

WTOREK
14/11/2023

GAZETA OLSZTYŃSKA 137 LAT

GAZETA CODZIENNA WARMII I MAZUR WYDAWANA OD 1886 r.

cena 3,49 zł (w tym 8% VAT)

BEZGORSETU
NIERUCHOMOŚCI



SPORT CODZIENNIE



**SŁABY FINISZ ORŁĄT
I STARTU** \20



**JEDNO ZWYCIĘSTWO
I TRZY PORAŹKI** \21



**ZNAKOMITY SEZON
HOŁOWCZYCA** \22

ISSN 0137-9127



9 770137 912026

NIC NIE ZATRZYMA JUŻ KOLEJARZY



**CO DALEJ
Z „SZESNASTKĄ”?** \4



**PREZYDENT RP ODZNACZYŁ
PROBOSZCZA Z OLSZTYNA** \5



**CUKRZYCA NIE MA
W SOBIE SŁODYCZY** \7



**CO TY WIESZ
O ZDROWEJ CHEMII?** \13

PROMOCJA

63

PLEBISCYT

NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH
SPORTOWCÓW
WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

GAZETA OLSZTYŃSKA
DZIENNIK ELBLĄSKI

BAL SPORTU I BIZNESU

2024

PREZYDENT: NIE ZGODZĘ SIĘ NA OBCHODZENIE CZY NAGINANIE PRAWA

To było dobrych osiem lat dla Polski i Polaków. Dlatego wsparcie dla rodzin, kluczowe programy społeczne, 500+, obniżenie wieku emerytalnego, wsparcie dla emerytów i wiele innych muszą zostać utrzymane – powiedział prezydent Andrzej Duda w orędziu wygłoszonym w Sejmie.

W poniedziałek w południe na inauguracyjnym posiedzeniu Sejmu X kadencji prezydent Andrzej Duda, wygłaszając orędzie do parlamentarzystów, przypomniał, że 21 966 891 osób wzięło udział w wyborach parlamentarnych. Jak dodał: „Polacy biorą licznie udział w wyborach – niezależnie od tego, czy mieszkają na wsi, w małym, średnim, bądź dużym mieście”.

Prezydent mówił także o roli szacunku w polityce. – Chciałbym z tego miejsca zaapelować do was, abyście szanowali siebie nawzajem. Wyrazem tego wzajemnego szacunku, ale też szacunku wobec wyborców powinno

być to, że każdy klub parlamentarny, każdy – nawet ten najmniejszy – będzie miał wskazanego przez siebie reprezentanta w Prezydium Sejmu – powiedział Andrzej Duda, który zadeklarował gotowość do współpracy z nowo wybranym parlamentem. – Najważniejszym moim przesłaniem od samego początku sprawowania urzędu, od 2015 r., była i jest współpraca i jeszcze raz współpraca w najważniejszych dla Polski sprawach. Drzwi Pałacu Prezydenckiego są zawsze otwarte dla wszystkich, którzy są gotowi taką współpracę podejmować.

– Żyjemy w niebezpiecznych czasach. Pełnoskalowa

wojna tuż za naszą wschodnią granicą uświadamia nam to dobitnie ostatnio każdego dnia – powiedział prezydent, który podziękował parlamentarzystom za to, że „w najważniejszych momentach, zaraz po rosyjskiej agresji na Ukrainę, ale także potem pokazali niezwykłą odpowiedzialność”.

– Dziękuję za ponadpartijne poparcie w parlamencie Ustawy o obronie ojczyzny, która umożliwiła zwiększenie finansowania oraz szybszą modernizację i wzmocnienie polskiego wojska. Mam nadzieję, że ten właściwy kierunek zostanie utrzymany, programy zbrojeniowe będą kontynuowane, a wydatki na



PAP/Paweł Supernak

Sił Zbrojne utrzymane na poziomie tych co najmniej 4 proc. PKB – stwierdził prezydent, który dodał: – Mam nadzieję, że wroczące się kadencji Sejmu projekt ustawy o działaniach organów władzy państwowej na wypadek zewnętrznego zagrożenia bezpieczeństwa państwa, która reformuje

system dowodzenia polskiej armii, zostanie uchwalona ponad wszelkimi podziałami.

Andrzej Duda odniósł się również do rządów PiS, mówiąc: „To było dobrych osiem lat dla Polski i Polaków. Dlatego wsparcie dla rodzin, kluczowe programy społeczne, 500+, obniżenie wieku emerytalnego, wsparcie dla emerytów i wiele innych muszą zostać utrzymane”. Jednocześnie prezydent stanowczo oświadczył, że „nie zgodzi się na żadne próby ograniczania, podważania czy kwestionowania konstytucyjnych uprawnień prezydenta”.

– Nie zgodzę się na obchodzenie czy naginanie pra-

wa. Jeżeli uznaję, że jakieś rozwiązanie budzi poważne wątpliwości merytoryczne czy prawne, to nie zawaham się skorzystać z prezydenckiego weta czy skierować ustawę do Trybunału Konstytucyjnego – powiedział prezydent, który podkreślił, że potrzebujemy inwestycji i wyzwań, a takim mogłaby być organizacja igrzysk olimpijskich.

– Polska musi stawiać sobie kolejne ambitne cele; takie ambitne projekty to budowa Centralnego Portu Komunikacyjnego, budowa polskich elektrowni atomowych i konsekwentna rozbudowa polskich portów – stwierdził Andrzej Duda.

ŹRÓDŁO: PAP

MARSZAŁEK SENIOR: SŁUCHAJMY NARODU

Państwo prawa i godność człowieka – na tych fundamentach powinna opierać się działalność każdej władzy, a przede wszystkim parlamentu – mówił podczas inauguracyjnego posiedzenia Sejmu X kadencji marszałek senior Marek Sawicki (PSL).

Jest Polska, jest Sejm – jej przedstawicielstwo. Tymi słowami Macieja Rataja, marszałka Sejmu odrodzonej przed ponad 100 laty naszej ojczyzny, pragnę podkreślić uroczysty moment inauguracji X kadencji Sejmu RP. Wypowiadający je wybitny nasz poprzednik widział Polskę jako państwo demokracji parlamentarnej. Urzeczywistnienie tej wizji, tego narodowego pragnienia jest także dziś naszym wspólnym zadaniem i obowiązkiem – powiedział Marek Sawicki, który podziękował obywatelom, „którzy tak



PAP/Radek/Pietruszka

licznie w kraju i za granicą z wielkim zaangażowaniem, niekiedy poświęcaniem wykonali swój obywatelski obowiązek udziału w wyborach parlamentarnych”.

Marszałek podziękował także prezydentowi An-

drzejowi Dudzie za jego obecność podczas inauguracji nowej kadencji Sejmu i wygłoszone słowa, które – jak ocenił – dają nadzieję, że „poszanowanie ustrojowej zasady współdziałania władz pozwoli nam zmieniać Polskę zgodnie z oczekiwaniami narodu”. Marek Sawicki odniósł się do obecności Polski w UE, która przyniosła – jak mówił – „obecnym, jak i przyszłym pokoleniom możliwość społecznego i gospodarczego rozwoju”.

„Podejmijmy więc starania, by nasz kraj powrócił do awangardy wartości



Tot. PAP/Rafał Guz

europejskich, które osadzone na chrześcijańskim dziedzictwie, inspiracjach czerpanych z tradycji ateńskiej i prawa rzymskiego stanowią solidny fundament do odbudowania i umacniania wspólnoty

Szymon Hołownia został wybrany na marszałka Sejmu X kadencji

Polityk Trzeciej Drogi uzyskał 265 głosów. Hołownia miał jedną kontrkandydatkę – Elżbietę Witek z PiS, którą poparto 193 postów

narodów, Europy ojczyzn” – zaapelował.

W opinii Marka Sawickiego dzisiejszą Europę stać na więcej empatii, ukierunkowanej na rozdysponowanie nadwyżek żywności do braci w dalszych zakątkach świata,

którzy jej potrzebują, stabilizując przy tym sytuację na lokalnych rynkach rolnych.

„Słuchajmy narodu, również w najważniejszych sprawach, odwołując się uczciwie do instytucji referendum” – powiedział marszałek senior.

„W demokratycznym państwie, zgodnie z wolą suwerena, zmieniają się prezydenci, zmieniają się premierzy i rządy, zmienia się też skład osobowy tej Izby. Jedno przy tym jest stałe i niezmiennie: Rzeczpospolita” – wskazał marszałek senior Marek Sawicki.

ŹRÓDŁO: PAP

PREMIER ZŁOŻYŁ DYMISJĘ RZĄDU

Premier Mateusz Morawiecki złożył podczas inauguracyjnego posiedzenia Sejmu X kadencji, na ręce marszałka seniora Marka Sawickiego, dymisję Rady Ministrów.

Zgodnie z konstytucją szef rządu składa dymisję na pierwszym posiedzeniu Sejmu nowej kadencji.

Prezydent Andrzej Duda zapowiedział w orędziu telewizyjnym, że po analizie

i przeprowadzonych konsultacjach postanowił powierzyć misję sformowania rządu premierowi Mateuszowi Morawieckiemu.

Minister w KPRP Małgorzata Paprocka przekazała w Studiu PAP, że po zakoń-

czeniu uroczystości w parlamencie, w poniedziałek ok. godz. 19-20 prezydent Andrzej Duda powierzy misję tworzenia rządu premierowi i Morawieckiemu.

W ciągu 14 dni od powołania premier przedstawia

Sejmowi program działania rządu wraz z wnioskiem o udzielenie wotum zaufania. Wotum zaufania Sejm uchwała bezwzględną większością głosów w obecności co najmniej połowy ustawowej liczby posłów. ŹRÓDŁO: PAP



PAP/Radek/Pietruszka

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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Igor Hrywna

REDAKTORZY WYDANIA
Barbara Barczuk
Igor Hrywna
Michał Podolak
Zuzanna Leszczyńska

WYDANIE ONLINE internet@gazetaolsztynska.pl
89 539 74 83

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

PRENUMERATA E-WYDAŃ
prenumerata@gazetaolsztynska.pl
89 539 76 63

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, 82

REDAKCJA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 55 611 46 00
gazeta@dziennikelblaski.pl

REKLAMA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 55 236 18 02, 55 611 46 01
reklamy@dziennikelblaski.pl

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



NIC NIE ZATRZYMA JUŻ KOLEJARZY

Mamy finał jednej ze spraw wokół budowy olsztyńskiego dworca PKP. Budowa może dalej toczyć się bez jakichkolwiek przeszkód prawnych.

Modernizacja stacji Olsztyn Główny i budowa nowego dworca kolejowego idą pełną parą i nic już tego nie zatrzyma, tym bardziej że w ubiegłym tygodniu zapadła kluczowa decyzja w tej kwestii. Otóż 8 listopada Naczelny Sąd Administracyjny uchylił wyrok Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Warszawie, że pozwolenie na budowę dworca w Olsztynie zostało wydane z naruszeniem prawa. NSA jednocześnie oddalił skargi kasacyjne w tej sprawie.

Wcześniej WSA w Warszawie stwierdził, że pozwolenie na budowę dworca w Olsztynie zostało wydane z naruszeniem prawa, ale sędziowie uznali, że budowa może być kontynuowana. Stronom przysługiwała skarga kasacyjna do NSA i te zostały wniesione.

O co chodzi w tej sprawie? W skrócie o to, że spółka Retail Provider, która w miejscu dawnego dworca PKS chciała wybudować centrum handlowo-usługowe o nazwie „Synergia” stała na stanowisku, że decyzja lokalizacyjna, a potem pozwolenie na budowę, nie mogły być wydane na podstawie tzw. specustawy kolejowej. Spółka zaskarżyła te decyzje, ale Główny Inspektor Nadzoru Budowlanego utrzymał pozwolenie na budowę w mocy. Wtedy spółka wniosła skargę do sądu.

Zarówno GINB, jak i PKP PLK wnosili o oddalenie skargi, bo jak tłumaczyli kolejarze, „inwestycji dotyczącej linii kolejowej nie można utożsamiać tylko z torami”.

WSA w Warszawie uznał jednak, że decyzja w zakre-

sie udzielenia pozwolenia na budowę obiektu niebędącego bezpośrednio elementem infrastruktury linii kolejowej została wydana z naruszeniem prawa. Zdaniem sądu dworzec sam w sobie nie wchodzi w skład linii kolejowej, nie jest też częścią infrastruktury kolejowej w rozumieniu ustawy o transporcie kolejowym, chociaż niektóre elementy tej infrastruktury mogą być w nim usytuowane.

Dlatego WSA uwzględnił skargę spółki Retail Provider w tym zakresie, ale nie uchylił rygoru natychmiastowej wykonalności całej decyzji o pozwoleniu na budowę linii kolejowej czy w części dotyczącej tylko dworca. Teraz Naczelny Sąd Administracyjny w całości uchylił wyrok WSA w Warszawie i oddalił skargę kasacyjną wniesio-

ną przez Retail Provider.

— Oznacza to, że wydana decyzja o pozwoleniu na budowę, która obejmuje Olsztyn Główny, w dalszym ciągu pozostaje w mocy i nie została wydana z naruszeniem prawa. Pozwala to inwestorowi na kontynuowanie prac przy budowie nowego obiektu. Warto tutaj podkreślić, że zapadłe orzeczenie jest ostateczne i prawomocne — zauważa Bartłomiej Sarna z Biura Komercjalizacji, Komunikacji i Promocji PKP S.A.

Na uzasadnienie wyroku czeka też wojewoda, który wydał decyzję o ustaleniu lokalizacji linii kolejowej, co było podstawą do wydania pozwolenia na budowę. — Wiemy o korzystnym dla nas wyroku, teraz czekamy na uzasadnienie — mówi Krzysztof Guzek, rzecznik prasowy wojewody warmińsko-mazurskiego.

Niezależnie od tych sporów sądowych prace na budowie dworca, jak też modernizacji stacji Olsztyn Główny cały czas szły do przodu.

A efekty tego już widać, bo są już dwa nowe perony, stała konstrukcja przyszłego dworca.

— Obecnie na placu budowy Olsztyna Głównego finalizowane są prace związane z wykonaniem poszycia dachowego. Trwa również montaż szklanej elewacji nowego Olsztyna Głównego od strony peronów — dodaje Bartłomiej Sarna. — Kontynuowane są roboty ziemne, a także żelbetowe przy wykonaniu pochylni prowadzącej z placu w kierunku tunelu na perony.

Jaki będzie przyszły dworzec? Według zapewnień kolejarzy nowoczesny i funkcjonalny. Będzie miał trzy kondygnacje — jedną pod-

ziemną i dwie nadziemne, a w najwyższym punkcie będzie mierzył 12 m. Swoim wyglądem ma przypominać origami lub żagiel, co jest nawiązaniem do charakteru Warmii i Mazur. Na jego dachu ma być zainstalowanych ponad 1300 paneli fotowoltaicznych o oryginalnym wyglądzie i bryle. Obok dworca zaplanowany jest parking na 52 miejsca postojowe i 1500 mkw. terenów zielonych.

Natomiast do końca kwietnia przyszłego roku ma zakończyć się modernizacja stacji Olsztyn Główny. A za tą inwestycją kryją się między innymi cztery nowe perony i 140-metrowy tunel, który połączy perony i dworzec z Zatorzem. Zgodnie z zapowiedziami kolejarzy dworzec ma być gotowy na początku 2024 roku.

ANDRZEJ MIELNICKI

REKLAMA

Fundusze na rozwój polskich firm

Przedsiębiorcy mogą już starać się o wsparcie ze środków unijnych na lata 2021–2027. Jednym z najważniejszych celów programów obecnej perspektywy finansowej jest wzrost innowacyjności i konkurencyjności małych i średnich firm.

Oferta wsparcia finansowego na rozwój przedsiębiorstw jest bardzo bogata. Mogą się o nie ubiegać zarówno firmy, które planują duże inwestycje, np. powstanie centrów badawczo-rozwojowych, jak również małe firmy i osoby prowadzące jednoosobową działalność gospodarczą, a nawet te osoby, które dopiero zaczynają własny biznes i potrzebują środków na start.

— Innowacje zwiększają konkurencyjność przedsiębiorstw, pomagają tworzyć nowe miejsca pracy dla wysoko wykwalifikowanych pracowników, są odpowiedzią na dynamicznie zmieniające się wyzwania cyfrowe i środowiskowe — mówi Grzegorz Puda, minister funduszy i polityki regionalnej.

Znaczna część środków z Funduszy Europejskich dla Nowoczesnej Gospodarki (FENG) zostanie przeznaczona na rozwój współpracy badaczy z przedsiębiorcami. To właśnie świat nauki ma pomóc w dostarczaniu na polski rynek coraz więcej innowacyjnych rozwiązań przygotowanych z myślą o realnych potrzebach gospodarki.

Ponadto przedsiębiorcy mogą korzystać z programów regionalnych, którymi zarządzają urzędy marszałkowskie poszczególnych województw. Dotacje będzie można pozyskać np. na wdrożenie innowacji,



zakup maszyn czy międzynarodową promocję swoich produktów.

Ważnym aspektem budowania konkurencyjności przedsiębiorstw jest rozwój kompetencji pracowników. Studia podyplomowe, szkolenia, coaching czy doradztwo można sfinansować ze środków Funduszy Europejskich dla Rozwoju Społecznego (FERS).

MŚP są również adresatami wsparcia w programie FENIKS, czyli Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko. Program oferuje dotacje na m.in. termomodernizację budynków wraz z instalacją OZE i zmniejszenie zużycia energii w trakcie produkcji. Program wspiera również rozwiązania, które będą ograniczać ilość wytwarzanych odpadów oraz zwiększać wydajność materiałów w stosowanych technologiach.

Ofertę dla firm przewidziano również w programie Fundusze Europejskie dla Polski Wschodniej (FEPW),

którym objęte są województwa: podlaskie, podkarpackie, lubelskie, świętokrzyskie, warmińsko-mazurskie oraz mazowieckie z wyłączeniem Warszawy i otaczających ją powiatów.

Pozyskane wsparcie umożliwi małym i średnim firmom inwestycje ukierunkowane na innowacje wzornicze, gospodarkę o obiegu zamkniętym i Przemysł 4.0. Firmy z branży turystycznej będą mogły skorzystać z dedykowanych im pożyczek. Na wsparcie z programu mogą też liczyć start-upy.

Z kolei wspierające integrację europejskich regionów międzynarodowe programy Interreg mogą być realizowane w partnerstwie z przedsiębiorcą z sąsiedniego państwa, z Czech, Słowacji, Litwy, Niemiec czy Ukrainy.

Wszystkie niezbędne informacje na temat funduszy europejskich przeznaczonych na rozwój firm można znaleźć na stronie funduszeuropejskie.gov.pl.

OPÓŹNIENIE I OCZEKIWANIE W SPRAWIE S16

Co dalej z budową nowej „szesnastki” z Mrągowa do Ełku? Czy zmiana rządu będzie miała wpływ na losy tej inwestycji, której wagę dla wschodnich Mazur trudno jest przecenić? Nadal nie mamy decyzji środowiskowej w tej sprawie.

Przebudowa wspomnianego odcinka ślimaczy się między innymi przez protesty grupki ekologów. Prawie wszystkie samorządy z tej części Mazur są za. Zmianę miało przynieść przyjęcie przez Sejm ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko oraz niektórych innych ustaw.

Co się za nią kryje? Otóż ta ustawa daje możliwość szybszej realizacji inwestycji o charakterze strategicznym, bo zakłada, że dla wybranych inwestycji nie trzeba będzie uzyskiwać decyzji środowiskowych. Wystarczy postanowienie Generalnego Dyrektora Ochrony Środowiska, którego nie będzie można zaskarżyć. O tym, jakie inwestycje są strategiczne, będzie decydowała Rada Ministrów.

Uznanie S16 za drogę strategiczną pozwoliłoby więc zamknąć procedury związane z kwestiami środowiskowymi i ogłosić przetarg na budowę drogi w dawno już wybranym wariantcie. We wrześniu prezydent Andrzej Duda podpisał ustawę. I zapadła w tej sprawie cisza.

Przypomnijmy, że drogowcy już ponad dwa lata temu złożyli do RDOŚ w Olsztynie wniosek o wydanie decyzji środowiskowej dla tej inwestycji. Zapowiedzi RDOŚ mówiły o tym, że zostanie wydana nie wcześniej niż w drugiej połowie tego roku. Decyzji wciąż nie ma.

Wspomniana ustawa wzbudziła jednak spore kontrowersje wśród polityków ówczesnej opozycji. Nie chodziło w tym przypadku o samą przebudowę „szesnastki”, ale o ustawę. Stąd głosowali oni przeciw nowelizacji. Tak uczyniła



Tak wygląda dzisiaj szesnastka na wschodnich Mazurach. Czas to zmienić

fol. GDDKiA

m.in. elcka poseł PO Anna Wojciechowska. Dlaczego?

— Po pierwsze trzeba przypomnieć, że ta ustawa nie dotyczyła tylko S16, a wszystkich inwestycji. Głosowaliśmy przeciwko, bo nie chcieliśmy dawać podkładki dla różnych inwestycji, które realizowałby PiS, bez względu na to, czy rzeczywiście mają ważną rangę np. mającą wpływ na naszą obronność. Ta ustawa powinna być ponownie procedowania, ze wszystkimi poprawkami, które powinny być naniezione, a nasze i to, co w nich proponowaliśmy, zostały odrzucone — tłumaczy powody swojego „nie” parlamentarzystka, której udało się w październikowych wyborach uzyskać reelekcję.

Duże obawy ówczesnej opozycji parlamentarnej budził m.in. dodany w no-

welizacji dział VA, który przewiduje szczególne rozwiązania dla niektórych inwestycji strategicznych (pojęcie wprowadzone właśnie w nowelizacji) — procedurę zwolnienia ich z wymogów eurodyrektywy 2011/92/UE (w sprawie oceny skutków wywieranych przez niektóre przedsięwzięcia publiczne i prywatne na środowisko). Znowelizowana ustawa zakłada, że dla wybranych inwestycji nie trzeba będzie uzyskiwać decyzji środowiskowych. Wystarczy postanowienie Generalnego Dyrektora Ochrony Środowiska, którego nie będzie można zaskarżyć. O tym, jakie inwestycje są strategiczne, będzie decydowała Rada Ministrów.

Jednocześnie posłanka PO podkreśla, że nowa S16 jest bardzo potrzebna, i to

nie tylko kierowcom z regionu.

— W pewnym sensie jestem za tą ustawą. Odcinek do Mrągowa rzeczywiście jest bardzo trudny, m.in. z powodu wielu zakrętów. Ale przy tak ważnych ustawach, dotyczących całego kraju, byłoby nieuczciwe z naszej (PO — przyp. red.) imojej strony, gdybym kierowała się wyłącznie interesem lokalnym za cenę otwarcia furtki na realizowanie przez PiS przeróżnych, „niekontrolowanych” inwestycji, bo z pominięciem konsultacji społecznych i opinii środowiskowych — tłumaczy.

Przypomnijmy, że zgodnie z planami droga przez Wielkie Jeziora Mazurskie miałaby być budowana w latach 2026-2028. Szacowany koszt to 5,7 mld zł.

Z pewnymi problemami toczy się też przebudowa

„szesnastki” na odcinku Borki Wielkie – Mrągowo, który pierwotnie planowano ukończyć pod koniec listopada tego roku. Niestety kierowcy będą musieli wykrzesać dodatkowe pokłady cierpliwości, bo termin został wydłużony. Powodem są prace drogowe w pobliżu Sorkwit, na trudnym odcinku między dwoma jeziorami i rzeką Krutynią. Droga wymaga tam dodatkowego wzmocnienia. Generalnie odcinek Borki Wielkie – Mrągowo nie jest łatwy, bo na 16 kilometrach znajduje się aż 18 mostów oraz kilka przejść dla zwierząt.

Czy wiadomo, kiedy odcinek zostanie ukończony? — Mówimy, tak ogólnie, o połowie przyszłego roku. To też będzie zależało od tego, jak będzie wyglądał okres zimowy, czy wykonawca będzie w stanie nadrobić zaległości w tym czasie, czy też nie. Wchodzimy w ten czas, kiedy pogoda jest decydująca, więc przesądzanie o jakimś terminie konkretnym, dziennym, jest trochę wróżeniem z fusów, dlatego na razie wskazujemy, że to może potrwać do połowy przyszłego roku. Czy to będzie koniec drugiego kwartału, czy początek trzeciego, tak naprawdę pokaże nam przyszły rok i jak wpłynie na tempo prac tegoroczna zima — mówi rzecznik olsztyńskiej GD-KiA Karol Głębocki.

MACIEJ CHROŚCIELEWSKI

MYŚLAŁ, ŻE POMAGA PROKURATURZE. 87-LATEK Z BARTOSZYC STRACIŁ 60 TYS. ZŁ

Senior z Bartoszyca stracił 60 tysięcy złotych. Uwierzył oszustom, że pieniądze, które przynosi mu listonosz, pochodzą z przestępstwa. Po ich odbiór zgłosił się fałszywy prokurator. — Do 87-lątka zadzwoniła kobieta, przekonując seniora, że pieniądze, które przynosi mu listonosz, pochodzą z przestępstwa. Poleciała przygotować gotówkę, którą następnie odebrali mężczyźni: „prokurator” i jego pracownik. 87-latek oddał im 60 tys. zł — podano w komunikacie. Rzekomy prokurator miał sprawdzić banknoty i zrobić im zdjęcia. Senior nie zorientował się, że padł ofiarą oszusta, dopóki nie spotkał sąsiada. — Pół emocji senior opowiedział sąsiadowi o przestępczej działalności listonosza i o tym, że pomaga prokuraturze w tej sprawie. Sąsiad poszedł z mężczyzną do jego mieszkania, a tam jego telefon nadal dzwonił. Głos w słuchawce pytał o zgromadzone środki i nominały posiadanych banknotów — poinformowała policja. Dodano, że sąsiad

zawiadomił policję i rodzinę mężczyzny. Fałszywego prokuratora nie udało się zatrzymać. Policja przypomina, że żadne służby nigdy nie proszą o przekazanie pieniędzy przypadkowych ludzi i nie informują o prowadzonych sprawach telefonicznie.

(PAP)

JOANNA KIEWISZ-WOJCIECHOWSKA

REKLAMA

przetarg

Spółdzielnia Mieszkaniowa „JAROTY”
w Olsztynie, ul. Wańkowicza 9,

tel./fax 89 543-55-03/-45, e-mail: sekretariat@smjaroty.pl

ogłasza przetarg nieograniczony na wykonanie robót remontowo-budowlanych w budynkach mieszkalnych SM „Jaroty” w Olsztynie polegających na:

- 1) ułożeniu terakoty na schodach i podestach klatek schodowych w 11 budynkach
- 2) remoncie schodów zewnętrznych i płyty tarasowej prowadzących do klubu osiedlowego „Na Górze” przy ul. Wańkowicza 9.

Pełne ogłoszenie o przetargu zostało zamieszczone na stronie internetowej Spółdzielni www.smjaroty.pl.

138123otbr-a-M

Prezydent Olsztyna

informuje, że w siedzibie Urzędu Miasta w dniach **od 14 listopada 2023 r. do 5 grudnia 2023 r.** podane zostały do publicznej wiadomości wykazy nieruchomości przeznaczonych do **zbycia lub oddania w użytkowanie, dzierżawę lub użyczenie.**

Wykazy znajdują się w Biuletynie Informacji Publicznej, prowadzonym przez Urząd Miasta Olsztyna, pod adresem umolsztyn.bip.gov.pl.

PREZYDENT OLSZTYNA

136723otbr-a-M



UWAGA, MIESZKAŃCY OLSZTYNA

Rusza II edycja programu Ciepłe Mieszkanie

Zainteresowanych dotacją na wymianę źródła ciepła na paliwo stałe oraz dotacją na termomodernizację prosimy o odwiedzenie strony Urzędu Miasta Olsztyna, zapoznanie się z informacją i wypełnienie ankiety.

Ankieta jest kierowana do właścicieli lokali mieszkalnych w budynkach wielorodzinnych, najemców lokali mieszkalnych stanowiących własność Gminy Olsztyn oraz wspólnot mieszkaniowych obejmujących od 3 do 7 lokali mieszkalnych.

Ankiety można wypełnić internetowo pod adresem cieplemieszkanie.olsztyn.eu lub telefonicznie (telefon czynny od pn. do pt. w godzinach 8.00-15.00) pod numerem **89 527-31-11 wew. 490.**

Termin wypełnienia ankiety mija 26 listopada 2023 roku.

PREZYDENT RP ODZNACZYŁ PROBOSZCZA Z ZATORZA

Proboszcza z olsztyńskiego Zatorza znają wszyscy. Nie tylko w Olsztynie. Także na granicy Polski z Ukrainą i z Białorusią. Teraz ojciec Michał Szwarz OFM pochodzący Nowego Miasta Lubawskiego, znany jako brat Cordian, za niesienie pomocy potrzebującym otrzymał Złoty Krzyż Zasługi od prezydenta Andrzeja Dudy.

Brat Cordian OFM wyróżnienie odebrał kilka dni temu z rąk prezydenckiego ministra Piotra Cwika. I jak sam podkreśla, nie jest jedynym odznaczonym. Prezydent RP Andrzej Duda odznaczenia państwowe nadał dyrekcji i pracownikom Caritas Polska za wybitne zasługi w niesieniu pomocy osobom dotkniętym rosyjską agresją w Ukrainie oraz za działalność społeczną i charytatywną.

— Byłem bardzo zaskoczony, kiedy dostałem telefon od dyrektora Caritasu, który poinformował mnie, że cały zespół zaangażowany w pomoc na granicy otrzymał wyróżnienia — mówi w rozmowie z „Gazetą Olsztyńską” ojciec Cordian Szwarz OFM. — To dla mnie wielki zaszczyt i wyróżnienie, które przecież należy się nie tyle mnie, ile setkom wolontariuszy, którzy z wielkim poświęceniem niosą pomoc innym — podkreśla franciszkanin.

Brat Cordian OFM na co dzień jest proboszczem parafii pod wezwaniem Jezusa Chrystusa Króla Wszechświata na olsztyńskim osiedlu Zatorze. Skierował go tutaj prowincjał zakonu. I parafia aż kwitnie działaniami charytatywnymi. Zakonnik łączy pracę proboszcza z aktywnością w Caritas. Zasłynął jako organizator działań na granicy Polski z Ukrainą i na granicy Polski z Białorusią.



Proboszcz z olsztyńskiego Zatorza (pierwszy z prawej) został wyróżniony wysokim odznaczeniem

Proboszcz zatorzańskiej parafii również teraz nie przestaje organizować pomocy. Tym razem potrzebującym z Zatorza. W jego kościele świetnie czują się pisarze, artyści, naukowcy, ale także wszyscy ci, którzy są wrażliwi na otaczający świat.

Brat Cordian OFM, jako franciszkanin, cały czas jest też szczególnie otwarty na sprawy ekologii. Koordynuje projekt Laudato Si, który wprost odwołuje się do encykliki papieża Franciszka, w której ten zachęca do działań proekologicznych. — Nasze życie odsłania różne problemy. Czasami trzeba się nad nimi pochylić. Codziennosc niesie wyzwania i trudności, dlatego trzeba wspólnie szukać rozwiązań — podkreśla brat Cordian Szwarz OFM.

STANISŁAW KRYŚCIŃSKI



Prezydent RP Andrzej Duda:

Serdecznie pozdrawiam współtwórców dzieła dobroczynności od wielu lat budowanego przez Caritas Polska. Z serca dziękuję za prowadzoną od wielu lat działalność charytatywną, która jest świadectwem chrześcijańskiej miłości bliźniego i solidarności łączącej naszą wspólnotę, a także piękną wizytówką Polski daleko poza granicami, wszędzie tam, gdzie pod znakiem Caritas dociera pomoc z naszego kraju. Pomoc niesiona przez Państwa ludziom w potrzebie to bezcenny wkład w budowanie świata opartego na międzyludzkiej solidarności i szacunku. Jestem pełen uznania dla waszej misji, jaką pełnią tysiące pracowników, współpracowników i wolontariuszy Caritas, udzielając szerokiego wsparcia osobom potrzebującym.

Odznaczeni zostali:
Krzyżem Kawalerskim
Orderu Odrodzenia Polski:

* Ksiądz Marcin Iżycki, dyrektor Caritas Polska
* Ksiądz Artur Janiec, dyrektor Caritas Archidiecezji Przemyskiej
* Ksiądz Marian Subocz, wcześniejszy wieloletni dyrektor Caritas Polska

Złotym Krzyżem Zasługi:

* Urszula Bejma
* Ksiądz Bogdan Janik
* Małgorzata Jarosz-Jarszewska
* Ireneusz Krause
* Michał Pyra
* Ksiądz Tomasz Roda
* Ojciec Cordian (Michał Szwarz)
* Ernest Zienkiewicz

Srebrnym Krzyżem Zasługi:

* Ks. Marcin Jakubiak
* Ks. Paweł Konieczny
* Radosław Marłega
* Ks. Marian Midura
* Ks. Andrzej Stopyra
* Olga Sulkowska
* Ks. Paweł Tomaszewski

Brązowym Krzyżem Zasługi:

* Ks. Paweł Zdybel

PRENUMERATA ZA ZDJĘCIE



Ryszard Pawlak: Wspomnienie lata z Cerkiewnika



Grzegorz Lipowski: Moło i kolejka linowa w Ostródzie

Przysyłajcie nam zdjęcia miejsc, w których mieszkacie lub byliście. Autorzy fotografii, które opublikujemy w Gazecie, otrzymają od nas bezpłatny 6-miesięczny dostęp do naszego e-wydania.

Zdjęcia wysyłajcie na adres: redakcja@gazetaolsztynska.pl. Prosimy o informację, co jest na zdjęciu i jak je podpisać (autor).

KONDOLENCJE

Z ogromnym żalem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci

Pani

Heleny Pilejczyk

wybitnej polskiej zawodniczki, trenerki
i działaczki sportowej, jednej z najlepszych
w historii polskich panczenistek,
brązowej medalistki olimpijskiej ze Squaw Valley,
wielokrotnie nagradzanej i odznaczanej
wysokimi honorami.

Rodzinie i Bliskim Zmarłej

składamy wyrazy najgłębszego współczucia

Marszałek Marcin Kuchciński
wraz z Zarządem

Województwa Warmińsko-Mazurskiego

ODESZŁA LEGENDA POLSKIEGO SPORTU

Srebrny medal mistrzostw świata w Östersund i brązowy medal olimpijski w Squaw Valley w 1960 roku, 37 tytułów mistrzyni Polski i czterdzieści rekordów kraju — tak w skrócie można opisać sportową karierę Heleny Pilejczyk, która na kartach historii zapisała się nie tylko jako wyjątkowa łyżwiarka, ale przede wszystkim jako dobry człowiek, oddana trenerka i pełna pasji nauczycielka.

W minioną niedzielę 12 listopada odeszła Helena Pilejczyk, znana w sportowym świecie jako Lusja. Legenda łyżwiarstwa szybkiego przyszła na świat 1 kwietnia 1931 roku w Zieluniu (obecnie woj. mazowieckie).



Fot. archiwum prywatne

Helena Pilejczyk w kostiumie narodowym

Była nauczycielką, trenerką, czołową reprezentantką „elbląskiego zagłębia łyżwiarskiego”, multimi-strzynią i rekordzistką Polski, srebrną medalistką mistrzostw świata w 1960 roku w Östersund na 1000 m, zdobywczynią brązowego medalu olimpijskiego w Squaw Valley w 1960 roku na 1500 metrów. W dorobku miała także aż 37 tytułów mistrzyni Polski oraz czterdzieści ustanowionych rekordów Polski. W 1972 wycofała się z czynnego życia „startowego”, ale nie sportowego, bo jak stwierdziła „prawdziwy wojownik nie składa nigdy broni”. W 1997 zdobyła na torze w Berlinie złoty medal w wieloboju, w kategorii powyżej 65 lat. Pięć lat później wybrała się do Kanady na mistrzostwa świata weteranów i tym razem znowu wygrała w kategorii 70-latków — wylicza sportowe sukcesy pani Heleny Polski Związek łyżwiarstwa szybkiego.

Do Elbląga pani Helena przyjechała w roku 1950, to właśnie tutaj odkryty został jej sportowy talent.

— Trafiłam tutaj w 1950 roku, z nakazem pracy po tym, jak skończyłam Liceum Pedagogiczne w Kwidzynie. Tam trenowałam lekką atletykę i siatkówkę. W Elblągu najpierw zamieszkałam przy ul. Górnośląskiej, gdzie w jednym budynku umieszczono kilka dziewcząt z nakazem pracy. Mieszkałam tam przez kilka lat — wspominała łyżwiarka w rozmowie z Dziennikiem Elbląskim.

I opowiadała: — Podczas jednego z treningów na boisku wypatrzył mnie trener łyżwiarzy Kazimierz Kalbarczyk. Widział, że całe dnie, oprócz pracy, spędzam na boisku, i za-

pytał, czy bym nie chciała trenować łyżwiarstwa szybkiego. Bardzo chętnie się zgodziłam, bo interesowały mnie wszystkie sporty. Jesienią 1952 roku zgłosiłam się na treningi łyżwiarskie, ale po pewnym czasie je przerwałam. Pamiętam dobrze, że 28 grudnia 1952 roku poszłam na basen miejski, z którego wówczas nie spuszczano wody. Na lodzie wytyczono tor do jazdy szybkiej. Stałam z boku i obserwowałam, jak trenują łyżwiarze. Zauważył mnie trener Kalbarczyk, podszedł i spytał: „A może jednak założysz łyżwy?”. Zgodziłam się. Weszłam na lód, chciałam jechać i... od razu się przewróciłam, bo po raz pierwszy w życiu na nogach miałam długie łyżwy. Powoli, powoli przestałam się przewracać i później mi całkiem dobrze szło.

Helena Pilejczyk opisywała również mistrzostwa Polski w Zakopanem w 1953 roku. — Najlepiej plasowałam się na biegach długich. Na 3000 metrów byłam piątą, a na 5000 m — czwartą i dostałam się do kadry. Trener Kalbarczyk wierzył, że w sztafecie zdobędziemy medal. Byliśmy tak naładowane, że wstrefie zmian, gdzie trzeba było popchnąć zawodniczkę, tak mocno to robiliśmy, że większość z nas się wywracała. Na cztery zawodniczki nie wywróciła się tylko Elwira Popowicz (Seroczyńska — red). Trener nas ochrzanił, ale i nie odpuścił. Zgłosił próbę pobicia rekordu Polski. Po



Fot. Ryszard Biel

krótkim odpoczynku znowu ruszyliśmy i pobiliśmy rekord kraju.

Później były mistrzostwa świata w Szwecji w 1958 roku, tam Helena Pilejczyk na dystansie 1000 m zdobyła srebrny medal. Kolejnym ważnym etapem kariery Heleny Pilejczyk były pamiętne Igrzyska Olimpijskie w 1960 roku w Squaw Valley (USA).

— Trener Kalbarczyk walczył, by na tę imprezę pojechała Elwira Seroczyńska i ja. Nasze marzenia się spełniły. Przyszła Olimpiada, bieg na 1500 metrów — jeden z najcięższych dystansów, taki przedłużony sprint. Pojechałam w ban-

que. Cały czas prowadziłam, a na ostatnich 100 metrach Rosjanka Lidja Skoblikowa mnie dogoniła, wyprzedziła i wygrała. Ona zdobyła złoty medal, Elwira srebrny, a ja brązowy — relacjonowała sportowa legenda w rozmowie z Dziennikiem Elbląskim.

Pani Helena po zakończeniu Igrzysk w Innsbrucku (1964 r.) jeszcze przez trzy sezony rywalizowała o medale mistrzostw Polski. Stawała na najwyższym podium, pokazując zarówno swoją waleczność, jak i charakter.

Z czynnego życia sportowego wycofała się w 1972 roku. Popularna Lusja

po tym czasie wróciła do pracy pedagogicznej i do trenowania. Pracowała w dwóch elbląskich klubach: EKS Orzeł oraz ZKS Olimpia. Jej wychowankami byli reprezentanci Polski: Mariusz Maślanka, Małgorzata Tomporowska oraz olimpijka Ewa Borkowska-Wasilewska.

Elbląska legenda łyżwiarstwa szybkiego przyszła na świat 1 kwietnia 1931, zmarła 12 listopada w wieku 92 lat

W 1997 roku Helena Pilejczyk zdobyła złoty medal w wieloboju powyżej 65 lat w Berlinie. Uprawiała łyżwiarstwo szybkie do 75. roku życia, zdobywając 4-krotnie tytuł mistrzyni świata weteranów.

W 2002 roku Helena Pilejczyk otrzymała honorowe obywatelstwo miasta Elbląg, cieszyła się również tytułem honorowego członka Elbląskiego Sportowego Klubu „Nestora”. W Elblągu działa lodowisko jej imienia. Warto również dodać, że w Pułtusk, gdzie łyżwiarka spędziła kilka lat swojego dzieciństwa, znajduje się ulica Heleny Pilejczyk.

REDAKCJA

komunikat

OGŁOSZENIE O KONSULTACJACH SPOŁECZNYCH dotyczących projektu Gminnego Programu Rewitalizacji Gminy Susz na lata 2024-2030

Burmistrz Susza zaprasza do wzięcia udziału w konsultacjach społecznych projektu Gminnego Programu Rewitalizacji Gminy Susz na lata 2024-2030.

Termin konsultacji: 14.11.2023 – 18.12.2023.

Konsultacje będą prowadzone w następujących formach:

1. zbierania uwag w postaci papierowej i elektronicznej na zamieszczonym w Biuletynie Informacji Publicznej formularzu. Uwagi na formularzu mogą być składane w Urzędzie Miejskim w Suszu, ul. Wybickiego 6, 14-240 Susz, od poniedziałku do piątku w godzinach pracy Urzędu oraz mogą być przysyłane na adres susz@susz.pl;
2. zbierania uwag ustnych w Urzędzie Miejskim w Suszu od poniedziałku do piątku w godzinach pracy Urzędu;
3. spotkania, które odbędą w trakcie trwania konsultacji i zostaną przeprowadzone nie wcześniej niż po upływie 7 dni od dnia rozpoczęcia konsultacji społecznych i nie później niż 7 dni przed ostatnim dniem terminu. Spotkanie może zostać przeprowadzone za pomocą środków porozumiewania się na odległość. Informacja o terminie spotkania zostanie zamieszczona w odrębnym ogłoszeniu.

Konsultacjom społecznym podlega projekt Gminnego Programu Rewitalizacji Gminy Susz na lata 2024-2030.

Uwagi zgłoszone po terminie konsultacji nie podlegają rozpatrzeniu.

Po zakończeniu konsultacji zostanie opracowany raport podsumowujący ich przebieg, zawierający wykaz zgłoszonych uwag wraz z propozycją ich rozpatrzenia i uzasadnieniem.

BURMISTRZ SUSZA

licytacja

Obwieszczenie o pierwszej licytacji
prawa własności nieruchomości KW nr EL1E/00008244/1

Naczelnik Urzędu Skarbowego w Elblągu

podaje do publicznej wiadomości, że w dniu 14 grudnia 2023 roku o godzinie 11:00 w budynku Urzędu Skarbowego w Elblągu przy ul. Mickiewicza 43, w pokoju nr 10 odbędzie się pierwsza publiczna licytacja nieruchomości stanowiącej prawo własności zabudowanej budynkiem mieszkalnym jednorodzinnym o pow. użytkowej 100 m² w zabudowie bliźniaczej oraz budynkiem garażowym o pow. 35 m² działki gruntu nr 304 o powierzchni 0,0625 ha, położonej w Elblągu, przy ul. Szczecińskiej 13, województwo warmińsko-mazurskie, dla której Sąd Rejonowy w Elblągu VI Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW nr EL1E/00008244/1.

- Suma oszacowania wynosi 547 000,00 zł
- Cena wywołania wynosi 410 250,00 zł.

Warunkiem udziału w licytacji jest wniesienie wadium w wysokości 1/10 części oszacowanej wartości nieruchomości, tj. 54 700,00 zł, poprzez wpłatę gotówki w dniu licytacji do godziny 10:00 w pokoju nr 10 poborcy skarbowemu prowadzącemu licytację lub przedłożenie czeku potwierdzonego wystawionego na Naczelnika Urzędu Skarbowego w Elblągu.

Licytacja może być odwołana bez podania przyczyny.

Szczegółowe informacje na temat zasad udziału w licytacji i możliwości obejrzenia nieruchomości można uzyskać na www.warmińsko-mazurskie.kas.gov.pl/urzad-skarbowy-w-elblagu, pod numerem telefonu 55 611 57 08 lub w siedzibie Urzędu Skarbowego w Elblągu po wcześniejszym umówieniu wizyty za pośrednictwem strony wizyta.podatki.gov.pl.

CUKRZYCA NIE MA W SOBIE ŻADNEJ SŁODYCZY

Liczba osób chorych na cukrzycę rośnie: wg danych WHO w 1980 r. na całym świecie chorowało 108 mln osób – w 2014 r. już 422 mln. A to choroba, która jest główną przyczyną ślepoty, niewydolności nerek, zawałów serca, udarów mózgu i amputacji kończyn dolnych.

Dodatkowo w latach 2000-2019 nastąpił 3-procentowy wzrost współczynnika umieralności na cukrzycę ze względu na wiek. Szacuje się, że w 2019 r. cukrzyca i choroby nerek wywołane cukrzycą spowodowały około 2 mln zgonów.

Cukrzyca jest chorobą przewlekłą: występuje, gdy trzustka nie wytwarza wystarczającej ilości insuliny lub gdy organizm nie jest w stanie wytwarzanej insuliny efektywnie wykorzystać. Insulina to hormon regulujący poziom glukozy we krwi. Hiperglikemia, zwana także podwyższonym stężeniem glukozy we krwi lub podwyższonym poziomem cukru we krwi, jest częstym skutkiem niekontrolowanej cukrzycy i z biegiem czasu prowadzi do poważnych uszkodzeń wielu układów organizmu, zwłaszcza nerwów i naczyń krwionośnych.

OBJAWY

Objawy cukrzycy mogą wystąpić nagle. W cukrzycy typu 2 objawy mogą być łagodne, a ich zauważenie może zająć wiele lat.

— Na jakie objawy konkretnie trzeba zwrócić uwagę?

— Cukrzyca typu 2, w przeciwieństwie do cukrzycy typu 1, rozwija się latami, a same objawy mogą nasilać się etapowo. Bywa, że cukrzyca typu 2 przez lata przebiega bezobjawowo i pacjent nawet nie podejrzewa, że może być na nią chory. Czerwona lampka powinna się zapalić, gdy coraz częściej odczuwamy wzmożone pragnienie i głód, częściej oddajemy mocz, czujemy suchość w ustach oraz osłabienie i łatwą męczliwość — mówi dr Marek Zabłocki, koordynator Oddziału Wewnętrznego Miejskiego Szpitala Zespołowego.

— Do nietypowych objawów cukrzycy możemy zaliczyć szum w uszach, częste infekcje intymne, swędzenie skóry czy nawracające bóle brzucha — dodaje mgr Anna Szyska, dietetyczka MSZ w Olsztynie.

Z biegiem czasu cukrzyca może uszkodzić naczynia krwionośne w sercu, oczach, nerkach i nerwach. Osoby chore na cukrzycę są bardziej narażone na problemy zdrowotne, w tym zawał serca, udar i niewydolność nerek. Cukrzyca może powodować trwałą utratę wzroku, bo uszkadza naczynia krwionośne w oczach. Wiele osób chorych na cukrzycę ma problemy ze stopami spowodowane uszkodzeniem nerwów i słabym przepływem krwi. Może to z kolei wywoływać owrzodzenia stóp i prowadzić do amputacji.

Typ 1 i typ 2 i jeszcze dwa
Biorąc pod uwagę
patofizjologię choroby,
można wyróżnić cztery
rodzaje cukrzycy:

- cukrzyca typu 1 – wrodzony brak genu insuliny;
- cukrzyca typu 2 – cukrzyca związana z insulinoopornością u osób otyłych,
- cukrzyca typu 3 – cukrzyca wtórna,
- cukrzyca typu 4 – cukrzyca w ciąży (cukrzyca ciążowa)

Cukrzyca typu 1, wcześniej znana jako insulinozależna, o początku młodzieńczym lub występującym w dzieciństwie — charakteryzuje się niedoborem wytwarzania insuliny i wymaga codziennego podawania insuliny. W 2017 r. na cukrzycę typu 1 chorowało 9 mln osób, przy czym większość z nich żyje w krajach o wysokich dochodach. Niestety, nie jest znana ani jej przyczyna, ani sposoby zapobiegania.

Z kolei cukrzyca typu 2 wpływa na sposób, w jaki organizm wykorzystuje cukier (glukozę) do wytwarzania energii. Ponad 95 proc. osób chorych na cukrzycę ma cukrzycę typu 2. Cukrzycę typu 2 nazywano wcześniej insulinozależną. Do niedawna ten typ cukrzycy występował tylko u dorosłych, obecnie coraz częściej występuje także u dzieci. Utrudnia ona organizmowi prawidłowe wykorzystanie insuliny, co — jeśli nie jest leczone



Dr Marek Zabłocki, koordynator Oddziału Wewnętrznego Miejskiego Szpitala Zespołowego i Anna Szyska, dietetyczka MSZ w Olsztynie



— może prowadzić do wysokiego poziomu cukru we krwi. Z biegiem czasu cukrzyca typu 2 może powodować poważne uszkodzenia organizmu, zwłaszcza nerwów i naczyń krwionośnych. — Wyróżnia się dwie przyczyny cukrzycy typu 2: są to czynniki genetyczne oraz środowiskowe. Wprawdzie na czynniki genetyczne nie mamy wpływu, ale kwestia czynników środowiskowych, wynikających w dużej mierze z trybu życia danej osoby wygląda inaczej. Dlatego do przyczyn zachorowań na cukrzycę typu 2 zaliczamy także, m.in. brak aktywności fizycznej, otyłość i nadwa-

gę, stres, złą dietę — dodaje mgr A. Szyska.

Cukrzyca typu 3 rozwija się w wyniku zaburzenia wydzielania insuliny przez trzustkę, które powodują inne choroby, lub w wyniku narastania insulinooporności z powodu przyjmowanych leków. Bardzo często spowodowana jest przez inne choroby, w których przebiegu, niejako przy okazji, dochodzi do uszkodzenia trzustki produkującej insulinę, np. choroba Cushinga, przewlekłe zapalenie trzustki.

CUKRZYCA
W CZASIE CIĄŻY

Cukrzyca ciążowa to hiperglikemia, w której wartości glukozy we krwi są powyżej normy, ale poniżej wartości diagnostycznych cukrzycy. Rozpoznaje się ją na podstawie krzywej OGTT 75 g wykonywanej między 24 a 28 tyg. ciąży. Kobiety chore na cukrzycę ciążową są obciążone zwiększonym ryzykiem powikłań w czasie ciąży i porodu. Przyszłe mamy, ale prawdopodobnie także ich dzieci są narażone na zwiększone ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 w przyszłości.

— Jak ważna jest wczesna diagnoza?

— Wczesna diagnoza cukrzycy jest bardzo ważna, gdyż nierozpoznana i nieleczona choroba prowadzi do wielu różnych powikłań zdrowotnych — mówi dr M. Zabłocki. Jest to również klucz do efektywnego leczenia. U całkowicie zdrowej osoby poziom glukozy na czczo nie powinien przekraczać 100 mg/dl. Wynik w przedziale 100-125 mg/dl to zapowiedź stanu przedcukrzycowego, który znacząco podnosi ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2. Pomiar stężenia glukozy we krwi, dający wynik powyżej 126 mg/dl, w dwukrotnym pomiarze na czczo, oznacza cukrzycę. W przypadkach podwyższonej glikemii na czczo w przedziale 110-125 mg% należy wykonać doustny test obciążenia glukozą.

ZAPOBIEGANIE

— Jak zapobiegać cukrzycy? Czy można jej uniknąć?

— Cukrzyca typu 2 jest chorobą, której można zapobiegać lub opóźnić jej wystąpienie poprzez prowadzenie zdrowego stylu życia. Do profilaktyki cukrzycy typu 2 należy zaliczyć dbanie o utrzymanie prawidłowej masy ciała. Można ją osiągnąć poprzez zastosowanie właściwej diety, stosując ogólne zasady dotyczące zdrowego odżywiania oraz poprzez regularną aktywność fizyczną, dlatego bardzo często pacjentów

z cukrzycą kieruję na konsultację dietetyczną i zalecam zmianę stylu życia pod czujnym okiem pani Ani — mówi dr M. Zabłocki.

— Jak załagodzić jej skutki, gdy już zostanie zdiagnozowana?

— Skutki cukrzycy możemy złagodzić poprzez przestrzeganie zaleceń lekarskich: stosowanie farmakoterapii, ale również wprowadzając modyfikację w swoim sposobie odżywiania — zaznacza mgr A. Szyska. — Dieta stosowana w cukrzycy ma na celu przede wszystkim poprawę glikemii, ale także zmniejszenie wartości ciśnienia tętniczego oraz ograniczenie masy ciała. Zalecana jest dieta o tzw. niskim indeksie glikemicznym. Posiłki powinny być komponowane zgodnie z talerzem zdrowego odżywiania, czyli bogate w warzywa, z dodatkiem chudego mięsa, naturalnego nabiału i pełnoziarnistych produktów zbożowych, takich jak kasze, płatki czy pieczywo razowe typu graham. — Warto pamiętać również o aktywności fizycznej, ponieważ regularne uprawianie sportu wpływa na poprawę działania insuliny, a także obniża poziom cukru we krwi — dodaje dr M. Zabłocki.

WHO zauważa, że częstość występowania cukrzycy rośnie szybciej w krajach o niskim i średnim dochodzie niż w krajach o wysokim dochodzie.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
Korzystałam z materiałów WHO.



Według najnowszego raportu Barometru Polskiej Diabetologii 70 proc. pracowników nigdy nie wzięło L4 z powodu cukrzycy. Według prognoz do 2030 roku będziemy mieć 4,5 mln osób z cukrzycą w Polsce.

ONI SĄ GODNI NAŚLADOWANIA

Znamy „Godnych Naśladowania”. Rada Organizacji Pozarządowych Województwa Warmińsko-Mazurskiego już po raz 20. przyznała nagrody i wyróżnienia dla najlepszych organizacji, społeczników, samorządów i przedsiębiorstw.



Wyróżnienia w I kategorii konkursu na organizację Godną Naśladowania trafiły do Stowarzyszenia Wiatraki Mazur, Olsztyńskiego Konwoju Humanitarnego i Stowarzyszenia Dzieci Twardowskiego. W kategorii II konkursu na Pozarządowca Godnego Naśladowania wyróżnienia trafiły do Doroty Jachimowicz, Sylwestra Kasprowicza, Ewy Czutońskiej, a wyróżnienie specjalne otrzymał emerytowany strażak-ochotnik i społecznik z gminy Dywity Tadeusz Bielicki. Wyróżnienie w IV kategorii konkursu – Przedsiębiorcy Godnego Naśladowania – otrzymał Auchan Olsztyn.

nas naturalne, bo jesteśmy wszędzie tam, gdzie konieczne jest wsparcie. Ta nagroda pokazuje też, że to, co robimy, ma sens. W czasie pandemii, współpracując z ośrodkami pomocy społecznej, Bankami Żywności i innymi służbami, braliśmy udział w szeroko zakrojonej akcji pomocowej. Kiedy wybuchła wojna w Ukrainie, zaangażowaliśmy się w akcje humanitarne. Organizowaliśmy m.in. zajęcia dla najmłodszych uchodźców przebywających w olsztyńskich ośrodkach. Osobiście zaangażowałam się m.in. w zbiórke rowerów, które trafiły do uchodźców. W ciągu 1,5 roku otrzymaliśmy od ludzi 700 rowerów, które po serwisowaniu trafiły do potrzebujących, nie tylko uchodźców, ale też m.in. podopiecznych z domów dziecka. Sama też brałam udział w konwojach humanitarnych. Otrzymałam nagrody motywujące, by wciąż poszerzać naszą działalność i zacieśniać jeszcze bardziej współpracę z organizacjami pozarządowymi z całego województwa.

Tytuł Samorządu Godnego Naśladowania trafił do Powiatu Olsztyńskiego. — Czujemy się wyróżnieni, bo nagrodę otrzymujemy od organizacji pozarządowych, czyli tych, z którymi współpracujemy od 25 lat, czyli od samego początku powstania powiatów. Ta współpraca była ważna dla moich poprzedników — Adama Sierżputowskiego, Mirosława Pampucha i Małgorzaty Chyziak — podkreślał Andrzej Abako, sta-

rosta olsztyński. — Dziękuję kapitule konkursu za docenienie naszej pracy i wkładu w rozwój organizacji pozarządowych. Tej nagrody nie byłoby bez zespołu — dziękuję zarządowi i Radzie Powiatu oraz pracownikom urzędu, którzy działają na rzecz mieszkańców. Wszyscy razem zapracowaliśmy na ten sukces. Organizacje pozarządowe budują społeczność obywatelską, sprawiają, że mieszkańcy jednoczą się na rzecz wspólnych działań. To ważne, żeby w takich działaniach ludzi

wspierać, dawać im przestrzeń i możliwości — mówił starosta olsztyński.

Przedsiębiorcą Godnym Naśladowania został Rafał Lech i jego firma Lechpak. Od wielu lat wspiera inicjatywy społeczne, organizuje wiele wydarzeń, jest sponsorem lokalnych klubów sportowych. Współpracuje z organizacjami sportowymi, Kółkami Gospodyń Wiejskich, samorządem, organizacjami społecznymi, udziela się charytatywnie.

Nagrody laureatom wręczali Marcin Kuchciński, marszałek województwa warmińsko-mazurskiego i Bartłomiej Głuszak, przewodniczący Rady Organizacji Pozarządowych Województwa Warmińsko-Mazurskiego.

Pierwsza edycja konkursu „Godni Naśladowania” odbyła się w 2004 roku. Od samego początku konkurs organizowany jest przez Radę

Organizacji Pozarządowych Województwa Warmińsko-Mazurskiego we współpracy z Samorządem Województwa. Konkurs zaczynał się od jednej kategorii — była to „Inicjatywa organizacji pozarządowych”, a obecnie są to cztery kategorie.

W ciągu 20 lat do Konkursu zgłoszono ponad 550 wniosków. Tytuł „Godnych Naśladowania” otrzymało 86 laureatów. Wyróżnienia zdobyło łącznie 130 organizacji, osób i samorządów nominowanych do Konkursu.

Tegoroczne nagrody zostały ufundowane przez Samorząd Województwa Warmińsko-Mazurskiego, Federację Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa, Elbląskie Stowarzyszenie Wspierania Inicjatyw Pozarządowych, Bank Żywności w Olsztynie i Chorągiew Warmińsko-Mazurską ZHP.

KATARZYNA
JANKÓW-MAZURKIEWICZ



To była jubileuszowa, XX gala konkursu Godni Naśladowania. Poznaliśmy społeczników, organizacje, samorządy i przedsiębiorców, którzy bez wahania angażują się pomoc innym. Tworzą inicjatywy, które integrują lokalną społeczność, a dzięki nim ludziom żyje się łatwiej. To zmysł o nich powstał konkurs „Godni Naśladowania”. Statuetki i dyplomy trafiły w ręce najlepszych.

Tytuł Organizacji Godnej Naśladowania otrzymał Warmińsko-Mazurski Sejmik Osób Niepełnosprawnych w Olsztynie.

— To nagroda za 30 lat działalności Sejmiku Osób Niepełnosprawnych. Dodaje nam energii, by w kolejnych 30 latach dalej poszukiwać i znajdować jak najwięcej rozwiązań, które wesprą osoby niepełnosprawne. Wciąż zbyt wiele z nich nie wychodzi z domów i nie uczestniczy w życiu swojej społeczności. Potrzebują wsparcia, aktywności, czasem asystentury — podkreślał Andrzej Karski, prezes Warmińsko-Mazurskiego.

Sejmik reprezentuje prawa osób z niepełnosprawnościami, koordynuje działaniami w tym zakresie, tworzy warunki dla pełnego i aktyw-

nego udziału osób z niepełnosprawnościami w życiu społecznym i zawodowym oraz wspiera działania na rzecz realizacji zasady ochrony równości szans.

— Naszym celem jest, by jak najwięcej osób niepełnosprawnych było aktywnymi członkami społeczeństwa, a nie było poza nim — dodał Andrzej Karski.

Pozarządowcem Godnym Naśladowania została Dorota Limontas, instruktorka ZHP, harcmistrzyni. Pełna empatii, zaangażowana w działalność na rzecz potrzebujących. W swojej harcerskiej służbie pełniła różne role, w tym Komendantki Hufca Warmińskiego ZHP im. Ryszarda Knosala w Olsztynie, Zastępczyni Komendanta Chorągwi Warmińsko-Mazurskiej ZHP im. Grunwaldu. W jej pracy najważniejsza jest misja — wychowanie młodego człowieka oddanego swojej społeczności. Wyznacznikiem jej pracy jest współpraca, a jej działalność łączy pokolenia.

— To nagroda za to, że wykraczamy poza ramy naszego harcerskiego działania, poprzez angażowanie się w różnego rodzaju akcje humanitarne — mówiła Dorota Limontas w trakcie gali konkursu. — To dla

Prezydent Olsztyna



informuje o rozpoczęciu naboru do programu „Visit Olsztyn. Nocujesz – zyskujesz” 2024

Jesteś właścicielem hotelu może prowadzisz inny obiekt noclegowy? Masz restaurację, sklep, punkt usługowy? Chcesz, żeby to właśnie do Ciebie trafiali turyści nocujący w Olsztynie? Dołącz do programu „Visit Olsztyn. Nocujesz – zyskujesz”. Zyskaj pakiet promocyjny dla swojej firmy w zamian za zniżki, które zaoferujesz turystom.

Szczegóły i regulamin na visit.olsztyn.eu. Więcej informacji możesz uzyskać w Biurze Promocji i Turystyki pod numerem telefonu (89) 50 60 276. Na Twoje zgłoszenie czekamy do 30.11.2023 r. Razem rozwijamy potencjał turystyczny i markę naszego miasta.

Piotr Grzymowicz
Prezydent Olsztyna

STAWKI ZA ODPADY OSTRO W GÓRĘ!

Nowy rok przynosi zazwyczaj podwyżki. Zaczęły się od śmieci. Mieszkańcy gmin zrzeszonych w „Czystym Środowisku” właśnie się dowiedzieli, że od 1 stycznia 2024 roku wzrosną opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi.



Taką decyzję podjęło Zgromadzenie Związku Gmin Regionu Ostródzko-Iławskiego „Czyste Środowisko”. Przypomnijmy, że to 19 gmin z dwoma największymi miastami – Ostródą i Iławą. Do Związku należy też Zakład Utylizacji Odpadów Komunalnych w Rudnie na terenie gminy Ostróda.

Obecne stawki wynoszą 22 zł za osobę przy segregacji śmieci i 44 zł, jeśli nie wypełniają tego obowiązku. Od stycznia stawki te wzrosną odpowiednio do 29 i 87 zł. Zarząd Związku uzasadniał podwyżki inflacją i rosnącymi kosztami odbioru i zagospodarowania odpadów.

W dyskusji przed głosowaniem członków Związku padaly propozycje, by rozłożyć podwyżkę na kilka etapów, żeby mieszkańcy mniej odczuli w portfelach zwiększenie opłat – tak postulował burmistrz Iławy Dawid Kopaczewski. Ostatecznie jednak uchwała o podwyżkach została przyjęta większością głosów. Za podwyżką głosował też burmistrz Ostródy Zbigniew Michalak, co tak wyjaśniał w mediach społecznościowych:

— Zdecydowałem ostatecznie o przychyleniu się do propozycji Zgromadzenia po tym, jak na moją prośbę otrzymałem stosowne analizy i wyliczenia uzasadniające podniesienie opłat. Z przedstawionych

mi dokumentów w sposób jednoznaczny wynika, że brak takiej decyzji skutkowałby niezamknięciem się budżetu i problemami finansowymi. Była to decyzja trudna, ale niestety konieczna – wyjaśnił burmistrz Michalak.

Przeciwni podwyżkom opłat byli dwaj pozostali ostródzcy delegaci: radni Adrian Godlewski i Mirosław Godlewski. Ostatecznie przeciwko uchwale o podwyżkach zagłosowało tylko 5 delegatów na ponad 30 obecnych na posiedzeniu zgromadzenia.

DUŻY CHCE PŁAĆĆ MNIEJ

Jednak sposób wyliczania opłat dla mieszkańców 19 gmin budzi kontrowersje, zwłaszcza mieszkańców dużych osiedli. Duże spółdzielnie mieszkaniowe w całym kraju już wcześniej sugerowały potrzebę zróżnicowania opłat za wywóz odpadów komunalnych w zależności od rodzaju zabudowy – jednorodzinna lub wielorodzinna. Zwracały też uwagę, że opłata, na którą wpływają m.in. koszty transportu, powinna być zróżnicowana w poszczególnych gminach, uwzględniając także koszty funkcjonowania stacji przeładunkowych itd. Takie rozwiązanie dopuszcza ustawodawca. Tymczasem u nas opłata jest taka sama dla wszystkich gmin zrzeszonych w Związku „Czyste Środowisko”, niezależnie od tego, ile rze-

czywiście kosztuje odbiór odpadów komunalnych dla poszczególnych gmin, czasem bardzo oddalonych od ZUOK.

CO NA TO OSTRÓDZKA SPÓŁDZIELNIA?

„Związek Gmin przejął system gospodarki odpadami, organizuje przetargi, ustala wysokość opłaty i jest zarządcą systemu gospodarki odpadami komunalnymi.

To wyliczenie m.in. stanowi podstawę do zróżnicowania opłat z tytułu gospodarki odpadami komunalnymi w zależności od rodzaju zabudowy i dla poszczególnych gmin. Takie rozwiązanie dopuszcza również ustawodawca w art. 6j ust. 2a Ustawy o utrzymaniu czystości i porządku w gminach – czytamy w stanowisku Spółdzielni. — „Wystarczy z niego skorzystać, podobnie jak zrobiło wiele gmin, miast i związków gmin w Polsce, które uwzględniają nie tylko sprawiedliwy podział kosztów administracji, ale również różnice w kosztach obsługi dużych osiedli mieszkaniowych i zabudowy jednorodzinnej”.

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Jedność” w Ostródzie już została też „ukarana” zbiorowo wyższą stawką za odbiór odpadów z powodu niestosowania się mieszkańców do zasad segregacji odpadów, co miało wykazać kontrola kon-

tenerów. Co ciekawe – jak informowała Spółdzielnia – przeprowadzona wyłącznie w kontenerach na spółdzielczych osiedlach. Pomimo prawomocnych wyroków Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Olsztynie stwierdzających, że w budynkach wielorodzinnych można różnicować stawki opłat w zależności od deklaracji mieszkańców, Związek nie podzielił stanowiska sądu.

PETYCJA NIC NIE DAŁA

Różnica zdań w kwestii opłat i ponoszonych kosztów doprowadziła też do tego, że Spółdzielnia Mieszkaniowa „Jedność” już w 2020 roku podjęła działania zmierzające do zmiany organu prowadzącego gospodarkę odpadami komunalnymi w mieście. Inicjatywa ta została spowodowana przede wszystkim brakiem zróżnicowania i obniżenia opłat za wywóz śmieci w budownictwie wielorodzinnym – bo taniej jest przejechać kilometr i odebrać odpady z kilkudziesięciu pojemników, niż jechać kilkadziesiąt kilometrów po odbiór odpadów z kilku kontenerów.

Pod petycją do Rady Miasta Ostróda z żądaniem podjęcia uchwały o wystąpieniu miasta ze Związku „Czyste Środowisko” podpisało się ponad 800 spółdzielców. Jednak radni nie podjęli tematu. A to gmina decyduje o tym,

kto prowadzi na jej terenie gospodarkę odpadami komunalnymi. Spółdzielnia nie może o tym decydować. „Tak jak o wysokości opłat za wywóz nieczystości, co jest niezależne od decyzji organów Spółdzielni, która w tej kwestii nie ma też możliwości prowadzenia

negocjacji i rozmów na temat ich wysokości. Pozostaje więc niezadowolone z takiego traktowania spółdzielców, którzy finansują system gospodarki odpadami, a także tych, którzy nim zarządzają i administrują” – podkreśla Spółdzielnia.

REKLAMA

Prezydent Olsztyna	
podaje do publicznej wiadomości wyciąg z ogłoszenia o przetargu ustnym ograniczonym na zbycie nieruchomości Gminy Olsztyn	
Oznaczenie nieruchomości według księgi wieczystej oraz katastru nieruchomości	Nieruchomość niezabudowana położona w Olsztynie, przy ul. Gronowej w obrębie nr 49, zapisana w księdze wieczystej nr OL10/00052519/3 , oznaczona numerem ewidencyjnym 164/2
Powierzchnia nieruchomości	38 m²
Przeznaczenie nieruchomości	Sprzedaż nieruchomości w trybie przetargu ustnego ograniczonego na poprawę zagospodarowania jednej z nieruchomości przyległych , ozn. numerami ewid.: 122, 164/14 i 164/1, obr. 49 (ul. Rolna 56); 161, obr. 49 (ul. Gronowa 27); 164/3 i 160, obr. 49 (ul. Gronowa 25)
Cena wywoławcza	18 200,00 zł Cena sprzedaży nieruchomości ustalona w drodze przetargu zostanie opodatkowana podatkiem VAT w stawce 23%
Termin i miejsce przetargu	15 grudnia 2023 r. o godz. 12:30 w siedzibie Urzędu Miasta Olsztyna, plac Jana Pawła II nr 1, sala 219 (II piętro). Zgłoszenie uczestnictwa w przetargu osób uprawnionych do wzięcia w nim udziału należy przedłożyć w formie pisemnej do dnia 11 grudnia 2023 r. w Wydziale Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta Olsztyna, plac Jana Pawła II nr 1 (pok. 112, I piętro)
Wysokość wadium	10% ceny wywoławczej należy wpłacić na rachunek Urzędu Miasta Olsztyna prowadzony przez Bank Handlowy w Warszawie S.A. numer konta 77 1030 1508 0000 0008 2300 1003 do dnia 11 grudnia 2023 r. Wpłacone wadium winno znajdować się w dniu 11 grudnia 2023 r. na koncie Urzędu Miasta Olsztyna
Miejsce wywieszenia i publikacji ogłoszenia o przetargu	Pełna treść ogłoszenia dostępna jest w internecie, pod adresami www.olsztyn.eu , www.infopublikator.pl , www.infoinvestycje.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej, prowadzonym przez Urząd Miasta Olsztyna, pod adresem umolsztyn.bip.gov.pl i na elektronicznej tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Olsztyna
Szczegółowych informacji o przetargu udziela:	Wydział Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta Olsztyna, pl. Jana Pawła II nr 1, pokój 112, I piętro, tel. 89 527-31-11 wew. 357 lub 89 535-32-15

DZIECI NIE MOGĄ BYĆ GŁODNE!

— Ubóstwo skrajne oznacza tak drastycznie niski poziom zaspokojenia potrzeb, że zagrożone jest zdrowie i życie człowieka
— przypomina Przemysław Róziecki z Warmińsko-Mazurskiego Oddziału Okręgowego Polskiego Czerwonego Krzyża.

Ponad 735 mln ludzi na świecie cierpi z powodu głodu. Tak wynika z najnowszego raportu przygotowanego wspólnie przez pięć wyspecjalizowanych agencji ONZ. Liczba osób głodujących wzrosła przez ostatnie trzy lata o 122 mln. Świat jest daleki od osiągnięcia Celu Zrównoważonego Rozwoju 2030, jakim miało być wyeliminowanie głodu.

Głównymi czynnikami powodującymi głód na świecie były w ostatnim czasie konflikty zbrojne, wśród nich konflikt w Ukrainie, ekstremalne warunki klimatyczne, zagrażające produkcji rolnej, a także trudności ekonomiczne, spotęgowane przez pandemię.

MÓWIĄ STATYSTYKI

Tymczasem według danych Głównego Urzędu Statystycznego z 2015 roku stopa ubóstwa skrajnego wynosiła w Polsce około 7,4 proc. Oznacza to, że prawie co dziesiąty Polak żył w warunkach, w których zaspokojenie podstawowych potrzeb było zagrożone. Jeszcze bardziej niepokojąca była sytuacja najmłodszych. Choć dokładna liczba dzieci żyjących w skrajnym ubóstwie w tym roku jest trudna do określenia, można przypuszczać, że była ona znacząco wyższa niż w 2022 roku – według tych samych źródeł w tym właśnie roku stopa ubóstwa skrajnego spadła do poziomu 4,7 procent.

— Ubóstwo skrajne oznacza tak drastycznie niski poziom zaspokojenia potrzeb, że zagrożone jest zdrowie i życie człowieka — podkreśla Przemysław Róziecki, koordynator ds. Komunikacji i Pozyskiwania Dochodów Warmińsko-Mazurskiego Oddziału Okręgowego Polskiego Czerwonego Krzyża.

Grupami szczególnie narażonymi w Polsce na problem

niedożywienia są statystycznie seniorzy, dzieci, osoby z niepełnosprawnościami oraz osoby samotnie wychowujące dzieci.

— Mimo prawie trzech dekad pracy nad ograniczeniem niedożywienia oraz setek tysięcy ton przekazanych produktów widzimy, że problem ten wciąż stanowi w naszym kraju wielkie wyzwanie. W samym tylko 2022 roku z naszego wsparcia skorzystało około 1,4 mln osób — podkreśla Beata Ciepla, prezeska Zarządu Federacji Polskich Banków Żywności.

W 2022 roku prawie 400 tys. dzieci żyło w rodzinach skrajnie ubogich.

— W tym samym roku brak możliwości zaspokojenia co najmniej pięciu z trzynastu podstawowych potrzeb doświadczało w swoich rodzinach ponad 367 tys. dzieci. Ta liczba też jest za duża o co najmniej 300 tys. Sytuacja w 2023 r. może się jeszcze pogorszyć, gdyż jest to trzeci rok wysokiej inflacji i braku waloryzacji świadczenia wychowawczego oraz zasiłków rodzinnych. Ich wartość realna znacznie się zmniejszała, a więc mniej chronią przed ubóstwem i depriacją podstawowych potrzeb — mówi profesor Ryszard Szarfenberg, powołując się na opublikowany raport Poverty Watch 2023.

AKCJA PCK

Celem najnowszej kampanii Polskiego Czerwonego Krzyża jest zebranie funduszy na pomoc żywnościową dla dzieci i ich rodzin.

— Jednym z priorytetów Strategii 2030 Polskiego Czerwonego Krzyża jest walka z głodem i niedożywieniem. Nie godzimy się z tym, że w Polsce nadal są głodne dzieci i z myślą o nich uruchamiamy kolejną kampanię, aby pozyskać środki



Fot. archiwum G

na wsparcie tych rodzin. Prowadzimy również zbiórki żywności, dystrybuujemy paczki żywnościowe, dożywiamy dzieci w szkołach. Tylko w 2022 roku pomoc w różnych formach otrzymało od nas ponad 130 tys. dzieci z rodzin potrzebujących — mówi Michał Mikołajczyk, członek Zarządu Głównego Polskiego Czerwonego Krzyża.

PCK oferuje ponadto stałą pomoc dla prawie 100 tys. potrzebujących, bez względu na wiek. Beneficjenci otrzymują paczki żywnościowe w ramach wieloletniego programu Europejskiego Funduszu Pomocy Najbardziej

magazynów PCK zostanie rozdysponowanych ponad 600 tys. paczek.

W walkę z ubóstwem włączają się także regionalne instytucje. Warmińsko-Mazurski Oddział Okręgowy PCK i jego oddziały rejonowe inicjują m.in. takie akcje jak: Bożonarodzeniowa paczka żywnościowa; Wielkanocna paczka żywnościowa; Wielkanoc z PCK; Wigilia świąteczna. Z kolei Akcja #godneNIEgłodne jest projektem centralnych zainicjowanym przez Biuro Zarządu Głównego PCK w Warszawie w ramach naszej stałej inicjatywy — Kampania Walki z Głodem.

— Już wkrótce uruchomimy akcję świąteczną

„Podziel się Posiłkiem”. Będzie polegała na zbiorce produktów żywnościowych, z których będziemy kompletować świąteczne paczki żywnościowe — zachęca Przemysław Róziecki z olsztyńskiego PCK.

Można także przekazać 1,5 proc. podatku. — Z reguły, statystycznie ujmując, jest to około 90 zł od każdego darczyńcy. Warto zapamiętać nr KRS, który należy umieścić w zeznaniu podatkowym: 0000225587 i cel szczegółowy W-M OO PCK — radzi przedstawiciel PCK.

Jest także możliwość przekazania datków na konto organizacji. — Deklarując



KAŻDE DZIECKO
POWINNO MIEĆ
ZAPEWNIONY
CIEPŁY POSIŁEK.

nawet np. 10 zł miesięcznie, darczyńca robi dla nas wielką różnicę. Jest to stosunkowo niewielka kwota, która wskali roku robi się już całkiem miła, a pomnożona przez dużą liczbę wspierających sprawia, że taka pomoc jest bardzo efektywna. Taka forma pomocy pozwala nam również na szacunkowe określenie naszego budżetu pomocowego, a co za tym idzie do bardziej szczegółowego zaplanowania działań pomocowych. Gorąco zachęcamy właśnie do takiej pomocy — mówi przedstawiciel Polskiego Czerwonego Krzyża na Warmii i Mazurach.

RAZ

REKLAMA

przetarg

**Młodzieżowa Spółdzielnia
Mieszkaniowa w Olsztynie, ul. Małeckiego 5a
ogłasza przetarg ofertowy na remont
klatki schodowej w budynku mieszkalnym
przy ul. Małeckiego 5a.**

Przedmiotem przetargu jest remont klatki schodowej w zakresie jak niżej:

- czyszczenie lastrykowych biegów schodowych i półpięter z uzupełnieniem ich oraz zabezpieczeniem
- malowanie metalowej balustrady
- malowanie lamperii tynk żywiczny
- malowanie ścian, sufitów farbą.

Szczegółowa specyfikacja warunków przetargu znajduje się w biurze Spółdzielni, ul. Małeckiego 5a w Olsztynie, tel. (89) 526-80-12, w godzinach 8.00-16.00 lub pod adresem mailowym biuro@msm.olsztyn.pl. **Termin złożenia oferty: do dnia 24 listopada 2023 r.** Przed złożeniem oferty prosimy zapoznać się ze stanem fizycznym przedmiotowej klatki schodowej. Pracownik Spółdzielni umożliwi wejście po wcześniejszym umówieniu.

Zastrzega się prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

OBWIESZCZENIE STAROSTY POWIATU OLSZTYŃSKIEGO O WSZCZĘCIU POSTĘPOWANIA

Zgodnie z art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2023 r. poz. 775 z późn. zm.) art. 11d ust. 5 i ust. 6 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2023 r. poz. 162 z późn. zm.) zawiadamia się, że w dniu 17 maja 2023 r. do Starostwa Powiatowego w Olsztynie wpłynął wniosek Wójta Gminy Purda, uzupełniony w dniu 15 września 2023 r., dotyczący wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej dla zadania **Rozbudowa drogi gminnej w ramach zadania Przebudowa drogi gminnej nr 165037N w miejscowości Szczęsne, obręb 0027 Szczęsne, gmina Purda, na działkach o numerach geod.: 158/1, 146/3, 146/25, 146/24, 146/93, 146/13, 146/78, 146/77** z przywołaniem art. 11a ust. 1 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych jw. W związku z powyższym informuje się, że w terminie 14 dni od daty obwieszczenia strony mogą się zapoznać z aktami sprawy, uzyskać wyjaśnienia w sprawie, składać wnioski i zastrzeżenia w pok. 224, II piętro, w Wydziale Budownictwa i Infrastruktury Starostwa Powiatowego w Olsztynie, plac Bema 5, od godz. 9⁰⁰ do godz. 13⁰⁰ jedynie po wcześniejszym kontakcie telefonicznym.

REKLAMA

WÓJT GMINY OSTRÓDA

informuje, że w terminie od 14 listopada 2023 r. do 6 grudnia 2023 r., w siedzibie Urzędu Gminy Ostróda, ul. Jana III Sobieskiego 1, odpowiednio w miejscowości Idzbark oraz Stare Jablonki, a także na stronach internetowych www.bip.gminaostroda.pl i www.gminaostroda.pl, zamieszczono wykazy przeznaczonych do oddania w użyczenie części nieruchomości zabudowanych, oznaczonych jako:

- dz. ewid. nr 171, położona w obrębie Idzbark;
- dz. ewid. nr 65, położona w obrębie Stare Jablonki.

Blisze informacje: Urząd Gminy Ostróda, ul. Jana III Sobieskiego 1, tel. (89) 676 07 34 lub 676 07 37.

BEATLESI NIEZNISZCZALNI? NIEKONIECZNIE...

Świat znów oszalał na punkcie Czwórki z Liverpoolu! 2 listopada światło ujrzała kolejna — podobno już najostatniejsza z ostatnich — piosenka The Beatles. Dzień wcześniej wyemitowano film z historią jej powstania. I szybko wyszło na jaw, że apetyt na Beatlesów nie słabnie!

Now and Then” znaczy „Teraz i wtedy”. Ewentualnie „Dziś i kiedyś”. Jak kto woli. I nie ma co mówić: piosenka z pewnością jest prawdziwą gratką dla fanów Beatlesów. Czy będzie to przebój na miarę „Yesterday”, „Let It Be” czy „I Want To Hold Your Hand”? Szczerze śmiem wątpić. Tak naprawdę wszyscy znacznie bardziej fascynują się historią stojącą za powstaniem utworu „Now and Then”. I efekt jest taki, że niespodzianką nie jest wcale fakt, iż Paul McCartney i Ringo Starr chcieli po raz ostatni wskrzesić zespół, łącząc ich z „krystalicznie czystym” głosem Johna Lennona z domowej taśmy z lat 70. XX w. — wyodrębnienie go umożliwiła im technologia sztucznej inteligencji (AI), którą Peter Jackson opracował na potrzeby swojego filmu dokumentalnego „The Beatles: Get Back” z 2021 r. Wielu już bardziej fascynuje to wciąż żywe zainteresowanie, a nawet nienasycone pragnienie, by Beatlesi i ich piosenki nadal żyły.

BEATLEMANIA STORY

Minęło 60 lat, odkąd Beatlemania ogarnęła najpierw Wielką Brytanię, a następnie cały świat. Nikt wtedy nie przypuszczał, że w 2023 r. grupa nadal będzie zachwycać. Trwałość zespołów popowych mierzono w miesiącach, a w najlepszym przypadku wla-

tach — sami Beatlesi nie przetrwali rozpadu w 1970 r. Jednak po 2 listopada widać nowy wzrost zainteresowania. Tym bardziej, że do „Now and Then” dołączone są rozszerzone wersje kompilacji „Red and Blue”, wydanej po raz pierwszy w 1973 r., biografia George’a Harrisona autorstwa Philipa Normana (obok jego tomów o Lennonie i McCartneyu) oraz serial „Murder Without Trial” przedstawiający historię z 1980 r. o zabójstwie Lennona przed jego domem w Nowym Jorku.

Do końca ubiegłego miesiąca National Portrait Gallery prezentowała „Eyes of The Storm” — sugestywną wystawę McCartneya po tym, jak odkrył zbiór zdjęć z lat 1963–64. Nadal można też cieszyć się wycieczkami po domach Johna i Paula w Liverpoolu i słyszeć „Hey, Jude” z angielskich stadionów piłkarskich.

Niektóre przyczyny ciągłej obsesji są tak proste, że aż oczywiste. Do tego dochodzi nostalgia pokolenia wyżu demograficznego z młodością: zwłaszcza w USA, gdzie tacy artyści jak Tom Petty i Bruce Springsteen do sięgnięcia po gitarę zainspirowali się słynnym występem Beatlesów w programie Ed Sullivan Show w 1964 r.

A MUZYKA?

Owszem, za tym wszystkim kryje się niezmienna jakość muzyki: żywiołowość wczes-

nych hitów, pomysłowe zanurzenie się w psychodelii, delikatne piękno piosenek miłosnych. Na wielu etapach historii muzyki to właśnie Czwórka z Liverpoolu okazała się pionierami — reszta poszła ich śladem. Kariera Beatlesów nadal opisuje idealny luk popowego sukcesu: od pierwszych koncertów w Merseyside i zanurzenia się w tyglu hamburskiego lowlife, po status lokalnych bohaterów, narodowych sensacji i międzynarodowych ikon.



Rozmach The Beatles, swobodna ostentacja ubiorów, surowa ambicja — wszystko to razem pomogło uczynić z nich uosobienie epoki lat 60-tych, kiedy możliwy był optymizm, nadzieja i mobilność społeczna. Emanowali zaraźliwą radością, która teraz wydaje się odległa i nieosiągalna, bo Beatlesi nawet gdy byli naiwni — byli odważni.

I co tu dużo mówić — byli przede wszystkim świetnym zespołem!

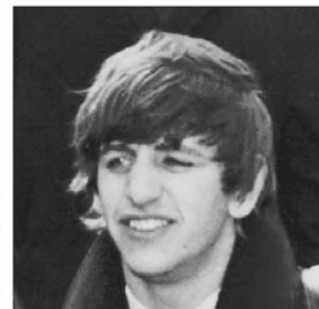
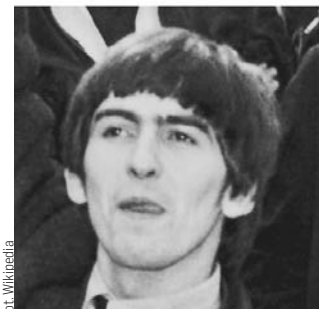
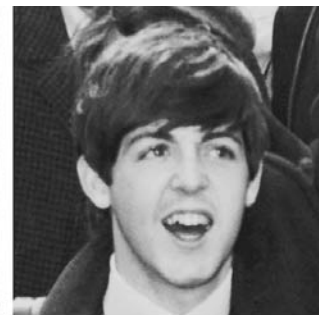
„NOW AND THEN” — CZYLI CO?

John Lennon napisał i nagrał utwór w swojej rezydencji w Nowym Jorku pod koniec lat 70-tych. Yoko Ono udostępniła demo pozostałym członkom The Beatles w 1994 r., co zespół szczegółowo opisał wkrótce filmie dokumentującym powstanie utworu, opublikowanym dzień przed premierą na YouTube.

„Uwielbiam tę piosenkę! Uwielbiam produkcję! Cóż za piękny dzień, kiedy ukazuje się nowa muzyka Beatlesów” — napisał amerykański piosenkarz Tony Harnell w odpowiedzi na post na Instagramie autorstwa The Beatles, w którym udostępniono informację o wydaniu piosenki. Sam Paul McCartney wyznał: „Właściwie mamy do czynienia z najnowocześniejszą technologią, czym Beatlesi byliby bardzo zainteresowani. «Now and Then» to

by podziwiany przez nich Bob Dylan powiedział: „Nie oglądaj się za siebie”. Dla Beatlesa, nawet Johna Lennona, zawsze było to trochę związane z przeszłością. To brzmienie jest najbardziej uderzającą cechą piosenki „Now and Then”. Pełnia miks, pozwalająca basowi i perkusji na uwolnienie obrazu dźwiękowego, sprawia, że jest to utwór bardzo nowocześnie brzmiący. Ale... Choć technologia jest zaawansowana, nawet Paul McCartney nie jest w stanie cofnąć czasu i uczynić z tej kompozycji Beatlesów, powiedzmy, z 1967 lub 1969 r., kiedy technologia, narkotyki, dom i ballada fortepianowa miały tak wielki wpływ na ich muzykę. To piosenka Johna Lennona, który odrzucił wersję siebie Beatlesów, oczyścił swoją muzykę i osiągnął pewien rodzaj spokoju duchowego. Ale to wciąż piosenka Johna Lennona — nosi znamię jego nieco melancholijnego i eksperymentalnego zmysłu melodycznego.

Krótko mówiąc: ot, rockowy utwór średnim tempie.



Ale... Choć technologia jest zaawansowana, nawet Paul McCartney nie jest w stanie cofnąć czasu i uczynić z tej kompozycji Beatlesów, powiedzmy, z 1967 lub 1969 r., kiedy technologia, narkotyki, dom i ballada fortepianowa miały tak wielki wpływ na ich muzykę. To piosenka Johna Lennona, który odrzucił wersję siebie Beatlesów, oczyścił swoją muzykę i osiągnął pewien rodzaj spokoju duchowego. Ale to wciąż piosenka Johna Lennona — nosi znamię jego nieco melancholijnego i eksperymentalnego zmysłu melodycznego.

Krótko mówiąc: ot, rockowy utwór średnim tempie.

Miłość do muzyki wysłała mnie jakoś z mlekiem matki. Przy czym mamunia po równo obdzieliła piosenkami Beatlesów i Rolling Stonesów. Na dzień stan jest taki, że piosenki Beatlesów uwielbiam

liczne — od „Yesterday” poprzez „Hey, Jude” aż po „Help!”, najulubieńszą ze wszystkich. Z repertuaru Stonesów natomiast piosenkę lubię jedną. Sztuk jeden. Chodzi konkretnie o „Mixed Emotions”, którą mogę śpiewać i słuchać do upojenia...! I może to niektórych zaskoczy, a innych wręcz przerazi — ale z tych dwóch zespołów Rolling Stonesów uwielbiam wciąż, niezmiennie i całym sercem. A Beatlesi... Niekoniecznie. Przy czym — jak to u mnie — miłość do Stonesów powodowana jest przyczyną nieoczywistą: otóż nigdy nie dali się podzielić i poróżnić żadnej przysłowiowej Yoko Ono. Az pewnością przez ponad sześć dekad swojej ożywionej działalności było takich „Ono” przynajmniej kilka. Stonesi, jak te kamienie — trwają ze sobą, niezniszczalni są i trochę jak wino: im starsi, tym lepsi. A przede wszystkim wierni sobie i pełni troski o swoją przyszłość.

I nic nie chcę mówić, ale premiera „Now and Then” (20 października) „Hackney Diamonds” — nowego, 24. studyjnego albumu Stonesów. Przypadek? Nie sądzę...

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z „The Guardian” i „The Daily Star”

ODKRYWAJ Z NAMI WARMIĘ I MAZURY!

NOWY MIESIĘCZNIK ZA JEDYNE 11.99 zł

Szukaj nas w salonikach prasowych, a także na lotniskach, dworcach i stacjach paliw.

MOJA PRACA TO MOJA NAJWIĘKSZA PASJA

Dorota Müller może pochwalić się wieloma osiągnięciami — ma na swoim koncie między innymi tytuł magistra fizjoterapii, jest absolwentką studiów podyplomowych z zakresu kosmologii bioestetycznej, odbyła liczne szkolenia, a poza tym jest instruktorką pilates, pływania, szermierki, nornic walking i nie tylko.

To sporo jak na jedną kobietę, ale pani Dorocie nie brakuje ambicji, co udowadnia w swojej codziennej pracy i działaniach mających na celu dalsze szlifowanie jej licznych umiejętności.

Od kilkunastu lat nasza rozmówczyni jest „na swoim”, doświadczenia związane z pracą na etacie niestety nie okazały się dla niej motywujące, to właśnie dlatego zdecydowała się na własną działalność.

— Pracę na własnej działalności postanowiłam rozpocząć 15 lat temu. Dwa tygodnie pracowałam „u kogoś” i wiedziałam, że nie chcę być tak traktowana i nigdy nie będę traktować osób w swojej firmie tak, jak potraktowano mnie — zaczyna Dorota Müller, właścicielka Centrum Estetyki Urokliva w Elblągu.

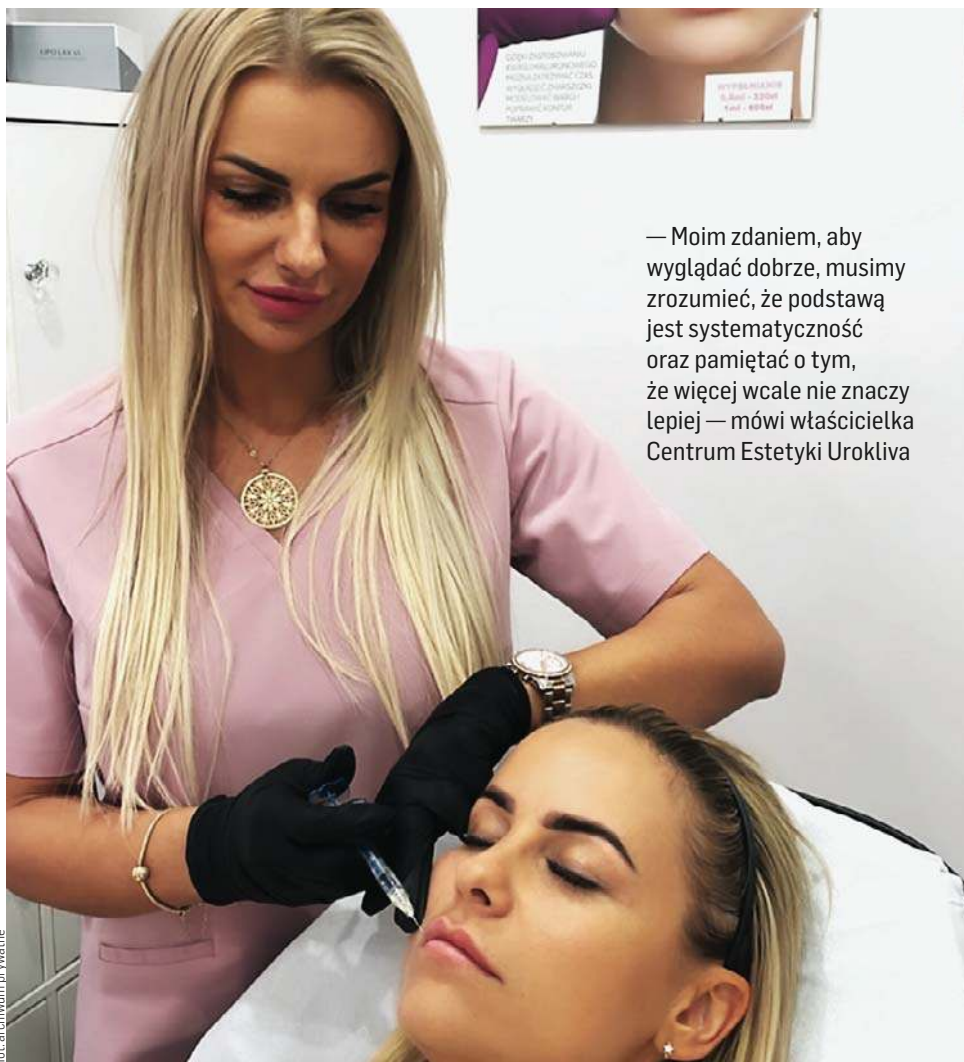
Co ciekawe przygoda pani Doroty z prowadzeniem własnej firmy wcale nie zaczęła się od salonu urody. — Na początku zajmowałam

się sportem, organizowałam zajęcia z nauki pływania dla dzieci i treningi aqua fitness. Później przyszedł czas na kolejny etap — prowadziłam gabinet rehabilitacji i masażu, ale idąc za głosem moich klientek, postanowiłam postawić również na zabiegi na twarz. Podyplomowo skończyłam więc kosmologię i muszę przyznać, że do dziś moja praca jest moją największą pasją — przyznaje właścicielka Centrum Estetyki Urokliva.

Oprócz pani Doroty w gabinecie pracuje również pani Alicja, która dba o klientki, wykonując zabiegi z tak zwanej białej kosmetyki (to nic innego jak bezinwazyjne sposoby pielęgnacji z wykorzystaniem środków, w których zawarto składniki aktywne wpływające na dobrostan naszej skóry).

— Centrum Estetyki Urokliva proponuje szeroki wachlarz usług z białej kosmetyki — oczyszczanie, liftingi, peelingi chemiczne, zabiegi bankietowe oraz zabiegi iniekcyjne takie jak mezoterapia igłowa czy wypełniacze — modelowanie ust to dziś zdecydowany faworyt wśród zabiegów, na które decydują się nasze klientki — mówi pani Dorota.

I dodaje: — W ostatnim czasie stworzona została również seria kosmetyków „Urokliva”, a naszym flagowym produktem jest krem



— Moim zdaniem, aby wyglądać dobrze, musimy zrozumieć, że podstawą jest systematyczność oraz pamiętać o tym, że więcej wcale nie znaczy lepiej — mówi właścicielka Centrum Estetyki Urokliva



Dorota Müller: — Kobiety, które chcą założyć własną działalność, definitywnie powinny to zrobić, bo dopiero realizując swoje marzenia, jesteśmy naprawdę szczęśliwe, a ja jestem tego żywym przykładem

Kobiety, które chcą założyć własną działalność, definitywnie powinny to zrobić, bo dopiero realizując swoje marzenia, jesteśmy naprawdę szczęśliwe, a ja jestem tego żywym przykładem — mówi Dorota Müller z Elbląga, która z powodzeniem prowadzi Centrum Estetyki Urokliva.

zadbane kobiety, ale z jej obserwacji wynika, że również coraz więcej mężczyzn sięga po zabiegi upiększające. — Tu zdecydowanie króluje botox — zdradza Dorota Müller.

Jaka jest według niej recepta na piękno? — Moim zdaniem, aby wyglądać dobrze, musimy zrozumieć, że podstawą jest systematyczność oraz pamiętać o tym, że więcej wcale nie znaczy lepiej — odpowiada nasza rozmówczyni.

Mówi się, że kosmetyczka czy fryzjer jest trochę jak psycholog, bo (z reguły) chętnie słucha. Czy te słowa są odzwierciedleniem codzienności pani Doroty? — Myślę, że tak. Jestem takim „gabinetowym psychologiem” — z wieloma klientkami spotykamy się systematycznie od wielu lat i przechodziłyśmy razem

przez wiele etapów życiowych — mówi właścicielka Centrum Estetyki Urokliva.

A co powiedziałyby tym paniom, które mają już pomysł na własny biznes, ale brakuje im odwagi?

— Sama nigdy w życiu nie żałowałam podjęcia decyzji o założeniu własnej firmy. Nie wyobrażam sobie innego stylu życia, innej formy pracy. Kobiety, które chcą założyć własną działalność, definitywnie powinny to zrobić, bo dopiero realizując swoje marzenia, jesteśmy naprawdę szczęśliwe, a ja jestem tego żywym przykładem — przyznaje Dorota Müller.

Pani Dorota nie zwalnia tempa, już w nadchodzącym 2024 roku planuje otwarcie dużego Centrum Medycyny Estetycznej Urokliva, w którym wprowadzone zostaną nowe usługi.

Kamila Kornacka



W ostatnim czasie powstała wyjątkowa seria kosmetyków „Urokliva”, a w nadchodzącym 2024 roku pani Dorota planuje otwarcie w Elblągu dużego Centrum Medycyny Estetycznej Urokliva

po zabiegach posiadającą certyfikat medyczny — polecam go każdej osobie, która korzysta z zabiegów medycyny estetycznej.

Jak podkreśla nasza rozmówczyni, Polki to bardzo



- PORADY EKSPERTÓW OD NIERUCHOMOŚCI
- DEWELOPERZY
- SPECJALISTI OD KREDYTÓW HIPOTECZNYCH
- MAPA INWESTYCJI MIESZKANIOWYCH W OLSZTYNIE



CO TY WIESZ O ZDROWEJ CHEMII?

— Z wykształcenia jest pani chemiczką, więc tematyka profilu nie mogła być inna?

— Tak, choć na dobrą sprawę wszystko jest chemią, nawet woda. Zakładając profil zależało mi jednak na tym, żeby odczarować czarny PR chemii. Pokazać, że jest wiele zdrowych zamienników, których możemy używać w naszej codzienności.

— Zdrowa chemia istnieje?

— Woda jest zdrową chemią. Słynne powiedzenie mówi: wszystko jest trucizną i nic nie jest trucizną. Tylko dawka czyni, że dana substancja jest trucizną. Tak jest w przypadku wody destylowanej. Szacuje się, że wypicie około pięciu litrów wody destylowanej w krótkim czasie może okazać się śmiertelne dla człowieka. Dawka śmiertelna zależy od wieku, masy ciała, aktualnego stanu zdrowia. Picie zwykłej wody nas nie zabije. To samo dotyczy leków, które jeśli są przyjmowane w odpowiednich dawkach, pod kontrolą lekarza, farmaceuty, mają korzystny wpływ na nasz organizm. Co innego, jeżeli przekraczamy dawki.

— Warto też zwracać uwagę na skład kosmetyków. Podobno przeciętna kobieta zjada w ciągu swojego życia aż 3,7 kilograma pomadki.

— Stąd też warto zadbać o dobry skład. Mówi się, że im ich mniej, tym lepiej. Dziś też wielu producentów zwraca uwagę na to, by ich kosmetyki miały jak najbardziej naturalny skład. Jednak konserwanty są też czasami konieczne, ponieważ wydłużają nam czas, w którym możemy używać danego produktu. Te naturalne będą miały znacznie krótszy termin przydatności. Jednak to

od konsumenta zależy, czy przeczyta etykietę i wybierze produkt zawierający mniej substancji, które mogą np. mieć działanie alergizujące.

— Pani też poleca kosmetyki za grosze, które warto mieć w domu.

— Tak, bo przecież każdy z nas lubi dobre i tanie rzeczy. Taka jest na przykład maść z witaminą A. Jest ratunkiem na wysuszoną, szczególnie zimą, skórę na dłoniach. Maść z arniką znakomicie sprawdza się w przypadku gojenia siniaków. Alantan, również maść, to rozwiązanie na trudno gojące się rany, a także idealne do smarowania skóry po depilacji. Maść cynkowa pomoże w przypadku wyprysków.

— Dużo pani edukuje również w temacie żywności. Na przykład w jednym z postów poleca pani myć sałatę, mimo że na opakowaniu zawarta jest informacja, że została ona już umyta.

— Nie zależy mi na tym, by kogoś straszyć. Chciałabym, byśmy byli bardziej świadomymi konsumentami. Tak jest w przypadku m.in. kosmetyków czy wspomnianej żywności.

— Takich sytuacji jest więcej.

— Tak, na przykład częstym błędem jest gotowanie ryżu w woreczkach foliowych. Te opakowania najczęściej są wykonane z plastiku zawierającego bisfenol A (BPA). To związek chemiczny stosowany w produkcji wielu plastików i żywic epoksydowych. Błędem jest też pakowanie gorących potraw do plastikowych pojemników, bo wtedy plastik wchodzi w reakcję z żywnością. Wiele badań naukowych skupiło się na zbadaniu potencjalnych skutków zdrowotnych związanych z ekspozycją na BPA. Na-



Fot. Julia Wołoszyn

Czy wiesz, że chemia nie zawsze jest szkodliwa? Zależy tylko, o jakich substancjach mówimy. O tym edukuje chemiczka Sylwia Bogdan, której profil na Instagramie – Chemia Zdrowa, obserwuje niemal 31 tys. osób.

ukowcy przeprowadzili różnorodne badania na zwierzętach i in vitro, które wskazywały na potencjalne związki między BPA, a szkodliwym wpływem na nasze zdrowie. BPA jest znany jako endokryny zaburzący, co oznacza, że może naśladować działanie hormonów w organizmie. To może wpływać na równowagę hormonalną i powodować negatywne skutki zdrowotne. Warto

jednak zaznaczyć, że wyniki badań są często sprzeczne, a wpływ BPA na zdrowie człowieka jest nadal tematem intensywnych badań. Organizacje zdrowia i agencje regulacyjne, takie jak Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) oraz Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA), nadal monitorują ten temat i oceniają dowody naukowe, aby ustalić odpowiednie

Chodzi o to, byśmy byli świadomymi konsumentami i dokonywali właściwych wyborów, które będą miały korzystny wpływ nie tylko na nasze zdrowie i samopoczucie, ale również na naszą planetę

limity ekspozycji na BPA w codziennym życiu.

— W jesienne wieczory lubimy też zapalać świece w domu. Jakich używać, by unikać wdychania szkodliwych substancji?

— Nie wszyscy są świadomi, że niektóre świece mogą być szkodliwe. Na podstawie przeczytanych przeze mnie badań najgorsze są świece parafinowe, ponieważ wytwarzane są z pochodnych ropy naftowej. Podczas spalania wydzielają do atmosfery niebezpieczne związki, są wśród nich na przykład toluen czy benzen. Jeśli palimy tego rodzaju świece codziennie, nasz organizm może zareagować bólami głowy. Oprócz samego wosku szkodliwe mogą być barwniki dodane do świec, rodzaj knotu, a także olejki zapachowe. Wiele osób nie rozróżnia też olejków zapachowych od eterycznych. Warto wybierać świece z olejkami eterycznymi, olejki zapachowe mogą być szkodliwe. I o ile dorosły człowiek nie odczuje aż tak bardzo ich negatywnego wpływu, to małe dziecko już tak. Najlepszą opcją są świece z wosku pszczelego, które wręcz oczyszczają powietrze w domu i wydzielają korzystne dla naszego organizmu związki.

— I co mnie zdziwiło najbardziej, że gorąca herbata zimą wcale nas nie ogrzeje. Dlaczego?

— Zależy też o jaką herbatę chodzi. Czarną herbatę parzy się często w krajach o gorącym klimacie, bo to jest sposób tamtejszych

mieszkańców na to, by się ochłodzić. Paradoksalnie więc piją gorącą czarną herbatę w czasie upałów, bo dzięki temu ich organizm lepiej radzi sobie z wysokimi temperaturami. Jednak w naszym klimacie zimą, kiedy robi się chłodno, by ogrzać się, lepiej pić herbaty ziołowe, z imbirem, cynamonem, kardamonem.

— A ubrania z jakich materiałów najlepiej nosić w czasie chłodniejszych dni?

— To są materiały naturalne, czyli swetry kaszmirowe, z wełny merino czy jagnięcej. W sklepach najczęściej dostępne są swetry z akrylu, które wcale nas nie ogrzeją. Zdaję sobie sprawę, że swetry z naturalnej wełny, kaszmiru, są drogie, ale rozwiązaniem, które jest również ekologiczne, jest zakup w sklepach z używaną odzieżą. Sama jestem ich fanką i można tam złowić wiele perełek. Często na Instagramie chwalę się tymi zakupami.

— Nie bez powodu więc często porusza pani wiele tematów ekologicznych, związanych m.in. z segregacją odpadów.

— Tak, bo tak jak wspominałam, chemię mamy wszędzie. Jest m.in. w kosmetykach, zabawkach, żywności. Chodzi o to, byśmy byli świadomymi konsumentami i dokonywali właściwych wyborów, które będą miały korzystny wpływ nie tylko na nasze zdrowie i samopoczucie, ale również na naszą planetę.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

rolnicze abc

OGÓLNOPOLSKI MIESIĘCZNIK

Szukaj nas w salonikach prasowych, urzędach pocztowych, na stacjach paliw, sieciach sklepów: Lewiatan, Dino, Delikatesy Centrum

W Rolniczym ABC m.in.:

■ **PORADY SPECJALISTÓW**

od produkcji roślinnej i zwierzęcej

■ **SYLWETKI OSÓB,**

które życie związały z wsią



MIAŁAM SZCZĘŚCIE W ŻYCIU

— Jak zaczęła się pani przygoda z tenisem stołowym?

— To, że zaczęłam grać w tenisa stołowego było zupełnym przypadkiem. Pierwsza moja trenerka Danuta Szuman chodziła po klasach i robiła nabór do sekcji. Nie wiedziałam jeszcze na czym polega ta gra, ale zapytałam rodziców czy mogę się zapisać. Zgodzili się i tak się zaczęła moja przygoda z tą dyscypliną sportu. Miałam wtedy 6 lat. Nikt mnie nie nakłaniał, nie zmuszał. Owszem, tato mnie nawet wspierał, jeździł ze mną na zawody i do tej pory żyje moim i mojej siostry tenisem, bo ona również nadal aktywnie gra. Byłam bardzo zacięta, ambitna i jako małe dziecko nigdy nie miałam dość tenisa. Byłam bardzo zapatrzona w ten sport i praktycznie do końca liceum trenowałam dwa razy dziennie. Rano na godz. 6 maszerowałam na trening i każdy dziwił się, że mam taki zapał, ale raczej zawsze należałam do osób, które jak coś robią, to konkretnie, bez odpuszczania.

— Jak potoczyła się pani kariera sportowa?

— Pierwszym moim klubem był KS Wel Lidzbark Welski i ta przygoda właśnie tam się zaczęła. Miałam już pierwsze wyjazdy na turnieje wojewódzkie i pierwsze sukcesy pojawiały się w II klasie podstawówki. Przez kolejne lata do kategorii juniora odnosiłam różne sukcesy na zawodach od rangi wojewódzkiej do ogólnopolskiej, zmieniali się też trenerzy. Pierwszą trenerką była Danuta Szuman, z którą mam kontakt do dzisiaj i zawsze ją odwiedzam, gdy przyjeżdżam do Lidzbarka. Drugim trenerem był Sławomir Ostrowski z Lidzbarka Welskiego, a później już w starszej kategorii Ewa Jarkowska, obecnie Smoluk i Marcin Jarkowski. Za-

czynałam od II ligi, później grałyśmy w I lidze i nawet otarłyśmy się o ekstraklasę, ale przegrałyśmy wtedy z Radomiem piłeczkami małymi mecz o wejście do ekstraklasy. To były moje lata licealne. Doszło do fuzji klubów Lidzbark – Żuromin i też tam była I liga. W 1999 roku rozpoczęłam studia na AWF w Gdańsku, gdzie grałam w pierwszoligowym MRKS Gdańsk. Nawet byłam z Natalką Partyką w drużynie, choć ona była wtedy jeszcze dziewczynką.

— Miałła też pani okazję grać z najlepszymi polskimi tenisistami.

— Zawsze chciałam zagrać z Andrzejem Grubbą i w klasie V moje marzenie się spełniło. Zagrałam z nim w meczu pokazowym w Ciechanowie. Wtedy grało się do 21 i niestety przegrałam do 14. Byłam wtedy jedyną dziewczyną, która grała w tej pokazówce. Było to dla mnie ogromne przeżycie i mam nawet nagrane tego meczu na taśmie video. Natomiast później współpracowałam z Leszkiem Kucharskim, który w Olecku organizował obozy sportowe. Byłam na szkoleniach z Jerzym Grycanem wspólnie weszliśmy w projekt „Pingpongowe marzenia”.

— Jeszcze będąc studentką przyjechała pani do Olecka, aby grać w tutejszej drużynie. Jak do tego doszło?

— Do Olecka przyjechałam w 2003 roku. Bywałam tu już wcześniej, bo miałam tu trzech kolegów zafascynowanych tenisem, którzy namawiali mnie, żebym tu przyjechała i rozwinęła tenis stołowy. I tak się stało, bo w Olecku mieszkam już 20 lat. Wówczas rozpoczęłam też pracę w Szkole Podstawowej nr 4, w której pracuję do dzisiaj jako nauczycielka wychowania fizycznego. Przyjechałam jeszcze w trakcie studiów.



Marzena Jasińska
na Mistrzostwach Europy Weteranów w Norwegii

Byłam na trzecim roku i przeszłam na studia zaoczne. Wtedy w Olecku był bardzo dobry klimat dla tenisa stołowego. Było dużo osób zaangażowanych i wiele osób garnęło się do gry w tenisa. Były też przede wszystkim pieniądze, bo II liga wiązała się z bardzo dalekimi wyjazdami, a więc i kosztami. W Olecku graliśmy wtedy w II lidze, wyłącznie oleckim składem. Niestety po jakimś czasie drużyna się rozpadła. Ja jednak cały czas zajmowałam się szkoleniem dzieci, z którymi wyjeżdżaliśmy na ogólnopolskie turnieje. Byłam też zawodniczką SKS 40 Warszawa, grałam też w Starcie Łyse i Galaxy Białystok. W tamtym czasie byłam jeszcze panną. Później, gdy wyszłam za mąż i pojawiły się dzieci, zaprzestałam grać w lidze. Zajął się wyłącznie szkoleniem dzieci, a swoją karierę ligową zawiesiłam. Obiecałam to mężowi, który wiedział z czym wiąże się gra w lidze i ile czasu pochłania, bo jeździł ze mną na mecze.

— Jednak od niedawna z powodzeniem wznowila pani swoją karierę zawodniczą.

— Przez te lata bardzo brakowało mi tenisa i po skończeniu 40 lat moja przygoda z tenisem zaczęła się na nowo w rozgrywkach weteranów. Na razie jestem w tej najmłodszej kategorii, którą zmienia się co 10 lat. To dla mnie jak gdyby odskocznia, bo w tym momencie nie skupiam się wyłącznie na moich zawodniczkach, ale mam coś dla siebie. Biorę też udział w turniejach nauczycielskich, od 6 lat startuję w mistrzostwach Polski i trzy razy byłam mistrzynią Polski indywidualnie, raz wicemistrzynią oraz dwa razy mistrzynią w mikście z Robertem Karniejem i Wojciechem Tebecio, a 3. miejsce z Dariuszem Świdrem. Zawsze jeździłam na turnieje ogólnopolskie i mistrzostwa Polski, a teraz miałam ogromną satysfakcję ze startu poza krajem. W lipcu byłam na Mistrzostwach Europy Weteranów w Norwegii. Start był możliwy, bo udało się pozyskać sponsora i jestem wdzięczna firmie Kensus oraz gronu przyjaciół i mężowi, którzy mnie mocno wspierali. Byłam zaskoczona, bo poszło mi bardzo dobrze. Można po-

TENIS OD RAZU PRZYPADŁ MI DO GUSTU I JEST MOJĄ WIELKĄ MIŁOŚCIĄ. OBY TYLKO ZDROWIE BYŁO, TO MOGĘ GRAĆ DO 80-TKI — MÓWI MARZENA JASIŃSKA Z OLECKA, NAUCZYCIELKA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO, ZAWODNICZKA I TRENERKA TENISA STOŁOWEGO.

wiedzieć, że byłam czarnym koniem tych mistrzostw, bo nikt mnie nie znał, oprócz zawodników z Polski. Podium było blisko, bo ostatecznie zostałam sklasyfikowana na miejscach 5-8. Teraz planuję start w lipcu przyszłego roku w Mistrzostwach Świata Weteranów w Rzymie. Już czuję adrenaline, bo wystartuję w nich około 6 tys. zawodników. Moim marzeniem jest, aby stanąć na podium, ale konkurencja na pewno będzie ogromna.

— Czy oprócz tenisa i pracy zawodowej znajduje pani czas na jakieś inne zajęcia lub hobby?

— Pojawiły się też nowe pasje. Już nie tylko tenis, ale również bieganie, za namową koleżanki. Zaczęłam od biegów na 10 km, a później przebiegłam trzy półmaratony. Udało mi się zejść poniżej 2 godzin – w Łomży miałam najpierw 2:06, a później 1:56. Przed planowanym startem w mistrzostwach świata musiałam jednak zaprzestać biegania, bo nie da się zbyt połączyć tych dwóch dyscyplin. Dodatkowo mam inne obowiązki i przede wszystkim muszę poświęcić czas na własne dzieci. Za to w bieganie wciągnął się mąż i ma za sobą straty w maratonach i w triathlonach, jeździ na rowerze i dzięki temu świetnie rozumie moją pasję. Po prostu się wspieramy. Zrodziła się też spójność. Córka już zaczęła od września grać i zobaczymy co z tego będzie, bo na razie ma

5 lat i jej do niczego nie przymuszam. Natomiast syn ma 12 lat i bardziej interesuje się piłką nożną, choć wcześniej przychodził na treningi, ale bywało, że po prostu musiał iść ze mną na salę, bo nie było go z kim zostawić. Poza tym chyba bardziej będzie intelektualistą, niż sportowcem.

— Wygląda na to, że sport, a szczególnie tenis stołowy jest pani całym życiem.

— Od początku wiedziałam, że moje życie będzie związane ze sportem. Byłam poukładaną dziewczyną, raczej nie chodziłam na jakieś dyskoteki czy imprezy, była szkoła i trening, bo tenis od razu przypadł mi do gustu i jest moją wielką miłością. Nawet rodzeństwo wciągnęłam w tenisa, a mam piątkę rodzeństwa i tylko jedna siostra w ogóle nie gra. Jedną z siostr jest trenerką w KS Dekorglass w Działdowie i trenuje dzieci. Jestem bardzo zapracowana, bo w szkole jestem do godz. 15, trzy razy w tygodniu mam treningi z dziećmi w sekcji tenisa w klubie Czarni Olecko i dopiero mam czas dla rodziny. W sobotę i niedzielę są czasem wyjazdy na zawody, więc ułożenie sobie planu pracy nie jest proste. Najważniejsze, że robię to, co lubię. Po prostu miałam szczęście w życiu. Dzięki tenisowi trafiłam do Olecka, mam rodzinę, pracę, którą lubię, czyli jest idealnie. Oby tylko zdrowie było, to mogę grać do 80-tki, bo nie wyobrażam siebie jako osoby nieaktywnej fizycznie.

Zbigniew Malinowski

**DODATEK
EDUKACYJNY**
DO GAZETY OLSZTYŃSKIEJ
I DZIENNIKA ELBLĄSKIEGO

VADEMECUM

UCZNIĄ I STUDENTA



Krzyżówka klasyczna z hasłem

[illegible]

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 30, 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															

POZIOMO: 1) hodowane dla miodu i wosku; 7) inaczej auto; 11) właściwe imię św. Maksymiliana Kolbe; 14) najwyższy punkt Beskidu Sądeckiego; 15) statek na zamrożnięte wody; 16) Gopło lub Mamry; 17) inaczej detoksykacja; 19) obszar ziemi o określonych granicach; 20) ...-czuna, ojciec Winnetou; 22) Al, słynny gangster z Chicago; 24) majątek przejęty po przodkach; 29) buty dla sprintera; 30) silny gniew, furia; 33) topole drżące potocznie; 34) zęba, albo głowy; 35) i żółw, i krokodyl; 36) biega na krótkich dystansach; 37) Kręglićka, Miss Polonia 1989; 38) zakład ziemnielniczy; 40) rodzinne miasto Einsteina; 41) nasyp wzduż rzeki; 43) największy czynny wulkan Islandii; 44) choroba z

duszościami; 47) rabarbar dla naukowca; 48) szata starożytnych Rzymian; 49) resztki z produkcji; 51) np. farba w puszcze pod ciśnieniem; 53) droga szybkiego ruchu; 56) dawny Pakistan Wschodni; 58) żona cesarza Justyniana I Wielkiego; 59) Julia, była premier Ukrainy; 60) kopała nieba; 61) Staff, polski poeta; 63) jest nim "goprowiec"; 64) japoński pilot samobójca.

PIONOWO: 1) państwo wyspiarskie obok Dominikany; 2) Pazura lub Baryka; 3) pierwszy pies wysłany w kosmos; 4) Belgia, Haiti i Australia; 5) centymetr; 6) wyruszenie ptaków na zimę; 8) portugalskie wyspy na Oceanie Atlantyckim; 9) obłok na niebie; 10) czujne spanie; 12) część ulicy tylko dla aut; 13) obfitość

plonów; 18) austriacka stolica Tyrolu; 21) naboje, które nie zabijają; 22) bezżeństwo księży; 23) dawna świątynia, w której czczono wszystkie bóstwa; 25) inaczej podkomendna; 26) matka Bolesława Chrobrego; 27) budynki dla żołnierzy; 28) wieża meczetu; 30) brudna szkała na ubraniu; 31) ściszona mowa; 32) z jej liści szal; 39) zespół cech psychicznych danej osoby; 42) znużenie, wyczerpanie; 45) miasto XI Zimowych Igrzysk olimpijskich; 46) rytmicznie, równomiernie; 50) szympanś karłowaty; 52) unik boksera do tyłu; 54) wpadają do morza; 55) wyspy karlowe otaczające laguny; 56) ogrodzenie lodowiska; 57) do ścierania tablicy; 62) symbol ołowiu.

SUDOKU

							7	
	3				6			
	6	4	2	9	8			
4		5		3				2
6	8		5	4				1
			7	6	2		8	
1	4			2	5		9	8
	2		9	8	7		5	
		9	6		4	3		

1370

4	6	9						
				6	9	4		
	5				4	8	6	
								5
8			3			9	2	6
	1	2		9				
1		7		4		6	3	
				2	3	7	9	
9		3				2	5	4

1371

7				6		3	9	
6							7	
8					3		6	2
		2		5				7
		7			4			
1	3	6	9		8		5	4
		9	5				8	3
3	5		6		1			
4		1	8	3			2	

1372

14 LISTOPADA

CEiK Koncertowo: Anna Rusowicz Olsztyn

Anna Rusowicz, laureatka czterech Fryderyków, już od dawna uchodzi za ikonę muzyki retro. Jej twórczość jest nie tylko lekka i pełna pogody ducha, ale charakteryzuje się także wyjątkowym poziomem artystycznym, który spełnia oczekiwania nawet najbardziej wymagających słuchaczy. Na koncertach Anna Rusowicz zaśpiewa przedpremierowo materiał z nadchodzącego albumu, a także uwielbiane przeboje z poprzednich płyt. To będzie wieczór pełen emocji, nostalgii i przepięknej muzyki, którą można poczuć głęboko w sercu.

Godz. 19.00, Aula im. A. Wasilewskiej, ul. Kościńskiego 11.

14 LISTOPADA

Spotkanie z Aleksandrą Tchórzewską Olsztyn

Spotkanie z Aleksandrą Tchórzewską – młodą dziennikarką, tegoroczną laureatką nagrody konkursu dziennikarskiego im. Seweryna Pieniężnego organizowanego przez Warmińsko-Mazurski Oddział Stowarzyszenia Dziennikarzy Polskich w Olsztynie. Osobą prowadzącą spotkanie będzie dr hab. Joanna Szydłowska, prof. UWM. Aleksandra Tchórzewska jest absolwentką filologii polskiej na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie oraz studiów podyplomowych z zakresu edytorstwa tekstów. W wyuczonym zawodzie – nauczycielka języka polskiego – przepracowała jednak tylko rok. Pracę w mediach rozpoczęła jako redaktorka online w grupie TVN S.A. Później przez siedem lat była dziennikarką w Grupie WM, wydawcy m.in. Gazety Olsztyńskiej i Dziennika Elbląskiego. Tam zachłystnęła się dziennikarstwem. Pasjonują ją reportaże i tematyka społeczna. Od 1 marca 2022 roku dołączyła do redakcji Hellozdrowie.pl, na łamach którego, oprócz ogólnopolskich tematów, stara się przemycać trochę Warmii.

Godz. 11.30, Wydział Humanistyczny UWM (sala 31).

14 LISTOPADA

Spotkanie Klubu Powieści Kryminalnych Olsztyn

Kryminalny wtorek! Na spotkaniu porozmawiamy o książkach Izabeli Janiszewskiej „Apartament”, Ryszarda Ćwirleja „Grani- ca możliwości” oraz Bożeny Krackowskiej „Trup w szafie”.

Godz. 17.00, Stary Ratusz WBP (pokój z widokiem, II piętro), ul. Stare Miasto 33.

14 LISTOPADA

Wieczór poetycki „Kobiety z Kórnika” Olsztyn

Teksty Wisławy Szymborskiej oraz Jadwigi Zamoyskiej przeczyta aktorka Anna Mierzwa z oprawą muzyczną Zuzanny Czachor grającej na flecie.

Godz. 17.00, Wojewódzka Biblioteka Publiczna (sala konferencyjna), ul. 1 Maja 5.



15 LISTOPADA

Spotkanie premierowe książki „Bajki z natury – Ignacy Krasicki” Lidzbark Warmiński

Gościem spotkania będzie prof. Grzegorz Leszczyński, autor postawia pt. „Książę bajkopisów”.

Godz. 13.00, Oranżeria Kultury, ul. Krasickiego 2.

15 LISTOPADA

Koncert „Impresje Kopernikańskie. Wieczór z historią” Olsztyn

Wystąpią: Solista Mateusz Pająk Solistka Natalia Cygańska Trio gitarowe: Natasza Gawrys, Lena Szmarsowska, Jakub Surmański (przygotowanie: Elżbieta Pliszka) Dziecięca Orkiestra Smyczkowa (przygotowanie: Dorota Obijalska, Katarzyna Brodacka-Falkowska, Agnieszka Kuźniak, Magdalena Niedźwiedz, Anna Gryc, Maciej Niedźwiedz, Dominika Krauze, Irena Łesiów)



Grupa Smyczkowa Absolwent (prowadzenie: Dorota Obijalska, akompaniament: Łukasz Józwiak) Musica in Via Instytutu Sztuki UWM (kierownictwo: Katarzyna Bojaruniec) Sebastian Mierzyński (MWiM) – prowadzenie koncertu. W programie wieczoru między innymi utwory J.S. Bacha, G.F. Haendla i G.Ph. Telemanna oraz utwory historyczne.

Godz. 17.00, Muzeum Warmii i Mazur, ul. Zamkowa 2.

15 LISTOPADA

Wieczór wspomnień „Ryszard Czerwiński – olsztyński przyrodnik, fotograf i filmowiec” Olsztyn

Ryszard Czerwiński to znakomity fotograf przyrody, filmowiec i przyrodnik. Autor wielu albumów poświęconych przyrodzie i zabytkom Polski, w tym także Warmii i Mazur. Był twórcą i współtwórcą wielu świetnych filmów przyrodniczych, w tym między innymi poświęconych przyrodzie Warmii i Mazur oraz Bagien Biebrzańskich. Artysta odszedł od nas 14 listopada 2010 r. Na spotkaniu, oprócz przypomnienia postaci słynnego mieszkańca Olsztyna, chcielibyśmy pokazać prezentację przedstawiającą próbkę jego fotograficznego talentu, a także ostatni film pt. „Bocian przynosi wiosnę”, który wyprodukowała olsztyńska firma „Warmia Mazury Film” Janusza Ulatowskiego.

Godz. 17.30, Muzeum Przyrody, ul. Metalowa 8.



Stowarzyszenia Dziennikarzy Polskich. Gościem spotkania będzie Wacław Radziwinowicz. To autor bestsellerów na temat Rosji. Jego pierwsza książka „Gogol w czasach Google’a. Korespondencje z Rosji 1998-2012” została nominowana do Nagrody Literackiej Nike. Później wydał także „Soczi. Igrzyska Putina” oraz „Crème de la Kreml”. W 2023 roku ukazała się jego najnowsza książka „Putin, car Atlantyd. Droga do Wielkiej wojny”. W tej biografii-kronice rządów Putina pokazuje jego liczne metamorfozy, ale też uniwersalne mechanizmy osobowości bytowego kagebisty oraz metody, które pozwoliły mu zbudować pozycję absolutnego władcy Rosji i pchnąć jego kraj w absurdalną wojnę z Ukrainą oraz konflikt z Zachodem. Wydarzenie poprowadzi dziennikarz Robert Lesiński.

Godz. 17.00, Książnica Polska, Pl. Jana Pawła II 2/3.

16 LISTOPADA

Przedsiębiorcze marzenia Olsztyn

Warsztaty o tym, jak łączyć codzienne obowiązki z dodatkowymi formami zarobku. Współpraca: Klub Przedsiębiorczych Mam Zapisy: animacja@mok.olsztyn.pl

Godz. 18.00, Kamienica Naujacka, ul. Dąbrowszczaków 3.

17 LISTOPADA

Bestseller wszechczasów Olsztyn

Na wystawie zaprezentowana zostanie historia Biblii – księgi, która przetrwała wieki i jest najczęściej drukowaną pozycją na świecie. Na ekspozycji będzie można zobaczyć repliki najstarszych manuskryptów i kamiennych tablic, skrawki papirusów, zrolowane skóry, zapisane zwoje i pierwsze drukowane egzemplarze Biblii.

Godz. 17.00, Zajeżdźnia Trolejbusowa i okolice, ul. Knosaty 3b.

17 LISTOPADA

Koncert symfoniczny Olsztyn

Wystąpią: » Piotr Wacławik – dyrygent (Występ w ramach III nagrody, która została przyznana podczas VII Ogólnopolskiego Konkursu Młodych Dyrygentów im. Witolda Lutosławskiego w Białymstoku) » Péter Zoltán (Węgry) – klarnet » István Kosztándi (Węgry) – skrzypce » Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej » Jan Popis – prowadzenie koncertu



» Wprowadzenie do koncertu godz. 18.00, sala kameralna Filharmonii – Jan Popis

Program:
» Johannes Brahms – Tańce węgierskie: I (g-moll), VI (D-dur), V (g-moll)
» Károly Goldmark – I Koncert skrzypcowy a-moll, op. 28
» Frygyes Hidas – Concerto semplice na klarnet i orkiestrę smyczkową
» Ferenc Liszt – Poemat symfoniczny Preludia nr 3. S 97 (Les Préludes)
Godz. Filharmonia Warmińsko-Mazurska | Olsztyn, ul. Głowackiego 1.

17 LISTOPADA

Koncert zespołu Proletaryat Olsztyn

Proletaryat to zespół-monolit, który przez 35 lat działalności wydał 11 albumów studyjnych i zagrał setki koncertów w Polsce i za granicą. Metalowy skład z Pabianic już w latach 80. szturmem podbił serca słuchaczy. Dziś udowadnia, że zarówno na scenie, jak i w studiu wciąż jeszcze ma wiele do powiedzenia.

20.00, Kuźnia Społeczna | Olsztyn, ul. Kotańskiego 1.



18 LISTOPADA

Symphonica Olsztyn

Koncert, który od lat zachwyca miłośników gatunku. Niezapomniane widowisko pełne rockowego ducha, któremu

zawsze towarzyszą ogromne emocje i niespożyta sceniczna energia. Jeśli chcesz przeżyć szalone, rockowe uniesienia, zapraszamy na jedyny w swoim rodzaju, rockowo-symfoniczny show.

Godz. 19.00, Filharmonia Warmińsko-Mazurska im. Feliksa Nowowiejskiego, ul. Głowackiego 1.

18 LISTOPADA

CEiK Koncertowo: Spięty Olsztyn

Hubert SPIĘTY Dobaczewski – gitarzysta, wokalista i autor tekstów znany z wieloletnich występów z LAO CHE wraca na trasę, promując tym samym swój trzeci solowy album HE-ARTCORE. Po płytach ANTYSZANTY i BLACK MENTAL, artysta po raz kolejny wyznaczył sobie nowy muzyczny i tekstowy kierunek, który może zaskoczyć swoją intymnością niejednego słuchacza.

Godz. 19.00, Aula im. A. Wasilewskiej, ul. Kościńskiego 11.

20 LISTOPADA

Stand-up: Mieszko Minkiewicz

Premiera nowego programu. Mieszko Minkiewicz - stand-uper polonista, majster słowa. Na koncie pięć programów stand-upowych. Występował w Comedy Central, roastował m. in. Friza, Pudziana, prowadzi też podcast popkulturalny „Ogólnie polecam”. Bezpośredni, serdeczny i nie idzie z żartami na łatwisnę, przez co jego występy to gwarancja świetnej zabawy i dobrze spędzonego czasu. Wystąpi również support.

Godz. 19.00, Pub Sowa, ul. Zamkowa 2A.



HELIOS REPERTUAR

Centrum Handlowe Aura Olsztyn, al. Piłsudskiego 16



UWIERZ W MIKOŁAJA:

13:10, 15:40, 18:00, 20:30

MARVELS / dubbing:

13:30, 18:30

MARVELS / napisy:

16:00, 19:30, 21:00

INSPEKTOR PAJĄK / familijny / od 6 lat / dubbing: 12:45, 15:00, 17:15

RAZ, DWA, TRZY...

wchodzisz do gry! / napisy: 19:00, 21:00

PATI i kłątwa Posejdona

/ familijny / od 6 lat / dubbing: 12:00, 14:30

KAJTEK CZARODZIEJ

/ familijny / od 7 lat / dubbing: 13:00, 15:20

PIĘĆ KOSZMARNYCH NOCY

/ napisy: 14:20, 17:45, 20:15

CHŁOPI: 17:00, 19:45

PSI PATROL: Wielki film / familijny / b.o. / dubbing: 12:15, 16:45

SPRZEDAM

mieszkania

OLSZTYN, Zatorze, Małeckiego, 42 m2, 359000 zł, 2 pok., 2-pokojowe mieszkanie na parterze z dużą loggią, ogrzewanie miejskie, rozkładowe, do zamieszkania. Możliwość dokupienia dodatkowo miejsca parkingowego. Więcej 603 584 180, 53/**AS**.

OLSZTYN, Zatorze, Puszkina, 43,30 m2, 318000 zł, 2 pok., 2-pokojowe mieszkanie z dużym balkonem na 3p/4, Mieszkanie dla młodej rodziny, czynsz z funduszem 600 zł. więcej www.as.olsztyn.pl 603 584 180 **AS** Małgorzata Dyrda lic. 3079, 36/**AS**.

OLSZTYN, Zatorze, Moniuszki, 44,70 m2, 340000 zł, 2 pok., Mieszkanie na 2p/41m w tym piwnica 3,70. Sprzedaż lub zamiana na 2-pokojowe na Jarotach **AS** 603 584 180, 42/**AS**.

OLSZTYN-SŁUPY, 37,51 m2, 342 000 zł, 2 pok., 2019 rok, Mieszkanie 2-pokojowe w nowym bloku wykończone pod klucz zabudowa kuchni i sprzęt AGD. W cenie garaż podziemny i parking. Położone 10 minut do centrum, 2 linie autobusowe, okolice lasu i jeziora., 10/**RYN**

OLSZTYN-SŁUPY, 42,22 m2, 365 000 zł, 2 pok., 2019 rok, Mieszkanie 2-pokojowe w nowym bloku z zabudową kuchni i agd, wykończone pod klucz z garażem podziemnym i miejscem postojowym, dobra komunikacja z miastem 2 linie autobusowe, okolice lasu i jeziora, 24/**RYN**

OLSZTYN-SŁUPY, 52,39 m2, 416 000 zł, 3 pok., 2019 rok, nowe mieszkanie dwupokojowe w nowym bloku z zabudową kuchni i sprzętem agd, garażem podziemnym i miejscem parkingowym, dogodny dojazd 2 autobusami 10 min do centrum miasta, w okolicy las i jezioro, 16/**RYN**

OLSZTYN-SŁUPY, 64,93 m2, 479 000 zł, 3 pok., 2019 rok, mieszkanie 3-pokojowe dwupokojowe wykończone pod klucz z zabudową kuchni i sprzętem agd garażem podziemnym i parkingiem. dogodny dojazd 2 linie autobusowe, położone okolice lasu i jeziora, 58/**RYN**

domy | siedliska

MICHAŁKI, Gm. Pasym Michałki, 110 m2, 385000 zł, 5 pok., 1985 rok, Szereg skrajny we współwłasności w malowniczej wsi Michałki z widokiem na jezioro. Więcej www.as.olsztyn.pl 603 584 180 Małgorzata, 53/**AS**.

MOSTKOWO, Mostkowo Gm. Łukta, 153 m2, 299000 zł, 5 pok., Połowa domu z działką 4400 m. stołową, oborą sprzedaż lub zamiana na mieszkanie 2-pokojowe. Mogą spokojnie mieszkać 2 rodziny góra, dół. Więcej www.as.olsztyn.pl 603 584 180, 42/**AS**.

OLSZTYN, Brzeziny, 400 m2, 1600000 zł, 9 pok., 1985 rok, Dom wolnostojący duży doskonały dla dużej rodziny lub pod działalność na ładnej działce 1185m. nieruchomości, utrzymana zadbane. Więcej 603 584 180 Małgorzata Dyrda lic.3079, 75/**AS**.

OLSZTYNEK, 550000 zł, budynek 100m2 oraz dwie działki 605m2 i 942m2, pełne uzbrojenie, cena 550 tys zł polecam, 53/**RYN**

OLSZTYN-GUTKOWO, Gutkowo, 147 m2, 750000 zł, 6 pok., dom bliźniak 147m2, działka 479m2, nowy, stan deweloperski, odebrany do użytku, 6 pokoi, ładne osiedle domków jednorodzinnych, ulica z kostki cena 750.000,00 zł, 23/**RYN**

OLSZTYN-KIEŻLINY, Kieźliny, 151 m2, 750000 zł, 6 pok., dom bliźniak 151m2, działka 441m2, osiedle leśne, odebrany do użytku, ładnie położony z widokiem na staw, stan deweloperski cena 750.000,00 zł, 22/**RYN**

OLSZTYN-SŁUPY, 3330 m2, Dom nowy mieszkalny wielorodzinny w Słupach, powierzchnia użytkowa 3330m2, 55/**RYN**

OLSZTYN-WADĄG, Wadąg, 134 m2, 750000 zł, dom bliźniak, 6 pokoi, nowy, stan deweloperski, odebrany do użytku, cicha spokojna okolica w osłonie lasu cena 750.000,00 zł, 26/**RYN**

OLSZTYN-WADĄG, Wadąg, 138 m2, 750000 zł, 5 pok., dom bliźniak 5 pokoi, 138m2, działka 369m2, 750.000,00 zł, nowy, stan deweloperski odebrany do użytku, osiedle domków jednorodzinnych, 21/**RYN**

SĘTAŁ GM. DYWITY, 143,66 m2, 760000 zł, 4 pok., Dom wolnostojący stan deweloperski rok 2022 pow.działki 1039m2, doprowadzona woda, prąd, przydomowa oczyszczalnia. W okolicy zabudowa jednorodzinna z widokiem na jezioro i las. Atrakcyjna oferta, 55/**RYN**

SĘTAŁ GM. DYWITY, 143,66 m2, 760000 zł, 4 pok., Dom wolnostojący stan deweloperski rok 2022 pow.działki 1001m2, doprowadzona woda, prąd, przydomowa oczyszczalnia. W okolicy zabudowa jednorodzinna z widokiem na jezioro i las. Atrakcyjna oferta, 56/**RYN**

SĘTAŁ GM. DYWITY, 143,66 m2, 760000 zł, 4 pok., Dom wolnostojący stan deweloperski rok 2022 pow.działki 915m2, doprowadzona woda, prąd, przydomowa oczyszczalnia. W okolicy zabudowa jednorodzinna z widokiem na jezioro i las. Atrakcyjna oferta, 57/**RYN**

działki | grunty

BARCZEWO, Ruszajny, Ruszajny, 4,56 ha, 480000 zł, Działka 4,56 ha ogrodzona w całości, obsadzona drzewami na działce las i miejsce na siedlisko od Barczewa 1,30 km a praktycznie to Barczewo www.as.olsztyn.pl 603 584 180, 51/**AS**.

DRWĘCA, Gm. Lidzbark Warmiński, 27000 m2, 140000 zł, Działka rolna 2,70 ha równa, sucha obecnie łąka. Więcej 603 584 180, 55/**AS**.

FRĄCZKI, 17895 m2, 12 zł/m2, Malownicza działka z warunkami zabudowy. Otoczenie domków jednorodzinnych. Media: woda i prąd. Dojazd droga asfaltowa. Polecam!!! (89)5338900, 34/**RYN**

GADY, 35 zł, Gady działki budowlane wielkości: 3055m2, 3944m2, 5151m2, 7100m2, 1,72HA media prąd, woda, możliwość zabudowy, atrakcyjne położenie 35,00 zł/m2 895338900, 28/**RYN**

GAMERKI WIELKIE, 3347 m2, 20 zł/m2, Malownicza działka z możliwością zabudowy. Media: woda i prąd. Położona około 150m od jeziora. Polecam!! Okazja! (89)5338900, 36/**RYN**

GIEDAJTY, 3188 m2, 150000 zł, Malownicza działka z ważnymi warunkami zabudowy na dwa domy jednorodzinne, budynek gospodarczy oraz garaż. Media: woda, prąd i kanalizacja. Gorąco polecam!! (89)5338900, 37/**RYN**

MYKI, 1200 m2, 215500 zł, Działka budowlana uzbrojona, plan zagospodarowania przestrzennego, ładnie położona na osiedlu domków jednorodzinnych. Polecam, 64/**RYN**

MYKI, 950 m2, 161500 zł, Działka budowlana uzbrojona, plan zagospodarowania przestrzennego, ładnie położona na osiedlu domków jednorodzinnych., 62/**RYN**

OLSZTYNEK, dwie działki budowlane 605m2; 942m2, uzbrojone, bardzo ładnie położone, cena 480000,00 zł, polecam, 30/**RYN**

PITYNY, Gm. Miłakowo, 6,70 ha, 270000 zł, 2 działki we wsi Pityny gm. Miłakowo oznaczone jako łąki, Więcej www.as.olsztyn.pl 603 584 180, 54/**AS**.

RÓŻNOWO, 1000 m2, 100 zł, Różnowo pięć działek budowlanych, malownicza okolica, oddzielny plan zagospodarowania przestrzennego, wszystkie media, cena 100 zł/m2. Wielkości działek od 1000m2 do 1400m2. tel.89 533-89-00 **RYN/31, 31/RYN**

RUNOWO, Gm. Lidzbark Warmiński, 5323 m2, 245000 zł, Działka we wsi Runowo zabudowana budynkami murowanymi. 603 584 180, 52/**AS**.

SPRĘCOWO, 1772 m2, 90 zł/m2, Atrakcyjna działka budowlana z warunkami zabudowy, położona na nowym terenie budowlanym. W pobliżu staw Media: prąd, woda Polecam 0895338900, 25/**RYN**

WÓJTOWO, 1721 m2, 120000 zł, Dobrze usytuowana działka w cichej i spokojnej okolicy. Dobry dojazd. Aktualny plan zagospodarowania przestrzennego. Atrakcyjna cena zapraszam!!! (89)5338900, 12/**RYN**

lokale użytkowe

OLSZTYN, 15077 m2, Nieruchomość handlowo-usługowa o pow. 15077m2, pow. użytkowa 6000m2 pozwolenie na działalność wielo-powierzchniowa obiektu handlowego. przy głównej drodze w pobliżu Komfortu, OBI, LIDL. TEL.515-247-987, 43/**RYN**

OLSZTYN, Jaroty, 423 m2, 1400000 zł, Lokal idealny na przedszkole, żłobek, biuro, szkołę. Opłaty 450,00 zł. Idealne położenie, dobrze skomunikowany. OKAZJA POLECAM!!!!, 60/**RYN**

OLSZTYNEK, Budynek 100m2, dwie działki 605m2, 942m2, pełne uzbrojenie, dobra lokalizacja cena 480 tys zł polecam, 42/**RYN**

KUPIĘ

mieszkania

OLSZTYN, „AS” Poszukuję dla klientów mieszkania 2-pokojowego na oś. Pojezierze, Centrum możliwość zamiany itp. 603-584-180, 89 539-02-00, 66/**AS**.

OLSZTYN, 3 pok., Poszukuję mieszkania 3-pokojowego lub 4-pokojowego na Jarotach, Pieczewie, Nagórkach; do III pietra. 603-584-180 lub 89 539-02-00, 55/**AS**.

OLSZTYN, Kupię działkę rolną, budowlaną, rekreacyjną 603 584 180, 51/**AS**.

OLSZTYN, 72 m2, 4 pok., Poszukuję dla klientów 4-pokojowego mieszkania na parterze lub 1p. chętnie Pojezierze, Nagórki, Jaroty lub zamiana Zapraszam 603 584 180, 47/**AS**.

domy | siedliska

” **AS**” **OLSZTYN**, POSZUKUJĘ DLA KLIENTA DZIAŁKI REKREACYJNEJ, ŁADNIE POŁOŻONEJ LAS, WODA Z DOMKIEM ALE TO NIE WARUNEK DO 20 KM. OD OLSZTYNA. 603-584-180 lub 89 539-02-00, 93/**AS**.

OLSZTYN, Poszukuję dla klientów domu w Olsztynie na oś. Mazurskim, Mlecznym, Likusach, Dątkach 603-584-180, 89 539-02-00, 05/**AS**.

działki | grunty

” **AS**” **OLSZTYN**, POSZUKUJĘ SIEDLISKA, DOMU NA WSI 603-584-180, 89 539-02-00, 79/**AS**.

”**AS**” **OLSZTYN**, Olsztyn I Okolice, DZIAŁKĘ BUDOWLANĄ REJON OLSZTYN I OKOLICE. 89 539-02-00 LUB 603-584-180 POSIADAM KONKRETNYCH KUPUJĄCYCH. as@as.olsztyn.pl, 500/**AS**.

OLSZTYN- OKOLICE, Olsztyn - Okolice, Kupię działkę budowlaną rejon Olsztyn i okolice 603 584 180, 75/**AS**.

Ryszard Nowoszyński licencja 4186

Licencja 4186

RYNO

NIERUCHOMOŚCI OLSZTYN

ul. Leonharda 5B

tel. 515 247 987, 89 533 89 00

ryno.olsztyn@wp.pl www.ryno.pl

RYN

1419obb1-c-M

Małgorzata Dyrda licencja 3079

AS NIERUCHOMOŚCI

mieszkania-domy-działki-kredyty

Małgorzata Dyrda

10-503 Olsztyn

pl. Konstytucji 3 Maja 3

(vis a vis dworca)

tel. 89 539 02 00, 603 584 180

www.as.olsztyn.pl as@as.olsztyn.pl

AS

619obb1-b-M

JAK ZNALEŹĆ NADAWCĘ OGŁOSZENIA?

TO PROSTE!

Przy każdym ogłoszeniu znajduje się skrót nazwy biura nieruchomości, którego reklama z telefonem i adresem umieszczona jest na górze każdej strony.

BO

BO/2

1219obb1-a-M

WARMIA I MAZURY, Warmia, Poszukuję działki rekreacyjnej z domkiem w atrakcyjnym wypoczynkowym miejscu. Zapraszam do składania ofert to nic nie kosztuje 603 584 180, 85/**AS**.

WARMIA-MAZURY, Poszukuję działki rolnej 603-584-180, 80/**AS**.

DO WYNAJĘCIA

mieszkania

OLSZTYN-SŁUPY, Słupy, 37 m2, 2 pok., Mieszkania do wynajęcia w bloku wielorodzinnym od 37 do 70 m2z podziemnymi garażami 3km od granic Olsztyna, bardzo dobry dojazd, szkoła, sklep, przedszkole. W mieszkaniu wykonana zabudowa kuchni z AGD, 2/**RYN**

lokale użytkowe

OLSZTYN, Leonharda 5B, 2100 m2, Powierzchnia usługowo-handlowa 2100 m2, niezależnie plac 3000 m2, biura 25-300m2, bardzo dobra lokalizacja przy głównej ulicy, atrakcyjna cena Polecam!!!, 1/**RYN**

OLSZTYN, Leonharda 5 B, 336 m2, Lokal handlowo-usługowy przy głównej ulicy na działalność gospodarczą, atrakcyjnie położony w atrakcyjnej cenie gorąco polecam/**RYN**, 50/**RYN**

OLSZTYN, Leonharda 5B, 60 m2, Lokal handlowo-usługowy 60 m2 przy głównej ulicy na działalność gospodarczą, atrakcyjne położenie, atrakcyjna cena gorąco polecam!, 5/**RYN**

ZAMIANA

mieszkania

OLSZTYN, Zatorze, Katowicka, 30 m2, 123 zł, 2 pok., 2-pokojowe małe mieszkanie 30m/4p. kwaterunkowe z możliwością wykupu. Ogrzewanie miejskie. ZAMIENIĘ

NA - większe 3 lub 4 pokojowe, pomogę spłacić dług, więcej www.zamiany.pl 603 584 180, 86/**AS**.

OLSZTYN, 30 m2, 4 zł, „AS” Zamiany Mieszkań, Domów Własnościowych, Lokatorskich, Gminnych Również Zadłużonych Inne Oferty ZAPRASZAM 89-539-02-00, 0-603-584-180 www.zamiany.olsztyn.pl, 60/**AS**.

OLSZTYN, Jaroty, Mroza, 32 m2, 299000 zł, 1 pok., 2000 rok, Kawalerka z wnęką na sypialnię, dużym balkonem na 1p. ZAMIANA na mieszkanie większe w Olsztynie lub po za miastem, właściciel rozważa również mały lub pół domu więcej 603 584 180, 23/**AS**.

OLSZTYN, Zatorze, Kasprowicza, 35 m2, 1 zł, 2 pok., 2-pokoje, kwaterunkowe 1p, ogrzewanie teraz piecowe ale można zmienić, czynsz na 1-osobę 270 zł ZAMIANA na mniejsze Olsztyn lub Barczewo 603 584 180, 27/**AS**.

OLSZTYN, Zatorze, Moniuszki, 44,70 m2, 320000 zł, 2 pok., Zamienię 2-pok /2p na Moniuszki, ogrzewanie miejskie na podobne na Jarotach 2-pokojowe do 2 piętra ZAPRASZAM 603 584 180, 53/**AS**.

OLSZTYN, Jaroty, Herdera, 48 m2, 360000 zł, 2 pok., 1990 rok, Mieszkanie pełna własność na 3p/48, łazienka z oknem, balkon ZAMIANA na mniejsze na niskim piętrze, doskonała lokalizacja wszędzie blisko. www.zamiany.olsztyn.pl 603 584 180, 32/**AS**.

OLSZTYN, Zatorze, Poprzeczna, 66,50 m2, 385000 zł, 3 pok., 3-pokojowe mieszkanie do kapitalnego remontu, ogrzewanie miejskie, doskonała lokalizacja. Blisko autobusy, sklepy, szkoła. www.as.olsztyn.pl 603 584 180, 98/**AS**.

OLSZTYN, Zatorze, Poprzeczna, 67 m2, 10 zł, 3 pok., 2000 rok, Na zamianę kwaterunkowe, ładne 3-pokoje mieszkanie dla rodziny. Oczekiwana zamiana na kawalerkę z ogrzewaniem miejskim do 3p. więcej 603 584 180, 43/**AS**.

NIERUCHOMOŚCI
ABRYS
Bożena Marcinkowska, licencja 11976
DOMY, MIESZKANIA, DZIAŁKI
KREDYTY
Olsztyn, 11 listopada 7/3
(w pobliżu ratusza, vis-a-vis C.H. Jakub)
tel. 89 523-71-81
664-174-484, 533-023-134
WWW.ABRYS.NIERUCHOMOSCI.PL

ABR

1190bb1-b-M

KOMPLEKSON
Nieruchomości, ubezpieczenia
mgr Krystyna Sulejewska
10-512 Olsztyn
ul. Kopernika 29, pok. 215
tel./fax (0-89) 533-56-86
komplekson1@wp.pl

KO.

3190bb1-b-M

KOSYL - NIERUCHOMOŚCI
Stanisław Witold Kosyl licencja 7139
pl. Pułaskiego 7, klatka nr 2
„Manhattan”, wejście od ul. Kościuski
kom. 601-82-96-22
tel./fax **089-523-78-78**
www.kosyl-nieruchomosci.pl
e-mail: biuro@kosyl-nieruchomosci.pl

KOS

4190bb1-c-M

LEGISHOUSE
NIERUCHOMOŚCI
Emil Kucharski – licencja 16178
Olsztyn, al. Piłsudskiego 2/8 lok.113
tel./fax (89) 650-17-18
tel. kom. 660 590 596
e-mail: nieruchomosci@legishouse.pl
www.legishouse.pl

ALH

2190bb1-b-M

JAK ZNALEŹĆ NADAWCĘ OGŁOSZENIA?

TO PROSTE!
Przy każdym ogłoszeniu znajduje się skrót nazwy biura nieruchomości, którego reklama z telefonem i adresem umieszczona jest na górze każdej strony.

BO

12190bb1-a-M

SPRZEDAM

mieszkania

OLSZTYN, Śródmieście/Zatorze, Limanowskiego 9, 38,20 m2, 239000 zł, 2 pok., 1961 rok, IIIp./4, ATRAKCYJNE, ciche mieszkanie, duża oddzielna kuchnia 7m2, salon 14m2, sypialnia 8m2, ładny duży balkon. Budynek po termomodernizacji, ładne klatki (nowe piony CO, wod-kan). tel. 660 590 596, **LEG-MS-516/ALH**

OLSZTYN, Pojezierze/Kormoran, Dworcowa, 48,80 m2, 329000 zł, 2 pok., 1982 rok, 11p./11 (budynek z windą) ATRAKCYJNE!, pięknie wykończone mieszkanie; gotowe do wprowadzenia; bez dodatkowych nakładów, DUŻA kuchnia-jadalnia, salon, sypialnia, łazienka tel.660 590 596, **LEG-MS-49/ALH**

OLSZTYN, Podgrodzie, Gałczyńskiego, 58,94 m2, 350000 zł, 3 pok., 1985 rok, Komfortowe, I piętro, rozkładowe, kameralne w budynku mieszkać tylko 2 rodziny,balkon loggia,Pilnie sprzedam, 2/2019/**KO**.

OLSZTYN, Jaroty, Boenigkau, 60,4 m2, 60,4 zł, 4 pok., 1980 rok, Mieszkanie przy ulicy Boenigka, metraż 60,4 m2 - cztery pokoje, trzecie piętro. Idealne jako inwestycja - do wynajmu. Cena 446 960 złotych. Kontakt 533023134, **ABR 11715/ABR**

OLSZTYN, Pojezierze, Dworcowa, 61,50 m2, 437000 zł, 2 pok., 2001 rok, Budynek z 2001 r.! (jeden budynek w nowej technologii na ul. Dworcowej), I PIĘTRO, 2/3 pokoje (możliwość powrotu do 3 pokoi), duży balkon, niski czynsz 330,17 zł, mieszkanie środkowe tel. 660 590 596, **LEG-MS-504/ALH**

OLSZTYN, Centrum, Głowackiego, 69,43 m2, 420000 zł, 3 pok., M-4 komfortowe mieszkanie z ogródkiem, miejsce postojowe przy budynku, I piętro, w II kondygnacyjnym budynku, gotowe do wprowadzenia się. Polecam!, 1/2021/**KO**.

OLSZTYN, Podgrodzie/Mleczne, Iwaszkiewicza, 72,20 m2, 499000 zł, 4 pok., 1989 rok, IIIp./IV, ATRAKCYJNE!, cztery oddzielne pokoje, oddzielna kuchnia, łazienka i wc; duży balkon i piwnica 5,70m2. Budynek po termomodernizacji, ładne klatki schodowe; wokół dużo zieleni tel. 660 590 596, **LEG-MS-517/ALH**

OLSZTYN, Jaroty, Edwarda Turowskiego 8, 93 m2, 599000 zł, 4 pok., 2000 rok, Duże mieszkanie dwupoziomoe przy ul Turowskiego na trzecim piętrze. Pow.93 m2, trzy pokoje, duży salon z jadalnią, dwie łazienki (prysznic i wanna). Dwa balkony.Cena 599000zł.kontakt 664174484, **ABR-11623/ABR**

OLSZTYN, Centrum, Wyzwolenia, 94,80 m2, 649000 zł, 3 pok., Mieszkanie przy ulicy Wyzwolenia. Pierwsze piętro, bardzo przestronne. Kamenica wpisana do rejestru zabytków, do końca roku możliwość skorzystania z ulgi.Cena 649000zł. Kontakt 533023134, **ABR 11519/ABR**

STARY OLSZTYN, Bartag/Stary Olsztyn, Stary Olsztyn, 157,39 m2, 899000 zł, 5 pok., ATRAKCYJNY! DOM z 2014 r., NOWOCZESNA BRYŁA, świetnie utrzymany(stan do wprowadzenia), pięknie zagospodarowana działka, blisko oś. Jaroty, szybki dojazd do centrum Olsztyna tel. 60 590 596, **LEG-DS-512/ALH**

domy | siedliska

BARCZEWO, Barczewo, Wiśniowa 16, 145 m2, 449000 zł, 6 pok., 1970 rok, Dom typu bliźniak w Barczewie. Pow. domu 145 m2, pow.działki 514 m2. Dom z roku 1970 - do remontu. Na działce budynek gospodarczy i szklarnia. Działka ogrodzona. Cena 449000 zł. Kontakt 533023134, **ABR-11671/ABR**

GIETRZWAŁD, Gietrzwałd 33 C, 212 m2, 2499000 zł, 3 pok., Luksusowa rezydencja w Gietrzwałdzie, tuż przy lesie. Dom nowoczesny, parterowy, z garażem.wybudowany w 2020 roku. Pow. działki 24068m2. Zamontowana fotowoltaika. Cena 2499000 zł. Kontakt 664174484., **ABR-11508/ABR**

OLSZTYN, Szczesne, Szczesne, 101 m2, 399000 zł, 4 pok., Piękny nowy

dom w miejscowości Szczesne w zabudowie bliźniaczej, działka 350m2, jednorodzinny , garaż, stan surowy zamknięty, 4 Pokoje + kuchnia ,łazienka . atrakcyjna cena 399000zł.Polecam!, 12/2021/**KO**.

OLSZTYN, Gutkowo, Bałtycka 176, 150 m2, 590000 zł, 6 pok., 1960 rok, Dom parterowy z użytkowym poddaszem w Gutkowie o pow.150 m2 - do kapitalnego remontu z roku 1960. Działka ma pow.1448 m2. na działce budynek gospodarczy.Dojazd droga asfaltowa. Tel.533023134, **ABR-11598/ABR**

OLSZTYN, Słoneczny Stok, 250 m2, 859000 zł, 11 pok., 1982 rok, Dom w pobliżu Kortowa, można przekształcić na Mały akademik . 11 pokoi, 3 poziomy, 3 łazienki. Możliwość rozbudowy.Ciepła woda i ogrzewanie miejskie. / www.kosyl-nieruchomosci.pl /Tel. 664-71-31-20, 5/**KOS**

OLSZTYN, Gutkowo, Jastrzębia, 255 m2, 799000 zł, 6 pok., 1980 rok, Dom wolnostojący w Gutkowie, nieopodal jeziora.Podpiwniczony , parter i pierwsze piętro. Możliwość zamieszkania przez dwie rodziny. Powierzchnia domu 255 m2, działka 831 m2. Kontakt 533023134, **ABR-11493/ABR**

OLSZTYN, Centrum, Lipowa, 263 m2, 1380000 zł, 5 pok., 2001 rok, Dom przy ulicy Lipowej w Olsztynie, podpiwniczony, tuż przy centrum. Pow.263 m2, działka 1452 m2 zagospodarowana. Cena 1380 000 zł. Kontakt 664174484., **ABRDS11385/ABR**

OLSZTYN, Redykajny, Hozjusza 1A, 425 m2, 3000000 zł, 7 pok., Rzydencja na Redykajnach. Dom wybudowany w roku 2013, nowoczesny z budynkiem garażowym. Dom parterowy z użyt. poddaszem,

pow. domu 425 m2, pow. działki 4000 m2. Cena 3000 000 zł. Kontakt 664174484., **ABR_11644/ABR**

OLSZTYNEK, Świerkocin, Świerkocin, 40000 m2, 450000 zł, Piękne siedlisko nad jeziorem, pow działki 4 ha, budynki gospodarcze do remontu(stodoła , obora) nowy projekt domu, posesja ogrodzona, można kupić działki 30 zł/m 2(od 1500-do 2000 m 2), 4/**KO**.

SZAŁSTRY, Gm Jonkowo, Szalstry, 250 m2, 800000 zł, 6 pok., Siedlisko w miejscowości Szalstry blisko jeziora ,działka 2500m2, + budynki gospodarcze; stodoła, garaż, kurnik, ogród , po remoncie sprzedam cena; 800000 zł Polecam!, 14/201/**KO**.

działki | grunty

GOŁOGÓRA, 3944 m2, 272136 zł, Działka rolna z wydanymi warunkami zabudowy w Gołogórze. Powierzchnia 3944 m 2 - cena 272 136 złotych. Płaska, usytuowana tuż przy drodze. Kontakt 533023134, **ABRGS11214/ABR**

KRETOWINY, Kretowiny, Kretowiny, 700 m2, 90000 zł, Działka przepięknie położona z widokiem na jezioro. Położona w malowniczym miejscu. Cudowny widok. Działka rolna z przeznaczeniem rekreacyjnym., 11145dz/**KO**.

ŁUGWAŁD, Ługwałd, Ługwałd, 1750 m2, 90 zł/m2, Działka z aktualnym pozwoleniem na budowę. Atrakcyjnie położona . dobry dojazd. W sąsiedztwie zabudowa domów jednorodzinnych. POLECAM, 1295/op/**KO**.

OLSZTYN, 2,5Km Od Olsztyna Wilimowo, Okazja-Pilne, 10686 m2, 95000 zł, 1,1 ha Olsztyn-Wilimowo . Działka rolno -budowlana .Uzbrojona.Dojazd drogą utwardzoną. Bardzo atrakcyjna cena., dział 4666/**KO**.

SZĄBRUK, Sząbruk, Sząbruk, 1200 m2, 120000 zł, Działka budowlana objęta MPZP , malowniczy krajobraz, w pobliżu zabudowa jednorodzinna, w niedalekiej odległości wszystkie media (woda, prąd, gaz, kanalizacja). tel. 660 590 596, **LEG-GS-420/ALH**

lokale użytkowe

OLSZTYN, Jaroty, 423,31 m2, 1590000 zł, 7 pok., 1991 rok, I p./2, ATRAKCYJNY! SALA 245 m2! + pomieszczenia

biurowe. W lokalu prowadzony jest Fitness Club, gotowe szatnie, łazienki, Możliwość nabycia z wyposażeniem i sprzętem siłowym. tel 660 590 596, **LEG-LS-501/ALH**

OLSZTYN, Grunwaldzkie, Grunwaldzka, 58,5 m2, 700000 zł, Lokal usługowo - handlowy o pow.58,5 m2 przy ulicy Grunwaldzkiej po Antykwariacie Wejście z chodnika, duże witryny. Lokal wymaga remontu. Cena 700000 zł. Kontakt 533023134, **ABRSL11422/ABR**

SZĄBRUK, Sząbruk, Sząbruk, 1246,70 m2, 595000 zł, Obiekt produkcyjno-magazynowy składający się z hall produkcyjnej wraz z zapleczem socjalno-biurowym o powierzchni 1246,70 m2, zabudowany na działce 3112 m2.Cena 790 000, 00 zł brutto tel.660 590 596, **LEG-HS-197/ALH**

garaże

OLSZTYN, Pojezierze, Dworcowa 13, 16 m2, 69000 zł, Garaż (z kanałem) stanowiący segment środkowy w ciągu przyległych do siebie garaży. Garaże położone w głębi osiedla dojazd od ul. Pana Tadeusza, ul.Kołobrzeskiej i ul.Soplicy. Tel. 660 590 596, **LEG-MS-532/ALH**

KUPIĘ

mieszkania

OLSZTYN, Zatorze, 3 pok., KUPIĘ 2 - 3 pokoje na ZATORZU !!! -- Kupię 2-3 pokoje na Zatorzu !!! -- Kupię 2-3 pokoje na Zatorzu !!! --Może być do remontu !!---- www.kosyl-nieruchomosci.pl/ tel. 664-71-31-20, 8/**KOS**

OLSZTYN, Centrum, Olsztyn, POSZUKUJEMY do kupna; Mieszkań, Domów, Działek, Siedlisk, dla naszych klientów, w Olsztynie i okolicach Tel.608108174, Pilnie! zadłużone też kupimy. Zadzwoni, 15/2021/**KO**.

OLSZTYN, 40 m2, 2 pok., Poszukujemy mieszkań 1-2 i 3 -pokojowych dla naszych klientów, w różnej lokalizacji... MOGĄ BYĆ DO REMONTU... www.kosyl-nieruchomosci.pl / Kontakt - 664-71-31-20; 601-82-96-22, biuro- 89-523-78-78, 18/**KOS**

domy | siedliska

OKOLICE OLSZTYNA, siedliska tanio, / **KO**.

OKOLICE OLSZTYNA, 150 m2, Poszukujemy dla naszych

klientów, DOMY, SIEDLISKA w różnej lokalizacji... MOGĄ BYĆ DO REMONTU... www.kosyl-nieruchomosci.pl / Kontakt - 664-71-31-20; 601-82-96-22, biuro- 89-523-78-78, 9/**KOS**

DO WYNAJĘCIA

domy | siedliska

OLSZTYN, Oś. Mazurskie, Wwww.Legishouse.Pl, 170 m2, 4900 zł, 6 pok., 1997 rok, DOM w pełni umeblowany i wyposażony (AGD,RTV); WYSOKI standard; Działka 270 m2; piękny ogród; BLISKO centrum; garaż na dwa pojazdy. Cena najmu 4900 zł + opłaty eksploatacyjne tel. 660 590 596, 151766/**ALH**

RÓŻNOWO, Gmina Dywity, Wwww.Legishouse.Pl, 230 m2, 4900 zł, 5 pok., Piękny przestronny dom,duża działka,2 garderoby,2 łazienki,garaż na 2 auta.Woda,kanalizacja i sieć gazowa miejska,dojazd drogą asfaltową, w pobliżu posesji przystanek autobusowy. tel.660 590 596, 95679/**ALH**

WORYTY, Woryty, 120 m2, 4900 zł, 4 pok., Do wynajmu nowoczesny dom w Worytach, wybudowany w 2021 roku. Powierzchnia 120 m2, działka 1100 metrów. Salon , otwarta kuchnia, trzy sypialnie, łazienka. Cena 4 900 xłotych + media. Kontakt 533023134, **ABR 11561/ABR**

lokale użytkowe

OLSZTYN, Śródmieście, 11 Listopada 7, 150 m2, 14850 zł, 1 pok., Lokal usługowo - handlowy tuż przy Starówce, narożny o pow.150 m2. Wejście do lokalu z chodnika. Pow. 150 m2 (sala sprzedaży , pomieszczenie magazynowe). Czynsz najmu 99 zł za m2 . Kontakt 533023134, **ABR-11621/ABR**

OLSZTYN, Jaroty, Wilczyńskiego 17, 57 m2, 2800 zł, 1 pok., Do wynajmu lokal na Jarotach, w ciągu innych loalki użytkowych. Wejście z chodnika, duża witryna. Pow.57 m2 , obecnie w lokalu jest sklep odzieżowy. Czynsz wynajmu 2800 netto. Kontakt 533023134, **ABR-11670/ABR**

OLSZTYN - BUTRYNY, Zatorze, Borowa, 35,51 m2, 1775,50 zł, 1 pok., 2017 rok, NOWO ODDANY DO UŻYTKU! Parter, witryna bezp. przy ciągu pieszo-komunikacyjnym od ul. Jagiellońskiej,parking przed budynkiem.Wejście od ulicy i środka osiedla.Czynsz 1775,50+VAT 23%+opt.,tel 660 590 596, **LEG-LW-384/ALH**

GO TV
#rzetelnaGO



POKAZUJEMY TO,
CO NAPRAWDĘ
WAŻNE!

1886 2023

SUBSKRYBUJ!

Gazeta Olsztyńska

AUTO-MOTO

kupię

SKUP AUT!!! **NAJWYŻSZA**
CENA TEL. 730 750 266

USŁUGI

inne

OBSŁUGA imprez tanecznych i wesel, DJ, 661-271-520

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL
503-103-703

FIRMA sprzedaje lokale użytkowe. Od 45m2 do 360 m2. Duży par-

GAZETA OLSZTYŃSKA. 89 **539 77 77**
reklama@gazetaolsztynska.pl

king. Centrum. Olsztyn. Tel. 601-538-010

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

JAŁÓWKI wysokocielne, 506-999-493.

maszyny rolnicze

KUPIĘ ciągniki maszyny rolnicze 724-301-417

PRACA

dam pracę

MĘCZYZNĘ lub małżeństwo do pracy w gospodarstwie, 502-712-884

W gospodarstwie mlecznym, 534-920-987

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 601-772-124



Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 10 listopada 2023 r. odeszła od nas na zawsze Nasza Kochana Mama i Babcia

ś. † p. Renata Barczewska

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 16 listopada 2023 r. (czwartek) o godz. 9.45 Mszą św. żałobną w kościele pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa przy ul. Kopernika. Ceremonia pochowania urny z Prochami odbędzie się na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Pogrążona w bólu i żalobie rodzina

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 11 listopada 2023 r. odeszła od nas nasza kochana Mama, Babcia i Siostra

ś. † p. Krystyna Kuczer

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się 15 listopada 2023 r. około godz. 11.15 mszą św. żałobną w kościele pw. Chrystusa Odkupiciela Człowieka przy ul. Wyszyńskiego, po której nastąpi wyprowadzenie na cmentarz komunalny w Dywitach. Pogrążona w smutku i żalu rodzina

Życie Twoich wiernych, Panie, zmienia się, ale się nie kończy

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 11 listopada 2023 r. zmarł Nasz Kochany Syn, Tata, Brat i Wujek

ś. † p. Stanisław Zdunek

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 15 listopada 2023 r. (środa) o godz. 12.45 pożegnaniem i modlitwą różańcową w kaplicy przy ul. Mariańskiej, skąd o godz. 13.15 nastąpi wyprowadzenie na Mszę Świętą Pogrzebową do kościoła pw. Świętego Józefa przy ul. Jagiellońskiej. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Pogrążona w głębokim smutku rodzina

Pani

Iwonie Maluchnik

wyraży głębokiego współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają Dyrekcja oraz Koleżanki i Koledzy ze Szkoły Podstawowej nr 2 im. Jarosława Dąbrowskiego w Olsztynie

(...) śmierć tak punktualna, że zawsze nie w porę (...)
Ks. Jan 'Iwardowski

Pani **Jolancie Langowskiej**

lekarzowi Hospicjum „Palium” z powodu śmierci

Taty

wyraży głębokiego współczucia oraz wsparcia i otuchy w tych najtrudniejszych chwilach składają koleżanki i koledzy z Olsztyńskiego Stowarzyszenia Hospicyjnego „Palium”

Nie umiera ten, kto pozostaje w sercach i pamięci bliskich...

Annie Kaczmarek

wyraży szczerego współczucia i żalu oraz słowa wsparcia i otuchy z powodu śmierci

Mamy

składają koleżanki i koledzy z Zespołu Szkół Zawodowych im. S. Staszica i Centrum Kształcenia Ustawicznego w Ostródzie

SACRUM

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

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

GODNIE - SOLIDNIE - Z SZACUNKIEM

Całodobowy przewóz zmarłych

USŁUGI POGRZEBOWE

ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

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

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

www.arkaolsztyn.pl

Całodobowy przewóz zmarłych

ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85

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

www.zuparkadia.olsztyn.pl

Gwarantujemy godną i kulturalną posługę

Koleżance

Pani **Barbarze Długokęckiej**

i Jej Bliskim

wyraży głębokiego współczucia oraz słowa wsparcia z powodu śmierci

Brata

składają Zarząd, Członkowie i Pracownicy Stowarzyszenia „POMOST”

Szukasz klientów?

Wybierz nas!

Wybierz profesjonalistów



GAZETA OLSZTYŃSKA.

SŁABY FINISZ ORŁĄT I STARTU

PIŁKA NOŻNA \\ W grupie 1 okręgówki Orłęta znowu zremisowały i mają już trzy punkty straty do prowadzącej w tabeli Pisy. W grupie 2 doszło do sporej sensacji, bo Start przegrał w Rudzienicach, w efekcie spadł z pierwszego na trzecie miejsce.

* Śniardwy Orzysz – Cresovia Górowo Ił.

1:1 (0:0)
1:0 - Tomaszewski (55 k), 1:1 - Maniurski (90 samobójcza)

Pojechaliśmy do Orzysza w 18-osobowym składzie, więc czuliśmy się mocni i chcieliśmy zdobyć komplet punktów – twierdzi Mateusz Wierzbowski, trener Cresovii. – Niestety, przeszkadzili nam w tym sędzia główny i jeden z bocznych, dyktując przeciwko nam dwa rzuty karne z „głębokiego kapelusza”. Przez cały mecz rywale nie stworzyli nawet jednej groźnej sytuacji, a mimo to dostali w prezencie dwie jedenastki. W obu sytuacjach nie było mowy o faulach – wystarczyło, że piłkarze Śniardw jedynie z krzykiem padli na murawę! Takie sędziowanie to coś strasznego! Po przerwie przez jakieś 40 minut dominowaliśmy na boisku, mieliśmy kilka dobrych okazji, w tym sam na sam z bramkarzem, ale wyrównaliśmy dopiero tuż przed końcem meczu.

Dodajmy, że pierwszą jedenastkę Śniardwy wykorzystała, ale drugą – kilkanaście minut później – już przestrelili. Igdy wydawało się, że zdobędą trzy punkty, tuż przed końcem regulaminowego czasu Dominik Cieśliński z rzutu wolnego trafił w poprzeczkę, piłka odbiła się od jednego z obrońców, po czym wpadła do siatki.

* Victoria Bartoszyce – MKS Jeziorany 3:0 (2:0)

1:0 - Kudlicki (18 k), 2:0 - Szablak (29 k), 3:0 - Figat (64)

Po 35 dniach Victoria wreszcie wygrała, a że pokonała sąsiada z tabeli, więc awansowała o jedną pozycję. Do pełni szczęścia jednak jeszcze daleko, bo 13. miejsce jest zdecydowanie poniżej oczekiwań szefów klubu i kibiców, a przede wszystkim nie zapewnia pozostania w okręgówce na kolejny sezon. Czy zwycięstwo nad Jezioranami oznacza, że w grze Victorii wreszcie coś zaskoczyło, czy też może była to jedynie miła niespodzianka?

– Chcieliśmy zakończyć rundę jesienną zwycię-

stwem, no i się udało – przyznaje trener Zbigniew Marczyk. – Ograliśmy rywala, który w tabeli był tuż przed nami, jednak trudno mówić o jakimś przełomie w naszej grze. Niestety, niemal przez całą rundę mieliśmy spore problemy kadrowe, niekiedy tuż przed meczem dowiadywałem się, że ze składu ktoś mi właśnie wypadł. W efekcie zdarzało się, że do gry musiałem wystawiać zawodnika, który w tygodniu poprzedzającym mecz nie zaliczył ani jednej jednostki treningowej. Największe problemy mamy w ataku (Victoria zdobyła najmniej goli, więcej ma nawet ostatnia w tabeli Łyna – red.), natomiast naszym plusem jest obrona, bo mniej bramek straciły jedynie Pisa i Cresovia – kończy szkoleniowiec Victorii.

* Łyna Sępól – Vegoria Węgorzewo 2:6 (1:5)

0:1 - Galiniewski (8), 1:1 - Tyszkiewicz (17), 1:2 - Galiniewski (24), 1:3 - Drozd (26), 1:4 - Galiniewski (31), 1:5 - Łokietek (37), 1:6 - Galiniewski (57), 2:6 - Afrykański (75)

Przed meczem w klubowych mediach społecznościowych napisano: „Wszyscy marzymy o przerwaniu tej fatalnej passy. Chcemy jesień chociaż zakończyć jakoś optymistycznie, choć przesłanek do optymizmu brak”.

Rzeczywiście powodów do optymizmu nie było – jesienią Łyna wygrała tylko dwa razy, pozostałe mecze kończąc porażkami, w tym pamiętne 0:15 z Pisą i 1:7 z Jezioranami. A że kłopoty lubią chodzić parami, więc trener Rafał Naruszewicz na zakończenie jesieni nie mógł skorzystać z Lemańskiego i Gigelewicza, którzy zostali zawieszeni na pięć kolejek za czerwone kartki, którymi zostali ukarani w Korszach. No i sensacji nie było, bo sobotni mecz w Sępólnie zakończył się kolejną wysoką porażką gospodarzy. Zima będzie więc w Łynie niespokojna, ponieważ nawet jeśli uda się działaczom jakoś wzmocnić zespół, co łatwe nie będzie, to jeszcze trudniej będzie zdobyć tyle punktów, by zająć bezpieczne miejsce.



Fot. Kamil Kierzkowski/MOSiR Orzysz

W Orzyszu Śniardwy podzieliły się punktami z walecznym beniaminkiem z Górowa Iławeckiego

W najgorszym scenariuszu może to być dopiero 10. lokata!

* Błękitni Pasym – MKS Korsze 3:4 (0:0)

0:1 - Predko (48), 0:2 - Rzeźnik (54), 0:3 - Kozłowski (66), 1:3, 2:3 - Kulesik (68, 76), 2:4 - Paweł Sawicki (86), 3:4 - Kulesik (87)

Gdy w 66. minucie goście zdobyli trzeciego gola, wydawało się, że mecz został już rozstrzygnięty, tymczasem Błękitni odrodzili się dzięki dwóm trafieniom Kulesika. – Z naszym doświadczeniem nie możemy sobie na takie sytuacje pozwalać – stwierdza stanowczo Piotr Kozłowski, grający trener Korsza. – Niestety, dwie proste straty skończyły się dwoma golami. Całe szczęście po błędzie bramkarza odskoczyliśmy na 4:2, ale znowu nie byliśmy skoncentrowani, bo zaledwie minutę później Pasym po raz trzeci trafił do siatki. A mogło być jeszcze gorzej, ponieważ w ostatniej sekundzie gospodarze mogli doprowadzić do remisu. Pewnie nikt się nie spodziewał, że po sennie pierwszej połowie, w drugiej będą się takie cuda działy na boisku. W sumie jestem zadowolony z końcówki jesieni, bo w pięciu ostatnich meczach zdobyliśmy 13 punktów. Może więc wiosną uda nam się powalczyć o coś więcej niż trzecie miejsce... Pisa wydaje się być poza zasięgiem, ale siedem oczek do Orłąt jest już do odrobienia (wicemistrz okręgówki zagra w barażach o awans do IV ligi – red.). A prze-

cież po kiepskim początku sezonu (2:3 z Vegorią i 2:7 z Naki – red.) niektórzy widzieli w nas pewniaka do spadku – przypomina na koniec trener Kozłowski.

* Naki Olsztyn – Czarni Olecko 3:0 (3:0)

1:0 - Zwierzyński (13), 2:0 - Moszczyński (27), 3:0 - Zwierzyński (32)

* Warmia Olsztyn – Orłęta Reszel 3:3 (2:0)

1:0 - Stachowski (22), 2:0 - Kapusta (30), 3:0 - Kulas (51), 3:1 - Janowski (65), 3:2, 3:3 - Romańczuk (68, 80); czerwona kartka: Goszcz (90+1 Orłęta), Chociej (po meczu, Warmia)

Warmia – łaknąca punktów niczym kania dżdżu – jedynie zremisowała, chociaż na początku drugiej połowy prowadziła już 3:0. Po bardzo słabej jesieni olsztynianie razem z Łyną wydają się być pewniakami do spadku.

* Wilczek Wilkowo – Gwardia Szczecino 4:2 (3:2)

1:0 - Harkot (12), 2:0, 3:0 - Radziwoniuk (19, 25), 3:1 - Kwiecień (31), 3:2 - Wnuk (43), 4:2 - Harkot (90+2)

* Pisa Barczewo – GKS Stawiguda 4:1 (2:0)

1:0 - Wanda (23), 2:0 - Kierstan (44), 3:0 - Bałdyga (53), 4:0 - Szyszko (64), 4:1 - Piórkowski (73)

GRUPA 1

1. Pisa	39	71:14
2. Orłęta	36	53:22
3. Korsze	29	40:27
4. Śniardwy	27	30:22
5. Cresovia	24	24:17
6. Naki	23	41:34
7. Vegoria	23	36:39

8. Stawiguda	21	30:32
9. Wilczek	20	27:35
10. Błękitni	19	34:35
11. Czarni	18	27:32
12. Gwardia	17	28:34
13. Victoria	16	15:21
14. Jeziorany	15	30:56
15. Warmia	9	18:38
16. Łyna	6	16:62

W grupie 2 w ostatniej jesiennej kolejce zanotowano sporą niespodziankę, bo Start Nidzica – dotychczasowy lider – przegrał na wyjeździe z Czarnymi Rudzienice. Potknięcie lidera wykorzystała Polonia Pasłęk, która po zwycięstwie nad Tęczą Miłomłyn została mistrzem jesieni. Z dobrej strony pokazał się też Huragan Morąg, który wygrał 3:2 z Iskrą Narzym. – Od wysokiej porażki gości uratował ich bramkarz Reichert, który wielokrotnie bronił z dużym szczęściem – informuje Tomasz Sambor, trener Huraganu.

Poza tym warto odnotować wysokie zwycięstwa Ossy Biskupiec Pomorski oraz Zatoki Braniewo. Grad bramek zobaczyli też kibice w pojedynku Płomień Turznica – Drwęca Nowe Miasto Lubawskie (4:5). Od początku mecz się toczył w nerwowej atmosferze. W 45. min Mariusz Sztramski (Płomień) zobaczył czerwoną kartkę za faul, ale naprawdę czerwono zrobiło się pięć minut przed końcem, w efekcie gospodarze kończyli spotkanie w ośmioosobowym składzie.

* Ossa Biskupiec Pomorski – Wąsza Pieniężno 4:2 (3:1)

1:0 — Wiśniewski (7), 2:0 — Kasprowicz (27), 2:1 — Graczyk (29), 3:1 — Konicz (41), 3:2 — Graczyk (47), 4:2 — Konicz (69)

* Zatoka Braniewo – Kormoran Zwierzewo 6:0 (3:0)

1:0 — Grzyb (21), 2:0 — Ł. Wolak (32), 3:0 — Tyrawski (43), 4:0 — Śniegocki (53), 5:0 — Szpakowski (72), 6:0 — Tyrawski (78)

* Płomień Turznica – Drwęca Nowe Miasto Lubawskie 4:5 (3:2)

1:0 — R. Śnieżawski (14 k), 2:0 — Świóg (21), 2:1 — Jankowski (36), 3:1 — Świóg (40), 3:2 — Pękalski (45), 3:3 — Rykaczewski (59), 3:4 — Świniarski (60), 3:5 — Draśpa (75), 4:5 — R. Śnieżawski (78)

* Huragan Morąg – Iskra Narzym 3:2 (1:1)

1:0 — Koć (17), 1:1 — Arczewski (45), 2:1 — Gotówka (60), 3:1 — Januszkiewicz (75), 3:2 — S. Pieckowski (86)

* Czarni Rudzienice – Start Nidzica 2:1 (1:0)

1:0 — Ewertowski (33), 1:1 — Halicki (33), 2:1 — Drzewiński (76)

* Delfin Rybno – Unia Susz 0:2 (0:1)

0:1 — Luliński (23 k), 0:2 — Czarzasty (80)

* Polonia Pasłęk – Tęcza Miłomłyn 4:1 (2:0)

1:0 — Kopycki (12), 2:0, 3:0 — Błażewicz (19, 47), 3:1 - Ma-tracki (53), 4:1 — Czubak (86)

* MKS Działdowo – Sokół Ostróda 0:3 (0:1)

0:1, 0:2 — Styś (7, 51) 0:3 — T. Śnieżawski (80).

HYRD, JK

GRUPA 2

1. Polonia	35	50:22
2. Sokół	35	42:17
3. Start	34	54:21
4. Zatoka	29	47:19
5. Ossa	29	48:36
6. Huragan	28	46:32
7. Unia	24	30:30
8. Drwęca	22	35:32
9. Płomień	22	35:32
10. Wąsza	19	33:43
11. Iskra	18	32:52
12. Czarni	18	34:32
13. Działdowo	12	23:39
14. Tęcza	11	18:38
15. Kormoran	7	15:47
16. Delfin	0	14:64

JEDNO ZWYCIĘSTWO I TRZY PORAŻKI

PIŁKA RĘCZNA\\ W 7. kolejce I ligi Warmia Energa Olsztyn w Biskupcu ograła Sambora Tczew, natomiast trzy pozostałe nasze zespoły doznały porażek: Jedyńka Morąg w Obornikach, Szczypiorniak Olsztyn w Kwidzynie, a Jeziorak Iława w Grudziądzu.

*** Warmia Energa Olsztyn - Sambor Latocha Agropom Tczew 33:20 (15:13)**

Bramki dla Warmii:

Malewski 7, Kryński 5, Zemełka 4, Adamczyk 3, Drobnik 3, Reichel 2, Safiejko 2, Przysiek 2, Dzido 2, Sikorski 2, Lewandowski 1

Początek spotkania należał do gości, którzy do 16. minuty wygrywali 8:7. Dopiero trzy minuty później olsztynianie pierwszy raz wyszli na prowadzenie (9:8), a do przerwy zdołali wypracować dwubramkowe prowadzenie (15:13). Po przerwie widzieliśmy już pełną dominację olsztyńskiego zespołu, który ostatecznie wygrał spotkanie różnicą aż 13 bramek.

- Początek był nietypowy - przyznał po meczu trener Karol Adamowicz. - Zazwyczaj gramy w tym czasie dobrze, jednak tym razem byliśmy ospali i bardzo nieskuteczni. W przerwie porozmawialiśmy w szatni i ustaliliśmy, że trzeba się wziąć mocniej



Fot. Emil Marecki

W I lidze Warmia Energa Olsztyn jako jedyna jeszcze nie zaznała porażki

do roboty, zagrać inaczej w obronie i z większą konsekwencją w ataku. Po powrocie na boisko z każdą minutą powiększało się nasze prowadzenie. Ostatecznie wygraliśmy wysoko, ale mimo wszystko nie jestem zadowolony z tego spotkania.

*** Sparta Oborniki - Jedyńka Kodo Morąg 27:24 (15:13)**

Bramki dla Jedyńki: Liszewski 4, Latarski 1, Idzikowski 8, Golks 3, Sowiński 3, Giżyński 1, Rogala 2, Jasowicz 2

Morągianie doznali drugiej porażki w sezonie. Co prawda do 20. minu-

ty prowadzili, ale wtedy gospodarze wzięli się do roboty i zeszli na przerwę z niewielką przewagą.

W 45. min po rzucie Liszewskiego Jedyńka odrobiła straty (20:20), ale trzy kolejne bramki zdobyła Sparta i tego goście już nie zdołali odrobić.

*** MKS Grudziądz - Aqua-Instal Jeziorak Iława 32:30 (17:12)**

Bramki dla Jezioraka:

Maliski 3, J. Dembowski 3, Jaworski 1, Klinger 4, Krieger 2, Kondracki 6, Karol Cichocki 6, P. Dembowski 3, Minder 1, Skowroński 1

*** USAR Kwidzyn**

- Szczypiorniak Olsztyn 38:31 (18:15)

Bramki dla Szczypiorniaka:

Kamiński 1, Jurewicz 7, Groch 1, Domagański 7, Kulas 4, Szmidt 1, Jezierski 2, Grabowski 2, Ostrówka 6

*** Inne wyniki:** PGE KPR

Gryfino - Abramczyk AZS UKW Bydgoszcz 34:26 (18:17), E.LINK Gwardia Koszalin - SMS ZPRP I Kwidzyn 34:29 (17:14).

EM, HYRD

PO 7 KOLEJKACH

1. Gwardia	18	234:153
2. Warmia*	18	218:139
3. Grudziądz	15	232:190
4. Tytani*	12	220:177
5. Jedyńka*	12	172:160
6. Jeziorak*	12	183:174
7. SMS ZPRP I*	9	200:206
8. Gryfino*	9	180:206
9. AZS UKW	8	183:234
10. Sparta	7	221:208
11. USAR*	3	167:192
12. Sambor	3	176:238
13. Szczypiorniak 0	173:282	

* mecz mniej

O PIŁCE

EKSTRALIGA\\ W 10. kolejce Stomilanki przegrały w Krakowie, decydującego gola tracąc w doliczonym czasie.

*** AZS UJ Kraków - Stomilanki Olsztyn 3:2 (1:1)**

0:1 - Fran (16), 1:1 - Bińkowska (21), 2:1 - Kaczmarek (51), 2:2 - Osajkowska (89), 3:2 - Prochowska (90)
STOMILANKI: Krajewska - Libera, Kędzia, Silny, Kałużna, Sokołowska, Osajkowska, Kamala (66 Korzec), Drąg, Fran, Vidal

Mecz rozpoczął się dla Stomilank idealnie, bo w 16. min Fran wykorzystwała dobre dośrodkowanie z rzutu różnego. Niestety, pięć minut później rywalki odrobiły straty, wykorzystując błąd Patrycji Krajewskiej - olsztyńska bramkarka wypuściła piłkę, więc dopadła do niej Julia Bińkowska, która okazji nie zmarnowała.

Po przerwie AZS UJ wyszedł na prowadzenie za sprawą Wiktorii Kaczmarek, która wykorzystwała podanie z prawej strony boiska. Jednak w 89. minucie podopieczne Dariusza Maleszewskiego doprowadziły do remisu, bo po podaniu Katarzyny Kałużnej do siatki trafiła Kamila Osajkowska. Wydawało się, że Stomilanki zdobędą jeden punkt, ale w doliczonym czasie krakowianki zadały decydujący cios!

- Wielka szkoda - przyznał po meczu Dariusz Maleszewski. - Wyszliśmy na prowadzenie po ładnie rozegranym rzucie różnym, a przy straconej bramce na 1:1 nasza bramkarka mogła się lepiej zachować. Drugi stracony gol był kuriozalny, bo zawodniczka, którą go strzeliła, przyjęła piłkę ręką w polu karnym. W pierwszym momencie sędzia odgwiżdżał przewinienie, ale po konsultacji z asy-

stentką zmieniła decyzję. W drugiej połowie mieliśmy przygniatającą przewagę, prowadziliśmy grę, no i Osajkowska strzeliła bramkę po ładnej akcji, niestety, chwilę po wznowieniu gry nasza obrona nie zachowała czujności... W niedzielę o godz. 12 olsztynianki zagrają u siebie z APLG Gdańsk.

*** Inne wyniki:** UKS SMS Łódź - Medyk Konin 6:0 (0:0), Pogoń Tczew - Pogoń Szczecin 1:6 (1:3), Rekord Bielsko-Biała - Górnik Łęczna 0:1 (0:0), APLG Gdańsk - Czarni Sosnowiec 2:0 (2:0), Śląsk Wrocław - GKS Katowice 2:2 (2:1).

PO 10 KOLEJKACH

1. Pogoń S.	26	30:6
2. Katowice	23	24:10
3. APLG	17	14:12
4. UKS SMS	17	24:11
5. Górnik	16	21:14
6. Śląsk	14	19:19
7. Czarni	14	15:15

8. Pogoń T.	13	17:29
9. Rekord	10	12:14
10. AZS UJ	10	13:19
11. Medyk	6	10:31
12. Stomilanki	4	8:27

IV LIGA\\ W ostatniej kolejce poznaliśmy mistrza jesieni. Na fotelu lidera okres zimowy spędzi Polonia Lidzbark Warmiński, bo Znicz Biata Piska na swoim stadionie przegrał z Tęczą Biskupiec. Co prawda gospodarze jako pierwsi objęli prowadzenie, ale potem dwa kolejne gole strzelili już rywale.

Natomiast piłkarze Polonii Lidzbark Warmiński wygrali 5:0 z DKS Dobre Miasto. Dla zespołu prowadzonego przez Daniela Wierzbowskiego było to już 47. spotkanie z rzędu bez porażki na własnym stadionie! Szansę na pierwsze miejsce miała jeszcze Granica Kętrzyn, ale jej mecz z Mazurem EtK został przełożony na 2 marca.

*** Znicz Biata Piska - Tęcza Biskupiec 1:2 (1:1)**
1:0 - Ovsiannikov (14), 1:1 - Strzelec (23), 1:2 - Malanowski (87)

*** Mrągowia Mrągowo - Jeziorak Iława 4:1 (1:0)**
1:0 - Kłosowski (26 sam.), 2:0 - Kuśnierz (52), 3:0 - Stuchocki (66), 3:1 - Sedlewski (82), 4:1 - Fronczak (89)

*** Mamry Giżycko - Olimpia II Elbląg 1:1** 1:0 - Drężek (32), 1:1 - Wierzba (73)

*** Polonia Lidzbark Warmiński - DKS Dobre Miasto 5:0 (1:0)**
1:0 - Gorzycki (45), 2:0 - Skarbek (50), 3:0, 4:0 - Karłowicz (55, 60), 5:0 - Gurow (89)

*** Olimpia Olsztynek - Motor Lubawa 1:1 (1:0)** 1:0 - Kinicki (44), 1:1 - Kuczyński (47)

*** Construct Lubawa - Polonia Iłowo 2:5 (0:2)**

0:1 - Rynkowski (14), 0:2, 0:3 - Kruszyński (18, 52), 0:4 - Akangmba (55),

*** Stomil II Olsztyn - Rominta Gołdap 0:1 (0:1)**
0:1 - Poptawski (14)

*** Granica Kętrzyn - Mazur EtK (przełożony na 2 marca)**

EM, HYRD

PO RUNDZIE JESIENNEJ

1. Polonia LW.	33	42:15
2. Znicz	33	35:21
3. Mrągowia	32	36:21
4. Granica*	31	32:13
5. Olimpia II	29	26:13
6. Rominta	29	25:14
7. Tęcza	24	25:20
8. Dobre Miasto	24	29:25
9. Mamry	21	29:32
10. Olimpia O.	17	22:29
11. Jeziorak	15	20:30
12. Motor	15	15:20
13. Mazur*	12	18:20
14. Stomil II	7	18:41
15. Polonia Ił.	7	17:42
16. Construct	6	19:52

* mecz mniej

ZNAKOMITY SEZON HOŁOWCZYCA

SPORTY MOTOROWE \\ Columna Medica Rajd Niepodległości zakończył rywalizację w Rajdowych Mistrzostwach Polski Samochodów Terenowych. Na poligonie w Drawsku Krzysztof Hołowczyc nie miał sobie równych, w efekcie ponownie został mistrzem Polski.

Złoga Krzysztof Hołowczyc-Lukasz Kurzeja zdominowała rywalizację na krajowym podwórku. Olsztyński kierowca wygrał wszystkie rajdy zaliczane do mistrzostw Polski, w efekcie w cuglach zdobył kolejny mistrzowski tytuł. Na poligonie w Drawsku załoga BMW X3 zameldowała się na mecie z przewagą ponad sześciu minut nad drugim w klasyfikacji generalnej Markiem Kubickim pilotowanym przez Filipa Kubicką (Can Am Maverick X3). Najniższy stopień podium wywalczyli Adam Kuś z Marcinem Paskiem (Can Am Maverick X3).

„HOŁEK” I KURZEJA MAJĄ ZA SOBĄ BARDZO INTENSYWNY I WYCZERPUJĄCY SEZON, BOWIEM RYWALIZOWALI AŻ NA TRZECH RAJDOWYCH „FRONTACH” - PUCHAR ŚWIATA, PUCHAR EUROPY FIA I MISTRZOSTWA POLSKI. W SUMIE ZALICZYLI AŻ 14 RAJDÓW I TYSIĄCE KILOMETRÓW OESOWYCH,



Łukasz Kurzeja i Krzysztof Hołowczyc na podium rajdu kończącego sezon

ZDOBYWAJĄC DWA TYTUŁY MISTRZOWSKIE.

To wszystko było jednak jedynie przygotowaniem do najważniejszego sprawdzianu, jakim będzie start wczynającym się 5 stycznia Rajdzie Dakar 2024. Ta wyczerpująca impreza zakończy się 19 stycznia, a jej uczestnicy będą mieli do przejechania 12 etapów, w tym jeden dwudniowy.

Dla Hołowczycy będzie to powrót po dziewięciu latach, bo w 2015 roku w swoim ostatnim star-

cie zajął znakomite trzecie miejsce. Olsztynianin zasiądzie za kierownicą najnowszego MINI z numerem startowym 217.

- Kończymy sezon z wielkimi uśmiechami na twarzach - po zwycięstwie w Drawsku powiedział olsztyński mistrz kierowcy. - Zdobyliśmy Puchar Europy FIA i mistrzostwo Polski. To był bardzo intensywny rok, bo przecież 14 rajdów w jednym sezonie to prawdziwy maraton. Mimo to z Łukaszem daliśmy sobie doskonale radę



Załoga Mirosław Tokarczyk-Adam Binięda rywalizowała w klasie T4

i nie ukrywam, że jestem z tego bardzo dumny. Teraz przed nami Dakar, do którego jesteśmy naprawdę dobrze przygotowani. Tak ogromny projekt, jakim jest tegoroczny sezon, nie byłby oczywiście możliwy bez wsparcia naszych partnerów, którzy w nas uwierzyli i zaufali. Teraz mamy krótką chwilę na odpocznik - zakończył Krzysztof Hołowczyc

Na poligonie w Drawsku walczył także bartoszycki pilot rajdowy Adam Binięda, tegoroczny triumfa-

tor - razem z Grzegorzem Grzybem - Rajdowych Samochodowych Mistrzostw Polski. W rajdach terenowych Binięda był natomiast pilotem Mirosława Tokarczyka. Jechali samochodem UTV Can Am Maverick, którym rywalizowali w klasie T4. Ostatecznie zajęli ósme miejsce, dzięki czemu pozostali w czołowej dziesiątce klasyfikacji rocznej MP klasie T4.

- BYŁ TO PIERWSZY SEZON MIRKA ZA KIEROWNICĄ

AUTA UTV, WIĘC CIESZYMY SIĘ, ŻE W SWOJEJ KLASIE UDAŁO SIĘ NAM ZAJĄĆ MIEJSCE W CZOŁOWEJ DZIESIĄTCE KLASYFIKACJI ROCZNEJ - PRZYZNAŁ ADAM BINIĘDA.

- Ostatecznie metę mineliśmy na ósmej pozycji, chociaż na trasie mieliśmy kłopoty z przegrzewającym się silnikiem. Fajnie, że udało się pojechać w niezłym tempie, unikając błędów nawigacyjnych. Przysnam, że spodziewaliśmy się trudnych warunków, zarówno na trasie, jak i pogodowych, tymczasem byliśmy mile zaskoczeni, bo trasa była dobrze przygotowana, a pogoda zbyt nie dała nam w kość. Większym problemem były dziury i podbicia, a w zasadzie dobicia na oesie drugiego dnia. Nasze kręgosłupy mocno odczuły te skoki i uderzenia, więc dobrze, że to już końcówka sezonu. Teraz będzie czas, by odpocząć i zająć się zdrowiem - dodał Adam Binięda.

HYRD

TYLKO MISTRZ POLSKI JESZCZE NIE PRZEGRZAŁ MECZU

FUTSAL \\ W 10. kolejce Ekstraklasy Constract Lubawa we własnej hali wysoko ograł Dremana Opole Komprachcice. Mistrzowie Polski są jedynym zespołem bez porażki.

*** Constract Lubawa - Dreman Opole Komprachcice 5:1 (2:1)**
0:1 - Janczak (16), 1:1, 2:1
- Raszkowski (17, 17), 3:1
- Mrowiec (27), 4:1
- Raszkowski (34 k), 5:1
- Kaniewski (40)

Goście zaczęli sezon od dwóch porażek, ale potem odnieśli siedem zwycięstw z rzędu. Biorąc więc pod uwagę tylko siedem ostatnich kolejek, to byli lepsi nawet od lubawian, bo ci w tym czasie na wyjeździe niespodziewanie zremisowali 5:5 z Kamienicą Królewską. Był to jednak efekt zmęczenia po powrocie z Zagrzebia, gdzie Constract wygrał zajął pierwsze miejsce w rundzie głównej

eliminacji Ligi Mistrzów.

Po tym wypadku przy pracy podopieczni trenera Dawida Grubalskiego najpierw rozbili 10:1 Red Dragons Pniewy, po czym z bagażem pięciu bramek odprawili ekipę z Opola.

Co prawda pierwsi do siatki trafili goście, ale wystarczyło kilkadziesiąt sekund, by dwa gole dla lubawian zdobył Raszkowski. Taki wynik utrzymał się do przerwy, ale w drugiej połowie Constract dołożył jeszcze trzy kolejne bramki. Tym samym mistrzowie Polski, obecnie jedyny niepokonany zespół w Ekstraklasie, przegrali zwycięską passę Dremana.

Z innych wyników warto zwrócić uwagę na pierwszą w tym sezonie wygraną Ja-



Dawid Grubalski jest trenerem mistrzów Polski w Lubawie

giellonii. W Białymstoku gospodarze pokonali 3:2 FC Toruń, ale walka toczyła się do końca, bo w ostatniej minucie oba zespoły zdobyły po bramce. Mimo zwycięstwa Jagiellonia pozostała w strefie spadkowej.

Następna kolejka już w środę - o godz. 20 Constract zagra na wyjeździe z Widzewem Łódź.

W sezonie zasadniczym zostanie rozegranych 30 kolejek. Ostatnia seria zaplanowana została na 20 kwietnia. Drużyny z miejsc

1-8. w końcowej tabeli będą występować w play-offach. Ćwierćfinały i półfinały oraz rywalizacja o trzecie miejsce będą rozgrywane do dwóch zwycięstw, natomiast w finale dwa najlepsze zespoły zagrają do trzech zwycięstw.

W poprzednim finale Constract Lubawa trzykrotnie pokonał zespół z Bielska Białej (5:3, 7:2, 4:2).

Z rozgrywkami Ekstraklasy pożegnają się drużyny z miejsc 14-16.

*** Inne wyniki 10. kolejki:**

Red Dragons Pniewy - BSF Bochnia 3:2, Jagiellonia Białystok - FC Toruń 3:2, Rekord Bielsko-Biała - Futsal Leszno 4:1, Legia Warszawa - Piast Gliwice 1:3, Sośnica Gliwice - AZS UW Wilanów 1:3, Eurobus

Przemysł - Clearex Chorzów 7:2, We-Met Futsal Club Kamienica Królewska - Widzew Łódź 2:7.

HYRD

PO 10 KOLEJKACH

1. Constract	28	70:19
2. Piast	25	47:16
3. Rekord	24	45:17
4. Leszno	21	48:27
5. Dreman	21	44:27
6. Widzew	19	43:34
7. Legia	16	34:31
8. Bochnia	13	38:41

9. Eurobus	13	36:51
10. Toruń	12	28:40
11. Red Dragons	9	26:39
12. AZS UW	9	20:38
13. Kamienica	8	39:53

14. Clearex	6	28:61
15. Jagiellonia	4	28:54
16. Sośnica	2	11:37

TRZEJ SILNI MĘŻCZYŹNI

Jak na razie w sms-owym głosowaniu na najpopularniejszych sportowców mijającego roku przewodzą trzech silni mężczyźni z Kętrzyna, Gołdapi i Olsztyna.

P rzypominamy, że na dziesięciu najpopularniejszych sportowców województwa głosujemy za pomocą kuponów i sms-ów. Oba głosowania są bardzo ważne dla końcowych wyników, dlatego przypominamy zasady wyboru złotej dziesiątki:

>>> Po zakończeniu głosowania kuponowego do dalszego etapu plebiscytu awansuje czołowa dwudziestka. Zwycięzca tego głosowania otrzyma 20 punktów, a następni kolejno 19, 18, 17... Itak do 20. miejsca, za które kandydat otrzyma 1 punkt.

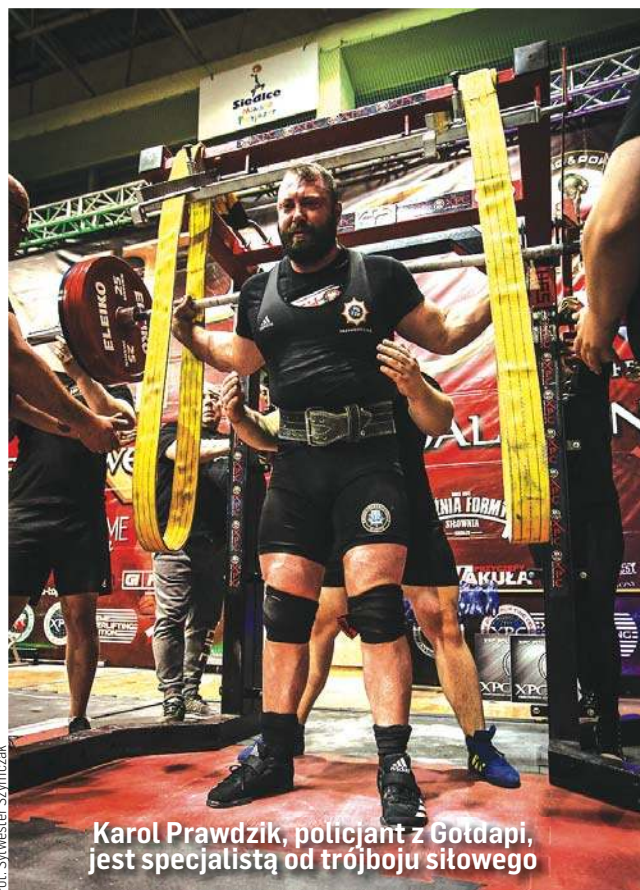
>>> Na najpopularniejszych sportowców województwa głosujemy także sms-owo (oczywiście obowiązują ta sama lista). Sms-y wysyłamy na numer 73601 (3,69 zł brutto), w treść wpisując jedynie kod (są zaznaczone na czerwono). Po zakończeniu głosowania SMS-owego do dalszego etapu także awansuje czołowa dwudziestka. Tu także zwycięzca także otrzyma 20 punktów, a następni kolejno 19, 18, 17...

>>> Sportowcy - wybrani w głosowaniu kuponowym i SMS-owym - utworzą nową - krótszą listę kandydatów, z której swoją dwudziestkę wybierze z kolei Kapituła Plebiscytu. Zasady punktacji są takie same, jak w dwóch poprzednich przypadkach, tzn. zwycięzca dostanie 20 punktów, a każdy kolejny jeden punkt mniej.

>>> Skład „złotej” dziesiątki poznamy po zsumowaniu wyników głosowania kuponowego, SMS-owego i Kapituły. Czyli zwycięzca plebiscytu może maksymalnie zdobyć 60 punktów (3x20).

Tradycyjnie o wynikach głosowania kuponowego nie informujemy szczegółowo, ale głosowanie sms-owe nie jest już tajemnicą. Niedługo zresztą przy każdej kategorii będą widoczne aktualne wyniki głosowania. W tej chwili czołówkę plebiscytu opanowali silni mężczyźni, pierwsza przedstawicielka płci pięknej jest dopiero na miejscach 5-7, ale ma wiele wspólnego z czołówką, bo specjalizuje się w trójbój siłowym.

Oto aktualna czołówka głosowania sms-owego na najpopularniejszych sportowców roku:



Karol Prawdzik, policjant z Gołdapi, jest specjalistą od trójbój siłowego

1. Daniel Gołębiowski (kettle, GIRIA Kętrzyn) **go.nsw.25**; 2. Karol Prawdzik (trójbój siłowy, KPP Gołdap) **go.nsw.68**; 3. Konrad Bukowiecki (lekka atletyka, AZS UWM Olsztyn) **go.nsw.8**; 4. Mikołaj Borkowski (tenis, KT Jakubowo Olsztyn) **go.nsw.7**; 5-7. Karol Żwir (piłka nożna, Stomil Olsztyn) **go.nsw.91**, Rafał Kot (biegi ekstremalne, Szczytno) **go.nsw.47**, Wiktoria Cichocka (trójbój siłowy, Progress House Ełk) **go.nsw.10**.

INNE KATEGORIE SMS-OWE

>>> **SPORTOWY TALENT ROKU:** 1. Kornelia Piekarska (taekwondo, Wikingowie Pisz/Orzysz) **go.str.50**; 2. Antoni Kołodziejski (brazylijskie jiu jitsu, Rio jits & Gym Olsztyn) **go.str.71**; 3. Bartosz Kapala (pływanie, Kormoran Olsztyn) **go.str.22**

>>> BIEGACZ ROKU:

1. Roman Chodara (Runners Team Kętrzyn) **go.br.5**; 2. Anna Lingo-Napiwodzka (Urwis Biega, Dywity) **go.br.22**; 3. Marcin Radziejewicz (Kętrzyńska Akademia Triathlonu, Garbno) **go.br.33**

>>> **NAJPOPULARNIEJSZY SPORTOWIEC POWIATU OLSZTYŃSKIEGO:** 1. Mikołaj Kania (sporty walki, Egida Biskupiec) **go.spo.7**; 2. Antoni Kołodziejski (brazylijskie jiu jitsu, Rio jits & Gym Olsztyn) **go.spo.23**

>>> **NAJPOPULARNIEJSZY CLUB FITNESS/ SIŁOWNIA:** 1. Klub CrossBoxFit, Kętrzyn **go.fit.21**;

2. Fitnesska Studio Tańca i Formy, Olsztyn **go.fit.12**

>>> **PIŁKARZ ROKU** - Paweł Galik (Tęcza Biskupiec) **go.plr.11**

>>> **KLUB SPORTOWY** - Shamo Ełk **go.klr.138**

>>> **SPORTOWE WYDARZENIE ROKU:** III lekkoatletyczny Memoriał Zbigniewa Ludwiczowskiego w Olsztynie **go.swr.1**

>>> **NAJPOPULARNIEJSZY SPORTOWIEC OLSZTYNA**

- Anastazja Kuś (lekka atletyka, AZS UWM Olsztyn) **go.nso.23**

>>> **SPORTOWIEC BEZ BARIER** - Dawid Ostasz (koszykówka na wózkach, Pirat Olsztyn) **go.sbb.19**

>>> **NAJPOPULARNIEJSZA STADNINA** - Maltanka **go.nst.9**

>>> **NAJPOPULARNIEJSZY INSTRUKTOR/TRENER PERSONALNY:** Maciej Wyszyński (CrossBoxFit Kętrzyn) **go.ins.34**

>>> **NAJPOPULARNIEJSZY SPORTOWIEC AKADEMICKI:**

Maja Ambroziak (golf, (Mazury G&CC) **go.nsa.1**

Julia Babiej (jeździectwo, AZS UWM Olsztyn) **go.nsa.2**

Konrad Bukowiecki (lekka atletyka, AZS UWM Olsztyn) **go.nsa.3**

Mateusz Chrzanowski (taekwondo olimpijskie, AZS UWM Olsztyn) **go.nsa.4**

Piotr Cichocki (żeglarsstwo, AKS OSW Olsztyn) **go.nsa.5**

Łukasz Cudnoch (taekwondo olimpijskie, AZS UWM Olsztyn) **go.nsa.6**

Alicja Czajkowska (jeździectwo, AZS UWM Olsztyn) **go.nsa.7**

Jędrzej Dowgiałto (jeździectwo, AZS UWM Olsztyn) **go.nsa.8**

Mateusz Dziekoński (futbol amerykański, AZS UWM Olsztyn Lakers) **go.nsa.9**

Hubert Frej (futbol amerykański, AZS UWM Olsztyn Lakers) **go.nsa.10**

Kuba Hawryluk (siatkówka, Indykpol AZS Olsztyn) **go.nsa.11**

Moritz Karlitzek (siatkówka, Indykpol AZS Olsztyn) **go.nsa.12**

Aleksandra Kojadyńska (futsal, AZS UWM High Heels Olsztyn) **go.nsa.13**

Maciej Kowalewicz (strzelectwo sportowe, Gwardia Olsztyn) **go.nsa.14**

Anastazja Kuś (lekka atletyka, AZS UWM Olsztyn) **go.nsa.15**

Aleksandra Lisowska (lekka atletyka, AZS UWM Olsztyn) **go.nsa.16**

Kacper Lewalski (lekka atletyka, AZS UWM Olsztyn) **go.nsa.17**

Lena Maruszak (jeździectwo, AZS UWM Olsztyn) **go.nsa.18**

Monika Pawłowska (tenis stołowy, AZS UWM Olsztyn) **go.nsa.19**

Szymon Piątkowski (taekwondo olimpijskie, AZS UWM Olsztyn) **go.nsa.20**

Mikołaj Sokołowski (taekwondo olimpijskie, AZS UWM Olsztyn) **go.nsa.21**

Adam Stachowiak (tenis stołowy, AZS UWM Olsztyn) **go.nsa.22**

Katarzyna Ślifirczyk (tenis stołowy, AZS UWM Olsztyn) **go.nsa.23**

Joshua Tuaniga (siatkówka, Indykpol AZS Olsztyn) **go.nsa.24**

Wiktoria Wrzosek (tenis stołowy, AZS UWM Olsztyn) **go.nsa.25**

Karol Zalewski (lekka atletyka, AZS UWM Olsztyn) **go.nsa.26**

Kamil Zboch (futbol amerykański, AZS UWM Olsztyn Lakers) **go.nsa.27**

* Kandydatami w kategorii Najpopularniejszy Sportowiec Akademicki są studenci lub zawodnicy reprezentujący kluby akademickie. Wszystkie listy kategorii sms-owych nie są zamknięte, jeśli więc

uznacie, że kogoś na niej brakuje, napiszcie o tym na adres sport@gazetaolsztynska.pl.

Głosowanie zakończy się 21 stycznia, a 10 lutego zwycięzcy wezmą udział w Balu Sportowca.

GŁOSUJĘ NA:

63

PLEBISCYT

NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH SPORTOWCÓW WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

GŁOSUJĘ NA:

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

9.....

10.....

Pełna lista kandydatów dostępna na <https://gazetaolsztynska.pl/sport/plebiscyt>. Kupon należy dostarczyć do 21 stycznia 2024 r. na adres: Grupa WM Sp. z o.o., 10-364 Olsztyn, ul. Tracka 5, z dopiskiem „Plebiscyt”.

Imię i nazwisko

Adres

Tel. Email:

Oświadczam, że zapoznałem się i akceptuję regulamin plebiscytu, który jest dostępny w siedzibie spółki i na stronie internetowej <https://gazetaolsztynska.pl/sport/plebiscyt>.

Administratorem danych osobowych podanych na kuponie jest Grupa WM Sp. z o.o. z siedzibą w Olsztynie przy ul. Trackiej 5. Podane dane będą przetwarzane wyłącznie w celu przeprowadzenia plebiscytu. Uczestnikom przysługuje prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania. Podanie danych osobowych jest dobrowolne, lecz niezbędne do przeprowadzenia plebiscytu.

Data i podpis

☐ Wyrażam dobrowolną zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celach marketingowych realizowanych przez Grupę WM Sp. z o.o.

☐ Wyrażam dobrowolną zgodę na otrzymywanie od Grupy WM Sp. z o.o. informacji handlowych drogą elektroniczną na podany adres poczty e-mail i numer telefonu.

Wyrażenie powyższych zgód jest dobrowolne.

Data

Podpis

GAZETA OLSZTYŃSKA DZIENNIK ELBLĄSKI

BAL SPORTU I BIZNESU 2024

HYRD

warszawa • mazowsze

 **wawa**.info



**NOWY
PORTAL**