

WTOREK

107|07|2026|

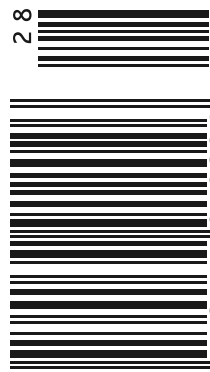
GAZETA 140 lat OLSZTYŃSKA

GAZETA CODZIENNA WARMII I MAZUR WYDAWANA OD 1886 r.

cena 4,99 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127

28



9 770137 912026

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NR 103 (21 102)

PONAD 400 LEKARZY MÓWI „NIE”



Fot. arch. G0



Batalia o 6678 drzew |2



Uczniowie spod Olsztyna
lepsi od miastowych |5



Nie wystarczy mniej jeść
i więcej się ruszać |8



Rodzina jest siłą napędową
ich życia |9

**Drogowcy chcą wyciąć
ponad 6 tys. drzew
rosnących przy drogach**

Od kilku tygodni Zarząd Dróg Wojewódzkich w Olsztynie oraz jego terenowe jednostki kierują do samorządów wnioski o zgodę na usunięcie drzew rosnących wzdłuż dróg. Łącznie drogowcy chcą wyciąć 6678 drzew, argumentując to poprawą bezpieczeństwa kierowców. Ostateczną decyzję podejmują samorządy, jednak wcześniej muszą uzyskać opinię Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Olsztynie (RDOŚ), która ma dla nich charakter wiążący.

— Bezpieczeństwo kierowców i ochrona alei nie wykluczają się. Współczesna inżynieria drogowa dysponuje środkami, które realnie ograniczają ryzyko: barierami ochronnymi, oznakowaniem, uspokojeniem ruchu i egzekwowaniem ograniczeń prędkości – podkreśliło Ministerstwo Klimatu i Środowiska w swoim oświadczeniu. Według resortu właściwą odpowiedzią na zagrożenia na drogach powinno być projektowanie bezpiecznej infrastruktury, a nie masowe usuwanie drzew rosnących przy jezdniach od wielu lat.

**Ministerstwo Klimatu
i Środowiska:
„Nie” dla wycinki drzew**

— W przypadku zadrzewień zasadą musi być: najpierw analiza wariantów oszczędzających drzewa, wycinka wyłącznie tam, gdzie nie ma alternatywy i pełna, egzekwowana kompensacja przyrodnicza – dodało MKiŚ. Resort poinformował również, że prowadzi uzgodnienia dotyczące „wspólnego podejścia w tej sprawie” z Ministerstwem Obrony Narodowej oraz Ministerstwem Infrastruktury.

Rzeczniczka Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Olsztynie Justyna



fot. Igor Hrywna/zdjęcie ilustracyjne

**TYSIĄCE PRZYDROŻNYCH
DRZEW DO WYCINKI?****MINISTERSTWO ZABIERA
GŁOS W SPRAWIE**

Ministerstwo Klimatu i Środowiska oceniło, że usuwanie przydrożnych drzew na Warmii i Mazurach powinno być dopuszczalne jedynie wtedy, gdy nie istnieją inne rozwiązania. Resort podkreślił, że troska o bezpieczeństwo uczestników ruchu drogowego może iść w parze z ochroną zabytkowych alei. Pierwsze dwa wnioski dotyczące wycinki zostały zaopiniowane negatywnie.

Januszewicz przekazała w piątek PAP, że pierwsze negatywne opinie dotyczą wniosków złożonych przez gminę Barciany.

— Gmina ta złożyła do nas dwa wnioski. W pierwszym chodziło o wycięcie 23 drzew, z których w naszej opinii do wycinki nadawały się 2, a do pielęgnacji korony kolejnych 6 drzew – powiedziała Januszewicz.

Jak dodała, drugi wniosek obejmował 93 drzewa. Zdaniem RDOŚ usunięcia wymagało dziewięć z nich, natomiast przy kolejnych 14 wystarczające byłoby przeprowadzenie zabiegów

pielęgnacyjnych polegających na usunięciu suchych konarów i gałęzi.

— Pozostałe drzewa objęte tymi wnioskami były w bardzo dobrej i dobrej kondycji. W naszej ocenie nie powinno dochodzić do prewencyjnej wycinki – dodała Januszewicz.

**Spółecznicy
protestują przeciwko
wycince drzew**

Przeciwko planom wycinki przydrożnych alei protestują liczne organizacje i środowiska społeczne. Wskazują one na ich znaczenie przyrodnicze, krajo-
brazowe, a także obronne.

— MINISTERSTWO KLIMATU I ŚRODOWISKA UWAŻA, ŻE ICH OCHRONA JEST INWESTYCJĄ W BEZPIECZEŃSTWO: KLIMATYCZNE, WODNE I – CO POTWIERDZA MINISTERSTWO OBRONY NARODOWEJ – TAKŻE MILITARNE. ZADRZEWIENIA PRZYDROŻNE OGRANICZAJĄ MOŻLIWOŚCI OBSERWACJI I ROZPOZNANIA Z POWIETRZA, W TYM Z UŻYCIEM DRONÓW

ORAZ ZWIĘKSZAJĄ ODPORNOŚĆ INFRASTRUKTURY NA POTENCJALNE ZAGROŻENIA — PRZEKONUJE RESORT.

Przedstawiciele ministerstwa zwrócili uwagę, że przydrożne zadrzewienia pełnią również ważne funkcje środowiskowe.

— Oceniają nawierzchnię i obniżają temperaturę otoczenia podczas fal upałów, osłaniają drogi przed wiatrem i zawiewaniem śniegiem, ograniczają erozję gleb, zatrzymują wodę w krajobrazie i stanowią

korytarze ekologiczne. Dojrzałych drzew nie zastąpią z dnia na dzień nasadzenia kompensacyjne, bo młode drzewo osiąga porównywalną skuteczność środowiskową dopiero po kilkudziesięciu latach – wskazał resort, odnosząc się do deklaracji drogowców, że w miejsce wyciętych alei planują sadzić nowe drzewa w większej odległości od jezdni.

**Ochrona przyrody
ma wpływ na
bezpieczeństwo państwa**

Ministerstwo podkreśliło również, że ochrona przyrody ma obecnie znaczenie także z punktu widzenia bezpieczeństwa państwa. Jako przykład wskazano Zieloną Tarczę Wschód, określaną jako przyrodniczy komponent Programu Tarcza Wschód.

— W jego ramach wprowadziliśmy zmiany w gospodarce leśnej na gruntach Skarbu Państwa (w tym ograniczenie zrębów zupełnych) oraz przygotowaliśmy pakiet działań odtwarzających ekosystemy wodne i od wód zależne. Inwestycje przygotowują regionalne dyrekcje ochrony środowiska w Białymstoku, Lublinie, Olsztynie, Rzeszowie i Warszawie oraz parki narodowe: Narwiański, Wigierski, Poleski, Roztoczański, Biebrzański, Bieszczadzki i Białowiecki – przekazało ministerstwo.

W ramach programu prowadzone są także działania związane z odtwarzaniem torfowisk, terenów bagiennych oraz renaturyzacją ekosystemów. Łączny koszt tych przedsięwzięć szacowany jest na około 450 mln zł.

Jak poinformowała PAP Justyna Januszewicz, gmina Barciany pozostaje dotychczas jedynym samorządem, który zwrócił się do RDOŚ o wydanie opinii w sprawie wycinki przydrożnych drzew. **PAP**

WYDAWCA
GALINDIA
Sp. z o.o.
ul. Tracka 7b,
10-364
Olsztyn

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl
DYREKTOR BIURA REKLAMY
Agnieszka Weder-Gryglewicz
a.weder@gazetaolsztynska.pl
885 998 201

**ZASTĘPCY REDAKTORA
NACZELNEGO**
Michał Podolak,
Zuzanna Leszczyńska

REDAKTORZY WYDANIA
Zuzanna Leszczyńska wydawca@gazetaolsztynska.pl
Artur Dryhynicz sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE
Ania Głazek
internet@gazetaolsztynska.pl
519 839 562

GAZETAOLSZTYNSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 502 499 515

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

REKLAMA W OLSZTYNIE
ul. Tracka 7b
tel. 885 998 201
reklama@gazetaolsztynska.pl

**CENTRALNE
BIURO OGŁOSZEŃ**
tel. 514 800 517

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

REKLAMA W ELBLĄGU
Elwira Kowalska
ul. Rybacka 35, 82-300 Elbląg
tel. 604 408 305
reklamy@dziennikiblaski.pl
PRENUMERATA E-WYDAŃ
prenumerata@dziennikiblaski.pl
502 499 531

DRUK
Polska Press Sp. z o.o.
Oddział Poligrafia
Drukarnia
w Białymstoku
Ignatki,
ul. Przemysłowa 26
16-001 Kleosin



PONAD 400 LEKARZY MÓWI „NIE”

Ponad 400 lekarzy z Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Olsztynie podpisało sprzeciw wobec stanowiska prezydium Okręgowej Rady Lekarskiej, które poparło konsolidację olsztyńskich szpitali. Spór o przyszłość lecznic wchodzi w nową fazę.

Ponad 400 lekarzy z Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Olsztynie nie zgadza się ze stanowiskiem prezydium Okręgowej Rady Lekarskiej Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej dotyczącym konsolidacji olsztyńskich szpitali. Według dyrekcji WSS stanowisko prezydium izby, popierające kierunek budowy i rozwoju Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego, nie odzwierciedla opinii lekarzy pracujących w największym szpitalu regionu.

Sprawa jest ważna, bo dotyczy jednej z najważniejszych zmian planowanych w regionalnej ochronie zdrowia. Chodzi o koncepcję konsolidacji trzech olsztyńskich placówek: Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego, Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego oraz Miejskiego Szpitala Zespołowego. Zwolennicy tego rozwiązania mówią o stworzeniu silnego szpitala klinicznego, lepszym wykorzystaniu kadry, sprzętu i budynków oraz wzmocnieniu zaplecza do kształcenia lekarzy na UWM. Przeciwnicy odpowiadają, że nie wolno rozwiązywać problemów jednych placówek kosztem szpitala wojewódzkiego, który od lat jest dobrze oceniany i samodzielnie się rozwija.

W ostatnich dniach dyrekcja WSS skierowała pismo do prezesa Okręgowej Rady Lekarskiej. Zarzuca w nim, że stanowisko prezydium izby zostało przyjęte bez konsultacji z lekarzami pracującymi w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym. W piśmie pojawia się żądanie sprostowania stanowiska i uwzględnienia opinii lekarzy tej placówki.



Fot. Andrzej Szurczak, Zbigniew Wólczyński / Fotopoczątek SK

Najmocniejszy argument to właśnie podpisy ponad 400 lekarzy WSS będących członkami Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej.

Dyrekcja szpitala przekonuje, że rozwój Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego nie musi oznaczać likwidacji samodzielności Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego. Przedstawiła też własną analizę zagrożeń związanych z połączeniem placówek. Wskazuje w niej między innymi na ryzyko prawne, organizacyjne i finansowe. Alternatywą miałyby być nie formalna konsolidacja, lecz ścisła współpraca między szpitalami.

O tym sporze pisaliśmy w „Gazecie Olsztyńskiej” kilka dni temu. Strona społeczna, związki zawodowe oraz niektórzy radni Sejmiku Województwa Warmińsko-Mazurskiego alarmują, że rozmowy o przyszłości szpitali toczą się bez wystarczającego jasnego informowania pracowników i pacjentów. Związki domagają się wyłączenia szpitala wojewódzkiego z planów połączenia. W czerwcu przed Urzędem Marszałkowskim Województwa Warmińsko-Mazurskiego odbył się pro-

test przeciw konsolidacji. Uczestnicy pikiet mówili, że nie otrzymali rzetelnych analiz pokazujących skutki zmian czekających pacjentów i kadrę.

Radni opozycji w sejmiku domagają się specjalnej sesji poświęconej wyłącznie przyszłości olsztyńskich szpitali. Chcą publicznej debaty z udziałem strony społecznej, dyrekcji placówek, samorządowców i przedstawicieli administracji. Ich zdaniem sprawa jest zbyt poważna, by omawiać ją tylko przy okazji innych punktów obrad.

Marszałek województwa Marcin Kuchciński odpowiadał podczas sesji, że na razie nie ma gotowego dokumentu przesądzającego o konsolidacji. Podkreślał, że Zarząd Województwa Warmińsko-Mazurskiego oraz departament zdrowia prowadzą analizy i szukają optymalnych rozwiązań. Jak mówił, dopiero po przygotowaniu dokumentu pokazującego możliwe kierunki zmian będzie można rozmawiać o konkretnych decyzjach. Marszałek zapewnił również, że dokument zostanie przedstawiony i skonsultowany, także ze stroną społeczną.

W Zarządzie Województwa za obszar ochrony zdrowia odpowiada wicemarszałek Sylwia Jaskulska. To właśnie z nią kojarzona jest twardsza linia zwolenników zmian. Sama koncepcja konsolidacji nie pojawiła się jednak wczoraj. Już w lipcu ubiegłego roku podpisano list intencyjny w sprawie utworzenia szpitala klinicznego w Olsztynie. Podpisali go marszałek województwa Marcin Kuchciński, prezydent Olsztyna Robert Szweczyk oraz rektor UWM prof. Jerzy Przyborowski. Inicjatywę poparł wojewoda warmińsko-mazurski Radosław Król.

W oficjalnych komunikatach podkreślano wtedy, że nowy szpital kliniczny miałby powstać w wyniku konsolidacji trzech placówek i połączyć funkcje lecznicze, dydaktyczne oraz naukowo-badawcze. Wskazywano też na trudną sytuację finansową Miejskiego Szpitala Zespołowego, którego zadłużenie przekroczyło 37 mln zł. To właśnie ten argument wywołuje największy opór w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym. Pracownicy obawiają się, że dobrze funkcjonująca placówka może zostać wciągnięta

DWIE OSOBY TRAFIŁY DO SZPITALA



Fot. KMP Olsztyn

Do poważnego wypadku doszło w niedzielę wieczorem na drodze krajowej nr 51 w rejonie miejscowości Wichrowo. Zderzyły się tam czołowo dwa samochody. W wyniku zdarzenia dwie osoby odniosły obrażenia i zostały przewiezione do szpitala. Na miejscu pracowały służby ratunkowe, które zabezpieczyły miejsce wypadku oraz prowadziły działania związane z usunięciem skutków zdarzenia. Droga krajowa nr 51 była obecnie całkowicie zablokowana.

RED.

BUS UDERZYŁ W DRZEWO



Fot. KPP Ostróda

Do groźnie wyglądającego zdarzenia drogowego doszło na trasie pomiędzy miejscowościami Winiec i Liksajny w powiecie ostródzkim. Samochód typu bus uderzył tam w drzewo. Pojazdem podróżowały cztery młode osoby w wieku 19–20 lat. Jak wynika z ustaleń policjantów pracujących na miejscu zdarzenia, kierujący fiattem nie dostosował prędkości do warunków panujących na drodze, w wyniku czego stracił panowanie nad pojazdem i uderzył w drzewo. Bus, który zgodnie z przystosowaniem powinien przewozić dwie osoby, miał na pokładzie czterech pasażerów – dwie kobiety i dwóch mężczyzn. Wszyscy uczestnicy zdarzenia zostali przetransportowani do szpitali. Ich obrażenia nie zostały jeszcze szczegółowo opisane. Policja ustaliła również, że kierujący pojazdem 20-latek był nietrzeźwy w chwili zdarzenia. Funkcjonariusze wyjaśniają teraz dokładne okoliczności wypadku oraz jego przebieg. Droga pomiędzy Winiecem a Liksajnami była przez pewien czas zablokowana, a na miejscu pracowały służby ratunkowe.

RED.

w problemy finansowe innych jednostek.

Spór nie jest więc tylko konfliktem między dyrekcją szpitala a izbą lekarską. To spór o model regionalnej ochrony zdrowia: czy budować jeden duży organizm, czy raczej rozwijać współpracę samodzielnych placówek. Teraz do tej dyskusji dołączyli lekarze z WSS. Ponad 400 podpisów pokazuje, że opór wobec konsolidacji nie ogra-

nicza się do związkowców i radnych opozycji.

W tle pojawia się jeszcze jeden wątek. Niedawno pojawiły się informacje, że Olsztyn analizuje możliwość połączenia Miejskiego Szpitala Zespołowego z Przychodnią Specjalistyczną przy ul. Dworcowej. To osobny temat, którym również się zajęliśmy. Artykuł na ten temat niebawem ukaże się w „Gazecie Olsztyńskiej”.

JAN BERDYCKI

BAŁDY. HISTORIA WARMII ZAPISANA W KAMIENIACH

Aleja biskupów w Bałdach to historia Warmii zapisana w kamieniach. W tym roku na dawnym Trakcie Biskupim odsłonięto dwa nowe głazy, upamiętniające Pawła Legendorfa i Andrzeja Stanisława von Hattena. Uroczystości towarzyszył XVIII Warmiński Kiermas.

Mieliśmy tutaj wybitnych biskupów. To były postacie, które pełniły na dworach funkcje sekretarzy, kanclerzy koronnych czy wiele funkcji dyplomatycznych w Europie. Warto o nich przypomnieć — mówił Jerzy Laskowski, pomysłodawca utworzenia Traktu Biskupiego.

W Bałdach, u symbolicznych wrót Warmii, historia wraca w bardzo konkretnym kształcie. Wzdłuż dawnego Traktu Biskupiego stoją głazy poświęcone kolejnym biskupom warmińskim. To nie jest zwykła aleja pamięci, ale opowieść o ludziach, którzy wpływali na los Warmii i Rzeczypospolitej.

W tym roku odsłonięto dwa nowe głazy. Upamiętniają one Pawła Legendorfa oraz Andrzeja Stanisława von Hattena, zwanego też Hattyńskim.

Paweł Legendorf żył w XV wieku, w czasie wojny trzynastoletniej. Długo próbował prowadzić ostrożną politykę, aby nie narażać diecezji na zniszczenia. Ostatecznie porozumiał się z królem Kazimierzem Jagiellończykiem. To za jego czasów Warmia uwolniła się spod wpływów zakonu krzyżackiego i znalazła się w granicach Rzeczypospolitej.

Andrzej Stanisław von Hatten to biskup z XIX wieku. Pochodził ze starego warmińskiego rodu. Mówił po polsku, niemiecku, francusku i łacinie. Jego posługa przypadła na czas pruskiego panowania nad Warmią. Bronił zasad Kościoła, ale prowadził wyważoną politykę. Zginął tragicznie w 1841 roku, zamordowany podczas rabunku.

Uroczystości rozpoczęła msza święta w kościele w Butrynach. Przewodniczył jej abp Józef Górczyński, metropolita warmiński. Homilię wygłosił ks. kan. Wojciech Kotowicz, rektor Wyższego Seminarium Duchownego „Hosianum” w Olsztynie. Potem uczestnicy przeszli na Trakt Biskupi.

— Trakt biskupów warmińskich to specjalna forma prezentacji historii Warmii poprzez postaci kluczowe dla historii tego regionu — mówił abp Józef Górczyński.

Po oficjalnej części odbyła się inscenizacja powitania biskupa na Warmii. To nawiązanie do dawnych wjazdów nowych rządców diecezji, których witano u wrót Warmii. Potem rozpoczął się XVIII Warmiński Kiermas Tradycji, Dialogu i Zabawy: regionalna żywność, lokalne produkty, rękodzieło, pogadanki po warmijsku i występy zespołów folkowych.

Warto pamiętać, że Warmia miała wśród swoich biskupów późniejszych prymasów Polski. Byli nimi m.in. Wacław Leszczyński, Jan Stefan Wydźga, Michał Stefan Radziejowski, Teodor Andrzej Potocki, Ignacy Krasicki i kard. Józef Glemp.

Miała też — przynajmniej formalnie — swojego papieża. Eneaszy Sylwiusz Piccolomini został w 1457 roku wybrany biskupem warmińskim, ale diecezji nie objął. Rok później został papieżem i przyjął imię Pius II. Do dziś we Fromborku przypominają o nim papieska tiara pod sklepieniem prezbiterium katedry. **JAN BERDYCKI**



KIEDY CZCZĄ ZBRODNIARZY, MY CZCIMY OFIARY LUDOBÓJSTWA

W lipcu kwitnie len. Delikatny, błękitny kwiat stał się symbolem pamięci o Wołyniu, dlatego że latem 1943 roku błękitne pola lnu często były jedyną kryjówką Polaków bestialsko mordowanych przez zbrodniarzy z UPA, przez banderowców. Tylko za to, że byli Polakami.



Swiadkowie wspominają, że tamto lato było uderzające upalne. Ludzie, uciekając przed rzezią, spali w polach, w zbożu i w lnie. Len rósł wysoki, dawał gęste schronienie. Pozwalał przeżyć noc i nie dać się zaskoczyć banderowcom we własnych łóżkach — mówi Piotr Cezary Lisiecki, wieloletni prezes Towarzystwa Miłośników Wołynia i Polesia, a także lider Konfederacji i prezes Ruchu Narodowego w regionie.

Dla Piotra Lisieckiego to historia pisana krwią jego najbliższych. W jednej z wołyńskich wsi ukraińscy sąsiedzi w okrutny sposób zamordowali 35 członków jego rodziny.

Apogeum ludobójstwa

Nadchodzący 11 lipca to 83. rocznica krwawej nocy. W 1943 roku oddziały UPA przeprowadziły bestialski atak na setki polskich miejscowości. Był to początek ludobójstwa dokonanego przez ukraińskich nacjonalistów na Polakach. Ofiarami padli jednak nie tylko nasi rodacy — ginęli także ci sprawiedliwi Ukraińcy, którzy odmawiali udziału w mordach lub chronili polskich sąsiadów.

W Olsztynie pamięć o Wołyniu jest każdego roku kultywowana na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej. To

tam stoi symboliczna mogiła — kopiec z kamieni, krzyż i tablice upamiętniające pomordowanych.

— To miejsce dla tych, którzy nie mają swoich grobów — tłumaczy Piotr Lisiecki. — Nasze rodziny wiedzą, co to znaczy. Dlatego nie przychodzimy tam z nienawiścią. Przychodzimy z pamięcią i żądaniem prawdy.

Po wojnie Wołyniacy masowo osiedlali się na Warmii i Mazurach: w Olsztynie na Zatorzu, w Zielonce Pasłęckiej i wielu innych zakątkach regionu. W walizkach przywieźli ocalałe fotografie, dokumenty i... dekady wymuszonego przez komunistów milczenia. Przez lata o Wołyniu wolno było mówić co najwyżej szeptem.

Kult katów kontra pamięć ofiar

Dziś, w wolnej Polsce, 11 lipca to oficjalny Narodowy Dzień Pamięci o Polakach – Ofiarach Ludobójstwa Dokonanego przez OUN i UPA na Ziemiach Wschodnich II Rzeczypospolitej Polskiej: na Wołyniu, na Polesiu, we wschodniej Małopolsce. Jednak tegoroczne obchody przypadają na bardzo trudny i bolesny czas. Podczas gdy Polacy oplakują ofiary, na Ukrainie, tak bardzo wspieranej przez Polskę w wojnie z Rosją, trwa państwowa heroizacja zbrodniarzy

odpowiedzialnych za ludobójstwo na Polakach, ale także na Żydach, Węgrach czy Czechach.

Przykłady takie jak nadanie przez prezydenta Ukrainy ukraińskim jednostkom wojskowym imion zbrodniarzy z UPA albo decyzja o tworzeniu panteonu m.in. tych, którzy mordowali Polaków budzą w Polsce stanowczy protest. I zwiększają ból tych, którzy stracili bliskich. A Polaków zamordowanych w bestialski, często

niewyobrażalny w swoim okrucieństwie sposób było ponad 120 tysięcy.

— Zanim ktoś zacznie nas pouczać i kazać nam zapomnieć o pomordowanych przodkach, poczekajmy, aż Żydzi przestaną mówić o Holokauście — ucina twardo Lisiecki. — Wtedy ktoś może próbować argumentować, że to moment na milczenie. Ale takiego momentu nigdy nie będzie. O tym ludobójstwie milczeć nie wolno.

JAN BERDYCKI

GDZIE ODDAĆ HOŁD OFIAROM

SPOŁECZNE OBCHODY:

10 lipca, godz. 11 — Olsztyn. Delegatura IPN, ul. Okrzei 19. Spotkanie z Piotrem Cezarym Lisieckim

11 lipca, godz. 15 — Elbląg. Społeczne obchody na Skwerze rtm. Witolda Pileckiego

11 lipca — Iława i Bartoszyce. Uroczystości zapowiadają miejscowe Kluby „Gazety Polskiej”

12 lipca, godz. 11 — Olsztynek. Msza i złożenie kwiatów pod pomnikiem ofiar rzezi wołyńskiej, kościół przy ul. Chopina 7

12 lipca, godz. 11 — Olsztyn. Msza w Kościele Najświętszego Serca Pana Jezusa, potem przejście na cmentarz przy ul. Poprzecznej, pod symboliczną mogiłą ofiar ludobójstwa.

OFICJALNE OBCHODY:

10 lipca, godz. 10 — Morąg. Uroczystości organizowane przez burmistrza odbędą się pod tablicą upamiętniającą 80. rocznicę rzezi wołyńskiej, w kruchcie Kościoła bł. Michała Kozala

12 lipca, godz. 9.30 — Karolewo. Wojewódzkie obchody Dnia Walki i Męczeństwa Wsi Polskiej: kwiaty pod pomnikiem gen. Franciszka Kamińskiego, msza i uroczystość z kompią honorową.

Egzamin obejmował trzy obowiązkowe przedmioty: język polski, matematykę oraz język obcy nowożytny. Najczęściej wybierany był język angielski, który zdawało blisko 99 procent uczniów. W skali kraju z języków obcych ósmoklasiści osiągnęli średnio 73 procent z angielskiego, 59 procent z niemieckiego, 75 procent z rosyjskiego, 76 procent z francuskiego, 77 procent z hiszpańskiego oraz 65 procent z włoskiego.

Centralna Komisja Egzaminacyjna podała, że najlepiej uczniowie poradzili sobie m.in. z zadaniami z języka polskiego dotyczącymi analizy tekstów i lektur oraz z wybranymi zagadnieniami matematycznymi z zakresu potęg. Największe trudności sprawiły natomiast zadania wymagające łączenia różnych działów wiedzy, szczególnie w matematyce oraz w otwartych zadaniach z języka obcego.

Przystąpienie do egzaminu ósmoklasisty jest warunkiem ukończenia szkoły podstawowej. Nie można go nie zdać, ale wynik liczy się podczas przyjęcia ucznia do wybranej szkoły ponadpod-

UCZNIOWIE SPOD OLSZTYNA LEPSI OD MIASTOWYCH

Uczniowie ze szkół z gminy Stawiguda w tyle zostawili pozostałych. Ich średnia z egzaminu ósmoklasisty jest lepsza niż np. rówieśników z Olsztyna.



101 PAP

stawowej. Połowa wszystkich punktów możliwych do zdobycia to właśnie punkty za egzamin, zaś druga połowa to punkty za oceny na świadectwie szkolnym oraz inne osiągnięcia ucznia.

W tegorocznej sesji egzaminacyjnej w maju wzięło udział około 386,7 tysiąca uczniów. W województwie warmińsko-mazurskim egzamin pisało 12,5 tysiąca uczniów – to o 1,5 tysiąca osób więcej niż w 2025 roku. CKE podała już szczegółowe wyniki egzaminu ósmoklasisty. Jak wypadli Warmińscy i Mazurzy? W regionie uzyskano średnią z języka polskiego 60,47 procent,

z matematyki 49,36 procent, z języka angielskiego 68,87 procent. W skali kraju ten wskaźnik wyniósł odpowiednio 65 procent, 55 procent i 73 procent. W przypadku języka polskiego nasz region zanotował najgorszy wynik w kraju, biorąc pod uwagę matematykę, znaleźliśmy się na przedostatnim miejscu, a jeśli chodzi o angielski, to był to trzeci rezultat od końca.

Powody do zadowolenia po egzaminie ósmoklasisty mają władze gminy Stawiguda, które prowadzi dwie placówki: w Rusi z filią w Bartagu i Stawigudzie. Z każdego przedmiotu tutejsi

uczniowie wypadli najlepiej w powiecie olsztyńskim, uzyskując od około 7 do ponad 11 procent wyższą średnią od wojewódzkiej. Ósmoklasiści z gminy Stawiguda w tyle zostawili m.in. swoich rówieśników z Olsztyna, i to z kilkuprocentową przewagą. Magdalena Matracka, zastępczyni wójta gminy Stawiguda, komentując uzyskane wyniki, zaznacza, że to nie jest jednorazowy sukces, a efekt konsekwentnie wysokiego poziomu nauczania. — Dla mnie jako zastępczyni wójta odpowiedzialnej za obszar edukacji to także potwierdzenie, że edukacja jest inwestycją, która przynosi realne korzyści. Nasze szkoły to nie tylko nowoczesna infrastruktura i dobrze wyposażone pracownie. To przede wszystkim ludzie – nauczyciele, którzy uczą z pasją i wykorzystują nowoczesne metody pracy – podkreśla wicewójt Matracka.

Dodaje, że jako samorząd gmina wspiera uczniów poprzez system stypendialny, doceniając ich osiągnięcia naukowe, sportowe i artystyczne. — Inwestujemy także w rozwój kadry pedagogicznej, umożliwiając udział w ogólnopolskich i międzynarodowych programach. Wierzymy, że szkoła nie jest kosztem – jest najlepszą inwestycją w przyszłość naszej gminy – stwierdza zastępczyni wójta gminy Stawiguda.

Jak Olsztyn wypadł w poprzednim roku? „Wyniki uzyskane przez uczniów klas ósmych szkół podstawowych prowadzonych przez miasto, przystępujących do egzaminu ósmoklasisty, były na poziomie zbliżonym do średniej krajowej, natomiast znacząco wyższe niż średnia dla województwa warmińsko-mazurskiego w przypadku matematyki i języka angielskiego” – czytamy w „Raporcie o stanie miasta Olsztyna”.

Gorzej jest natomiast w przypadku olsztyńskiego maturzystów. Tutaj wyniki są gorsze z roku na rok. W ciągu trzech ostatnich lat średnia spadła o około 6,5 procent. I odbiega od wojewódzkiego, a tym bardziej krajowego poziomu.

KOCHAŁA OLSZTYN

5 lipca 2026 roku odeszła Krystyna Flis — wieloletnia olsztyńska radna, była przewodnicząca Komisji Kultury Rady Miasta Olsztyna i prezes Towarzystwa Miłośników Olsztyna. Zostanie zapamiętana jako osoba, która umiała słuchać miasta i jego mieszkańców.



Krystyna Flis była jedną z tych osób, o których trudno mówić tylko językiem funkcji i kadencji. Była wieloletnią radną, przewodniczyła Komisji Kultury, a wcześniej przez lata poznała ratusz od środka jako dyrektor Biura Rady Miasta. Miała 78 lat.

W 2011 roku, gdy wracała do rady, mówiła, że będzie szczęśliwa, jeśli uda jej się zrobić coś dla mieszkańców. I właśnie tak zostanie zapamiętana: jako osoba od miejskich spraw, także tych zwyczajnych, codziennych, które dla mieszkańców są najważniejsze. W interpelacjach wracała do komunikacji miejskiej, infrastruktury oraz spraw społecznych i edukacyjnych. Pilnowała tego, z czego składa się normalne życie w mieście: dojazdu, bezpieczeństwa, szkół, ulic i osiedli.

Drugą wielką częścią jej aktywności była pamięć o Olsztynie. W latach 2001-2013 kierowała Towarzystwem Miłośników Olsztyna. To środowisko uczyło patrzeć na miasto z ciekawością, przez historię, pamiętki, dawnych mieszkańców i miejsca, które łatwo mijamy, nie zwracając na nie uwagi. Z tamtego czasu kojarzą się z nią m.in. starania o utrwalanie lokalnej pamięci, działania wokół olsztyńskiego dziedzictwa, a także inicjatywy, które oswajały historię i wprowadzały ją w przestrzeń miasta.

Krystyna Flis należała do ludzi, którzy nie muszą podnosić głosu, żeby zostawić po sobie ślad. Jej zasługą było konsekwentne przypominanie, że samorząd to nie tylko wielkie inwestycje, lecz także troska o kulturę, pamięć i mieszkańca, który przychodzi z konkretnym problemem. Warto wspomnieć, że była zawsze otwarta na kontakty z dziennikarzami.

JAN BERDYCKI

KONDOLENCJE

Z głębokim smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

**Pani
Krystyny Flis**

wieloletniego pracownika
Urzędu Miasta Olsztyna,
Dyrektora Biura Rady Miasta w latach 2001-2008
oraz Radnej Rady Miasta Olsztyna
kadencji 2010-2014, 2014-2018 i 2018-2024.
Przez lata z zaangażowaniem
służyła mieszkańcom, aktywnie uczestnicząc
w życiu samorządowym i społecznym
oraz działając na rzecz rozwoju Olsztyna.

Rodzinie i Bliskim

składamy
wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia.

Lukasz Łukaszewski
Przewodniczący
Rady Miasta
wraz z Radnymi Rady Miasta

Robert Szewczyk
Prezydent Olsztyna
wraz z Kierownictwem
Urzędu Miasta

Rozwijaj swoją karierę w dynamicznym świecie reklamy, marketingu i mediów.

Gdzie? Olsztyn, Elbląg, Ełk, Giżycko, Ostróda

CO ZYSKASZ?

- ✓ stabilne wynagrodzenie + atrakcyjny system premiowy
- ✓ możliwość pracy hybrydowej
- ✓ gotowe narzędzia pracy (telefon, laptop)
- ✓ współpracę z rozpoznawalnymi markami i biznesem
- ✓ realne możliwości rozwoju i awansu

Szukamy osoby, która lubi ludzi, potrafi budować relacje i nie boi się nowych wyzwań.

Wyślij CV: a.raginiak@gazetaolsztynska.pl

BŁĄD CZY POMYŁKA?

NIE KAŻDE JĘZYKOWE POTKNIĘCIE ZNACZY TO SAMO

Czy literówka to błąd? A może tylko pomyłka? Choć w codziennym języku oba słowa często stosujemy zamiennie, z punktu widzenia językoznawców oznaczają one coś zupełnie innego. O różnicach między błędem a pomyłką, zmianach w polskiej ortografii oraz najczęstszych problemach językowych opowiada prof. UWM dr hab. Mariola Wołk z Katedry Języka Polskiego Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego.

Zdaniem badaczki podstawowa różnica między błędem a pomyłką tkwi w ich naturze. Błąd wiąże się przede wszystkim z procesem myślenia i wynika z nieprawidłowego rozumowania lub niewłaściwych założeń. Pomyłka natomiast ma charakter przypadkowy – jest efektem nieuwagi, pośpiechu czy chwilowego rozkojarzenia.

— Kiedy wybierzemy zły numer telefonu i dodzwonimy się do nie tej osoby, mówimy: „To pomyłka”, a nie „To błąd”. Pomyłka powstaje przez przypadek, natomiast błąd jest konsekwencją nieprawidłowości w myśleniu — wyjaśnia prof. Mariola Wołk.

Różnicę tę dobrze widać również w codziennym języku. Możemy mówić o błędnym wniosku, błędnym założeniu czy błędnej ocenie sytuacji, ale nie o „pomyłkowym wniosku”. Z kolei pomyłkowy może być telefon, adres czy przypadkowe użycie niewłaściwego przycisku.

Literówka to nie błąd

Jak podkreśla językoznawczyni, typowym przykładem pomyłki jest literówka. Choć zwyczajowo określamy ją mianem błędu, wrzeczywistości wynika ona najczęściej z chwilowego przeoczenia. Co ciekawe, podobne rozróżnienie funkcjonuje także w prawie, gdzie mówi się o „oczywistej omyłce pisarskiej”, czyli błędzie powsta-



Dr hab. Mariola Wołk, prof. UWM pracuje w Katedrze Języka Polskiego Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie; polonistka, wykładowczyni, językoznawczyni naukowo zainteresowana opisem współczesnej polszczyzny, w szczególności kwestii związanych z semantyką polskich wyrazów; pomysłodawczyni i koordynatorka Pogotowia Językowego.

łym skutkiem nieuwagi, który nie zmienia sensu całego dokumentu. Profesor Wołk zwraca jednak uwagę, że nawet drobna pomyłka może mieć poważne konsekwencje. Z drugiej strony możliwe jest również świadome popełnienie błędu.

— Nie zawsze zgadzam się ze swoimi tezami sprzed lat, ale podtrzymuję pogląd, że błąd można popełnić świadomie — przyznaje.

Ortografia budzi emocje

Rozmowa dotyczyła także zmian w zasadach ortografii, które obowiązują od niedawna. Profesor Wołk nie ukrywa, że nie wszystkie nowe rozwiązania uważa za trafione. Przyznaje, że podczas pracy naukowej zdarzało jej się wahać między dawnym a nowym zapisem niektórych wyrazów. Ostatecznie podporządkowuje się obowiązującym zasadom, choć – jak mówi – rozumie osoby, którym

trudno zaakceptować reformę. Jej zdaniem zmiany nie sprawią, że błędów będzie mniej.

— Efektem reformy może być raczej większa dezorientacja osób, które dotąd starały się pisać zgodnie z zasadami — ocenia.

Reklama lubi łamać zasady

Językoznawczyni zwraca uwagę, że nie każde odejście od normy językowej jest błędem. W reklamie czy marketingu często stosuje się świadome innowacje językowe, których celem jest przyciągnięcie uwagi odbiorców. Dobrym przykładem jest hasło „Bankujesz, jak chcesz”. Czasownik „bankować” wcześniej nie funkcjonował w polszczyźnie, ale został utworzony zgodnie z zasadami słowotwórstwa i dla odbiorców był całkowicie zrozumiały.

Podobnie dzieje się z przekształcaniem znanych związków frazeo-

logicznych w sloganach reklamowych. W takich przypadkach nie mówi się o błędach, lecz o świadomej grze językowej.

Z jakimi problemami zwracamy się do językoznawców?

Od ponad ośmiu lat przy Katedrze Języka Polskiego UWM działa Pogotowie Językowe, do którego internauci kierują pytania dotyczące poprawności językowej. Najczęściej dotyczą one składni, ortografii oraz fleksji, szczególnie odmiany nazwisk i nazw miejscowości. Odpowiedzi przygotowywane przez specjalistów nie ograniczają się do wskazania poprawnej formy – zawierają również wyjaśnienia pomagające zrozumieć obowiązujące zasady. Nie na wszystkie pytania jednak językoznawcy odpowiadają. Odmawiają m.in. rozwiązywania prac domowych czy wydawania opinii wymagających specjalistycznej wiedzy z innych dziedzin.

Warto sprawdzać, zanim napiszemy

Na zakończenie prof. Mariola Wołk zachęca do korzystania z wiarygodnych źródeł językowych, takich jak internetowy „Wielki słownik języka polskiego PAN” czy „Słownik gramatyczny języka polskiego”. A jeśli odpowiedzi nie uda się znaleźć samodzielnie – warto skorzystać z pomocy Pogotowia Językowego. Bo choć pomyłki zdarzają się każdemu, świadomość językowa i umiejętność sprawdzania swoich wątpliwości pozwalają uniknąć prawdziwych błędów.

ŹRÓDŁO: UWM / DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA

Pod koniec czerwca w Elckim Centrum Kultury odbył się wernisaż wystawy malarstwa „Kolory przeznaczenia” autorstwa Marii Trattner – polsko-austriackiej artystki współczesnej, która urodziła się i wychowała w Elku. Wydarzenie zgromadziło miłośników sztuki oraz osoby zainteresowane twórczością artystki, dla której była to pierwsza indywidualna wystawa w Polsce i jednocześnie niezwykle osobisty powrót do rodzinnego miasta.

Ekspozycja prezentuje cykl obrazów, których głównym motywem jest ludzka twarz. W interpretacji Marii Trattner nie jest ona jednak zwykłym portretem. Artystka traktuje ją jako zapis emocji, pamięci i wewnętrznych przeżyć człowieka. Jej prace balansują pomiędzy realizmem, ekspresjonizmem, surrealizmem i elementami futurystycznymi, tworząc dzieła, które skłaniają odbiorców do refleksji.

Twórczość Marii Trattner wyróżniają intensywne kolory, dynamiczne pociągnięcia pędzla i szpachli oraz wielowarstwowe faktury nadające obrazom niemal rzeźbiarską głębię. Charakterystycznym elementem jej stylu są również złocenia, świadomie nawiązujące do tradycji ikon. W jej interpretacji złoto symbolizuje światło, godność i duchową siłę człowieka, dzięki czemu powstają współczesne ikony ludzkiej natury.



„KOŁORY PRZEZNACZENIA”

WRÓCIŁY DO RODZINNEGO MIASTA.

WYJĄTKOWA WYSTAWA MARIII TRATTNER

Jak sama podkreśla, sztuka jest jej językiem, a twarz największą inspiracją. Każde spojrzenie, gest czy zmarszczka opowiadają historię, którą stara się uchwycić na płótnie. Korzystając z farb akrylowych, techniki szpachli i różnorodnych materiałów, interpretuje zarówno anonimowe, jak i znane fotografie, nadając im zupełnie nowy wymiar. W jej pracach tradycyjne techniki malarskie spotykają się z nowoczesnością oraz wyrazistą kolorystyką, często inspirowaną estetyką pop-artu.

Choć artystyczne korzenie Marii Trattner sięgają Mazur, od 2008 roku mieszka i tworzy w Austrii. Tam rozwinęła własny, rozpoznawalny styl oraz aktywnie uczestniczy w życiu artystycznym. Jest członkinią kilku stowarzyszeń twórczych, w tym Styryjskiego Stowarzyszenia Artystycznego Werkbund,



Fot. Aleksandra Pelszyska - Elckie Centrum Kultury

a swoje prace prezentowała na wystawach w wielu europejskich miastach, między innymi w Grazu, Florencji, Bratysławie, Paryżu, Barcelonie, Madrycie czy w Grecji. Jej obrazy znajdują się dziś w prywatnych kolekcjach zarówno w Europie, jak i poza jej granicami.

Rok 2026 okazał się dla artystki wyjątkowy. Oprócz

udziału w prestiżowym ART Expo Graz z najnowszym cyklem poświęconym tożsamości i wewnętrznemu światu człowieka, po raz pierwszy zaprezentowała swoją twórczość polskiej publiczności. Powrót do Elku ma dla niej wymiar symboliczny – to właśnie tutaj kształtowała się jej wrażliwość i artystyczne spojrzenie na świat.

Sama artystka podkreśla, że jej obrazy nie powstają jedynie po to, by zachwycać estetyką. Ich celem jest poruszanie emocji, budowanie dialogu z odbiorcą i zachęcanie do zatrzymania się nad tym, co często pozostaje niewidoczne. Jak mówią osoby odwiedzające wystawę Marii Trattner, jej sztuka potrafi „złocić serca”.

Wystawę „Kolory przeznaczenia” można oglądać w Elckim Centrum Kultury do 9 sierpnia 2026 roku w godzinach pracy placówki. To nie tylko okazja do poznania twórczości artystki odnoszącej sukcesy na międzynarodowej scenie, ale również możliwość zobaczenia, jak emocje, światło i kolor mogą opowiadać historie zapisane na ludzkich twarzach. **TOM**

REKLAMA

komunikat

OBWIESZCZENIE PREZYDENTA MIASTA ELBLĄG

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 311) oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2025 r. poz. 1691)

zawiadamiam

że na wniosek zarządcy drogi – Prezydenta Miasta Elbląg z dnia 26 czerwca 2026 r. zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej w ramach zadania pn. „Przebudowa skrzyżowania ulic Marii Konopnickiej – Maurycego Beniowskiego – Józefa Piłsudskiego na rondo w Elblągu” z lokalizacją na działkach nr 1147, 1096, 1154/1 i 1154/2 (1154), 1146/3 (1146/2), obręb 4, oraz na działkach nr 138/2, 143/30 (143/29), 159/1, 159/3 (159/2), 1/8 (1/7), obręb 10 Elbląg. (W nawiasie podano numer działki przed podziałem).

Wobec powyższego informuję, że w terminie 7 dni od daty podania do publicznej wiadomości niniejszego obwieszczenia strony mogą zapoznać się z aktami sprawy w siedzibie Urzędu Miejskiego w Elblągu, ul. Łączności 1, po wcześniejszym umówieniu terminu poprzez kontakt telefoniczny: tel. +48 55 239 30 72, a także składać w powyższej sprawie uwagi i wnioski w pisemnej formie za pośrednictwem tradycyjnej poczty na adres Urzędu Miejskiego w Elblągu, ul. Łączności 1, 82-300 Elbląg, lub poprzez e-Doręczenia na adres: AE:PL-34593-82312-RISEC-17.

Niniejsze zawiadomienie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

Prezydent Miasta Elbląg



NIE WYSTARCZY MNIEJ JEŚĆ I WIĘCEJ SIĘ RUSZAĆ

Lek. Anna Sankowska-Dobrowolska, autorka książki „Zmiana zaczyna się w głowie. Nowe spojrzenie na leczenie otyłości” pokazuje, jak błędne są nasze przekonania o otyłości, a co za tym idzie, nasza walka z nadprogramowymi kilogramami. Polacy ruszają się zbyt mało, za dużo jedzą i tyją. To publikacja, która pomoże przełamać ten szkodliwy trend.

Dane są porażające. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego z 2019 roku aż 56,6 proc. Polaków powyżej 15. roku życia miało nadwagę lub otyłość, z czego 18,5 proc. chorowało na otyłość. Z kolei z badań Centrum Badania Opinii Społecznej wynika, że otyłość dotyczy już 21 proc. dorosłych Polaków, a kolejne 38 proc. zmagają się z nadwagą. To liczby, obok których trudno przejść obojętnie.

Otyłość nie jest brakiem silnej woli. To przewlekła, złożona choroba wymagająca leczenia. Mimo to wiele osób wciąż słyszy, że wystarczy „mniej jeść i więcej się ruszać”. Zamiast skutecznej pomocy pojawiają się więc poczucie winy, wstyd, frustracja i kolejne – często nieskuteczne – próby odchudzania. Książka lek. Anny Sankowskiej-Dobrowolskiej powstała właśnie po to, by zmienić ten sposób myślenia. Specjalistka chorób wewnętrznych przez lata pracy w szpitalu obserwowała skutki nieleczzonej otyłości – cukrzycę typu 2, nadciśnienie tętnicze, choroby serca i wiele innych poważnych powikłań zdrowotnych. Zrozumiała wtedy coś kluczowego: dopóki nie zaczniemy leczyć samej otyłości, będziemy jedynie walczyć z jej konsekwencjami.

Autorka przywołuje także najnowsze badania. Cytuje raport globalnej komisji ekspertów opublikowany w 2025 roku w „The Lancet Diabetes & Endocrinology”, z którego wynika, że już osoby z nadwagą (BMI 25–29,9 kg/m²) są istotnie bardziej narażone na rozwój cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego,

stłuszczeniowej choroby wątroby związanej z zaburzeniami metabolicznymi (MAFLD) oraz zespołu metabolicznego. To ważny sygnał, bo nadwaga nie jest „niewinnym etapem”, lecz pierwszym ostrzeżeniem, że w organizmie zachodzą niekorzystne zmiany metaboliczne. Nawet jeśli czujemy się dobrze, a wyniki badań pozostają jeszcze w normie, ryzyko chorób rośnie po cichu.

Książka przypomina również, że kobiety i mężczyźni chudną inaczej. U kobiet tempo redukcji masy

Nie zabrakło również rozdziału poświęconego farmakoterapii otyłości. Autorka przypomina historię leczenia – od preparatów stosowanych od lat 50. do 90. XX wieku, działających na ośrodkowy układ nerwowy (m.in. fenterminy, fenfluraminy czy sibutraminy), które dawały szybkie efekty, ale wiązały się z poważnymi działaniami niepożądanymi, uzależnieniem oraz zwiększonym ryzykiem sercowo-naczyniowym.

Pokazuje jednocześnie, jak ogromną drogę przeszła współczesna medycyna. Dzisiejsza farmakoterapia jest ważnym elementem leczenia otyłości, która jest traktowana jako przewlekła choroba wymagająca kompleksowego podejścia. Jednocześnie autorka podkreśla, że okres przyjmowania leków powinien być także czasem budowania nowych, zdrowych nawyków. Omawia również historię rozwoju leków oraz rozprawia się z mitami dotyczącymi chirurgii bariatrycznej, rzetelnie przedstawiając jej zalety i ograniczenia. Ogromną wartością książki jest także oparcie się na aktualnych badaniach naukowych. Autorka przywołuje publikację z „Nature”, z której wynika, że tkanka tłuszczowa posiada swoją pamięć epigenetyczną. Oznacza to, że nawet po znacznej utracie masy ciała – na przykład po operacji bariatrycznej – komórki tłuszczowe zachowują część zmian związanych z wcześniejszą otyłością. To właśnie ta „pamięć” sprawia, że organizm łatwiej odzyskuje utracone kilogramy, co pomaga zrozumieć, dlaczego efekt jo-jo jest tak powszechny.

Ta książka może stać się przewodnikiem po drodze do trwałej zmiany. Pokazuje, jak radzić sobie z mitami, złymi przyzwyczajeniami i błędnymi przekonaniami, które przez lata utrudniały skuteczne leczenie otyłości. Jest też dobra wiadomość dla osób, którym trudno znaleźć czas na codzienny trening. Autorka przytacza badania pokazujące, że osoby nadrabiające aktywność fizyczną w weekend – wybierając się na dłuższy spacer, wycieczkę rowerową czy basen – osiągają bardzo podobne korzyści zdrowotne jak ci, którzy ćwiczą częściej i regularnie.

A co daje nam ruch? To nie tylko regulacja apetytu i uczucia sytości. To również lepszy sen, prawidłowy rytm dobowy, większa siła, lepsza odporność i większa zdolność radzenia sobie z codziennym stresem. Autorka podkreśla przy tym, że aktywność fizyczna jest procesem, a nie trzydziestodniowym wyzwaniem. Liczy się trwała zmiana stylu życia. Podobnie jest z redukcją masy ciała. Nie od razu osiąga się wymierzony efekt. Najważniejsze są małe kroki, cierpliwość i pogodzenie się z tym, że zdrowienie wymaga czasu oraz zmiany sposobu myślenia.

W książce wiele miejsca poświęcono również diecie. Znajdziemy przykłady jadłospisów, omówienie różnych modeli żywienia oraz wyjaśnienie, dlaczego nie trzeba jeść „według zegarka”. Autorka zwraca uwagę na problem podjadania, który stał się jedną z największych bolączek współczesnego stylu życia. Przypomina, że trzustka również potrzebuje odpoczynku, a regularne



Fot. arch. prywatne

przerwy między posiłkami pomagają utrzymać stabilny poziom glukozy i zmniejszają ryzyko insulinooporności. Wyjaśnia również pojęcia indeksu i ładunku glikemicznego, rozprawia się z mitami dotyczącymi węglowodanów i stawia ważne pytanie: czy istnieje dieta idealna?

Podaje też niepokojące dane dotyczące aktywności fizycznej. Ponad dwie trzecie Polaków wciąż rusza się za mało. To pokazuje skalę problemu i jednocześnie uzasadnia, dlaczego potrzebujemy rzetelnej wiedzy zamiast kolejnych diet-cud i internetowych porad.

Dobrym podsumowaniem książki jest cytat Alberta Einsteina: „Szaleństwem jest robić wciąż to samo i oczekiwać innych rezultatów”. Być może właśnie dlatego ta publikacja może stać się dla wielu osób początkiem trwałej zmiany – planem budowania zdrowych nawyków, które naprawdę prowadzą do lepszego zdrowia.

Dobrym podsumowaniem książki jest cytat Alberta Einsteina: „Szaleństwem jest robić wciąż to samo i oczekiwać innych rezultatów”. To zdanie doskonale oddaje jej przesłanie. Zmiana nie zaczyna się od kolejnej restrykcji

nej diety, ale od zrozumienia własnego organizmu i odejścia od mitów, które przez lata utrudniały skuteczne leczenie otyłości.

To poradnik oparty na badaniach naukowych, napisany przystępnym językiem. Porządkuje wiedzę, obala popularne mity i pokazuje, że leczenie otyłości wymaga cierpliwości, konsekwencji oraz indywidualnego podejścia. Jeśli chcemy realnie coś zmienić, ta publikacja jest dla nas.

Lek. Anna Sankowska-Dobrowolska. Lekarka, specjalistka chorób wewnętrznych i otyłości, certyfikowana przez Polskie Towarzystwo Leczenia Otyłości oraz Polskie Towarzystwo Badań nad Otyłością. W swojej pracy łączy medycynę opartą na faktach z psychodietetyką i empatycznym, holistycznym podejściem do pacjentów. Absolwentka studiów podyplomowych z psychodietetyki na Uniwersytecie WSB Merito w Gdańsku. Autorka programu leczenia otyłości dla kobiet Femilite oraz m.in. książki „Zmiana zaczyna się w głowie. Nowe spojrzenie na leczenie otyłości” (Wydawnictwo Zwierciadło).

KATARZYNA JANKÓW-
-MAZURKIEWICZ



ciała, apetyt i wahania wagi mogą zmieniać się wraz z cyklem miesięcznym. U mężczyzn natomiast szybkie spadki masy na początku odchudzania wynikają często z utraty wody i glikogenu. Dlatego porównywanie swoich efektów z innymi nie ma większego sensu i bardzo często odbiera motywację.

Lek. Anna Sankowska-Dobrowolska rozprawia się także z wieloma mitami dotyczącymi metabolizmu. Wyjaśnia między innymi, że choć menopauza sprzyja odkładaniu tkanki tłuszczowej w okolicy brzucha, sama w sobie nie powoduje gwałtownego spowolnienia metabolizmu, jak powszechnie się uważa.



Alina Szwendziak na co dzień jest mamą trójki dzieci, babcią dwójki wnuków i żoną Zbigniewa. W maju zostanie też po raz trzeci babcią i już bardzo się z tego powodu cieszy. Pochodzi z Olsztyna, jednak od 7 lat mieszka w Mławie, u córki. Do Olsztyna jednak zagląda często, bo tu mieszka jej syn z rodziną, ma też tu wielu przyjaciół i znajomych. Przez wiele lat pracowała w szkole jako nauczyciel nauczania początkowego. Zawsze lubiła różnego rodzaju aktywności fizyczne. Od dwóch lat jest na emeryturze.

— W życiu każdego z nas są chwile dobre i złe, trzeba jednak cieszyć się każdą z nich — mówi pani Alina.

— Bo w życiu jest czas na wszystko. Oczywiście wciąż trzeba walczyć, być aktywnym, ale są rzeczy, których w moim wieku robić nie muszę. Trzeba umieć się cieszyć z tego, że się ma 70 lat, a nie żyć tak, jakby najważniejszym celem było wyglądanie tak jak dwudziestolatka. Kocham aktywność fizyczną, lubię podróże, dobre książki, zimowe kąpiele i wszelkie ekstremalne wyzwania.

Wewnętrzna motywacja

Przygoda pani Aliny z morsowaniem zaczęła się w 2010 roku. Kobieta już wcześniej słyszała o zimowych kąpielach, jednak jakoś nie potrafiła się przemóc. Kiedy usłyszała, że koleżanka morsuje, postanowiła też spróbować.

— To jest tak niezwykle doznanie, że nie da się go opisać słowami. Po prostu trzeba przekonać się samemu. — Pani Halinka śmieje się. — Morsowanie daje mi ogromną frajdę, a prócz tego spotyka się fantastycznych ludzi. Jeździmy na różne spotkania integracyjne i uroczystości, spędzamy wspólnie waleńtynki albo Dzień Kobiet, a także organizujemy wigilię. Odkąd morsuję, jestem odporniejsza, mniej choruję, a jeśli już, to łatwiej znoszę choroby. Nogi same mnie niosą do morsowania; to jest jak narkotyki, uzależnia. Troszkę martwi

RODZINA JEST SIŁĄ NAPĘDOWĄ ICH ŻYCIA

Razem są w stanie pokonać wszystkie trudności, bo wiedzą, że mogą na siebie liczyć. Wspierają się w smutkach i cieszą się z każdej chwili, jaka jest im dana. — Każdego dnia walczymy, by być razem jak najdłużej! Myślę, że nasza wiara i miłość to najlepsze lekarstwo — mówi pani Alina.

mnie to, że teraz zimy nie są już takie mroźne jak kiedyś. Im większy mróz, tym lepiej się morsuje!

Od kilku lat pani Alina bierze udział w różnych zawodach, biegach oraz w marszach ze specjalnymi kijami.

— Nie muszę być pierwsza na mecie; najważniejsze, że po prostu pokonam trasę — mówi. — Uwielbiam takie ekstremalne zawody, gdzie trzeba przejść przez rzekę, czołgać się w błocie. Jestem szczęśliwa, że wciąż jestem sprawna. Daje mi to motywację do podejmowania kolejnych wyzwań, które stawia przede mną życie! Motywacja jest tym, czego każdy z nas potrzebuje, aby móc wstawać każdego dnia i skupiać się na naszych obowiązkach i obranych celach. Trzeba znaleźć wewnętrzną motywację do spełnienia własnych marzeń, być silną i sięgać po to, czego się pragnie. Wielki wysiłek z czasem doprowadzi do wspaniałych rezultatów.

Pokonana raka

Pani Alinie zależy bardzo na tym, aby ludzie stali się dla siebie życzliwi i mili, żeby rodzina miała ze sobą kontakt. Chciałaby też, aby kobiety zaczęły dbać bardziej o swoje zdrowie. Profilaktyka jest bardzo ważna.

— Tyle się słyszy o chorobach, śmierci coraz młodszych osób. Badać powinnyśmy się zawsze, nawet kiedy jesteśmy zdrowe — przekonuje. — To bardzo ważne, bo wiele z nas wciąż zbyt rzadko się bada; wstydzimy się, boimy, ignorujemy niepokojące objawy i do lekarza zgłaszamy się, kiedy choroba jest już zaawansowana. Dbajmy o swoje zdrowie i życie, kochajmy, bądźmy aktywne i cieszymy się każdą chwilą, którą daje nam los! Ja też zachorowałam na nowotwór szyjki macicy. Udało mi się pokonać tego gada i od tej pory cieszę się każdą chwilą i namawiam kobiety do badań!

Szczęście jest ważne

By kobieta była piękna, musi być szczęśliwa... Pani Alina mówi, że jej największym marzeniem jest zdrowie i szczęście w rodzinie. Chciałaby też, żeby ludziom żyło się lepiej, żeby byli mniej zestresowani i spędzali więcej czasu ze swymi bliskimi. I byli szczęśliwi.

— Szczęście wywołuje uśmiech i radość, dodaje pewności siebie — mówi. — Szczęście wpływa też na układanie poprawnych kontaktów z najbliższymi i z dalszym otoczeniem. Szczęście nie jest nigdy czymś danym, ale wypływa z naszej aktywności.



Fot. prywatne archiwum

Są małżeństwem od ponad 40 lat. Wspierają się, opiekują się sobą i walczą o to, by być razem jak najdłużej!



RODZINA DA SIŁĘ,
JEŚLI BĘDZIEMY
UMIEĆ Z KAŻDEGO
DOŚWIADCZENIA
CZERPAĆ DOBRE
RZECZY. KAŻDY
Z NAS MA SWOJE
MOCNE I SŁABE
STRONY. PIĘKNĄ
LEKCJĄ JEST
KOCHAĆ LUDZI
ZA TO, CZERPAĆ
Z TEGO. TEGO
NAS MOŻE
NAUCZYĆ PRZED
WSZYSTKIM
RODZINA.

Często utożsamia się je z wykonywaną z własnego wyboru pracą, miłością, wewnętrznym spokojem oraz radością. Jeśli kobieta jest szczęśliwa, jest także piękna. Ale żeby nasza uroda mogła rozkwitnąć, musimy traktować same siebie dobrze, z szacunkiem i akceptacją. Zamiast wyrzucać sobie wady i nie-

doskonałości, lepiej skoncentrować się na tym, co w nas wyjątkowe, cenne i wartościowe — dzieli się swoimi doświadczeniami. — Każda z nas bez wyjątku ma to w sobie! Nie każda z nas musi mieć 180 cm wzrostu i być wychudzoną do granic możliwości modelką, by zasłużyć na słowo „piękna”. Kochajcie siebie, dbajcie o siebie i nie zapominajcie o sprawianiu sobie przyjemności!

W rodzinie siła

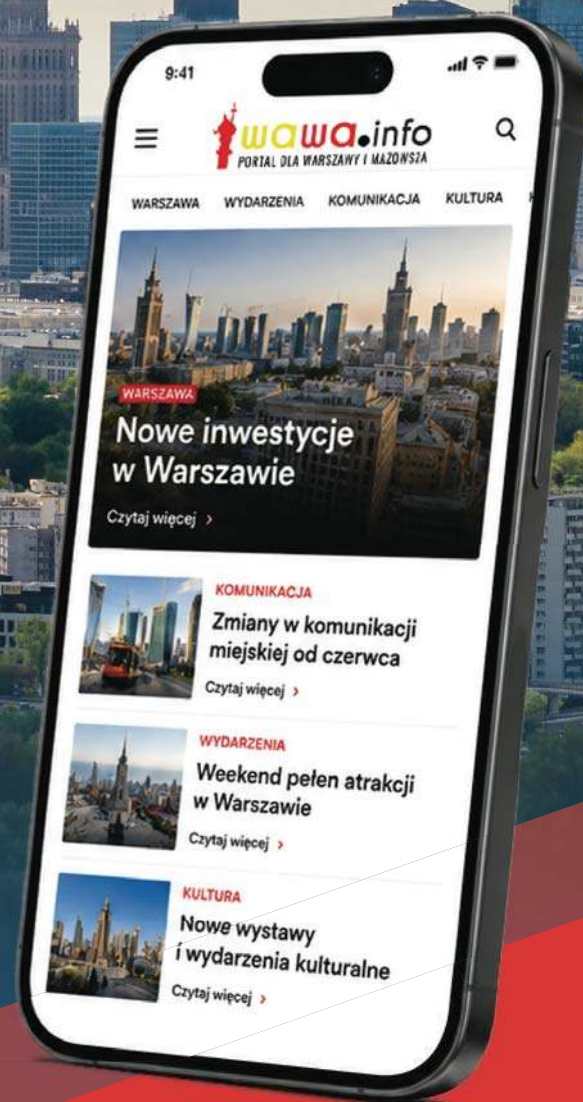
Pani Alina ma za sobą też trudne chwile. Kiedy zapomniała już o walce ze swoją chorobą nowotworową, jej mąż zachorował na stwardnienie rozsiane. Od dłuższego czasu ma problemy z chodzeniem czy utrzymaniem równowagi, drżą mu mięśnie i brakuje mu siły. Nie jest to uleczalna ani łatwa choroba, ale ich miłość i wsparcie pokazuje, że można z nią walczyć, że nie można się poddawać.

— Mój mąż to taki sam optymistą jak ja — tłumaczy pani Alina. — Wspieramy się. Razem dzielimy radości i smutki. Staramy się żyć pełnią życia, nie zastanawiając się, co by było, gdyby... Mąż swoją postawą pokazuje całej naszej rodzinie, jak żyć i jak wal-

czyć. Nawet w szpitalu zawsze ma dla każdego dobre słowo i uśmiech. W naszej rodzinie drzemie jakaś wielka siła. Razem jesteśmy w stanie góry przenosić. Mąż potrzebuje regularnej rehabilitacji, aby poprawić swój stan. Każdego dnia walczymy, by być razem jak najdłużej! Myślę, że nasza wiara i miłość to najlepsze lekarstwo! Rodzina da siłę, jeśli będziemy umieć z każdego doświadczenia czerpać dobre rzeczy. Każdy z nas ma swoje mocne i słabe strony. Piękną lekcją jest kochać ludzi za to, czerpać z tego. Tego nas może nauczyć przede wszystkim rodzina. Po wszystkich życiowych przejściach uważam, że człowiekowi do szczęścia niezbędna jest rodzina. Nic nam nie daje takiego wsparcia jak ci, którzy kochają nas bezwarunkowo. Przekonałam się o tym w swoim życiu niejednokrotnie. Choroba pokazała nam, że w najtrudniejszych chwilach bliskość trzyma nas przy życiu. I wiara. Ona też daje mi siłę do życia i walki o każdy dzień. Wiara w Boga daje mi wewnętrzną siłę do przetrwania najtrudniejszych momentów. Pozwala mi trwać i żyć. Daje mi nadzieję, że wszystko będzie dobrze.

JOANNA KARZYŃSKA

**CODZIENNIE
NAJNOWSZE
INFORMACJE
Z WARSZAWY I MAZOWSZA**



**CZYTAJ CODZIENNIE NASZ PORTAL
WAWA.INFO**

Co, gdzie, kiedy?

OLSZTYŃSKIE KINA

Wtorek, 7 lipca

REPERTUAR MULTIKINO

MINIONKI I STRASZYDŁA / familijny / dubbing: 10:00, 10:30, 11:35, 12:15, 13:15, 13:50, 14:30, 15:30, 16:05, 16:45, 17:45, 18:20, 19:00, 20:00
ZAPROSZENIE / napisy: 10:20, 12:50, 15:20, 17:50, 19:35, 20:20, 21:10
TOY STORY 5 / familijny / dubbing: 10:00, 10:40, 11:15, 12:35, 13:05, 13:45, 14:50, 16:20, 17:20, 18:45, 19:50, 21:10
BACKROOMS. BEZ WYJŚCIA / napisy: 11:50, 14:25, 15:25, 17:00, 18:00, 20:35
SUPERGIRL / dubbing: 11:30, 17:10
SUPERGIRL / napisy: 19:40
OBSESJA / napisy: 20:30
DZIEŃ OBJAWIENIA / napisy: 14:00
PUCIO / dubbing: 10:00, 10:40

REPERTUAR HELIOS

MINIONKI I STRASZYDŁA / familijny / dubbing: 10:00, 11:30, 12:15, 12:50, 13:40, 14:30, 15:00, 16:00, 16:45, 17:15, 18:15
ZAPROSZENIE / napisy: 11:00, 15:50, 19:00, 20:30, 21:30
TOY STORY 5 / familijny / dubbing: 10:15, 12:40, 15:10, 16:20, 17:30, 18:45
BACKROOMS. BEZ WYJŚCIA / napisy: 13:00, 15:30, 18:00, 20:00
SUPERGIRL / napisy: 13:50, 20:15
SUPERGIRL / dubbing: 17:45
OBSESJA / napisy: 12:00, 18:30, 21:15
DZIEŃ OBJAWIENIA / napisy: 10:30, 14:40, 19:30
STRASZNY FILM / dubbing: 13:30
STRASZNY FILM / napisy: 21:00
ROBIN HOOD. KONIEC LEGENDY / napisy: 20:45
CHŁOPIEC NA KRAŃCACH ŚWIATA / dubbing: 10:50

REPERTUAR AWANGARDA

„Takie jest życie” - prod. Włochy : godz. 17.45
„Koniec imprezy!” - prod. Francja : godz. 18.00
„Ojczyzna” - prod. Polska, Francja : godz. 18.00
„Wypadek fortepianowy” - prod. Francja : godz. 19.45
„Wędrownka na północ” - prod. Holandia : godz. 19.45
„Zaproszenie” - prod. USA : godz. 19.45

7 LIPCA

Akcja Krwiodawstwa

Olsztyn

Zapraszamy wszystkich honorowych krwiodawców oraz osoby, które chcą oddać krew po raz pierwszy. Każda donacja to realna szansa na uratowanie zdrowia i życia drugiego człowieka.
Godz. 9.00, Przy Centrum Handlowym Aura, Piłsudskiego 16.



OGŁOSZENIA DROBNE

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIHOLEN-
DERSKIE.EU, 503-103-
703

PRACA

dam pracę

ZATRUDNIĘ w Gospodar-
stwie Rolnym, 601-772-
124

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

SKUP koni, bydła, 606-
954-202



7 LIPCA

Letnie kosmiczne zajęcia plastyczne

Olsztyn

Zapraszamy baaardzo gorąco na pierwsze w tym sezonie wa-
kacyjnym zajęcia plastyczne! Będzie kreatywnie, kosmicznie
i po prostu nie z tej ziemi.
**Godz. 10.00, Planeta 11 (Hala Urania), Piłsudskiego 44
(Hala Urania, wejście B1, 1 piętro).**

7 LIPCA

Fiszki z historii sztuki: Tajemnice ukryte w obrazach – symbolizm XIX wieku.

Olsztyn

Jeśli ciekawi Cię świat sztuki, chcesz poznać najważniejsze kie-
runki, zaskakujące dzieła oraz ich twórców, to mamy dla Ciebie
świetną propozycję: FISZKI Z HISTORII SZTUKI. To cykl spotkań
dla wszystkich pasjonatów sztuki, a także dla osób przygotowują-
cych się do matury, bądź innych egzaminów. Najbliższe spotkanie
odbędzie się pod tytułem: Tajemnice ukryte w obrazach – sym-
bolizm XIX wieku – Podczas zajęć poznasz świat symbolizmu,
w którym artyści sięgali po metaforę, mit i tajemnicę, tworząc
dzieła pełne ukrytych znaczeń. Odkryjesz, jak sztuka stawała się
bramą do wyobraźni oraz świata wewnętrznego człowieka.
**Godz. 17.00, BWA Olsztyn/ Hala Urania, Piłsudskiego 44
(Hala Urania, wejście B1, 1 piętro).**

8 LIPCA

Leśna kąpiel literacka

Olsztyn

To będzie czas uważności, wyciszenia i spotkania z naturą, ale
także z własną wyobraźnią. Wsluchamy się w szum drzew, śpiew

Olsztyńskie kina \ Olsztyn

ptaków i dźwięki otoczenia, pozwalając, by natura stała się inspi-
racją do odkrywania słów, obrazów i opowieści. Podczas spaceru
czeka nas także literacka rozgrzewka, która pomoże spojrzeć na
las inaczej – jak na przestrzeń obrazów, skojarzeń i opowieści.
Nie trzeba mieć doświadczenia w pisaniu. Wystarczy ciekawość.
Godz. 18.00, Park Podzamcze.

9 LIPCA

Bezpieczny Senior

Olsztyn

Szkolenie z pierwszej pomocy dla Seniorów poprowadzone
przez Instruktorów Pierwszej Pomocy PCK.
**Godz. 10.00, Sala konferencyjna PCK, 3 piętro, Plac Kon-
sulatu Polskiego 1.**

9 LIPCA

ANNA WYSOCKA: AUTOPORTRET ANIMISTYCZNY

Olsztyn

Od Autorki: Od kilku lat,
mieszkając wśród pól,
z wdzięcznością zanurzam
się w otaczającym pięknie.
Wzrasta mój zachwyt i zrozumienie dla rdzennych wspólnot
wszystkich kontynentów, żyjących w stałej relacji z naturą.
Porusza mnie oryginalność ich strojów, rzemiosło, muzyka
oraz obrzędy. Etniczność, orientalność, plemienność, tote-
miczność, szamanizm i animizm to pojęcia bardzo mi bliskie
– nie w ich znaczeniu naukowym, lecz intuicyjnym. Inspirują
mnie także zwierzęta. Przypisuję im rolę medium pomiędzy
światem duchowym i materialnym.
Godz. 18.00, Galeria Amfilada MOK Olsztyn, Dąbrowszczaków 3.



/ KONDOLENCJE / REKLAMA

Jackowi i Ewie Hopferom

wyrazy najgłębszego współczucia
z powodu śmierci

Mamy i Teściowej

składają
Koleżanki i Koledzy
ze Stowarzyszenia Społeczno-Kulturalnego
„Pojezierze”

63326opb1-a-G



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

13126opb1-a-G

Z głębokim żalem i smutkiem zawiadamiamy,
że 5 lipca 2026 r. zmarła nasza
Ukochana Mama, Babcia i Siostra
ś. † p.

Krystyna Flis

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
9 lipca 2026 r. (czwartek) o godz. 14.00
Mszą Świętą w Kościele pw. św. Józefa
przy ul. Jagiellońskiej w Olsztynie.
Ceremonia pochowania urny z Prochami
będzie miała miejsce na cmentarzu komunalnym
przy ul. Poprzecznej.

Wdzięczna Bogu za Dar Jej Życia
rodzina

63626opb1-a-G

Wyrazy głębokiego i szczerego współczucia
Pani Elżbiecie Garbuli
z powodu śmierci
Mamy
składają Dyrektor i Pracownicy
Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa
w Olsztynie

63226opb1-a-G

Panu Andrzejowi Nozdrzykowskiemu
z powodu śmierci
Taty
a także **Rodzinie oraz Bliskim**
wyrazy głębokiego współczucia
składają Dyrekcja oraz Pracownicy Generalnej Dyrekcji
Dróg Krajowych i Autostrad Oddziału w Olsztynie

63426opb1-a-G

Podczas pikniku lotniczego w Gryźlinach na uczestników czekał imponujący zestaw atrakcji zarówno w powietrzu, jak i na ziemi. Na niebie pojawiły się największe gwiazdy polskiej i europejskiej akrobacji lotniczej: Robert Kowalik, Maciej Kula-szewski, Jacek Mainka czy Norbert Kasperek, a także piloci śmigłowców Bolkow BO-105 (Maciej Dominiak) i UH-1D (Dawid Wa-las). Publiczność zobaczyła również formację 3 × PZL 101 Gawron, Jacka Sobolewskiego w TS-8 Bies, Lecha Łakomego w latającej łodzi, Carbon Cuba oraz szybowiec Swift pilotowa-ny przez Piotra Sieradza-na. Jednym z najbardziej wyczekiwanych punktów programu był pokaz kobiet pilotów: Patrycji Pacak, Majki Kizinkiewicz, Anny Poręby i Anny Huppert. Oprócz podziwiania akrobacji w powietrzu zarówno mieszkańcy re-

GRYŻLINY PONOWNIE LOTNICZĄ STOLICĄ WARMII I MAZUR

Na lądowisku w Gryźlinach odbyła się jedna z najbardziej widowiskowych imprez w regionie, czyli Rodzinny Piknik Lotniczy, który znowu przyciągnął tysiące widzów.



foto: Zbigniew Woźniak

gionu, jak i turyści mogli skorzystać z wielu atrakcji dostępnych na ziemi. Na najmłodszych czekał m.in. park rozrywki. Nieco star-si mogli obejrzeć ogromne stoisko Wojska Polskiego, na którym prezentowano pojazdy i sprzęt wojskowy.

Swoją mobilną strefę na-uki przywiozła Kortosfera, oferując interaktywne eks-perymenty, pokazy che-miczne, łaziki marsjańskie i eksponaty edukacyjne. Zdecydowanie najbardziej spektakularnym punktem pikniku lotniczego w Gryź-

linach był nocny pokaz, w którym wystąpili m.in. formacja ANBO, Jurgis Kairys (Su-31), Maciej Do-miniak (Bolkow BO-105), Piotr Sieradzan (Swift) oraz Carbon Cub. Orga-nizatorami imprezy, która odbyła się 4-5 lipca, były

spółka Fotowoltaika Gryź-liny, powiat olsztyński oraz gmina Stawiguda. W trak-cie jej trwania lądowisko w Gryźlinach odwiedzi-ło około 20 tysięcy osób. — Piknik lotniczy w Gryź-linach to wydarzenie, które łączy ludzi i pokazuje, jak wyjątkowa jest nasza kra-ina. Warmia i Mazury to przestrzeń wolności, na-tury i niezwykłych emocji, a lotnictwo idealnie oddaje jej charakter — podkreślił Andrzej Abako, starosta olsztyński. Michał Kontraktowicz, wójt gminy Stawiguda, dodał: — To wydarzenie, które od lat przyciąga całe rodziny, miłośników lotni-ctwa i wszystkich, którzy chcą spędzić wyjątkowy dzień w niecodziennej at-mosferze. Tegoroczną edycję pikni-ku lotniczego w Gryźlinach odwiedził m.in. wicewoje-woda warmińsko-mazur-ski Zbigniew Szczypiński oraz Ireneusz Nalazek, wi-

ce-minister sportu i turysty-ki, na co dzień mieszkaniec Stawigudy. — Piknik lotni-czy to impreza już nie tyl-ko o zasięgu lokalnym, ale krajowym i zagranicznym. Jako mieszkaniec regionu czuję z tego powodu dumę — stwierdził wiceminister Nalazek. Piknik lotniczy od 2008 roku organizowany jest na lądowisku w Gryźli-nach koło Olsztyna. Bra-ły w nim udział dziesiątki samolotów, a swoje umie-jętności prezentowali mi-strzowie świata w akroba-cji lotniczej. Na imprezę przyjeżdżało zawsze wielu widzów. W 2015 roku Sta-rostwo Powiatowe w Ol-sztynie zrezygnowało jed-nak z tego wydarzenia na długich siedem lat. Jak tł-u-maczyli urzędnicy, brako-wało sponsorów, a ponadto zmieniono politykę pro-mocyjną. Jednak w 2022 roku impreza wróciła do kalendarza warmińskich wydarzeń. **GS**

przetarg

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

Na podstawie art. 39 ust. 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2026 r. poz. 399) oraz rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 14 września 2004 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (Dz.U. z 2021 r. poz. 2213)

Wójt Gminy Elbląg ogłasza

pierwszy publiczny przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż następujących nieruchomości stanowiących własność Gminy Elbląg:

Lp.	Obręb	Numer działki	Powierzchnia	Numer KW	Przeznaczenie w planie zagospodarowania przestrzennego / opis nieruchomości	Cena wywoławcza brutto	Sprzedawane prawo	Minimalne postąpienie*	Wadium
1.	Nowe Batorowo	166	0,8755 ha w tym: R1IIa – 0,1684 ha W-R1IIa – 0,0508 ha W-LII – 0,0121 ha LII – 0,6442 ha	EL1E/00077310/9	brak miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. Nieruchomość rolna niezabudowana o wymiarach ok. 90 m x 97 m, ukształtowanie płaskie, położenie minus 0,5 m n.p.m. Działka użytkowana rolniczo jako łąka. Północny fragment działki oddzielony jest od pozostałej części rowem melioracyjnym. Dojazd do nieruchomości drogą powiatową biegnącą przy wale. Działkę od drogi powiatowej oddziela porośnięty trzciną rów melioracyjny bez przepustu, oznaczony jako dz. nr 23/8 – działka ta stanowi własność Gminy Elbląg i sklasyfikowana jest jako droga. Nabywca własnym staraniem i na własny koszt wykona jazd na działkę z drogi publicznej. Przez nieruchomość, równoległe do drogi, przebiega wodociąg gminny 110 mm – ustanowienie w akcie notarialnym nieodpłatnej służebności gruntowej. Obszar Chronionego Krajobrazu Rzeki Nogat	62 000 zł	własność	620 zł	6200 zł
2.	Nowe Batorowo	168	0,5417 ha w tym: R1IIa – 0,5127 ha W-R1IIa – 0,0290 ha	EL1E/00077310/9	brak miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. Nieruchomość rolna niezabudowana o wymiarach ok. 112 m x 48 m, ukształtowanie płaskie, położenie minus 0,5 m n.p.m. Działka użytkowana rolniczo jako łąka. Zachodni fragment działki oddzielony jest od pozostałej części rowem melioracyjnym. Dojazd do nieruchomości drogą powiatową biegnącą przy wale. Działkę od drogi powiatowej oddziela porośnięty trzciną rów melioracyjny bez przepustu, oznaczony jako dz. nr 23/8 – działka ta stanowi własność Gminy Elbląg i sklasyfikowana jest jako droga. Nabywca własnym staraniem i na własny koszt wykona jazd na działkę z drogi publicznej. Przez zbywaną nieruchomość, równoległe do drogi, przebiega wodociąg gminny 110 mm – ustanowienie w akcie notarialnym nieodpłatnej służebności gruntowej. Ponadto przez zbywaną działkę (tuż przy wschodniej granicy) przebiega kabel elektroenergetyczny zasilający maszt telefonii komórkowej posadowiony na działce nr 22/3. Obszar Chronionego Krajobrazu Rzeki Nogat	40 000 zł	własność	400 zł	4000 zł

* Minimalne postąpienie – o wysokości postąpienia decydują uczestnicy przetargu, z tym że postąpienie nie może wynosić mniej niż 1% ceny wywoławczej, z zaokrągleniem w górę do pełnych dziesiątków złotych.

Wobec zbywania nieruchomości rolnej zastosowanie mają przepisy ustawy z dnia 11 kwietnia 2003 r. o kształtowaniu ustroju rolnego (Dz.U. z 2025 r. poz. 1653 z późn. zm.)

- Przetarg odbędzie się w dniu **7 sierpnia 2026 r. o godz. 10:00 w sali nr 1** Urzędu Gminy w Elblągu, ul. Browarna 85.
- Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłata wadium przelewem bankowym na konto Urzędu Gminy Elbląg: Bank Millennium S.A., nr konta **85 1160 2202 0000 0005 9347 6314** najpóźniej **do dnia 31 lipca 2026 r.** Za termin wpłaty uznaje się dzień wpływu wadium na rachunek Gminy. **Obowiązuje wpłata wadium z podaniem numeru działki.**
- Szczegółowe informacje dotyczące ww. nieruchomości można uzyskać w Urzędzie Gminy w Elblągu, ul. Browarna 85, pokój nr 6, lub tel. 55 234-18-84 wew. 45.

- Pełna treść ogłoszenia dostępna jest na stronach www.gmina.elblag.pl (zakładka Dla mieszkańca/Nieruchomości) i www.bip.gmina.elblag.pl.

Umieszczone:

- tablica ogłoszeń Urzędu Gminy Elbląg
- tablica ogłoszeń miejscowości właściwych ze względu na położenie nieruchomości
- strona internetowa Gmina Elbląg
- biuletyn Informacji Publicznej Urzędu Gminy Elbląg
- prasa – „Dziennik Elbląski”
- portal ogłoszeniowy www.erolnik.gov.pl
- aa.



ROZKREĆA SIĘ TRENERSKA KARUZELA

PIŁKA NOŻNA\\\\ Od Tunezji, przez m.in. Czechy, Urugwaj, Holandię i Niemcy, po Meksyk - mistrzostwa świata jeszcze trwają, a już wiadomo, że co najmniej 10 reprezentacji będzie mieć nowych trenerów. Niektóre zmiany były planowane wcześniej.

Jako pierwszy, bo już 15 czerwca, z posadą selekcjonera pożegnał się Sabri Lamouchi. Tunezyjska federacja zwolniła Francuza po premierowym meczu w MŚ - przegranym 1:5 ze Szwecją. Zastąpił go inny Francuz - Herve Renard, pod wodzą którego Tunezja uległa Japonii 0:4 i Holandii 1:3.

Mający polskie korzenie 57-letni szkoleniowiec, jeden z najbardziej utytułowanych w historii afrykańskiego futbolu, nie zagrał długo miejsca i kilka dni po zakończeniu startu w mundialu przekazał, że „jego przygoda dobiega końca”.

28 czerwca z funkcji trenera szkockiej kadry zrezygnował - po siedmiu latach - Steve Clarke. Ogłosił swoją decyzję natychmiast po tym, gdy okazało się, że jego zespół nie awansuje - z trzeciego miejsca w grupie - do fazy pucharowej turnieju w USA, Meksyku i Kanadzie.

Wyspiarze zakończyli występ z trzema punktami za zwycięstwo nad Haiti 1:0 na inaugurację. Później przegrali z Marokiem 0:1 i Brazylią 0:3.

Na stanowisko rodzimej federacji nie czekał koreański trener Hong Myong-bo. Niepowodzenie reprezentacji w mundialu stało się sprawą narodową, a prezydent Lee Jae Myung nakazał wszczęć śledztwo, które wyjaśni przyczyny. Koreańscy, podobnie jak Szkoci, wygrali tylko na otwarcie - z Czechami 2:1, a później przegrali z Meksykiem i Republiką Południowej Afryki po 0:1 i także nie zdołali się zmieścić w osiemce zespołów z trzecich miejsc w grupach, jakie pozostały w turnieju.

Zaraz po powrocie z oceanu czeską drużynę narodową opuścił Miroslav Koubek. 74-letni trener uznał, że do jego przedwczesnego odejścia przyczyniła się również



Javier Aguirre nie jest już selekcjonerem meksykańskiej reprezentacji

m.in. kampania medialna, która miała przedstawiać wyniki i grę jego ekipy w szczególnie złym świetle. Czesi zakończyli występ w MŚ zjednym punktem za remis z RPA (1:1).

Na fazie grupowej udział w mundialu zakończył też Urugwaj pod wodzą Argentyńczyka Marcelo Bielsy. Doświadczony szkoleniowiec już wcześniej zapowiedział, że nie przedłuży wygasającego po turnieju kontraktu z tamtejszą federacją, ale odszedł po słabym występie - tylko jeden punkt w trzech spotkaniach - i skonfliktowany przynajmniej z częścią kadry.

Kolejnymi szkoleniowcami to już „ofiary” fazy pucharowej.

Z prowadzenia Holandii zrezygnował Ronald Koeman po tym, jak jego podopieczni przegrali w 1/16 finału z Marokiem 2-3 wrzutach karnych. „Oranje” byli blisko awansu, gdyż gola na 1:1 stracili w doliczonym czasie drugiej połowy. Dogrywka nie przyniosła rozstrzygnięcia i konieczny był konkurs „jedenastek”.

Jeszcze szybciej rezygnację z dalszej pracy z kadrą Ekwadoru ogłosił argentyński trener Sebastian Beccacece. Jego zespół kilka godzin wcześniej przegrał w 1/16 finału ze współorganizującym mundial Meksykiem 0:2.

Głośnym echem odbiło się rozstanie z posadą Juliana Nagelsmanna. Taka decyzja zapadła po jego trzygodzinnym spotkaniu z władzami niemieckiej federacji. 38-letni trener, najmłodszy w tegorocznym mundialu, pierwotnie zadeklarował chęć kontynuowania pracy, zgodnie zobowiązując jeszcze dwa lata umową. Czterokrotni triumfatorzy MŚ odpadli w 1/16 finału, przegrywając wrzutach karnych 3-4 z Paragwajem, co było największą niespodzianką pierwszej fazy zmagania pucharowych. Po 90 minutach i dogrywce było 1:1.

Głównym kandydatem na jego następcę jest były trener Borussia Dortmund i Liverpoolu Jurgen Klopp.

Dwa dni po odpadnięciu w 1/16 finału MŚ i ledwie po trzech miesiącach pracy na stanowisku trenera piłkarzy Ghany rezygnację ogłosił Carlos Queiroz. Jego zespół odpadł po porażce z Kolumbią 0:1.

73-letni Portugalczyk, który po raz piąty z rzędu był trenerem reprezentacji na mundialu, objął stery w kwietniu, zastępując Otto Addo.

W pożegnalnym oświadczeniu skrytykował ghańską federację. „Przyszłość »Czarnych Gwiazd« nie buduje się wyłącznie na boi-

sku; sukces musi zaczynać się poza boiskiem, od stworzenia jak najlepszych warunków do przygotowania i rozwoju wyjątkowych talentów piłkarskich Ghany” - zaznaczył.

Ghana w fazie grupowej pokonała Panamę 1:0, zremisowała z Anglią 0:0, następnie przegrała z Chorwacją 1:2 i awansowała do kolejnego etapu jako jedna z ośmiu najlepszych drużyn trzecich miejsc.

Do zmiany na stanowisku selekcjonera kadry doszło też w Meksyku. Po porażce z Anglią 2:3 w 1/8 finału z funkcją pożegnał się Javier Aguirre, a jego następcą będzie dotychczasowy asystent - Rafael Marquez, który przez lata grał w Barcelonie i reprezentacji, m.in. pięciokrotnie wystąpił w MŚ.

Była to trzecia kadencja 67-letniego Aguirre w drużynie narodowej i po raz trzeci doprowadził ją do 1/8 finału mistrzostw świata, ale nie udało mu się zrobić kolejnego kroku. Prowadzony przez niego zespół zaimponował w fazie grupowej, notując trzy zwycięstwa bez straty gola: nad Republiką Południowej Afryki 2:0, Koreą Południową 1:0 i Czechami 3:0, a w 1/16 finału pokonał Ekwador 2:0. Współgospodarzy turnieju zatrzymała jednak Anglia.

>>> Anglik Jordan Henderson w nietypowych okolicznościach doznał kontuzji nadgarstka. Podczas świętowania zwycięstwa nad Meksykiem (3:2) chciał przeskoczyć przez bandę reklamową, ale zahaczył o nią stopą i z impetem upadł na ziemię. Henderson trzymał się za nadgarstek i nie mógł o własnych siłach zejść do szatni. Nie wiadomo, czy doznał złamania czy skręcenia, ale trener reprezentacji Anglii Thomas Tuchel opisał jego uraz jako „dość poważny”.

CO SIĘ DZIEJE Z IGA? I WOKÓŁ NIEJ?



„Zle się dzieje w państwie duńskim” - te słowa angielski dramaturg William Szekspir włożył w usta księcia Danii Hamleta. Można je dziś strawstować: „Zle się dzieje w sztabie Igi Świątek”. Wielu z nas, ludzi sportu, ma wrażenie już od jesieni ubiegłego roku, że Iga przegrywa nie tyle z rywalkami, co sama z sobą. Niegdyś słynęła z żelaznej odporności psychicznej, teraz rzuca rakietą, płacze po porażkach, ale i po zwycięstwach, łatwo sama siebie wyprowadza z równowagi. Polska tenisowa jedynka przeszła daleką drogę od sensacyjnego zwycięstwa na Wimbledonie w lipcu ubiegłego roku. Od tego czasu belgijskiego trenera, który pomógł ustawić naszą zawodniczkę na kortach trawiastych, których do tego czasu zupełnie nie czuła, zastąpił Hiszpan, ale po kilku miesiącach pracy z nim chyba widać, że problemem nie są metody szkoleniowe, ale coraz bardziej krucha psychika samej zawodniczki i jej niepewność w tym, co robi. Oczywiście w historii kobiecego tenisa (ale przecież także męskiego) pełno było nagłych zapasów, systematycznych równi pochyłych, które ciężko racjonalnie wytłumaczyć. Nie tylko skądinąd w owym białym sporcie, ale też w części białego szaleństwa, czyli wskokach narciarskich, takich historii jest sporo.

Rzecz w tym, że w tym równaniu z Igą Świątek jest więcej niż zwykle iksów, niewiadomych związanych z demoniczną rolą pani psycholog Darii Abramowicz. Aż huczy od plotek, ale większości z nas kompletnie by one nie obchodziły, gdyby nie spadek formy naszej wciąż najlepszej tenisistki i jej psychiczna sinusoida. Trenerzy Igi się zmieniają, pani psycholog trwa. Jest też dziwnym - albo niedziwnym - trafem najbardziej znanym psychologiem w światowym tenisie. Inni stoją w cieniu. Nie wiem, czy są lepsi, czy gorsi od pani Darii, ale doradzają w taki sposób, że ani nie są eksponowani, ani sami siebie nie eksponują. Pani Abramowicz bryluje, panna Świątek dołuje. Wszyscy w Polsce woleliby, aby było odwrotnie. Ale nie jest. Specyficzna rola specyficznej psycholog jest przez znawców tenisa rozkładana na czynniki pierwsze. Mówi się o uzależnieniu Igi od jej psycholog. Słychać też o toksycznych relacjach. Słychać także inne rzeczy, których przytaczać jednak nie będę.

Wygląda to wszystko fatalnie, a dotyczy przecież absolutnie topowej tenisistki świata i naszej od lat numer 1. Iga Świątek, pierwsza w historii polskiego sportu medalistka olimpijska w tenisie, wielokrotna triumfatorka wielkoszlemowych turniejów (z Wielkiego Szlema nie wygrała tylko Australia Open!), jest naszym dobrem narodowym. Dlatego też musimy wiedzieć, co dzieje się wokół niej, a więc w efekcie i z nią. Czy w końcu poznamy prawdę? Na pewno sportowa Polska na nią zasługuje. RYSZARD CZARNECKI



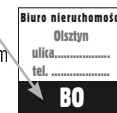
Szukasz klientów?

e-mail: reklama@gazetaolsztynska.pl

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

Jak znaleźć nadawcę ogłoszenia? To proste!

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



SPRZEDAM

mieszkania

OLSZTYN, Podgrodzie, Borkowski (Gotowca), 48 m2, 399000 zł, 3 pok., 3-pokojowe mieszkanie na 1p. stan do remontu zjadł zęb czasu, spokojne miejsce, blisko do Kortowa - doskonałe pod inwestycję, sklepu, komunikacji, zielonych miejsc 603 584 180 www.as.olsztyn.pl, 53/AS.

OLSZTYN, Os. Grunwaldzkie, Grunwaldzka, 68 m2, 455000 zł, 3 pok., Mieszkanie sprzedaż lub zamiana 3pokojowe / 3p, więcej www.as.olsztyn.pl 603 584 180, 75/AS.

działki | grunty

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

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

MICHAŁKI, 1308 m2, 183000 zł, Michałki GM. Pasym działka pod zabudowę jednorodzinną na działce prąd przy działce woda, kanalizacja więcej www.as.olsztyn.pl 603 584 180, 53/AS.

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

WÓJTOWO, Bławatna, 1362 m2, 185000 zł, Działka w planie zagospodarowania na osiedlu domków jednorodzinnych, sąsiednie działki zabudowane. Przy drodze woda, prąd. Zapraszam Małgorzata Dyrda lic. 3079 603 584 180, 73/AS.

KUPIĘ

mieszkania

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

OLSZTYN, „AS” Poszukuję dla klientów mieszkania 2-pokojowego na os. 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, Pieczerwie, Nagórkach; do III piętra. 603-584-180 lub 89 539-02-00, 55/AS.

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

domy | siedliska

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

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

działki | grunty

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

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

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

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.

ZAMIANA

mieszkania

OLSZTYN, Zatorze, Katowicka, 30 m2, 123 zł, 2 pok., 2-pokojowe

małe mieszkanie 30m/4p. kwaterunkowe z możliwością wykupu. Ogrzewanie miejskie. ZAMIENIĘ NA - większe 3 lub 4 pokojowe, pomogę spłacić dług, więcej www.zamiany.pl 603 584 180, 86/AS.

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

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

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

OLSZTYN, Zatorze, Moniuszki, 44,70 m2, 340000 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, 395000 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.



KRASNAL24.com
 gwiazdy, plotki, skandale



**ODKRYJ ŚWIAT
 NAJGORĘTSZYCH PLOTEK
 I NAJWIĘKSZYCH SENSACJI
 NA NOWYM PORTALU
 KRASNAL.INFO**



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.NIERUCHOMOŚCI.PL

ABR

1190bb1-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

4190bb1-c-M

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

ALH

2190bb1-b-M

Biuro nieruchomości
Olsztyn
ulica.....
tel.

BO

Jak znaleźć nadawcę ogłoszenia?
TO PROSTE!

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

SPRZEDAM
BO/2

12190bb1-a_3x1-F

SPRZEDAM

mieszkania

OLSZTYN, Podgrodzie, Ul. Borkowskiego, 32,57 m2, 309000 zł, 2 pok., 1977 rok, III p. /4, ATRAKCYJNE, po remoncie, nowe instalacje, środkowe. Pokój z aneksem 15,07 m2, oddzielna sypialnia 8,55 m2, łazienka z wc 3,00 m2, p.pokój 5,29 m2, piwnica 2,48 m2, tel. 660 590 596, **LEG-MS-592/ALH**

działki | grunty

SZĄBRUK, Sząbruk, Sząbruk, 1200 m2, 120000 zł, Działka budowlana objęta MPZP, malowniczy krajobraz, w pobliżu zabudowa jedno-

rodzinna, w niedalekiej odległości wszystkie media (woda, prąd, gaz, kanalizacja). tel. 660 590 596, **LEG-GS-420/ALH**

lokalne użytkowe

SZĄBRUK, Sząbruk, Sząbruk, 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 środ-

kowy 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 w Olsztynie. Dowolna lokalizacja --Może być do remontu !!--- www.kosyl-nieruchomosci.pl/ tel. 664-71-31-20, **8/KOS**

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, 150 m2, Poszukujemy dla naszych klientów, DOMEK, SIEDLISKA w różnej lokalizacji... MOGĄ BYĆ DO REMONTU... www.kosyl-nieruchomosci.pl/

pl / Kontakt - 664-71-31-20; 601-82-96-22, biuro- 89-523-78-78, **9/KOS**

DO WYNAJĘCIA

domy | siedliska

OLSZTYN, Os. Mazurskie, Ww. 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, Ww. Legishouse.Pl, 230 m2, 4900 zł, 5 pok., Piękny przestronny dom, duża

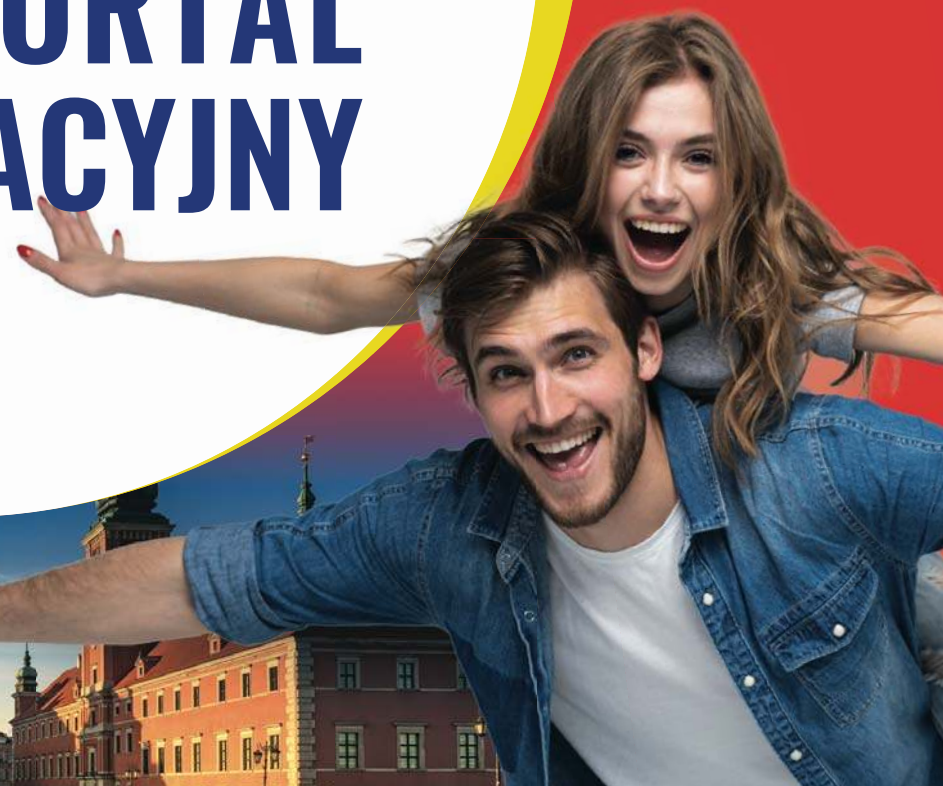
działka, 2 garderoby, 2 łazienki, garaż na 2 auta. Woda, kanalizacja i sieć gazowa miejska, dojazd drogą asfaltową, w pobliżu posesji przystanek autobusowy. tel. 660 590 596, **95679/ALH**

lokalne użytkowe

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

**wawa.info**

PORTAL DLA WARSZAWY I MAZOWSZA

**NOWY PORTAL
INFORMACYJNY**

50240bp-b-K



SPORT.wm.pl

WTOREK 07.07.2026

Obydwa spotkania miały swoich bohaterów. W Norwegii byli to autor dwóch efektownych trafień Erling Haaland oraz świetnie spisujący się w bramce Oerjan Nyland, a w Anglii Jude Bellingham, który w niespełna dwie minuty zdobył dwa gole.

JEDNAK W EAST RUTHERFORD KOŁO NOWEGO JORKU TO PIĘCIOKROTNI MISTRZOWIE ŚWIATA BRAZYLJCZYCY BYLI FAWORYTAMI, CHOCIAŻ WCZEŚNIEJ W TYM TURNIEJU NIE ZACHWYCALI.

Mecz lepiej rozpoczęła Norwegia i już w 3. minucie przez chwilę, po strzale Patricka Berga, cieszyła się ze zdobycia bramki. Gol jednak nie został uznany, gdyż we wcześniejszej fazie tej akcji inny Norweg był na spalonym.

Potem Brazylia złapała swój rytm i w 12. minucie mogła objąć prowadzenie z rzutu karnego, ale Nyland wyczuł intencję Bruna Guimaraesa i odbił piłkę. Później Norweg jeszcze kilka razy efektownymi interwencjami ratował swój zespół od straty gola.

Wydawało się, że dojdzie do dogrywki, ale w 79. minucie Haaland fantastycznym strzałem głową pokonał brazylijskiego bramkarza. 10 minut później napastnik Manchesteru City potwierdził swoją niezwykłą skuteczność, podwyższając na 2:0. Zdobyl siódmą bramkę w tym mundialu i 62. w 54. występie w reprezentacji! Wy równał tym samym osiągnięcie najsukuteczniejszego do tej pory piłkarza Skandynawii Szweda Zlatana Ibrahimovica, który jednak w kadrcie zagrał aż 122 razy.

Honor Brazylii uratował w doliczonym czasie z rzutu karnego Neymar. Mający ostatnio problemy zdrowotne brazylijski napastnik



Po zwycięskim meczu norwescy piłkarze i kibice rozpoczęli tradycyjne „wiosłowanie”, a o odpowiedni rytm dbał Erling Haaland

został siódmym w historii piłkarzem z bramkami uzyskanymi w co najmniej czterech mistrzostwach świata. Po meczu zapowiedział koniec reprezentacyjnej kariery.

PO MECZU WIELKA RADOŚĆ OGARNĘŁA NORWEGIĘ. W OSŁO OKOŁO 100 TYSIĘCY KIBICÓW RUSZYŁO POD PAŁAC KRÓLEWSKI. DO ŚWIĘTUJĄCEGO „WIOSŁOWANIEM” TŁUMU DOŁĄCZYŁ NASTĘPCA NORWESKIEGO TRONU KSIĄŻĘ HAAKON.

Szalony i pełen zwrotów akcji mecz obejrzeni też kibice na stadionie Azteca w Meksyku. Na początku przeważali Anglicy, ale długo nie mogli sobie poradzić z obroną gospodarzy. W końcu udało się to Bellinghamowi i to dwukrotnie w ciągu 98 sekund - w 36. i 38. minucie. To trzeci pod względem najmniejszej różnicy czasu dublet w historii mistrzostw świata.

Meksykanie szybko się otrząsnęli po stracie dwóch goli i jeszcze przed przerwą strzelili kontaktową bramkę. Na dodatek dziesięć minut po zmianie stron czerwoną kartką za brutalny faul został ukarany Anglik

MŚ 2026 WIELKIE EMOCJE ORAZ SKANDAL

PIŁKA NOŻNA \\ Norwegia - wygrywając 2:1 w 1/8 finału z Brazylią - sprawiła jedną z największych niespodzianek trwających obecnie mistrzostw świata. W ćwierćfinale Skandynawowie zagrają z Anglikami, którzy wyeliminowali Meksykanów (3:2).

Jarell Quansah. Wydawało się, że tylko kwestią czasu jest wyrównująca bramka dla Meksyku. Tymczasem po jednej z kontr bramkarz gospodarzy sfaulował Anthony'ego Gordona i sędzia podyktował rzut karny. Jego pewnym wykonawcą okazał się Harry Kane, który zdobył szóstego gola w tym turnieju i 14. w karierze w mistrzostwach świata.

Po chwili kapitan Anglików sam sprokurował karnego. Wykorzystał go Raul Jimenez i Meksykanom pozostało pół godziny na odrobienie strat. Gospodarze atakowali jednak dość chaotycznie i nie zdołali doprowadzić do dogrywki.

Niestety, na mundialu cieniem położyły się doniesienia o tym, że prezydent USA Donald Trump osobiście

zadzwoił do szefa FIFA Gianni'ego Infantino, by federacja zrewidowała decyzję o zawieszeniu napastnika reprezentacji USA Folarina Baloguna na jeden mecz za czerwoną kartkę. No i usługa FIFA szybko podjęła decyzję o zawieszeniu jego dyskwalifikacji.

Informacje o telefonie prezydenta do Infantino - którego Trump nazywa swoim bliskim przyjacielem - podały m.in. „New York Times” oraz agencje AP i Reuters. Według AP do telefonu doszło po środkowym spotkaniu 1/16 finału USA - Bośnia i Hercegowina, w którym najlepszy strzelec Amerykanów otrzymał czerwoną kartkę, wykluczając go z kolejnego meczu.

Na decyzję FIFA, która umożliwiła czołowemu piłkarzowi kadry USA występ w meczu 1/8 finału z Belgią, z oburzeniem zareagowała belgijska federacja piłkarska. Oświadczyła, że jest „szokowana” działaniem FIFA i zapowiedziała rozważenie podjęcia odpowiednich kroków.

Do sprawy na platformie X odniósł się także były prezydent FIFA Sepp Blatter: „Czerwonych kartek nie unieważnia się politycznymi telefonami. Są one rozpatrywane na podstawie przepisów, dowodów i przez niezależne organy. Kiedy prezydent USA interweniuje u szefa FIFA, a zawodnik zostaje nagle uniewinniony przed meczem fazy pucharowej mistrzostw świata, to nieuchronnie pojawia się pytanie: Quo vadis, FIFA? Piłka nożna nigdy nie może stać się pionkiem w politycznych rozgrywkach o władzę”.

BRYTYJSKA GAZETA „DAILY MAIL” NAPISAŁA O „BEZWSTYDNYM DONALDZIE TRUMPIE I JEGO ULEGŁEJ MARIONETCE GIANNIM INFANTINO”, KTÓRZY NA SPÓŁKĘ WCIĄGNĘLI MISTRZOSTWA ŚWIATA W „SZAMBO”.

„Teraz wiemy na pewno, że istnieją inne zasady dla USA, a inne dla wszystkich pozostałych” - spuentowano.

Bulwarówka „The Sun” wszyderczym tonie oceniła, że sprawa Baloguna pokazuje, „jak bardzo FIFA dba o uczciwość piłki nożnej”. „Ulegając oczywistemu żądaniu Białego Domu, by wyrzucić przez okno własne zasady i pozwolić amerykańskiemu napastnikowi zagrać w meczu z Belgią, FIFA na zawsze zniszczyła ideę, że futbol jest na pierwszym miejscu” - wskazała gazeta.

Z kolei „The Telegraph” zaznaczył, że „żadne upokorzenie nie jest zbyt kompromitujące dla Infantino, jeśli chodzi o schlebienie przywódcy wolnego świata”. Dziennik ocenił, że „tak oto jesteśmy świadkami jednego z najbardziej haniebnych momentów w historii mundialu”.

Ukazująca się w Szwajcarii gazeta „Blick” zauważyła, że decyzja FIFA jest w jednakowym stopniu historyczna, co skandaliczna, gdyż nigdy wcześniej w tak bezprecedensowy sposób nie ingerowano w rozgrywki. „Czerwona kartka to jedna z najsurowszych sankcji w piłce nożnej. Właśnie dlatego jest zrozumiała dla zawodników, trenerów i kibiców. Kto przekroczy granicę, ponosi konsekwencje. Jeśli ta zasada zostaje osłabiona w trakcie najważniejszego turnieju, to FIFA nie tylko podważa własne zasady, ale otwiera puszkę Pandory” - skomentowano.

Z kolei hiszpański dziennik sportowy „AS” uznał, że interwencja piłkarskiej centrali to „największy skandal w historii mistrzostw świata”.

Szwedzka gazeta „Aftonbladet” podsumowała, że ta sytuacja pokazuje, „jak działają obecne mistrzostwa świata”, zatem w skrócie: „uczestniczy w nich 48 krajów, cały świat ogląda transmisję, Donald Trump wydaje instrukcje, a FIFA je wykonuje”.

PAP