WTOREK |28|11|2023|

DZIENNIK ELBLĄSKI

22 LATA

cena 3,49 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\ NAKŁAD 2 494 NR 213 (21165)

BEZGORSETU NIERUCHOMOŚCI

fot. pixabay

ZIMĄ MARZNĄ RÓWNIEŻ ZWIERZĘTA

Niektórzy zapominają, że tak samo jak dla ludzi, niskie temperatury są niebezpieczne również dla zwierząt. Widzisz psa, który marznie na łańcuchu? Reaguj, bo jego właściciel się nad nim znęca! str. 6

SPORT CODZIENNIE

STEFAN NA SKOCZNI JUŻ NIE HULA \20

PO GRECJI TERAZ MARZY IM SIĘ GRUZJA \21

ZNAKOMITA SERIA MARCINA \23

ISSN 0137-9127

48

9 770137 912125

O TYM PARKU ZACZYNA MÓWIĆ CAŁA POLSKA \4

ASFALT DOBRY NA ZŁE POWIETRZE \5

NOCNE POŻARY W OLSZTYNIE \9

NIE STOSUJE ŻADNEJ DIETY \14

PROMOCJA

6523otbp-c-K

eprasa.pl 9b4e95210c

ILE PRZETRWA NOWY RZĄD?

Prezydent Andrzej Duda zaprzysiągł Mateusza Morawieckiego na Prezesa Rady Ministrów; powołał także nowy rząd premiera Morawieckiego.

Fot. X PiS

W ciągu najbliższych 14 dni Mateusz Morawiecki musi przedstawić Sejmowi tzw. exposé z wnioskiem o udzielenie jego rządowi wotum zaufania

Kilka stanowisk – w porównaniu z poprzednim rządem Mateusza Morawieckiego – zostało utrzymanych. Na czele Ministerstwa Obrony Narodowej pozostał Mariusz Błaszczak. Marlena Maląg została szefową Ministerstwa Rozwoju i Technologii. Resortem rodziny i polityki społecznej pokieruje natomiast działaczka społeczna, od 2019 roku przewodnicząca Rady Rodziny przy MRiPS Dorota Bojemska.

Szymon Szynkowski vel Sęk stanął na czele Ministerstwa Spraw Zagranicznych, a szefem MSWiA został Paweł Szefernaker, który był dotąd wiceministrem.

Szefową Ministerstwa Aktywów Państwowych została Marzena Małek, która od 2022 roku była dyrektor generalną w MAP. Ministrem Edukacji i Nauki został Krzysztof Szczucki, który w latach 2020-2023 był prezesem Rządowego Centrum Legislacyjnego. Resortem finansów pokieruje Andrzej Kosztowniak, który był przewodniczącym Komisji Finansów Publicznych w poprzedniej kadencji Sejmu, a Ministerstwem Funduszy i Polityki Regionalnej – Małgorzata Jarosińska-Jedynak.

Szefem resortu infrastruktury został Alvin Gajadhur, który od 2017 roku pełnił funkcję Głównego Inspektora Transportu Drogowego. Anna Łukaszewska-Trzeciakowska stanęła na czele Ministerstwa Klimatu i Środowiska. Szefową Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Przewodniczącą Komitetu ds. Pożytku Publicznego została posłanka i aktorka Dominika Chorosińska.

Na czele Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi stanęła dotychczasowa wiceminister Anna Gembicka, a polska szpadzistka, była mistrzyni Europy i świata Danuta Dmowska-Andrzejuk pokieruje pracami resortu sportu i turystyki.

Szefem resortu sprawiedliwości został dotychczasowy wiceminister Marcin Warchoł. Ministrem Zdrowia została Ewa Krajewska, która od 2021 roku była Głównym Inspektorem Farmaceutycznym.

Szefem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów została natomiast Izabela Antos, która od 2018 roku pracuje w KPRM. Jacek Ozdoba, który dotychczas był sekretarzem stanu w Ministerstwie Klimatu i Środowiska, został ministrem-członkiem Rady Ministrów.

RADOŚĆ PREZYDENTA

– Dopełniamy politycznego i historycznego, konstytucyjnego zwyczaju, powołując po wyborach parlamentarnych rząd RP, który jest formowany przez kandydata przedstawionego przez ugrupowanie, obóz polityczny, który wygrał wybory parlamentarne – powiedział prezydent Andrzej Duda po powołaniu rządu Mateusza Morawieckiego, po czym dodał: – Patrzę na pana premiera i na obecnych tutaj panie i panów ministrów z radością. Są ku temu dwa powody. Po pierwsze w większości państwa znam, ale nie znam większości państwa jako ministrów, znam państwa jako ekspertów, jako ludzi, którzy do tej pory w drugiej linii pracowali, merytorycznie, wykonując powierzone im zadania, a dzisiaj podejmujecie państwo obok zakresu merytorycznego także i niezwykle odpowiedzialne, polityczne funkcje prowadzenia polskich spraw.

ZA DWA TYGODNIE WSZYSTKO BĘDZIE WIADOMO

13 listopada, w dniu pierwszego posiedzenia Sejmu nowej kadencji, prezydent przyjął dymisję Rady Ministrów, a następnie desygnował Mateusza Morawieckiego na premiera. W ciągu 14 dni prezydent powołuje Prezesa Rady Ministrów i pozostałych członków rządu i odbiera od nich przysięgę – termin na to upływa w poniedziałek 27 listopada. Następnie premier w ciągu 14 dni przedstawia Sejmowi tzw. exposé z wnioskiem o udzielenie jej wotum zaufania.

Konstytucja stanowi, że jeśli w pierwszym kroku nie uda się wyłonić rządu, inicjatywę w tworzeniu rządu przejmuje Sejm; kandydata na premiera może zgłosić grupa co najmniej 46 posłów. Sejm wybiera premiera większością bezwzględną w obecności co najmniej połowy ustawowej liczby posłów.

W wyborach do Sejmu, które odbyły się 15 października, PiS zdobyło 194 mandaty, co nie daje większości co najmniej 231 posłów. KO zdobyła 157 mandatów, Trzecia Droga – 65, Nowa Lewica – 26, a Konfederacja – 18.

10 listopada doszło do parafowania umowy koalicyjnej przez przewodniczącego Platformy Obywatelskiej Donalda Tuska, przewodniczącego Polski 2050 Szymona Hołowni, prezesa Polskiego Stronnictwa Ludowego Władysława Kosiniaka-Kamysza oraz współprzewodniczących Nowej Lewicy: Włodzimierza Czarzastego i Roberta Biedronia. Kandydatem koalicji na premiera jest Donald Tusk.

OPOZYCJA KRYTYKUJE

– Ciekawe, czy nowi ministrowie realnie wejdą do ministerstw, co tam będą udawali, że robią. Bo doskonale wiemy, że to farsa i tylko przedłużenie smutnego końca tej władzy – oceniła powołanie nowego rządu PAP Barbara Nowacka (KO).

– Mamy do czynienia z przedstawieniem politycznym, a nie z realnym składem rządu – skomentował powołanie nowego rządu szef klubu PSL-TD Krzysztof Paszyk. – Miał być rząd składający się z polityków PiS drugiego szeregu, no to jest – dodał.

ŹRÓDŁO: PAP

NOWOJORSKI TABLOID PISZE O „POLSKIM OBOZIE ŚMIERCI"

Użycie frazy „polski obóz koncentracyjny" w odniesieniu do Auschwitz jest absolutnie niedopuszczalne – napisał na portalu X wiceminister spraw zagranicznych Arkadiusz Mularczyk, komentując tekst w nowojorskim tabloidzie „New York Daily News".

Sformułowanie znalazło się w piątkowym (24 listopada) tekście streszczającym wywiad stacji CNN z dyrygentem Leo Geyerem, który w poniedziałek zagrał koncert w Londynie oparty na zapisach muzyki znalezionych w Auschwitz.

Dziennik napisał, że Geyer odkrył partytury „kiedy odwiedził polski obóz śmierci". Sam CNN określił Auschwitz jako „były nazistowski obóz koncentracyjny".

– To absolutnie niedopuszczalne, by używać sformułowania „polski obóz śmierci", jak zrobiła to @JamiGanz w tym artykule @NYDailyNews (...). To nie tylko historycznie nieprawidłowe, ale głęboko krzywdzące dla Polaków i Polski. Nigdy nie było „polskiego obozu śmierci". Były tylko „niemieckie obozy śmierci na terenie okupowanej Polski". Tylko Niemcy były odpowiedzialne za ludobójcze zabijanie Żydów i Polaków w II WŚ. Wzywam @NYDailyNews do natychmiastowej zmiany tego tekstu – napisał na portalu X sekretarz stanu w MSZ Arkadiusz Mularczyk.

ŹRÓDŁO: PAP

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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Igor Hrywna

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

WYDANIE ONLINE internet@gazetaolsztynska.pl
89 539 74 83

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

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

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

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 89 539 74 80, 81, 82

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

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

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

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.

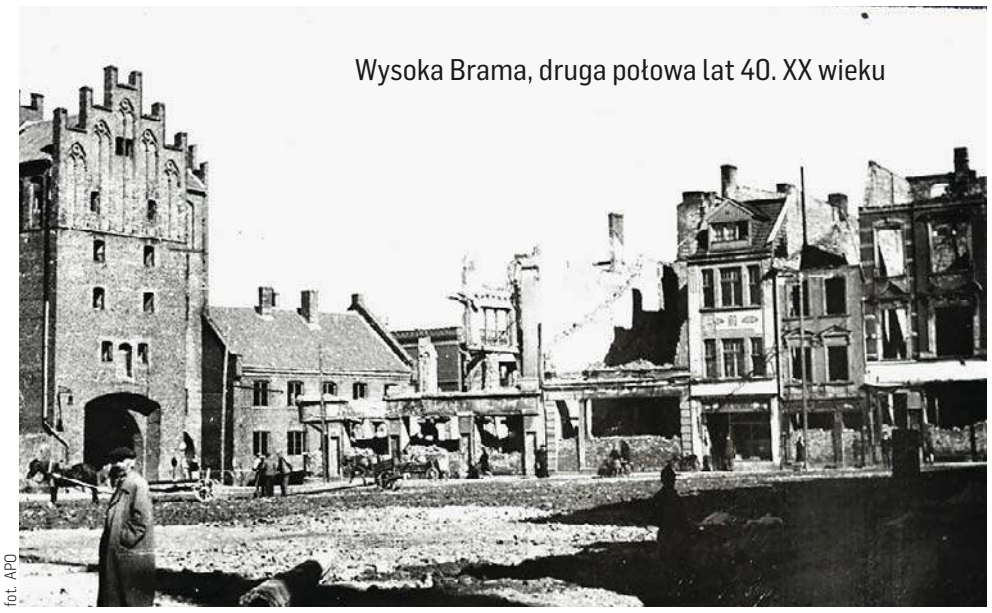
eprasa.pl 9b4e95210c

BĘDĄ ROZBIERAĆ I STAWIAĆ NOWE?

Już rok miasto jest właścicielem Wysokiej Bramy i budynków, które do niej przylegają. Czy już wiadomo, jakie są plany wobec tego miejsca? Przebudowa? Na ile władze Olsztyna biorą to pod uwagę?

Wysoka Brama, początek XX wieku

fot. arch.


Wysoka Brama, druga połowa lat 40. XX wieku

fot. APO

Pętla tramwajowa przy Wysokiej Bramie dopinana jest już na ostatni guzik. Od stycznia pasażerowie wysiądą tuż przy budynkach przylegających do Wysokiej Bramy. Przypomnijmy, że właśnie one wraz z Wysoką Bramą pod koniec 2022 roku stały się własnością gminy Olsztyn. Miasto przejęło te budynki, bo w trakcie porządkowania spraw własnościowych okazało się, że uchwała rady miasta z lat 50. ubiegłego wieku, która przekazywała je PTTK, nie zawierała niezbędnych odniesień ustawowych. Czy teraz miasto ma na nie jakiś plan?

W budynkach przy pl. Jedności Słowiańskiej znajdują się biuro PTTK, informacja turystyczna, hostel, restauracja oraz lokale handlowe, w tym „Manufaktura sztuki" oferującą pamiątki twórców z naszego regionu. Jaki ratusz ma pomysł na te nieruchomości? Gdy zapadła decyzja sądu, prezydent Piotr Grzymowicz podkreślał, że nie chce rewolucji, ale jednocześnie musi dbać o interes miasta. Trudno było wówczas wskazać, na jakie rozwiązanie się zdecyduje. Teraz mija rok, a cały czas nie ma konkretnych propozycji. Dlatego radny Tomasz Głażewski proponuje przebudowę części budynków „do formy bardziej korespondującej ze starówką". Chce, żeby w tym miejscu tętniło życie kulturalne.

— Obiekty te są pierwszymi, które „witają" wybierających się na starówkę od strony ratusza. Przed budynkami kończy się aktualnie przebudowa związana z realizacją projektu tramwajowego, tworząca w bezpośrednim sąsiedztwie ważny węzeł komunikacyjny. Otwiera to zupełnie nowe możliwości, pozwalające na wykorzystanie potencjału tego miejsca do zupełnie nowych celów — zauważa Tomasz Głażewski. — Zarówno miejsce, jak i wielkość poszczególnych budynków pozwalają na ulokowanie różnych form działalności kulturalnej — podkreśla radny. — Byłyby one rozszerzeniem miejskiej oferty zachęcającej do spędzenia czasu po południu czy w weekendy na starym mieście. A uruchomione niebawem możliwości komunikacyjne zapewniłyby łatwą dostępność do korzystania z takiego centrum.

Jaki los czeka budynek stojący przy Wysokiej Bramie?

fot. Zbigniew Woźniak

Co na to ratusz?

Budynki, o których mowa, leżą na obszarze, na którym obowiązuje „Miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego części Śródmieścia Olsztyna w rejonie Wysokiej Bramy". Uchwałę w tej sprawie podjęła Rada Miasta Olsztyna 26 czerwca 2019 roku.

— Plan miejscowy daje szerokie możliwości zarówno zachowania, jak i przekształcenia istniejącej zabudowy. Poza terenem 1UT/K (budynek Wysokiej Bramy) dopuszcza się rozbudowę, przebudowę, nadbudowę lub rozbiórkę istniejących obiektów oraz budowę nowych budynków — podkreśla prezydent Grzymowicz. I dodaje, że przy opracowaniu MPZP dla tego obszaru przewidywano możliwość przebudowy i zmiany sposobu użytkowania miejskich budynków przy Wysokiej Bramie na różne funkcje, w tym także funkcję kultury. — W przeznaczeniu terenu opisanym jako „usługi ogólnomiejskie" (...) mieści się również przeznaczenie pod usługi oświaty, edukacji i kultury. Budynki znajdują się zatem w puli obiektów, które samorząd Olsztyna bierze pod uwagę jako potencjalne miejsca działalności. Korzystne położenie obiektów przy Wysokiej Bramie, jak również dostępność komunikacyjna tego miejsca, to bez wątpienia atuty tej lokalizacji. Dokonując wyboru miejsca pod przyszłą działalność kulturalną, należy przeanalizować znacznie więcej kryteriów, m.in. koszty użytkowania lokali oraz ich przystosowania i obsługi — zapewnia prezydent Grzymowicz.

Pudełko po modernizacji

Wysoka Brama to jeden z najbardziej charakterystycznych zabytków Olsztyna. Budowlę wzniesiono pod koniec XIV w. jako budowlę obronną. Wysoka Brama była wielokrotnie modernizowana. W 1788 roku zorganizowano w niej zbrojownię szwadronu dragonów. W XIX w. budowlę przeznaczono na więzienie, w 1880 roku połączono ją ze wzniesionym obok budynkiem aresztu za pomocą klatki schodowej. Przed II wojną światową przeznaczono ją na mieszkania. Po wojnie przekazano ją PTTK w celu prowadzenia schroniska i informacji turystycznej. Obiekt ma cztery kondygnacje i mniejszą piątą w strefie szczytowej. Wysokość bramy to 23 m.

Natomiast budynek przylegającego hostelu miał po wojnie spadzisty dach i elewację z czerwonej cegły. Potem, w ramach modernizacji, otrzymał nowocześniejszą, choć niezbyt pasującą do otoczenia pudełkowatą formę. To właśnie tu funkcjonuje dziś hostel. PTTK dzięki niemu ma środki na prowadzenie działalności, do której w Olsztynie i regionie należy prawie 800 osób.

A może wrócić do czerwonej cegły?

— Chciałbym, żeby w tej sprawie mogli się wypowiedzieć architekci, którzy działają na naszym rynku. Mogliby dyskutować na temat funkcji tego miejsca i rozmawiać o architekturze tej okolicy. Myślę, że można byłoby zaprosić kilka pracowni, które przedstawiłyby swoje koncepcje, a później miasto mogłoby wybrać najciekawszą i przystąpić do realizacji. Można byłoby nawet zorganizować konkurs. Oczywiście nie za darmo, bo to jest praca twórcza i ją należy w jakiś sposób wyceniać — twierdzi Tomasz Lella, olsztyński architekt. — Według mnie dobrze byłoby zachować w tym miejscu pierzeję i wrócić do czerwonej cegły. Sam zresztą tworzę takie budynki, nawiązując do tradycji Warmii i Mazur. Ale dopuszczam też nowoczesność — na przykład kamienice ze szkłem. Oczywiście można też zapytać mieszkańców, czego oczekują od tego miejsca. Czy te budynki mają mieć funkcję komercyjną, czy może jakąś inną? Nie należy zapominać, że to bardzo reprezentacyjne miejsce, gdzie będzie można dojechać tramwajem. Tylko czy będą z niego korzystać turyści, czy tylko olsztyniacy? Myślę, że to też warto wziąć pod uwagę.

I dodaje: — Przy Wysokiej Bramie mamy rondelę, czyli wielką dziurę. Czternastowieczny element fortyfikacji miasta został odkopany i od lat nie zmienia swojego wizerunku. Być może to się zmieni. Dlatego nad przyszłością budynków przylegających do Wysokiej Bramy trzeba rozmyślać kompleksowo. Według mnie dobrze byłoby powiązać je nie tylko ze Starym Miastem, ale również z Koszarami Dragonów i Parkiem Centralnym. Trzeba zrobić to w taki sposób, aby Olsztyn był ciekawym miastem i przyciągał turystów.

ADA ROMANOWSKA

eprasa.pl 9b4e95210c

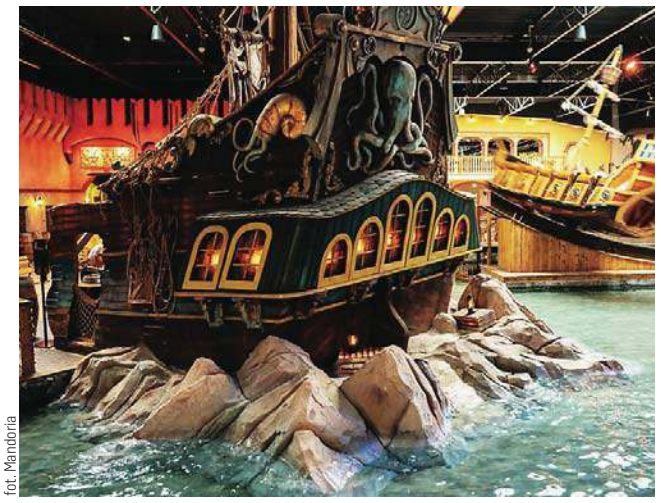
STATKIEM ELEKTRYCZNYM PO RODZINNYM PARKU ROZRYWKI W ŁUTYNÓWKU

To inwestycja, o której zaczyna mówić cała Polska. Rodzinny Park Rozrywki w Łutynówku pod Olsztynkiem rocznie ma odwiedzać nawet milion gości. Ustaliliśmy, jak będzie wyglądał na pierwszym etapie działania. A do pozwolenia na budowę inwestor ma już tylko krok.

Pierwsze informacje o planowanej inwestycji, która z małej miejscowości pod Olsztynkiem ma zrobić światowe centrum rozrywki, pojawiły się ponad rok temu. Od tej pory mimo medialnego szumu niewiele było wiadomo o tym, jak naprawdę będzie wyglądał największy w Polsce Rodzinny Park Rozrywki.

Owszem, pojawiały się informacje o tym, że będzie miał tematyczny charakter, że rozpatrywano postać Wiedźmina jako postać przewodnią. I że w parku ma być najwyższa w Europie wieża swobodnego spadania. Teraz jednak nie musimy już się domyślać, co znajdzie się w parku na jego pierwszym etapie funkcjonowania. Można to wyczytać z dokumentacji potrzebnej do uzyskania przez inwestora decyzji o środowiskowych uwarunkowaniach zgody na realizację przedsięwzięcia.

Można z niej wywnioskować, że park na początku będzie bardziej miejscem rekreacji niż rozrywki. Całe rodziny będą mogły tu spędzić nawet kilka dni, delektując się urokami mazurskiej przyrody i korzystając z rozbudowanych usług wypoczynkowych.



fot. Mandoria

Tak wygląda Mandoria pod Łodzią. Park rozrywki pod Olsztynkiem, który ma stworzyć ten sam właściciel, ma być jeszcze większy

Atrakcją będzie m.in. przystań na nawet 10 statków, w tym jeden elektryczny statek pasażerski. Powstaną pola golfowe, stadiony i tory wyścigowe.

Czy to znaczy, że zrezygnowano z budowy największego w Europie parku rozrywki na rzecz rozbudowanej sieci ośrodków rekreacyjnych? Absolutnie nie. Inwestorzy od początku informowali, że uruchomienie parku będzie miało charakter modułowy. Tak dzieje się na całym świecie. Powstaje jedna część i jest uruchamiana. Do niej jest dobudowywana następna. I tak aż do osiągnięcia celu. Jednak w porównaniu do początkowych deklaracji widać znaczące opóźnienie.

Jeszcze półtora roku temu jako datę otwarcia pierwszego modułu parku był podawany 2024 rok. Teraz to już rok 2025.

— Proces administracyjny jest na ostatnim etapie potrzebnym do wydania pozwolenia na budowę. Jak przyjdą dokumenty, będzie je realizować — powiedział nam Andrzej Abako, starosta powiatu olsztyńskiego. — Pierwsza łopata pod inwestycję powinna być wbita za kilka miesięcy, a do 2025 roku uruchomiona pierwsza część parku — dodaje.

Sprawdziliśmy, jak to wygląda w dokumentach, do których każdy może mieć wgląd. A z nich wynika, że postępowanie w sprawie wydania decyzji o środowiskowych uwarunkowaniach w połowie września zostało zawieszone przez burmistrza Olsztynka. Dopiero dwa tygodnie temu zostało podjęte na nowo.

— Uznaliśmy, że potrzebny jest raport o oddziaływaniu na środowisko. Został dostarczony i postępowanie jest odwieszone. Teraz dokumentacja jest w uzgodnieniach w Wodach Polskich, Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska oraz Państwowym Powiatowym Inspektoracie Sanitarnym — informuje Robert Waraksa, burmistrz Olsztynka

— To bardzo ważna inwestycja i na terenach chronionych, więc nie chcemy, by były jakieś wątpliwości. Bardzo nam zależy na sprawnym przeprowadzeniu procedur — dodaje.

Z dokumentów wynika, że inwestorem jest spółka VILLAGE sp. z o.o. ze Rzgowa, a nie bezpośrednio PTAK S.A. Przedsięwzięcie teraz nosi nazwę „Budowa Zespołu obiektów usługowo-rozrywkowych wraz z infrastrukturą towarzyszącą w miejscowości Łutynówko, gmina Olsztynek", a nie „Budowa Rodzinnego Parku Rozrywki w miejscowości Łutynówko, gmina Olsztynek".

Przypomnijmy. Znana z rynku odzieżowego spółka Ptak S.A. prowadzi już największy kryty rodzinny park rozrywki Mandoria właśnie w Rzgowie pod Łodzią. Ponad dwa lata firma temu kupiła dawny PGR Łutynówko z ponad 300 hektarami ziemi. Do spółki należy też większość linii brzegowej jeziora Wenyk, które leży na terenie Obszaru Chronionego Krajobrazu Puszczy Napiwodzko-Ramuckiej oraz na terenie specjalnego obszaru ochrony siedlisk w ramach sieci Natura 2000 Ostoja Napiwodzko-Ramucka. To właśnie tu ma powstać docelowo największy w Europie Rodzinny Park Rozrywki na wolnym powietrzu.

Lokalizacja jest wymarzona, bo miejscowość znajduje się w połowie drogi między Trójmiastem a Warszawą. Niedaleko jest droga kolejowa, która ma pozwolić na dojazd do parku już na pierwszym etapie jego funkcjonowania. Starostwo powiatowe już zarezerwowało 4 mln zł na remont nawierzchni drogi z Olsztyna do Łutynówka i Łutynowa.

— Mamy nadzieję, że powstanie obwodnica Olsztynka. Z naszej strony inwestycję wesprzemy też uzbrojeniem terenów tak, żeby były atrakcyjne — mówi starosta olsztyński Andrzej Abako. — Park jest szansą dla naszego regionu na solidny impuls gospodarczy — dodaje.

STANISŁAW KRYŚCIŃSKI

ADWOKAT OD TRUMIEN JESZCZE DŁUGO BEZ WYROKU

Przed olsztyńskim sądem odbyła się kolejna rozprawa Pawła K., znanego jako „adwokat od trumien na czterech kółkach". Obrońca prawnika oskarżonego o spowodowanie śmierci dwóch kobiet podważa opinie biegłych odczytujących stan komputera w samochodzie.

Poniedziałkowa rozprawa przed Sądem Rejonowym w Olsztynie przebiegała pod znakiem serii wniosków obrońcy oskarżonego prawnika. Ten podważał praktycznie każdą czynność wykonaną przez biegłych oraz sam odczyt komputera pokładowego samochodu jego klienta. Wskazywał też na, jego zdaniem, fatalną historię techniczną samochodu ofiar wypadku.

W efekcie sąd postanowił przesłuchać na kolejnej rozprawie 5 policjantów, którzy uczestniczyli w oględzinach miejsca po tragicznym wypadku oraz którzy sporządzali szkice z miejsca wypadku. W dalszej kolejności sąd chce także przesłuchać biegłych, którzy sporządzali opinie. Zwróci się także do koncernu samochodowego, aby uzyskać informacje nt. oprogramowania do odczytu danych związanych z danymi technicznymi auta, jakim poruszał się oskarżony.

Na poprzedniej rozprawie ekspert zeznał, że ze ściągniętych danych wynika, iż Paweł K. przed wypadkiem jechał z prędkością 60-66 km na godz. Jednak w chwili zdarzenia czujniki nie zarejestrowały próby hamowania samochodu ani odbicia autem w prawo, by uniknąć zderzenia z jadącym z przeciwnej strony samochodem. To w jego ocenie ma świadczyć o tym, że do wypadku mogło dojść przez „nieuwagę oskarżonego".

Przypomnijmy. Do wydarzeń, które znalazły swój finał przed olsztyńskim sądem, doszło 26 września 2021 roku. Paweł K. razem z rodziną wracał wówczas z wesela znanej influencerki. Jechał mercedesem z Barczewa w kierunku Jezioran. Według prokuratury oskarżony przekroczył podwójną linię ciągłą, zjechał na przeciwny pas i zderzył się z prawidłowo jadącym z przeciwka audi 80. Zginęły dwie kobiety.

Paweł K. krótko po wypadku nagrał film, w którym stwierdził, że kobiety zginęły, bo „jechały trumnami na kołach".

Nagranie z takim stwierdzeniem zamieścił w internecie. Dodał też, że „niektórzy się cieszą, że kupili auto za 3 tys. zł" i doradzał, że lepiej wziąć kredyt albo pożyczyć na lepszy samochód.

Za wypowiedź o „trumnach na kołach" Sąd Dyscyplinarny Izby Adwokackiej w Łodzi zawiesił Pawła K. na 16 miesięcy w wykonywaniu czynności zawodowych. Za obrazę sędziów Sądu Apelacyjnego w Łodzi sąd korporacyjny nakazał mu zapłacić grzywnę około 28 tys. zł i zakazał na 5 lat szkolenia aplikantów.

W sprawie karnej adwokat odpowiada z wolnej stopy, bo wpłacił 50 tys. zł zabezpieczenia majątkowego. Nie przyznaje się do winy. Grozi mu osiem lat więzienia. Prokuratura w czasie śledztwa zabezpieczyła majątek oskarżonego o wartości 300 tys. zł. Proces, który toczy się przed olsztyńskim sądem, rozpoczął się w lutym. Na rozprawie, na której Paweł K. usłyszał zarzuty, wnioskował o utajnienie zeznań i odpowiadał jedynie na pytanie sądu i swojego adwokata. Skarżył się na to, że źle reaguje na hejt w internecie.

Ponownie znalazł się w centrum zainteresowania mediów, kiedy pojawił się w sądzie z zachowującymi się w niekonwencjonalny sposób dwoma ochroniarzami, którzy mieli utrudniać dziennikarzom kontakt z oskarżonym. Obrona oskarżonego adwokata od początku opiera się na poddawaniu w wątpliwość opinii biegłych, jak doszło do wypadku. Najbliższa kolejna rozprawa odbędzie się 13 grudnia.

STANISŁAW KRYŚCIŃSKI

eprasa.pl 9b4e95210c

POKRZYWDZONE MISIE NA ULICACH OLSZTYNA.
WAŻNA AKCJA SPOŁECZNA

Na ulicach Olsztyna pojawiły się zabandażowane misie. To efekt akcji zmierzającej do uświadomienia sobie, że przemoc wobec dzieci to realne zagrożenie dla najmłodszych.

Akcja „Miś – nie bij mnie, kochaj mnie" – bo o niej tu mowa – ma na celu uświadamianie i uwrażliwienie społeczeństwa na temat przemocy wobec dzieci.

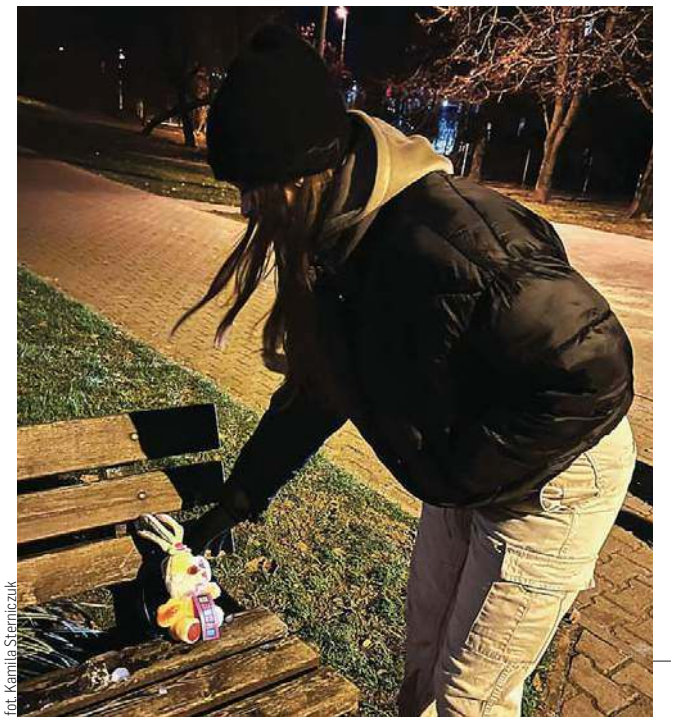
— Chcemy, aby dorośli reagowali w sytuacjach, kiedy dziecku dzieje się krzywda, żeby zauważyli krzywdę, żeby kochali, a nie bili. Razem z młodzieżą z Niepublicznego Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapii 67 w Olsztynie organizuję tę akcję już po raz trzeci — mówi nam Kamila Sterniczuk, pomysłodawczyni tej ważnej społecznie akcji.

Jej uczestnicy w 33. rocznicę ustanowienia Konwencji o Prawach Dziecka ruszyli na ulice Olsztyna, aby w różnych miejscach pozostawić pluszaki, które wcześniej były przez młodzież przygotowywane – zawijane bandażami, opatrzone plasterkami, pojawiały się na nich siniaki, a na koniec na każdym z misiów pojawiła się etykietka z napisem „Nie bij mnie – Kochaj mnie".

— Pluszaki rozmieściliśmy w miejscach najczęściej uczęszczanych przez mieszkańców, czyli w okolicach Dworca Głównego, w centrum, w Parku Kusocińskiego, na ulicach Żołnierskiej i Dworcowej — opisuje pani Kamila.

Wspomina, że pomysł się narodził, kiedy trzy lata temu zobaczyła post na stronie Regionalnego Centrum Wolontariatu w Elblągu.

— Moją uwagę w nim przykuły misie. Niespotykane misie, bo pokaleczone. Wtedy pomyślałam, zarówno ze strony zawodowej jak i osobistej, że to ważne i trzeba rozpowszechniać takie działania przeciwko przemocy wobec dzieci. Postanowiłam, że porozmawiam z naszą młodzieżą z ośrodka na ten temat. I jak widać, odzew od nich miałam niesamowity. Byli i są bardzo zaangażowani i z wielką chęcią chcą brać w tym udział. Chcą głośno mówić i pokazać dorosłym ludziom, że nie zgadzają się na przemoc wobec dzieci — podkreśla pomysłodawczyni nietypowej akcji.


fot. Kamila Sterniczuk

— Chcemy, aby dorośli reagowali w sytuacjach, kiedy dziecku dzieje się krzywda — mówi Kamila Sterniczuk

Pani Kamila nie ukrywa, że jest miło zaskoczona odzewem przedsięwzięcia.

— Zauważam, że faktycznie misie znikają z miejsc, w których je pozostawiliśmy, i mam ogromną nadzieję, że ktoś z osób dorosłych zatrzymał się przy nich, zareagował i zaopiekował się nimi i teraz są w bezpiecznym miejscu. Dostaję też dużo informacji zwrotnych, że to świetna akcja, bardzo ważna, cenna i potrzebna, ale też wartościowa ze względu na to, że to młodzież z ośrodka apeluje do dorosłych, iż przemoc jest czymś okropnym i że stanowczo mówią „nie" przemocy wobec dzieci. Nadmienię, że misie są symbolem dziecka – małego, bezbronnego dziecka, które nie potrafi się bronić, powiedzieć, że go boli, że to, co przeżywa, może być jego traumą do końca życia — podkreśla Kamila Sterniczuk.

23%

Polaków uważa, że dzieci można karać fizycznie. Taka liczbę podał CBOS w swoim badaniach opublikowanych we wrześniu 2023 roku.

Niepubliczny Młodzieżowy Ośrodek Socjoterapii 67 w Olsztynie jest pierwszym ośrodkiem tego typu w województwie warmińsko-mazurskim. Tworzy go grupa fachowców w zakresie terapii i pracy z młodzieżą. Pracują na podstawie autorskich programów wychowawczo-edukacyjnych, wspierających wychowanków w okresie adaptacyjnym, terapeutycznych, usamodzielniających, przygotowujących do życia poza ośrodkiem i innych. W bezpiecznych i przyjaznych warunkach wypracowują nowe zasady funkcjonowania Wychowanków oraz zapewniają to, czego młody człowiek potrzebuje – na przykład wzmocnienia samooceny, dobrych relacji z rówieśnikami i dorosłymi, dostępu do kultury i rozwoju zainteresowań. Kładą nacisk na samodzielność i kształtowanie umiejętności, niezbędnych w dorosłym życiu.
Placówka jest przygotowana na przyjęcie 72 osób – dziewcząt i chłopców – od 12 roku życia do czasu ukończenia szkoły, uczniów klasy VI, VII i VIII. W ramach ośrodka działa szkoła podstawowa, skierowana tylko do wychowanków.

RAZ

ASFALT REDUKUJĄCY SMOG? POD OSTRÓDĄ JUŻ TO MAJĄ

W Kajkowie koło Ostródy na ulicy Świetlińskiej powstaje doświadczalny odcinek drogi z asfaltem redukującym smog.

Tu realizowany jest projekt pilotażowy Orlenu, który wyprodukował mieszankę asfaltową z dodatkiem fotokatalizatora, który powoduje to, że na skutek działania promieni słonecznych redukuje zanieczyszczenia powstałe na powierzchni jezdni do postaci prostszych substancji, nieszkodliwych dla zdrowia.

O nowatorskim wynalazku zastosowanym w Kajkowie Orlen poinformował w filmie opublikowanym w mediach społecznościowych.

— Wybraliśmy miejscowość Kajkowo na nasze testy, z uwagi na to, że leży w pobliżu drogi S7, gdzie jest bardzo duży ruch. Jest tutaj wiele osiedli mieszkaniowych. Domy, które znajdują się przy drodze, nie mają ogrzewania gazowego, tylko piece emitujące pyły. To miejsce jest idealne, żeby sprawdzić skuteczność naszego wynalazku — mówi Agnieszka Kędzierska, ekspert Orlen S.A.

JAK TO DZIAŁA?

— Najcięższe frakcje po przerobie ropy naftowej wykorzystywane są do produkcji asfaltów do celów drogowych — mówi Jacek Olszacki, ekspert Orlen S.A. — Powstaje mieszanina asfaltu, który składa się z mieszaniny bazy asfaltowej oraz polimerów i kruszyw. Asfalt pełni funkcję kleju, który skleja wszystko w całość i tworzy nawierzchnię. To, co odróżnia asfalty ekologiczne od zwykłych, to dodatek fotokatalizatora, który powoduje to, że nawierzchnia ułożona z tym asfaltem na skutek działania promieni słonecznych redukuje zanieczyszczenia powietrza w rejonie pasa drogowego, a które powstają na skutek ruchu samochodów.

Celem projektu jest osiągnięcie redukcji zanieczyszczeń benzopirenu o 25 proc., lotnych związków organicznych o 40 proc. i również o 40 proc. tlenków azotu. — Do tej pory nikomu na świecie nie udało się osiągnąć takich wartości — tłumaczy Agnieszka Kędzierska.

Fot. Pixabay

Już w październiku 2021 roku starostwa ostródzki Andrzej Wiczkowski podpisał list intencyjny z Cezarym Godziukiem, prezesem zarządu i Krzysztofem Rodzikiem, członkiem zarządu ówczesnego LOTOS Asfalt (połączonego z Grupą Orlen w 2022 r. — red.) w sprawie realizacji innowacyjnego projektu właśnie w Kajkowie.

— Jesteśmy zainteresowani innowacyjnymi rozwiązaniami technologicznymi, które mają szanse poprawić jakość życia naszych mieszkańców — mówił wówczas Gazecie starosta. — Przykładamy dużą wagę do ochrony środowiska. Chcemy, aby tereny zurbanizowane położone w ciągu dróg powiatowych miały jeszcze bardziej czyste powietrze. Cieszymy się, że udostępniając nasz odcinek drogi, wspieramy projekt badawczy, który w dłuższej perspektywie może zagwarantować rozwój nowoczesnej infrastruktury.

— Realizacja tego typu projektów wynika z przyjętej przez naszą spółkę strategii polegającej na poszukiwania nowych rozwiązań, które pozwolą na wdrożenie do sprzedaży innowacyjnych produktów. Stawiamy na proekologiczne rozwiązania, które w przyszłości mogą pomóc ograniczyć zanieczyszczenia atmosferyczne w obrębie pasa drogowego. W związku z tym, że nawierzchnie ulic w polskich miastach są w ponad 90 proc. asfaltowe, takie rozwiązanie może w przyszłości poprawić jakość życia ich mieszkańców — mówił wówczas Cezary Godziuk, prezes zarządu LOTOS Asfalt.

Wciąż prowadzone są prace nad specjalnym rodzajem asfaltów do mieszanek z materiałami pochodzącymi z recyklingu. Asfalty te będzie można łączyć z destruktem asfaltowym ze starych dróg, który do tej pory był klasyfikowany jako odpad. W przypadku nawierzchni asfaltowych materiał pochodzący z ich rozbiórki może być ponownie wykorzystany jako składnik nowej nawierzchni. Można je zatem w 100 proc. poddać recyklingowi. Pozwoli to na zmniejszenie zużycia zasobów naturalnych — czyli skał, z których produkowane jest kruszywo — i umożliwia ograniczenie emisji gazów cieplarnianych poprzez ograniczenie energochłonności procesu budowlanego.

Jak podkreśla koncern, działanie te „wpisują się w strategię Grupy Orlen, która konsekwentnie inwestuje w przyjazne środowisku technologie oraz podejmuje działania biznesowe, aby do 2050 r. stać się neutralną emisyjnie".

BCL

eprasa.pl 9b4e95210c

ZIMĄ MARZNĄ NIE TYLKO LUDZIE

Niektórzy zapominają, że tak samo jak dla ludzi, niskie temperatury są niebezpieczne również dla zwierząt, w tym psów. Te „podwórkowe" powinny — jak radzi Monika Hyńko z OTOZ Animals w Braniewie — mieć do dyspozycji kojec i budę.

fot. pixabay

Psy na łańcuchach rzadko widuje się w miastach, ale wystarczy pojechać na wieś, gdzie, w co drugim, a czasami nawet w prawie każdym gospodarstwie, psy trzymane są na łańcuchach, a te bardzo rzadko mają wymaganą długość trzech metrów — przyznaje Monika Hyńko z braniewskiego inspektoratu OTOZ Animals.

To właśnie właściciele tak zwanych psów podwórkowych powinni szczególnie dbać o potrzeby i dobrostan swoich czworonogów. Wszystkim posiadaczom psów przypominamy, polskie prawo jasno mówi, że "Kto utrzymuje zwierzę domowe, ma obowiązek zapewnić mu pomieszczenie chroniące je przed zimnem, upałami i opadami atmosferycznymi, z dostępem do światła dziennego, umożliwiające swobodną zmianę pozycji ciała, odpowiednią karmę i stały dostęp do wody".

Czy można trzymać psa na łańcuchu? Co do zasady tak, ale "zabrania się trzymania zwierząt domowych na uwięzi w sposób stały dłużej niż 12 godzin w ciągu doby lub powodujący u nich uszkodzenie ciała, lub cierpienie oraz niezapewniający możliwości niezbędnego ruchu. Długość uwięzi nie może być krótsza niż 3 m".

Oznacza to więc, że pies może być na uwięzi nie dłużej niż 12 godzin dziennie. Nie można również poprzez trzymanie go na uwięzi powodować u psa uszkodzeń ciała czy cierpienia. Zaniedbanie tych zasad może prowadzić do poważnych konsekwencji dla właściciela, brak odpowiednich warunków dla zwierzęcia jest traktowane jako znęcanie się nad nim.

— Można przecież ogrodzić teren lub jego fragment i puścić psa wolno, ale do dyspozycji powinien mieć on kojec i budę. Niestety, ludzie nadal trzymają psy na zewnątrz w nieodpowiednich warunkach i niezależnie od pogody, narażając swoich podopiecznych między innymi na mrozy — zauważa Monika Hyńko.

Jakie warunki właściciele muszą zapewnić swoim psom podwórkowym? Jeżeli domem psa jest buda, musi być ona odpowiednio ocieplona, by mogła chronić zwierzę przed mrozem. Powinna być również dostosowana do wielkości psa — na tyle duża, by mógł się w niej wygodnie poruszać, a jednocześnie na tyle mała, by efektywnie zatrzymywać ciepło. Buda musi być szczelna, nie może stać bezpośrednio na ziemi.

Zimą psy potrzebują więcej energii, więc ich dieta powinna być z reguły bogatsza w kalorie i składniki odżywcze — minimum to jeden wysokokaloryczny posiłek dziennie. Ważne jest również to, by nasz pies, niezależnie od pogody, miał dostęp do świeżej wody.

Widzisz psa na zbyt krótkim łańcuchu, który bezprzerwy jest na uwięzi, nie ma dostępu do wody lub jedzenia, albo jego buda nie jest odpowiednio przystosowana do warunków pogodowych? Powiadom policję, straż miejską lub instytucję zajmującą się ochroną praw zwierząt, np. OTOZ Animals. Znęcanie się nad zwierzętami to przestępstwo, za które grozi kara do trzech lat pozbawienia wolności. Jeżeli ktoś znęca się nad zwierzęciem ze szczególnym okrucieństwem, za kratami może spędzić nawet pięć lat.

KK

MASZ PSA? O TYM PAMIĘTAJ:

1. Zimą psy mogą mniej się ruszać, co może prowadzić do przyrostu wagi. Ważne jest monitorowanie ich diety i dostosowanie porcji karmy.
2. Jeżeli jest taka potrzeba, skróć spacery, ale wychodź z psem częściej. W zależności od rasy i kondycji psa aktywność fizyczna może wymagać zimą dostosowania.
3. Sól i środki do odśnieżania mogą podrażniać łapy psa, warto więc umyć je po powrocie ze spaceru, lub, jeżeli nasz pupil nie ma nic przeciwko temu, rozważyć użycie specjalnych butów/ochraniaczy na łapy dla psów.
4. Psy odczuwają zimno podobnie jak ludzie, szczególnie te z krótką sierścią. Ważne jest obserwowanie ich zachowania i reakcji na niskie temperatury.
5. W chłodne dni psy, szczególnie te z krótką sierścią, małe, starsze lub o słabym zdrowiu, mogą potrzebować dodatkowego ciepła. Ubranka dla psów mogą być pomocne, ale pamiętaj, by wybierać takie, które są wygodne i nie ograniczają ruchów zwierzęcia.
6. Podczas spacerów z psem unikaj zamarzniętych zbiorników wodnych i bądź ostrożny na śliskich powierzchniach. Pamiętaj też, by twój pies był zawsze widoczny – odblaskowe akcesoria mogą być pomocne podczas spacerów po zmroku.
7. Zimą psy mogą być bardziej podatne na pewne choroby. Regularne wizyty u weterynarza pomogą utrzymać zdrowie zwierzęcia.
8. W domu zadbaj o to, by twój zwierzak miał komfortowe miejsce do odpoczynku. Zapewnij swojemu psu ciepłe miejsce do spania, niech zwierzak nie leży bezpośrednio na chłodnej podłodze, jego posłanie powinno znajdować się z dala od przeciągów.

ŚNIEŻYCA UNIEMOŻLIWIŁA KARETCE DOTARCIE DO CHOREGO

Mężczyzna potrzebował pomocy. Niestety — dojazd do niego był bardzo trudny — uniemożliwiały go karetce m.in. opady śniegu. W dotarciu do pacjenta pomogli strażacy.

fot. PSP Braniewo

Strażacy ochotnicy z Pieniężna na saniach przetransportowali pacjenta do karetki, bo ta nie mogła do niego dojechać

fot. Ryszard Biel

W Elblągu nie doszedł do skutku mecz tamtejszej Concordii, mimo że boisko odśnieżało kilkadziesiąt osób

fot. KMP Elbląg

Pod Pasłękiem na bus przewożący pasażerów spadło drzewo

Sytuacja miała miejsce w niedzielę 26 listopada na terenie powiatu braniewskiego, gdzie intensywne opady śniegu miały istotny wpływ na warunki drogowe. Dotarcia karetce do pacjenta, który potrzebował pomocy medycznej, nie ułatwiał również grząski teren — medykom potrzebne było wsparcie.

Na pomoc mieszkańcowi Radziejowa w gminie Pieniężno ruszyli strażacy ochotnicy z OSP Pieniężno, którzy współpracując z zespołem ratownictwa medycznego, przetransportowali chorego do karetki na saniach lodowych. Odcinek, który pokonali to kilkaset metrów.

Miniony weekend był bardzo wymagający dla kierowców z Warmii i Mazur. Już w piątek na drodze S7 w kierunku Elbląga dachował samochód osobowy, a do kolejnego niebezpiecznego zdarzenia doszło w niedzielę pod Pasłękiem, gdzie na autobus przewożący pasażerów pod ciężarem śniegu przewróciło się drzewo.

Zima dała się we znaki również sportowcom. W sobotę w Elblągu kilkadziesiąt osób odśnieżało boisko, by mecz z Legionową Legionowo mogła rozegrać tamtejsza Concordia. Niestety wysiłek nie przyniósł oczekiwanych przez elbląską drużynę i jej kibiców efektów, mecz został odwołany i zostanie rozegrany dopiero wiosną.

KK

REKLAMA

komunikat

Burmistrz Miasta i Gminy Frombork

podaje do publicznej wiadomości, że zostały wywieszone na tablicach Urzędu Miasta i Gminy we Fromborku wykazy nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy, najmu i użyczenia. Wykazy te znajdują się również na stronie internetowej Urzędu Miasta i Gminy Frombork oraz w Biuletynie Informacji Publicznej pod adresem **frombork.bip.net.pl**.

22623sezr-a -P

eprasa.pl 9b4e95210c

DYSTRYBUCYJNA KPINA? BILETY NA OTWARCIE URANII ROZESZŁY SIĘ... W KILKA SEKUND

Na otwarcie hali Urania czeka niemal każdy mieszkaniec Olsztyna. W połowie grudnia odbędzie się „Galaktyczny Benefis Hali Urania", czyli impreza otwarcia obiektu. Niestety, większość mieszkańców nie załapała się na pulę darmowych wejściówek.

Galaktyczny Benefis Hali Urania" to darmowe wydarzenie, podczas którego mieszkańcy będą mogli wziąć udział w pierwszej imprezie na nowym obiekcie. Wśród gwiazd grudniowego przedsięwzięcia znajdują takie nazwiska polskiej sceny muzycznej, jak: Ania Dąbrowska, Anita Lipnicka, Ralph Kaminski, Błażej Król, Wojtek Urbański oraz zespół Czerwony Tulipan.

W części sportowej oprócz prezentacji zawodników Indykpolu AZS Olsztyn będzie można zobaczyć pokaz uczniów olsztyńskiej Szkoły Mistrzostwa Sportowego, trenujących gimnastykę sportową i taekwondo olimpijskie. W części tanecznej, wyreżyserowanej przez olsztyniankę Iwonę Pavlović, pojawią się Carnivals Stars, Studio Rytm, pracownia Tańca Pryzmat, formacja „Jantar" z Elbląga i zawodowi tancerze z „Tańca z gwiazdami".

W trakcie wieczoru zostaną również zaprezentowane filmy pokazujące 45 lat życia Hali Urania.

Impreza jest darmowa, aczkolwiek biletowana. Żeby wziąć udział w wydarzeniu, należało zarejestrować się na stronie internetowej. Limit wejściówek to dwa bilety na osobę.

Fot. Andrzej Sprzączak

Niestety, wielu mieszkańców Olsztyna będzie mogło tylko pomarzyć o pojawieniu się na Uranii. Wejściówki można było rezerwować od 27 listopada (poniedziałek, od godz. 12). Kilka sekund po otwarciu zapisów wszystkie bilety się rozeszły.

Sposób dystrybucji wejściówek spotkał się z krytyką mieszkańców. Swoją opinię na ten temat wyraził m.in. radny Paweł Klonowski.

— Dlaczego przyjęto takie rozwiązanie? Nie mam pojęcia. Dystrybucję biletów zorganizować można przecież było na wiele innych sposobów, doceniających i uwzględniających chociażby udział w miejskim wolontariacie czy gremiach konsultacyjnych, działalność w radach osiedli i organizacjach społecznych, uczestnictwo w wydarzeniach sportowych i kulturalnych, a nawet konkursie fotograficznym. Można było występy rozłożyć na 3-4 dni koncertowe, zwiększając pulę biletów tyleż razy. Można było wiele rzeczy, zamiast ćwiczenia jedynie refleksu i prowokowania późniejszego cwaniactwa — komentuje radny.

Wyraźnie zdenerwowani są także mieszkańcy Olsztyna, którym nie udało się zarezerwować wejściówek. Upust swojej frustracji dają m.in. w komentarzach na profilu prezydenta Olsztyna Piotra Grzymowicza.

— Nie wierzę, że o 12:00 już nie było miejsc, znowu swoim porozdawali — komentuje Marcin.

— Oszukaństwo... o 12.00 nie było możliwości zarezerwowania biletów, kilka sekund później wszystkie miejsca zarezerwowane! — zwraca uwagę Magda.

— Każdemu w różnym czasie weszła możliwość wejścia. Ja kliknęłam dwa miejsca i pojawił się komunikat, że już nie ma biletów — pisze Klaudia.

Co ciekawe, organizatorem wydarzenia nie jest gmina Olsztyn ani MOK, ani powołana do zarządzania obiektem spółka „Hala Olsztyn". Według informacji zawartych na stronie ebilet.pl wydarzenie organizuje spółka ALL IN STUDIO Anna Pruszyńska zarejestrowana w Warszawie i zajmująca się marketingiem, reklamą i PR.

KAROL GROSZ

NIE ODLECIAŁ DO AFRYKI, ZOSTAŁ NA WARMII

Większość bocianów odlatuje jesienią do Afryki. Nie wszystkie jednak mają tyle sił, żeby przebyć tak długą drogę. Pod Olsztynem, w miejscowości Łomy w gminie Jonkowo, jeden bocian cały czas zamieszkuje gniazdo. Mieszkańcy się martwią, czy przetrwa mrozy.

Bocian, który ma swoje gniazdo tuż przy krzyżu w Łomach, miał kiedyś złamane skrzydło. I pewnie dlatego nie odleciał na zimę. Teraz, gdy skrzydło mu się zrosło, lata swobodnie. Martwię się jednak o niego — opowiada czytelniczka. — Bocian w ciągu dnia jest poza gniazdem. Wraca dopiero na noc, tzn. gdy się ściemni. Dzwoniłam do Fundacji Albatros. Poradzono mi, żeby go karmić i nic nie robić, jeśli jest w dobrej kondycji. Wolałabym jednak, żeby był zabezpieczony. Martwię się, że któregoś dnia zastanę go zamarzniętego w gnieździe.

I dodaje: — Bociany łączą się w pary, a on jest tu taki samotny. Sam bidulek siedzi w gnieździe, a do tego śnieg pada mu na głowę. Czy da radę tak przez całą zimę? Kładę mu mięso w pobliżu gniazda, wedle zaleceń Albatrosa. Nie wiem jednak, czy on je zjada, czy „pomagają mu w tym" dzikie koty.

Ptaki migrują przede wszystkim za pożywieniem, tzn. zmierzają tam, gdzie ze względu na warunki atmosferyczne będzie go pod dostatkiem. Czy w związku z tym, że mamy ciepłe zimy, ptaki decydują się tu zostać? Dieta bocianów jest bardzo urozmaicona. Sięgają po powszechnie dostępne źródła pokarmu, czyli mogą się żywić nawet odpadami. Zatem nawet zimą znajdą pokarm. Poza tym ptakom chłód nie jest straszny, bo posiadają jedną z najlepszych w świecie zwierząt warstwę izolacyjną. Zimujące bociany często mają zaniedbane, brudne upierzenie, a pióra mogą wydawać się nadnaturalnie nastroszone. Wynika to z gromadzenia między nimi powietrza, tworzącego warstwę izolacyjną ograniczającą straty ciepła z organizmu.

Fot. Pixabay.com

Czy bocian da radę przetrwać zimę?

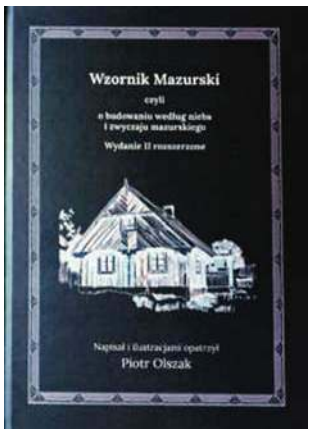
— Coraz częściej zdarzają się takie sytuacje, że ptaki u nas zimują. Dlaczego to robią? Trudno powiedzieć. W tamtym roku zimowały u nas żurawie, co było rzadkością. Na pewno migracja jest dla ptaków bardzo dużym ryzykiem. Nie wszystkie ją przeżywają. Może czują, że nie dadzą rady dolecieć, może zimy mamy coraz mniej srogie... Jeśli zauważymy, że jakiś bocian nie odleciał, obserwujmy go. Jeśli nie lata, warto do nas zadzwonić, bo to jest sygnał, że coś się z nim dzieje. Jeśli lata, nie będziemy w stanie go złapać. Ale to sygnał, że będzie w stanie uciec od drapieżnika albo będzie mógł znaleźć sobie jedzenie. Ale na pewno nie przyzwyczajajmy go do obecności człowieka, bo się oswoi. To też jest niebezpieczne, bo wtedy zbliży się do domów, gdzie zagrożeniem mogą być dla niego zwierzęta, chociażby dzikie koty — zauważa Przemysław Łucko z Ośrodka Rehabilitacji Dzikich Ptaków w Bukwałdzie. — Jeżeli chcemy dokarmiać bociana, to róbmy to, gdy jest duży mróz i mnóstwo śniegu. Róbmy to też gdzieś daleko — na pewno nie przy ulicy. Mieliśmy już taką sytuację, że bocian był dokarmiany zimą przy przystanku autobusowym przed Klebarkiem. Tak się przyzwyczaił, że chodził w pobliżu i czekał na jedzenie. Dlatego gmina, dla jego bezpieczeństwa, ustawiła znak drogowy „Uwaga bocian", bo ptak nie zdawał sobie sprawy, że przy przystanku znajdzie nie tylko jedzenie, ale że może przejechać go samochód. Pod koniec zimy zniknął, więc prawdopodobnie gdzieś odleciał. Ptaki podejmują takie, a nie inne decyzje — albo zimują, albo migrują. Natura wyposażyła świat zwierząt w mechanizmy obronne, dlatego w sytuacjach tak niecodziennych, jak pozostanie bociana na zimę w naszej okolicy, należy zachować dystans i nie ingerować na siłę w naturę.

ADA ROMANOWSKA

eprasa.pl 9b4e95210c

PODRÓŻ PRZEZ DZIEDZICTWO MAZURSKIEGO BUDOWNICTWA

Tradycyjne mazurskie chaty coraz częściej można oglądać nie tylko w książkach, ale podczas podróży po północno-wschodniej Polsce. Ostatnio opowiedział o nich na spotkaniu w Ełku Piotr Olszak, autor opracowania „Wzornik Mazurski".



Spotkanie z autorem ciekawej pozycji traktującej o specyfice, tradycjach i dziedzictwie unikalnego mazurskiego budownictwa w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Ełku rozpoczęło cykl jesienno-zimowych wieczornic w Mazurskim Uniwersytecie Ludowym. Zgromadzeni w bibliotece goście, wraz z prowadzącym spotkanie Hubertem Górskim z FWNiB, szukali odpowiedzi na pytanie „Po co nam tradycyjna zabudowa dzisiaj?". Dociekali również, skąd autor czerpał inspiracje do stworzenia bogatego kompendium mazurskiego budownictwa ludowego, jakim bez wątpienia jest „Wzornik Mazurski".

Opracowanie Piotra Olszaka to owoc 30 lat fotografowania, inwentaryzowania i projektowania mazurskich domów. To zbiór opisów, fotografii, ale także refleksji, które towarzyszyły autorowi w pracach nad publikacją. On sam, podróżując po całym regionie, wyszukiwał architektoniczne perły, które następnie stawały się źródłem pomysłów na współczesne projekty budowlane. Wiele z tych propozycji bazuje na drewnie.

— Drewno dominowało na wsiach bardzo długo. Mazury wschodnie to były jednak Mazury drewniane — podkreślał architekt. – Drewno dominowało na wsiach bardzo długo. Mazury wschodnie to były jednak Mazury drewniane — podkreśla architekt. — One zniknęło w ciągu ostatnich 30-40 lat. Akurat okolice Ełku to był teren wyjątkowo bogaty w bardzo piękne chałupy drewniane. Niestety, ani jedna nie dotrwała do naszych czasów, a było ich tutaj najwięcej – zdecydowanie więcej niż w powiecie piskim, niż w powiecie szczycieńskim, gdzie jeszcze mamy dużo drewnianych chałup, jednak tamte domy są dużo prostsze. Nie są aż tak piękne i tak skomplikowane jak te, które tutaj były.

Piotr Olszak przekonywał, że inspirowanie się tradycyjnym budownictwem Mazur pozwala zachować spójność, a także pewną ciągłość krajobrazu. Podkreślał, że tradycyjne domy są nie tylko piękne, ale też harmonizują z regionalną tożsamością, a budowanie w takim stylu to kierunek naturalny – w przeciwieństwie do stawiania góralskich chatek w otoczeniu mazurskich jezior. Nie bez znaczenia była powszechność i zalety samego surowca.

Fot. MCH do wykadrowanie

Piotr Olszak przekonywał, że inspirowanie się tradycyjnym budownictwem Mazur pozwala zachować spójność krajobrazu

— Użyteczność była tym, co było wiodące w decyzji o kształcie domu, o tym, jak on wygląda. Nawiązywanie do tej architektury jest bardzo rozsądne, ponieważ ci ludzie nie kierowali się sentymentem – kierowali się potrzebami, sensownością ekonomiczną. Te domy były proste, miały proste, dwuspadowe dachy. To było najbardziej rozsądne z punktu widzenia celu, jakim była budowa taniego mieszkania. Dlatego, w moim przekonaniu, rozwiązania tradycyjne są sensowne nie tylko z punktu widzenia urody, ale i z punktu widzenia ekonomii — precyzuje autor „Wzornika Mazurskiego", podkreślając, że jest dumny z powstającego 30 lat opracowania.

— „Wzornik Mazurski" to odpowiedź na potrzeby, jakie miałem 25 lat temu, gdy zaczynałem pracę projektową. Po prostu takiej właśnie książki mi brakowało i taką właśnie książkę oddaję. Mam nadzieję, że ona trafi w ręce praktyków, projektantów, budowlańców (...), ale też mam nadzieję, że ta książka trafi w ręce potencjalnych inwestorów, pozwalając zachwycić się urodą tradycyjnej zabudowy i kontynuować ją w nowych domach – mówił architekt, dając do zrozumienia, że tradycyjne mazurskie budownictwo zasługuje na większą uwagę.

MACIEJ CHROŚCIELEWSKI

PROMOCJA

6623otbp-e -P

eprasa.pl 9b4e95210c

RODZINA PILNIE POSZUKIWANA

W powiecie giżyckim funkcjonuje obecnie 91 rodzin zastępczych, w których wychowuje się 122 dzieci. Potrzeby są jednak znacznie większe. PCPR stale poszukuje nowych rodzin, aby wszystkim dzieciom, które tego potrzebują, zapewnić dom.

Fot. Katarzyna Tomaszewicz

Decyzja o zostaniu rodziną zastępczą jest na pewno trudna. To duża odpowiedzialność i swego rodzaju misja — uważa Zbigniew Piestrzyński, dyrektor PCPR w Giżycku

Pomimo naszej aktywnej kampanii społecznej w mieście oraz na terenie całego powiatu nie ma dużego zainteresowania rodzicielstwem zastępczym — mówi Zbigniew Piestrzyński, dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Giżycku. — Staramy się dotrzeć do różnych środowisk, osób, ale odzewu nie ma. Taka sytuacja dotyczy zresztą nie tylko naszego powiatu, ale całego województwa i kraju. Niemal codziennie mamy po kilka, kilkanaście zapytań z różnych powiatów z całej Polski o wolne miejsca w rodzinach zastępczych, bo jest konieczność umieszczenia dziecka. My również musimy poszukiwać takich rodzin w całej Polsce. Jest u nas szpital, więc musimy także zająć się dziećmi pozostawianymi przez matki po urodzeniu. W ostatnim okresie mieliśmy dwa takie przypadki. Musimy tym dzieciom znaleźć nowy dom, jednak jest to trudne i ciężkie.

W nagłych przypadkach dzieci w wieku do 10 lat trafiają do rodziny zastępczej zawodowej pełniącej funkcję pogotowia rodzinnego. Starsze znajdują schronienie w domach dla dzieci. Jeśli mają szczęście, zostają w regionie, gdy brakuje miejsc, przenoszone są do placówek w innej części kraju. W Giżycku funkcjonują trzy takie domy: Jaś, Małgosia, Wojtek. Natomiast brakuje miejsc w rodzinach zastępczych, chyba że jest to rodzina spokrewniona z dzieckiem.

— Przejęcie opieki przez członka rodziny jest najlepszym rozwiązaniem — zapewnia Zbigniew Piestrzyński.

Dlaczego tak trudno znaleźć chętnych do pełnienia roli rodziny zastępczej?

— Zdajemy sobie sprawę, że jest to trudna decyzja. To duża odpowiedzialność i swego rodzaju misja, nie każdy się jej podejmie. Trzeba mieć ponadto odpowiednie warunki lokalowe, przejść szkolenia i całą procedurę związaną z pieczą zastępczą — wyjaśnia dyrektor Piestrzyński.

Kandydaci na rodziców zastępczych muszą spełnić odpowiednie wymogi określoną ustawą.

— Musimy wiedzieć, czy możemy powierzyć im dziecko pod opiekę. Po wstępnej weryfikacji odpowiednio szkolimy wszystkich przyszłych rodziców zastępczych. Dzieci kierowane są do danej rodziny, uwzględniając jej predyspozycje. Inne relacje będą z przedszkolakami inne z nastolatkami, inne są ich potrzeby opiekuńcze — dodaje dyrektor giżyckiego PCPR.

Decyzja o stworzeniu rodziny zastępczej nie przychodzi ani łatwo, ani szybko. Jak można zachęcić niezdecydowanych do podjęcia decyzji o stworzeniu bezpiecznego domu obcym dzieciom, które znalazły się w trudnej sytuacji rodzinnej?

— Pieniądze nie są zachętą do podejmowania decyzji o sprawowaniu pieczy zastępczej, choć przecież wszystkie rodziny zastępcze otrzymują comiesięczną pomoc na każde dziecko oraz świadczenie wychowawcze 500 zł — twierdzi Zbigniew Piestrzyński. — Osoby, które zastanawiają się nad stworzeniem rodziny zastępczej, możemy zachęcić jedynie satysfakcją z wykonywanej funkcji. Świadomość, że pomogło się dziecku wyjść na prostą, to największa nagroda dla rodzica zastępczego.

Wszyscy, którzy chcieliby stworzyć dom dla dzieci w trudnej sytuacji życiowej, mogą zgłosić się do PCPR w Giżycku (tel. 87 4291089). Informacje są także na stronie: pcprgizycko.bip.gov.pl.

KATARZYNA TOMASZEWICZ

Kto może zostać rodzicem zastępczym?

1. Pełnienie funkcji rodziny zastępczej oraz prowadzenie rodzinnego domu dziecka może być powierzone osobom, które:
1) dają rękojmię należytego sprawowania pieczy zastępczej;
2) nie są i nie były pozbawione władzy rodzicielskiej, oraz władza rodzicielska nie jest im ograniczona ani zawieszona;
3) wypełniają obowiązek alimentacyjny – w przypadku gdy taki obowiązek w stosunku do nich wynika z tytułu egzekucyjnego;
4) nie są ograniczone w zdolności do czynności prawnych;
5) są zdolne do sprawowania właściwej opieki nad dzieckiem, co zostało potwierdzone:
a) zaświadczeniem lekarskim o stanie zdrowia wystawionym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej,
b) opinią o posiadaniu predyspozycji i motywacji do pełnienia funkcji rodziny zastępczej lub prowadzenia rodzinnego domu dziecka wystawioną przez psychologa;
6) przebywają w Polsce, a w przypadku cudzoziemców ich pobyt jest legalny;
7) zapewnią odpowiednie warunki bytowe i mieszkaniowe umożliwiające dziecku zaspokajanie jego indywidualnych potrzeb, w tym:
a) rozwoju emocjonalnego, fizycznego i społecznego,
b) właściwej edukacji i rozwoju zainteresowań,
c) wypoczynku i organizacji czasu wolnego.
2. Pełnienie funkcji rodziny zastępczej niezawodowej lub zawodowej oraz prowadzenie rodzinnego domu dziecka może być powierzone osobom, które nie były skazane prawomocnym wyrokiem za umyślne przestępstwo.
3. W przypadku rodziny zastępczej niezawodowej co najmniej jedna osoba tworząca tę rodzinę musi posiadać stałe źródło dochodów.

NOCNE POŻARY W OLSZTYNIE

Fot. Zbigniew Woźniak

W nocy z niedzieli na poniedziałek strażacy z Olsztyna zostali wezwani do pożaru budynku przy ul. Warszawskiej. Po przyjeździe na miejsce okazało się, że ogień rozprzestrzenia się po dachu pustostanu opuszczonego kompleksu garaży samochodowych.

— Działania trwały długo z uwagi na trudny dostęp do miejsca objętego pożarem. Na miejscu nie stwierdziliśmy osób poszkodowanych, a nasze działania trwały do około godz. 5 nad ranem — relacjonuje st. kpt. Kamil Kulas z Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Olsztynie.

Pożar był o tyle groźny, że w niewielkiej odległości od palącego się pustostanu znajduje się stacja benzynowa. Strażacy jednak podkreślają, że nie była zagrożona.

Wciąż nie wiadomo, jak doszło dzień wcześniej do tragedii przy ul. Narutowicza w Olsztynie. Około 2 w nocy z piątku na sobotę strażacy zostali wezwani do pożaru samochodu osobowego. Okazało się, że na fotelu pasażera znajdują się doszczętnie spalone zwłoki. Ze względu stopień spalenia ciała nie dało się określić płci ofiary.

Na miejscu nie znaleziono śladów żadnych dokumentów, które mogłyby pomóc w ustaleniu tożsamości ofiary.

Pracujący na miejscu policjanci pod nadzorem prokuratora zabezpieczyli ciało do sekcji zwłok. — Sekcja zwłok się jeszcze nie odbyła, jednak prawdopodobnie będzie miała miejsce w najbliższych dniach — przekazuje nam Daniel Brodowski z Prokuratury Okręgowej w Olsztynie.

KG

eprasa.pl 9b4e95210c

ZIMY NIE ZATRZYMA, ALE ŚNIEG...

Na Warmii i Mazurach dalej są montowane siatki przeciwśnieżne przy drogach krajowych. Jednak w niektórych regionach w tym roku drogowcy zrezygnowali z nich, tłumacząc to ich nieskutecznością i wysokimi kosztami stawiania tych zapór.

Zwykle ich pojawienie się przy drogach zwiastuje nadejście zimy. Siatki przeciwśniegowe to jedna z broni drogowców w walce zimą. Tymczasem w Opolskiem w tym roku nie będzie siatek przeciwśnieżnych przy drogach krajowych. Tamtejsi drogowcy tłumaczą, że po pierwsze wpływ na to mają kwestie ekonomiczne oraz po drugie nie gwarantowały one stuprocentowej ochrony przed zawiewaniem śniegu na drogi. Po trzecie często były one uszkadzane przez pracujących na polach rolników.

Jednak na Warmii i Mazurach drogowcy nie rezygnują z siatek, choć przyznają, że z roku na rok długość ogrodzeń wzdłuż dróg krajowych w naszym regionie maleje.

— W tym roku długość osłon przeciwśnieżnych to ok. 10 kilometrów, podczas gdy w ubiegłych latach to było ok. 50 km. Zmniejszająca się długość osłon wynika przede wszystkim z coraz mniej śnieżnych zim — tłumaczy Karol Głębocki, rzecznik olsztyńskiego oddziału GDDKiA. — Stawiamy je na otwartych przestrzeniach, gdzie silne wiatry powodują duże nawiewy śniegu. W naszym województwie są to głównie drogi nr 22, 15, 57 i 16.

Kiedyś to były zwykłe siatki, od kilku lat mają nadruk GDDKiA, co ma zapobiec ich kradzieży, bo po prostu siatki często znikały. A tak logo GDDKiA od razu zdradza, skąd pochodzi siatka, bo w sklepie takiej nie kupimy.

Drogowcy zapewniają, że są przygotowani do walki z zimą na drogach. Choć pewnie kierowcy — szczególnie teraz, kiedy zima sypnęła śniegiem — mogą mieć nieco inne zdanie na ten temat. Na tegoroczną walkę z zimą na drogach olsztyński oddział GDDKiA przygotował 26,6 tys. ton soli oraz 1,2 tys. ton mieszanki solno-piaskowej, z czego w ubiegłym tygodniu drogowcy wysypali już 616 ton soli.

Sprzęt podstawowy, którym dysponują, to 160 pługosolarek. Dodatkowo do zimowego utrzymania dróg wykorzystywane są ładowarki, równiarki i ciągniki. Jednak trzeba sobie zdawać sprawę, że za solą, piachem, za maszynami idą duże koszty. W ubiegłej zimy na tzw. zimowe utrzymanie 1348,3 km dróg krajowych w województwie drogowcy wydali 25,5 mln zł.

Ubiegłej zimy na utrzymanie dróg krajowych w regionie drogowcy wydali 25,5 mln zł

Fot. Kamil Foryś

Kiedy pada śnieg, nie da się zapewnić czarnego asfaltu na jezdni. Dlatego głównym zadaniem drogowców jest zapewnienie przejezdności dróg.

Jak wyjaśnia Karol Głębocki, cała sieć dróg krajowych w regionie jest utrzymywana w okresie zimowym w trzech standardach.

— w standardzie I — ok. 268 km. Jezdnia jest odśnieżona na całej szerokości łącznie z poboczami i nie może występować warstwa zajeżdżonego śniegu. Po ustaniu opadów śniegu śnieg luźny może zalegać do 4 godz., zaś błoto pośniegowe może występować do 6 godz.

— w standardzie II — ok. 1067 km. Jezdnia jest odśnieżona na całej szerokości łącznie z poboczami utwardzonymi. Po ustaniu opadów śniegu śnieg luźny może zalegać do 4 godz., zaś błoto pośniegowe i warstwa zjeżdżonego śniegu o grubości nieutrudniającej ruchu może występować do 6 godz.

— w standardzie III — ok. 13,3 km. Jezdnia jest odśnieżona na całej szerokości, a śliskość zimowa zlikwidowana na skrzyżowaniach, na odcinkach o pochyleniu powyżej 4 proc., na przystankach autobusowych. Śnieg luźny, warstwa zjeżdżonego śniegu o grubości utrudniającej ruch samochodów osobowych oraz zaspy mogą występować do 6 godz. od momentu ustaniu opadów śniegu.

Często można usłyszeć pod adresem drogowców, że zaspali, że zima ich znowu zaskoczyła. Czy to prawda?

— Na bieżąco reagujemy na sytuację pogodową, tak aby zapewnić właściwe, zgodne ze standardem utrzymanie dróg, więc nie określamy czasu na reakcję, tylko działamy natychmiast albo, jeśli tego wymaga sytuacja, z wyprzedzeniem — zapewnia Karol Głębocki. — Korzystamy z prognoz pogody, dzięki którym możemy podejmować działania prewencyjne, takie jak posypywanie dróg solą czy solanką przed lub na samym początku zjawiska (opady śniegu, gołoledź).

W GDDKiA działają Punkty Informacji Drogowej, które zbierają dane o stanie dróg i przekazują je ich użytkownikom oraz mediom. Informacje umieszczane są także na stronie internetowej drogi.gddkia.gov.pl. Szczegółowe informacje o warunkach drogowych panujących na drogach krajowych podawane są również pod całodobowym numerem Informacji Drogowej GDDKIA 19 111.

ANDRZEJ MIELNICKI

KORONAWIRUS WCIĄŻ JEST GROŹNY

W ostatnich dniach rośnie liczba zachorowań na COVID-19. Wprawdzie nie ma co straszyć koronawirusem, ale na pewno nie można lekceważyć zagrożenia, jakie niesie.

Rację mieli ci, którzy mówili, że po fali pandemii przyjdzie nam żyć z 19, że koronawirus nie zniknie, że dalej będziemy chorować, choć wirus nie będzie już tak groźny. Bo znaczny procent osób zostało zaszczepionych, wiele też przechorowało covid, więc każde kolejne zakażenie zwykle powinno przebiegać lżej.

Jednak w ostatnich tygodniach rośnie liczba zakażeń koronawirusem. Np. w miniony czwartek zanotowano 1590 nowych zakażeniach i zmarło 39 osób. To największa dobowa liczba zgonów z powodu COVID-19 odnotowana tej jesieni.

Raporty z dwóch dni ostatniego weekendu pokazują, że zachorowań było zdecydowanie mniej, bo sumie w Polsce 199, w tym na Warmii i Mazurach 8 (w sobotę i niedzielę po 4). Jednak trzeba pamiętać, że to dane z weekendu, kiedy robi się mniej testów, a tych, np. minionej doby wykonano w kraju 589, z tego 98 dało wynik pozytywny. Ponadto obecnie wiele osób, nawet przypuszczając, że ma covid, po prostu nie robi testów.

Jak wygląda sytuacja na Warmii i Mazurach? Według danych Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Olsztynie od 16 do 27 listopada w naszym regionie zanotowano 684 zachorowania na COVID-19 i 7 zgonów. Rok temu w tym samym czasie było 140 zachorowań, a więc mamy spory wzrost.

Fot. Pixabay

Czy w tej sytuacji nie należy wrócić do noszenia maseczek, choć nie ma takiego obowiązku?

— Jeżeli ktoś źle się czuje, a ma możliwość pracy zdalnej albo wzięcia wolnego, to powinien zostać w domu, a jeżeli już musi wyjść, to w trosce o innych, będąc odpowiedzialnym, powinien założyć maseczkę — mówi Barbara Plewik, kierownik Oddziału Epidemiologii WSSE w Olsztynie. — A chroniąc samego siebie, pamiętajmy, że skupisko ludzkie w zamkniętych pomieszczeniach zwiększa ryzyko w przypadku osłabionej odporności zachorowania. Dlatego warto pomyśleć o maseczce, ale też trzeba pamiętać o higienie rąk czy zachowaniu dystansu.

Co dalej? Według prognoz zachorowań na COVID-19 będzie przybywać, a szczyt fali pandemii spodziewany jest w połowie stycznia, gdy może być codziennie około 4 tys. zakażeń koronawirusem. Dlatego warto się zaszczepić, tym bardziej że już 6 grudnia ruszają szczepienia zmodyfikowaną szczepionką przeciw koronawirusowi firmy Novavax. Zaszczepić może się każda osoba powyżej 12. roku życia, a szczepienia zalecane są szczególnie medykom, osobom z grupy ryzyka, a więc w wieku powyżej 60 lat, z obniżona odpornością czy chorobami współistniejącymi.

ANDRZEJ MIELNICKI

eprasa.pl 9b4e95210c

W ROZMOWIE NIE WARTO IŚĆ NA SKRÓTY

Komunikację blokuje ocenianie, odwoływanie się do poczucia winy czy próba „naprawy drugiej osoby". O rozmowie, która łączy, a nie dzieli, mówi Majka Piotrowska-Mazur, coach i mediator w duchu Porozumienia bez Przemocy.

— Nasz język pełen jest ocen. Jak nauczyć się komunikować, nie krytykując?

— Najpierw musimy zauważyć, że oceniamy, krytykujemy, czasem umniejszamy. Jeśli już dostrzeżemy, że takim językiem się posługujemy, będziemy na dobrej drodze do komunikowania się z empatią. Jeśli nawet już w naszej głowie pojawi się myśl, która jest oceną, możemy jeszcze zatrzymać się, nie wypowiedzieć tego. Dodatkowo będziemy mieli jeszcze tę chwilę, by zastanowić się, co chcieliśmy przekazać krytyką, jaki był w tym nasz cel. Te wszystkie kroki poprowadzą nas do języka porozumienia bez przemocy.

— Na czym on polega?

— Gdy oddzielimy interpretacje od faktów, rozpoznamy sytuację. Zapytamy samych siebie - jakie towarzyszą nam emocje? Co czuję? Może jest to złość? Może rozczarowanie? Kiedy je rozpoznam, będę bardziej świadomie reagować. A emocje są drogowskazami do potrzeb. Twórca Porozumienia bez Przemocy - Marshall B. Rosenberg założył, że wszyscy mamy wspólne potrzeby, ważne jest słuchanie oraz otwartość. Przyglądamy się emocjom i potrzebom również drugiej osoby, bo dzięki temu budujemy kontakt. Wtedy nasze zdanie, które wypowiadamy, jest bardziej słyszalne, mamy większą szansę się porozumieć. I nasz komunikat jest zupełnie inny, nawet wtedy, kiedy chcemy przekazać, że coś nam się nie podoba.

— Czy nie jest tak, że w tej komunikacji przeszkadzają nam schematy, którymi się kierujemy? A najczęściej wśród nich jest też ten język oceny.

— Nie, ponieważ wszyscy rodzimy się empatyczni. Można to zauważyć u małych dzieci, które zawsze reagują empatycznie. Nawet 1,5 roczne dziecko, kiedy zobaczy rodziców smutnych, przygnębionych, potrafi przybiec, przytulić się, mimo że jeszcze nie może w pełni wyrazić swojej troski werbalnie. To nawyki nas, dorosłych, wpływają na to, w jaki sposób młodzi ludzie, za kilka lat, będą widzieć świat. Dorośli sposobem mówienia, komunikowania się z dziećmi, przekazują im to, czy będą traktowali świat jako pełen empatii i zrozumienia. Będą też wiedzieć, że konflikty są częścią życia.

— To od nas, dorosłych, wymaga jednak wysiłku, by pracować również nad swoim sposobem komunikacji. Jednak często nie widzimy w niej nic złego.

— Do naszej Fundacji Każdy Ważny przychodzą czasem rodzice, którzy przyprowadzają do nas swoje dziecko i mówią: „z moim dzieckiem coś jest nie tak". Wtedy wielu specjalistów widzi, że źródłem braku poczucia własnej wartości czy lęku, często jest sam dorosły.

Fot. Adam Mazur

Kluczowym elementem prowadzącym do porozumienia jest nawiązanie kontaktu z drugą osobą. I chodzi tutaj o nawiązanie empatycznego kontaktu. To towarzyszenie drugiej osobie, bez oceniania czy udzielania rad. To język komunikacji, w którym nie chcemy nikogo na siłę zmieniać, bo „ja wiem lepiej". To otwartość, która jest przeciwieństwem interpretacji i osądów, przez co w naszej komunikacji może pojawić się obwinianie i krytyka

Często to od niego bardzo dużo zależy. Dziecko musi mieć wsparcie nie tylko specjalistów, ale też rodziców. Ogromne znaczenie mają również nauczyciele, bo przecież młodzi ludzie spędzają w szkole dużo czasu. To, w jaki sposób oni widzą świat i siebie, też ma znaczenie. To nauczyciele w szkole wspierają rozwój zainteresowań i talentów, uczą budować satysfakcjonujące relacje oraz rozwiązywać pojawiające się konflikty i nieporozumienia. To ma wpływ na przyszłość młodych, która jest w rękach nas, dorosłych.

— Gdybyśmy nagle zaczęli mówić językiem bez przemocy, jak dużo by się zmieniło?

— Kluczowym elementem prowadzącym do porozumienia jest nawiązanie kontaktu z drugą osobą. I chodzi tutaj o nawiązanie empatycznego kontaktu. To towarzyszenie drugiej osobie, bez oceniania czy udzielania rad. To język komunikacji, w którym nie chcemy nikogo na siłę zmieniać, bo „ja wiem lepiej". To otwartość, która jest przeciwieństwem interpretacji i osądów, przez co w naszej komunikacji może pojawić się obwinianie i krytyka. Chodzi o to, byśmy patrzyli na siebie empatycznie, z ciekawością. Byśmy w stosunku do najmłodszych nie stawiali się w roli wszechwiedzącego rodzica, a bardziej takiego, który jest ciekawy tego, w jaki sposób świat widzi nasze dziecko.

— W komunikacji bez przemocy pojawia się definicja: język żyrafy. Czym jest?

— To, jak mówimy, ma znaczenie, wpływa na nas wzajemnie. W porozumieniu bez przemocy ważne są intencje, z jakimi używamy słów. Co chcę przekazać? Jaki jest mój cel? Jest takie ćwiczenie: zastanówmy się, ile razy w ciągu dnia na pytanie naszego dziecka odpowiedzieliśmy negacją. Ile razy zareagowaliśmy automatycznie, nie znając okoliczności i kontekstu. Powiedzmy, że dziecko pyta nas, czy może zjeść batonik? Odpowiadamy: „nie, dodając, że jeśli to zrobi, nie zje obiadu". A czasem bywa tak, że dziecko ma po prostu ogromną chęć na słodycze, a ten obiad zje również. Tylko my tego już nie słyszymy. A jeśli słuchalibyśmy z empatią, to zauważylibyśmy, że zarówno ten baton jest ważny, jak i ten posiłek. Wolimy jednak iść na skróty. Wracając do pytania, w komunikacji bez przemocy językiem żyrafy w literaturze określany jest język pełen empatii, szacunku, koncentrujący się na uczuciach i potrzebach, umożliwiający porozumienie bez przemocy. Mówimy ze swojej perspektywy i o swoich emocjach. Mówi się o nim: język relacji. Język żyrafy stoi w opozycji do języka szakala. W języku szakala swoje niezaspokojone potrzeby wyrażamy poprzez osąd, obwinianie lub krytykę, wywierając na innych presję tak, aby dostosowali się do naszych oczekiwań. Szakal ma zawsze rację i wie lepiej.

— Często nie widzimy drugiego człowieka, tylko własną złość.

— Tak, w komunikacji bez przemocy ważne jest to, żeby widzieć też, że to nie człowiek nas irytuje, a jego zachowania czy słowa, które wypowiedział. Porozumienie bez przemocy pozwala nam nauczyć się wyrażać emocje bez atakowania. A tymczasem my bardzo rzadko potrafimy je nazwać. Czasem mówimy, że czujemy złość czy wściekłość. A pomiędzy nimi jest jeszcze dużo odcieni. W języku polskim określeń uczuć jest ponad 70.

— A ile potrafimy ich nazwać?

— W czasie warsztatów z rodzicami, gdzie pytam rodziców, ile znają określeń uczuć, jest ich może z siedem czy dziewięć. Ale kiedy przychodzi moment, kiedy mówią o tym, jakie uczucia towarzyszą im każdego dnia – odpowiadają, że z cztery. A przecież jest ich znacznie więcej. Zapomnieliśmy też, jak celebrować te przyjemne emocje, jak: radość, dumę, zadowolenie, euforię, entuzjazm.

— Wychodzi na to, że ten język pozwala nam lepiej poznać samych siebie.

— Oczywiście. Coś nas irytuje? Czujesz frustrację, bo nie jest zaspokojona jakaś twoja potrzeba? W komunikacji bez przemocy skupiamy się na tym, co łączy wszystkich ludzi: na potrzebach. Niezależnie od punktu, w którym jesteśmy, poziomu zamożności, chcemy być docenieni, akceptowani, chcemy osiągać życiowe cele. Sprowadzenie komunikacji do poziomu potrzeb pozwala nam nawiązać ze sobą kontakt, poznać samego siebie, zobaczyć, jak reagujemy, co się z nami dzieje. Komunikacja bez przemocy ma jeszcze jeden niewątpliwy atut: uczy słuchania. Słuchania siebie i innych.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

eprasa.pl 9b4e95210c

ZAJRZYJMY DO ŚWIATA NASZYCH DZIECI

— Dziś wszędzie słyszymy, że nasze dzieci są w kryzysie? Czy aż tak?

— Niestety, kolorowo nie jest, a badania to potwierdzają. Rzecznik Praw Dziecka zlecił w 2021, przeprowadzenie ogólnopolskich badań naukowych dotyczących samopoczucia psychicznego dzieci i młodzieży. Rada Ekspertów przy Rzeczniku Praw Dziecka oceniła ten raport jako jeden z najważniejszych, szczególnie w kontekście zagrożenia pandemicznego i doświadczenia izolacji społecznej. Wyniki tego raportu wskazywały na poważne zagrożenie zaburzeniami psychicznymi, w tym depresją wśród wielu z badanych. Badaniem objęto 5800 uczniów. Skupiono się na uczniach klas 2 i 6 szkoły podstawowej oraz uczniach klas 2 z techników i liceów ogólnokształcących. Co 7 dziecko w Polsce odczuwało niezadowolenie ze swojego życia w stopniu zagrażającym jego zdrowiu psychicznemu. Połowa młodych ludzi według danych z tego badania nie akceptowała samych siebie. Młodsi uczniowie szkoły podstawowej ocenili siebie bardzo krytycznie - w co 10 przypadku, 17% często lub zawsze było smutne, a w kwestii poczucia samotności – czuło się tak 12% uczniów klasy 2 szkoły podstawowej.

Inne źródło informacji, świeższe, bo z początku tego roku, z 17 kwietnia, to raport Fundacji UNAWEZA Martyny Wojciechowskiej „Młode głowy otwarcie o zdrowiu psychicznym". Wyniki tego badania ujawniają, że stres dnia codziennego przerasta młodych (81,9%), a co trzecie dziecko nie ma chęci do życia. 8,8% dzieci deklaruje, że podjęło próbę samobójczą. W tym przypadku badani byli anonimowo uczniowie w wieku 10-19 lat i było to ponad 180 tysięcy uczniów.

Całość tych raportów dostępna jest w internecie, dlatego na tych danych się zatrzymam.

— Pandemia i zamknięcie w domach miały duży wpływ na taki stan rzeczy?

— Jak wiemy i sami czujemy miały wpływ na nas wszystkich. Zarówno dorosłym, jak i dzieciom świat przewrócił się do góry nogami. Oczywiście część dzieci, tych bardziej wycofanych znalazła plusy w tej sytuacji. Ogólnie rzecz biorąc sytuacja diametralnie zmieniła nasze życie właściwie z dnia na dzień i nadal odczuwamy jej skutki mimo powrotu do „normalności".

Z drugiej strony trzeba przyznać, że kryzysy w społeczeństwie występowały zawsze. Teraz jednak świadomość problemu, szczególnie w zakresie zdrowia psychicznego wzrosła. I to dobrze, bo właśnie od uświadomienia sobie tych niekorzystnych informacji, należy zacząć i podejmować działania naprawcze.

— A świat wykreowany przez social media?

— To złożona kwestia. Zresztą w psychologii nie ma jednoznacznych odpowiedzi. Na pewno brakuje nam jako rodzicom, oczywiście nie wszystkim, świadomości jak wielu wpływom i manipulacjom poddawane są dzieci w social mediach. Jak bardzo potrzebne są im jasne reguły, aby zbytnio te media nie obciążały młodego, dopiero rozwijającego się organizmu. 13 rok życia jest tym momentem, w którym dziecko nabywa ograniczoną zdolność do czynności prawnych, w tym może założyć sobie legalnie konto w mediach społecznościowych. Faktem jest, że wiele dzieci zakłada te konta wcześniej. Wpisując fałszywe dane. Załóżmy 13 lat - dopuszczone są do treści dla dzieci 13-letnich. A wpisując 100 lat? Mam czasem takie zaproszenia dołączenia do znajomych, więc to nie żart. System social mediów to z jednej strony sztuczna inteligencja, a z drugiej nikt poza rodzicem czy prawnym opiekunem nie ponosi prawnej odpowiedzialności za tę młodą osobę. W związku z tym medium przedstawia nowemu członkowi treści w oparciu o dane metrykalne, jakie dany członek podał. A dziecko 6, 8, 10 nawet 13-letnie nie jest na te treści rozwojowo przygotowane. Nie wiadomo jak na nie zareaguje i co właściwie z tymi treściami zrobi.

fot. archiwum prywatne

Inna kwestia to nadużywanie mediów społecznościowych, które może przyzwyczaić do szybkiej redukcji stresu, stanu niepewności i otrzymania nagrody, tzw. gratyfikacji dla mózgu, która jest łatwo dostępna. Udostępniając zdjęcia, obrazki, filmiki dziecko może na początku czuć się nagrodzone, twórcze, sprawcze, bo otrzyma polubienia, serduszka czy ponowne udostępnienia innym użytkownikom. Ta chwilowa przyjemność uzależnia. Chce się jej doświadczać częściej i więcej.

— Gry komputerowe to samo zło?

— Jak zawsze w psychologii – to zależy (uśmiech). Myślę, że każdy z nas był świadkiem sytuacji, w której widział dziecko pchane w wózku z telefonem w rączkach. Coraz młodsze dzieci umieją włączyć bajkę, grę, uruchomić YouTube. Tymczasem Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, aby dzieci do 2 roku życia nie miały dostępu do ekranów w ogóle, bo zaburza to prawidłowy rozwój dziecka już na tak wczesnym etapie. Dzieci nie znają innego sposobu spędzania czasu, są wprowadzone w gry przez nieświadomych rodziców lub starsze rodzeństwo, aby zajęły się sobą same. Skutki jednak mogą być nieodwracalne.

Są badania, które potwierdzają, że czasem gry mogą uczyć. Ja, jako logopeda wykorzystuję gry edukacyjne do wzmacniania przetwarzania słuchowego czy różnicowania słuchowego głosek u dzieci w starszym wieku przedszkolnym. I w tym aspekcie owszem, ale pod kontrolą osoby dorosłej, gry uczą i rozwijają, mamy tu jasno sprecyzowany cel, co chcemy w funkcjonowaniu dziecka poprawić.

Badania potwierdzają też, że granie w gry strategiczne w czasie rzeczywistym to dobry trening umiejętności poznawczych. Chociaż tu pojawiają się sfery, w których pewne funkcje w mózgu ulegają wzmocnieniu i podbudowie, jednak nie wszystkie. Kolejne ważne kwestie - ekspozycja na sztuczne światło emitowane przez urządzenia cyfrowe może prowadzić do uszkodzenia wzroku, a siedzenie bez ruchu przez

eprasa.pl 9b4e95210c

dłuższy czas do wad postawy. Ciągłe granie zaburza z kolei rytm dnia i nocy i może prowadzić do bezsenności.

Nie poruszyłam jeszcze tak ważnego aspektu jak akceptacja rówieśnicza. Gry komputerowe stanowią obecnie ważne miejsce w tej kwestii. Sama jako rodzic spotykam się z tym problemem. Aby nie zabraniać, całkowicie nie izolować dziecka od rówieśników, bo w szkole na przerwach będzie omawiana taka czy inna gra komputerowa, warto zastanowić się nad jasnymi regułami korzystania z gier. Przede wszystkim ile czasu dziennie, następnie kiedy tzn. najpierw odrabiam lekcje, wykonuję zlecone obowiązki, potem mogę określony czas pograć, i co ważne spokojnie i bez krzyku wyłączam komputer po wyczerpaniu ustalonego limitu czasu. Jeśli dziecko nie jest w stanie dotrzymać umowy, poniesie określone konsekwencje w postaci nawet czasowego zakazu używania komputera czy telefonu. Ważne, aby o tym porozmawiać i wyjaśnić, przypomnieć o obowiązujących zasadach i konsekwencjach ich nieprzestrzegania... Dziecko powinno mieć świadomość dlaczego rodzice taką decyzję podjęli. Chodzi o konkretną, spokojną rozmowę, mimo możliwych protestów czy płaczu dziecka.

Młodemu człowiekowi niezbędne są jasne wytyczne oraz konsekwencja ze strony rodziców. Temat jest dosyć szeroki i trudno wyczerpać go w kilku czy kilkunastu zdaniach. Jednak próbując udzielić rzetelnej odpowiedzi, czy gry to samo zło? Na pewno nie, ale pod nadzorem, w ograniczonym czasie i mając ku temu ważny powód.

— Jaki jest pierwszy krok, by pomóc własnemu dziecku?

— Tylko i aż – BYĆ. Rozmawiać, przebywać, być częścią jego życia. Nie chodzi o krótką standardową rozmowę, po lekcjach. Jak tam w szkole? Dobrze? A co dostałeś? Piątkę, czwórkę? A czemu tylko czwórkę. Chodzi o to, żeby razem spędzać czas. Na wspólnym spacerze, na zakupach, na które nawet my dorośli często ostatnio nie znajdujemy tego czasu, bo ogarniamy zakupy online. Tego nas nauczyła pandemia i jeszcze z tego nie wyszliśmy. Troszeczkę zapomnieliśmy, jak fajnie jest wyjść, chwilkę się naładować, dotlenić, spędzić czas z dzieckiem, a wtedy dziecko zacznie samo inicjować rozmowę, stawiać pytania, a my nie bójmy się nie znać na nie wszystkie odpowiedzi i czasem zwyczajnie przyznać, że czegoś nie wiemy. To przecież ludzkie. Muszę przyznać że ja sama miałam wiele dyskusji z moimi dziećmi na spacerach, na zakupach, i byłam zaskoczona jakimś pytaniem, np. jak jest dane słówko po angielsku? I nie zawsze potrafiłam udzielić odpowiedzi. Ale już w ostatnim czasie padały pytania o moje zdanie na taki czy inny temat. Dzieci chcą rozmawiać, stwórzmy im tylko do tego warunki i ofiarujmy swoją uwagę na wyłączność, bez dzwoniącego w tle telefonu, odpisywania na sms-y jednocześnie czy bycia jedynie ciałem, a duchem pozostając gdzieś daleko poza zasięgiem we własnych myślach i problemach.

W momencie, gdy dziecko potrzebuje specjalistycznej pomocy, nie bójmy się o nią zwrócić. To nie jest wstyd. Do dyspozycji mamy różnorodne ścieżki pomocy. Są telefony zaufania dla rodziców, dla dzieci. Jest pomoc stacjonarna różnego rodzaju, udzielana przez szkoły, przedszkola, poradnie psychologiczno-pedagogiczne czy gabinety prywatne. Dajmy sobie pomóc. Jak zawsze najtrudniejszy jest pierwszy krok. Jednak warto go podjąć.

Jeśli ktoś woli poczytać sam, to proszę zajrzeć do internetu, istnieją strony poświęcone depresji np. „Twarze depresji. Nie oceniam, akceptuję", poświęcone kwestiom wychowania i rozwoju psychicznego dziecka - jak choćby „Kamila Olga Psychologia", do której sama często zaglądam, moja stronka „Od Słowa do Słowa", którą prowadzę od ponad roku i w której zamieszczam lub udostępniam materiały psychologiczne i logopedyczne. Szkoły i poradnie psychologiczno-pedagogiczne prowadzą strony internetowe, na których można również znaleźć wiele cennych informacji w zakresie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

Osobiście obserwuję też i bardzo polecam „Moc z żywiołów", poświęconą prawidłowemu oddychaniu, terapii zimnem, wydajnemu odpoczynkowi czyli dobremu jakościowo snowi, mającym ogromny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie, a także „Spokojne Myśli" - pełne cudownych motywujących i wspierających cytatów na każdy dzień.

Może ktoś woli czasopisma - „Psychologia dla rodziców" ukazuje się jako wydanie specjalne do Wysokich Obcasów. Także opcji do wyboru mamy wiele. Szukajmy odpowiedzi. Nasze starania z pewnością zostaną nagrodzone. Nie wszystko da się zmienić, ale zawsze warto podejmować próby, nie poddawać się. Nawet, gdy coś nie wyjdzie, zdobywamy doświadczenie, a nasze dziecko poczucie, że jest dla rodzica ważne, a rodzic, choć niedoskonały, to się stara rozumieć, szuka i jest dostępny.

— A jeśli próbujemy rozmawiać i napotkamy mur?

— Każde dziecko jest inne. Nie zawsze trzeba rozmawiać, można w milczeniu posiedzieć, poczytać książkę, wyciągnąć planszówkę, karty. Zacząć od zbudowania kontaktu. Trzeba próbować i nie zrażać się przeciwnościami. W końcu tu chodzi o nasze dziecko.

— Czy coraz młodsze dzieci sięgają po używki?

— Niestety zdarza się, że po używki sięgają już nawet 10-latki. A młode organizmy o wiele łatwiej się uzależniają. Używki po które młodzież sięga najwcześniej to alkohol i narkotyki - jak marihuana czy ostatnio tak zwany kryształ. Alkohol dzięki łatwej dostępności jest najpopularniejszy. Proszę sobie wyobrazić, że zaczynając pić przed 15. rokiem życia młody człowiek jest 5 razy bardziej narażony na nadużywanie lub uzależnienie niż te osoby, które zaczęły używać alkoholu w wieku 21 lat lub później. Narkotyki młodzi ludzie zaczynają zażywać w wieku 15-16 lat , a zdarza się, że nawet 13-14. W Polsce - na tle Europy popularne są leki zażywane bez wskazania lekarskiego oraz tak zwane dopalacze. Według statystyk 10% młodzieży zażywa bądź zażywało leki bez wskazań lekarskich, by wywołać u siebie określony stan uspokojenia albo pobudzenia. Przyjmowanie narkotyków w młodym wieku jest szczególnie niebezpieczne dla zdrowia psychicznego. Narkotyki mogą poczynić szkody zarówno przy doraźnym zażywaniu, jak i w późniejszej perspektywie... Doprowadzić do samobójstw, zabójstw, wypadków drogowych czy innych tragicznych w skutkach wydarzeń. Aby przeciwdziałać narkomanii, ale i chronić szczególnie młodzież przed innymi uzależnieniami najważniejsza jest edukacja i profilaktyka. Zawsze lepiej jest zapobiegać niż leczyć. Rodzice, nauczyciele i wychowawcy powinni działać wspólnie, aby młodzi ludzie byli świadomi zagrożeń jakie niosą te substancje.

Rodzice powinni być szczególnie wyczuleni na sygnały: zmiany zachowania, kłopoty w szkole, rozdrażnienie, wysoką emocjonalność, gniew, dystansowanie się od rodziny, pojawienie się nowych znajomych, którym dziecko chce zaimponować. Warto też zwrócić uwagę na fizyczne objawy, rozszerzone źrenice, przekrwione oczy, duże wahania wagi, drżenie rąk czy zaburzenia snu.

— Jest jakiś sposób na ochronę zanim coś się zadzieje?

— Dbanie o relacje. Nie ma idealnych rodziców, tak samo jak nie ma idealnych dzieci. Mówcie miłe słowa, te które sami chcielibyście usłyszeć. Kocham, dziękuję, super, miło z twojej strony, przepraszam. Więcej słuchajcie. My rodzice jesteśmy często po powrocie z pracy przebodźcowani, uciekamy od rozmów, chcemy ciszy i świętego spokoju. Potem dziwimy się, że dziecko nie ma potrzeby rozmawiać. Mimo że kochamy nasze dzieci, mamy problem z okazywaniem tego uczucia i tego, że nam zależy. Za to bardzo chętnie i nader szybko wdajemy się w dyskusje, po których wszyscy są przegrani. Nieposprzątane, nieodrobione lekcje lub za słabo, niedokładnie, byle jak. A to co posiejesz, to zbierzesz.

Używajmy słów, które sami chcielibyśmy słyszeć. Mówmy z czułością. Zawsze staram się mieć w głowie słowa Peggy O'Mara, która powiedziała, że „sposób w jaki mówimy do naszych dzieci staje się ich wewnętrznym głosem." Postarajmy się zatem, aby ten wewnętrzny głos, który będą słyszeć przez resztę życia był głosem pełnym miłości i czułości.

red.

WAŻNE TELEFONY

800 100 100 – telefon zaufania dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci
116111 – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę
116 123 – kryzysowy telefon zaufania
800 119 119 – telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży Towarzystwa Przyjaciół Dzieci
116 123 – telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym
800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka
22 484 88 01 – ITAKA – Antydepresyjny Telefon Zaufania
22 484 88 01 – ITAKA Telefon Zaufania Młodych

Mgr Anna Grabowska
to absolwentka jednolitych studiów psychologicznych Uniwersytetu SWPS w Warszawie w zakresie psychologii klinicznej oraz logopedii w Wyższej Szkole Gospodarki w Bydgoszczy. Działdowianka, która na co dzień pracuje jako psycholog szkolny w szkole podstawowej, a także psycholog i logopeda w przedszkolu z oddziałami specjalnymi, po godzinach prowadzi też prywatny gabinet.
A prywatnie żona, mama dwójki nastolatków i opiekunka wszelkich pupili własnych dzieci, która relaksuje się słuchając muzyki, a emocje rozładowuje w ogrodzie.

eprasa.pl 9b4e95210c

PORAŻKI SĄ MOTOREM DO DALSZEJ PRACY

Katarzyna Sekuła z Mrągowa jest przykładem tego, że można wiele osiągnąć w pracy nad sobą. Wystarczy chcieć i być konsekwentnym. Nam opowiedziała nie tylko o swoich sukcesach, ale również m.in. o tym co w jej życiu zmieniło się dzięki kettlom, czego nauczył ją sport oraz dlaczego nie stosuje żadnej diety.

— Sportem zajmujesz się niespełna 10 lat. Kiedy rozmawialiśmy cztery lata temu dopiero zaczynałaś odnosić pierwsze sukcesy. Teraz chyba przybyło trochę więcej medali, pucharów itp.?

— Ostatnie lata nie pozwalały na organizowanie dużych imprez sportowych, więc medale i puchary trochę zeszły na dalszy plan. Skupiłam się na przekazywaniu swojej wiedzy podopiecznym i swoim rozwoju. Wdrożyłam kilka planów treningowych, które pozwoliły zdobyć tytuł TOP TEAM POLSKA i SINISTER. W międzyczasie, żeby sprawdzić swoje siły, brałam udział w miejscowych zawodach i imprezach charytatywnych np. Milion Swingów Dla Autyzmu, na których wraz z innymi kettlowymi freakami zbieramy pieniądze dla fundacji.

— Który dotychczasowy sukces, osiągniecie napełnia cię największą dumą i dlaczego?

— Zdecydowanie to SINISTER. Jest to międzynarodowy test siły. Wykonuje się tu dwa ćwiczenia Swing i Get Up. Wydaje się proste lecz diabeł tkwi w szczegółach. 100 swingów jednorącz odważnikiem ważącym 32kg (to prawie 70% masy mojego ciała) wykonanych w 5 minut perfekcyjnie technicznie nie jest proste. Do tego drugie ćwiczenie TGU (Turkish Get Up) wymagające siły, skupienia i napięcia, wprawdzie na mniejszym ciężarze, ale 10 razy. Byłam 13 kobietą w Polsce, gdy zdobyłam tytuł. Tym bardziej napawa mnie to dumą, że dla kobietki mojej postury jest to nie lada wyczyn.

— Kiedy doszłaś do wniosku, że nie będziesz się ograniczać do trenowania, a zostaniesz również trenerem/instruktorem?

— Po około dwóch latach trenowania mój trener Kamil Kwiatek zaproponował, żebym się zapisała na kurs instruktorski. Wahałam się bardzo. Bo przecież przez całe życie nie miałam styczności ze sportem. Jak ja miałabym trenować ludzi, układać plany? Jednak podjęłam wyzwanie. Na kursie poznałam instruktorów StrongFirst z całej Polski i… wsiąkłam w to towarzystwo. Zbudowałam swoją bazę i nauczyłam się pracy z ludźmi.

— To duże wyzwanie i odpowiedzialność przekazywać wiedzę i kształtować umiejętności innych?

— Tak, ale też największa motywacja do pracy. Obserwuję podopiecznych i widzę jakie robią postępy, jak stają się silniejsi, zmienia im się postawa, nabierają pewności, mniej chorują. Budujące jest też to, że przyprowadzają znajomych. To świadczy o tym, że im się podoba. To cudowni ludzie. Odpowiedzialność faktycznie jest duża, bo przecież to praca z ciężarem. Dlatego nie rzucam ludzi na głęboką wodę. Metodyka szkoły StrongFirst polega na nauczaniu wszystkiego od samych podstaw. Uczymy napięcia i rozluźniania, prawidłowego oddychania i postawy. Dzięki temu kontuzje praktycznie nie występują.

— Tego też chyba było ci mało, skoro zostałaś również sędzią?

— A to był pełen spontan. Po okresie pandemii i obostrzeń, brakowało imprez sportowych, na których ludzie mogliby rywalizować, zdobywać tytuły. Więc mój przyjaciel Tomasz Cierpisz, jeden z instruktorów StrongFirst postanowił reaktywować Mistrzostwa Polski. Akurat z różnych powodów nie mogłam wziąć udziału jako zawodnik, więc dostałam propozycję roli sędzi. I tak się zaczęło moje sędziowanie. Chyba się sprawdziłam w tej roli, bo na kolejnych mistrzostwach znowu byłam i jestem w składzie sędziowskim. Świetne doświadczenie znaleźć się po drugiej stronie.

fot. Mirosław Kłeczkowski

— Byłam skromną i cichą Kasią. Teraz jestem może mniej skromna i mniej cicha, na pewno bardziej pewna siebie

— Widzisz różnicę między tą skromną i cichą Kasią, która w 2016 roku przekroczyła progi klubu CKB Mrągowo, a tą osobą, którą teraz codziennie rano widzisz w lustrze?

— Oj tak, różnica jest wielka. Do CKB Mrągowo weszłam tylko na chwilę i… zostałam. Byłam skromną i cichą Kasią. Teraz jestem może mniej skromna i mniej cicha, na pewno bardziej pewna siebie. Sport oprócz tego, że uczy pokory, bo nie zawsze wszystko wychodzi od razu, powoduje, że doceniasz swoją ciężką pracę, cieszysz się z sukcesów, porażki nie są frustrujące, a są motorem do dalszej pracy. Ważne by mieć cel i cieszyć się z tego co się robi. Ale to samo obserwuję u moich podopiecznych. Rozkwitają.

— Jak twoje ciało znosi trudy intensywnych ćwiczeń?

— Dbam o regenerację i zdrowy sen. To ważny aspekt w pracy z własnym ciałem, niezależnie jaki to sport. Dlatego kiedy tylko mogę to leniuchuję.

— Kiedyś mi powiedziałaś, że nigdy nie stosowałaś żadnej diety. Po prostu jesz zdrowo. Coś się w tej kwestii zmieniło?

— Nadal tak jest. Przez codzienne treningi mój metabolizm jest mocno podkręcony. Jedzenie jest paliwem. Ma dostarczać energii i substancji odżywczych. Nie wyobrażam sobie ważyć jedzenia i liczyć kalorie. Można powiedzieć, że trenuję po to, by jeść.

— Jest taki stereotyp, że ćwiczenia siłowe, sporty walki odejmują kobiecie… kobiecości. Ty jesteś tego ewidentnym zaprzeczeniem. Jak Ty to robisz?

— Takie stereotypowe myślenie zawsze mnie bawiło. Co lepsze teksty typu: „rozrosną ci się bary", „będziesz wyglądać jak facet", „niemiecka pływaczka", albo jeszcze „strach do ciebie podejść" mówią ludzie, którzy w ogóle nie znają specyfiki pracy z ciężarami. Kobiety z natury nie mają tendencji do rozrastania. Natomiast ja zawsze odpowiadam, że wolę mieć szerokie bary niż 30kg nadwagi.

— Mam wrażenie, że dzięki takim kobietom, jak ty pada inny stereotyp – że siła to domena panów… Silne kobiety już przestają być jakąś „anomalią"?

— Kobiety są bardzo silne. Zawsze były. Na zawodach widać to najwyraźniej. Ciężary u kobiet są niewiele mniejsze niż u mężczyzn. Świetne to jest. Oprócz tego kobiety są uparte i dbają o technikę, dlatego nie rzucają się na ogromne ciężary. Małymi kroczkami dochodzą do granic swoich możliwości, a te coraz bardziej się przesuwają.

— Wiem, że nie samymi kettlami żyjesz. Widziałem jakieś zajawki kickboxingu, bieganie… Jakie jeszcze aktywności cię nakręcają?

— Boks i kickoxing to taki dodatek do kettli. Zupełnie inny ruch. Bardzo dobre uzupełnienie treningu. Polecam wszystkim takie połączenie. Bieganie jest najmniej lubianą przeze mnie formą aktywności.

— A poza sportem?

— Rodzina, dom, praca zawodowa… życie.

— Godzisz ze sobą zwykłą codzienność, praca itp., ze sportem. To już rutyna, systematyczny plan dnia?

— Wszystko da się pogodzić, jeśli się chce. Jedyne na co nie mam czasu to zakupy. Prawdopodobnie też dlatego, że nie lubię chodzić po sklepach. Ale na pomoc przychodzą sklepy internetowe.

— Bliscy nie zarzucają ci, że mogłabyś więcej czasu spędzać z nimi?

— Na szczęście nie. Mam dorosłe dzieci, nie potrzebujące już tyle uwagi, więc teraz jest mój czas. Trzeba zatem korzystać, rozwijać się, poznawać nowe rzeczy i ludzi, robić to, co sprawia, że się jest szczęśliwym i potrzebnym.

— Z tego, co zdążyłem zaobserwować, w ostatnich latach mocno wzrosło zainteresowanie kettlebell. Kluby sportowe wyrastają jak grzyby po deszczu, a i chyba każda szanująca się siłownia ma u siebie kettle. Jak myślisz – z czego wynika ten wzrost popularności?

— Odważniki kulowe są coraz bardziej popularne. Są prostym narzędziem do wykonania pełnowartościowego treningu siłowego. To taka przenośna siłownia. Super, że ludzie zaczynają się przekonywać do tej formy treningu. Wielu zawodowych sportowców z różnych dziedzin trenuje z odważnikami (zawodnicy sztuk walki, piłkarze, biegacze). Nic więc dziwnego, że i zwykli ludzie się przekonują. Najbardziej mnie cieszy, że coraz więcej młodych ludzi zaczyna właśnie od kettli pod okiem specjalisty. Myślę, że takie zajęcia powinny być obowiązkowe w szkołach. Faktycznie każda szanująca się siłownia kettle posiada, natomiast należy zwrócić uwagę, czy ma też pojęcie o ich stosowaniu.

— Co powiedziałabyś komuś, kto stawia w twojej dziedzinie pierwsze kroki?

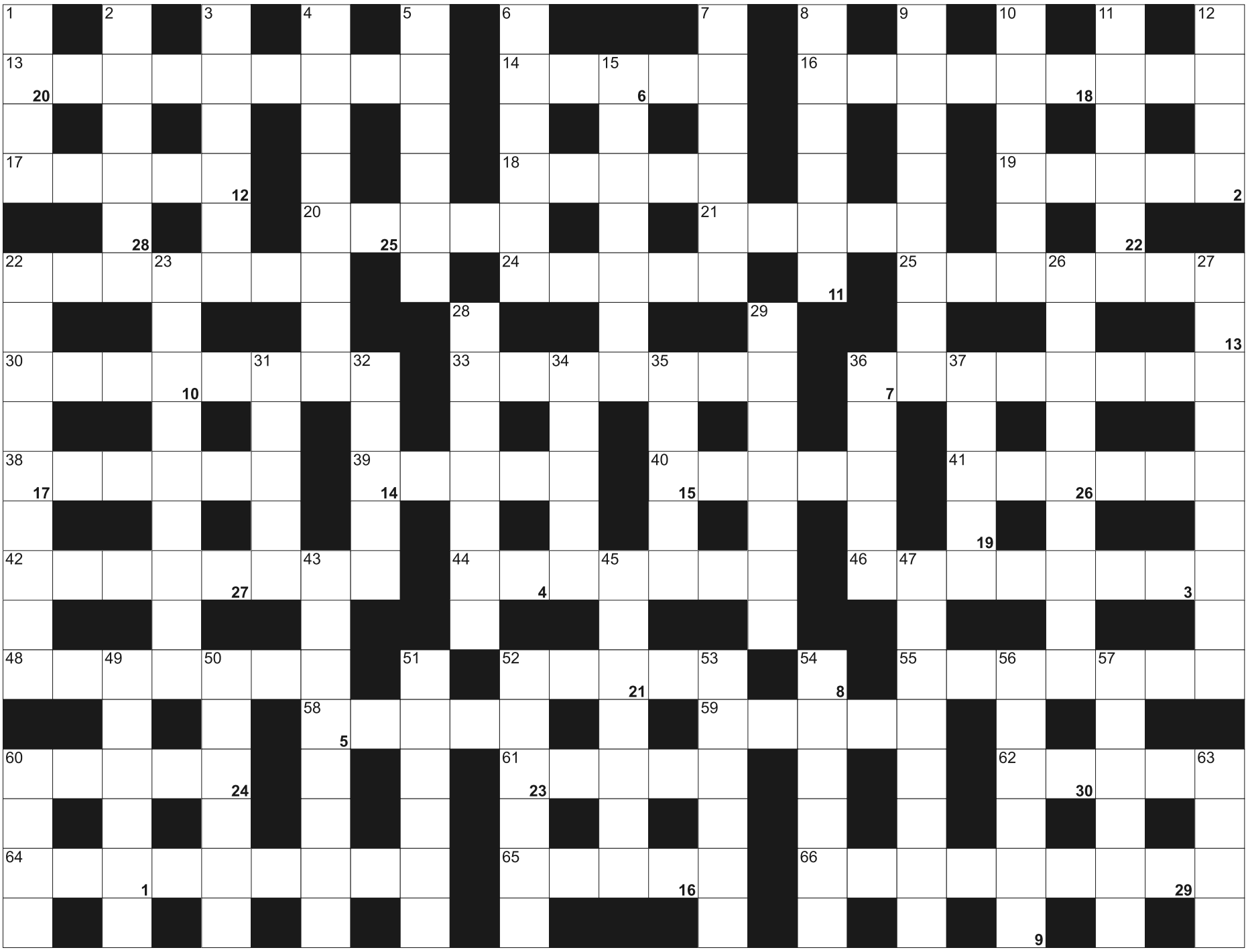
— Że to bardzo dobry wybór. Skierowałabym go pod skrzydła profesjonalnego instruktora, żeby uczył się poprawnej techniki i życzyła powodzenia. Obyśmy się zobaczyli kiedyś na zawodach.

Wojciech Caruk

pr323 -P

eprasa.pl 9b4e95210c

Krzyżówka klasyczna z hasłem



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

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

POZIOMO: 13) płatki śniegu; 14) jednostka natężenia prądu elektrycznego; 16) największa z Wysp Pelagijskich; 17) z iksem w równaniu; 18) opakowanie pasty do zębów; 19) karteczka z informacjami przy towarze; 20) kamień w pierścionku; 21) Pevensie, bohaterka "Opowieści z Narnii"; 22) wyborczy lub telewizyjny; 24) wyznaczona porcja żywności; 25) wykonywany ołówkiem lub kredkami; 30) stolica Republiki Południowej Afryki; 33) człowiek porywczy, gwałtowny; 36) instrument Stana Getza; 38) wycofywanie się wojska; 39) na nodze hokeisty; 40) stolica Grecji; 41) pokutne przy drodze; 42) praski, mały piesek pokojowy; 44) wynik mnożenia; 46) nieobecność w pracy lub szkole; 48) Jules, komisarz z serii powieści Georges'a Simenona; 52) obywatel dla mundurowego; 55) koncert dla uczczenia jubileuszu pracy artysty; 58) Piaf, francuska piosenkarka; 59) polskie imię żeńskie; 60) główny posiłek dnia; 61) Buenos ..., stolica Argentyny; 62) pisarz, autor "Wojny światów"; 64) umowy, porozumienia inaczej; 65) najlepsi z najlepszych; 66) jeden z podstawowych rodzajów wojsk.

PIONOWO: 1) tworzą rybi szkielet; 2) wysypuje się z kłosa; 3) błazen w talii kart; 4) dział biologii zajmujący się budową ciała; 5) przechodzi przez jezdnię; 6) protestancki duchowny; 7) z prostych włosów zrobi kręcone; 8) chwyt klamrowy w walce; 9) kuchenny automat do naczyń; 10) dawny grecki bóg dróg i podróżnych; 11) stolica Teksasu w USA; 12) znak zodiaku; 15) boczny pas drogi; 22) wyraz przedstawiony jako obrazek; 23) specjalista od chorób żołądka; 26) pobranie krwi z żyły; 27) zwyczaj towarzyski, norma; 28) do biegania z tartanem; 29) fornir; 31) befsztyk na surowo; 32) niejeden na polu golfowym; 34) karne w kodeksie; 35) zakrywana kwefem; 36) wprawiana w okno; 37) owoc palmy; 43) filozofia sztuki i piękna; 45) dobre oceny szkolne; 47) indris krótkoogonowy krócej; 49) Kasia, Jarek i Adam; 50) walący się budynek; 51) "...w zalotach", komedia Franciszka Zabłockiego; 52) Hugo, były prezydent Wenezueli; 53) właściwe nazwisko Jana Brzechwy; 54) zarobić, skorzystać; 56) krótki utwór beletrystyczny; 57) pionowe podpory mostu; 60) na niej obraca się kółko wózka; 63) marka szwedzkich samochodów.

SUDOKU

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

1187

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

1188

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

1189

eprasa.pl 9b4e95210c

28 LISTOPADA
XXVIII Dni Bretanii na Warmii i Mazurach
Olsztyn
Spotkanie z twórcami bretońskiej grupy teatralnej „Le Grand Appétit"
Gośćmi spotkania będą: reżyserka Paule Vernin oraz aktorzy Adélie Garsault i Julien Bleitrach z działającej w Saint-Brieuc grupy teatralnej „Le Grand Appétit", (od)twórcy spektaklu pt. „RebondiR" (pl. powracać), którego pokaz odbędzie się 29 i 30 listopada w murach Centrum Polsko-Francuskiego. Porozmawiamy między innymi o tym, skąd wziął się pomysł na spektakl, jak wyglądał proces twórczy i czy warto wracać do lat dzieciństwa.
Godz. 17.30, Centrum Polsko-Francuskie, ul. Dąbrowszczaków 39.

29 LISTOPADA
Środa dla seniora w BWA
Olsztyn
Architektura nie jeden raz zagości na naszych zajęciach, a wszystko po to, aby z łatwością poznawać i odkrywać miasta, a w nich zbytki. Podczas spotkań, każdy z nas będzie mógł stać się przewodnikiem i z przyjemnością podróżować. Na początku prześledzimy style w architekturze, aby podczas następnych spotkań móc szczegółowo penetrować wybrane z nich. Zajęcia te odkryją również proste triki, które ułatwią rozpoznawanie, kiedy powstały dane budowle – czy w gotyku, a może w renesansie? Dowiemy się także czy architekci „swoich" czasów wiedzieli, że tworzą w określonym stylu i realizują idee, np. barokowe.
Godz. 17.30, BWA Galeria Sztuki, al. Piłsudskiego 38.

29 LISTOPADA
XXVIII Dni Bretanii na Warmii i Mazurach
Olsztyn
Spektakl pt. „RebondiR" // Cie „Le Grand Appétit", reż. Paule Vernin
Spektakl na podstawie powieści Timothéego de Fombelle`a pt. „Neverland" (2017, wyd. L`Iconoclaste). Zabawna i wzruszająca historia dwójki przyjaciół (Otto – Julien Bleitrach, Anna – Adélie Garsault) ze szkolnej ławy, którzy wyruszają w sentymentalną podróż do krainy dzieciństwa w poszukiwaniu, zgubionego przez jednego z bohaterów, "wewnętrznego dziecka". Trafiają do miejsc ze swoich wspomnień: rodzinnych domów, szałasów, na łąkę, by w końcu dotrzeć do szkolnej klasy, w której oboje byli niegdyś uczniami. Czy uda im się je odnaleźć? Gdzie znikają dzieci, gdy decydujemy się dorosnąć?
Przedstawieniu rytm nadają elektroniczne efekty dźwiękowe stworzone przez Glenna Besnarda, a przestrzeń sceniczna stopniowo wypełnia się licznymi, artystycznymi plakatami autorstwa Iris De Moüy, wywołując wśród publiczności prawdziwy zawrót głowy i czułe emocje.
Godz. 18.15, Centrum Polsko-Francuskie, ul. Dąbrowszczaków 39.

29 LISTOPADA
Premiera spektaklu „Manuela"
Olsztyn
Monodram o dekonstrukcji ciała, osobowości, przekonań, redefinicji własnej tożsamości, tłuczeniu luster z własnymi odbiciami. Poszukiwaniu nowych wzorów, konfiguracji, dopasowań i odbić do lepszego świata.
Czy to co porzucone, da się odzyskać?
Jeśli tak, to w jakim stanie.
Godz. 18.00, Teatr im. Stefana Jaracza, ul. 1 Maja 4.

1 GRUDNIA
XXVIII Dni Bretanii na Warmii i Mazurach
Olsztyn
Moja Nibylandia – otwarcie wystawy powarsztatowej
Prezentacja prac uczestników i uczestniczek warsztatów z sitodruku artystycznego prowadzonych w trakcie tegorocznych Dni Bretanii przez Anaïck Moriceau, graficzkę, wydawczynię, nauczycielkę w liceum plastycznym w Saint-Brieuc.
Anaïck jest absolwentką pracowni serigrafii Krajowej Szkoły Sztuk Wizualnych „La Cambre" (l`École nationale des arts visuels de la Cambre) w Brukseli. W swoim autorskim „atelier" zajmuje się działalnością wydawniczą dzieł francuskich i zagranicznych twórców oraz własnych. Jej prace nasycone są żywymi kolorami, wyrazistymi liniami i świetlistymi motywami.
Godz. 17.30, Centrum Polsko-Francuskie, ul. Dąbrowszczaków 39.

2 GRUDNIA
Warsztaty Świąteczne „Stroik Bożonarodzeniowy"
Olsztyn
Podczas warsztatów organizator opowie o pracy Plantatora, o tym jak rosną choinki i jakie są ich rodzaje. Uczestnicy warsztatów w tym czasie wykonają stroiki świąteczne z gałązek świerków z Plantacji Choinek „Choinki z Warmii". Stroiki będą tworzone na mokrej gąbce florystycznej i będą zdobić stoły przez całe święta. Stroiki ozdabiane naturalnymi ozdobami suszonymi plastrami pomarańczy, laskami cynamonu, orzechami, szyszkami, piórkami. Z odrobiną elementów sztucznych: sztuczne mini bombeczki, kokardki.
Godz. 17.00, Centrum Ogrodnicze Zieleń-Bogusławscy, ul. Pstrowskiego 14a.

2 GRUDNIA
Koncert Jesienny na Trzy Smyczki
Lidzbark Warmiński
Trio Wiolonczelowe A`TRE tworzą: Magdalena Grędzińska, Agnieszka Połubińska i Agnieszka Szulc - absolwentki Akademii Muzycznych we Wrocławiu, Poznaniu i Gdańsku, na co dzień zasiadające za pulpitami Orkiestry Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej w Olsztynie. Podczas koncertu zaprezentują jesienne utwory muzyki klasycznej, ale może także zabrzmią świąteczne dzwoneczki i...Last Christmas.
Godz. 17.00, Oranżeria Kultury, ul. Krasickiego 2.

Fot. mat. org.

2 GRUDNIA
Koncert: Włochaty
Olsztyn
Włochaty - bezkompromisowy anarcho-punk ze Szczecina związany ze sceną niezależną, alternatywną oraz społecznymi ruchami wolnościowymi i ekologicznymi.
Powstał za sprawą Jeża i Fagasa pod nazwą WŁOCHATY ODKURZACZ.Zespół od 36 lat komentuje otaczającą nas rzeczywistość w sprawach politycznych i społecznych. Współpracował z takimi organizacjami jak AMNESTY INTERNATIONAL, GREENPEACE, STOWARZYSZENIE „NIGDY WIĘCEJ".
Godz. 20.00, Scena Zgrzyt, ul. Feliksa Nowowiejskiego 15 (1 piętro).

Fot. mat. org.

3 GRUDNIA
Koncert Wiedeński Orkiestry Księżniczek
Olsztyn
Gwiazdorska obsada, soliści, międzynarodowy balet, przepiękne głosy oraz projekcje multimedialne. To wszystko do zobaczenia już wkrótce, podczas Koncertu Wiedeńskiego. To także zapierające dech w piersiach, bajkowe kostiumy, które przeniosą widzów do magicznego, wiedeńskiego świata Króla Walca - Johanna Straussa. Nie zabraknie muzycznych żartów, niespodzianek i skeczów.
Na scenie pojawią się laureaci międzynarodowych konkursów muzycznych, wirtuozi skrzypiec, fortepianu, wspaniali soliści międzynarodowej estrady, artyści występujący w największych polskich i światowych salach koncertowych. Wzruszają i bawią publikę od wielu lat, za każdym razem przyjmowani owacjami na stojąco! Tradycją stały się już coroczne Koncerty Wiedeńskie w wykonaniu tej niezwykłej grupy wspaniałych artystów.
To połączenie klasycznej wiedeńskiej formy i kunsztu z młodością, wdziękiem, werwą i niespotykaną muzykalnością artystów wykonujących to jedyne w swoim rodzaju widowisko.
Zabrzmią największe, ponadczasowe i wiecznie bliskie sercom melomanów przeboje króla walca - Johanna Straussa, nie zabraknie także popisowych arii z najsłynniejszych operetek „Zemsta nietoperza", „Baron cygański", „Wesoła wdówka", „Księżniczka czardasza" oraz „Kraina uśmiechu".
Godz. 20.00, Filharmonia Warmińsko-Mazurska, ul. Głowackiego 1.

Fot. mat. org.

3 GRUDNIA
Odpalamy święta
Olsztyn
Pierwszy przejazd świątecznym tramwajem, wspólne kolędowanie oraz rozświetlenie choinki na Starym Mieście nie mogą się odbyć bez Waszego udziałuZapraszamy 3 grudnia na pierwsze tego typu preludium do wszystkich świątecznych wydarzeń w mieście! Czy mogą bowiem liczyć się Święta bez migoczących światełek zdobiących kolorowe drzewko? ODPALMY je razem!
Program:
16:10 – odjazd świątecznego tramwaju z przystanku „Kanta"
16:31 – przemarsz kolorowego orszaku z przystanku „Wysoka Brama" pod Stary Ratusz (pamiętajcie o kolorowych świątecznych przebraniach, gadżetach i świecących elementach – niech nas widzą z kosmosu!)
16:45 – odpalenie staromiejskiej choinki z pomocą energii ludzkich serc i wspólne zdjęcie
17:00 – kolędowanie z chórem Bel Canto
17:15 – wernisaż wystawy „My, Bałwanki olsztyńskie" w Galerii Dobro stworzona przez podopiecznych Pałacu Młodzieży.
Godz. 16.00, Stare Miasto.

Fot. mat. org.

5 GRUDNIA
Festiwal Teatralne Mikołajki
Olsztyn
Po wielu tygodniach przygotowań zaczynamy prawdziwe święto teatru miłośniczego w Olsztynie - Festiwal Teatralne Mikołajki!
Program:
17:00, Scena Kameralna - Teatr Prawie dorosły z Bartąga - „Widelec po kociej rybie" (widz 12+)
19:00, Scena Margines - g/G Grupa Głuchych - „VV czyli olsztyńskie ciało-obrazowanie albo jak wygląda kształt świata" (Widz - bez ograniczeń wiekowych)
20:00, Scena Kameralna - „Moc głosu" - wspólne otwarte warsztaty teatralne z Alicją Ruczko. Dla uczestników i widowni festiwalu.
Godz. 17.00, Teatr Jaracza, ul. 1 Maja 4.

6 GRUDNIA
Festiwal Teatralne Mikołajki
Olsztyn
Po wielu tygodniach przygotowań zaczynamy prawdziwe święto teatru miłośniczego w Olsztynie - Festiwal Teatralne Mikołajki!
Program:
17:00, Scena Kameralna - Teatr Kloszart - „Zapamiętani" (widz 6+)
19:00, Scena Margines - Teatr Ruchu Lustro - „Poniedziałek" - spektakl choreograficzny (widz 16+)
Godz. 17.00, Teatr Jaracza, ul. 1 Maja 4.

HELIOS REPERTUAR

Centrum Handlowe Aura
Olsztyn, al. Piłsudskiego 16

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

Wtorek, 28 listopada
NAPOLEON / napisy: 13:40, 18:00, 20:15
ŻYCZENIE / familijny / od 6 lat / dubbing: 12:00, 12:45, 14:15, 15:00, 17:15
NOC DZIĘKCZYNIENIA / napisy: 15:15, 20:00
IGRZYSKA ŚMIERCI: Ballada ptaków i węży / napisy: 13:00, 17:00, 19:30
HORROR STORY: 21:15
UWIERZ W MIKOŁAJA: 16:15, 18:30, 20:45
CHŁOPI: 19:15
MARVELS / dubbing: 17:40
PIĘĆ KOSZMARNYCH NOCY / napisy: 16:40
PSI PATROL: Wielki film / familijny / b.o. / dubbing: 13:15, 15:40

eprasa.pl 9b4e95210c

NIERUCHOMOŚCI

DOM.WM.PL

SPRZEDAM

mieszkania

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

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

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

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

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

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

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

domy | siedliska

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

MOSTKOWO, Mostkowo Gm. Łukta, 153 m2, 299000 zł, 5 pok., Połowa domu z działką 4400 m . 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.***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

działki | grunty

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

SPRĘCOWO, 1772 m2, 90 zł/m2, Atkacyjna działak budowlana z warunkami zabudowy, położona na nowym terenie budowlanym. W pobliżu staw Media: prąd,wodaPolecam 0895338900, *25/**RYN***

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

lokale użytkowe

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

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

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

KUPIĘ

mieszkania

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

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

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

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

domy | siedliska

" AS" OLSZTYN, POSZUKUJĘ DLA KLIENTA DZIAŁKI REKREACYJNEJ, ŁADNIE 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.***

Ryszard Nowoszyński licencja 4186
Licencja 4186
RYNO
NIERUCHOMOŚCI OLSZTYN
ul. Leonharda 5B
tel. 515 247 987, 89 533 89 00
ryno.olsztyn@wp.pl www.ryno.pl
RYN
1419obb1-c-M

Małgorzata Dyrda licencja 3079
AS NIERUCHOMOŚCI
mieszkania-domy-działki-kredyty
Małgorzata Dyrda
10-503 Olsztyn
pl. Konstytucji 3 Maja 3
(vis a vis dworca)
tel. 89 539 02 00, 603 584 180
www.as.olsztyn.pl as@as.olsztyn.pl
AS
619obb1-b-M

JAK ZNALEŹĆ NADAWCĘ OGŁOSZENIA?
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

DO WYNAJĘCIA

mieszkania

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

lokale użytkowe

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

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

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

ZAMIANA

mieszkania

OLSZTYN, Zatorze, Katowicka, 30 m2, 123 zł, 2 pok., 2-pokojowe małe mieszkanie 30m/4p. kwaterunkowe z możliwością wykupu . Ogrzewanie miejskie . ZAMIENIĘ NA - większe 3 lub 4 pokojowe , pomogę spłacić dług , więcej www.zamiany.pl 603 584 180, *86/**AS.***

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl 9b4e95210c

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, 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.***

SĄBRUK, Sąbruk, Sąbruk, 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***

SĄBRUK, Sąbruk, Sąbruk, 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

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 2023 137 LAT
SUBSKRYBUJ!
Gazeta Olsztyńska

eprasa.pl 9b4e95210c

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL 503-103-703

do wynajęcia

DWUPOKOJOWE centrum, 505-669-918

PRACA

dam pracę

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

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 601-772-124

USŁUGI

budowa | remont

GLAZURA, hydrauliczne, 669-336-031

SZPACHLOWANIE, malowanie remonty, 696-356-857

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

JAŁÓWKI wysokocielne, 506-999-493.

nie musisz *wychodzić* z domu...

mp-xxpo-7491-c-2x4-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. 89-539-74-80, 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

380-31419opb1-b-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 25 listopada 2023 r. odszedł od nas w wieku 62 lat nasz kochany Tata i Brat

ś. † p. Cezary Ostowski

Uroczystość pogrzebowa rozpocznie się 29 listopada 2023 r. o godz. 14.00 mszą św. żałobną w kościele Maksymiliana Kolbego przy ul. Dworcowej, skąd nastąpi wyprowadzenie na cmentarz komunalny w Dywitach.

Pogrążona w smutku i żałobie rodzina

220123opb1-a-M

Nikt nie umiera, dopóki żyje w sercach tych, którzy zostają

Z głębokim smutkiem i żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci naszej koleżanki

ś. † p. Alicji Ostrowskiej

wieloletniej nauczycielki Szkoły Podstawowej nr 15 w Olsztynie.

Wyrazy szczerego współczucia

Rodzinie i Bliskim

składają Dyrekcja, Pracownicy i Emeryci z SP nr 15 w Olsztynie

220223opb1-a-M

Bóg widzi śmierć inaczej niż my.
My widzimy ją jako ciemny mur,
Bóg jako bramę...

Walter Flex

380-mp-otbr-6786b-M

Pani

Ewie Budycie

głębokie wyrazy współczucia z powodu śmierci

Taty

składają dyrektor i pracownicy SP311, XI LO i TIE9 w Olsztynie

219423opb1-a -P

Koleżance

Ewie Pałejko

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Teściowej

składają koleżanki i koledzy z Wydziału Obsługi Prawnej

219323opb1-a -P

Koledze

dr. Maciejowi Mgeładze-Arciuch

wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia z powodu śmierci

Taty

dr. Witolda Mgeładze-Arciuch

składają koleżanki i koledzy z Warmińsko-Mazurskiego Oddziału PLTR

219623opb1-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

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

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Teścia

naszego Szanownego Kolegi i Dyrektora

Pana

Marcina Kazimierczuka

Wyrazy szczerego współczucia oraz słowa wsparcia i otuchy

Rodzinie oraz Najbliższym

składają Dyrekcja i Pracownicy Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa Oddziału Terenowego w Olsztynie

220023opb1-a-M

eprasa.pl 9b4e95210c

STEFAN NA SKOCZNI JUŻ NIE HULA

SKOKI NARCIARSKIE\\\ Podczas weekendu rozpoczął się nowy sezon Pucharu Świata, ale w biało-czerwonej ekipie, która tak słabo spisała się fińskiej Ruce, nie było już Stefana Huli. Brązowy medalista olimpijski z 2018 roku zakończył karierę.

Nie była to łatwa decyzja, ale wszystko wyszło dość spontanicznie. Cieszę się, że stało się to w Polsce, dzięki czemu najbliższa rodzina była ze mną w tym pełnym emocji i wzruszeń czasie – mówi Hula, który w tym roku podjął decyzję o zakończeniu kariery. Jej kulminacyjnym momentem były igrzyska olimpijskie w Pjongczangu w 2018 roku, podczas których wraz z Kamilem Stochem, Dawidem Kubackim i Maciejem Kotem zdobył brązowy medal w konkursie drużynowym.

– BYŁO TO SPEŁNIENIE MARZEŃ Z DZIECIŃSTWA - PRZYZNAJE SKOCZEK ZE SZCZYRKU. - W SEZONIE OLIMPIJSKIM UDOWODNIŁEM, ŻE JESTEM SKOCZKIEM ŚWIATOWEJ KLASY. GDYBYM BYŁ BARDZIEJ PEWNY SIEBIE I TROCHĘ TWARDSZY W NIEKTÓRYCH MOMENTACH, TO WIELE RZECZY MOGŁO PÓJŚĆ JESZCZE LEPIEJ. JUŻ KONKURS NA NORMALNEJ SKOCZNI BYŁ DLA MNIE BARDZO UDANY, A PIĄTE MIEJSCE, KTÓRE OSTATECZNIE ZAJĄŁEM, WCZEŚNIEJ BRAŁBYM W CIEMNO.

Pamiętam te zawody, jakby to było wczoraj. Prowadziłem po pierwszej serii, ale po drugiej razem z Kamilem Stochem straciliśmy miejsca na podium. Niestety, los potraktował nas niesprawiedliwie. Wykonałem wtedy kawał dobrej roboty, ale przeliczniki zadziałały tak, a nie inaczej, w efekcie trochę do podium mi zabrakło. Chociaż tuż po skoku byłem przekonany, że mam ten upragniony medal – wspomina Stefan Hula, który w Pjongczangu ostatecznie na podium stanął dziewięć dni później podczas turnieju drużynowego.

Nie był to jego jedyny sukces w 2018 roku, bo miesiąc przed olimpiadą w Oberstdorfie został brązowym medalistą mistrzostw świata w lotach (obok niego w drużynie byli Stoch, Kubacki i Piotr Żyła). Tydzień później Polacy (Hula, Stoch, Kubacki, Kot) zajęli pierwsze miejsce w konkursie drużynowym w Zakopanem, a w konkursie indywidualnym Hula był czwarty - był to jego najlepszy wynik w zawodach Pucharu Świata.

Fot. materiały prasowe

Po zakończeniu kariery Stefan Hula został włączony do sztabu pracującego z kobiecą kadrą Polski

Udane starty były swego rodzaju nagrodą za szereg wyrzeczeń, także tych związanych z koniecznością podporządkowania sportowi istotnej części życia rodzinnego. – Stefek, gdy tylko mógł, starał się mi pomagać, kiedy dziewczynki były małe. Jak tylko miał trochę wolnego i nie musiał od razu z rana jechać na trening, wstawał i zajmował się córkami, żebym ja mogła dospać – wspomina żona skoczka Marcelina Hula.

- Zdecydowanie więcej czasu spędzała jednak z naszymi dziećmi żona. Co tu dużo mówić, wszystko miała na głowie i za to należą jej się wielkie brawa. Mogłem się dobrze wyspać, a to było dla mnie ważne w kwestii treningu. Gdyby nie to, że żona była tak wyrozumiała, to ciężko byłoby skupić się spokojnie na treningu i mieć spokojną głowę - nie ma wątpliwości brązowy medalista olimpijski.

Stefan Hula przyznaje dziś, że postawienie w młodości na skoki narciarskie było właściwym wyborem. W dużej części decyzja ta miała swoje podłoże w rodzinnych tradycjach, bo tata Stefan był dwuboistą, a siostra Magdalena uprawiała saneczkarstwo na torach naturalnych. – Taka była kolej rzeczy. Najpierw wszystkiemu się przyglądałem jako dzieciak, a gdy miałem sześć lat zacząłem skakać i bardzo mnie to wciągnęło - wspomina były reprezentant Polski.

Wątek rodzinny na podkreślenie zasługuje również pod względem... kibicowania. – Najbardziej lubiłam jednak sama oglądać konkursy z udziałem Stefka, bo zawsze się bardzo stresowałam, gdy walczył o wyższą stawkę. Ale spotykaliśmy się też rodzinnie na zlotach i zawsze to wsparcie było – dodaje Marcelina Hula.

MOMENT ZAKOŃCZENIA KARIERY, CZYLI 12 MARCA 2023 ROKU PODCZAS ZAWODÓW NA WIELKIEJ KROKWI W ZAKOPANEM, MIAŁ WYJĄTKOWY CHARAKTER.

– Dla mnie to nie była łatwa decyzja. Musiałem do niej dojrzeć. Powiedziałem żonie, że to mój ostatni sezon, ale zakończenie w Zakopanem wyszło spontanicznie. Najbliższa rodzina towarzyszyła mi, było dużo emocji i łez, od kibiców czy znajomych dostałem też sporo ciepłych słów – mówi Stefan Hula.

- Swoje wtedy wypłakaliśmy. Był szpaler dla Stefka i prezent-niespodzianka. Propozycja takiego pożegnania wyszła od trenerów, ale sama nie byłam do końca przekonana, czy aby na pewno to będzie ten moment – dopowiada żona skoczka.

Życie rodzinne, mimo końca profesjonalnej kariery zawodniczej, wciąż toczy się wokół sportu. Marcelina prowadzi własną firmę i szyje kombinezony dla skoczków, natomiast Stefan został włączony do sztabu pracującego z kadrą kobiet. – Pogodzenie wszystkiego łatwe nigdy nie było. Mamy teściów i rodziców, na których możemy liczyć, ale dziewczynki potrzebują poświęcania im czasu – zauważają wspólnie na koniec.

* Projekt został dofinansowany w konkursie Ministra Rodziny i Polityki Społecznej „Po pierwsze Rodzina!".

O PIŁCE

LIGA MISTRZÓW\\\ W 5. kolejce, która zostanie rozegrana we wtorek i środę, dziewięć zespołów może zapewnić sobie awans do 1/8 finału Champions League. Trzy tygodnie wcześniej co najmniej drugie miejsce w grupie zagwarantowało sobie sześć drużyn.

Jako pierwsze awans uzyskały dwie ekipy grupy G: broniący trofeum Manchester City oraz RB Lipsk. Te zespoły zmierzą się we wtorek na stadionie mistrza Anglii, który w przypadku co najmniej remisu będzie już pewny pierwszego miejsca.

RB Lipsk, aby prowadzić przed ostatnią kolejką, musi zwyciężyć co najmniej trzema bramkami.

Spośród drużyn, które wystąpią we wtorek, nikt inny jeszcze nie może być pewny udziału w fazie pucharowej Champions League. Bliskie zapewnienia sobie przepustki do 1/8 finału są m.in. Barcelona Roberta Lewandowskiego oraz FC Porto w grupie H. Obie ekipy mają po dziewięć punktów i zmierzą się ze sobą w stolicy Katalonii. Jeśli w składzie gości znajdzie się 40-letni Portugalczyk Pepe, będzie to jego 24. mecz przeciwko Barcelonie, a pierwszy od 2017 roku, kiedy opuścił Real Madryt.

Z walki o co najmniej drugie miejsce w grupie nie rezygnuje zajmujący trzecie miejsce z sześcioma punktami Szachtar Donieck. Mistrz Ukrainy w poprzedniej kolejce pokonał Barcelonę 1:0, a we wtorek zmierzy się z zamykającym tabelę z zerowym dorobkiem Royal Antwerp. Z powodu trwającej wojny mecz nie może zostać rozegrany w Ukrainie. Zamiast tego odbędzie się w Hamburgu, a sędzią głównym starcia w Niemczech będzie Bartosz Frankowski.

W środę wystąpią m.in. cztery drużyny, które już mogą być spokojne o awans. W grupie A Bayern Monachium, z kompletem punktów, ma już zapewnione nawet pierwsze miejsce. Jego kolejnym rywalem będzie FC Kopenhaga, z bramkarzem Kamilem Grabarą. Faworytem będą oczywiście gospodarze, którzy w fazie grupowej LM wygrali każdy z 16 ostatnich meczów, a nie przegrali 38.

Jednak mający cztery punkty zespół z Kopenhagi nawet w przypadku porażki zachowa szansę na zajęcie drugiego miejsca.

Ostatnia kolejka fazy grupowej zostanie rozegrana 12-13 grudnia. Rywalizacja w Lidze Mistrzów zostanie później wznowiona w połowie lutego. Finał zaplanowano na 1 czerwca na londyńskim Wembley.

*** Wtorek, grupa E:** Lazio Rzym - Celtic Glasgow (godz. 18.45), Feyenoord Rotterdam - Atletico Madryt (21); **grupa F:** Paris Saint-Germain - Newcastle (21), AC Milan - Borussia Dortmund (21); **grupa G:** Manchester City - RB Lipsk (21), Young Boys Berno -Crvena Zvezda Belgrad (21); **grupa H:** Szachtar Donieck - Royal Antwerp (18.45), Barcelona - FC Porto (21).

GRUPA E

1. Atletico	8	12:5
2. Lazio	7	5:5
3. Feyenoord	6	7:5
4. Celtic	1	3:12

GRUPA F

1. Borussia	7	3:2
2. PSG	6	7:6
3. Milan	5	2:4
4. Newcastle	4	4:4

GRUPA G

1. MC	**12**	**12:3**
2. Lipsk	**9**	**9:6**
3. Cr. Zvezda	1	5:10
3. Young Boys	1	4:11

GRUPA H

1. Barcelona	9	8:2
2. Porto	9	9:3
3. Szachtar	6	6:7
4. Royal	0	3:14

*** Środa, grupa A:** Galatasaray Stambuł - Manchester United (18.45), Bayern Monachium - FC Kopenhaga (21); **grupa B:** Sevilla - PSV Eindhoven (18.45), Arsenal - Lens (21); **grupa C:** Real Madryt - Napoli (21), Braga - Union Berlin (21); **grupa D:** Benfica Lizbona - Inter Mediolan (21), Real Sociedad - FC Salzburg (21).

GRUPA A

1. Bayern	**1**	**211:6**
2. Kopenhaga	4	7:8
3. Galatasaray	4	7:9
4. MU	3	9:11

GRUPA B

1. Arsenal	9	9:3
2. Lens	5	4:4
3. Eindhoven	5	4:7
4. Sevilla	2	4:7

GRUPA C

1. Real M.	**1**	**29:3**
2. Napoli	7	6:5
3. Braga	3	5:9
4. Union	1	3:6

GRUPA D

1. Real S.	**10**	**7:2**
2. Inter	**10**	**5:2**
3. Salzburg	3	3:5
4. Benfica	0	1:7

eprasa.pl 9b4e95210c

PO GRECJI TERAZ MARZY IM SIĘ GRUZJA

BIEGI Ośmioosobowa reprezentacja Tygrysy Run Team Orzysz wzięła udział w 40. edycji Athens Marathon, jednej z najsłynniejszych imprez biegowych świata. W Grecji orzyszanie bili rekordy życiowe oraz spotkali się z... polskim ambasadorem.

Fot. Tygrysy Run Team Orzysz

Biegnąc tą trasą podąża się śladami starożytnych bogów i bohaterów, którzy dali początek zachodniej cywilizacji. Meta czekać będzie na Stadionie Olimpijskim w Atenach, miejscu narodzin współczesnych igrzysk olimpijskich – przekonywali przed startem organizatorzy imprezy. Nawiązując do faktu, że trasa w znacznej mierze wiodła terenami, które pokonał (blisko 2500 lat temu) ateński posłaniec Filippides, niosąc wieść o pokonaniu wojsk perskich pod Maratonem.

– Dla nas będzie to nie tylko test naszej obecnej formy, ale przede wszystkim spełnienie marzeń. Legenda, która wiąże się z tą imprezą, przyciąga ludzi z całego świata. Zrobimy wszystko, by Orzysz, Mazury i Polska były tam godnie reprezentowane – zapowiadały orzyskie „Tygrysy" na chwilę przed wylotem na południowy kraniec Półwyspu Bałkańskiego.

Ateńskie marzenie pojawiło się w ich głowach kilka miesięcy wcześniej, podczas obozu treningowego w Szklarskiej Porębie. Początkowo lecieć miała czwórka, lecz grupa szybko rozrosła się dwukrotnie. Wreszcie nadeszła chwila prawdy. Moment, w którym przyszło przekuć w czyn to, co dla wielu z nich wcześniej wydawało się nieosiągalne.

Stres związany ze startem pojawił się wcześniej, niż zakładali.

– ZASKOCZYŁA NAS ZMIANA TERMINU WYLOTU. WYRUSZYĆ MIELIŚMY JUŻ W PIĄTEK, A OKAZAŁO SIĘ, ŻE LOT ZOSTAŁ PRZEŁOŻONY NA SOBOTĘ. ZACZĘLIŚMY SIĘ BAĆ, ŻE... SPÓŹNIMY SIĘ NA BIEG – WSPOMINA TRENER ŁUKASZ DUCHNOWSKI, KTÓRY WRAZ ZE SWĄ BRYGADĄ MUSIAŁ POPRAWIĆ „REKORD W SPRINCIE" JUŻ W DRODZE Z LOTNISKA DO WYNAJĘTEGO APARTAMENTU, GDZIE MIELI DOSŁOWNIE KILKA MINUTACH NA PRZEBRANIE, BO JUŻ TRZEBA BYŁO BIEC NA MIEJSCE IMPREZY. ZDĄŻYLI PRZYSŁOWIOWYM RZUTEM NA TAŚMĘ.

Orzyszanie stawili się na linii startu wraz z przeszło... 70 tysiącami innych śmiałków z najróżniejszych stron świata. – Naszym zdaniem było ich jeszcze więcej. Być częścią tego tłumu... to wspaniałe uczucie. Ta atmosfera, muzyka, bębny... Tego nie da się opisać słowami. Wypuszczano nas na trasę „falami". Bieg w takim tłumie, wbrew pozorom, nie tylko nie przytłaczał, ale wręcz dodawał skrzydeł. Fenomenalne w bieganiu jest to, że wszelkie bariery schodzą na bok. Widać było to m.in. po rozpiętości wiekowej - na krótszych dystansach 6-latkowie biegli często wraz z dziadkami. Nie brakowało również niesamowitych zawodników na wózkach inwalidzkich. Ich udział imponował i dawał do myślenia – wspominają „Tygrysy".

Kto najbardziej panikował? – Głównie dwie osoby. Z jednej strony Łukasz, bo jako trener czuł odpowiedzialność za nas wszystkich. A z drugiej strony... Zbyszek Siergiej. Bo twierdził, że boli go kolano i nie da rady. Na trasie nie było tego jednak widać. Wykręcił jeden z najlepszych czasów w swoim życiu, w swej kategorii wywalczył wśród Polaków srebro. Ostatecznie nikt z nas nie zawiódł. Chwili, w której wieszano nam na szyjach medale, nie zapomnimy pewnie nigdy – mówi Karolina Duchnowska.

Orzyszanie zaprezentowali Polskę wyjątkowo dobrze. Zostało to dostrzeżone przez polską ambasadę w Grecji, co z kolei zaowocowało uroczystym spotkaniem z Piotrem Lompartem. Ambasador nie tylko pogratulował wyników, ale i doradził, jak najlepiej zaplanować zwiedzanie niesamowicie bogatej w historię i zabytki okolicy.

– NAJWIĘKSZE WRAŻENIE ZROBIŁY NA NAS CHYBA TZW. WISZĄCE METEORY. POŁĄCZENIE CUDU NATURY WRAZ Z GENIUSZEM DAWNYCH BUDOWNICZYCH. WIEKOWE KLASZTORY ZNAJDUJĄCE SIĘ NA MAJESTATYCZNYCH MASYWACH SKALNYCH SPRAWIAJĄ WRAŻENIE JAKBY BYŁY OSADZONE W CHMURACH. AKROPOL, PELOPONEZ, EPODAYROL NAFPLI, KANAŁ KORYNCKI... MNÓSTWO IMPONUJĄCYCH KONSTRUKCJI PRZETRWAŁO CAŁE WIEKI I WCIĄŻ IMPONUJE SWYM STANEM – WSPOMINA ŁUKASZ DUCHNOWSKI.

– Niestety, dostrzegliśmy też i drugą stronę tego greckiego medalu, bo na ulicach często w oczy rzucała się... bieda. Mnóstwo bezdomnych, którzy koczują pod drzewami, chowając przy sobie cały dorobek życia. Warto mieć świadomość, że istnieje również Grecja inna niż ta znana z pocztówek i turystycznych broszur – dodaje „Duszek", który maraton pokonał w 3 godziny, 29 minut i 49 sekund. Jako drugi z „Tygrysów" linię mety minął Ariel Waszkiewicz (3:53.01).

Podczas powrotu do Polski orzyszanie już snuli plany na kolejne zagraniczne starty. – Na początku 2024 roku planujemy wyruszyć szlifować formę w polskie góry. A później? Marzy nam się Gruzja. Czy uda się spełnić i to marzenie? Czas pokaże – podsumowują biegacze z Orzysza.

*** Elżbieta Siergiej (najlepsza Polka w kat. K50).** – Największe wrażenie zrobiła na mnie liczba osób biorących udział w Athens Marathon. Na mecie łzy same napłynęły do oczu. Będę wspominać ten wyjazd do końca życia. Bieg, wycieczki, cudne miejsca, nasze wygłupy... Z tymi ludźmi łączy mnie wiele pięknych przygód, wspomnień. I bardzo chcę, by było ich jeszcze dużo, dużo więcej. Chyba już coraz trudniej mi spędzać bez nich czas (śmiech).

*** Jarosław Gacioch (najlepszy Polak w kat. M50)** – W Grecji niemal na każdym kroku czuć te tysiące lat historii. Obcować z tą historią, a w pewien sposób na chwilę stać się jej częścią, było niesamowitym uczuciem. Nie da się opisać tego, co czułem w głowie i w sercu, gdy pokonywaliśmy ostatnie metry na Stadionie Olimpijskim. Gdyby nie nasza grupa Tygrysy Run Team, nigdy bym się tam nie znalazł. Dziękuję „Duszkowi", że zaszczepił we mnie to bieganie. Ta grupa ma w sobie coś szczególnego. To nie tylko wyjazdy, treningi, zgrupowania. To też kupa śmiechu, wzajemny szacunek do siebie. Wspieranie się nawzajem i na trasie, i w życiu. Jesteśmy jak rodzina.

*** Na podbój Grecji wyruszyli:** Łukasz i Karolina Duchnowscy, Elżbieta i Zbigniew Siergiej, Marta i Ariel Waszkiewicz, Izabela Sznip i Jarosław Gacioch.

KAMIL KIERZKOWSKI

eprasa.pl 9b4e95210c

MARCIN KUŚ DYREKTOREM STOMILU

PIŁKA NOŻNA\\\ Stomil myśli już o zbliżającej się przerwie w rozgrywkach II ligi. Władze klubu zatrudnili dyrektora sportowego, który będzie odpowiadał za wzmocnienie drużyny przed rundą wiosenną. Został nim były reprezentant Polski Marcin Kuś.

Olsztynianie w tym sezonie mieli walczyć o awans do I ligi, ale wyniki są poniżej oczekiwań. W efekcie Stomil dopiero po ostatnim zwycięstwie 2:0 z GKS Jastrzębie wydostał się z strefy spadkowej i zajmuje aktualnie 12. miejsce z dorobkiem 23 punktów. Władze klubu zdają sobie sprawę, że transfery w 2023 roku nie należały do udanych, a po lipcowym rozstaniu się z Igorem Biedrzyckim (pełnił funkcję dyrektora skautingu) nikt w pionie zarządzającym nie miał kompetencji sportowych.

W Stomilu postanowiono to zmienić i zatrudniono dyrektora sportowego. Wybór padł na związanego z Olsztynem Marcina Kusia. W środowisku piłkarskich w Polsce nie jest to anonimowa postać. Wychowanek Polonii Warszawa zagrał w 136 spotkaniach na poziomie Ekstraklasy. Oprócz stołecznego klubu występował także m.in. w Lechu Poznań, Koronie Kielce czy Cracovii. Grał także w zagranicznych klubach: Queens Park Rangers (Anglia), Torpedo Moskwa (Rosja), İstanbul Büyükşehir Belediyesporu (Turcja).

MARCIN KUŚ SIEDEM RAZY ZAGRAŁ W REPREZENTACJI POLSKI. BYŁY TO JEDYNIE MECZE TOWARZYSKIE, A DEBIUTOWAŁ W 2002 ROKU W SZCZECINIE W ZREMISOWANYM 1:1 SPARINGU Z BELGIĄ. KADRĘ PROWADZIŁ WTEDY ZBIGNIEW BONIEK.

Po zakończeniu piłkarskiej kariery Kuś zamieszkał w Olsztynie, skąd pochodzi jego życiowa partnerka. Tutaj założył piłkarską szkółkę oraz zajął się także treningiem indywidualnym młodych piłkarzy. Teraz otworzyła się przed nim nowa szansa i z chęcią z niej skorzystał.

Fot. stomilolsztyn.com

Marcin Kuś w Ekstraklasie rozegrał 136 meczów, a w 2015 roku zakończył karierę

- Cieszy mnie, że sprawnie udało nam się sfinalizować umowę współpracy z Marcinem Kusiem, który ma być dla zarządu bardzo istotnym wsparciem w procesie decyzyjnym - tłumaczy Arkadiusz Tymiński, prezes Stomilu. - Potrzebowaliśmy kogoś, kto będzie odpowiadał za koordynowanie całego pionu sportowego, zarówno w pierwszym, jak i drugim zespole, oraz osoby, która pomoże nam stworzyć długofalową i konsekwentnie realizowaną strategię. Mamy również pełną świadomość, że najbliższe tygodnie to czas bardzo ważnych decyzji kadrowych, które wzmocnią rywalizację w drużynie.

Marcin Kuś też cieszy się z nowego wyzwania: - Rozpoczęcie pracy w roli dyrektora sportowego to dla mnie ogromne wyróżnienie. Swoje działania będę koncentrował na współpracy z pierwszym zespołem, rezerwami oraz akademią. Na razie jest za szybko, by mówić o konkretnych działaniach, ale mogę zdradzić, że w najbliższych dniach mam zaplanowany szereg spotkań, w tym podsumowujących rundę.

W poniedziałek Stomil zagra - o ile warunki pogodowe pozwolą - ostatnie ligowe spotkanie w 2023 roku. Podopieczni Janusza Bucholca na wyjeździe zmierzą się z Pogonią Siedlce, potem piłkarze przejdą szereg badań diagnostycznych i udadzą się na urlopy. Do treningów powrócą w styczniu. **EM**

SPRINTEM

FUTSAL\\\ W nocy z niedzieli na poniedziałek Constract wyruszył z Lubawy w daleką podróż na Majorkę, gdzie mistrzowie Polski zagrają w kolejnej rundzie eliminacji Ligi Mistrzów. Przypominamy, że podopieczni trenera Dawida Grubalskiego przeszli już pomyślnie dwie poprzednie rundy, dzięki czemu znaleźli się w szesnastce, która - podzielona na cztery grupy - teraz będzie walczyć o awans do Final Four LM (więcej o turnieju na Majorce w środowej gazecie). Z tego powodu mecz 13. kolejki Ekstraklasy lubawianie rozegrali awansem, pewnie ogrywając 8:2 AZS UW Wilanów (Jakub Raszkowski 1, 20, 21, Pedro Silva 24, Sebastian Grubalski 25, Adriano Lemos 33, Claudinho 34, 40 - Moustapha Diakité 7, Jarosław Zmijewśkyj 22).

*** Inne wyniki:** Widzew Łódź - Red Dragons Pniewy 2:2 (1:0), Clearex Chorzów - Dreman Opole Komprachcice 3:10 (2:3), Piast Gliwice - We-Met Futsal Club Kamienica Królewska 5:3 (2:0), Futsal Leszno - Eurobus Przemyśl 6:1 (1:1), FC Toruń - Sośnica Gliwice 2:2 (0:1), BSF Bochnia - Legia Warszawa 4:3 (2:1), Jagiellonia Białystok - Rekord Bielsko-Biała 0:8 (0:2).

PO 13 KOLEJKACH

1. Constract	**37**	**91:21**
2. Piast	34	61:21
3. Rekord	33	64:19
4. Leszno	27	65:32
5. Dreman	25	59:36
6. Widzew	23	48:44
7. Legia	22	48:40
8. Bochnia	19	51:51
9. AZS UW	15	29:51
10. FC Toruń	13	33:55
11. Eurobus	13	41:65
12. Kamienica	11	49:62
13. Red Dragons	11	34:48
14. Jagiellonia	7	34:73
15. Clearex	6	31:82
16. Sośnica	3	13:51

SIATKÓWKA\\\\ Wyniki 8. kolejki PlusLigi: Aluron Warta Zawiercie - Bogdanka LUK Lublin 3:0 (25:19, 25:21, 29:27), Exact Systems Hemarpol Norwid Częstochowa- Asseco Resovia Rzeszów 1:3 (18:25, 32:30, 18:25, 19:25). Po oddaniu gazety do druku zakończył się mecz Indykpol AZS Olsztyn - GKS Katowice.

Rys. Zbigniew Piszczako

>>> Czołówka tabeli: 1. Jastrzębski Węgiel - 24; 2. Projekt Warszawa - 20; 3. Trefl Gdańsk - 19; 4. Aluron CMC Warta Zawiercie - 18; 5. Asseco Resovia Rzeszów - 16 (...) 10. Indykpol AZS Olsztyn - 8 (...) 15. GKS Katowice - 1.

*** W II lidze siatkarki olsztyńskiego Chemika wygrały drugi mecz z rzędu!**

>>> 8. kolejka: Sparta Warszawa - Chemik Olsztyn 0:3 (22:25, 21:25, 16:25), Volley Kobyłka - Kaman Warszawa 2:3 (17:25, 25:19, 25:22, 22:25, 14:16), AZS Uniwersytet Gdański - Pałac II Bydgoszcz 3:0 (25:17, 30:28, 25:23), MUKS Krótka - AZS AWF Warszawa 0:3 (18:25, 25:27, 18:25), AZS Warszawa - Gedania Gdańsk 1:3 (25:21, 30:32, 14:25, 22:25).

PO 8 KOLEJKACH

1. Kaman	23	24:6
2. AZS UG	21	23:8
3. Gedania	17	20:9
4. Kobyłka	16	18:11
5. AZS AWF	13	16:15
6. AZS W-a	9	13:17
7. Pałac II	8	11:17
8. Krótka	7	10:19
9. Chemik	**6**	**10:20**
10. Sparta	0	1:24

PIŁKA RĘCZNA\\\ W 6. kolejce II ligi mężczyzn przegrali obaj reprezentanci naszego województwa. Silvant Elbląg miał wolny weekend.

*** Wyniki:** Wybrzeże I Gdańsk - Czarni Olecko 43:33 (21:19), SMS ZPRP II Kwidzyn - BSMS Bartoszyce 33:27 (17:14), Wybrzeże II Gdańsk - Handball Czersk 32:32, karne 3:4 (13:14), SMS ZPRP III Kwidzyn - Krajna Nakło 38:37 (16:14).

II LIGA

1. Silvant	**15**	**189:100**
2. SMS ZPRP III*	15	203:166
3. Wybrzeże I	12	194:156
4. SMS ZPRP II	12	170:148
5. Krajna	9	177:166
6. Czersk*	5	152:187
7. BSMS*	**3**	**171:198**
8. Wybrzeże II	1	130:206
9. Czarni	**0**	**153:212**

* mecz więcej

eprasa.pl 9b4e95210c

ZNAKOMITA SERIA MARCINA

PLEBISCYT W sms-owym głosowaniu na dziesięciu najpopularniejszych sportowców województwa nastąpiły spore zmiany w czołówce. Głosujemy do 21 stycznia.

W ostatnich latach trudno było sobie wyobrazić Bal Sportowca, który tradycyjnie kończy Plebiscyt „Gazety Olsztyńskiej", bez Marcina Malewskiego. Piłkarz ręczny olsztyńskiej Warmii po raz pierwszy wzłotej dziesiątce pojawił się w2006 roku, ale po raz drugi na naszym balu zatańczył dopiero po ośmiu latach. Jednak od tego czasu już zawsze znajduje się wśród laureatów - takiej passy nie ma żaden inny sportowiec! Marcin Malewski nawet dwukrotnie wygrał plebiscyt, a na podium jest regularnie od 2018 roku!

Fot. Anna Kajat

Marcin Malewski po raz pierwszy w złotej dziesiątce pojawił się w 2006 roku

2006 – 10. m
2014 – 2. m
2015 – 1. m
2016 – 3. m
2017 – 5. m
2018 – 1. m
2019 – 2. m
2020 – 2. m
2021 – 2. m
2022 – 3. m

Po ogłoszeniu wyników ostatniego plebiscytu Marcin Malewski powiedział: - Mam nadzieję, że klub przetrwa trudne chwile i obroni się przed spadkiem, a w nowym sezonie zagramy już w Uranii i być może wspomogą nas jacyś nowi sponsorzy, dzięki którym w Olsztynie powstanie silny zespół piłkarzy ręcznych. Przecież wielu kibicom ze stolicy Warmii i Mazur wciąż marzy się Superliga...

Jak wiadomo, życzenie „Malesia" spełniło się jedynie w połowie, bo po słabym sezonie Warmia Energa ostatecznie spadła z Ligi Centralnej, ale za to gra w nowej Uranii zbliża się wielkimi krokami.

Przypominamy, że sms-y wysyłamy na numer 73601 (3,69 zł brutto), w treść wpisując jedynie kod (są zaznaczone na czerwono). Listy kandydatów nie są zamknięte, jeśli więc kogoś na nich brakuje, można go zgłosić na sport@gazetaolsztynska.pl.

* Głosowanie zakończy się 21 stycznia, a 10 lutego złota dziesiątka 63. Plebiscytu oraz zwycięzcy wszystkich kategorii sms-owych wezmą udział w Balu Sportowca.

Na koniec prezentujemy aktualne czołówki głosowań sms-owych:

NAJPOPULARNIEJSZY SPORTOWIEC WOJEWÓDZTWA
1. Daniel Gołębiowski (kettle, GIRIA Kętrzyn) **go.nsw.25**
2. Marcin Malewski (piłka ręczna, Warmia Energa Olsztyn) **go.nsw.57**
3. Karol Prawdzik (trójbój siłowy, KPP Gołdap) **go.nsw.68**
4. Konrad Bukowiecki (lekka atletyka, AZS UWM Olsztyn) **go.nsw.8**
5. Kuba Hawryluk (siatkówka, Indykpol AZS Olsztyn) **go.nsw.31**
6. Mikołaj Borkowski (tenis, KT Jakubowo Olsztyn) **go.nsw.7**
7. Anastazja Kuś (lekka atletyka, AZS UWM Olsztyn) **go.nsw.53**
8. Karol Żwir (piłka nożna, Stomil Olsztyn) **go.nsw.91**
9. Olaf Płatek (sumo, Shamo Ełk) **go.nsw.67**
10. Rafał Kot (biegi ekstremalne, Szczytno) **go.nsw.47**

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

PIŁKARZ ROKU
1. Radosław Lewicki (Radomniak Radomno) **go.plr.26**
2. Szymon Świniarski (Drwęca Nowe Miasto Lub.) **go.plr.47**
3. Maciej Kadziewicz (Victoria Bartoszyce) **go.plr.15**

BIEGACZ ROKU
1. Roman Chodara (Runners Team Kętrzyn) **go.br.5**
2. Anna Lingo-Napiwodzka (Urwis Biega, Dywity) **go.br.22**
3. Marcin Radziewicz (Kętrzyńska Akademia Triathlonu, Garbno) **go.br.33**
4. Sebastian Kubicki (Kuropatwa Team, Olsztyn) **go.br.20**
5. Daria Mitręga (Pszczółkowski Team, Olsztyn) **go.br.26**

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

Fot. archiwum domowe

Kamil Najdrowski (z prawej) walczy o tytuł Sportowca Bez Barier

KLUB ROKU
1. Jedynka KODO Morąg **go.klr.57**
2. Jurand Barciany **go.klr.60**
3. Drwęca Nowe Miasto Lubawskie **go.klr.33**

SPORTOWIEC BEZ BARIER
1. Dawid Ostasz (koszykówka na wózkach, Pirat Olsztyn) **go.sbb.19**
2. Kamil Najdrowski (kolarstwo na wózkach, Smok Orneta) **go.sbb.17**

NAJPOPULARNIEJSZY SPORTOWIEC OLSZTYNA
1. Kuba Hawryluk (siatkówka, Indykpol AZS Olsztyn) **go.nso.10**
2. Anastazja Kuś (lekka atletyka, AZS UWM Olsztyn) **go.nso.23**

NAJPOPULARNIEJSZY CLUB FITNESS/SIŁOWNIA
1. Power Gym – Siłownia, Fitness Club Mrągowo **go.fit.31**
2. Klub CrossBoxFit, Kętrzyn **go.fit.21**
3. Fitnesska Studio Tańca i Formy, Olsztyn **go.fit.12**

*** Liderzy innych kategorii sms-owych:**
NAJPOPULARNIEJSZY INSTRUKTOR/TRENER PERSONALNY – Maciej Wyszyński (CrossBoxFit Kętrzyn) **go.ins.34**
NAJPOPULARNIEJSZY SPORTOWIEC AKADEMICKI – Kuba Hawryluk (siatkówka, Indykpol AZS Olsztyn) **go.nsa.11**
NAJPOPULARNIEJSZA STADNINA - Maltanka **go.nst.9**
SPORTOWE WYDARZENIE ROKU – III lekkoatletyczny Memoriał Zbigniewa Ludwichowskiego w Olsztynie **go.swr.1**

XVIII Sportowy Plebiscyt „Dziennika Elbląskiego" 2023

GŁOSUJĘ NA:

1.....
2.....
3.....
4.....
5.....
6.....
7.....
8.....
9.....
10.....

Pełna lista kandydatów dostępna na **www.dziennikelblaski.pl/plebiscyt.** Kupon należy dostarczyć do 21 stycznia 2024 r. na adres: **„Dziennik Elbląski", ul. Rybacka 35, 82-300 Elbląg, z dopiskiem „Plebiscyt".** Skrzynka znajduje się przy drzwiach do redakcji.

Imię i nazwisko .....

Adres .....

Tel. ..... Email: .....

Oświadczam, że zapoznałem się i akceptuję regulamin plebiscytu, który jest dostępny w siedzibie „Dziennika Elbląskiego" i na stronie internetowej www.dziennikelblaski.pl/plebiscyt.

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

Data i podpis .....

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

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

Wyrażenie powyższych zgód jest dobrowolne.

Data .....

Podpis .....

DZIENNIK ELBLĄSKI

6123OTBP-A -K

eprasa.pl 9b4e95210c

warszawa • mazowsze

wawa.info

CZYTAJ

NOWY PORTAL

WARSZAWA • RADOM • PŁOCK • OSTROŁĘKA • ŁOMŻA • SIEDLCE

5823otbp-b-K

eprasa.pl 9b4e95210c