WTOREK |20|02|2024|

DZIENNIK ELBLĄSKI

23 LATA

cena 3,49 zł (w tym 8% VAT)

BEZGORSETU NIERUCHOMOŚCI

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 2 212 NR 29 (21 210)

fot. DE

ROZWÓJ PORTU JEST ZAGROŻONY? s.8

SPORT CODZIENNIE

OLSZTYNIANKI ZDOMINOWAŁY LIGĘ \20

LIGA MISTRZÓW BEZ ZIELIŃSKIEGO \22

CZWARTY BIEG NAD JEZIOREM DŁUGIM \23

ISSN 0137-9127

08

9 770137 912125

LEWICA MA SWOJEGO KANDYDATA \3

CENY MIESZKAŃ BIJĄ REKORDY \4

WYCHOWANIE W KULCIE OCEN NIE POMAGA \9

NIE MUSISZ REZYGNOWAĆ ZE SŁODKOŚCI \12

PROMOCJA

324otbp-e-K

eprasa.pl 8d960225cc

PREMIER: KOMISJA ŚLEDCZA DS. PEGASUSA NIE JEST NA POLITYCZNE ZAMÓWIENIE

Sejmowa komisja śledcza ds. Pegasusa oraz działania prokuratury w tej sprawie nie są na jakieś polityczne zamówienie; tę sprawę trzeba wyjaśnić, a wszystko, co można będzie ujawnić, będzie ujawnione – zapewnił premier Donald Tusk.

W poniedziałek wpołudnie sejmowa komisji śledczej ds. Pegasusa zebrała się na pierwszym posiedzeniu. Komisja ma zbadać legalność, prawidłowość i celowość czynności podejmowanych z wykorzystaniem tego oprogramowania m.in. przez rząd, służby specjalne i policję od listopada 2015 r. do listopada 2023 r. Komisja ma też ustalić, kto był odpowiedzialny za zakup Pegasusa i podobnych narzędzi dla polskich władz.

Zapytany podczas konferencji prasowej o oczekiwania wobec prac sejmowej komisji śledczej ds. Pegasusa premier powiedział, że kwestia używania Pegasusa musi znaleźć swoje pełne wyjaśnienie, a on „nie jest od tego, aby formułować jakieś oczekiwania".

„Ta komisja śledcza i także działania prokuratury w tej kwestii nie są na jakieś polityczne zamówienie. Musimy sprawę wyjaśnić, bo z oczywistych względów jest nie do pomyślenia, żeby przejść do porządku dziennego nad faktem, że przy pomocy tego typu mechanizmów jak Pegasus podsłuchiwano polityków czy liderów opinii społecznej, których jedyną winą było to, że byli krytyczni wobec działań rządów PiS-u" – powiedział Donald Tusk, który podkreślił, że nie będzie używał żadnych dokumentów jako narzędzia do walki politycznej. Zaznaczył, że „wszystko, co można będzie ujawnić, będzie ujawnione". Dodał, że wszystkie dokumenty są do dyspozycji prezydenta Andrzeja Dudy, „jeśli wyrazi swoje zainteresowanie".

„Jeśli pan prezydent wyrazi wolę zapoznania się z jakimkolwiek dokumentem, odpowiednie służby mu je udostępnią. (...) Wszystko jest do dyspozycji pana prezydenta, na razie nie wyraził zainteresowania" – powiedział premier.

13 lutego podczas otwartej części posiedzenia Rady Gabinetowej premier Tusk przekazał prezydentowi Dudzie, że posiada dokumenty, które „potwierdzają w stu procentach zakup i korzystanie w sposób legalny i nielegalny z Pegasusa". Poinformował, że zobowiązał ministra sprawiedliwości Adama Bodnara do ich przekazania. Lista osób inwigilowanych izraelskim oprogramowaniem ma być, jak stwierdził wówczas premier, bardzo długa.

— Jeśli pan prezydent wyrazi wolę zapoznania się z jakimkolwiek dokumentem, odpowiednie służby mu je udostępnią. (...) — powiedział premier

Dwa dni później minister w Kancelarii Prezydenta Małgorzata Paprocka mówiła w TVN24, że „premier przeczytał jedno pismo, mówił o jakiś dokumentach, natomiast do tej pory nic nie trafiło do Kancelarii Prezydenta". Dodał, że gdy dokumenty zostaną przesłane, prezydent się z nimi zapozna. Według niej „przecież prezydent nie będzie stał pod Ministerstwem Sprawiedliwości i nie będzie prosił, żeby minister Bodnar zniósł mu na biuro podawcze dokumenty". „Jeśli są, to proszę je przekazać" – dodała wówczas.

Szefowa sejmowej komisji śledczej Magdalena Sroka (PSL-TD) powiedziała PAP, że komisja w poniedziałek wybierze doradców, złoży wnioski dowodowe, ustali pierwszą listę świadków, a ona sama zaprezentuje plan pracy. Potwierdziła, że jednymi z pierwszych osób, które mają być wezwane przed komisję, są były minister sprawiedliwości i prokurator generalny Zbigniew Ziobro, była premier Beata Szydło, były szef MSWiA i Minister Koordynator Służb Specjalnych Mariusz Kamiński oraz sekretarz Kolegium do Spraw Służb Specjalnych, były wiceszef MSWiA Maciej Wąsik.

Wiceszefami komisji są Marcin Bosacki (KO), Paweł Śliz (Polska 2050-TD), Tomasz Trela (Lewica) i Przemysław Wipler (Konfederacja). Zasiadają w niej również Mariusz Gosek (PiS), Sebastian Łukaszewicz (PiS), Marcin Przydacz (PiS), Joanna Kluzik-Rostkowska (KO), Jacek Ozdoba (PiS) i Witold Zembaczyński (KO).

ŹRÓDŁO: PAP

CYTAT DNIA

Nowy Hitler z nowymi technologiami jest gorszy od tego znanego z historii

Swiatłana Aleksijewicz
(białoruska pisarka, laureatka literackiej Nagrody Nobla)
o Władimirze Putinie

ZWŁOKA ZACHODU SPRZYJA ROSJI

Zwłoka w pomocy Zachodu dla Ukrainy wydaje się pomagać wojskom rosyjskim w prowadzeniu operacji ofensywnych, których celem jest wywieranie presji na siły ukraińskie na kilku odcinkach frontu – ocenił w najnowszym raporcie amerykański think tank Instytut Studiów nad Wojną (ISW).

Wojska rosyjskie prowadzą teraz co najmniej trzy operacje ofensywne: wzdłuż granicy obwodów charkowskiego i ługańskiego (szczególnie w kierunkach Kupiańska i Łymanu), w Awdijiwce i okolicach w regionie donieckim oraz w pobliżu Robotynego, w zachodniej części obwodu zaporoskiego.

ISW przypomniał, że jego eksperci, jak też źródła ukraińskie i zachodnie, oceniają po wycofaniu się Ukraińców z Awdijiwki, iż zwłoka w pomocy zachodniej utrudniła oddziałom ukraińskim obronę przed atakami rosyjskimi na Awdijiwkę. Chodziło w szczególności o taką pomoc, jak amunicja artyleryjska i systemy obrony powietrznej. „Krytyczne niedobory w dostarczanym przez Zachód sprzęcie i obawy o zupełne przerwanie amerykańskiej pomocy wojskowej zmuszają oddziały ukraińskie do oszczędnego gospodarowania sprzętem wojskowym wzdłuż całej linii frontu" – podsumował ISW.

„Rosyjskie dowództwo wojskowe zdaje sobie zapewne sprawę z tego, że pomoc

w zakresie bezpieczeństwa dla Ukrainy od jej partnerów europejskich (w szczególności – obiecane dostawy amunicji artyleryjskiej) zacznie przynosić efekty w perspektywie krótkoterminowej prawdopodobnie (dopiero) przed jesienią 2024 roku" – ocenili eksperci ISW. Jak zauważyli, z tego powodu dowództwo rosyjskie „próbuje wykorzystać odczuwany obecnie przez Ukrainę niedobór amunicji, by wywierać presję na oddziały ukraińskie na całym obszarze walk".

Think tank podkreślił, że zwiększenie pomocy ze strony państw Europy jest konieczne, ale nie wystarczy do ustabilizowania frontu i nie wypełni luki, jaką stworzyłoby całkowite przerwanie pomocy wojskowej USA dla Ukrainy.

ŹRÓDŁO: PAP

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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Igor Hrywna

REDAKTORZY WYDANIA
Igor Hrywna wydawca@gazetaolsztynska.pl
Barbara Barczuk
Zuzanna Leszczyńska
Michał Podolak sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE internet@gazetaolsztynska.pl
514 800 549

GAZETAOLSZTYNSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 514 800 549

PRENUMERATA E-WYDAŃ
prenumerata@gazetaolsztynska.pl
502 499 531

REKLAMA W OLSZTYNIE
ul. Tracka 5
tel. 885 998 201
reklama@gazetaolsztynska.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 514 800 517

REDAKCJA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 505 766 681
gazeta@dziennikelblaski.pl

REKLAMA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 604 408 305
reklamy@dziennikelblaski.pl

PRENUMERATA E-WYDAŃ
prenumerata@dziennikelblaski.pl
502 499 531

DRUK
Drukarnia Prasowa
GRUPY WM Sp. z o.o.
Olsztyn, ul. Tracka 7
tel. 502 499 539

NAKŁAD KONTROLOWANY
ZWIĄZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY

Redakcja nie zwraca niezamówionych tekstów oraz zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów w publikowanych listach i nadesłanych materiałach. Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń. Wydawca zastrzega sobie prawo odmowy przyjęcia ogłoszenia sprzecznego z zasadami moralnymi lub prawem.

eprasa.pl 8d960225cc

OLSZTYN STANIE NA DWA DNI

Dzisiaj w kilku miejscach w warmińsko-mazurskim można się spodziewać rolniczych protestów. Rolnicy około 10 rano wjadą do centrum Olsztyna i będą je blokować przez dwa dni.

Niedawno rolnicy zablokowali pod Olsztynem rondo na DK16. Tym razem rolnicy nie ograniczą się do jeżdżenia po obwodnicy Olsztyna i blokowania ronda, tylko wjadą bezpośrednio do centrum miasta. Zablokowany zostanie zarówno ruch drogowy, autobusowy jak i tramwajowy. — Zgodnie z informacją przekazaną przez organizatorów kolumna pojazdów będzie się formowała na prawym skrajnym pasie al. Warszawskiej (w kierunku centrum miasta) do skrzyżowania z ul. Tuwima. Następnie pod eskortą policji przejedzie do centrum miasta kolejno ulicami: Obrońców Tobruku – Sikorskiego – Mazowieckiego – Piłsudskiego. Następnie pojazdy zatrzymają się i będą zaparkowane na ulicy do dnia 22 lutego do godz. 10:00, zajmując również część ul. Kopernika — mówi podinsp. Piotr Godlewski, naczelnik Wydziału Ruchu Drogowego KMP w Olsztynie.

Po dojeździe na miejsce protestujący zatrzymają się w ścisłym centrum Olsztyna. Od skrzyżowania ulic Piłsudskiego – Pieniężnego – 1 Maja przez Piłsudskiego do Kopernika i w ulicy Kopernika oraz na Placu Dunikowskiego. Pozostaną tam przez dwie doby – do 22 lutego, do godziny 10:00.

— Wynegocjowaliśmy z rolnikami, że nie będą co dwie godziny objeżdżać całego miasta, żeby nie paraliżować ruchu w Olsztynie. Organizatorzy zgodzili się postawić ciągniki tylko na wyznaczonych ulicach. Jednak to bardzo mały obszar, na którym będzie bardzo dużo osób i dlatego musimy być przygotowani na różne sytuacje — relacjonuje Robert Zalewski, dyrektor Wydziału Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Urzędu Miasta Olsztyna.

Nad bezpieczeństwem protestujących i osób postronnych będą czuwali policjanci z Komendy Miejskiej Policji. — My jako policja apelujemy, by stosować się do instrukcji osób kierujących ruchem drogowym i zawczasu zaplanować podróż, uwzględniając trasy alternatywne — mówił oficer prasowy KMP, mł. asp. Andrzej Jurkun — a najlepiej byłoby rozważyć pokonanie fragmentów drogi do Śródmieścia pieszo, rowerem lub np. hulajnogą elektryczną.

fot. Zbigniew Woźniak

Protest rolników na rondzie na DK16

W dniu 20 lutego (wtorek):

1. Od ok. godz. 10:00 ma rozpocząć się formowanie kolumny protestujących na skrajnym prawym pasie al. Warszawskiej w kierunku centrum miasta. Możliwe czasowe zawieszenie kursowania autobusów;

2. Ok. godz. 11:30 kolumna ma ruszyć ulicami: Warszawska – Obrońców Tobruku – Sikorskiego – Mazowieckiego – Piłsudskiego. W czasie przejazdu autobusy będą kierowane na trasy zmienione.

3. Kursowanie tramwajów na czas przejazdu kolumny przez torowisko będzie wstrzymywane (możliwe wstrzymanie ruchu nawet na kilkadziesiąt minut). Nie będzie uruchamiana komunikacja zastępcza z uwagi m.in. na zablokowanie tras przejazdu autobusów zastępczych;

4. Od ok. godz. 12:00 rozpocznie się formowanie protestu w obrębie al. Piłsudskiego w pobliżu pl. Dunikowskiego. Całkowicie wyłączone z użytkowania zostaną przystanki w rejonie Śródmieścia, w szczególności przystanek „Centrum" w obu kierunkach. Autobusy kierowane będą na alternatywne, najbliższe dostępne ciągi komunikacyjne i zatrzymywać się będą na wszystkich dostępnych przystankach. Przejazd ul. Pieniężnego, 11 Listopada, pl. Jedności Słowiańskiej i 1 Maja ma pozostać dostępny.

5. Tramwaje wszystkich linii (również 1 i 5) będą w miarę możliwości kierowane do przystanku „Dworzec Główny" (przystanek tramwajowy „Wysoka Brama" będzie zamknięty). W przypadku długotrwałego braku możliwości przejazdu przez skrzyżowanie Kościuszki – Piłsudskiego uruchomiona zostanie autobusowa komunikacja zastępcza – wyłącznie na liniach Z-2 i Z-4 (za tramwaje linii 2 i 4), prowadzona alternatywnymi, najbliższymi dostępnymi ciągami komunikacyjnymi, a linie 1, 3, 5 zostaną zawieszone.

TO NIE JEST PROTEST PRZECIWKO RZĄDOWI

Mieliśmy okazję porozmawiać z rolnikami, którzy protestowali na rondzie łączącym ul. Sielską z DK16. Dziś również zadzwoniliśmy do nich. Postulaty są te same, zmienia się tylko sytuacja, która jest coraz bardziej napięta z dnia na dzień, bo do zasiewu i najbliższych żniw pozostało coraz mniej czasu, a część rolników nie sprzedała jeszcze ubiegłorocznych plonów. — Nasze lokalne problemy są takie same jak rolników w całej Polsce. Wszystkich nas trapią przepisy unijne, takie jak przedłużenie do czerwca 2025 roku zerowego cła na produkty rolno-spożywcze przywożone do naszego kraju. W tej chwili mamy nadwyżkę ponad 6 mln ton zboża, które zalega w kraju — mówi Mateusz Kępka, rolnik z gminy Gietrzwałd, jeden z organizatorów protestu.

— Głównym naszym celem jest zrobienie porządku z importem zboża z Ukrainy. Nie godzimy się na to, żeby ten niekontrolowany import zbóż zalewał nasz rynek. Niestety przez to ceny zbóż w Polsce spadły, przez co spadła opłacalność naszej produkcji. Apelujemy do Komisji Europejskiej, żeby wreszcie zrobiła z tym porządek. Kolejną sprawą jest Zielony Ład, który również ogranicza naszą produkcję i dochodowość gospodarstw. W tej chwili wszystko nakłada się na siebie i zaczyna się (mówiąc wprost) dramat. Już słyszę opinie, że kilku moich znajomych nie da rady finansowo wytrzymać do żniw, a i co po żniwach będzie, nie wiadomo, bo część z nas nie sprzedała jeszcze swoich ubiegłorocznych plonów — dodaje Piotr Hładyszewski z Polskiego Związku Rolnego.

Jak podkreślają rolnicy – protesty mają charakter apolityczny i nie są bezpośrednio skierowane w stronę rządu, który podejmuje kroki w kierunku rozwiązania sporu, chociażby poprzez organizację spotkań, a w stronę Unii Europejskiej i Zielonego Ładu, który znacznie ogranicza możliwości produkcyjne polskich rolników. Całości beznadziei sytuacji na polskiej wsi uzupełnia niekontrolowany eksport „zboża technicznego" z Ukrainy, które zdaniem protestujących nie jest w należyty sposób badane i „zapycha polski rynek i polskie porty, przez co rolnicy nie mogą sprzedać swoich zbiorów". — Musimy przywrócić stan sprzed wojny. Cło na towary rolno-spożywcze zostało po coś wymyślone, a zniesienie go, jak widać, przynosi opłakane skutki — stwierdza Mateusz Kępka.

KAROL GROSZ

BARTOSZ GRUCELA KANDYDATEM LEWICY NA PREZYDENTA OLSZTYNA

Bartosz Grucela to regionalny aktywista, działacz społeczny i samorządowy. To także sekretarz Rady Osiedla Kormoran w Olsztynie. Ukończył studia na kierunku stosunki międzynarodowe na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu. Studiował również na Universitat Autonoma de Barcelona.

W latach 2014-2019 pracował w Departamencie Współpracy Międzynarodowej w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Warmińsko-Mazurskiego. Od 2019 roku jest członkiem zarządu krajowego Razem jako nieformalny sekretarz generalny partii. Podczas oficjalnej konferencji prasowej Bartosz Grucela został zarekomendowany zarówno przez ministra Marcina Kulaska (Nowa Lewica) jak i przewodniczącego partii Razem Adriana Zandberga. — To kandydat zmiany pokoleniowej i zmiany podejścia do miasta i jego mieszkańców — zapewniał minister Marcin Kulasek.

— Znam Bartosza Grucelę od 20 lat i wiem, że to jest firma, na której można polegać — mówił Adrian Zandberg.

Bartosz Grucela powiedział, że „teraz jest szansa, by odnowić samorząd". — Ostatnie lata rządów Zjednoczonej Prawicy to było dławienie samorządów. Olsztyn stracił prawie ćwierć miliarda złotych na polityce PiS — zaznaczył. Dodał, że po tym, kiedy lewica nie zdobyła żadnego mandatu w wyborach do rady Miasta, „nie poddaliśmy się, zakasaliśmy rękawy i wzięliśmy się do pracy". — Weszliśmy do Rad Osiedli, pisaliśmy projekty do Budżetu Obywatelskiego, podejmowaliśmy interwencje w sprawach ważnych dla miasta i wspieraliśmy pracowników ratusza podczas ich protestów. Przygotowywaliśmy się do tego ważnego zadania, jakim jest kierowanie tym miastem i zapewniam państwa, że jesteśmy gotowi — mówił.

KAROL GROSZ

eprasa.pl 8d960225cc

CENY MIESZKAŃ BIJĄ REKORDY

Ponad 10 tys. zł za metr kwadratowy nowego mieszkania w dużych miastach to już norma. Najdrożej jest w Warszawie, ale w Olsztynie nie jest dużo taniej. Jest równie drogo, co najgorsze zdaniem ekspertów, lokale dalej będą drożeć.

fot. Andrzej Sprzączak

Najdrożej jest w Warszawie, ale w Olsztynie nie jest dużo taniej

Mieszkania, a już szczególnie w dużych miastach Polski, to dziś gorący towar. Ceny lokali poszybowały mocno w górę. Najdrożej jest tradycyjnie już Warszawie, Krakowie i Gdańsku, ale równie drogo zrobiło się w miastach dotąd trzymających w miarę umiarkowaną cenę, jak Olsztyn, Katowice czy Toruń.

Eksperci multiporównywarki rankomat.pl porównali ceny mieszkań w miastach wojewódzkich na rynku pierwotnym i rynku wtórnym w IV kwartale 2022 r. i ostatnim kwartale 2023 r. Podstawą do analizy były dane zebrane przez RynekPierwotny.pl i GetHome.pl – portale z branży nieruchomości.

W 11 na 18 miastach wojewódzkich metr kwadratowy nowego mieszkania w IV kwartale 2023 r. kosztował ponad 10 000 zł. Najtaniej było w Gorzowie Wlkp. (7117 zł), w Zielonej Górze (7442 zł) i Opolu (7722 zł), a najdrożej w Warszawie (16 815 zł), Krakowie (15 580 zł) i Gdańsku (15 062 zł). W przypadku mieszkań używanych najniższe ceny w ostatnim kwartale ubiegłego roku, podobnie jak nowych lokali, były Gorzowie Wlkp. (6623 zł), Zielonej Górze (7855 zł) i Bydgoszczy (8038 zł), a najwyższe w Warszawie (17 403 zł), Krakowie (16 637 zł) i Gdańsku (15 289 zł).

WINNA NIE TYLKO INFLACJA

— Powodów tak gwałtownie rosnących cen nowych mieszkań najłatwiej upatrywać w inflacji, która w ubiegłym roku osiągała dwucyfrowe wskaźniki. Jednak nie mniej winnym były rządowe programy dopłat do kredytów hipotecznych, które napędziły popyt na mieszkania. Planowane wprowadzenie kredytów 0 proc. może jeszcze bardziej nakręcić spiralę wzrostów na rynku nieruchomości — ocenia Konrad Pluciński, analityk rankomat.pl.

Bez wątpienia inflacja robi swoje, bo wiele osób, chcąc chronić swoje oszczędności przed spadkiem wartości, kupuje nieruchomości. Na pewno też rządowy program „Bezpieczny kredyt 2 proc.", który wszedł życie w lipcu ubiegłego roku, otworzył wielu drogę do własnego lokum, ale zarazem podbił ceny mieszkań. Co było zresztą do przewidzenia, bo nagle pojawili się nowi klienci, a na rynku nie przybyło — jak z dotknięciem czarodziejskiej różdżki — mieszkań. Z powodu wyczerpania puli pieniędzy program został już zawieszony, ale jest zapowiedź nowego, co znowu może napędzić dalszy wzrost cen.

OSTRO W GÓRĘ

Wysokie ceny mieszkań w dużych miastach to jedno. Uwagę zwraca też tempo, w jakim lokale drożeją. Na rynku pierwotnym najszybciej rosła cena za metr kwadratowy w Toruniu, bo o 32 proc. porównując ostatnie kwartały 2022 r i 2023 roku. Jednak równie gwałtownie drożały mieszkania w Olsztynie, bo ten skok wyniósł 24 proc. W najdroższych miastach ceny rosły o 23 proc. w Warszawie, 24 proc. w Krakowie i 29 proc. w Gdańsku. Ale np. w Zielonej Górze wzrost cen wyniósł tylko w 1 proc., co więcej – w Opolu mieszkania w ostatnim roku nawet potaniały o 5 proc., co na pewno jest dużym zaskoczeniem.

OLSZTYN POZA SCHEMATEM

O ile wysokie ceny mieszkań w Warszawie, Krakowie czy Gdańsku da się wytłumaczyć choćby najwyższymi w kraju płacami, tak już trudno o takie wytłumaczenie w przypadku Olsztyna, gdzie ceny mieszkań są wyższe niż w Poznaniu czy Białymstoku. Czym więc tłumaczyć tę drożyznę nad Łyną, jak też ten duży skok cen w ciągu roku, bo niemal o jedną czwartą? Zdaniem ekspertów z rynku mieszkaniowego powodem mogła być zbyt mała aktywność gminy w kierunku uwalniania i przeznaczania gruntów na cele mieszkaniowe.

— Na terenie Olsztyna w porównaniu z innymi miastami było uruchamianych i zbrojonych mniej terenów inwestycyjnych pod budownictwo mieszkaniowe — mówi Danuta Nalazek, właścicielka biura nieruchomości w Olsztynie. — Nie ma atrakcyjnych terenów, które z jednej strony byłyby w miarę tanie, a z drugiej atrakcyjne dla klientów. Oczywiście ceny mieszkań rosną, bo jest inflacja i ludzie inwestują swoje pieniądze w mieszkania, był rządowy program wsparcia kredytobiorców, ale też w górę poszły ceny materiałów budowlanych czy płaca minimalna.

Dane Urzędu Statystycznego w Olsztynie pokazują wyraźnie zapaść na rynku mieszkaniowym. Według wstępnych danych w Olsztynie w okresie styczeń-listopad 2023 r. (nie ma jeszcze danych za grudzień) oddano do użytkowania 947 mieszkań — to o jedną trzecią mniej niż w analogicznym okresie 2022 r. W całym województwie ten spadek był mniejszy, bo oddano 5615 mieszkań — to o 20,2 proc. mniej niż w okresie styczeń-listopad 2022 r.

Ale najwyraźniej deweloperzy wyczuli koniunkturę, bo ruszyli z budowami. W okresie styczeń-listopad 2023 r. rozpoczęto budowę 847 mieszkań — to prawie o połowę więcej niż w analogicznym okresie 2022 r., z czego 824 w budownictwie przeznaczonym na sprzedaż lub wynajem, a 23 w budownictwie indywidualnym.

BĘDZIE DROŻEJ

Rządowy program „Bezpieczny kredyt 2 proc." rozgrzał rynek mieszkaniowy, windując ceny lokali, ale także wydrenował rynek z nieruchomości na sprzedaż. Jednak trzeba czasu, aby wyrosły nowe budynki. Budowanie mieszkań to nie pieczenie bułeczek, choć dziś mieszkania to naprawdę gorący towar.

Co dalej z cenami lokali? — Analitycy są zdania, że rynek powinien się nieco uspokoić, bo siła nabywcza społeczeństwa aż tak gwałtownie nie wzrosła, jak ceny mieszkań — dodaje Danuta Nalazek. — Ale ostatnie miesiące tak napędziły koniunkturę, popyt był tak duży, to taniej nie będzie i myślę, że mieszkania będą dalej drożeć. Pytanie tylko, jak dynamicznie będą rosły ceny? Myślę, że w najbliższych miesiącach ten wzrost nie będzie tak dynamiczny, będzie okres pewnej równowagi, ale później, jak będzie nowy program rządowy, to pewnie ceny dalej będą rosły. Spodziewamy się też, że tak jak w innych krajach, na rynek wejdą podmioty, które będą inwestować w rynek mieszkaniowy, żeby potem zarabiać na najmie. Na przykład w Niemczech tylko ok. 40 proc. mieszkańców mieszka w swoich mieszkaniach.

LICZY SIĘ LOKALIZACJA

Jednak patrząc na ceny mieszkań, trzeba mieć na uwadze jedno. Otóż podawane ceny metra kwadratowego to ceny ofertowe. To nie znaczy, że za tyle sprzedają się lokale. Bo zwykle te ceny są nieco niższe, przynajmniej o ok. tysiąc złotych za metr. Dlatego warto też sięgnąć choćby po dane z rynku mieszkaniowego, które publikuje NBP. Najnowsze są za III kwartał 2023 roku. Wynika z nich, że np. średnia cena ofertowa metra kwadratowego mieszkania dla 10 dużych miast (wśród nich jest Olsztyn) na rynku pierwotnym to 10 tys. zł, ale już cena transakcyjna to 9 tys. zł. W przypadku rynku wtórnego jest to odpowiednio 8 tys. zł i ok. 7,5 tys. zł. I trzeba też pamiętać, że to są tylko statystyki, bo o rzeczywistej cenie sprzedaży jak zawsze decyduje lokalizacja plus wielkość i standard lokalu.

ANDRZEJ MIELNICKI

Ceny mieszkań. Rynek pierwotny (IV kw. 2022 r. i IV kw. 2023 r.):

1. Warszawa	13634 zł	16815 zł
2. Kraków	12545 zł	15580 zł
3. Gdańsk	11683 zł	15062 zł
4. Wrocław	11834 zł	13112 zł
5. Katowice	10341 zł	12659 zł
6. Olsztyn	10025 zł	12471 zł
7. Szczecin	11103 zł	12430 zł
8. Poznań	10552 zł	12332 zł
9. Toruń	8427 zł	11105 zł
10. Białystok	8526 zł	9868 zł

ŹRÓDŁO: BIGDATA RYNEKPIERWOTNY.PL

Ceny mieszkań. Rynek wtórny (IV kw. 2022 r. i IV kw. 2023 r.):

1. Warszawa	14847 zł	17403 zł
2. Kraków	12776 zł	16637 zł
3. Gdańsk	12860 zł	15289 zł
4. Wrocław	11026 zł	13427 zł
5. Poznań	9829 zł	11316 zł
6. Katowice	6984 zł	10251 zł
7. Szczecin	8238 zł	9460 zł
8. Białystok	8292 zł	9451 zł
9. Lublin	8456 zł	9351 zł
10. Olsztyn	7264 zł	9012 zł

ŹRÓDŁO:GETHOME.PL

eprasa.pl 8d960225cc

POLICJANCI PRZECHYTRZYLI OSZUSTÓW

Policjanci zatrzymali oszustów, którzy chcieli wyłudzić od mieszkańców naszego regionu kilkaset tysięcy złotych. Oszustwa metodą „na wnuczka" czy „na policjanta" to prawdziwa plaga, tym więc cenniejszy jest sukces policji.

Mimo apeli policji i ostrzeżeń wciąż dochodzi do oszustw metodą „na wnuczka" czy „na policjanta". Serce się kraje, kiedy słyszy się takie historie, jak np. 92-letniej kobiety z Lublina, która dała się zwieść fałszywej policjantce i oddała oszustom złote ruble i dolary wartości ok. 1,2 mln zł. Człowiek łapie się za głowę na wieść, że 85-latek z Częstochowy za namową fałszywego policjanta i prokuratora uwierzył, że jego pieniądze na kontach bankowych są zagrożone i oddal oszustom 1,8 mln zł. Mężczyzna był przekonany, że bierze udział w akcji przeciwko oszustom i żeby uchronić swoje spore oszczędności musi je przekazać policjantom.

Ale oszuści wpadają i to jest najlepsza wiadomość. Policja zatrzymała oszustów, którzy w Olsztynie i Elblągu chcieli wyłudzić kilkaset tysięcy złotych. W ręce policji wpadł też oszust, który wyłudził 120 tys. zł od mieszkańca Pasymia.

TELEFON Z „POLICJI"

88-latek z Olsztyna odebrał telefon od oszusta podszywającego się za funkcjonariusza, który twierdził, że jego oszczędności są zagrożone. 88-latek uwierzył w historię przestępców i zgodnie z instrukcjami udał się do placówki bankowej, wypłacił ponad 150 tys. zł, a następnie gotówkę spakowaną w reklamówkę wyrzucił przez balkon. Trafiły one w ręce oszustów, jednak tym razem mężczyzna, który odebrał pieniądze, został zatrzymany przez policjantów na gorącym uczynku. Okazał się nim 34-letni mieszkaniec województwa podlaskiego. Prawdziwi policjanci udali się do seniora. Ten cały czas był przekonany, że pomaga policjantom w tajnej akcji. Dopiero wizyta funkcjonariuszy, którzy opowiedzieli mu, co się wydarzyło, przekonała go, że niemal padł ofiarą oszustów. Policjanci zwrócili pokrzywdzonemu skradzioną gotówkę, a zatrzymany 34-latek trafił do policyjnego aresztu i usłyszał zarzut oszustwa. Zgodnie z kodeksem karnym jest to przestępstwo zagrożone karą do 8 lat pozbawienia wolności. Decyzją sądu 34-latek najbliższe 3 miesiące spędzi w areszcie.

fot. KWP Olsztyn

Senior odzyskał swoje 150 tys. zł, które w reklamówce wyrzucił przez balkon oszustom

PECHOWE WALENTYNKI

Tegoroczne walentynki nie były udane dla pewnego 30-latka z Gdańska, który został zatrzymany w Elblągu dzięki wspólnym działaniom policjantów z KWP w Olsztynie i KPM w Elblągu. Najpierw jednak do 91-letniej mieszkanki zadzwoniła kobieta podająca się za jej wnuczkę. Powiedziała, że spowodowała wypadek wypadku i by uniknąć odpowiedzialności, musi... zapłacić. W rozmowie telefonicznej z 91-latką ustaliła, że ta przekaże pieniądze, a dokładnie niebagatelną kwotę 230 tys. zł, prokuratorowi, który zgłosi się do jej mieszkania. Po niedługim czasie do drzwi zapukał 30-latek, który odebrał zapakowane w reklamówkę pieniądze. Gdy wyszedł z mieszkania i szedł chodnikiem, usłyszał: „policja!", „stój, policja!" i chwilę później leżał już na chodniku, a policjanci zapinali mu na rękach kajdanki. 30-letni mieszkaniec Gdańska trafił do aresztu. Przekazane mu przez seniorkę pieniądze zostały odzyskane. Mężczyzna usłyszał zarzut uczestnictwa w procederze oszustwa. Był wcześniej notowany za przestępstwa. Sąd także aresztował go tymczasowo na 3 miesiące. Teraz może mu grozić do 8 lat pozbawienia wolności.

Wcześniej w ręce policji wpadł 38-latek podejrzany o dokonanie oszustwa tzw. metodą na policjanta. Mieszkaniec województwa pomorskiego miał oszukać w ten sposób mieszkańca gminy Pasym, w wyniku czego pokrzywdzony stracił ponad 120 tys. zł. Decyzją Sądu Rejonowego w Szczytnie mężczyzna trafił na trzy miesiące do aresztu

Policja nie zdradza szczegółów akcji, co jest zrozumiałe, bo przestępcy też czytają gazety. Można się tylko domyślać, że zatrzymanie oszustów to wynik pracy operacyjnej. Najważniejsze, że kolejni oszuści trafili za kraty.

TO PRAWDZIWA PLAGA

W 2023 roku policjanci na Warmii i Mazurach stwierdzili 113 oszustw popełnionych przy użyciu tzw. metody na wnuczka lub na policjanta. W ich wyniku ofiary przestępców straciły ponad 3,8 mln zł. Niewielką część pieniędzy zdołali odzyskać policjanci, którzy zatrzymali do tych spraw 15 podejrzanych.

Oczywiście policja niezmiennie przypomina, że policjanci nigdy nie dzwonią do domu, żadne służby nie informują o prowadzonych przez siebie śledztwach. Nie proszą też o przekazanie pieniędzy. Taki telefon to na dwieście procent próba oszustwa. A w przypadku jakichkolwiek podejrzeń należy powiadomić o tym policjantów, dzwoniąc pod numer 112.

Jednak tego rodzaju oszustwa są plagą nie tylko w Polsce. Mafie wnuczkowe działają na całym świecie, bo wszędzie są seniorzy, którzy dla dziecka, dla wnuczka zrobią wszystko. A do największej grabieży metodą „na policjanta" doszło w Hongkongu, gdzie 90-letnia kobieta dała się zwieść fałszywym funkcjonariuszom chińskiej bezpieki. Twierdzili, że prowadzą śledztwo w sprawie karnej w kontynentalnych Chinach, w której wykorzystano tożsamość kobiety. Teraz musi przekazać swoje pieniądze na konto grupy śledczej w celu ich ochrony. Kobieta straciła wten sposób 32 miliony dolarów.

ANDRZEJ MIELNICKI

TO REKORD. PROJEKT PARKU NAGÓRKI-JAROTY ZEBRAŁ PODPISY POPARCIA... W 23 MINUTY

Park Nagórki-Jaroty to oddolna inicjatywa, w którą zaangażowali się dwaj olsztyńscy radni: Paweł Klonowski i Łukasz Łukaszewski. W tym roku tereny wokół zbiornika retencyjnego mogą zostać ponownie rozbudowane, o czym świadczyć może rekordowo szybkie poparcie projektu.

Zgłaszanie projektów do tegorocznej edycji Olsztyńskiego Budżetu Obywatelskiego kończyło się w piątek 16 lutego o godz. 23:59. Na „ostatniej prostej" do wyścigu dołączył projekt, który swoim wynikiem zdominował dwie poprzednie edycje OBO, czyli Park Nagórki-Jaroty a inicjatorzy zaczęli zbierać wymagane 50 podpisów pod poparciem projektu około godz. 20, czyli cztery godziny przed zakończeniem terminu składania wniosków.

Jak się okazało, nie trzeba było długo czekać na zebranie podpisów. Ostatecznie licznik poparcia dla projektu zatrzymał się na 91 nazwiskach, jednak wymaganie 50 inicjatorzy projektu osiągnęli zaledwie po 23 minutach, co jest absolutnym rekordem i świadczy o niesłabnącym poparciu dla idei dalszej rozbudowy parku.

Park Nagórki Jaroty po raz trzeci

Park Nagórki-Jaroty to urokliwe tereny rekreacyjne, powstałe z adaptacji zbiornika retencyjnego usytuowanego przy al. Sikorskiego i ul. Paukszty. Ten innowacyjny zbiornik retencyjny przede wszystkim stanowi praktyczne rozwiązanie mające na celu minimalizowanie ryzyka zalania ulic oraz piwnic mieszkańców podczas gwałtownych opadów deszczu. Dzięki temu systemowi retencji wody zgromadzona w nim woda może być wykorzystywana przez strażaków lub miejskie służby odpowiedzialne za pielęgnację zieleni.

Nie ogranicza się jednak jedynie do funkcji praktycznych. Park Nagórki-Jaroty oferuje bogatą paletę atrakcji dla mieszkańców. Na obszarze niemalże 4 hektarów rozciągają się oświetlone alejki, które zapewniają przyjemne trasy spacerowe i rowerowe. Dodatkowo park został wyposażony w fontannę, tarasy, grille, trampoliny oraz plac zabaw, przyciągając uwagę zarówno dzieci, jak i dorosłych. W duchu harmonii z naturą, w Parku Nagórki-Jaroty posadzono 150 drzew, tysiące krzewów i bylin, tworząc przyjazne środowisko.

Tym razem radni złożyli projekt na zagospodarowanie terenów zielonych w parku, które ma kosztować 750 tys. zł. Oprócz tego wniosek obejmuje także projekt budowalny za 200 tys. zł i małą architekturę za 50 tys. zł, co łącznie daje kwotę dodatkowego miliona złotych.

Listę do głosowania poznamy 15 maja, a sam wybór odbędzie się między 29 maja a 23 czerwca. Zadania z największym poparciem, które będą realizowane od początku 2025 roku, poznamy 11 lipca.

W XI edycji Olsztyńskiego Budżetu Obywatelskiego pula na projekty miejskie to 2,2 mln zł, a na osiedlowe – 5,3 mln zł.

KAROL GROSZ

REKLAMA

komunikat

OGŁOSZENIE

Na podstawie art. 673 k.p.c. nakazuje się zamieścić w Urzędzie Gminy w Olsztynie, w „Monitorze Sądowym i Gospodarczym" oraz w „Gazecie Olsztyńskiej" ogłoszenie następującej treści:

Sąd Rejonowy X Wydział Cywilny w Olsztynie

informuje, że pod sygnaturą akt X Ns 89/22 toczy się postępowanie z wniosku Spółdzielni Mieszkaniowej „Jaroty" w Olsztynie o stwierdzenie nabycia praw do spadku po Patryku Leszku Jusiewicz, zmarłym 12.01.2020 r. w Olsztynie, ostatnio stale zamieszkałym w Olsztynie. Sąd wzywa spadkobierców po Patryku Leszku Jusiewiczu oraz jego następców prawnych, aby w ciągu 3 miesięcy od dnia ukazania się ogłoszenia zgłosili się i udowodnili nabycie spadku po Patryku Leszku Jusiewiczu, gdyż w przeciwnym razie mogą być pominięci w postanowieniu o stwierdzeniu nabycia spadku.

28924opb1-a -P

eprasa.pl 8d960225cc

OLSZTYŃSKA ŁYNOSTRADA WYJEDZIE Z MIASTA?

Czy przy okazji remontu drogi wylotowej na Warszawę da się wydłużyć liczącą teraz 11 kilometrów najbardziej znaną olsztyńską trasę rowerową? Jest na to pomysł, ale czy to realne?

Już niedługo drogowcy ogłoszą przetarg na remont odcinka od ulicy Warszawskiej do świateł przy zjeździe na Tomaszkowo. Zamiast dwóch, będą tam cztery pasy ruchu. Powstaną też dwa ronda turbinowe. Pierwsze z nich ma znaleźć się przy wylocie z ul. Słonecznej i Kalinowskiego, a drugie przy zjeździe na Bartąg. Całkowity koszt inwestycji ma wynosić ok. 100 mln zł.

Olsztyński radny Paweł Klonowski uważa, że przy okazji skorzystać może na tym Łynostrada. Według radnego Pawła Klonowskiego ten popularny szlak turystyczny może zostać znacznie przedłużony.

— Są plany na stworzenie ścieżki rowerowej na ul. Kalinowskiego. Będzie to ścieżka obsługująca wyjazd z Łynostrady zarówno w kierunku Kortowa, jak i Brzezin, skąd następnie można wybrać się południowe osiedla Olsztyna — mówi radny.

Jak zaznacza radny, podstawą do rozpoczęcia budowy ścieżki jest zakończenie budowy pasów kierunkowych oraz rond turbinowych na al. Warszawskiej.

— Pierwszy etap budowy przeprowadzony jest przez Zarząd Dróg Wojewódzkich i będzie miał miejsce poza granicami Olsztyna. Możliwości finansowe zostały już skonsultowane, a ZDW, projektując te rozwiązania, konsultował wszystko z miastem i uznano, że jest to wspólna wizja. Drugi etap, w zależności od znalezienia środków przez miasto, zakłada remont ul. Kalinowskiego — wyjaśnia Paweł Klonowski.

Na tym projekt przedłużenia olsztyńskiej Łynostrady się nie kończy. Ścieżka rowerowa ma zostać poprowadzona wzdłuż nowo wyremontowanej al. Warszawskiej i kończyć się ma aż na światłach przed obwodnicą. Trasa ma następnie skręcić w lewo i prowadzić do Bartąga.

— Zależy nam na tym, aby trasa z al. Warszawskiej najpierw wiodła przez lasy, a następnie obok Łyny aż do Bartąga. W tamtym kierunku szlak pieszo-rowerowy jest już częściowo zrobiony, jedynie fragment leśny potrzebuje modernizacji — tłumaczy Klonowski.

— Jeśli Zarząd Dróg Wojewódzkich zmodernizuje al. Warszawską, to siłą rzeczy należy przedłużyć trasę ścieżki — przekonuje Paweł Klonowski.

Stworzenie dalszego odcinka pieszo-rowerowego wymaga jednak porozumienia z wójtem gminy Stawiguda, o co Paweł Klonowski jest jednak spokojny.

— Jesteśmy po rozmowach z Michałem Kontraktowiczem. W ramach realizowanej inwestycji gmina mniej więcej utworzyła połowę szlaku. W kwestii jego dalszej rozbudowy mam wrażenie, że będziemy w stanie się dogadać. Takie mamy zapewnienie ze strony wójta, że jeśli będzie miał możliwości finansowe, to będzie się starał zachować ciągłość tej trasy — mówi radny Klonowski.

Jego zdanie podziela Michał Kontraktowicz. — Łynostrada z Olsztyna do Bartąga? Jesteśmy jak najbardziej za. Potwierdzam rozmowy z Pawłem Klonowskim na ten temat. Wiemy już, jak cała inwestycja powinna przebiegać. Jest to kwestia współpracy między gminą Stawiguda, Olsztynem i innymi podmiotami, które są właścicielami dróg i lasu. Będziemy starali się o pozyskanie środków, aby sfinansować inwestycję — tłumaczy wójt Michał Kontraktowicz. I dodaje: — Dla gminy Stawiguda nie byłaby to pierwsza współpraca przy rozbudowie Łynostrady. Między Stawigudą a Rusią mamy już wybudowaną ścieżkę pieszo-rowerową, która zahacza również o Bartążek. Brakuje nam jeszcze małego kawałka trasy między Jarotami a Bartągiem, ale w tym przypadku jesteśmy w trakcie jego projektowania. Następnie mamy plany na stworzenie trasy między Bartągiem i drogą 598.

— Sieć ścieżek pieszo-rowerowych łączących miejscowości z naszej gminy z Olsztynem cały czas rośnie i niebawem będzie ukończona cała sieć, dzięki której będzie można swobodnie poruszać się w obu kierunkach. Jeszcze przed finalną decyzją o rozbudowie al. Warszawskiej rozważaliśmy inne możliwości poprowadzenia trasy, np. stricte przez las, która może być równie dobra. Zostanie wybrana taka trasa, która będzie korzystna dla mieszkańców — mówi Michał Kontraktowicz.

JANUSZ SIENNICKI

BOLI ZĄB? NAJBLIŻSZY DENTYSTA PRZYJMUJE W BIAŁYMSTOKU

Ełk to trzecie co do wielkości miasto naszego regionu. Rozwija się szybciej od Olsztyna czy Elbląga. Ale przynajmniej w jednym przypadku bliżej mu do małego miasteczka niż do dumnej nazwy stolicy Mazur.

W Ełku działają dwa szpitale, wojskowy i miejski i sporo gabinetów dentystycznych. Ale i tak mieszkańcy stolicy Mazur od lat nie mogą doczekać się ambulatoryjnej, nocnej i świątecznej opieki stomatologicznej. To nie tylko problem lokalny 60-tysięcznego miasta, ale też mieszkańców okolicznych gmin i powiatów. Teraz temat powrócił za sprawą oświadczenia Szpitala Miejskiego Pro-Medica, który w specjalnym piśmie przypomniał, że nie oferuje pogotowia stomatologicznego. Najbliższe takie znajduje się w Białymstoku i Olsztynie.

Na przestrzeni z problemem nocnej opieki dentystycznej mierzyło się wielu polityków i samorządowców.

Czynili to posłanka Monika Falej (Lewica) oraz ówcześni parlamentarzyści PiS Wojciech Kossakowski I Małgorzata Kopiczko. Bez skutku.

Dlaczego?

Bodajże najważniejszą przeszkodą jest NFZ-owskie wynagrodzenie dla nocnego i świątecznego dentysty. Jak zwracają uwagę mieszkańcy, prywatnym stomatologom po prostu nie opłaca się poświęcać weekendu i nocy na nikłe – w porównaniu do ich przecież przyzwoitych zarobków – pieniądze. Co prawda warmińsko-mazurski NFZ wygospodarował większą o 50 proc. kwotę świadczenia, ale i tak nie znalazł się na nią ani jeden chętny stomatolog.

— Warmińsko-Mazurski Oddział Wojewódzki NFZ corocznie zabezpiecza w planie finansowym środki na świadczenia nocnej i świątecznej opieki stomatologicznej oraz regularnie ogłasza uzupełniające postępowania konkursowe w celu zapewnienia lepszego dostępu do tych świadczeń na pozostałym obszarze województwa. Niestety od lat, pomimo podnoszenia ceny ryczałtu, brak jest podmiotów zainteresowanych podjęciem współpracy. Cena ryczałtu za 12-godzinny dyżur w zakresie świadczenia stomatologicznej pomocy doraźnej - wynosi od 01.01.2024 roku 2 500,00 zł — tłumaczy Agnieszka Budziszewska z olsztyńskiego NFZ-u.

Teraz pole do popisu mają parlamentarzyści, którzy są w rządzącej Polską koalicji. — Ten problem jest nierozwiązany od lat. Ciężko sobie wyobrazić, że kogoś w nocy może rozboleć ząb i będzie się zastanawiał, kto mu pomoże – czy prywatny dentysta, który przecież musi wstać i pojechać do gabinetu itd., czy dentysta w Białymstoku lub Olsztynie — mówi posłanka Anna Wojciechowska (KO). Ełczanka w jesiennych wyborach uzyskała reelekcję i zapowiada, że postara się pomóc.

— Zrobię wszystko i mam pewne pomysły na rozwiązanie tego problemu, ale dopóki nie nabiorą kształtów, nie chciałabym zapeszać. Wydaje mi się, że ta kwestia wymaga rozwiązania systemowego, być może ustawowego. Problem istnieje nie z winy samorządu, a z powodu problemów z zapewnieniem kadry i jej opłaceniem. Należałoby dać samorządom jakieś narzędzia, które pozwalałyby im niejako wymóc funkcjonowanie takiego punktu stomatologicznego — tłumaczy Anna Wojciechowska.

Brak dostępu do niezbędnej opieki dentystycznej w godzinach wieczornych i w dni świąteczne staje się kwestią nie tylko zdrowotną, lecz także społeczną. Mieszkańcy Ełku i okolicznych miejscowości z pewnością przyjmą każdą pomoc i niezależnie od jej politycznych barw oczekują konkretów oraz działań, które poprawią sytuację i zagwarantują dostęp do kompleksowej opieki stomatologicznej.

MACIEJ CHROŚCIELEWSKI

REKLAMA

PREZYDENT MIASTA ELBLĄG

podaje do publicznej wiadomości wszystkich zainteresowanych, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Elblągu oraz w siedzibie Zarządu Budynków Komunalnych od 19 lutego 2024 roku do 10 marca 2024 roku zostały wywieszone wykazy nieruchomości przeznaczonych do najmu, dzierżawy lub użyczenia z zasobu Gminy Miasto Elbląg.

4024see1-a-M

przetarg

Wójt Gminy Purda
ogłasza VI przetarg ustny nieograniczony
na sprzedaż nieruchomości wchodzącej w skład zasobu gminnego:
działka nr ewid. 138/24, obręb Butryny, gmina Purda, o powierzchni 0,2934 ha, KW OL1O/00138079/3, cena wywoławcza netto 99 000,00 zł + VAT, wadium w wysokości 10 000,00 zł należy wpłacić do dnia 21 marca 2024 r. Przetarg odbędzie się **25 marca 2024 r. o godz. 10^{00}**, w pokoju nr 11 na I piętrze budynku nr 12A, 11-030 Purda.
Warunki wzięcia udziału w przetargu zostały szczegółowo opisane w ogłoszeniu o przetargu dostępnym na stronie internetowej www.bip.purda.pl. Szczegółowe informacje można uzyskać w Referacie Gospodarki Przestrzennej Urzędu Gminy w Purdzie, pokój nr 10 w budynku nr 71B w Purdzie lub pod nr. tel. 89 544 42 71.

16724otbr-a-M

komunikat

WÓJT GMINY OSTRÓDA

informuje, że w terminie od 20 lutego 2024 r. do 13 marca 2024 r., w siedzibie Urzędu Gminy Ostróda, ul. Jana III Sobieskiego 1, odpowiednio w miejscowościach Smykowo oraz Smykówko, a także na stronach internetowych www.bip.gminaostroda.pl i www.gminaostroda.pl, zamieszczono wykazy przeznaczonych do sprzedaży:

- **nieruchomości lokalowej Smykowo 10/4 wraz z udziałem 12/100 w dz. 96, obr. Smykowo, oraz udziałem 136/1000 w dz. 91, obr. Smykowo, zabudowanej budynkiem gospodarczym**
- **nieruchomości lokalowej Smykówko 2/3 wraz z udziałem 294/1000 w dz. 263, obr. Smykówko, oraz przynależnościami: działką 267, obr. Smykówko, zabudowaną budynkiem gospodarczym, wraz z udziałem 1/6 w dz. 265, obr. Smykówko, stanowiącej teren niezbędny do obsługi przedmiotowego budynku gospodarczego.**

Osoby fizyczne i prawne, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu ww. działki na podstawie art. 34 ust. 1 pkt 1 i pkt 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2023 r., poz. 344, z późn. zm.), mogą złożyć w Urzędzie Gminy Ostróda wniosek o jej nabycie w terminie **do dnia 3 kwietnia 2024 r.** Bliższe informacje: Urząd Gminy Ostróda, ul. Jana III Sobieskiego 1, tel. (89) 676 07 34 lub 676 07 37, **www.bip.gminaostroda.pl.**

2524stzo-a -P

eprasa.pl 8d960225cc

OTO MISTRZOSTWIE GIER PLANSZOWYCH

Znamy 15 finalistów wojewódzkiego etapu II Olimpiady Gier Planszowych IPN. To oni będą reprezentowali Warmię i Mazury podczas wielkiego finału, który odbędzie się w czerwcu w Poznaniu. W rozgrywkach w Olsztynie wzięło udział ponad 100 uczniów i kilkadziesiąt drużyn.

fot. Stanisław Kryściński

Tomasz Bastkowski, koordynator II Olimpiady Gier Historycznych IPN

Eliminacje do II Olimpiady Gier Planszowych IPN w Olsztynie

Mistrzynie Oliwia Kosobucka i Hanna Koszewska z Nidzicy

Finał olsztyńskiego etapu Olimpiady obfitował z dramatyczne zwroty. Były potrzebne dogrywki między drużynami. A te zdaniem ogólnopolskiego koordynatora II edycji Olimpiady walczyły na bardzo wysokim i wyrównanym poziomie.

— Mieliśmy m.in. dogrywkę między szkołą podstawową z Nidzicy a liceum ogólnokształcącym także z Nidzicy — relacjonuje Tomasz Bastkowski, koordynator II Olimpiady Gier Historycznych IPN. — Od pierwszej edycji ta obecna różni się, prócz frekwencji, także znajomością gier. Widać, że wszyscy uczestnicy przygotowywali się i solidnie trenowali. W zeszłym roku musieliśmy uczyć ich grać, a w tym roku wszyscy doskonale grali — dodaje.

Z Olsztyna 15 zwycięzców zasili grono w sumie 240 finalistów z kraju i ze świata. Do szczęśliwców należą m.in. Oliwia Kosobucka i Hanna Koszewska z Nidzicy. Zostały mistrzyniami regionu warmińsko-mazurskiego gry w „Misia Wojtka" z dorobkiem 25 punktów przy pięciu wygranych rozgrywkach na sześć możliwych. Ich trenerem była Joanna Marcjaniuk.

— W „Misia Wojtka" zaczęłyśmy grać dopiero tydzień temu. Zaczęło się na warsztatach z nauczycielem. Miałyśmy kilka innych gier, ale ta najbardziej nam się spodobała — mówi Hanna Koszewska. — W olimpiadzie zdecydowałyśmy się wziąć udział jako duet we dwie — dodaje.

— Pierwszy raz o olimpiadzie usłyszałam od naszej pani na historii. Na warsztatach próbowałyśmy różnych gier. Jeśli chodzi o historię, to bardzo dużo zależy od tematów, które akurat mamy; nie każdy jest tak interesujący — stwierdza Oliwia Kosobucka.

A uczennice z Nidzicy interesują się nie tylko grami, które popularyzują historię, ale także tą historią, którą mają na wyciągnięcie ręki tam, gdzie mieszkają. Hanna Koszewska dzięki wycieczkom rowerowym ze swoim tatą jest już znawcą historii Nidzicy i jej okolic.

— Tata bardzo często zabiera mnie na wycieczki. Jak jest na przykład w lesie jakiś mały cmentarzyk czy starszy budynek, to zawsze zajeżdżamy obejrzeć to miejsce, a tata opowiada mi, co tam było — mówi nam Hania z Nidzicy.

Olsztyn był jednym z trzech ostatnich regionów, gdzie do wczoraj trwały eliminacje wojewódzkie. Jak zaznacza koordynator II Olimpiady, wszędzie frekwencja była dwa razy wyższa niż rok temu. W rozgrywkach uczestniczyły drużyny także spoza Polski. Dla Polonii część turniejów było stacjonarnych, a część odbyło się online.

Zarówno podczas pierwszej edycji, jak i teraz gospodarzem rozgrywek był Zespół Szkół Ekonomiczno-Handlowych imienia Polaków spod znaku Rodła w Olsztynie. Jak twierdzi dyrektor placówki, patriotyzm i jego propagowanie są silnie wpisane w zadania realizowane przez szkołę.

— To dla nas wielki zaszczyt, że jesteśmy gospodarzem dla rozgrywek Olimpiady. To dla nas bardzo ważne choćby ze względu na patronów szkoły — mówi wicedyrektor ZSEiH w Olsztynie. — W naszej szkole nie tylko są prowadzone rozgrywki; u nas powstały też całkowicie autorskie, historyczne gry planszowe. Jedna z nich jest związana z zabytkami Olsztyna — dodaje.

STANISŁAW KRYŚCIŃSKI

Finaliści rozgrywek wojewódzkich w Olsztynie:

Gra Znajznak:
Maja Duchnowska, Alicja Bożyczko, ZSEH – Olsztyn

Gra Gwiaździsta Eskadra:
Hanna Kapczyńska, Alicja Taratycka, Stanisław Wojdowski, Sp. 1 Nidzica

Gra ORP Orzeł:
Marcel Mazur, Kacper Olszewski, LO Nidzica

Gra Miś Wojtek:
Hanna Koszewska, Oliwia Kosobucka, SP nr 1 Mikołaja Kopernika w Nidzicy

Gra Bitwa Warszawska:
Jakub Piwoński, Jakub Padyjasek, Zespół Szkół nr 33 w Warszawie

Gra Niepodległa:
Bruno Myher, Aleksander Antończyk, Eryk Rynkiewicz, Michał Patla, IV LO w Olsztynie

UCZCILI PAMIĘĆ NIEZŁOMNYCH

18 lutego przy Panteonie Żołnierzy Wyklętych w Orłowie (gm. Wydminy) oddano cześć bohaterom podziemia niepodległościowego, którzy 78 lat temu polegli pod Gajrowskimi w starciu z siłami komunistycznymi. Obchody rocznicowe rozpoczęto Mszą świętą w kościele pw. św. Kazimierza Królewicza w Orłowie. Przewodniczył jej biskup ełcki Jerzy Mazur.

fot. Wojciech Caruk

Potem uczestnicy uroczystości przeszli do Panteonu Żołnierzy Wyklętych na orłowskim cmentarzu. To właśnie tutaj od kilku lat spoczywają żołnierze, podkomendni kpt. Romualda Rajsa „Burego", którzy polegli w bitwie pod pobliską wsią Gajrowskie. — W obliczu zagrożenia nową okupacją i utraty wolności wierni przysiędze żołnierze polskiej podziemnej armii nie złożyli broni. Walczyli nieugięci do końca o własną Ojczyznę. Także tutaj, pod Gajrowskimi — mówił podczas uroczystości Janusz Niewiarowski, prezes Związku Żołnierzy Narodowych Sił Zbrojnych Okręg Warmińsko-Mazurski.

— Mówi się wymiennie o Żołnierzach Niezłomnych, Wyklętych, ale myślę, że oni dzięki pamięci w sercach nas wszystkich wciąż są Niezłomni, ale w coraz mniejszym wymiarze wyklęci — podkreślił w swoim krótkim wystąpieniu poseł Janusz Cieszyński.

16 lutego 1946 roku dowodzona przez kpt. Romualda Rajsa „Burego" 3 Brygada Wileńskiego Narodowego Zjednoczenia Wojskowego stoczyła największą bitwę antykomunistycznego podziemia na Mazurach. Podczas postoju na kwaterach 120-osobowy oddział został zaskoczony przez liczącą ok. 1,5 tys. grupę złożoną z funkcjonariuszy NKWD, UB, KBW i MO. Ciała poległych żołnierzy zostały dzień po bitwie pochowane przez mieszkańców Gajrowskich w pobliżu pola bitwy. Po ekshumacji, 15 lutego 2015 roku na cmentarzu w Orłowie odbył się ich pogrzeb z należnymi honorami.

WOJCIECH CARUK

eprasa.pl 8d960225cc

ROZWÓJ PORTU JEST ZAGROŻONY?

Rezygnacja z zabezpieczenia przeciwpowodziowego, brak zabezpieczonych środków na inwestycje portowe i brak ambicji, aby port w Elblągu stał się portem strategicznym dla gospodarki narodowej to zdaniem radnych PiS powody, dla których przyszłość i rozwój elbląskiego portu są poważnie zagrożone.

W minionym tygodniu odbyło się posiedzenie komisji polityki regionalnej i promocji miasta. Na posiedzeniu obecna była Anna Stelmaszyk-Świerczyńska, nowa dyrektor Urzędu Morskiego w Gdyni. Tematem spotkania były bieżące sprawy związane z elbląskim portem oraz przekopem Mierzei Wiślanej. Informacje, które zostały podane przez nową dyrektor Urzędu Morskiego, na tyle zaniepokoiły elbląskich radnych PiS, że postawili oni zwołać konferencję prasową i przekazać opinii publicznej, że ich zdaniem działania w sprawie portu podejmowane przez elbląski samorząd we współpracy z nowym rządem są nie szansą, a zagrożeniem dla jego rozwoju.

Marek Pruszak:
To nadal ma być taki mały samorządowy port

— Zadaliśmy nowej dyrektor kilka pytań. Poprosiliśmy między innymi o to, aby wyraziła swoją opinię na temat tego, czy port w Elblągu ma być portem miejskim — tak jak do tej pory — czy ma to być port z udziałem Skarbu Miasta. Pani dyrektor niestety stwierdziła, że to ma być taki mały samorządowy port. Moim zdaniem to poważne zagrożenie dla rozwoju elbląskich inwestycji i biznesu, dlatego zwołaliśmy tę konferencję, aby wyrazić swój niepokój i poinformować o tym, jakie są zagrożenia dla portu — zaczął radny Marek Pruszak.

— Kolejnym zagrożeniem jest to, że rzeki nie mają być umocnione betonowo, tylko skarpowane — co będzie powodowało konieczność ciągłego pogłębiania. Fakt, pani dyrektor stwierdziła, że już niedługo będzie pogłębiarka, przeznaczona do tego celu, ale przecież ta pogłębiarka będzie pracować głównie na Zalewie Wiślanym, bo tam istnieje konieczność stałego pogłębiania toru wodnego. Naszym zdaniem brzegi powinny być betonowane i wzmocnione do końca. Dodatkowo naszym zdaniem port w Elblągu powinien być wpisany na listę portów o znaczeniu strategicznym dla gospodarki narodowej, bo wtedy dopiero może pozyskiwać środki na inwestycje. Będziemy robić wszystko, aby port został wpisany na tę listę — wyliczał Marek Pruszak.

Rafał Traks:
Obietnice Tuska to obietnice bez pokrycia

Swoje zaniepokojenie wyraził też radny Rafał Traks, który skupił się przede wszystkim na tym, że obietnice nowego rządu Tuska w sprawie elbląskiego portu są obietnicami bez pokrycia i nie mają potwierdzenia w zabezpieczeniu środków na ich sfinansowanie.

— Z wielkim niepokojem przyjęliśmy informację o tym, że cały proces budowy kanału żeglugowego do portu w Elblągu wydłuży się o kolejny rok. Przypomnę, że rząd Prawa i Sprawiedliwości chciał uruchomić kanał żeglugowy z końcem 2024 roku. Natomiast Donald Tusk zapowiedział, że prace dotyczące pogłębienia ostatnich 900 metrów prowadzących do portu mają rozpocząć się w 2025 roku i nie wiadomo, kiedy się zakończą. Co prawda, pani dyrektor Urzędu Morskiego wspominała, że może to być trzeci, czwarty kwartał przyszłego roku, ale obietnice Donalda Tuska są chyba wszystkim już dobrze znane. Paliwo miało być już po 5 zł — i to miała być decyzja podjęta w ciągu jednego dnia; dziś paliwo kosztuje już prawie 7 zł. Podobnie jest z obiecanymi podwyżkami dla nauczycieli — mówił Rafał Traks.

I przypomniał, że na obietnicach premiera Tuska wyborcy zawodzili się już wielokrotne.

— Wiarygodność Donalda Tuska jest w naszym przekonaniu niska albo żadna. Obawiamy się więc tego, co dalej będzie z naszym elbląskim portem. Nowa dyrektor Urzędu Morskiego stwierdziła, że powinniśmy konkurować z takim portem jak port w Kołobrzegu. A my uważamy, że celem i ambicjami powinno być to, abyśmy walczyli o to, aby port w Elblągu znalazł się w tzw. pierwszej czwórce portów polskich i stał się największym portem na wschodzie Polski. Niestety ambicje obecnych władz Elbląga i nowego rządu są takie, aby port w Elblągu był jednym z wielu portów na mapie naszego państwa. To dla nas jest nie do zaakceptowania — podkreślał Traks.

fot. EG

Od lewej: Joanna Lisewska, Rafał Traks, Marek Pruszak i Elżbieta Banasiewicz

I dodał, że kolejnym problemem związanym z zagrożeniem dla rozwoju portu w Elblągu jest brak zabezpieczonych środków na niezbędne inwestycje przez samorząd.

— Władze Elbląga twierdzą, że mają zabezpieczone środki unijne na realizację zadań inwestycyjny związanych z rozwojem portu. Niestety niejednokrotnie otrzymywaliśmy informacje, że środki unijne będą przeznaczane tylko i wyłącznie na porty, które są portami wpisanymi na listę portów o znaczeniu strategicznym. Nie ma zatem takich możliwości finansowych, aby aktualnie port w Elblągu mógł być rozwijany ze środków unijnych. Chyba że te pieniądze są — jak to pan premier mówił — gdzieś zakopane — wskazywał radny Traks.

A Marek Pruszak wtórował: — Nie ma decyzji ani zgody Komisji Europejskiej na to, aby Elbląg otrzymał środki na inwestycje w porcie.

Radny Pruszak poinformował też, że Urząd Morski w Gdyni zapowiedział, że zbuduje na swój koszt obrotnicę dla statków na rzece Elbląg.

— Urząd Morski policzył, że pogłębienie ostatnich 900 metrów i budowa obrotnicy ma kosztować według szacunków 30 mln zł. Jest to naszym zdaniem kompletnie zaniżona kwota. Poprzedni rząd, czyli rząd PiS, oferował miastu 100 mln zł i miał nie tylko pogłębić tor wodny i wybudować obrotnicę, ale zrealizować wzmocnienie nabrzeży i inne inwestycje. Obecne obietnice rządu to obietnice pisane palcem na wodzie Zalewu Wiślanego — stwierdził radny Marek Pruszak.

Elżbieta Banasiewicz:
Rezygnacja z zabezpieczenia przeciwpowodziowego jest błędem

Głos w sprawie portu zabrała też radna Elżbieta Banasiewicz, która stwierdziła, że „jeśli nie wiadomo, o co chodzi, to chodzi o pieniądze". I przypomniała ostatnie wypowiedzi senatora Jerzego Wcisły, który mówił, że na dokończenie inwestycji związanej z przekopem brakuje w budżecie państwa pół miliarda złotych. I dlatego też zrezygnowano z zabezpieczenia przeciwpowodziowego i ze wzmacniania brzegów.

— Trzeba powiedzieć wprost: elblążanie są od jakiegoś czasu mamieni przez senatora Jerzego Wcisłę. A wiemy, ile tak naprawdę zdziała pan senator do tej pory. Trzeba w końcu uświadomić mieszkańcom, jak bardzo bezsensowne jest to, co on opowiada i jakie lęki wmawia elblążanom. Nie chodzi tylko o mówienie, że ktoś może ukraść port. Port elbląski zawsze będzie elbląski. Natomiast my radni walczymy o pieniądze na rozwój tego portu — mówiła radna Banasiewicz.

Przy okazji przytoczyła wypowiedź senatora Jerzego Wcisły, której udzieli dla serwisu Wirtualna Polska.

— *Na całym świecie odchodzi się od betonowania. Warunki klimatyczne się zmieniają, deszcze bywają bardzo intensywne i rzeki nie mieszczą się w korytach. Dziś potrzebne są tereny zalewowe na nieużytkach. Mamy w Polsce sześć procent nieużytków rolnych. Będę sugerował rządowi, żeby nie betonować tej rzeki, jak to chciał zrobić PiS, tylko żeby zrobić analizę, która przesądzi, czy tam nie powinny zostać wyznaczone tereny zalewowe, np. 500 hektarów* — mówił pod koniec stycznia senator Wcisła w wywiadzie dla WP.

— Zaraz znajdą się odpowiedni ekolodzy z odpowiednimi analizami, którzy stwierdzą, że nie wolno betonować rzek — wskazała radna Elżbieta Banasiewicz.

— Żuławy to najbardziej rolne tereny. A senator Wcisła mówi o nieużytkach, które tylko czekają, aby być terenami zalewowymi. Mieszkańcy miejscowości: Nowakowo, Nowotki czy Batorowo odetchnęli z ulgą, gdy PiS zrobił inwestycję dotyczące mostu, a przede wszystkim betonowania, umocnienia i podwyższenia brzegów. Natomiast pana Wcisłę zapraszam do Elbląga na rozmowę z mieszkańcami ulic: Warszawskiej, Radomskiej, Grochowskiej, Panieńskiej. Wszystkie te ulice były zalewane. Problem z tzw. cofką jest nadal aktualny. Przekop nie spowodował, że te wody nie będą się cofały, a naturalne zjawiska nagle zanikną. Umacnianie brzegów i betonowanie jest potrzebne. PiS nie wymyślił sobie tego ot tak; były przeprowadzone wieloletnie konsultacje, są opracowania naukowe fachowców i analizy. A my dziś słyszymy, gdy jest niechęć lub brak środków do wykonania inwestycji, takie ładne zdanie: „trzeba wykonać analizy, poczekać na nowe tańsze technologie". Rządzący chcą odkładać wszystko w czasie, licząc na to, że zmieni się bieg rzeki — przekazała radna Elżbieta Banasiewicz.

I zaznaczyła, że nie można ignorować ochrony przeciwpowodziowej, aby znaleźć brakujące środki na dokończenie inwestycji przekopu Mierzei Wiślanej.

— Mieszkańców Elbląga straszono, że PiS chce ukraść im port. Dziś wiemy, że to nieprawda. PiS już nie rządzi, a port mógłby się rozwijać, gdyby samorząd przyjął propozycję byłego rządu — podsumowała radna Jolanta Lisewska.

EWELINA GULIŃSKA

eprasa.pl 8d960225cc

WYCHOWANIE W KULCIE OCEN NIE POMAGA

Facetka od stresu, czyli Agnieszka Ewald jest twórczynią pierwszej w Polsce platformy relaksacyjnej adresowanej do młodych ludzi. Dziś dla pokolenia iGen świat wirtualny jest naturalnym środowiskiem, co wiąże się z wieloma wyzwaniami.

Fot. Magdalena Sulwińska

Agnieszka Ewald, Facetka od stresu, a teraz twórczyni platformy relaksacyjnej

Agnieszka Ewald – certyfikowany coach i trenerka biznesu znana jako Facetka od stresu, uczy odprężać umysły i relaksować ciała wszystkich tych, którym stres blokuje drogę do rozwoju i wewnętrznej harmonii. Szkoli z szeroko pojętej komunikacji, autoprezentacji, asertywności, neurodydaktyki, inteligencji emocjonalnej czy zarządzania sobą w czasie. Jako pierwsza w Polsce stworzyła platformę relaksacyjną skierowaną do młodzieży zengen.pl.

— Jak ze stresem radzi sobie pokolenie „Z"?

— No właśnie, nie radzi. Młodzi ludzie codziennie narażeni są na różnego rodzaju bodźce stresowe, a jednocześnie nie wiedzą, co mogą zrobić, żeby wrócić do swojej homeostazy. Stworzyłam więc platformę z relaksacjami dla fascynującego mnie od zawsze pokolenia „Z", która odpowiada na ich potrzeby. Prowadzę warsztaty rozwojowe w szkołach i uważnie słucham ich wypowiedzi. Nie oceniam, a jestem bardziej uważna i ciekawa ich punktu widzenia. Dzięki temu wiem, jakie są ich bolączki.

— No właśnie, żeby było precyzyjnie – o młodzieży w jakim wieku mówimy w przypadku pokolenia „Z"?

— To pierwsze pokolenie, które urodziło się w świecie całkowicie cyfrowym, z tego powodu nazywane jest również iGen. To pokolenie urodzone po 1997 roku, które dorastało wobliczu rozwoju technologii, zaczęło korzystać z telefonów komórkowych z pełnym dostępem do Internetu. Nazwa iGen pochodzi od słowa Internet, od urządzeń najczęściej używanych przez to pokolenie, czyli iPhone, iPad, ale też od słowa „generacja". To pokolenie, która dorasta w wirtualnej rzeczywistości. Dla nich to naturalne środowisko, a funkcjonowanie w przestrzeni internetowej jest czymś normalnym.

— To też powoduje niezrozumienie ich przez własnych rodziców, którzy pamiętają lata, kiedy nie było jeszcze telefonów komórkowych?

— I pamiętają czasy, kiedy nie było internetu. Rodzice też zapomnieli o tym, że obok higieny osobistej, ważne jest również pokazanie dziecku, jak ważna jest higiena cyfrowa. Uczymy, jak prawidłowo szczotkować zęby, a nie stawiamy granic, nie jesteśmy z dziećmi w Internecie. Czasem też stwierdzamy, że to pokolenie zombie, bo jak zombie są pochyleni nad swoimi telefonami, nie rozumiejąc, że to pokolenie nie zna innej przestrzeni do komunikacji. Nie wiemy, co dziecko robi w tym telefonie. Nie ostrzegamy też przed zagrożeniami, które niesie za sobą wirtualna rzeczywistość. A jest ich całe mnóstwo - od cyberprzemocy po fake newsy. Badania pokazują, że chłopcy częściej wybierają gry, dziewczynki są bardziej aktywne w mediach społecznościowych. Z drugiej strony jest to pokolenie, które ma dziś nieograniczony dostęp do wiedzy.

— Dodatkowo, zdarza się, że rodzice nie potrafią się z dziećmi porozumieć?

— Zawsze powtarzam, że jeżeli pojawia się jakikolwiek konflikt, powinniśmy wrócić do źródeł, czyli zacząć ze sobą rozmawiać. Nie wysyłać emotikonów, a zapytać, co słychać? Jednak zapytać o to z prawdziwym zainteresowaniem, bo dziś młodzież bardzo szybko wychwyci fałsz i nieszczerość. Wierzę w to pokolenie, bo ma kompetencje, których wielu z nas nie miało – znajomość języków i kompetencje cy-frowe.

— Jednak te pokolenia łączy jedno – kiepsko radzą sobie ze stresem. Ty polecasz wiele ciekawych technik relaksacyjnych.

— Moja ulubiona definicja stresu mówi, że stres to życie bez relaksacji. Dlatego powstała platforma ZenGen. To moja misja, by stała się miejscem spokoju, ulgi i wytchnienia. Dedykowana każdemu młodemu człowiekowi, któremu stres blokuje drogę do szczęśliwego i niezagmatwanego życia. Dlaczego ZenGen? Młode Polki i Polacy potrzebują chwili oddechu, od dzisiaj świadomego, wsparcia na poziomie emocji i narzędzi do osiągania sukcesów, również szkolnych. ZenGen jest jak powerbank ładujący nasz dobrostan. Chcę stworzyć dobry kawałek Internetu.

Autor: Daria Szczygieł

— Wszystkie techniki relaksacyjne najpierw testujesz na sobie?

— Jasne, że tak. I nie wszystkie na mnie działają. Nie jest tak, że nagle wszyscy mamy stać się hurra-optymistami i bez namysłu brać wszystko, co oferuje Internet. Ale warto próbować i znaleźć tę technikę, która będzie nam służyć i która rzeczywiście domknie te nasze codzienne stresory.

— Prowadzisz warsztaty w szkołach. To korzyści dla obu stron. Czego się uczysz od młodzieży?

— Przede wszystkim otwartości oraz szczerości. To młodzi powtarzają mi na każdym kroku, jak bardzo są wrażliwi na każdą nieprawdziwość, pozę. Cenią prawdziwość. Dlatego, kiedy zakładam moją ulubioną różową marynarkę i trampki, wiem, że będzie to przez nich dobrze odebrane, bo niczego przed nimi nie udaję. Tak samo doceniają mój profil, na którym mówię o mojej platformie i przekazuję antystresowe podpowiedzi, bo nie jest perfekcyjny, ale myślę, że dzięki temu też te treści są autentyczne.

— Olsztynianka, jako pierwsza stworzyła platformę relaksacyjną skierowaną do młodzieży.

— Tak, i bardzo się z tego cieszę. Skoro młodzież funkcjonuje w sieci, to dlaczego my, dorośli, nie wchodzimy tam razem z nimi i nie pokazujemy im dobrych rzeczy. Ja weszłam do tego Internetu, nie było to łatwe, ale chęć niesienia pomocy była ode mnie silniejsza. To odpowiedź na to, czego od nas, dorosłych, oczekuje młodzież. I co ważne, platforma na każdym etapie powstawania była konsultowana z młodymi. Jeszcze na etapie testów dostałam wiadomość od olsztyńskiej licealistki, że jeszcze nigdy z takim spokojem nie podeszła do egzaminu w szkole muzycznej. Wiem też, że dziś młody człowiek często szuka odpowiedzi na pytanie: „kim jestem". To duże wyzwanie, zarówno dla nastolatka, jak i rodzica. Zorganizowałam już pierwszy bezpłatny webinar właśnie dla rodziców, ale też nauczycieli zatytułowany „Czy da się oswoić szkolny stres?" i widać, że takie wydarzenia są potrzebne. Byśmy my, dorośli, zrozumieli, jak funkcjonuje dziś młodzież, próbowali zrozumieć pewne zachowania. I przekonać się, że kiedy nastolatek trzaśnie drzwiami, to nie zawsze tego chce, a w chwili wzburzenia dotleniona krew z płata przedczołowego, odpowiedzialnego za racjonalne decyzje, jest transportowana do zupełnie innych części ciała (na przykład do mięśni grzbietu, ud, bo ciało jest gotowe do pierwotnych reakcji na stres: walcz albo uciekaj). Warto znać funkcjonowanie mózgu adolescenta. To w nim znajduje się mnóstwo odpowiedzi na zachowanie młodych. Szukajmy rozwiązań, ale bez krytyki, co jest trudne, ponieważ jesteśmy wychowani w kulcie ocen.

— W każdym momencie możemy też coś zmienić.

— Tak, i możemy o siebie zadbać. I bardzo chciałabym, żeby to wybrzmiało: rodzic, nauczyciel, jeśli nie będzie zasobny fizycznie, emocjonalnie, to nie będzie miał przestrzeni do wspierania młodych ludzi. A to są naprawdę proste rzeczy – ruszaj się, pij wodę i przede wszystkim – śpij. Chcę przekonać nastolatków, że w ich życiu najważniejszy powinien być sen. Dziś młodzi ludzie śpią po pięć godzin, zasypiają z komórką w ręku, a niebieskie światło zaburza wytwarzanie melatoniny. Brak snu ma ogromny wpływ na pracę, naukę, samopoczucie, zdrowie. Bardzo do mnie trafia porównanie niewyspanego człowieka do stanu upojenia alkoholowego. Człowiek niewyspany, zupełnie jak człowiek pijany, ma gorszy czas reakcji i poziom koncentracji. Te wszystkie tematy znajdą się na mojej platformie relaksacyjnej.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

eprasa.pl 8d960225cc

BUDOWANIE RELACJI Z DZIECKIEM TO KLUCZ DO SUKCESU

O planowanych zmianach w systemie edukacji, a także wspieraniu i motywowaniu dzieci do nauki rozmawiamy z Martą Bonalską – pedagogiem specjalnym w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Nidzicy.

— Na co dzień pracuje Pani m.in. jako pedagog osób z niepełnosprawnością intelektualną w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Nidzicy. Co ważne, pracuje Pani zarówno z dziećmi, rodzicami, jak i nauczycielami. Czym jeszcze zajmuje się Pani zawodowo?

— Na co dzień pracuję w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Nidzicy, ale również jako doradca metodyczny kształcenia specjalnego w Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli, który w powiecie nidzickim prężnie działa od 4 lat. Dzięki temu mam możliwość patrzenia na edukację z perspektywy nauczycieli, ich potrzeb i trudności, które mają w edukacji dzieci i młodzieży. Mam też doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą na co dzień, od kilkunastu lat jestem czynnym zawodowo nauczycielem. Aktualnie pracuję też w Specjalnym Ośrodku Szkolno Wychowawczym w Nidzicy, w którym zajmuje się terapią i edukacją dzieci z niepełnosprawnością intelektualną oraz w spektrum autyzmu.

— Zacznijmy od tematu, o którym jest w ostatnim bardzo głośno w przestrzeni publicznej - mianowicie o zmianach w polskiej oświacie. Minister edukacji Barbara Nowacka zapowiedziała zmiany w pracach domowych. Zgodnie z projektem rozporządzenia, od kwietnia będzie obowiązywał zakaz zadawania pisemnych i praktycznych prac domowych dla uczniów klas 1-3 szkół podstawowych i zakaz oceniania prac domowych w klasach 4-8 tych szkół, które mają być dla chętnych. Jak Pani ocenia ten pomysł?

— Punkt widzenia zależy od punktu siedzenia. Byłabym daleka od używania sformułowania „zakaz", bo niesie za sobą negatywne skojarzenia. Rodzi sprzeciw i bunt. A my jesteśmy narodem, który od razu chce walczyć z zakazami. Uważam jednak, że w tym pomyśle jest duży potencjał. Raczej poszłabym w kierunku ewolucji, a nie rewolucji. Jestem zwolenniczką poszerzania perspektywy patrzenia na edukację, bo praca domowa to tylko maleńkie ziarenko na wielkiej górze do zmiany. Tak naprawdę myślę, że powinniśmy pochylić się nad całym systemem edukacji, nad podstawą programową, która bardzo często jest przeładowana, nad kształceniem nauczycieli, ale także nad ich potrzebami, a nie tylko nad małym elementem, jakim jest praca domowa. Jeżeli chodzi o sam pomysł jej zniesienia w przypadku dzieci na poziomie edukacji wczesnoszkolnej - faktycznie bardzo często rodzice młodszych dzieci, przychodzących do poradni żalą się, że codziennie siedzą wiele godzin przy stole i uzupełniają z pociechami ćwiczenia. To jest bardzo trudne, bo brakuje przestrzeni na życie domowe, pasje, wspólne spędzanie czasu i odpoczynek. Są dzieci, które są bardzo zdolne i same odrabiają pracę domową. Sama jestem mamą i tego doświadczałam w moim życiu prywatnym, z moimi dziećmi, już teraz nastolatkami. Będąc na etapie edukacji wczesnoszkolnej same siadały do pracy domowej i odrabiały ją na miarę swoich możliwości, popełniając także błędy. Zawsze byłam za tym, żeby uczyć dzieci samodzielności i wyrabiać w nich postawę zdobywania wiedzy dla przyjemności z rozwoju, a nie ocen i czerwonych pasków. Dzięki temu ani ja, ani moje dzieci nie czuliśmy się obciążeni pracami domowymi. Ale wiem, że jest bardzo dużo dzieci, które mają wiele trudności rozwojowych. Nie potrafią samodzielnie organizować sobie czasu. Wymagają pomocy ze strony dorosłego. Potrzebują, żeby usiadł, pochylił się nad nimi, coś wyjaśnił. Aktualnie wymaga się tego od rodziców, którzy nie zawsze mają takie predyspozycje, często im samym brakuje kompetencji. Myślę, że planowane zmiany mogą dać dużo wytchnienia rodzicom. Jednocześnie sądzę, że warto, aby wprowadzane były elastycznie i z głową, jeśli chodzi o nauczycieli, którzy przecież są ważnym ogniwem w tym procesie.

fot. archiwum prywatne

Marta Bonalska – pedagog specjalny w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Nidzicy

Są dzieci, które wymagają powtórzenia materiału, treningu czytania w domu, uczenia się pewnych rzeczy dodatkowo, przećwiczenia konkretnej umiejętności i doskonalenia samej zdolności zapamiętywania. Wszystko zależy też od zaangażowania rodziców. Pracując w poradni zalecam rodzicom, żeby choć przez 10 minut dziennie trenowali czytanie z dzieckiem w domu, nawet jeśli uczeń potrafi już płynnie czytać. Zachęcam do tego, żeby po prostu usiąść i wspólnie z dzieckiem poczytać książkę. A tego nam brakuje, bo ciągle jesteśmy w biegu.

Jeśli chodzi o uczniów starszych to uważam, że uczenie dokonywania wyboru: czy odrobić pracę domową, która jest dla chętnych, czy też zrezygnować - uczy autonomii, samodzielności i odpowiedzialności. Wszystko zależy od tego, w jaki sposób nauczyciele przedstawią pracę domową, zachęcając np. uczniów na zajęciach do tego, żeby poszukali czegoś więcej w domu, zgłębili określoną wiedzę, przygotowali się do jakiegoś projektu. Zmiany wymaga mentalność w kontekście rozumienia, czym jest tak naprawdę edukacja. Nie chodzi o cel sam w sobie, ale o sens: po co my się tak właściwie uczymy?

— Teoretycznie prace domowe służą przede wszystkim utrwalaniu materiału, uczą też systematyczności – czy rzeczywiście tak jest?

— Zgłębiłam badania naukowe na temat efektywności zadawania pracy domowej uczniom, prowadzone w różnych krajach od ponad 100 lat. Jest taka fantastyczna książka, która nosi tytuł: „Mit pracy domowej". W niej bardzo szczegółowo opisane są te zagadnienia i jasno pokazują, że nie ma dowodów naukowych, które wskazywałyby, że praca domowa kształtuje konkretne kompetencje w naszych dzieciakach, tj.: poszerzanie zakresu wiedzy, umiejętność zapamiętywania czy odpowiedzialność. Odpowiedzialności można uczyć się przecież w zupełnie inny sposób.

— Projekt rozporządzenia jest obecnie przedmiotem konsultacji społecznych. Z badań przeprowadzonych pod koniec stycznia przez Fundację Instytutu Badań Rynkowych i Społecznych wynika, że 43% badanych pozytywnie wyraziło się o tych zmianach, natomiast negatywnie wypowiedziało się o nich prawie 51% respondentów. Wśród entuzjastów były głównie osoby młode w wieku 18-29 lat, natomiast liczba zwolenników maleje wraz z wiekiem. Czy nie jest przypadkiem tak, że skoro za naszych czasów tak było, to uważamy, że ocenianie, praca domowa jest to „jedyna słuszna metoda" skutecznej nauki?

— Myślę, że dokładnie tak jest. Jak coś jest nowe i nieznane, to my się tego boimy. Jeżeli sami coś sprawdziliśmy, czegoś doświadczyliśmy, to wydaje nam się, że to jest w porządku. Pozwólmy tym młodym ludziom budować ten świat trochę po swojemu. Oczywiście, musimy im towarzyszyć i dalej przekazywać wartości, pryncypia i inne rzeczy, które są ważne we współżyciu międzyludzkim i będą pomagały im funkcjonować w przyszłości na bazie tego, co nasi przodkowie już wypracowali. Świat się zmienia, technologia się rozwija - dajmy młodym przestrzeń do dyskusji i wspólnego kreowania

eprasa.pl 8d960225cc

rzeczywistości. Skoro młodzi ludzie mówią, że tego potrzebują - to pozwólmy na to. Pamiętajmy jednak, że na nas - dorosłych spoczywa większość odpowiedzialności za ten proces. Zachęcajmy do ciekawej formy nauki na terenie szkoły, ale również nauki w domu poprzez zabawę i doświadczanie z rodzicem, działając w myśl zasady skuteczności: „jeśli coś działa - rób tego więcej, jeśli nie działa - przestań to robić."

fot. GO TV – zrzut ekranu

— Reforma wzbudziła wiele kontrowersji. Pojawiły się głosy, że rezygnacja z prac domowych może doprowadzić do pogorszenia poziomu edukacji w szkołach. Są także głosy, że jest wprowadzana zbyt szybko i bez konsultacji z ekspertami. Niektórzy uważają, ze bez jedynek, presji i strachu uczniowie nie będą się uczyć. Kiedy ocenianie jest dobre? I czy prace domowe bez oceniania mają w ogóle sens?

— Uważam, że mają sens. Po pierwsze nie rodzą rywalizacji która jest bardzo destrukcyjna w dzisiejszych czasach, co pokazują też statystyki. Stan psychiczny młodych osób pogarsza się. Niezdrowa rywalizacja nie jest czymś dobrym a ocenianie, niestety to wprowadza. Jeżeli mamy już tego dokonywać, to warto posłużyć się formą oceniania kształtującego. To bardzo cenny nurt, który uważam za ciekawy. Uczy młode osoby dostrzegania w swojej pracy tego, na co warto zwrócić uwagę w kontekście doskonalenia swoich umiejętności i odkrywania tego, co nam nie do końca wychodzi - czyli taka konstruktywna krytyka. Dzięki takiemu podejściu dziecko poznaje również siebie, odkrywa w czym jestem mocne, wie jakie elementy warto w sobie doskonalić. Jeżeli chodzi o jedynki to w Polsce jest taki nurt budzących się szkół. W województwie warmińsko-mazurskim jest ich już około 6, a w całym kraju kilkadziesiąt. To bardzo ciekawy nurt, który zakłada naukę bez takich stricte prac domowych i bez oceniania. Oczywiście, uczeń dostaje informację zwrotną i jeśli czegoś nie zaliczy to wie, że warto się jeszcze pouczyć, natomiast nie jest to skala, i myślę że to jest w porządku.

— Podobne rozwiązania funkcjonują już na świecie. Szkoła bez pracy domowej i bez oceniania - chociażby w Danii. Reform nie boją się też Finowie, którzy sami decydują, czego chcą się uczyć. Ale, tak jak Pani wspomniała, od oceniania odeszły też niektóre szkoły w Polsce, chociażby placówki w Kołobrzegu czy Łęcznej. Takie rozwiązania już funkcjonują. Jak się sprawdzają?

— Tak, sprawdzają się. Jeśli patrzymy na ten model europejski to badania jasno mówią, że najbardziej efektywny jest system norweski. Uczniowie osiągają tam najlepsze wyniki, jeśli chodzi o umiejętności. Dzieci są w szkole średnio od godziny 8 do 15 i uczą się tego, co sami na początku wybrali, czyli podejmują decyzję. Oczywiście są uczniowie, którzy muszą nad czymś dodatkowo popracować. Odbywa się to w ramach zajęć korekcyjnych, wyrównawczych na terenie szkoły. I to zadaniem nauczycieli jest organizacja czasu, bezpośrednio po zajęciach stricte edukacyjnych, w taki sposób, aby uczniowie zdolni mogli rozwijać pasje i doskonalić kompetencje, a uczniowie z trudnościami mieli okazję wyrównać swoje szanse edukacyjne. Czyli tak naprawdę trochę odrabiają prace domowe pod okiem nauczycieli, którzy mają wiedzę, potencjał, umiejętności, a nie pod okiem rodziców w domu. Bo dom jest po to, żeby odpocząć, spędzić czas z bliskimi. My też, po pracy, marzymy o odpoczynku, a nie o przynoszeniu pracy do domu, chociaż i tak się zdarza.

— W sieci od lat pojawiają się zdjęcia sprawdzianów, gdzie często obok oceny widnieje komentarz nauczyciela. Pamiętam sprawdzian z muzyki, gdzie nauczycielka obok oceny niedostatecznej napisała co to za bzdury z wykrzyknikami. Czy takie ocenianie może kształtować, motywować młodego człowieka czy raczej wpływa negatywnie na jego samoocenę?

— Takie ocenianie zdecydowanie zniechęca. Ja bym powiedziała, że edukacja to relacja. Jeżeli nie zbudujemy relacji z uczniem i nie będziemy dla niego autorytetem, to na pewno nie będzie chciał się przy nas uczyć. A pisanie tego typu rzeczy, „naszym ulubionym" czerwonym długopisem nie buduje relacji, tylko zniechęca do nauki i podejmowania jakiegokolwiek wysiłku intelektualnego. Proponuję stosowanie techniki zielonego ołówka. Polega ona na tym, że w tym, co nasi uczniowie napisali podkreślamy na zielono elementy, które były dobre, wykonane prawidłowo, zgodne z kryteriami. Prosty przykład - dziecko, które uczy się pisać literę „o". Wiadomo, że wychodzi to różnie, ale w szeregu kreślonych literek, któraś z nich wygląda pięknie. Warto ją dostrzec, podkreślić i wpisać nie ocenę, a komentarz np.: - „brawo", „wspaniale napisałeś tę literę", „już wkrótce, jeśli będziesz trenował, twoje wszystkie litery będą wyglądały tak, jak ta". Uwierzcie mi - motywacja od razu wzrośnie.

— W swojej pracy zawodowej pracuje Pani zarówno z dziećmi, nauczycielami, ale też rodzicami. I wiem, że ci rodzice również mają wiele obaw. Dotyczą one głównie tego, jak dzieci, nie mając obowiązku odrabiania prac domowej będą spędzać wolny czas. Czy nie będzie on poświęcony wirtualnej rzeczywistości, aktywności w sieci, telefonie, komputerze?

— Rzeczywiście, w mediach społecznościowych, spotkałam się z takimi komentarzami, że skoro zabierzemy uczniom pracę domową to będą siedzieć cały czas w Internecie, na TikToku i nic więcej nie będą robić, pogłębi to tylko ich uzależnienie. Może tak się wydarzyć. Ale pytanie brzmi: kto odpowiada za ilość czasu dostępności do internetu naszych dzieci? Rodzice, nie nauczyciele. Uważam, że czas popołudniowy powinien być dobrze spożytkowany na relacje z rodzicem: wspólne poznawanie świata, uczenie się różnych rzeczy. Naprawdę nie trzeba wiele. Można usiąść razem na kanapie i przez 15 minut poczytać książkę - każdy swoją, można pograć w grę, a może po prostu przy pomocy wiertarki wkręcić śrubkę. A może warto coś wspólnie ugotować i sprawdzić wiedzę w praktyce: ile coś waży, mierzy. Myślę, że jeśli wszyscy przejmiemy odpowiedzialność za edukację, nie tylko nauczyciele, nie tylko rodzice, nie sami uczniowie, a wspólnie podejmiemy grę do jednej bramki, doczekamy się wspaniałego, spójnego systemu edukacji - nie norweskiego, nie duńskiego - ale polskiego.

— Wspomniała Pani o metodzie zielonego ołówka. W jaki sposób, Pani zdaniem, możemy jeszcze wspierać i motywować dzieci do nauki?

— Na pewno takie pokazanie, że to w rękach dzieci leży odpowiedzialność za poznawanie świata. Pokazywanie świata w sposób ciekawy dla nich. Im bardziej dzieci coś przeżywają, im bardziej się w coś angażują, im więcej coś wywołuje emocji - tym lepiej zapamiętują. Ważne jest polisensoryczne pokazywanie świata, przeorganizowanie zajęć, które będą prowadzone w sposób ciekawy, odkrywczy, bardziej zadawanie pytań niż podawanie wiedzy. Badania mówią wprost: jeśli dziecko wraca do domu i rodzic zadaje pytanie, co było ciekawego na lekcji, dziecko najczęściej odpowiada nic. Ale! Drogi rodzicu, jeżeli twoje dziecko wróci do domu i na twoje pytanie „co było ciekawego w szkole" zacznie opowiadać, to znaczy, że twoje dziecko właśnie zapamiętało bardzo dużo z tych zajęć. Tak psychologicznie budują się też pokłady pamięci. Im bardziej jesteśmy zaangażowani, im więcej doświadczamy emocjonalnie - tym lepiej zapamiętujemy. Dla mnie kluczem do zapamiętywania jest relacja i forma.

Zuzanna Leszczyńska

Rozmowa do obejrzenia na YouTube: Gazeta Olsztyńska

CZYTAJ
NOWY PORTAL
WARSZAWA • RADOM • PŁOCK • OSTROŁĘKA • ŁOMŻA • SIEDLCE

warszawa • mazowsze
wawa.info
2523otbp-aa-K

eprasa.pl 8d960225cc

NIE MUSISZ REZYGNOWAĆ ZE SŁODKOŚCI

Desery, ciasta i torty, które wyjdą nam na zdrowie? To możliwe, a przepisy na nie tworzy Weronika Bielaszewska, która na Instagramie prowadzi konto weronika/_health/_fit/_life oraz jest autorką bloga health-fit-life.pl.

— Pisze pani, że każdy dzień zaczyna od zjedzenia owsianki. Nadal tak jest?

— Oczywiście. Wcale mi się nie znudziła. To, czy będzie zdrowa, zależy od tego, jakich składników użyjemy. U mnie są to płatki owsiane gotowane na wodzie lub na mleku roślinnym, ponieważ nie toleruję laktozy. Do nich dodaję dwie kostki ciemnej czekolady. Można też dodać trochę jogurtu.

— U pani zarówno prowadzenie profilu czy tworzenie ebooków z przepisami fit nie jest przypadkiem. Pani sama wiele lat temu zmieniła swoje życie. Odstawiła cukier, schudła.

— Kilkanaście lat temu sama walczyłam z nadwagą. Jednak dzięki determinacji i zmianie nawyków żywieniowych oraz myślowych schudłam 27 kg. Dzięki zmianie nawyków nie mam też efektu jojo.

— Co było najważniejszą zmianą w pani diecie?

— Przede wszystkim zaczęłam bardziej zwracać uwagę na to, co jem. Spisałam wszystkie produkty, które zjadam w ciągu dnia, policzyłam gramaturę. Okazało się, że praktycznie cały czas jadłam, a w mojej diecie było też dużo słodyczy. Zainteresowałam się składem kupowanych przeze mnie produktów. To był początek zmian. Pomogło mi też usystematyzowanie posiłków, u mnie obecnie są to cztery do pięciu w ciągu dnia. Jest to jednak bardzo indywidualne, a każdy powinien to dopasować do siebie. U mnie taki rozkład sprawdza się, bo przestałam podjadać. Co bardzo pomogło.

— Pani desery wyglądają przepysznie, a w dodatku nie są tak obciążające dla naszego zdrowia. Desery nie zawierają cukru oraz glutenu. Desery i torty mogą być fit, co można znaleźć w przepisach z ebooka „Domowe fit-desery" czy „Fit-desery: torty i ciasta".

— Z cukrem, jak ze wszystkim, trzeba zachować umiar. Cukier uzależnia, a zajadanie się nim może przyczyniać się do powstawania wielu chorób. Przepisy tworzyłam głównie z myślą o mnie, bo przecież uwielbiałam słodycze. Mogłam sobie ich odmówić, ale to zupełnie nie sprawdzało się w moim przypadku. Kilka lat temu nie było aż tak wielu gotowych przepisów na fit-desery. Zaczęłam poszukiwać informacji, które składniki zamienić, by były bardziej zdrowe. Potem przyszedł pomysł na blog, w końcu wydawanie ebooków, bo okazało się, że ludzie potrzebują takich wskazówek na co dzień, szukają recepty na to, by słodkości zostały w jadłospisie, ale spełniały też wymogi zdrowotne.

— Dużo jest ciekawych połączeń, małych deserów, gdzie zamiast cukru króluje np. ksylitol. Mnie spodobał się pomysł na szarlotkę z serem.

— Połączenie sera i jabłek okazało się bardzo smacznym eksperymentem. Bazą ciasta jest orkiszowy spód z dodatkiem prawdziwego masła, możesz je zamienić na olej kokosowy w stałej formie. Nadzienie to wcześniej wspomniane jabłka oraz ser twarogowy. Najlepiej sprawdzą się twarde jabłka, które nie zawierają dużo wody. Beza też może być fit i jak najmniej kaloryczna, w dodatku z niskim indeksem glikemicznym, czyli dla cukrzyków i osób z insulooopornością. Składniki można zamieniać pod kątem nietolerancji pokarmowych. Mogą to więc być ciasta bez cukru, laktozy i glutenu.

Fot. Weronika Bielaszewska

Fot. Weronika Piekarska

Fot. Weronika Piekarska

— Ma pani swój ulubiony przepis?

— Uwielbiam serniki i mam mnóstwo przepisów na blogu, gdzie pokazuję, że można je przygotować na naprawdę wiele sposobów. Jestem również fanką szarlotki. Hitem jest wspomniane wcześniej połączenie szarlotki z sernikiem. Lubię też deserki jednoporcjowe, które można przygotować naprawdę szybko. Dziś można też już kupić galaretki w wersji bez cukru.

— Napisała też pani „Ebook bardzo ekonomiczny", gdzie z kolei pokazuje, jak np. mądrze zarządzać zakupami.

— To połączenie taniego gotowania oraz zdrowych przepisów. Przepisy bazują na produktach, które są łatwo dostępne. W przepisach nie ma owoców morza, drogich ryb, mięs czy np. awokado. Jest za to mnóstwo lokalnych warzyw i owoców, chudego mięsa czy nabiału. Pierwszym krokiem do niemarnowania żywności i oszczędności jest świadome planowanie zakupów. Możemy włoszczyznę wykorzystać gotując zupę, a kolejnego – przygotować ryż z warzywami.

— Dziś jest pani licencjonowanym trenerem personalnym, certyfikowanym dietetykiem oraz diet coachem. Czyli zmiana żywieniowa miała wpływ na rozwój zawodowy?

— Kiedy schudłam, postawiłam sobie za cel pomagać innym. Wyznaję zasadę świadomego odchudzania. To, kiedy przykładamy większą wagę do tego, co jemy, więcej w naszym życiu aktywności fizycznej, powoduje, że zaczynamy zwracać uwagę na jakość naszego życia. To wszystko uczy konsekwencji, systematyczności, co w odchudzaniu jest kluczowe. Co ważne, dzięki temu procesowi możemy też poznać nasze słabe i mocne strony, co nas na co dzień uwiera. W efekcie – zaczynamy żyć bardziej świadomie.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

PRZEPIS NA SZARLOTKĘ FIT Z SEREM I KRUSZONKĄ

Składniki (forma o średnicy 16 cm)

Spód:
- 140 g mąki orkiszowej
- 70 g prawdziwego masła lub oleju kokosowego (w stałej formie)
- 2 żółtka
- 2 łyżki ksylitolu
- ¼ łyżeczki proszku do pieczenia

Nadzienie:
- duże twarde jabłko
- 125 g twarogowego sera
- 2 łyżki ksylitolu
- 1 łyżeczka cynamonu

Wykonanie:
masło miksuj przez kilka minut. Ciągle miksując wsyp ksylitol. Dodawaj po jednym żółtku, po każdym dokładnie miksując. Na koniec wsyp mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia. Miksuj, aż powstanie zbite ciasto, następnie ¾ ciasta wyłóż na formę wyłożoną papierem do pieczenia. Jabłko pokrój w kostkę, a następnie wyłóż na ciasto. Ser wymieszaj z ksylitolem. Wyłóż ser na jabłka. Resztę ciasta ułóż (jak kruszonkę) na wierzchu. Posyp cynamonem. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez około 35-40 minut. Po upieczeniu pozostaw w piekarniku do wystudzenia.

OGÓLNOPOLSKI MIESIĘCZNIK
Rolnicze abc
- PORADY SPECJALISTÓW
- AGROTECHNICZNE NOWOŚCI
- STYL ŻYCIA, NAUKA, ZDROWIE

Dostępny na poczcie, w punktach sprzedaży prasy, w sieciach sklepów Dino, Społem, Polo Market, Auchan, Chorten, Stokrotka i Real oraz na www.kupgazete.pl i www.e-kiosk.pl

eprasa.pl 8d960225cc

POLKA W FINALE MISS WORLD 2024

Miss Polonia 2022 Krystyna Sokołowska zgodnie z ideą konkursu skupiła się na projektach społecznych i charytatywnych. Pomagała uchodźcom z Ukrainy, a także zachęcała kobiety do regularnych badań profilaktycznych i do aktywizacji zawodowej. — Przygotowywałam się do finału Miss World w Indiach półtora roku — powiedziała.

Krystyna Sokołowska nie ukrywała, że czuje się podekscytowana wylotem do Indii i udziałem w najbardziej prestiżowym konkursie piękności na świecie. Reprezentantka Polski przygotowywała się do tego wydarzenia półtora roku. W tym czasie skupiła się nie tylko na dbaniu o swoją urodę i sylwetkę, ale także na działalności społecznej i charytatywnej. Pomagała między innymi uchodźcom z Ukrainy, a także zachęcała kobiety do regularnych badań profilaktycznych i do aktywizacji zawodowej.

Gala finałowa konkursu Miss World 2024 odbędzie się 9 marca 2024 roku, ale wszystkie kandydatki do tego tytułu musiały być w Indiach już 18 lutego.

Fot. newseria.pl

Krystyna Sokołowska przygotowywała się do tego wydarzenia półtora roku

OBECNIE ZASZCZYTNY TYTUŁ MISS WORLD NALEŻY DO POLKI – KAROLINY BIELAWSKIEJ, KTÓRA POWTÓRZYŁA SUKCES ANETY KRĘGLICKIEJ Z 1989 ROKU.

– Emocje są niesamowite. Te ostatnie przygotowania to odrobina stresu, ale również niecierpliwe wyczekiwanie finału. W sumie to już dosyć długo czekam na konkurs Miss Świata, tytuł Miss Polonia zdobyłam bowiem w 2022 roku. Nie mogę się też doczekać, aż w końcu poznam wszystkie kandydatki, bo ma być nas 120 – mówiła tuż przed wylotem Krystyna Sokołowska.

Miss Polonia 2022 podkreśla, że konkurs Miss World to ogromne przedsięwzięcie. W zmaganiach liczy się nie tylko odpowiednia prezencja kandydatek, ale również ich osobowość oraz zaangażowanie w różne projekty.

– Konkurs Miss Świata jest też skupiony na działalności charytatywnej, społecznej, dlatego też ja przez ten czas skupiałam się na pomocy uchodźcom z Ukrainy oraz na pomocy kobietom, na profilaktyce raka szyjki macicy i raka piersi. Teraz bardzo aktywnie działam w Radzie Kobiet przy prezydencie Białegostoku, bo z tego miasta pochodzę, i również staramy się odnaleźć problemy, które dotyczą tej społeczności, i je rozwiązywać. Między innymi realizujemy projekt Przedsiębiorcza Białostoczanka, w którym zachęcamy kobiety z Białegostoku do aktywizacji zawodowej. Wydaje się, że konkurs piękności to jest jeden moment, jeden wieczór, ale moje przygotowania trwają już półtora roku – dodała.

Krystyna Sokołowska przyznała, że sporo czasu poświęca na pracę nad swoją formą. Niezwykle ważny jest także trafny wybór efektownej kreacji oraz makijażu i fryzury, w których zaprezentuje się podczas gali finałowej. Reprezentantka Polski ma nadzieję, że jej suknia zrobi ogromne wrażenie ze względu na oryginalny kolor, zdobienia i rodzaj tkaniny

– Na takie zgrupowanie zabieram aż pięć walizek, a kreacja finałowa została zaprojektowana specjalnie z myślą o mnie i o finale konkursu Miss Świata. Jest to niesamowicie unikatowy kolor, w szafie mam całą tęczę kolorów, ale tego odcienia jeszcze nie miałam. Kiedy zobaczyliśmy, że kolor fioletowy pasuje do mojej urody, to pomyśleliśmy wtedy właśnie o takich odcieniach. Znaleźliśmy przepiękny materiał z kamieniami i uszyto suknię specjalnie dla mnie. Robiliśmy wiele przymiarek, ja też szykowałam formę pod konkurs Miss Świata, więc ostatnie tygodnie były kluczowe, żeby tę suknię idealnie dopasować do sylwetki i teraz rzeczywiście jest ona jak rękawiczka – opisała.

ŹRÓDŁO: NEWSERIA.PL, OPR. BAR

W WIOSENNYCH ODCINKACH BĘDZIE ZIMOWA ATMOSFERA

Joanna Liszowska nie ukrywa, że jest już znudzona zimową aurą i tęskni za wiosną. Zanim jednak przyjdą cieplejsze dni, sporo czasu spędza na planie zdjęciowym do kolejnej serii „Przyjaciółek" i już nie może się doczekać emisji nowych odcinków, a w nich po raz pierwszy w historii tej produkcji bohaterki będą świętować... Boże Narodzenie. Patrycję, w którą się wciela, czekają jednak trudne chwile, bo Wiktor (Paweł Deląg) trafi do więzienia pod zarzutem usiłowania zabójstwa. Lubiana aktorka podkreśla natomiast, że cieszy się z powrotu do serialu Agnieszki Sienkiewicz, bo grana przez nią postać jest niezwykle barwna i lubiana przez widzów.

Joanna Liszowska przyznaje, że sezon jesienno-zimowy nie jest jej ulubionym, dlatego też niecierpliwie odlicza dni do wiosny.

– Generalnie to ja działam na baterię słoneczną, więc bardzo tęskno mi do słońca, ale niestety nie czuję jeszcze wiosny – mówi agencji Newseria Lifestyle Joanna Liszowska.

A w serialu „Przyjaciółki" na przekór – w wiosennych odcinkach będzie zimowa atmosfera.

– Rozpoczynamy 23. sezon i jest on wyjątkowy, bo będzie dość oryginalna sytuacja, że w zasadzie przy wielkanocnych stołach nasi widzowie będą mogli zobaczyć, jak my zasiadamy do wigilii. No bo jakby nie było, ten sezon serialu „Przyjaciółki" pojawi się na antenie na wiosnę, ale my kręcimy go w tej chwili, czyli zimą, no i tak się złożyło. I to właściwie jest pierwszy raz, bo nigdy nie miałyśmy żadnych świąt w serialu. Natomiast wydaje mi się, że będzie miło zobaczyć bohaterki przy takiej okazji, w Boże Narodzenie, zwłaszcza że będą w różnych sytuacjach życiowych, więc różnie ten okres będą odbierały i przeżywały – uważa aktorka.

Fot. newseria.pl

Joanna Liszowska: 23 sezon „Przyjaciółek" będzie wyjątkowy. Widzowie zgromadzeni przy wielkanocnych stołach będą mogli zobaczyć, jak bohaterki serialu zasiadają do... wigilii.

Joanna Liszowska nie chce zdradzać zbyt wielu szczegółów scenariusza do nowych odcinków, ale może zapewnić, że twórcy produkcji kolejny raz stanęli na wysokości zadania i przygotowali dużo ciekawych wątków. Sporo zmieni się również w życiu granej przez nią Patrycji.

– Szybko się okaże, że Wiktor, mimo że jest prawnikiem, będzie miał problemy z prawem i można rzec, że znajdzie się w miejscu, w którym mogliby znajdować się jego klienci, czyli za kratkami. A z jakich powodów i co z tego wyniknie, to zobaczymy. Zobaczymy też, jak Patrycja będzie sobie z tym radzić. Będą również inne zaskoczenia, myślę też, że chyba jedna z ważniejszych kwestii jest taka, że wraca Dorotka. Mamy z powrotem Agnieszkę Sienkiewicz, co wydaje mi się szalenie dobrym pomysłem, bo ona wprowadza nam jeszcze nową energię, więc myślę, że widzowie czekają, cóż ta Dorotka znów wykręci – mówi.

Nowa seria „Przyjaciółek" będzie liczyć 12 odcinków. Pierwszy z nich zostanie wyemitowany 7 marca w Polsacie.

ŹRÓDŁO: NEWSERIA.PL

eprasa.pl 8d960225cc

CZEGO DZISIAJ BOJĄ SIĘ POLACY?

Według raportu pt. „Bieżące lęki i obawy Polaków" blisko 94 proc. dorosłych Polaków boi się przynajmniej jednego z prawie 40 scenariuszy podanych w ankiecie. Najwięcej rodaków obawia się chorób najbliższych osób.

Jak wynika z raportu pt. „Bieżące lęki i obawy Polaków", obecnie blisko 94 proc. społeczeństwa boi się przynajmniej jednego spośród 37 możliwych wkrótce czarnych scenariuszy. Najwięcej rodaków obawia się chorób najbliższych osób. Drugie miejsce w rankingu ma własna choroba. Z kolei na trzeciej pozycji jest inflacja, w tym utrata wartości pieniądza. Co ciekawe, ten aspekt w poprzednich edycjach badania był numerem jeden. Aktualnie w pierwszej piątce widać też wzrost cen żywności w sklepach, a także podwyżkę kosztów energii elektrycznej i ogrzewania. Z kolei upadek wspólnoty kościelnej i wahania cen nieruchomości zamykają bieżącą listę lęków i obaw Polaków.

Jak pokazuje najnowszy raport pt. „Bieżące lęki i obawy Polaków", oparty na cyklicznym badaniu opinii społecznej na ponad tysiącu osób, blisko 94 proc. dorosłych Polaków boi się przynajmniej jednego z prawie 40 scenariuszy podanych w ankiecie. Ponad 2 proc. uczestników sondażu niczego się nie obawia. Mniej niż 1 proc. respondentów lęka się czegoś, co nie zostało uwzględnione przez badaczy. Z kolei przeszło 3 proc. jest niezdecydowanych.

– Większość badanych obawia się najbliższej przyszłości, bo ostatnie lata były trudne społecznie, ekonomicznie i politycznie. Obecna sytuacja jest o tyle ciekawa, że jesteśmy w cyklu kilku kampanii wyborczych, mając już za sobą wybory parlamentarne, a przed nami – wybory samorządowe, do Parlamentu Europejskiego i prezydenckie. Wszystko to podnosi coraz bardziej poziom lęków społecznych dotyczących głównie braku dostępu do służby zdrowia, inflacji, bezpieczeństwa energetycznego, potencjalnej napaści Rosji na Polskę czy nielegalnego napływu imigrantów. To wszystko stanowi paliwo wyborcze. Politycy wykorzystują je, by zbijać kapitał polityczny – mówi dr Michał Pienias z Uczelni Łazarskiego w Warszawie.

Mając na uwadze aktualną sytuację, autorzy realizowanego badania poszerzyli ostatnio do 37 pozycji listę możliwych lęków i obaw. Uczestnicy sondażu mieli wskazać wszystko, czego się obawiają, że może wystąpić w najbliższym czasie. Tym razem najwięcej osób, czyli blisko 49 proc. ankietowanych, zaznaczyło choroby najbliższych. Co ciekawe, w poprzednich edycjach raportu na szczycie obaw była inflacja, w tym utrata wartości pieniądza.

– Inflacja spadła z pierwszego miejsca, ale pamiętajmy, że lęk przed chorobami bliskich ma też wymiar ekonomiczny. Może objawiać się zwiększonymi wydatkami na profilaktykę zdrowia. Z punktu widzenia politycznego to kluczowy temat. Dostęp do bezpłatnej służby zdrowia, czas oczekiwania i jakość świadczonych usług to bacznie obserwowane kwestie przez Polaków – zapewnia Michał Pajdak, jeden ze współautorów raportu z platformy ePsycholodzy.pl.

Na drugim miejscu w zestawieniu widać lęk przed własną chorobą, stratą swojego zdrowia – prawie 39 proc. Inflacja, w tym utrata wartości pieniądza, jest na trzeciej pozycji – niemal 38 proc. W TOP5 jest też wzrost cen żywności i innych towarów dostępnych w sklepach – blisko 31 proc., a także podwyżka kosztów energii elektrycznej i ogrzewania – 30 proc. Jak komentuje Michał Murgrabia z platformy ePsycholodzy.pl, wskazywanie przez około co trzecią osobę obaw dotyczących ww. kwestii sugeruje, że poważnie dręczą one społeczeństwo. W obliczu trudności zdrowotnych, ekonomicznych oraz społecznych lęki przed chorobami mogą być aktualnie bardziej akcentowane.

Fot. nadesłane

Na trzeciej pozycji listy lęków jest inflacja, w tym utrata wartości pieniądza. Co ciekawe, ten aspekt w poprzednich edycjach badania był numerem jeden

– Do skutków sytuacji pandemicznej należą problemy zdrowotne osób, które przeszły COVID-19. Polacy mają w pamięci trudności w dostępie do lekarzy specjalistów, wynikające z długich kolejek i braków kadrowych w służbie zdrowia. Lęki o sprawy zdrowotne mogą zatem nasilać się sezonowo. Natomiast czynniki ekonomiczne zawsze mają duży wpływ na poczucie bezpieczeństwa obywatela. W ostatnich latach zostało ono zaburzone przez wysoką inflację, wynikającą nie tylko z wojny w Ukrainie, ale też z błędów popełnionych przez miniony rząd oraz Narodowy Bank Polski – wyjaśnia ekspert z Uczelni Łazarskiego.

Poza pierwszą piątką w zestawieniu występują takie zagrożenia, jak anomalie pogodowe (mrozy, śnieżyce, huragany, powodzie) – blisko 29 proc., obniżenie jakości życia – ponad 28 proc., napływ imigrantów – przeszło 25 proc., śmierć najbliższych – prawie 23 proc., a także powrót pandemii – niecałe 23 proc.

– Temat napływu imigrantów wykazuje wyjątkową dynamikę. Rok temu obawiało się go 17 proc., a pół roku temu – 23 proc. Oznacza to, że ten problem jest widoczny i stale rośnie, a Polacy doświadczają go w praktyce. I nie chodzi tu tylko o kwestie wynikające z wojny. W wielu małych miejscowościach pojawiają się licznie imigranci zarobkowi z Azji. Wnoszą oni do gospodarki nowe umiejętności, siłę roboczą i przedsiębiorczość. Wspierają też wzrost gospodarczy poprzez zwiększanie potencjału produkcyjnego i konsumpcji. Jednak wielu Polaków może mieć poczucie, że przyjezdni zabierają im pracę bądź robią konkurencję na rynku – zwraca uwagę Michał Pajdak.

Podsumowując: należy wskazać, że najmniej lęków i obaw budzi wśród Polaków upadek wspólnoty kościelnej – blisko 3 proc. Nieco więcej osób boi się wahań cen nieruchomości – ponad 4 proc., rozpadu własnego związku lub rozwodu – przeszło 5 proc., wzrostu cen walut – 6 proc., a także wypadku komunikacyjnego – ponad 7 proc.

ŹRÓDŁO: RAPORT „BIEŻĄCE LĘKI I OBAWY POLAKÓW/ EPSYCHOLODZY.PL

DŁUŻSZE URLOPY MACIERZYŃSKIE DLA RODZICÓW WCZEŚNIAKÓW?

W Ministerstwie Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej zespół roboczy wraz ze stroną społeczną pracuje nad rozwiązaniami legislacyjnymi dotyczącymi wydłużenia urlopów macierzyńskich matkom wcześniaków i noworodków wymagających hospitalizacji — poinformowała szefowa resortu Agnieszka Dziemianowicz-Bąk.

To odpowiedź na petycję dotyczącą wydłużenia urlopów macierzyńskich matkom wcześniaków oraz noworodków wymagających hospitalizacji, którą na początku stycznia przekazała szefowej resortu Fundacja „Koalicja dla Wcześniaka".

— Chcemy szukać takich rozwiązań, żeby w jakimś mechanizmie, być może „tydzień za tydzień", być może innym, zagwarantować matkom wcześniaków i dzieci hospitalizowanych dłuższy czas urlopu macierzyńskiego — dodała szefowa resortu.

Według niej potrzeba również rzetelnego porównania rozwiązań funkcjonujących w innych państwach.

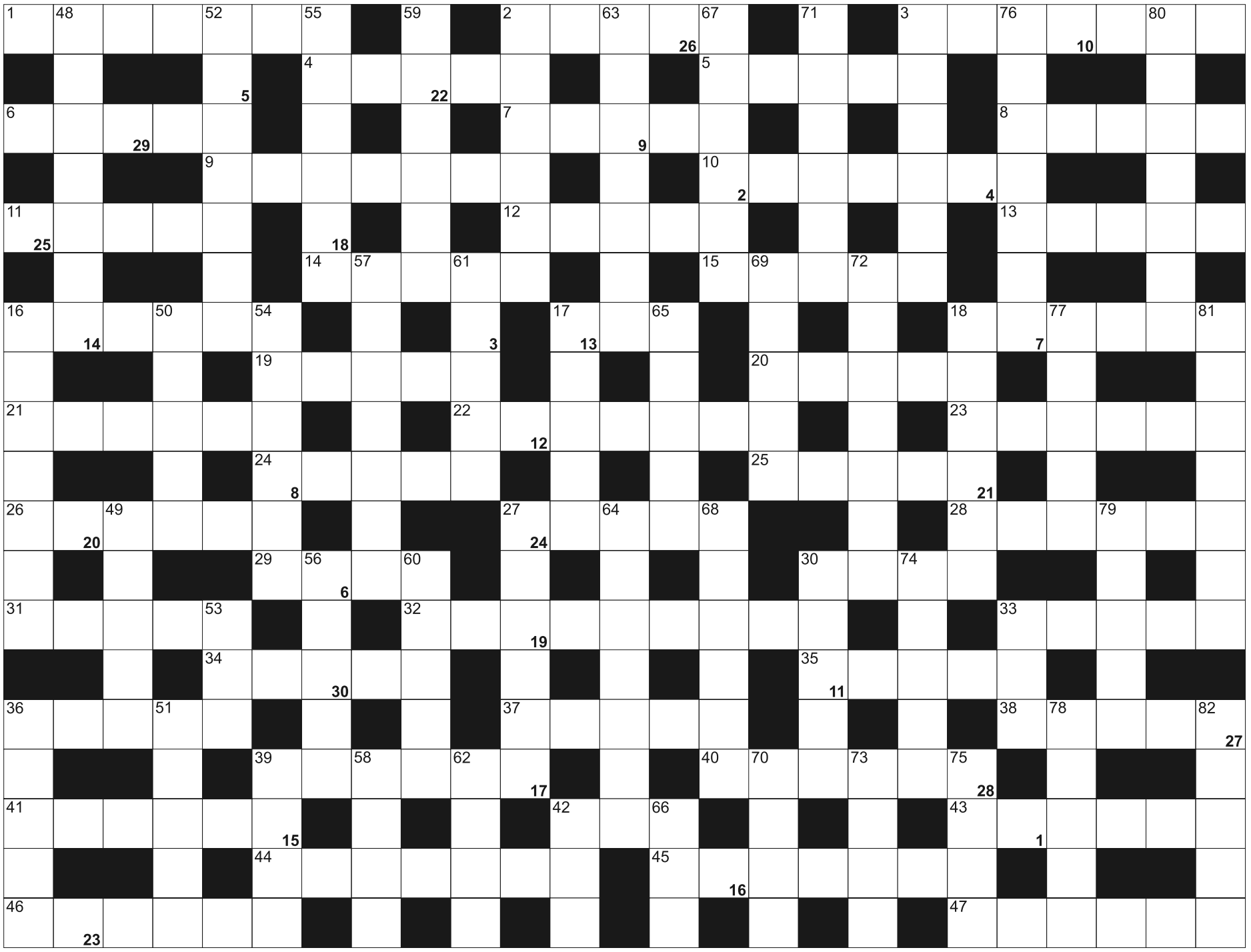
Wiceprezes zarządu Fundacji „Koalicja dla Wcześniaka" Elżbieta Brzozowska zaznaczyła: — Powszechnie w mediach pojawia się informacja, że apelujemy o wydłużenie tego okresu z dzieckiem dla dzieci przedwcześnie urodzonych, dla których czas hospitalizacji jest przedłużeniem ciąży. Natomiast pamiętajmy, że rodzą się noworodki o czasie, które są ciężko chore i wymagają pobytu w szpitalu. (...). Chcemy zadbać, by mamy, ojcowie, opiekunowie faktyczni nie stracili czasu, który bezpowrotnie mija w szpitalu.

W pracach uczestniczą też przedstawiciele Biura Rzecznika Praw Dziecka, Rzecznika Praw Pacjenta, Ministerstwa Zdrowia.

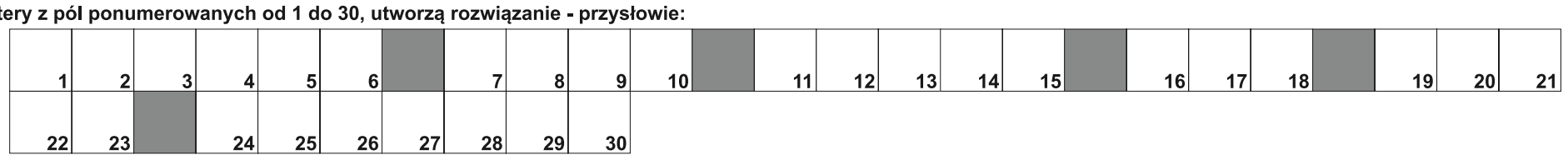
PAULINA KUREK/PAP

eprasa.pl 8d960225cc

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 30, utworzą rozwiązanie - przysłowie:



POZIOMO: 1) państwo ze Sztokholmem; 2) Katarzyna dla bliskich; 3) ssak morski podobny do delfina, waleń; 4) boczna ściana statku; 5) Oldenburg, księżniczka duńska i norweska; 6) wrzask; 7) długi u bociana; 8) wiszą zimą z dachu; 9) wafle przekładany kremem; 10) Mount... - najwyższy szczyt Ziemi; 11) zastyga w formie; 12) statek rybacki; 13) John Quincy, były prezydent USA; 14) klasztorna grecka góra i półwysep; 15) rośnie na łące; 16) trójkątna ryba akwariowa; 17) imię Cockera, piosenkarza; 18) siła wykorzystywana w rakietach; 19) kamień w pierścionku; 20) zgiełk, rumor; 21) Cyprian Kamil, poeta; 22) gatunek żółtego sera; 23) graniczy z Azją; 24) omamy, przywidzenia; 25) przystojniak z ekranu; 26) popularna ryba akwariowa; 27) duże litewskie miasto; 28) Loyola i Mościcki; 29) pokoik mnicha; 30) duet tancerzy; 31) Ferenc, twórca symfonii "Faust"; 32) sekret; 33) jedyna krewna żyrafy; 34) tęczowy minerał; 35) Verne, pisarz francuski; 36) dodatek do jajecznicy; 37) arbuz inaczej; 38) pisarz z Brazylii, twórca "Kakao"; 39) czasami wpadają do buta; 40) stan USA nad Zatoką Meksykańską; 41) wysypuje się z kłosa; 42) Gillan, wokalista Deep Purple; 43) epos Homera o wojnie trojańskiej; 44) krótki w koszulce; 45) skrót od imienia i nazwiska; 46) zastąpiła pierzynę; 47) ogrodowa ścieżka

PIONOWO: 2) stolica prowincji Kadyks w Hiszpanii; 3) portugalski archipelag na Oceanie Atlantyckim; 16) graniczy z Mauretanią; 17) centralna część atomu; 18) południowa i północna na Kaukazie; 27) łódki na górski spływ; 30) łapie muchy w sieć; 33) owad w paski; 36) Jerzy, były premier Polski; 39) biała na brzozie; 42) litera jak krzyżyk; 48) ludzki embrion; 49) grafit w ołówku; 50) matka Tyberiusza; 51) botaniczny lub zoologiczny; 52) męczące skurcze przepony; 53) barwa, odcień; 54) mama lub tata; 55) stolica Nigerii; 56) włókno z Torunia; 57) duży, kosmaty kuzyn pszczoły; 58) biała z młyna; 59) dolna część tułowia; 60) stolica Grecji; 61) skrupuły, wątpliwości; 62) aromatyczny czarny napój; 63) daje je żarówka; 64) pot. wykręt, wybieg, pretekst; 65) Kerstin, szwedzka pisarka "Czarna woda"; 66) najdłuższa rzeka Afryki; 67) imię Einsteina; 68) kultura, kraje Wschodu; 69) przepływa przez Bochum i Duisburg; 70) Kazan, reżyser i pisarz; 71) potocznie pistolet; 72) pod mostami Pragi; 73) na wegetariańskie kotlety; 74) wałek, szpulka; 75) moc; 76) Edmond, autor "Cyrano de Bergerac"; 77) miasto z grobem R. M. Rilkego; 78) Klaus, wokalista grupy Scorpions; 79) z jej soku tequila; 80) czwarty szczyt Boliwii, leży w Andach; 81) zakon oparty na regule św. Augustyna; 82) Scarlet z "Przeminęło z wiatrem"

SUDOKU

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

172

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

173

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

174

eprasa.pl 8d960225cc

Fot. mat. org.

21 LUTEGO

Planetarne Dyktando

Olsztyn

XVII edycja Planetarnego Dyktanda dla młodzieży i dorosłych (od 13 roku życia). Autorem tekstu jest pisarz, Paweł Jaszczuk. Dyktando przeczyta aktorka Teatru im. Stefana Jaracza, Małgorzata Rydzyńska. Opiekę językoznawczą zaś nad wydarzeniem piastuje dr Katarzyna Witkowska z Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego.

Godz. 17.00, Biblioteka Multimedialna Planeta 11, al. Piłsudskiego 38.

22 LUTEGO

Stand up: Paulina Potocka

Olsztyn

Zapraszamy do udziału w jesiennej trasie. Paulina Potocka w nowym programie „Ja to mam szczęście" opowie o swoich najnowszych przygodach związanych z zaręczynami i planowaniem ślubu. Zaskoczy swoją nową energią życiową i historiami o ludziach, których spotkała na basenie i w czasie podróży po Polsce. Wyjaśni jak wielkie znaczenie ma tęsknota za Elżbietą II i polska inflacja dla klientów Biedronki.

Godz. 19.00, Scena Zgrzyt, ul. Nowowiejskiego 15.

22 LUTEGO

Pokaz filmu „Casus belli. Po co komu ta wojna?"

Olsztyn

Pokaz filmu dokumentalnego o rosyjskiej agresji. Spotkanie z twórcami i bohaterami filmu.

Godz. 17.00, CRS Ukiel, ul. Kapitańska 23.

23 LUTEGO

Piotr Rubik „Niech mówią, że to nie jest miłość"

Olsztyn

Piotr Rubik wraz Dolnośląską Orkiestrą Symfoniczną Filharmoników Jeleniogórskich, Wrocławskim Chórem Akademickim pod dyrekcją Alana Urbanka oraz znakomitymi solistami - Martą Moszczyńską, Marcinem Januszkiewiczem, Agnieszką Przekupień i Michałem Gaszem tym razem zagrają i zaśpiewają dla Państwa najpiękniejsze piosenki o miłości. To wyjątkowe muzyczne wydarzenia, którego nie można przegapić. Podczas koncertu usłyszycie Państwo największe dzieła Piotra Rubika jak „Niech mówią że to nie jest miłość", „Psalm dla Ciebie", „Nie wstydź się mówić, że kochasz" i wiele, wiele innych wspaniałych piosenek.

Godz. 19.00, Hala Urania, al. Piłsudskiego 44.

23 LUTEGO

Spektakl „Przesyłka z zaświatów"

Olsztyn

„Przesyłka z zaświatów" to pełna humoru, ciepła i pełna wzruszeń komedia o przyjaźni „na wieki" w reż. Cezarego Żaka. To dom w Kalifornii, w którym od lat spotykają się cztery

przyjaciółki na brydżowych wieczorkach. Wydawać by się mogło, że śmierć jednej z nich, Mary, zakończy ten zwyczaj. Nic bardziej mylnego! Rezolutna Millie „wypożycza" urnę z jej, prochami by wraz z Connie i Leną zagrać po raz ostatni. Okazuje się, że będzie to szalony wieczór, który odmieni życie przyjaciółek!

Godz. 17.30, Aula Widowiskowo-Konferencyjna im. Anny Wasilewskiej, ul. Kościńskiego 11.

23 LUTEGO

Noc Sów na Wydziale Biologii i Biotechnologii

Olsztyn

W czasie prelekcji słuchacze zapoznają się z podstawowymi informacjami na temat biologii i ekologii gatunków sów występujących w Polsce oraz o metodach ich badania. Usłyszymy także nagrania głosów wszystkich gatunków. Na koniec część gatunków sów będzie można zobaczyć w postaci okazów muzealnych.

Godz. 18.00, Wydział Biologii i Biotechnologii Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, ul. Oczapowskiego 1A.

23 LUTEGO

Muzyka pod Gwiazdami – Klasyczne brzmienia El-Muzyki

Olsztyn

Od momentu narodzin klasycznej el-muzyki, co miało miejsce wraz z pojawieniem się pod koniec lat 60-tych syntezatorów, wyłonił się pewien podział na style tej muzyki. Wcześnie z muzyki określanej jako eksperymentalna, a potem jako progresywny rock wyłonił się na początku lat 70-tych sequencerowy styl grania zainicjowany przez Tangerine Dream i Klausa Schulze. Dziś nazywamy to szkołą berlińską. Kilka lat później pojmowanie muzyki elektronicznej zmienił nieco dla szerokiej społeczności odbiorców Jean Michel Jarre, odchodząc od surowości i klarowności przekazu do budowania wielopłaszczyznowych współbrzmień i efektów oraz chwytliwych melodii. Jeszcze dalej poszedł Vangelis, osiągając apogeum swej twórczości w latach 90-tych. W połowie lat 70-tych ideę krautrocka w wersji elektronicznej przybliżył niemiecki zespół Kraftwerk, inicjując poniekąd wiele współczesnych prądów muzycznych.

Godz. 18.00, Olsztyńskie Planetarium i Obserwatorium Astronomiczne, al. Piłsudskiego 38.

23 LUTEGO

Muzyka ziemi i nieba – Koncert symfoniczny

Olsztyn

Alexandr Iradyan (Armenia) – dyrygent
Michał Marcol – skrzypce
Monika Sendrowska – sopran
Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej
Program:
Samuel Barber – Adagio na smyczki (Adagio for strings)
Grażyna Bacewicz – Koncert skrzypcowy nr 3
Gustav Mahler – IV Symfonia G-dur

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

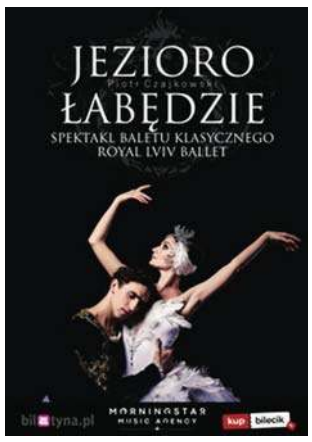
24 LUTEGO

Szatańskie Tango

Olsztyn

„Szatańskie tango" to dzieło niemające odpowiednika. Absolutnie unikatowy styl narracji, zgoła cyklopowa forma i uniwersalna wymowa czynią z ekranowej adaptacji powieści László Krasznahorkaia nie film, lecz ocean – znaczeń, metafor, inspiracji i kontekstów. Czarno-biała epopeja węgierskiego reżysera prowadzi widza statycznymi, hipnotyzującymi ujęciami przez świat przeżarty beznadzieją i rozpaczą. Rzeczywistość stającego się końca świata, w której istotą trwania jest egzystencjalna pustka, a Zbawiciel – to kłamca.

Godz. 11.00, MOK-Kamienica Naujacka, ul. Dąbrowszczaków 3.



24 LUTEGO

Royal Lviv Ballet – Jezioro Łabędzie

Olsztyn

„Jezioro Łabędzie" to największy fenomen sztuki baletowej, który już od ponad stu lat niezmiennie zachwyca publiczność całego świata. Ponadczasowa historia miłosna o księżniczce zaklętej w łabędzia opowiada nam o prawdach uniwersalnych: o ludzkich namiętnościach, o walce dobra ze złem, o zdradzie, bólu, ale przede wszystkim o potędze miłości. Bajkowa opowieść połączona z genialną muzyką jednego z najwybitniejszych kompozytorów – Piotra Czajkowskiego, wprowadzą każdego widza w piękny, magiczny świat baletu klasycznego.

Godz. 16.30, Filharmonia Warmińsko-Mazurska, ul. Głowackiego 1.

HELIOS REPERTUAR

Centrum Handlowe Aura, Olsztyn, al. Piłsudskiego 16

HELIOS
tel. 89 535 20 30
108422otbr-a-M

WTOREK, 20 LUTEGO

SAMI SWOI. Początek: 18:30, 21:15
SAMI SWOI. Początek: 12:45, 15:20, 17:30, 20:15
MADAME WEB / dubbing: 13:10
MADAME WEB / dubbing: 18:00
MADAME WEB / napisy: 15:50
MADAME WEB / napisy: 20:30
BOB MARLEY. One love / napisy: 20:00
BOB MARLEY. One love / napisy: 13:00, 15:40, 18:15
BRACIA ZE STALI / napisy: 14:20
BRACIA ZE STALI / napisy: 19:30
PRISCILLA / napisy: 20:45
MIŁOŚĆ JAK MIÓD: 19:00
PIĘKNA KATASTROFA 2 / napisy: 16:45
EMMA i czarny jaguar / dubbing: 12:00
EMMA i czarny jaguar / dubbing: 14:40, 17:00
JAK UKRADŁEM 100 milionów: 21:15
DOBRZY NIEZNAJOMI / napisy: 12:10
DZIEWCZYNA INFLUENCERA: 16:45
AKADEMIA PANA KLEKSA / familijny / od 7 lat: 17:15
AKADEMIA PANA KLEKSA / familijny / od 7 lat: 14:50
BABY BOOM, czyli Kogel Mogel 5: 14:30, 19:00, 21:00
WYFRUNIĘCI / familijny / b.o. / dubbing: 12:15, 14:25
EKIPA Z DŻUNGLI. Misja ratunkowa / familijny / od 4 lat / dubbing: 12:20

eprasa.pl 8d960225cc

NIERUCHOMOŚCI

DOM.WM.PL

SPRZEDAM

mieszkania

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, 329000 zł, 2 pok., Mieszkanie na 2p/ 41m w tym piwnica 3,70 . Sprzedaż lub zamiana na 2-pokojowe na Jarotach lub sprzedam AS 603 584 180, *42/**AS.***

OLSZTYN, Zatorze, Katowicka, 47 m2, 390000 zł, 3 pok., 3-pokowe mieszkanie na 3p /4 z balkonem , ogrzewanie z miasta sprzedaż lub zamiana na mniejsze . Mieszkanie zadbane nie wymaga nakładów . Zapraszam 603 584 180, *43/**AS.***

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 . stodołą , 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. nieruchomość , utrzymana zadbana . Więcej 603 584 180 Małgorzata Dyrda lic.3079, *75/**AS.***

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.***

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.***

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

KUPIĘ

mieszkania

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

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, 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 POŁOZONEJ 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 , Dajtkach 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.***

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.***

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

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 domku więcej 603 584 180, *23/**AS.***

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.
Biuro nieruchomości
Olsztyn
ulica.....
tel. .....
BO
1219obb1-b-M

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.***

1324otbp-b-K

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. 89 523-71-61
664-174-484, 533-023-134
WWW.ABRYS.NIERUCHOMOSCI.PL
ABR
119obb1-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.
319obb1-b-M

KOSYL - NIERUCHOMOŚCI
Stanisław Witold Kosyl licencja 7139
pl. Pułaskiego 7, klatka nr 2
„Manhattan", wejście od ul. Kościuszki
kom. 601-82-96-22
tel./fax 089-523-78-78
www.kosyl-nieruchomosci.pl
e-mail: biuro@kosyl-nieruchomosci.pl
KOS
419obb1-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
219obb1-b-M

JAK ZNALEŹĆ NADAWCĘ OGŁOSZENIA?
Biuro nieruchomości
Olsztyn
ulica.....
tel. .....
BO
TO PROSTE!
Przy każdym ogłoszeniu znajduje się skrót nazwy biura nieruchomości, którego reklama z telefonem i adresem umieszczona jest na górze każdej strony.
BO/2
1219obb1-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, Olsztyn, Dworcowa 10, 48,10 m2, 419000 zł, 3 pok., 1970 rok, Mieszkanie w wieżowcu na V piętrze. Powierzchnia 48 m2. Mieszkanie po remoncie, do wprowadzenia. Cena 419 000 złotych. Kontakt 533023134, *ABR 11571/**ABR***

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 kuchnio-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 mieszkają 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.! (jedyny 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 Turowskego 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 jadalnia, 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, Bartąg/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

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. Kontak 664174484., *ABR-11508/**ABR***

OLSZTYN, Szczęsne, Szczęsne, 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 uzytkowym poddaszem w Gutkowie o pow.150 m2 - do kapitalnego remontu z roku 1960. Działka ma pow.1448 m2. na działce budynek gospodaczy.Dojazd droga asfaltową. 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, Szałstry, 250 m2, 800000 zł, 6 pok., Siedlisko w miejscowości Szałstry 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, Szązbruk, Szązbruk, 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, Ip./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***

SZĄBRUK, Szązbruk, Szązbruk, 1246,70 m2, 595000 zł, Obiekt produkcyjno-magazynowy składający się z hali 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. Zadzwoń, *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

mieszkania

OLSZTYN, Grunwaldzkie, 42 m2, 1600 zł, 2 pok., 2002 rok, Mieszkanie do wynajmu , dwa pokoje,drugie piętro. Umeblowane na osiedlu Grunwaldzkim. Cena wynajmu 1600 złotych + media.Wolne od lutego 2024 roku. Kontakt 533023134, *ABR 11391/**ABR***

domy | siedliska

OLSZTYN, Oś. Mazurskie, Www.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, Www.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 złotych + 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 ciagu innych loakali 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. Jagiellońskej,parking przed budynkiem.Wejście od ulicy i środka osiedla.Czynsz 1775,50+VAT 23%+opł.,tel 660 590 596, *LEG-LW-384/**ALH***

GO TV #rzetelnaGO

POKAZUJEMY TO, CO NAPRAWDĘ WAŻNE!
1886 2024 138 LAT
SUBSKRYBUJ!
Gazeta Olsztyńska

eprasa.pl 8d960225cc

Szukasz klientów?

Wybierz profesjonalistów, wybierz nas!

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL
503-103-703

PRACA

dam pracę

ZATRUDNIĘ pracownika do prac gospodarczych z możliwością zakwaterowania, 504-262-593.

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 601-772-124

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 501-172-462

TURYSTYKA

WCZASY DLA SENIORA - Stegna - 8 dni - maj od 1099zł/os., czerwiec od 1399zł/os., lipiec od 1349zł/os., sierpień od 1349zł/os., wrzesień od 1199zł/os.,, (55) 247-60-30, 534-244-044. www.owcubex.pl, (55) 247-83-47. WWW.WCZASY-SENIOR.PL

WCZASY DLA SENIORA - Krynica Morska - 8 dni, marzec od 999zł/os., kwiecień od 1099zł/os., maj od 1249zł/os., czerwiec od 1649 zł/os. i inne www.owjantar.pl, (55) 247-60-30, 534-244-044, www.owcubex.pl, (55)247-83-47. WWW.WCZASY-SENIOR.PL

USŁUGI

budowa | remont

AWARIE hydrauliczne, glazura, 669-336-031

GAZETA OLSZTYŃSKA.
tel.
885-998-201
reklama@gazetaolsztynska.pl

380-31419opb1-b-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 17 lutego 2024 r. odszedł od nas Nasz Kochany Mąż, Tata, Dziadek i Pradziadek

ś. † p. **Władysław Gula**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 21 lutego 2024 r. o godz. 10.30 modlitwą różańcową w kościele Bogarodzicy Dziewicy Matki Kościoła przy ul. Jarockiej. Msza Święta Żałobna zostanie odprawiona o godz. 11.00. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym w Dywitach.

Pogrążona w smutku rodzina

29424opb1-a -P

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 16 lutego 2024 r. odeszła od nas na zawsze Nasza Kochana Mama i Babcia

ś. † p. **Jadwiga Lubawa**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 21 lutego 2024 r. (środa) o godz. 13.15 Mszą Świętą 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 żałobie rodzina

28624opb1-a -P

Dziś moją duszę w Twe ręce powierzam,
mój stworzycielu i najlepszy Ojcze.
Do Domu wracam jak strudzony pielgrzym,
a Ty z miłością przyjmij mnie z powrotem

Z głębokim smutkiem zawiadamiamy, że 18 lutego 2024 r. odeszła od nas w wieku 88 lat nasza ukochana Mama, Babcia i Prababcia

ś. † p.

Longina Kożuchowska

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w środę, 21 lutego, o godz. 12.00 modlitwą różańcową w kaplicy przy ul. Poprzecznej, skąd o godz. 12.30 nastąpi wyprowadzenie do kościoła św. Józefa przy ul. Jagiellońskiej na mszę świętą żałobną. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym w Dywitach.

Pogrążona w żałobie rodzina

29724opb1-a -P

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

103923opb1-c-P

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

320520opb1-d-M

ARKA
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

614619opb1-i-M

Koleżance

Basi Maciura

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają koleżanki i koledzy z Izby Przyjęć Ogólnej Miejskiego Szpitala Zespolonego

29624opb1-a -P

Z głębokim smutkiem i żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci naszej Koleżanki

Danuty Duszyńskiej

Była Człowiekiem pomocnym, serdecznym i bardzo lubianym. Będzie nam Jej bardzo brakowało.

Prosimy

Rodzinę Danuty

o przyjęcie wyrazów naszego współczucia.
Właściciele i pracownicy firmy Fest Sp. z o.o.

29824opb1-a -P

Katarzynie Duszyńskiej

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają właściciele oraz pracownicy firmy Fest Sp. z. o.o.

29824opb1-b -P

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 14 lutego 2024 r. zginął śmiercią lotnika w wieku 59 lat nasz ukochany Mąż, Ojciec, Syn, Brat, Wujek i Przyjaciel

ś. † p.

Piotr Andrzej Szawdzianiec

Pilot, Szybownik.

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 22 lutego 2024 r. (czwartek) o godz. 9.45 w parafii św. Jakuba (katedra) przy ul. Staszica 5 w Olsztynie. Msza Święta zostanie odprawiona o godz. 10.15. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym w Dywitach.

Pogrążona w żałobie rodzina

PJ_24opb1-a-M

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

Św. Franciszek Salezy

380-mp-otbr-6786a-M

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

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć*:
• na poniedziałek – do piątku do godz. 15.00
• na wtorek, środę, czwartek, piątek – dnia poprzedniego w godz. 7.00-15.00
* Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, plac Józefa Bema 5

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

Biuro Ogłoszeń, **OLSZTYN**, **plac Józefa Bema 5**
czynne w godz. 7.00-15.00, soboty – nieczynne
tel. **514-800-517**, b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

www.pozegnania.net

Biuro Ogłoszeń, **ELBLĄG, ul. Rybacka 35**
tel. 55-236-18-02
pon.-pt. godz. 8.00-16.00

380-28919opb1-C-M

eprasa.pl 8d960225cc

OLSZTYNIANKI ZDOMINOWAŁY LIGĘ

FUTSAL\\\ Tylko dwa mecze pozostały do rozegrania w I lidze kobiet. Najważniejsze rozstrzygnięcia jednak już zapadły, bowiem ligową rywalizację wygrała drużyna AZS UWM High Heels Olsztyn, a drugie miejsce przypadło piłkarkom Stomilu.

*** Stomil Olsztyn - Ekosport Białystok 10:1 (5:0)**
1:0 - Fidurska (5), 2:0 - Wawrzeniak (11), 3:0, 4:0, 5:0 - Kowalczyk (16, 17, 18), 6:0 - Milewska (25), 7:0 - Kowalczyk (32), 8:0 - Wawrzeniak (32), 8:1 - Dulewicz (36), 9:1, 10:1 - Szczepkowska (37, 39)
STOMIL: Czasnojć - Milewska, Fidurska, Kowalczyk, Szczepkowska, Prusik, Wawrzeniak, Bączek, Kowalczyk, Furgała, Brakoniecka

*** Stomil Olsztyn - Włókniarz Białystok 10:5 (5:3)**
1:0 - Milewska (3), 2:0 - Szczepkowska (4), 2:1 - Szóstka (9), 3:1 - Bączek (13), 3:2, 3:3 - Hryniewiecka (14, 15), 4:3, 5:3 - Szczepkowska (16, 20), 6:3, 7:3 - Milewska (21, 24), 8:3 - Z. Kowalczyk (25), 8:4 - Kachnowicz (28), 8:5 - Ostasiewicz (39), 9:5 - Z. Kowalczyk (39), 10:5 - Fidurska (40)
STOMIL: Czasnojć - Fidurska, Z. Kowalczyk, Milewska, Szczepkowska, Bączek, Brakoniecka, Farelnik, W. Kowalczyk, Mroczkowska, Prusik, Wawrzeniak

*** AZS UWM High Heels Olsztyn - Ekosport Białystok 7:1 (4:0)**
1:0 - A. Cwalińska (6), 2:0 - Klonowska (12), 3:0, 4:0 - A. Cwalińska (14, 15), 4:1 - Hajda (28), 5:1 - Klonowska (29), 6:1 - Siwicka (31), 7:1 - Kojadyńska (36)
AZS UWM: Wasilewska - O. Cwalińska, Klonowska, Matłosz, Łapińska, Bogacka, Szymańska, Siwicka, Kojadyńska, Łobocka, Nowakowska, A. Cwalińska

Piłkarki Stomilu wygrały dwa mecze, a kolejne zwycięstwo odniosła także ekipa AZS UWM, dzięki czemu oba olsztyńskie zespoły zakończyły ligę na dwóch czołowych miejscach.

- Bramek powinniśmy strzelić zdecydowanie więcej - przyznała Aleksandra Kojadyńska, grająca trenerka AZS UWM. - Inna sprawa, że dziewczynom z Ekosportu nie można odmówić walki do końca. To młody zespół, ale naprawdę widać, że waleczny. Choć w lidze nie idzie im za dobrze, fajnie, że nie odpuszczają żadnej piłki. Dla nas ten mecz był testem przed Akademickimi Mistrzostwami Polski. Mamy pewne miejsce w barażach, więc ten mecz można było potraktować luźno, żeby przetestować różne rozwiązania.

Ostatnie ligowe spotkanie AZS UWM High Heels Olsztyn rozegra dopiero na początku marca. "Szpilki" zmierzą się wtedy na wyjeździe z Fortami Piątnica. Natomiast już w najbliższy weekend (23-25.02) studentki Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego powalczą w finałowym turnieju Akademickich Mistrzostw Polski. W fazie grupowej trafiły na gospodynie turnieju z Uniwersytetu Warszawskiego, Politechnikę Wrocławską oraz Akademię Tarnowską.

- Jeżeli spotkania grupowe pójdą nam dobrze, to mam nadzieję, że do Olsztyna wrócimy z medalem - dodaje Kojadyńska. Przypomnijmy, że w marcu „Szpilki" powalczą w barażu o awans do Ekstraligi.

Fot. Paweł Piekutowski

Małgorzata Milewska strzeliła jedną bramkę w ostatnim meczu Stomilu Olsztyn

*** Inny wynik:** Helios Białystok - Forty Piątnica 6:1.

I LIGA

1. AZS UWM	**25**	**59:20**
2. Stomil*	**22**	**55:29**
3. Helios	18	42:29
4. Włókniarz	12	36:38
5. Forty	6	38:56
6. Ekosport*	0	18:76

* mecz więcej

*** 22. kolejka męskiej Ekstraklasy:** Eurobus Przemyśl - Constract Lubawa 1:6 (Zańko 9 - Lemos 8, 13, Silva 19, 34, Kriezel 20, Grubalski 30), Red Dragons Pniewy - We-Met Futsal Club Kamienica Królewska 5:2 (2:1), Sośnica Gliwice - Dreman Opole Komprachcice 1:11 (0:3), Legia Warszawa - Widzew Łódź 3:1 (1:1), Rekord Bielsko-Biała - Clearex Chorzów 10:2 (4:0), Jagiellonia Białystok - AZS UW Wilanów 2:4 (2:0), FC Toruń - Futsal Leszno 0:9 (0:5).

EM, DRYH

EKSTRAKLASA

1. Rekord	58	108:32
2. Constract	**57**	**146:42**
3. Piast*	56	100:30
4. Leszno	42	113:66
5. Dreman	42	97:55
6. Bochnia*	41	93:69
7. Widzew	33	80:78
8. Legia*	31	70:67
9. AZS UW	27	49:82
10. Red Dragons	27	68:77
11. Przemyśl*	22	65:95
12. Kamienica	21	77:92
13. Toruń	20	54:99
14. Jagiellonia	10	50:120
15. Clearex	9	59:143
16. Sośnica	4	27:109

* mecz mniej

SPRINTEM

TENIS\\\ Iga Świątek wciąż prowadzi w światowym rankingu tenisistek. Polka po zwycięstwie w turnieju w Dausze powiększyła przewagę nad drugą w zestawieniu Białorusinką Aryną Sabalenką. Trzecia nadal jest Amerykanka Coco Gauff. Świątek rozpoczęła 91. tydzień na czele rankingu WTA. Turniej w Dausze był jej pierwszym po wielkoszlemowym Australian Open w styczniu. Sabalenka natomiast po triumfie w Melbourne nie wróciła jeszcze do gry.
W czołowej dziesiątce nastąpiła jedna zmiana. Na dziewiąte miejsce wskoczyła Łotyszka Jelena Ostapenko, a z Top 10 wypadła Greczynka Maria Sakkari.

*** Czołówka rankingu WTA (w nawiasie miejsce w poprzednim notowaniu):** 1. (1) Iga Świątek - 10 300 pkt; 2. (2) Aryna Sabalenka (Białoruś) - 8905; 3. (3) Cori Gauff (USA) - 7110; 4. (4) Jelena Rybakina (Kazachstan) - 6738; 5. (5) Jessica Pegula (USA) - 5400; 6. (6) Ons Jabeur (Tunezja) - 4183; 7. (7) Zheng Qinwen (Chiny) - 3885; 8. (8) Marketa Vondrousova (Czechy) - 3856; 9. (11) Jelena Ostapenko (Łotwa) - 3533; 10. (10) Karolina Muchova (Czechy) - 3465 (...) 48. (53) Magda Linette - 1220; 53. (52) Magdalena Fręch - 1190; 195.(196) Katarzyna Kawa - 398.

W rankingu tenisistów Hubert Hurkacz pozostał na ósmym miejscu. Prowadzi wciąż Serb Novak Djokovic, który w poniedziałek rozpoczął w sumie 413. tydzień na pozycji lidera. Na trzecie miejsce, o jedno, awansował po triumfie w Rotterdamie Włoch Jannik Sinner.
Djokovic, który w maju skończy 37 lat, to rekordzista pod względem liczby tygodni spędzonych na pierwszym miejscu. Drugi w tym zestawieniu jest Szwajcar Roger Federer - był liderem przez 310 tygodni.
Wiceliderem rankingu pozostał Hiszpan Carlos Alcaraz, a na trzecie miejsce - jako pierwszy Włoch w historii tego rankingu - awansował świetnie spisujący się od wielu miesięcy Sinner. Pod koniec stycznia 22-letni Włoch triumfował w Melbourne w wielkoszlemowym Australian Open, a w niedzielę wygrał turniej w Rotterdamie, pokonując w finale Australijczyka Aleksa de Minaura 7:5, 6:4.
De Minaurowi, który w sobotę skończył 25 lat, na pocieszenie pozostał fakt, że awansował na dziewiąte miejsce (z jedenastego) w światowym rankingu, najwyższe w karierze.

Fot. PAP/EPA

Iga Świątek rozpoczęła 91. tydzień na czele rankingu WTA

*** Czołówka rankingu tenisistów ATP:** 1. (1) Novak Djokovic (Serbia) - 9855; 2. (2) Carlos Alcaraz (Hiszpania) - 9105; 3. (4) Jannik Sinner (Włochy) - 8270; 4. (3) Daniił Miedwiedew (Rosja) - 8265; 5. (5) Andriej Rublow (Rosja) - 5105; 6. (6) Alexander Zverev (Niemcy) - 5030; 7. (7) Holger Rune (Dania) - 3700; 8. (8) Hubert Hurkacz (Polska) - 3600; 9. (11) Alex de Minaur (Australia) - 3210; 10. (9) Taylor Fritz (USA) - 3065 (...) 261. (267) Maks Kaśnikowski - 226, 299. (285) Daniel Michalski - 187, 527. (514) Olaf Pieczkowski - 73.

eprasa.pl 8d960225cc

UCHWYCONE W SPORTOWEJ MIGAWCE (51)

Polscy lekkoatleci rywalizowali w halowych mistrzostwach kraju, w Bułgarii o medale mistrzostw Europy walczą specjaliści od podnoszenia ciężarów, natomiast mistrzowie od szybkiej jazdy po lodzie zaprezentowali się w Gdańsku i Calgary.

Fot. Paweł Skraba

21-letni Jakub Szymański i niespełna 36-letnia Marika Popowicz-Drapała byli gwiazdami ostatniego dnia 68. Halowych Mistrzostw Polski w Toruniu. Szymański wygrał rywalizację na dystansie 60 m ppł, a Popowicz-Drapała prestiżowy bieg na 400 m.

Fot. archiwum klubu

Anastazja Kuś czasem 54,15 sekundy ustanowiła w Toruniu rekord Polski U18 w biegu na 400 metrów. Niestety, reprezentantka klubu AZS UWM Olsztyn nie awansowała do finału.

Fot. PAP/EPA

W Sofii trwają mistrzostwa Europy w podnoszeniu ciężarów. W kategorii 102 kilogramy Polskę reprezentuje Arsen Kasabijew. Na razie w stolicy Bułgarii biało-czerwoni zdobyli trzy medale: złoty – Weronika Zielińska-Stubińska (w kat. 81 kg), srebrny – Oliwia Drzazga (49 kg), brązowy – Wiktora Wołk (64 kg).

Fot. Łukasz Szełęg

Michał Niewiński zajął trzecie miejsce w niedzielnej rywalizacji na 500 metrów na koniec finału Pucharu Świata w short tracku w Gdańsku. Dzięki świetnej końcówce sezonu aż troje Polaków zameldowało się w czołowej dziesiątce PŚ!

Fot. materiały prasowe

W najbliższy weekend w Warszawie odbędzie się turniej judo z cyklu Pucharu Świata – European Open. Pięć miesięcy przed igrzyskami w Paryżu cztery polskie judoczki zajmują w rankingu lokaty, które dają im miejsce w rywalizacji na olimpijskich matach. Są to: Angelika Szymańska, Beata Pacut-Kłoczko, Aleksandra Kaleta i Katarzyna Sobierajska. Najwyżej z tego grona klasyfikowana jest Szymańska, zajmująca siódmą lokatę w kategorii – 63 kg. I właśnie tę zawodniczkę, brązową medalistkę niedawnych mistrzostw Europy, kibice będą mogli obejrzeć na warszawskim Torwarze. Turniej European Open odbędzie się w hali COS Torwar w sobotę i niedzielę.

Fot. Rafał Oleksiewicz

Damian Żurek zajął w sobotę siódme miejsce w rywalizacji na dystansie 1000 metrów podczas mistrzostw świata w łyżwiarstwie szybkim w Calgary. Dwunasty w tej konkurencji był Piotr Michalski, a na dziewiętnastej pozycji na tym dystansie wśród pań uplasowała się Karolina Bosiek.

Fot. MOSiR

9 czerwca ulice Elbląga wypełnią uczestnicy 15. edycji Biegu Piekarczyka. Do 29 lutego warto zapisać się na Bieg Główny (10 km), Bieg Towarzyszący (5 km) lub Mini Bieg Piekarczyka (dystanse według wieku) i skorzystać z niższej ceny pakietu startowego. Po tym terminie ceny wzrosną. Osoby powyżej 70. roku życia są zwolnione z opłaty startowej po uprzednim dokonaniu rejestracji.

Fot. PAP/Leszek Szymański

Na warszawskim Okęciu Jakub Majerski tuż po powrocie z pływackich mistrzostw świata świata. W Dosze Majerski wywalczył brązowy medal na 100 metrów stylem motylkowym.

eprasa.pl 8d960225cc

LIGA MISTRZÓW BEZ ZIELIŃSKIEGO

PIŁKA NOŻNA\\\ W 1/8 finału Ligi Mistrzów środowy mecz Napoli z Barceloną zapowiada się najciekawiej. Włoski klub, który nie zgłosił do fazy pucharowej Piotra Zielińskiego, myśli o zmianie trenera, ale Katalończycy też nie imponują formą.

Po fazie grupowej, gdy wylosowano pary 1/8 finału LM, wydawało się, że rywalizacja w parze Barcelona - Napoli będzie wielką frajdą dla polskich kibiców. Te nadzieje ostudziła jednak niedawna decyzja władz aktualnych jeszcze mistrzów Włoch.

Okazało się bowiem, że Napoli nie zgłosiło do fazy pucharowej Piotra Zielińskiego (jest natomiast na liście rezerwowy bramkarz Hubert Idasiak). Jest to efekt tego, że pomocnik reprezentacji Polski, który skończy w maju 30 lat, nie przedłużył wygasającego w czerwcu kontraktu i według włoskich mediów przejdzie do Interu Mediolan.

Szef klubu Aurelio De Laurentiis powiedział, że brak Zielińskiego na zgłoszonej liście „nie jest zemstą". Jak jednak dodał, zawodnik dokonał wyboru, mając na myśli brak przedłużenia przez niego wygasającej w czerwcu umowy. Mistrzowie Włoch sprowadzili zimą kilku zawodników na zasadzie wypożyczenia i na koniec sezonu zdecydują, czy ich wykupić.

- W PRZYPADKU ZIELIŃSKIEGO NIE MA MOWY O ZEMŚCIE. TO BARDZO DOBRY CHŁOPAK I ZAWODNIK Z NAJWYŻSZEJ PÓŁKI, ALE DOKONAŁ WYBORU. OD 1 LIPCA NIE BĘDZIE GO JUŻ Z NAMI I MUSIMY SPRAWDZIĆ INNE OPCJE, ŻEBY ZOBACZYĆ, KOGO ZOSTAWIĆ - PRZYZNAŁ DE LAURENTIIS.

Wiadomo już, że Napoli nie obroni tytułu. Może mieć nawet duży problem z zakwalifikowaniem się do rozgrywek UEFA. Drużyna odpadła już dawno z Pucharu Włoch, a w krajowej ekstraklasie zajmuje dopiero dziewiąte miejsce, ze stratą aż 27 punktów do lidera Interu.

O skali problemów Napoli świadczy np. statystyka z rozegranego 28 stycznia meczu z Lazio Rzym (0:0). Zespół Zielińskiego, który wystąpił wówczas w podstawowym składzie, nie oddał żadnego celnego strzału. To był dopiero trzeci taki przypadek w historii klubu z Neapolu od czasu jego powrotu do Serie A w 2007 roku. Natomiast w minionej kolejce remis 1:1 drużynie z Genoą uratował dopiero w 90. minucie sprowadzony zimą Belg Cyril Ngonge.

Nic więc dziwnego, że coraz głośniej jest o zmianie trenera. Na razie Walter Mazzarri przygotowuje drużynę do meczu z Barceloną, ale - jak podała agencja ANSA - klub podobno prowadzi już rozmowy z Francesco Calzoną.

To 55-letni szkoleniowiec, który w przeszłości pracował jako asystent różnych trenerów w sztabie w Napoli, a obecnie jest selekcjonerem reprezentacji Słowacji. Jak wynika z informacji włoskich mediów, otrzymałby zgodę słowackiej federacji, aby trenować także Napoli, łącząc obie funkcje. Nie wiadomo, czy w środę zagra najlepszy napastnik Napoli Nigeryjczyk Victor Osimhen, który niedawno wrócił z turnieju o Puchar Narodów Afryki.

Fot. PAP/EPA

Dwa gole Roberta Lewandowskiego zapewniły Barcelonie wyjazdowe ligowe zwycięstwo nad Celtą Vigo

- Liczymy, że będzie w stanie wystąpić, ale jego obecność nie jest pewna – przyznał Mazzarri. - Odkąd tu przybyłem, nigdy go nie miałem do dyspozycji. Najpierw odniósł kontuzję i musiał stopniowo wracać do zdrowia. A potem był Puchar Narodów Afryki - dodał trener Napoli, który pełni tę funkcję od 14 listopada.

W BARCELONIE EUFORII TEŻ NIE MA, WIĘC PO SEZONIE NA PEWNO NASTĄPI ZMIANA NA STANOWISKU TRENERA, BOWIEM XAVI HERNANDEZ OGŁOSIŁ NIEDAWNO SWOJE ODEJŚCIE.

Aktualni mistrzowie Hiszpanii zajmują w tabeli trzecie miejsce, tracąc do Realu Madryt osiem punktów. Po słabszej końcówce roku wyraźnie odżył Robert Lewandowski, który w lutym strzelił już cztery gole w spotkaniach ligowych, a łącznie ma ich 12. Środowy mecz w Neapolu, podobnie jak wszystkie inne w 1/8 finału, rozpocznie się o godz. 21.

W innym spotkaniu tego dnia FC Porto podejmie świetnie spisujący się Arsenal Londyn Jakuba Kiwiora. „Kanonierzy" wygrali pięć ostatnich meczów w angielskiej ekstraklasie, strzelając łącznie aż 21 goli.

Natomiast dzisiaj Inter, który pewnie zmierza po mistrzostwo Włoch, zagra u siebie z Atletico Madryt, a PSV Eindhoven zmierzy się z Borussią Dortmund.

Cztery mecze 1/8 finału odbyły się już w ubiegłym tygodniu. Zwycięstwa odniosły: broniący trofeum Manchester City, Paris Saint-Germain, Real Madryt oraz Lazio Rzym, które niespodziewanie wygrało u siebie z Bayernem Monachium 1:0. Inna sprawa, że mistrzowie Niemiec przeżywają kryzys, przegrali dwa mecze z rzędu w Bundeslidze i do lidera Bayeru Leverkusen tracą już osiem punktów.

*** Rewanże zaplanowano na 5-6 i 12-13 marca, a finał Champions League zaplanowano na 1 czerwca na londyńskim Wembley.**

SPRINTEM

PIŁKA NOŻNA\\\ Władze Realu Madryt porozumiały się z francuskim piłkarzem Kylianem Mbappe w sprawie jego transferu do hiszpańskiego klubu, poinformował w poniedziałek dziennik "El Debate".
Według hiszpańskiej gazety porozumienie zawarte zostało nie tylko z napastnikiem Paris Saint-Germain, ale również z jego rodzicami: Wilfiedem Mbappe oraz Fayzą Lamary.
"Doszło do osiągnięcia werbalnego porozumienia, które teraz zostanie przełożone na konkretne liczby" - napisał "El Debate", precyzując, że Mbappe zwiąże się z "Królewskimi" pięcioletnim kontraktem.
Według hiszpańskich dziennikarzy Kylian Mbappe, który przyjdzie na zasadzie wolnego transferu, zostanie zakontraktowany przez Real Madryt za co najmniej 65 mln euro.
Jak ustalił "El Debate", najważniejszą częścią dochodów Mbappe będą prawa do wizerunku. Francuski napastnik będzie dzielił je z klubem po połowie, czyli tak samo jak inni zawodnicy Realu.
"Różnica w stosunku do pozostałych piłkarzy jest jednak taka, że Mbappe i Real wspólnie wygenerują ogromne zyski z tytułu praw do wizerunku, których nie da się porównać do innych graczy" - napisał "El Debate", zastrzegając, że w dalszym ciągu ostateczna wartość transferu jest negocjowana.
Jak ustalił madrycki dziennik "Marca" 24-letni Kylian Mbappe ma zostać graczem "Królewskich" już od 1 lipca 2024 r. Hiszpańska gazeta odnotowała wysoki wskaźnik bramkostrzelności Francuza, który w 426 dotychczas rozegranych meczach w drużynach seniorskich klubów Monaco oraz PSG, a także w reprezentacji Francji zdobył łącznie 317 goli.

SKOKI NARCIARSKIE\\\ Ryoyu Kobayashi z dużą przewagą prowadzi na liście płac Pucharu Świata. Japończyk zarobił ponad 263 tys. franków szwajcarskich (1,2 mln złotych). Austriak Stefan Kraft, lider sportowej klasyfikacji, jest drugi - ponad 203 tys.
Kraft wygrał konkurs indywidualny w sobotę i cieszył się z 39. zwycięstwa w zawodach Pucharu Świata, co oznacza, że w klasyfikacji wszech czasów zrównał się z Adamem Małyszem i Kamilem Stochem. Kobayashi był dwa razy w Sapporo drugi.
Finansowa przewaga Japończyka nad pozostałymi skoczkami wynika przede wszystkim z premii za zwycięstwo w 72. edycji Turnieju Czterech Skoczni. Otrzymał za to 100 tys. franków szwajcarskich.
Żadnego z biało-czerwonych, którzy trwającego sezonu nie mogą zaliczyć do udanych, nie ma w czołowej „20" finansowego zestawienia.
Najlepszym jest Dawid Kubacki, który w Sapporo był raz w najlepszej „dziesiątce" (ósma lokata). Na liście płac zajmuje 23. lokatę z 28 900 CHF (ok. 114 500 zł).
FIS za pierwsze miejsce w konkursie indywidualnym płaci 13 tys. franków, a za zwycięstwo w kwalifikacjach - 3 tys. Nagrodę finansową otrzymuje każdy skoczek, który wystąpił w drugiej serii. Za 30. miejsce jest to 400 CHF (około 1800 zł).
Oficjalne premie nie są jedynymi dochodami skoczków narciarskich. Zawodnicy ze światowej czołówki mają podpisane prywatne kontrakty sponsorskie i reklamowe, których wysokość jest objęta tajemnicą.

eprasa.pl 8d960225cc

CZWARTY BIEG NAD JEZIOREM DŁUGIM

BIEGI\\\ Nad olsztyńskim Jeziorem Długim odbył się bieg CITY TRAIL z Nationale-Nederlanden. Były to czwarte – przedostatnie – zawody sezonu 2023/24. Do mety biegu głównego (5 km) dotarło 278 osób, a wygrali Adam Ochnik i Izabela Parszczyńska.

Fot. Kacper Kirklewski

Pierwsze metry czwartego olsztyńskiego biegu z cyklu City Trail

Tradycyjna radość na mecie, bo „znowu dałyśmy radę"

Sytuacja w klasyfikacji generalnej jest już częściowo jasna - wśród kobiet najlepszą biegaczką edycji została (nieobecna tym razem) Sviatlana Sanko. Natomiast w męskiej rywalizacji zwycięzcę generalki poznamy dopiero w marcu.

Zawody CITY TRAIL z Nationale-Nederlanden odbywają się w 10 lokalizacjach, w formule cyklu Grand Prix, a to oznacza, że aby otrzymać pamiątkowy medal i zostać sklasyfikowanym trzeba biegać regularnie i ukończyć co najmniej trzy biegi w trakcie edycji. Sezon 2023/24 trwa w Olsztynie od 7 października i zakończy się 16 marca.

W sobotnim biegu zwyciężył Adam Ochnik (16.36), który wygrał również w październiku, drugie miejsce zajął Wiktor Kujawa (16.48), a trzeci był Krzysztof Bartoś (16.50).

W kobiecej rywalizacji jako pierwsza do mety dotarła Izabela Parszczyńska (18.49), drugie miejsce zajęła Monika Jacyszyn (19.51), a trzecia była Sylwia Wasilewska (20.02).

- WARUNKI BYŁY CUDOWNE, BO CIEPŁO, BEZ DESZCZU I WIATRU, ALE NA TRASIE SPORO BŁOTA - PRZYZNAŁA NA MECIE IZABELA PARSZCZYŃSKA.

- Starałam się utrzymać równe tempo i swoją przewagę od początku do mety. Za tydzień startuję w półmaratonie w Wiązownej, mam w planach również start za miesiąc w ostatnim biegu sezonu CITY TRAIL w Olsztynie by być jak najwyżej w generalce.

W zawodach CITY TRAIL Junior pobiegło 139 młodych sportowców, natomiast piąte i zarazem ostatnie zawody sezonu w Olsztynie są zaplanowane na 16 marca. Tego dnia wszyscy uczestnicy cyklu, którzy ukończą co najmniej trzy biegi, będą mogli odebrać pamiątkowy medal. Wręczenie nagród odbędzie się z kolei na oddzielnym - również marcowym wydarzeniu (podczas którego będzie można także odebrać pamiątkowe medale).

WYNIKI

*** Kobiety:** 1. IZABELA PARSZCZYŃSKA (Wilkasy, TEAM PARSZCZYŃSKICH) - 18.49; 2. MONIKA JACYSZYN (Olsztyn, LEKKOATLETYKA DLA NAJMŁODSZYCH) - 19.51; 3. SYLWIA WASILEWSKA (Gołdap, OBORNICKI KLUB LEKKOATLETYCZNY) - 20.02; 4. LIDIA KOŁOMAŃSKA (Dywity, URWIS BIEGA) - 20.33; 5. ALEKSANDRA ADAMCZYK (Wrzesina, PSZCZÓŁKOWSKI TEAM) - 20.39.

*** Mężczyźni:** 1. ADAM OCHNIK (Kawki, AZS UWM OLSZTYN/KAWIARNIA ŁOMOT KAWKI) - 16.36; 2. WIKTOR KUJAWA (Olsztyn, AZS UWM OLSZTYN) - 16.48; 3. KRZYSZTOF BARTOŚ (Warszawa) - 16.50; 4. SZYMON SAWICKI (Olsztyn, KUROPATWA TEAM) - 16.57; 5. DAMIAN BŁAUT (Ostróda, RUN GOKU TEAM) - 17.14

SPRINTEM

SIATKÓWKA\\\ W 22. kolejce PlusLigi Skra zrobiła krok w kierunku czołowej ósemki, która powalczy o medale mistrzostw Polski. Nadal jednak istnieje możliwość, że fazę zasadniczą rozgrywek Skra i ZAKSA zakończą w strefie spadkowej. 26 lutego w 23. kolejce Indykpol AZS zagra w Katowicach.

*** Skra Bełchatów - Norwid Częstochowa 3:0 (25:22, 25:23, 25:12)**, Ślepsk Suwałki - LUK Lublin 1:3 (21:25, 15:25, 25:23, 17:25).

PO 22 KOLEJKACH

1. Jastrzębski	57	59:17
2. Warta	54	59:22
3. Projekt	53	57:19
4. Resovia	44	54:32
5. LUK	41	52:38
6. Trefl	39	46:35
7. Indykpol AZS	**34**	**43:41**
8. Skra	32	42:43
9. ZAKSA*	29	37:39
10. Stal*	29	39:44
11. Barkom*	25	34:46
12. Ślepsk	20	26:50
13. Katowice*	18	27:50
14. Częstochowa*	18	26:53
15. Cuprum*	17	26:51
16. Czarni	9	14:61

* mecz mniej

>>> 15. kolejka II ligi kobiet: Chemik Olsztyn - AZS Uniwersytet Gdański 0:3 (21:25, 17:25, 16:25), Pałac II Bydgoszcz - Volley Kobyłka 1:3 (25:23, 19:25, 14:25, 23:25), AZS AWF Warszawa - Kaman Warszawa 0:3 (12:25, 13:25, 21:25), Gedania Gdańsk - MUKS Krótka 3:1 (25:16, 27:29, 25:19, 25:23), AZS Warszawa - Sparta Warszawa 3:0 (25:15, 25:19, 25:17).

PO 15 KOLEJKACH

1. Kaman	44	45:6
2. Kobyłka	37	39:14
3. AZS UG	33	38:19
4. Gedania	28	32:23
5. Pałac II	26	30:21
6. AZS AWF	22	28:28
7. AZS W-a	16	22:33
8. Krótka	13	19:36
9. Chemik	**6**	**12:41**
10. Sparta	0	1:45

PIŁKA RĘCZNA\\\ W 11. kolejce II ligi BSMS Bartoszyce w końcu przełamało fatalną passę - podopieczni trenera Jarosława Klimki we własnej hali pokonali 26:21 (13:12) Krajnę Nakło. W drugim meczu prowadzący w tabeli Silvant Elbląg na wyjeździe wygrał 26:24 (14:16) z Handballem Czersk.

II LIGA

1. Silvant 10*	**24**		**335:240**
2. SMS ZPRP II	9	24	322:278
3. Wybrzeże I	8	21	317:243
4. SMS ZPRP III	9	15	285:260
5. Czersk	9	11	251:260
6. Krajna	9	11	298:320
7. Wybrzeże II	9	8	252:332
8. BSMS	**10**	**7**	**283:324**
9. Czarni	**9**	**2**	**270:356**

* liczba rozegranych meczów

TENIS STOŁOWY\\\ W 12. kolejce I ligi kobiet olsztyński lider nie miał litości dla ekipy Wamet Dobry Wiązar Dąbcze.

* Wyniki: English Perfect KS AZS UWM Olsztyn - Wamet Dobry Wiązar Dąbcze 10:0 (Pęk 2,5; Ślifirczyk 2,5; Wenwen 2,5; Wrzosek 2,5), Dojlidy Białystok I - GOSRiT Energa KTSK Luzino 9:1, MRKS Gdańsk - Energa Manekin Toruń 6:4, Agro-Sieć LUKS Chełmno - Dojlidy Białystok II 4:6, Luvena LKTS Luboń - ZKS Zielona Góra 7:3.

I LIGA KOBIET

1. AZS UWM	**28**	**112:28**
2. Dojlidy I	16	77:63
3. Chełmno*	13	63:67
4. Gdańsk*	13	63:67
5. Zielona Góra	12	68:72
6. Dąbcze*	12	58:72
7. Luzino*	12	55:75
8. Dojlidy II	10	63:77
9. Manekin*	9	52:78
10. Luboń*	9	59:71

* mecz mniej

*** 13. kolejka I ligi mężczyzn:** Dekorglass Działdowo II - KTS Nowy Dwór Mazowiecki 8:2, Energa Morliny Ostróda - ZKS Zielona Góra II 9:1, Darz Bór Karnieszewice - Energa Manekin Toruń 2:8, Balta KS AZS AWFiS Gdańsk II - Griffin's-Spin Szczecin 10:0, Proste Domy Gorzovia Gorzów Wlkp. - Top Solec Kujawski 8:2.

I LIGA MĘŻCZYZN

1. Manekin	25	103:27
2. Dekorglass II**	**23**	**94:56**
3. Morliny	**21**	**99:31**
4. Darz Bór	17	76:54
5. Zielona Góra II*	13	68:72
6. AZS AWFiS II	12	58:72
7. Gorzovia	11	69:61
8. Top	7	42:88
9. Nowy Dwór	5	44:86
10. Griffin's-Spin*	0	17:123

* mecz więcej
** 2 mecze więcej

PIŁKA NOŻNA\\\ W Elblągu rozegrano Wojewódzki Turniej Sędziów. Wystartowało dziewięć drużyn, ale ostatecznie zwyciężyła wiecznie młoda ekipa z Olsztyna.

*** Klasyfikacja końcowa:** 1. FOREVER YOUNG OLSZTYN, 2. MŁODE WILKI OLSZTYN, 3. OSTRÓDA I PRZYJACIELE, 4. GIŻYCKO & MRĄGOWO, 5. ELBLĄG, 6. STAJNIA MORĄG – ZALEWO, 7. BARTOSZYCE & RESZEL, 8. EŁK, 9. ZIEMIA LUBAWSKA.

*** Nagrody indywidualne:** najlepszy strzelec: Paweł Wiśniewski, MVP turnieju: Jakub Grembocki, najlepszy bramkarz: Błażej Głowacki, Fair Play: Paweł Nowicki.

eprasa.pl 8d960225cc

rolnicze abc

z Tobą od 1971 r.

MIESIĘCZNIK **NIE TYLKO** DLA ROLNIKÓW

- ORGANIZMY **KWARANTANNOWE**
- NIEZBADANE DOTĄD **BIAŁKO** NOWYM GRACZEM
- NAJWAŻNIEJSZA JEST **GLEBA**
- **MORSOWANIE** POZA PRAWEM
- **OTWARTE KLATKI** WCIĄŻ WALCZĄ
- **ZDROWIE 2024** – CO NAS CZEKA
- ŚWIATOWA PREMIERA **NOWEGO NAWOZU**

Do kupienia stacjonarnie: na poczcie, w punktach sprzedaży prasy, w salonikach prasowych, także w sieciach sklepów: Dino, Społem, Polo Market, Auchan, Chorten, Stokrotka i Real oraz **online: www.kupgazete.pl, www.e-kiosk.pl**

224otbp-c -P

eprasa.pl 8d960225cc