przez Miejską Bibliotekę Publiczną we współpracy z Biurem Miejskiego Konserwatora Zabytków, udało się pozyskać dofinansowanie na prace konserwatorskie i restauratorskie.

To kompozycje, które przed laty były m.in. instalacjami wodnymi. Dziś mieszkańcy Olsztyna i turyści mijają je każdego dnia, a ich stan techniczny wymaga natychmiastowej interwencji. Już wkrótce będą odnowione. Ten projekt ma sprawić, by sztuka w przestrzeni publicznej była nie tylko obecna, ale również by była prawdziwą wizytówką naszego miasta.

Wszystkie cztery kompozycje, które przejdą renowację, były przed laty różnego rodzaju instalacjami wodnymi. Trzy Gracie na Placu Jedności Słowiańskiej oraz Koniki z Parku Podzamcze pierwotnie zostały zaprojektowane jako oprawy rzeźbiarskie dla pomp wodnych, natomiast Pingwiny przy Parku Jakubowo oraz Rycerze w Parku Podzamcze były kiedyś miejskimi wodopojami. Niestety

upływający czas sprawił, że utraciły pierwotną funkcję.

Przeprowadzenie prac będzie możliwe dzięki dotacji otrzymanej ze środków programu Centrum Rzeźby Polskiej w Orońsku pn. „Rzeźba w przestrzeni publicznej dla Niepodległej – 2025” (pochodzących z budżetu Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego). Całkowity koszt realizacji zadania to 79 300 złotych, z czego 71 370 złotych stanowić będzie dotacja. W ramach projektu wspólnie z Miejską Biblioteką Publiczną będą realizowane interesujące wydarzenia, tematycznie związane z rzeźbami. Dzięki temu też mieszkańcy i turyści będą mogli zapoznać się z twórczością i dorobkiem artystycznym olsztyńskiego artysty okresy powojennego – Huberta Maciejczyka.

O artyście:

Hubert Maciejczyk – urodził się w 1940 roku w Popielowie (ówczesne województwo katowickie), zmarł w Olsztynie w 1991 roku. Ukończył Państwowe Liceum Technik Plastycznych w Zakopanem, a następnie studiował do 1966 r. w Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie. W tym samym roku przybył do Olsztyna, w którym tworzył do końca życia. Projektował i wykonywał pomniki, rzeźby plenerowe, fontanny, płaskorzeźby, tablice pamiątkowe, epitafia i nagrobki. Wykonał rzeźby również dla innych miast z regionu, między innymi dla Dobrego Miasta, Ornety, Ostródy, Fromborka. W Olsztynie, oprócz rzeźb plenerowych, jest też twórcą kilku tablic pamiątkowych patronów ulic, a także popiersia Michała Lengowskiego, znajdującego przy Placu Jedności Słowiańskiej.

Na podstawie zabytki.olsztyn.eu

Pierwsze zapowiedzi koncertowego lata

Już niebawem Amfiteatr im. Czesława Niemena w Olsztynie będzie chodził jak wzmocniacz na jedenastce! Tak, tak – uchylamy rąbek tajemnicy. Lato pełne muzyki nadchodzi – gotowi na dźwięki, które rozgrzeją miasto? Przed Wami pierwsi artyści, którzy podkręcą atmosferę!

**WOJCIECH WAGLEWSKI
MTV UNPLUGGED**

4 lipca / piątek / godz. 20:00

Bilety: 69 zł / 79 zł

PORTER / KARCZEWSKA
6 lipca / niedziela / godz. 20:00

Bilety: 69 zł / 79 zł

THE DUMPLINGS ORKIESTRA
10 lipca / czwartek / godz. 20:00

Bilety: 69 zł / 79 zł

PIDŻAMA PORNO

23 sierpnia / sobota / godz. 20:00

Bilety: 69 zł / 79 zł

POLISH METAL ALLIANCE

27 sierpnia / środa / godz. 20:00

Bilety: 69 zł / 79 zł

To dopiero początek letniej odsłony programu – więcej ogłoszeń już wkrótce!

Bilety już w sprzedaży:

na stronie <https://mok.olsztyn.pl/bilety/>

w Galerii Dobro (Stare Miasto 24/25)

w Muzeum Nowoczesności

(Knoszały 3b)

w Galerii wARTe Świeczki

(Dąbrowszczaków 3).

MOK Olsztyn

Wystawa malarstwa Tadeusza Bałakiera – „Pejzaż warmiński”

Zapraszamy Państwa na spacer po Galerii Marszałkowskiej w Olsztynie!

Hall II piątra zdobią obecnie obrazy z cyklu „Pejzaż warmiński” autorstwa Tadeusza Bałakiera. Wystawę można oglądać do 29 maja, w dni powszednie, w godzinach 8:00-15:00. Wstęp wolny – gorąco polecamy!

CEiK Olsztyn

WYSTAWA

PEJZAŻ WARMIŃSKI

MALARSTWO TADEUSZA BAŁAKIERA

2025 30.04-29.05

8:00-15:00

dni powszednie

GALERIA MARSZAŁKOWSKA

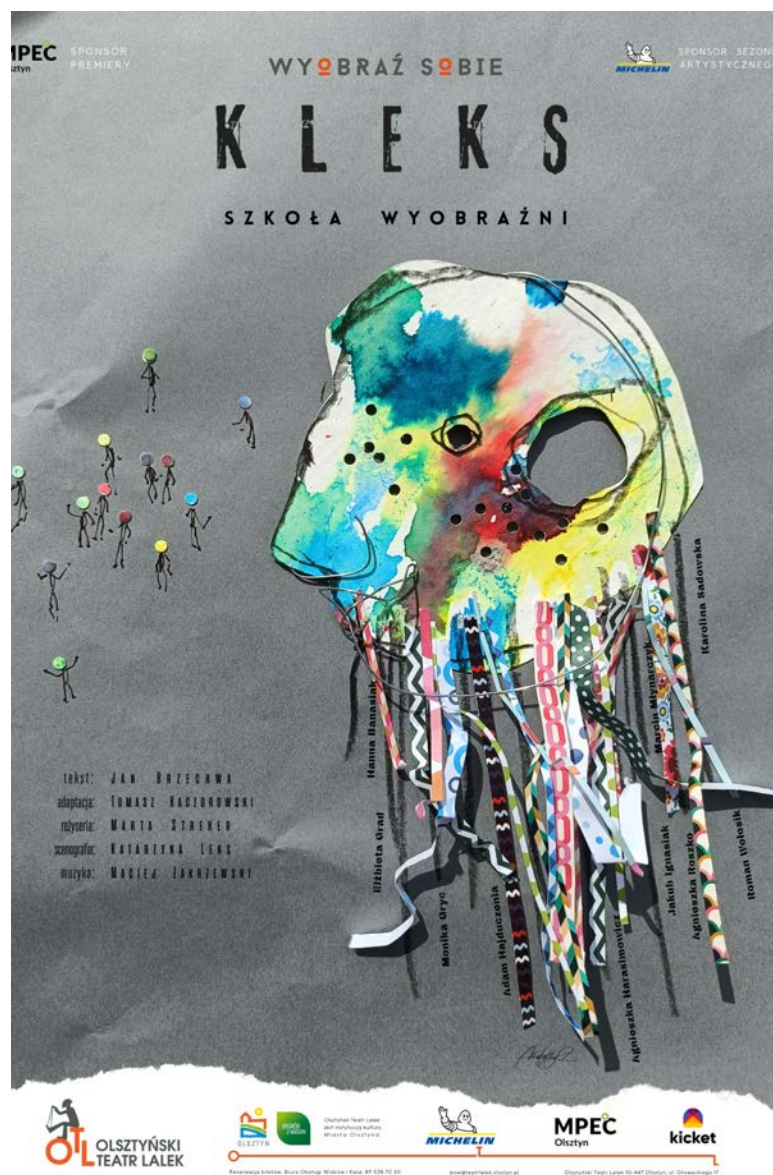
Olsztyn, ul. E. Plater 1, p. II

Zaprasza

Marszałek Województwa Warmińskiego

Marcin Kuchciński

Starosta w Sądzie Rejonowym dla M. St. Olsztyn



REKLAMA

Ultra
ubezpieczenia

tel. 89 523 51 15, 801 002 115,
mail: biuro@ultra-ubezpieczenia.pl
wszystkie biura:
www.ultra-ubezpieczenia.pl/kontakt

**ŁATWO DOSTĘPNE
I TANIE UBEZPIECZENIA NA ŻYCIE
W BIURACH ULTRA UBEZPIECZENIA**

Wspomnienia z przeszłości

Napiszę uczciwie. Tego po moim przyjacielu Mireczku się nie spodziewałem. Nie dość, że obudził mnie wcześniej rano, to jeszcze namówił mnie na przejażdżkę rowerem. Zrobiłem kawę i usmażyłem jajecznicę z jajek, które przywiózł z Kozłowa, ze wsi w której mieszka w starym dworku. Kiedyś sam hodował kury, teraz robi to za niego jego sąsiad, a on tylko dostarcza paszę, a przy okazji zmechanizował mu karmniki i poidła, także pasza może być uzupełniana co dwa, trzy dni. Ponadto, od wiosny do jesieni codziennie dostarczana jest tylko zielonka i przez to jajka mają żółtka prawie pomarańczowe. Tymczasem Mireczek przygotowywał rowery.

Przy śniadaniu opracowaliśmy trasę przejażdżki. Postanowiliśmy pojechać najpierw do Ługwałdu, to taka wieś koło Dywit, a potem lasami do Cerkiewnika. W tej leżącej nad brzegiem Łyny wiosce z ładnym gotyckim kościołem jest stacja kolejowa, gdzie założyliśmy, że wsiądziemy do pociągu i wrócimy do Olsztyna. Wsiądziemy na dworcu Zachodnim. Stąd udamy się na Stare Miasto, gdzie zjemy obiad, a potem ścieżką rowerową wiodącą Lasem Miejskim pojedziemy do Dywit. Wycieczka do Cerkiewnika była przyjemna, świeciło słońce, a las, przez który przejeżdżaliśmy, osłaniał od wiatru. Tak jak założyliśmy, zdążyliśmy na pociąg i wysiedliśmy na Dworcu Zachodnim. Otworzono go w 1893 roku i do 1945 roku nazywał się Olsztyn Przedmieście. Zawsze miał trzy perony połączone podziemnym tunelem. Dawniej w drewnianym budynku była poczekalnia z kasami oraz dworcowy bufet. Generalny remont przeprowadzono w latach 2016-2017. Praktycznie powstał nowy, nowoczesny obiekt. Wyremontowano też perony, a tunel pod torami przedłużono aż na drugą stronę ulicy Artyleryjskiej. Na rowery wsiadliśmy przed dworcem od strony ulicy Kopnickiej i pojechaliśmy w dół ulicy Grunwaldzkiej w kierunku mostu św. Jana. Po drodze pokazałem mu schody wiodące kiedyś do synagogi. W czasie ostatniej wojny została całkowicie zniszczona. Teraz na jej miejscu jest hala sportowa. Naprzeciwko, od strony Łyny, była kiedyś fabryka świec, a obok niej cukiernia, gdzie kręcono lody. Zawsze na 1 maja na placu Karolka (Świerczewskiego) i na moście św. Jana sprzedawano je w wafelkach w przenośnych lodziarniach na kółkach. Duży kosztował 2 złote, a taki patyczek w czekoladzie o nazwie Pingwin – 1,50 zł. Mirek to potwierdził. Było wiadome – jak są

już lody w budkach na chodnikach, to już na pewno będzie ciepła wiosna.

Na moście św. Jana zatrzymaliśmy się przy figurze św. Jana Nepomucena. Mireczek powiedział, że prawie nic nie wie na temat tego

czym. Prowadziła tamtędy droga do zamkowych młynów oraz przez nią wwożono do miasta towary sprzedawane na Targu Rybnym. Znajdował się on tam, gdzie obecnie są bary, restauracje, kawiarnie, miejsca, gdzie

był drewniany mostek. Początkowo ten wjazd nie miał istotnego znaczenia, bowiem w okolicach były tylko jeziora, bagna i trakty usytuowane na groblach. Z biegiem lat role ważności bram się odwróciły i główny wjazd do Olsztyna wiódł przez Dolne Przedmieście. Przy tej furcie przed murami zlokalizowane zostały magazyny oraz warsztaty rzemieślnicze. Potem wybudowano mały kościółek, przytułek oraz powstał cmentarz. Gdy Dolne Przedmieście zaczęło się rozrastać, powoli zaczęło przenosić się na drugą stronę Łyny. Zaczęto wznosić tam domy i zakłady produkcyjne. Zaszła również konieczność zastąpienia drewnianej kładki dużym mostem. Najpierw drewnianym, potem ceglanym. Początkowo nazywano go mostem szpitalnym, bo prowadził do domów po-

nim zaczynała się przelotowa trasa przez miasto, czyli ulica Prosta. Most był trochę przesunięty w lewo (w kierunku dworca) od czoła ulicy. Po prawej stronie, przed balustradą, w 1869, kiedy wybudowano mury, postawiono z czerwonej cegły kapliczkę poświęconą św. Janowi Nepomucenowi. Została rozebrana, kiedy postanowiono poszerzyć przeprawę i poprowadzić po niej tory tramwajowe. Kamienna postać świętego, wykonana przez niemieckiego artystę Wilhelma Jensena, stała na postumencie we wnęce balustrady na prawym przyczółku. Istniała tam do 1945 roku, kiedy ktoś ją ukradł, albo zniszczył. Nowa postać św. Jana Nepomucena, już współczesna, ze spiżu, stała też we wnęce balustrady, ale już po lewej stronie mostu w 1966 roku. Na poszerzonym moście w 1907 roku był początkowo końcowy przystanek tramwajów linii nr 1. Potem go przesunięto na obecny plac Roosevelta. W krótkim czasie tę odnogę linii zlikwidowano, prowadząc tory początkowo do Dworca Przedmieście (obecnie Zachodni), aż w końcu swój ostatni przystanek tramwaj miał na ulicy obecnie Bałtyckiej przy skrzyżowaniu z Aleją Przyjaciół, a planowano doprowadzić trasę do Liku.

Gdy byłem uczniem szkoły podstawowej to do fryzjera chodziłem do zakładu mieszczącego się w jednopiętrowym, mansardowym domu tuż przy Moście Jana. Przetrwał on prawie niezniszczony wojnę i rozebrany został dopiero w latach 60. Koło golibrody był zakład zegarmistrzowski, tak jak przed wojną. Po drugiej stronie, zaraz za kapliczką, widać wjazd do browaru. Teraz już wszystko wiesz. Jedziemy na pizzę, a potem do domu.

Jacek Panas



miejsca, ale za to wiedział, że w pobliżu są bardzo dobre pizzerie i śmiejąc się, zaprosił mnie na ten włoski specjał. – Wiem, wiem! Dziękuję za zaproszenie – odpowiedziałem. Stanęliśmy przy poręczy na moście. Patrząc w wodę zacząłem Mireczkowi opowiadać o starym Olsztynie. Założono go w 1353 roku. Najpierw wybudowano zamek, a od jego strony południowo-wschodniej powstało podgródzie. Było małe i prawdopodobnie obwarowane wałami ziemnymi z drewnianą palisadą. Kiedy zaczęło przybywać domów, obszar miasta powiększył się i gdzieś około 1378 roku zaczęto wznosić ceglane mury obronne. Do miasta prowadziły trzy bramy i furta wodna. Prawdopodobnie główny wjazd do miasta prowadził przez Górną Bramę – zwodzony most nad fosą poprzedzony barbakanem. Brama Młyńska służyła celom gospodar-

odbywają się kiermasze wyrobów ludowych oraz gdzie stoi Dom Gazety Olsztyńskiej. Śladów po bramie nie ma. Zniknęła również furta wodna od strony wschodniej. Prowadziła ona tylko do Łyny, skąd czerpano wodę. Od południa do Olsztyna można było wjechać przez tak zwaną Bramę Dolną, przed którą na Łynie

mocy i przytułków, a że przeprawa w tym miejscu przez rzekę już wtedy była bardzo potrzebna, patronem mostu został święty Jan Nepomucen. Los Dolnej Bramy był przesądzony. Nieremontowana, nadpalona – zaczęła się rozpadać. Zniknęła całkowicie już w 1806 roku, a most zyskał na znaczeniu, bowiem tuż za

Pływanie długodystansowe w Olsztynie

Nasi bardzo mocni

W Olsztynie odbył się Puchar Polski w pływaniu długodystansowym. Olsztyńscy zawodnicy potwierdzili swoją przynależność do krajowej czołówki.

Puchar Polski w pływaniu długodystansowym to nowy pomysł Polskiego Związku Pływania. Na ten cykl składają się trzy zawody na basenie krytym, a reszta na wodach otwartych. Na pływalni krytej rywalizowano w Gliwicach i Lublinie. Olsztyn był trzecim miejscem, gdzie te zawody się odbyły. Są one jednocześnie szansą na uzyskanie minimum kwalifikacyjnego na juniorskie mistrzostwa Europy. – W kategorii Open na dystansie 5000 metrów zwyciężył nasz olimpijczyk z Paryża, Piotr Woźniak. Zresztą całe podium zajęli pływacy Kormorana Olsztyn. Drugi był Bartosz Kapała, a trzeci jego brat Szymon – poinformował Grzegorz Gaszyk, prezes Warmińsko-Mazurskiego Związku Pływackiego.

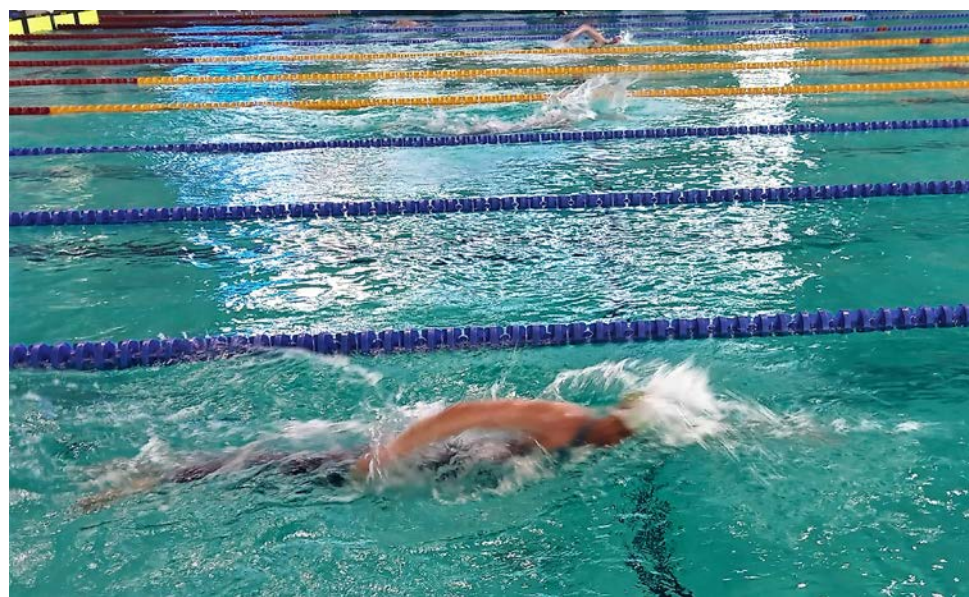
Trzeba zaznaczyć, że przed dwoma tygodniami Bartosz Kapała uczestniczył w Pucharze Europy juniorów na Cyprze. I zajął tam znakomite drugie miejsce. Natomiast podczas zawodów PGE Grand Prix Pucharu Polski, który odbył się w kwietniu, zawodnik Kormorana wygrał konkurencję punktową za trzy najwartościowsze wyniki na poszczególnych dystansach.

Wracając do zawodów w olsztyńskiej „Aquasferze”, to pływacy rywalizowali w różnych kategoriach wiekowych. I tak w przedziale wiekowym 18-19 lat wygrał Bartosz Kapała, a trzeci był Franciszek Sokołowski. Bartosz uzyskał minimum na mistrzostwa Europy juniorów.

Poza tym na pływalni rywalizowali juniorzy 14-15 lat. I tutaj olsztyńianie mieli wiele do powiedzenia. W rywalizacji dziewcząt drugie miejsce zajęła Julia Karolewska (Swimland), a trzecie Karolina Barczuk (Kormoran). W zmaganiach chłopców wygrał Daniel Topa, a drugi był Mateusz Mikłosz. Zaznaczmy, że Daniel uzyskał minimum kwalifikacyjne na mistrzostwa Europy.

W Olsztynie starają się, żeby zawody pływackie odbywały się jak najczęściej. I tak w dniach 7-8 czerwca odbędą się IX otwarte mistrzostwa Warmii i Mazur (kategorie wiekowe od dzieci do seniorów). W dniach 10-13 lipca „Aquasfera” będzie gościła uczestników mistrzostw Polski juniorów (14 lat). – Ciekawostką dla wszystkich miłośników pływania będą lipcowe mistrzostwa Europy w pływaniu w płetwach – zaznaczył Grzegorz Gaszyk.

IRON



Olsztyńskie rugby odżywa

Jajo na boisku

W Olsztynie rugby istniało od wielu lat. Po kilku chudych latach ponownie wraca do gry.

Niedzielne południe na boisku przy ul. Gietkowskiej. Na murawę wbiegają drużyny rywalizujące w II lidze, czyli Koma Ruby Team Olsztyn i Miedziowi Legnica. Jak na maj to jest chłodno. Słońce próbuje pokonać zasłonę chmur. Czasem kropi deszcz. Zawodnikom obu drużyn i olsztyńskim kibicom to nie przeszkadza. Od początku trwa walka. Jednak olsztyńianie są lepsi. Wykorzystują atut własnego boiska i doping kibiców. Wygrywają 57:7 i awansują na drugie miejsce w tabeli. – Cieszymy się ze zwycięstwa. Chwała chłopakom za ich determinację i walkę do końca meczu. W naszej drużynie jeszcze nie wszystko funkcjonuje tak, jakbyśmy chcieli. Z różnych powodów musimy zgrywać się na boisku. Mamy w składzie naszych wychowanków, a także wypożyczonych graczy z Litwy, RPA i Białegostoku. Ale już widać progres w naszej grze – oświadczył Leszek Bors, trener zespołu.

Po wielu latach, rugby w Olsztynie zniknęło w 2011 roku. Po dwóch latach zebrali się ludzie, którzy postanowili przywrócić tę dyscyplinę sportu do nowego życia. I tak od wielu lat powoli budowane są struktury tego widowiskowego sportu zespołowego. – Zaczęliśmy od szkolenia od podstaw. Mamy w klubie sekcje mikrusów, mini żaków, żaków, mło-

dzików, juniorów i oczywiście seniorską ekipę w rozgrywkach drugiej ligi. Mamy także ekipę dziewcząt, która rywalizuje w rugby siedmioosobowym. Dziewczeta brały już udział w turniejach w Kłajpedzie, Białymstoku, Siedlcach i Gdańsku. Kilka z nich uczestniczyło w zajęciach kadry narodowej U-16. Liczymy, że w przyszłości stworzymy drużynę ligową kobiet – poinformował Jarosław Kowalski, wiceprezes klubu.

Klub stara się pozyskiwać fundusze na działalność z różnych stron. Oprócz sponsorów (Koma jest głównym), składają projekty do OBO. Dzięki temu udało się zrealizować kilka inwestycji jak ogrodzenie, wybudowanie trybuny (546 krzesełek), doprowadzenie prądu i ustawienie oświetlenia (w trakcie realizacji).

Klub zaprasza na mistrzostwa Polski dziewcząt (U-16), które odbędą się 1 czerwca. Natomiast 21 czerwca na boisku przy ul. Gietkowskiej odbędzie się piknik. Przewidziane są różne atrakcje dla dzieci oraz zbiórka pieniędzy na cele charytatywne. Wstęp wolny.

Szkoleniem adeptów rugby zajmują się trenerzy: Jarosław Kowalski, Leszek Bors, Jerzy Kardaś, Krzysztof Wiśniewski, Mariusz Lipiński i Damian Grzelak.

IRON

REKLAMA




VITARA

GOTOWA DO DZIAŁANIA

STRONG HYBRID SYSTEM 9-CALOWY EKRAN LCD ALLGRIP 4X4 SELECT ZAAWANSOWANE SYSTEMY BEZPIECZEŃSTWA

JUŻ OD 98 900 ZŁ

AUTORYZOWANY SALON I SERWIS W OLSZTYNIE

DASZUTA
ul. Sikorskiego 33,
10-188 Olsztyn
tel. 89 544 91 91
e-mail: suzuki@daszuta.pl