WTOREK
15|09|2026

GAZETA OLSZTYŃSKA

140 lat

GAZETA CODZIENNA WARMII I MAZUR WYDAWANA OD 1886 r.

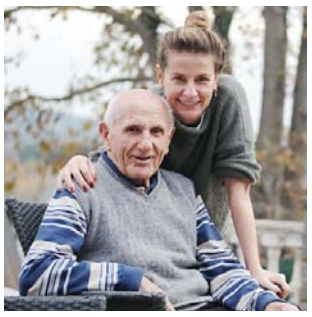
cena 4,99 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NR 143 (21 742)

KRYZYS OTWIERA MOŻLIWOŚĆ ZMIANY

Fot. Weronika Kosińska

Więcej zielonego na talerzu i internet zapłonął \7



Miłość silniejsza od trudności \12

SPORT

Futsaliści Constractu w trzech meczach zdobyli komplet punktów \13

Zaatakował policjanta rozbitą butelką \3

Zmiany w olsztyńskim schronisku \5

Dworek Beliana na sprzedaż? \6

Opozycja wójta odkryła karty \6

eprasa.pl 7921bbb9d6

PRĄD ZNOWU MOCNO PODROŻEJE?

Nadchodzące miesiące mogą przynieść kolejne niepokojące informacje dla domowych budżetów. Analitycy Biura Maklerskiego Pekao przewidują, że w 2027 roku cena energii elektrycznej w taryfie dla gospodarstw domowych może wzrosnąć aż o 19 proc. W praktyce oznaczałoby to rachunek wyższy przeciętnie o 276 zł w skali roku.

Fot. PAP

Prognozy na 2027 rok nie napawają optymizmem

Z wyliczeń analityków wynika, że cena energii w taryfie G, z której korzystają gospodarstwa domowe, może w przyszłym roku sięgnąć około 590 zł za MWh. Jedną z głównych przyczyn spodziewanej podwyżki są drożejące paliwa – szczególnie gaz, którego ceny są obecnie dwukrotnie wyższe niż przed rokiem.

Niepokój budzi także sytuacja na rynku hurtowym. Kontrakty na dostawy energii w 2027 roku przekroczyły już poziom 550 zł za MWh. To aż o 28 proc. więcej w ujęciu rocznym. Średni koszt zakupu energii w całym roku może natomiast wynieść około 490 zł za MWh.

O ile mogą wzrosnąć domowe rachunki?

Według prognozy BM Pekao przeciętne gospodarstwo domowe może zapłacić w 2027 roku za energię łącznie około 2742 zł. Byłoby to o 276 zł więcej niż w roku bieżącym.

Ostateczna wysokość podwyżki będzie oczywiście zależeć od zużycia prądu. W przypadku rodziny wykorzystującej rocznie około 2 MWh każda podwyżka ceny energii o 100 zł za MWh oznacza dodatkowe 200 zł do zapłaty. Dla osób ogrzewających dom energią elektryczną albo korzystających z dużej liczby urządzeń wzrost kosztów może być jeszcze mocniej odczuwalny.

Rynek już wysyła niepokojące sygnały

Na wysokie ceny notowane na Towarowej Giełdzie Energii zwróciła uwagę również „Rzeczpospolita". Zdaniem rozmówców dziennika stawka za samą energię może wzrosnąć nawet do 590–600 zł za MWh. Taki scenariusz oznaczałby podwyżkę sięgającą około 20 proc.

Na razie są to prognozy, a nie zatwierdzone taryfy. Kierunek zmian pozostaje jednak niepokojący. Jeżeli wysokie ceny na rynku hurtowym utrzymają się przez kolejne miesiące, w 2027 roku wielu Polaków może ponownie stanąć przed koniecznością wygospodarowania dodatkowych pieniędzy na opłacenie rachunków za prąd. **BM**

POLSCY KOMANDOSI RUSZYLI DO AKCJI.

NATO SZYKUJE SIĘ NA NAJGORSZE

Elitarni żołnierze, podwodne drony, bezzałogowe łodzie i systemy wykorzystujące sztuczną inteligencję – w Portugalii trwają manewry Bold Machina 2026. W jednym z najważniejszych eksperymentów NATO dotyczących morskich operacji specjalnych uczestniczą także komandosi z polskiej Formozy.

Fot. PAP

Formoza trenuje u boku sojuszników

Żołnierze wyspecjalizowani w prowadzeniu działań na morzu ćwiczą w bazie wojskowej w Lizbonie, gdzie stacjonuje znaczna część portugalskiej floty. Polscy płetwonurkowie współpracują tam między innymi z przedstawicielami Portugalii, Hiszpanii i Bułgarii.

Jednym z najważniejszych elementów manewrów jest przedostawanie się na teren pozostający pod kontrolą przeciwnika. Uczestnicy sprawdzają zarówno technologie, które mogą ułatwić komandosom niezauważone dotarcie do celu, jak i systemy służące do wykrywania nurków, zanim zdołają zbliżyć się do chronionego obiektu.

Skala ćwiczeń jest znacząca. W Bold Machina 2026 uczestniczą przedstawiciele 20 państw NATO oraz 26 przedsiębiorstw pracujących nad rozwiązaniami dla wojska.

Drony ruszają na „wrogie" wybrzeże

Tegoroczna edycja manewrów wykracza daleko poza tradycyjne szkolenie zespołów nurkowych. NATO testuje urządzenia, które już w najbliższych latach mogą gruntownie zmienić sposób prowadzenia operacji na wodzie, pod powierzchnią morza oraz w powietrzu.

W jednym ze scenariuszy bezzałogowe jednostki nawodne i podwodne mają rozpoznać „wrogie" porty oraz linię brzegową. Chodzi o zdobycie potrzebnych informacji bez narażania żołnierzy. W innym wariancie uczestnicy próbują wykrywać i neutralizować drony, które symulują atak z powietrza.

Jak wyjaśnił generał Tony Turner, zastępca dowódcy Dowództwa Sojuszniczych Sił Operacji Specjalnych NATO, Bold Machina jest w praktyce serią eksperymentów. Sojusz wykorzystuje przy tym doświadczenia płynące z wojny w Ukrainie i szuka rozwiązań odpowiadających na rzeczywiste problemy współczesnego pola walki.

Dowódca podkreślił, że żołnierze współpracują bezpośrednio z naukowcami, cywilnymi specjalistami oraz przedstawicielami przemysłu. Celem jest szybkie tworzenie i wdrażanie technologii, które mogą zostać wykorzystane podczas przyszłych operacji.

– Jesteśmy tu, by bronić każdego centymetra terytorium Sojuszu. Jeśli odstraszanie zawiedzie, jesteśmy gotowi do obrony – zapewnił generał Turner.

Wojskowi nie chcą czekać latami

Bold Machina pokazuje również, jak zmienia się sposób rozwijania nowych zdolności wojskowych. Zamiast przez wiele lat oczekiwać na ukończenie kosztownego systemu, NATO skupia w jednym miejscu żołnierzy, konstruktorów i firmy technologiczne. Prototypy mogą być dzięki temu niemal od razu sprawdzane w warunkach przypominających prawdziwą operację.

Jeżeli dane rozwiązanie spełnia oczekiwania wojskowych, prace nad nim są kontynuowane. Jeżeli zawodzi, można je szybko poprawić albo z niego zrezygnować, zanim pochłonie kolejne pieniądze i czas.

Wśród firm zaproszonych do Portugalii znalazła się norweska Blueye Robotics. Jej podwodne drony były wykorzystywane w 2022 roku do dokumentowania zniszczeń, którym uległ gazociąg Nord Stream na dnie Bałtyku.

Swoje rozwiązania prezentuje także grecka firma Reconis, specjalizująca się w autonomicznych systemach sztucznej inteligencji i bezzałogowych statkach powietrznych. Jej dyrektor generalny Fotios Amaksopulos przekazał, że na potrzeby ćwiczeń dostarczono kilka rodzajów dronów. Maszyny korzystają z różnych częstotliwości, światłowodów oraz zaawansowanych sensorów.

Wnioski z testów prowadzonych w Lizbonie nie trafią do szuflady. Mają posłużyć do zaplanowania kolejnej odsłony ćwiczeń Bold Machina, która w przyszłym roku ma zostać zorganizowana w Grecji.

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

Maciej Matera redaktor naczelny zarzad@gazetaolsztynska.pl

DYREKTOR BIURA REKLAMY Agnieszka Weder-Grygielewicz a.weder@gazetaolsztynska.pl 885 998 201

Michał Podolak, zastępca red. naczelnego

Zuzanna Leszczyńska, zastępca red. naczelnego

Paweł Tomkiewicz, zastępca red. naczelnego

REDAKTORZY WYDANIA Zuzanna Leszczyńska wydawca@gazetaolsztynska.pl; Artur Dryhynycz 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@dziennikelblaski.pl

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

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

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

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 7921bbb9d6

DRON ODNALAZŁ ZAGINIONĄ 70-LATKĘ. SZCZĘŚLIWY FINAŁ POSZUKIWAŃ W OLSZTYNIE

Szczęśliwie zakończyły się poszukiwania 70-letniej mieszkanki Olsztyna. Kobieta wyszła z domu około południa i nie wróciła ani nie skontaktowała się z rodziną. W działania zaangażowano policjantów, strażaków i ratowników PCK. Seniorkę odnaleziono w trudno dostępnym, podmokłym terenie w rejonie Osiedla Generałów.

Po otrzymaniu zgłoszenia policjanci rozpoczęli szeroko zakrojone poszukiwania. Sprawdzali zapisy monitoringu, rozpytywali mieszkańców oraz przeszukiwali pobliskie ulice, pustostany i tereny zadrzewione. Wizerunek zaginionej został również opublikowany w lokalnych mediach. Do akcji dołączyli funkcjonariusze Oddziału Prewencji Policji w Olsztynie, strażacy oraz ratownicy Grupy Ratownictwa PCK Olsztyn.

Fot. KMP Olsztyn

Kluczowe okazało się wykorzystanie drona. Jego operator z Grupy Ratownictwa PCK zauważył kobietę na podmokłym i trudno dostępnym terenie. Ratownicy dotarli do 70-latki, przetransportowali ją w bezpieczne miejsce, a następnie przekazali pod opiekę medyczną.

Podczas akcji służby korzystały również z systemu SIRON, który wspiera poszukiwania osób zaginionych na terenach otwartych. Oprogramowanie umożliwia m.in. bieżące śledzenie położenia zespołów uczestniczących w działaniach oraz dokładne zaznaczanie obszarów, które zostały już sprawdzone.

Sprawna współpraca wielu służb, szybkie rozpoczęcie działań oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii pozwoliły zakończyć poszukiwania pomyślnie i odnaleźć zaginioną seniorkę. **OPRAC.AL**

ZAATAKOWAŁ POLICJANTA ROZBITĄ BUTELKĄ

Do niebezpiecznego zdarzenia doszło w Działdowie. 27-letni mężczyzna zaatakował policjanta, który w czasie wolnym od służby interweniował w jednej z aptek. Funkcjonariusz został ranny w nogę i trafił do szpitala. Podejrzany usłyszy zarzut czynnej napaści na funkcjonariusza.

Policjant z Komendy Powiatowej Policji w Działdowie, będąc poza służbą, zauważył awanturującego się w aptece mężczyznę. 27-latek znajdował się pod wpływem alkoholu. Funkcjonariusz wyprowadził go z lokalu.

Po wyjściu z apteki mężczyzna chwycił szklaną butelkę, rozbił ją i w ten sposób stworzył tzw. „tulipana". Mimo że został poinformowany, iż ma do czynienia z policjantem, zaatakował funkcjonariusza i zranił go w nogę.

Na miejsce skierowano patrol. 27-latek został zatrzymany i trafił do policyjnej celi. Badanie wykazało, że miał ponad 2 promile alkoholu w organizmie. Ranny policjant został przewieziony do szpitala, gdzie lekarze zaszyli ranę.

Mieszkaniec Działdowa odpowie za czynną napaść na funkcjonariusza Policji. Za to przestępstwo grozi kara do 10 lat pozbawienia wolności. Prokurator zastosował wobec 27-latka policyjny dozór, zakaz opuszczania kraju oraz poręczenie majątkowe. **OPRAC.AL**

CHCIAŁ KUPIĆ KOMPUTER, DOSTAŁ GARNEK

Mieszkaniec powiatu iławskiego padł ofiarą oszustwa podczas zakupów przez internet. Mężczyzna zamówił komputer diagnostyczny, opłacił towar i czekał na przesyłkę. Gdy paczka dotarła, zamiast zamówionego sprzętu znalazł w środku garnek z przykrywką.

Policjanci podkreślają, że to kolejny przypadek oszustwa internetowego odnotowany w ostatnim czasie na terenie powiatu iławskiego. Sprawcy wykorzystują m.in. chęć znalezienia atrakcyjnej ceny, pośpiech oraz fakt, że kupujący nie ma możliwości obejrzenia produktu przed dokonaniem płatności.

Funkcjonariusze apelują, aby podczas zakupów w sieci zachować ograniczone zaufanie do sprzedających. Warto korzystać ze znanych portali, sprawdzać opinie o sprzedawcy oraz upewnić się, czy sklep podaje adres i numer telefonu. Istotne jest również zachowanie całej korespondencji związanej z zakupem, ponieważ może ona później stanowić dowód w sprawie.

Przy płatnościach internetowych należy sprawdzać, czy połączenie jest bezpieczne. W przypadku wątpliwości co do wiarygodności sprzedawcy można wybrać odbiór osobisty lub płatność za pobraniem.

Policja przypomina także, aby przy zakupie sprzętu elektronicznego pytać o dokumenty zakupu, instrukcję obsługi i oryginalne oprogramowanie. Jeżeli zamówiony towar nie dotrze, przesyłka okaże się pusta albo w paczce znajdzie się zupełnie inny przedmiot, należy zabezpieczyć przesyłkę i korespondencję ze sprzedawcą oraz zgłosić sprawę policji. Materiały te mogą być wykorzystane jako dowody w postępowaniu. **OPRAC.AL**

PORSCHE Z BLOKADĄ W OLSZTYNIE. LUKSUS NIE DAJE TARYFY ULGOWEJ

Nieprawidłowe parkowanie zakończyło się interwencją olsztyńskiej Straży Miejskiej. Tym razem uwagę funkcjonariuszy zwróciło Porsche. Na koło samochodu założono blokadę.

Fot. Straż Miejska w Olsztynie

Strażnicy po raz kolejny przypominają, że marka ani wartość samochodu nie mają znaczenia – przepisy dotyczące postoju i parkowania obowiązują wszystkich kierowców. Pozostawienie auta w miejscu niedozwolonym może zakończyć się interwencją, mandatem, założeniem blokady, a w określonych sytuacjach także odholowaniem pojazdu.

Problem nieprawidłowego parkowania regularnie pojawia się w Olsztynie. Straż Miejska każdego dnia realizuje zgłoszenia dotyczące samochodów pozostawianych w niedozwolonych miejscach i prowadzi własne kontrole. Funkcjonariusze zwracają uwagę m.in. na auta blokujące chodniki, stojące w rejonie przejść dla pieszych, skrzyżowań czy w miejscach objętych zakazem.

Przypadek Porsche pokazuje, że również właściciele drogich samochodów muszą liczyć się z konsekwencjami, jeśli pozostawią pojazd niezgodnie z przepisami. **OPRAC.AL**

NIELEGALNE PLAKATY NA DAJTKACH. INTERWENIOWAŁA STRAŻ MIEJSKA

Strażnicy miejscy w Olsztynie interweniowali na osiedlu Dajtki wobec osoby rozwieszającej materiały reklamowe w miejscach, które nie były do tego przeznaczone. Plakaty promowały produkty firmy zajmującej się sprzedażą proszków do prania.

Jak ustalili funkcjonariusze, osoba zajmująca się rozwieszaniem reklam nie posiadała wymaganej zgody na ich umieszczanie. Interwencja zakończyła się zastosowaniem sankcji przewidzianej w art. 63a § 1 Kodeksu wykroczeń.

Przepis dotyczy m.in. umieszczania w miejscach publicznych, które nie są do tego przeznaczone,

Fot. Straż Miejska w Olsztynie

ogłoszeń, plakatów, afiszy czy ulotek, a także wystawiania ich na widok publiczny bez zgody zarządzającego danym miejscem. Za takie wykroczenie może grozić kara ograniczenia wolności albo grzywna.

Straż Miejska przypomina, że materiały reklamowe można rozwieszać wyłącznie w miejscach, w których jest to dozwolone, a w określonych przypadkach konieczna jest wcześniejsza zgoda właściciela lub zarządcy terenu. Nielegalne plakaty nie tylko naruszają przepisy, ale mogą również prowadzić do zabrudzenia lub uszkodzenia elementów miejskiej infrastruktury i generować koszty związane z ich usuwaniem.

OPRAC.AL

eprasa.pl 7921bbb9d6

Jubileuszowy
X KONGRES
PRZYSZŁOŚCI

13|10|2026 Olsztyn Hotel Omega

BUSINESS NETWORKING

Pokaż swoją **firmę** | Zbuduj **relacje**
Weź udział w **zamkniętym spotkaniu**

Networking biznesowy
Prezentacja Twojej firmy
Praktyczne szkolenie z AI
Dostęp do VIP Roomu

ZAREJESTRUJ SIĘ ONLINE
www.kongresprzyszlosci.eu/networking

PARTNERZY

Warmińsko-Mazurska Specjalna Strefa Ekonomiczna
Energa operator
ARiMR Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa
Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa
WARMIA BROKERS
BANK SPÓŁDZIELCZY W SZCZYTNIE rok zał. 1910
VORZA GYM
ALCAR
POWIAT OLSZTYŃSKI
Powiat Ełcki
POWIAT BARTOSZYCKI
POWIAT DZIAŁDOWSKI
GMINA BARCIANY
NIDZICA 100% MAZURY GMINA NIDZICA

PATRONI HONOROWI

Marcin Kulasek Minister Nauki i Szkolnictwa Wyższego
PATRONAT HONOROWY STAROSTA OLSZTYŃSKI Andrzej Abako
PATRONAT HONOROWY Prezydent Olsztyna Robert Szewczyk

ORGANIZATORZY
GAZETA OLSZTYŃSKA
Marki Polski
DZIENNIK ELBLĄSKI
ROZMAITOŚCI ełckie.pl
BIZNES WARMII i MAZUR

eprasa.pl 7921bbb9d6

OLSZTYN ZYSKA NOWE ŁAWKI

W kilku miejscach Olsztyna pojawią się nowe ławki. Zarząd Dróg, Zieleni i Transportu przygotował przetarg na zakup, dostawę i montaż fabrycznie nowych mebli miejskich. Podstawowy zakres zamówienia obejmuje 37 ławek, a jeśli zostanie wykorzystane prawo opcji, liczba nowych siedzisk wzrośnie do 60.

Nowe ławki mają pojawić się w różnych częściach miasta. Zamówienie obejmuje nie tylko ich zakup i transport, ale również montaż w miejscach wskazanych przez ZDZiT oraz uporządkowanie terenu po zakończeniu prac.

Fot. Zbigniew Woźniak

Nowe ławki przy kilku ulicach

W ramach podstawowego zamówienia przewidziano montaż 22 ławek typu 1 przy ul. Curie-Skłodowskiej, Pl. Jedności Słowiańskiej oraz ul. Lelewela. Kolejnych 15 ławek typu 2 zostanie zamontowanych przy ul. Olimpijskiej oraz ul. Limbowej.

Oznacza to, że w ten sposób Olsztyn zyska 37 nowych ławek.

Kolejne 23 ławki w ramach prawa opcji

ZDZiT pozostawił sobie również możliwość rozszerzenia zamówienia o kolejne 23 ławki. Trzy ławki typu 1 mogą trafić na ul. Konopnicką, na działkę oznaczoną numerem 62-2, a znacznie większa liczba nowych siedzisk może pojawić się na działce 62-35, położonej też przy tej ulicy. Zaplanowano tam 20 ławek typu 3.

Jeżeli ZDZiT zdecyduje się skorzystać z prawa opcji, łącznie w ramach całego zamówienia zamontowanych zostanie 60 nowych ławek.

Nie tylko dostawa, ale także montaż

Wykonawca będzie odpowiedzialny za kompleksową realizację zadania. W cenie mają zostać uwzględnione poza kosztem samych ławek także ich dostawa i montaż. Po wykonaniu prac teren ma zostać uporządkowany.

Termin realizacji umowy będzie zależał od oferty wykonawcy. Dokumentacja przewiduje zakończenie prac w terminie nie krótszym niż 30 dni i nie dłuższym niż 60 dni od dnia podpisania umowy.

Nowe ławki mają poprawić komfort mieszkańców korzystających z miejskich przestrzeni. Pojawią się zarówno przy ulicach, jak i w miejscach, gdzie mieszkańcy mogą odpocząć podczas spacerów czy codziennego przemieszczania się po mieście. **WP**

ZMIANY W OLSZTYŃSKIM SCHRONISKU

Siedemdziesiąt dziewięć psów, sześćdziesiąt pięć dorosłych kotów i dwadzieścia dwa kocięta – tyle zwierząt przebywa obecnie w olsztyńskim schronisku. Placówka szuka dla nich odpowiedzialnych opiekunów. Przed zimą planowana jest także modernizacja systemu ogrzewania głównej psiarni.

Zima tuż-tuż. Potrzebne adopcje zwierząt ze schroniska

Każde zwierzę w schronisku ma własną historię. Wśród podopiecznych są psy i koty porzucone, zagubione, chore czy wymagające szczególnej opieki. Podczas wizyty prezydenta Olsztyna 13 lipca do placówki trafiły m.in. dwa niewielkie kocięta, którymi wcześniej zajął się ekopatrol straży miejskiej.

Pracownicy schroniska zachęcają, aby decyzji o adopcji nie podejmować pod wpływem emocji. Osoby zainteresowane przygarnięciem zwierzęcia mogą odwiedzać placówkę kilka razy, poznawać wybranego psa lub kota, a w przypadku psa również wychodzić z nim na spacery. Dzięki temu łatwiej ocenić, czy między zwierzęciem a przyszłym opiekunem nawiązuje się odpowiednia relacja.

Przed adopcją zwierzęta są przygotowywane do życia w nowym domu. Pracownicy przekazują przyszłym właścicielom informacje o stanie zdrowia, potrzebach i zasadach dalszej opieki. Najtrudniej o nowy dom jest w przypadku zwierząt starszych, chorych oraz tych, które wymagają stałego leczenia.

Schronisko potrzebuje lepszego ogrzewania

Przed nadejściem zimy jednym z priorytetów jest modernizacja ogrzewania głównej psiarni. Dotychczasowy system nie był wystarczająco wydolny, co szczególnie odczuwalne było podczas ostatnich okresów silnych mrozów. Niskie temperatury są szczególnie niebezpieczne dla psów starszych, chorych i krótkowłosych.

— Schronisko podpisało już umowę z Miejskim Przedsiębiorstwem Energetyki Cieplnej — mówi prezydent Olsztyna Robert Szewczyk. — Modernizacja obejmie kotłownię oraz instalację ogrzewania, przede wszystkim w części budynku, w której przebywają najstarsze psy. Inwestycja ma poprawić warunki pobytu zwierząt i lepiej przygotować placówkę na kolejne okresy niskich temperatur.

Fot. Schronisko dla Zwierząt w Olsztynie / Facebook

Samorządy muszą współpracować

Wyzwaniem pozostaje także zapewnienie opieki bezdomnym kotom. Zgłoszenia w tej sprawie trafiają do olsztyńskich służb od mieszkańców zarówno miasta, jak i okolicznych miejscowości. Jak wskazuje prezydent, część gmin traktuje takie zwierzęta jako koty wolno żyjące, nie przewidując dla nich miejsc w schronisku.

Olsztyn zaproponował sąsiednim samorządom podpisanie umów, które regulowałyby zasady opieki nad zwierzętami pochodzącymi z ich terenów. Problem bezdomności zwierząt wymaga bowiem współdziałania i jasnego podziału odpowiedzialności.

Dużą rolę w codziennym funkcjonowaniu schroniska odgrywają wolontariusze. Pomagają m.in. przy karmieniu i sprzątaniu, wyprowadzają psy oraz uczestniczą w ich socjalizacji. Ich obecność oznacza dla zwierząt nie tylko dodatkową pomoc w codziennym funkcjonowaniu, ale również regularny kontakt z człowiekiem.

Osoby, które są gotowe odpowiedzialnie zaopiekować się psem lub kotem, mogą odwiedzić Schronisko dla Zwierząt przy ul. Turystycznej 2. Być może czeka tam na nich zwierzę, któremu mogą zapewnić nowy dom. **MONIKA SMOLIK**

ILE MOŻNA BYĆ NA L4? PO TYLU DNIACH PRACODAWCA MOŻE CIĘ ZWOLNIĆ

Długotrwała choroba często budzi wśród pracowników obawy o stabilność zatrudnienia. Warto więc wiedzieć, jak długo można przebywać na L4, jakie obowiązują limity oraz kiedy pracodawca może rozwiązać umowę o pracę.

Długość zwolnienia lekarskiego zależy od stażu pracy i przyczyny niezdolności do pracy. Zgodnie z art. 53 Kodeksu pracy pracodawca może rozwiązać umowę bez wypowiedzenia, jeśli pracownik zatrudniony krócej niż sześć miesięcy choruje dłużej niż trzy miesiące.

Fot. PAP

Przy dłuższym stażu okres ochronny wynosi co do zasady 182 dni, a w przypadku gruźlicy lub ciąży – 270 dni. Po wyczerpaniu zasiłku chorobowego pracownik może ubiegać się o świadczenie rehabilitacyjne, przyznawane maksymalnie na 12 miesięcy.

Jak liczyć dni na L4?

Do okresu zasiłkowego wliczają się także weekendy i święta. Liczy się ponadto wcześniejsze zwolnienia, jeśli przerwa między nimi nie przekroczyła 60 dni.

Kiedy można zwolnić pracownika na L4?

W czasie usprawiedliwionej nieobecności pracownik jest chroniony przed wypowiedzeniem, ale ochrona nie trwa bezterminowo. Po upływie okresów określonych w art. 53 Kodeksu pracy pracodawca może rozwiązać umowę bez wypowiedzenia. Jeśli pracownik pobiera świadczenie rehabilitacyjne, ochrona obejmuje także pierwsze trzy miesiące jego pobierania.

Likwidacja firmy to wyjątek

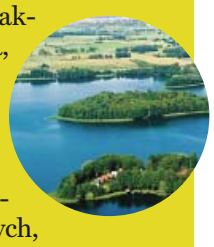
Ochrona przed wypowiedzeniem nie obowiązuje przy ogłoszeniu upadłości lub likwidacji pracodawcy. W określonych sytuacjach inne zasady mogą też wynikać z przepisów o zwolnieniach grupowych.

Najważniejsze są więc trzy kwestie: staż pracy, łączny czas niezdolności do pracy oraz ewentualne pobieranie świadczenia rehabilitacyjnego. **WP**

eprasa.pl 7921bbb9d6

OPOZYCJA WÓJTA GMINY POD OLSZTYNEM ODKRYŁA KARTY. POSZŁO O ZJAZD?

Brak budowy wjazdu na prywatną posesję miał doprowadzić do wstrzymania wydatków m.in. na inwestycje w gminie Stawiguda.



Spór na linii rada gminy-wójt ujawnił się na czerwcowej sesji rady. Michał Kontraktowicz, wójt gminy Stawiguda, po raz pierwszy w swojej historii nie otrzymał wotum zaufania. Głosowanie odbyło się w czwartek, 18 czerwca, po debacie nad raportem o stanie gminy za 2025 rok. W nim za udzieleniem wotum zaufania było 4 radnych, przeciw – 10, a 1 osoba wstrzymała się od głosu.

Z kolei za przyznaniem absolutorium opowiedziało się 12 radnych, nie było głosów przeciwnych, a wstrzymały się 3 osoby. Wotum zaufania jest oceną działalności wójta jako gospodarza gminy, a absolutorium dotyczy przede wszystkim wykonania budżetu i prawidłowości gospodarowania publicznymi pieniędzmi, dlatego można otrzymać absolutorium, a jednocześnie nie uzyskać wotum zaufania. Przy okazji odrzucono wiele poprawek do tegorocznego budżetu. A budżetowe poprawki to codzienność każdego z samorządów. Kilka dni po tej sesji zwołane zostało nadzwyczajne posiedzenie rady. Na niej budżetowe zmiany zostały już uchwalone, choć w nieco zmienionej formie. Radni wykreślili np. niektóre inwestycje. Jednak część członków rady znów wystąpiła przeciwko wójtowi Stawigudy. Stało się to kilka dni temu na kolejnej nadzwyczajnej sesji rady gminy. Jednym z jej punktów był projekt uchwały w sprawie zmian w budżecie gminy Stawiguda na 2026 rok. Za jej przyjęciem głosowało sześciu radnych, tylu samo było przeciw, a dwóch radnych wstrzymało się od głosu. W efekcie dokument ten został odrzucony. Jedna z poprawek dotyczyła uwzględnienia w tegorocznym budżecie inwestycji polegającej na budowie dojścia dla niepełnosprawnych uczniów do budynku szkoły podstawowej w Stawigudzie. Jej wartość to ponad 300 tys. zł. Ze swojej strony gmina miała zapewnioną dotację w wysokości około 180 tys. zł z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Odbyła się jednak kolejna sesja, na której wszystkie odrzucone zapisy budżetowe zostały przyjęte.

Okazało się, że jednym z głównych powodów całego zamieszania była sprawa budowy wjazdu do jednej z prywatnych posesji na terenie gminy Stawiguda. Tak wynika z zapisu ostatniego posiedzenia sesji rady gminy. Budowę tego wjazdu forsował to Grzegorz Niski, przewodniczący rady gminy. — Jeszcze nie nasz mieszkaniec, ale przyszły — zaznaczał przewodniczący Niski na ostatniej sesji rady gminy.

Do sprawy odniósł się na niej wójt Kontraktowicz. — Nie można warunkować decyzji o budowie zjazdu, czy będą państwo głosować za zmianami budżetu, ponieważ to są zupełnie oddzielne rzeczy, niezależne od siebie. To próba wymuszenia na wójcie pewnego działania wobec osoby prywatnej — stwierdził wójt Kontraktowicz, zaznaczając, że budowa tego zjazdu nie mogła zostać zrealizowana z „powodów formalnych".

Ze swojej strony przewodniczący Niski wciąż nie widział sensowności budowy windy dla osób niepełnosprawnych w stawigudzkiej szkole. — Dla kogo jest ta winda? — dziwił się. — Rozumiem, że pan przewodniczący jest przeciwko tej windzie? — dopytywał się wójt Kontraktowicz.

— Oczywiście — odpowiadał przewodniczący rady gminy.

— To następuje bardzo duże nie zrozumienie potrzeb osób niepełnosprawnych. Ta inwestycja jest jak najbardziej celowa i poprawia dostępność. Nie rozumiem dlaczego pan przewodniczący jest przeciwko. Ale każdy ma inną wrażliwość — stwierdził wójt Stawigudy. **GS**

DWOREK BELIANA NA SPRZEDAŻ?

— Można oczekiwać pojawienia się ogłoszeń sprzedaży dwóch ciekawych obiektów — twierdzi radny Mirosław Arczak. W grę wchodzi sprzedaż m.in. dworku Beliana na Tracku.

Dworek na Tracku należał do polskiej rodziny szlacheckiej Grzymałów, a następnie do niemieckiej rodziny Belianów. Na Tracku urodził się Oskar Belian, który był niemieckim urzędnikiem, burmistrzem Olsztyna od 1877 roku, a następnie w latach 1903-1908 — jego nadburmistrzem. Rządził miastem ponad trzy dekady i do dziś w rankingu burmistrzów i prezydentów Olsztyna jest to absolutny rekord. Za jego rządów Olsztyn nabrał cech nowoczesnego, średniego miasta i co do ważności stał się drugim po Królewcu miastem Prus Wschodnich.Jednak Belian aktywnie zwalczał wszelkie przejawy polskości w Olsztynie. — Równocześnie Belian działał na rzecz germanizacji Olsztyna. Został burmistrzem z nadania Berlina, który docenił jego antypolskie i antykatolickie nastawienie. Był członkiem Hakaty, organizacji, której misją było zwalczanie „najgroźniejszego wroga niemieckiego honoru: Polaków" — czytamy na ratuszowej stronie visit.olsztyn.eu

Dworek wymaga remontuPo II wojnie światowej, aż do początku lat 90. w dworku siedzibę miało Państwowe Gospodarstwo Rolne. Urządzono tu mieszkania zakładowe. Potem budynek przejęła Agencja Własności Rolnej Skarbu Państwa i kilka lat mieściły się tam mieszkania socjalne. W 2007 roku dworek Beliana przejęło miasto. I w sumie od tego czasu mówi się o jego remoncie. W 2019 r., wojewódzkie służby konserwatorskie sformułował zalecenia konserwatorskie. Dotyczą one zarówno zabezpieczenia budynku — chodzi głównie o uzupełnienie pokrycia dachowego oraz usunięcia z budynku zawalonych fragmentów konstrukcji stropów, ale też prac budowlanych związanych z usztywnieniem i wzmocnieniem konstrukcji budynku, z odbudową zawalonych części stropów oraz naprawą zawalonego narożnika południowo-wschodniego.

Teraz przed dworkiem Beliana otwierają się nowe możliwości. Sprawa była omawiana na ostatnim posiedzeniu komisji gospodarki komunalnej rady miasta.

Wszystko przez budowę nowego wiaduktu na Tracku. W tym miejscu przez lata funkcjonowała drewniana kładka. Służyła mieszkańcom przez dziesięciolecia, ale jej stan techniczny od dawna budził poważne zastrzeżenia. Po licznych apelach mieszkańców wiosną 2024 roku rozpoczęto budowę nowej, żelbetowej przeprawy, której zadaniem było poprawienie bezpieczeństwa i usprawnienie komunikacji między Zatorzem a Trackiem.

Otwiera się droga do dworku Beliana

Na budowę nowej przeprawy miasto pozyskało 5 mln zł z „Programu inwestycji strategicznych", a całkowity koszt przedsięwzięcia wynosi 8,5 mln zł. Zgodnie z projektem wiadukt ma około 36 metrów rozpiętości i nośność 30 ton. Nad torami prowadzą dwa pasy ruchu o szerokości 3 metrów każdy oraz 3-metrowy ciąg pieszo-rowerowy. W ramach inwestycji powstały także odcinki dojazdowe – około 10 metrów w kierunku ul. Trackiej oraz 60 metrów w stronę południową. Zgodnie z projektem wiadukt ma około 36 metrów rozpiętości i nośność 30 ton. Nad torami prowadzą dwa pasy ruchu o szerokości 3 metrów każdy oraz 3-metrowy ciąg pieszo-rowerowy. W ramach inwestycji powstały także odcinki dojazdowe – około 10 metrów w kierunku ul. Trackiej oraz 60 metrów w stronę południową. — Dotychczasowy brak dobrego dojazdu od ul. Trackiej znacznie ograniczał dotychczasowe zainteresowanie tą nieruchomością — stwierdziła Justyna Sarna-Pezowicz, wiceprezydent Olsztyna.

O losy dworku Beliana na posiedzeniu komisji gospodarki komunalnej rady miasta dopytywał się radny Mirosław Arczak. — Mam tylko nadzieję, że dworek będzie sprzedawany z wyłączeniem przyległego zabytkowego parku, ponieważ to znacznie podniesie cenę, a dla ewentualnego nabywcy może stanowić kłopotliwy „margines" zainteresowania - ze szkodą dla tego wyjątkowego terenu. A może się mylę? — zaznacza radny.

PWiK chce pozbyć się willi

To nie jedyny zabytek będący w rękach miasta, który może zostać wystawiony na sprzedaż. Kolejny znajduje się przy ul. Leśnej i należy do Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji. Budynek administracyjno – socjalny wchodzący w skład dawnego zespołu oczyszczalni miejskiej. W przeszłości dom ten spełniał funkcję służbowego mieszkania zarządcy oczyszczalni ścieków. Został wybudowany pod koniec XX wieku. Obiekt został oficjalnie wpisany do rejestru zabytków nieruchomych 15 maja 2006 roku. — Obecnie budynek nie służy realizacji żadnego z celów firmy — przyznał Radosław Zawadzki, prezes PWiK Olsztyn.

Wraz z willą ma być sprzedawany także sąsiedni budynek - znacznie skromniejszy i w gorszym stanie. — Historycznie, oba budynki były związane z tamtejszym punktem zlewni ścieków (obecnie oczywiście nieużywany) i tak też to wygląda w obowiązującym miejscowym planie zagospodarowania (teren 1K „Kanalizacja"), co może być sporym ograniczeniem dla potencjalnie zainteresowanych — przyznaje radny Arczak.

GRZEGORZ SZYDŁOWSKI

REKLAMA

OBWIESZCZENIE
STAROSTY OLSZTYŃSKIEGO
O WYDANIU DECYZJI Nr Gtw/71/2026
o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

Zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2025 r. poz. 1691), art. 11f ust. 3 i 4 ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych z dnia 10 kwietnia 2003 r. (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 311) zawiadamia się, że w dniu 09 września 2026 r. została wydana decyzja nr Gtw/71/2026 na rzecz Zarządu Powiatu w Olsztynie w sprawie zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pod nazwą: **„Rozbudowa drogi powiatowej nr 1370N na odcinku od około 0+900 do msc. Unieszewo" obręb 0003 Gietrzwałd, gmina Gietrzwałd, na działkach o nr geod.: 161/21, 162/1 obręb 0012 Pęglity, gmina Gietrzwałd, na działkach o nr geod.: 1/14, 3/16, 10, 12/5, 32, 55/3, 260, 261 obręb 0020 Unieszewo, gmina Gietrzwałd, na działkach o nr geod.: 83/9, 101/3, 104/6, 124/1, 142/4, 384, 385, 386, 387/1.** W związku z powyższym informuje się, że strony mogą się zapoznać z treścią decyzji w pok. 224, II piętro, w Wydziale Budownictwa i Infrastruktury Starostwa Powiatowego w Olsztynie, Plac Bema 5, od godz. 9.00 do godz. 13.00. Od decyzji służy stronom prawo wniesienia odwołania do Wojewody Warmińsko-Mazurskiego za pośrednictwem Starosty Powiatu Olsztyńskiego, w terminie 14 dni licząc od daty podania niniejszego obwieszczenia do publicznej wiadomości.

628260TBR-A-G

eprasa.pl 7921bbb9d6

WIĘCEJ ZIELONEGO NA TALERZU I INTERNET ZAPŁONĄŁ

Można obśmiać wszystko. Polski internet aż huczy od negatywnych komentarzy na temat diety planetarnej w szkołach i przedszkolach. Lekarze i dietetycy odpowiadają zdziwieniem: jak można być przeciwnikiem takiej diety?

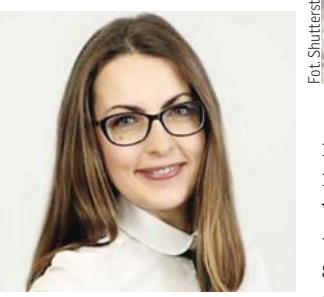
Fot. Shutterstock

Najczęściej w komentarzach możemy poczytać o kosztach: „Świetna dieta dla bogatych", „Nie każdego stać na kupowanie dużej ilości warzyw", własnych preferencjach: „Lubię mięso i nikomu nic do tego, co jem" i o uwarunkowaniach kulturowych: „Jedzenie jest częścią tradycji różnych narodów". Odzywa się też poczucie własności: „Nikt mi nie będzie narzucał, co ma jeść moje dziecko". Jest też posądzenie o hipokryzję: „Mówią ludziom, żeby ograniczali mięso, a sami pewnie nie zrezygnowali z normalnego jedzenia". Tak, jakby to był rzeczywiście bój o schabowego. A tu w ogóle nie o niego chodzi! Każdy rodzic może nadal tuczyć w domu swoje pociechy schabowym rano, w południe i wieczorem. Tylko musi znać konsekwencje. Dieta planetarna pokazuje, że można inaczej i warto wiedzieć dlaczego.

Fot. arch.NCEZ

dr Katarzyna Wolnicka

mgr inż. Joanna Jaczewska-Schuetz



dr n. o zdr. Anna Taraszewska

Jest dużo za dużo

Zacznijmy od statystyki. Problem nadwagi i otyłości dotyczy już około 2 milionów polskich dzieci i nastolatków, a polscy uczniowie należą do tych, którzy tyją najszybciej w Europie.

Według danych Narodowego Funduszu Zdrowia nadmierna masa ciała (nadwaga lub otyłość) dotyka blisko 30-33 procent dzieci w wieku wczesnoszkolnym (7-9 lat). Nadwaga i otyłość częściej występują u chłopców (około 31 procent nadwagi i 13 procent otyłości) niż u dziewcząt (około 20-21 procent nadwagi i 5 procent otyłości).

Odsetek dzieci z nadmierną masą ciała rośnie wraz z wiekiem: od około 27 procent u 7-latków do blisko 35 procent u 9-latków. Czy te liczby nie przerażają? I doprawdy mamy słuchać kogoś, kto twierdzi, że nikt nie będzie mu narzucał, co ma jeść jego dziecko? A jeśli właśnie robi mu krzywdę kolejną paczką chipsów zapijanych colą?

Problem trzeba rozwiązać

Profesor dr hab. n. med. Teresa Jackowska, od 2023 roku prezes Polskiego Towarzystwa Pediatrycznego, potwierdza, że otyłość jest u nas jedną z najczęstszych przewlekłych chorób wieku dziecięcego. Podała przykład radzenia sobie z tym przez Amerykańską Akademię Pediatrii, która przedstawiła rekomendacje oceny i leczenia dzieci i młodzieży z nadwagą i otyłością. Jedna z nich to co najmniej raz w roku diagnostyka i pomiary (m.in. wzrost, waga i BMI) wszystkich dzieci w wieku od 2 do 18 lat. Choć w Polsce wykonywany jest bilans zdrowotny, to jednak rzadziej, niż w jej ocenie powinno się go robić.

Otyłość wśród dzieci ma wiele przyczyn, a głównymi winowajcami są właśnie niewłaściwa dieta i brak aktywności fizycznej. W ich codziennej diecie znajduje się zbyt dużo cukru, który ukryty jest w wielu produktach spożywczych. Coraz częściej sięgają one po słodycze, które są łatwo dostępne i często stanowią nagrodę lub pocieszenie w codziennych sytuacjach. Kolejny ważny czynnik to brak ruchu. Dzieci spędzają więcej czasu przed ekranami komputerów, tabletów i smartfonów niż na świeżym powietrzu.

Posłuchajmy specjalistów

Z diety, która ma przede wszystkim sprzyjać zdrowiu, zrobił się nagle temat polityczny! Marchewka i rzeżucha trafiły na sztandary. Schabowy albo śmierć! – tak niemal grzmią przeciwnicy zmian w jadłospisie naszych dzieci. Można śmiało skojarzyć z broszurą z 1900 roku noszącą tytuł „Kanalizacja miasta Warszawy jako narzędzie wytępienia ludności słowiańskiej nad Wisłą". Tak, były i takie perełki wydawnicze. To może zamiast wrzasku garść porad ekspertów. Wśród osób, które rekomendują u nas dietę planetarną, jest mgr inż. Joanna Jaczewska-Schuetz – jedna z najbardziej bezpośrednio zaangażowanych ekspertek. W Narodowym Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEZ) publikuje materiały dotyczące diety planetarnej w żywieniu dzieci i w szkołach. Już w 2020 roku pisała, że żywienie zbiorowe w szkołach powinno uwzględniać zasady diety planetarnej. Jest też dr Katarzyna Wolnicka – ekspertka NCEZ, która popularyzuje dietę planetarną jako model łączący zdrowie człowieka z ochroną środowiska. Jest także dr nauk o zdrowiu Anna Taraszewska – autorka materiałów NCEZ dotyczących wpływu diety planetarnej na zdrowie oraz nowych zasad żywienia w szkołach i przedszkolach. O potrzebie zmian mówią od lat. Temat nie pojawił się nagle, na zamówienie polityczne, i jest ważny, bo chodzi o przyszłość i zdrowie naszych dzieci.

Na czym polega dieta planetarna?

To najkrócej mówiąc, model żywieniowy, który łączy w sobie troskę o zdrowie człowieka z dbałością o środowisko naturalne. Opracowany przez międzynarodową komisję EAT-Lancet, której głównym założeniem jest stworzenie zrównoważonego systemu żywieniowego, który zaspokoi potrzeby rosnącej populacji światowej, jednocześnie chroniąc zasoby naturalne naszej planety.

Przykładowy talerz planetarny: ½ talerza – warzywa i owoce, z przewagą warzyw, ¼ talerza – produkty pełnoziarniste: kasza gryczana, płatki owsiane, pełnoziarnisty makaron, pieczywo, ¼ talerza – źródło białka, przede wszystkim roślinnego: fasola, soczewica, ciecierzyca, groch, tofu. Dodatkowo niewielka porcja orzechów i nasion. Nabiał i jajka – umiarkowanie. Mięso, szczególnie wołowina i jagnięcina – rzadziej i w małych ilościach, częściej ryby lub drób. Głównym napojem jest woda.

Dieta planetarna przynosi korzyści zdrowotne i skutecznie zapobiega rozwojowi wielu chorób cywilizacyjnych. Chodzi tu o choroby serca, nowotwory, choroby płuc, cukrzycę typu 2 czy otyłość. Elastyczność tej diety oraz możliwość dostosowania jej do indywidualnych potrzeb oraz kulturowych preferencji sprawia, że jest to realistyczna opcja zdrowego i zrównoważonego sposobu odżywiania się.

Eksperci na tak

Ogólny konsensus specjalistów jest pozytywny: zasady diety planetarnej dobrze nadają się do żywienia dzieci w szkołach, pod warunkiem że jadłospisy są odpowiednio zbilansowane i dostosowane do wieku. Co przemawia za dietą planetarną? Więcej warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych, strączków, orzechów i nasion – czyli grup, z których produkty dzieci często jedzą za mało. Polskie Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej wskazuje, że te zasady mogą być z powodzeniem stosowane w żywieniu dzieci. Szkoła jest szczególnie dobrym miejscem do takiej zmiany, bo posiłki szkolne docierają do ogromnej liczby dzieci i mogą kształtować nawyki żywieniowe.

I nie chodzi tu o zabranie mięsa i zastąpienie go sałatą. Dzieci rosną, więc jadłospis musi dostarczać odpowiedniej ilości energii, białka, żelaza, wapnia, jodu, witamin. Szczególnie przy ograniczeniu produktów zwierzęcych potrzebne jest staranne komponowanie posiłków.

W Polsce od 1 września 2026 roku obowiązują nowe przepisy dotyczące żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży. NCEZ wskazuje, że kładą one większy nacisk właśnie na zasady diety planetarnej, ale jednocześnie wymagają uwzględnienia zapotrzebowania energetycznego i składników odżywczych zależnie od wieku.

I na koniec jeszcze jeden znaleziony w sieci komentarz i już nieco mniej poważnie: „Chcą nam tu po cichu wegetarianizm wprowadzić". Bo jak powszechnie wiadomo, największym zagrożeniem dla naszego narodu i jednym wielkim lewackim spiskiem jest jedzenie kalafiora na rowerze – większym niż cukrzyca i zawał serca. To może umówmy się, że piątek jest u nas tradycyjnie bezmięsny i zróbmy go dwa razy w tygodniu. Tak żeby pogodzić niebo z ziemią – dla zdrowia.

BARBARA CHADAJ-LAMCHO

eprasa.pl 7921bbb9d6

KRYZYS OTWIERA MOŻLIWOŚĆ ZMIANY

Czy kryzys jest zawsze stratą, a może otwiera nowe możliwości? Jak przekuć trudne doświadczenia w chęć do zmian? Rozmawiamy z Katarzyną Waszyńską oraz Robertem Kowalczykiem, autorami książki „Całe szczęście to kryzys".

Fot. Weronika Kosińska

— Po co nam w życiu kryzysy?

Katarzyna Waszyńska: — W naszym życiu mogą pojawić się kryzysy sytuacyjne, najczęściej nagłe, niespodziewane, jak np. poważna choroba lub rozwojowe wynikające z przechodzenia do kolejnego etapu naszego życia i związane z podejmowaniem nowych zadań, np.; okres dojrzewania czy przejście na emeryturę. Te trudne momenty mogą być zagrożeniem, jak również dawać szansę na poradzenie sobie z nimi. Jeśli przejdziemy przez kryzys konstruktywnie, zyskujemy większe poczucie sprawczości, doświadczymy, że radzimy sobie w życiu i potrafimy podejmować decyzje i strategie, które nam pomagają.

Robert Kowalczyk: — Kryzysy pokazują, że dotychczasowy ten sposób życia, myślenia czy budowania relacji, przestał działać. Zmuszają nas do zatrzymania się, sprawdzenia, co warto zachować, a co trzeba zmienić. Kryzys, jako sam, nie gwarantuje rozwoju, ale może stać się impulsem do zmiany, na którą wcześniej nie byliśmy gotowi.

— W książce przedstawiają Państwo kryzysy, które dotykają nas na różnych etapach życia. Czym właściwie jest kryzys?

Robert Kowalczyk: — Kryzys to przede wszystkim moment, w którym tracimy poczucie kontroli, dlatego wiąże się oczywiście z jakimś rodzajem napięcia, niepewności. Co jest najważniejsze? W książce zawarliśmy stwierdzenie: „Całe szczęście to kryzys", bo kryzys jednocześnie otwiera możliwość zmiany. Chcielibyśmy, by patrzeć na niego nie tylko jako na zagrożenie czy porażkę, ale też jak na doświadczenie, które, choć czasem bolesne, może prowadzić do lepszego poznania siebie. Bliska jest więc nam teoria dezintegracji pozytywnej, której autorem jest wybitny polski psychiatra, psycholog i pedagog Kazimierz Dąbrowski, o czym wspominamy na wstępie książki. Według niego rozwój człowieka nierzadko wymaga kryzysu, bo właśnie on może otworzyć drogę do bardziej świadomego i autentycznego życia.

Katarzyna Waszyńska: — Kryzysy są nieodłączną częścią naszego życia, ponieważ nasze życie składa się z nieustannych zmian. Wcześniej powiedziałam o kryzysach sytuacyjnych: związanych z utratą pracy, z rozwodem, rozpadem związku, chorobą czy śmiercią bliskiej osoby. Mogą występować też kryzysy tożsamościowe, egzystencjalne, którym towarzyszy refleksja nad sensem życia, nad tym kim jestem, jakie jest moje miejsce w życiu. Osoby w gabinecie mówią wtedy: „Niby mam dobre życie, a nie czuję, by miało ono sens" lub „Straciłam poczucie sensu tego, co robię".

W książce każdy rozdział poświęcony jest innemu rodzajowi kryzysu, opisujemy jak może przebiegać i co możemy zrobić, żeby sobie z nim poradzić. Oczywiście nie jesteśmy w stanie wyczerpać tematu, ale skupiliśmy się na zagadnieniach, które uznaliśmy za ważne.

— Często też trudno nam się przyznać, że jesteśmy w kryzysie. Co wtedy?

Katarzyna Waszyńska: — Często nie przyznajemy się do kryzysu, bo kojarzy nam się z przegraną, z porażką. Tymczasem przecież każdy z nas go doświadcza. Na jedne kryzysy będziemy mieć wpływ, na inne nie. Znacznie łatwiej jest nam jednak przeżywać pozytywne emocje w życiu. Trudniej dać sobie czas i przestrzeń, żeby przyznać, że jest nam smutno, czegoś się wstydzę, czuję żal, boję się przyszłości. Tym bardziej kiedy zaglądamy do internetu i widzimy szczęśliwych ludzi, którzy przeżywają wspaniałe przygody, podróżują, robią coś ekscytującego, a my siedzimy w domu i przeżywamy kryzys. To nie jest coś, czym chcemy się chwalić, zwłaszcza że żyjemy w czasach maksymalizacji doznań i przyjemności. Kryzysy po prostu nie pasują do tej rzeczywistości, którą kreujemy medialnie.

Robert Kowalczyk: — W gabinecie zauważam, że kryzys często uruchamia wstyd. Zaczynamy traktować go nie jako doświadczenie, przez które przechodzimy, ale jako dowód, że coś jest z nami nie tak. I wtedy trudniej o rozmowę, a nawet o samo przeżywanie kryzysu. Czujemy się winni, że straciliśmy nad czymś kontrolę, okazaliśmy się nieskuteczni.

Katarzyna Waszyńska: — Wstyd jest emocją, która zamyka nas przed kontaktem z innymi. Gdy wstydzimy się czegoś, to chowamy się, unikamy ludzi, izolujemy, nie chcemy o tym mówić. Oceniamy się, źle o sobie myślimy, dochodzimy do wniosku, że nie spełniamy wymaganych standardów, swoich i/lub innych ludzi.

— Kryzys może spowodować, że jesteśmy bardziej podatni na uzależnienie?

Katarzyna Waszyńska: — Jeżeli coś nas przygnębia, mamy mniej energii, odbiera nam to siłę do codziennego funkcjonowania. Przeżywanie „negatywnych" emocji jest bardzo trudne. Może się zdarzyć, że na przykład używki czy określone aktywności, stają się sposobem na chwilową ucieczkę od problemów, kołaczących się po głowie „czarnych myśli" i dają poczucie chwilowego rozluźnienia. Czasami takie osoby mówią, że nie chcą sobie pozwolić na przeżywanie kryzysu, bo to ich

eprasa.pl 7921bbb9d6

Dr hab. Katarzyna Waszyńska, prof. UAM– psycholożka, seksuolożka kliniczna (certyfikat Polskiego Towarzystwa Seksuologicznego), specjalistka w zakresie terapii stresu pourazowego (certyfikat Polskiego Towarzystwa Terapeutycznego), doradczyni w problemach małżeńskich i rodzinnych (certyfikat Polskiego Towarzystwa Terapeutycznego), kierowniczka Zakładu Promocji Zdrowia i Psychoterapii i specjalności socjoterapia i promocja zdrowia na WSE UAM. Łączy pracę akademicką z praktyką kliniczną (terapia indywidualna i par). Dr n. med. Robert Kowalczyk, prof. UMW – psycholog, seksuolog kliniczny PTS, terapeuta par i biegły sądowy. Profesor w Klinice Psychiatrii Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, współtwórca Instytutu Psychoterapii i Terapii Seksuologicznej SPLOT w Warszawie gdzie prowadzi terapię indywidualna i relacji. Od ponad 20 lat zajmuje się zdrowiem psychicznym, seksualnością, relacjami i terapią par. Autor i współautor publikacji naukowych, podręczników akademickich oraz książek popularnonaukowych, m.in. „Trzeci element", „Sztuka bycia razem", „Męska rzecz". Od 2020 roku współprowadzi „SexAudycję" w Radiu TOK FM, a dla VOGUE Polska podcasty „Męskie światy" i „Optimum".

Fot. Weronika Kosińska

osłabia. Wtedy jest większe ryzyko sięgnięcia np. po alkohol w zaciszu domowym. Oczywiście to nie rozwiązuje kryzysu a go pogłębia.

Robert Kowalczyk: — Wszystko zależy oczywiście od naszego indywidualnego potencjału, od tego, jacy jesteśmy i jakie mamy zasoby. Przeżywanie różnych emocji w kryzysie jest zależne od tego, na ile otoczenie nam na to przyzwala, na ile sami sobie pozwalamy. Nasza wiedza o samych sobie ma na to również wpływ, ponieważ kryzys jest informacją o nas samych: o naszych granicach, potrzebach, sposobie myślenia o sobie. Często jesteśmy pytani: „Po co nam takie książki? Po co w ogóle rozmawiać o kryzysie? Może trzeba go po prostu przeżyć?". Uważamy, że wiedza jest obszarem siły. Przynajmniej ja tak to czuję. Ważna jest samowiedza, która przychodzi wraz z doświadczeniem i przeżyciem czegoś. Ale potrzebna jest nam także wiedza psychologiczna, ta, którą możemy dziś zdobywać, żeby lepiej rozumieć siebie i to, co się z nami dzieje. Ona również daje nam pewną odporność. Pomaga nam radzić sobie z sytuacjami, wobec których wcześniej moglibyśmy być bezradni.

Patrząc z perspektywy naszej książki, trochę normalizujemy kryzys. Pokazujemy, że to jest normalne, że będziemy doświadczać kryzysów i że emocje, które im towarzyszą, są naturalne. Dajemy wskazówkę, że są sygnały, które mogą nam podpowiedzieć w danym momencie: sięgnij po wsparcie z otoczenia, idź do terapeuty, do psychologa, do lekarza. To jest nasz cel. Na początku powiedziała pani coś, co też jest nam bardzo bliskie. Żyjemy w czasach wielu kryzysów: związanych z wojną, zmianami klimatu czy niepewnością społeczną. Wiedza o kryzysie jest nam potrzebna po to, żebyśmy mieli świadomość, że na niektóre sytuacje możemy się przygotować, ale będą też takie, które nas zaskoczą. I właśnie po to jest ta książka.

— W tej książce, co bardzo doceniam, opisujecie bardzo różne oblicza kryzysu.

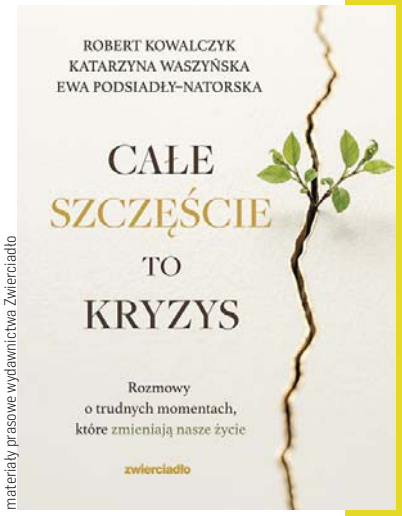
Robert Kowalczyk: — Ważne, żebyśmy też powiedzieli, co wielokrotnie podkreślamy w książce: kryzysy mogą być wywołane również przez pozytywne wydarzenia. Kryzys może pojawić się po narodzinach dziecka, po ślubie, może być wynikiem ogromnej wygranej pieniężnej. To wszystko są nowe sytuacje, które mogą nas przerosnąć. I wtedy umiejętność znalezienia odpowiednich narzędzi staje się sposobem na poradzenie sobie z kryzysem. Chcielibyśmy więc, żebyśmy nie kojarzyli kryzysu wyłącznie z utratą. Czasem pojawia się również wtedy, kiedy w naszym życiu wydarza się coś dobrego, ale nowego i trudnego do udźwignięcia.

— Można powiedzieć, że lektura książki to nasz krok w budowaniu samoświadomości?

Katarzyna Waszyńska: Świadomość siebie to znajomość swoich potrzeb, umiejętność nazwania tego, co przeżywam, kontakt z ciałem (które również wysyła sygnały). To pozwala nam dostrzec pierwsze sygnały kryzysu. Czasami nie zauważamy tych pierwszych oznak, ponieważ jesteśmy tak skupieni na celu i realizacji kolejnych zadań, obowiązków, że nie dopuszczamy do siebie myśli, uczuć i tego, że znajdujemy się w sytuacji kryzysowej. O tym, że coś się z nami dzieje, może nam czasami podpowiedzieć ciało. Sygnałem może być poczucie zmęczenia, brak sił, energii czy motywacji. Mogą pojawić się się dni, w których towarzyszą nam różnego rodzaju bóle związane z przeżywanym napięciem, stresem. Oznaką, że dzieje się z nami coś niedobrego mogą być trudności z zasypianiem albo nawracające natrętnie myśli. Samoświadomość pozwala nam rozpoznać te sygnały, które czasami płyną z naszych myśli, czasami z emocji, a czasami z ciała. Wszystkie one mogą być informacją, że coś się z nami dzieje. Oczywiście, mówimy o sytuacji, gdy te objawy nie mają medycznej przyczyny. To, co proponujemy w drugiej części książki, to pewnego rodzaju narzędzia, które można wykorzystać w sytuacji kryzysowej. Oczywiście nie ma jednego narzędzia, które pomoże w każdej sytuacji, bo, jak piszemy w książce, kryzysy, w zależności od tego, z jakim rodzajem mamy do czynienia, mogą mieć różne odcienie. Te narzędzia mogą służyć zwiększaniu i budowaniu samoświadomości, ale też temu, żeby wraz z rozwijaniem tej świadomości umieć z nich skorzystać.

Robert Kowalczyk: — Nie chcieliśmy, by była to książka zawierająca wyłącznie teorię. Zależało nam również na tym, żeby zawartą w niej wiedzę można było wykorzystać praktycznie. Czytelnik dostanie informację, gdzie i kiedy zgłosić się po profesjonalną pomoc. Będą też osoby, które na pewnym etapie nie będą chciały z takiej pomocy skorzystać. Po to właśnie jest wspomniany zestaw narzędzi. Nie zastąpi terapii ani profesjonalnego wsparcia, ale może być wskazówką i pierwszym krokiem w stronę większej świadomości.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ



materiały prasowe wydawnictwa Zwierciadło

O książce „Całe szczęście to kryzys" autorstwa Roberta Kowalczyka, Katarzyny Waszyńskiej oraz Ewy Podsiadły-Natorskiej. (Wydawnictwo Zwierciadło)Robert Kowalczyk i Katarzyna Waszyńska – psychologowie i terapeuci – wraz z dziennikarką Ewą Podsiadły-Natorską zapraszają do szczerej rozmowy o życiowych zakrętach. O miłości, rozstaniach, zdradzie, samotności, rodzicielstwie, chorobie, wypaleniu zawodowym, kryzysie wieku średniego i utracie sensu. Łączą aktualną wiedzę psychologiczną z doświadczeniem tysięcy godzin pracy terapeutycznej oraz historiami osób, które musiały zmierzyć się z tym, co wydawało się końcem ich dotychczasowego świata.

eprasa.pl 7921bbb9d6

automotto

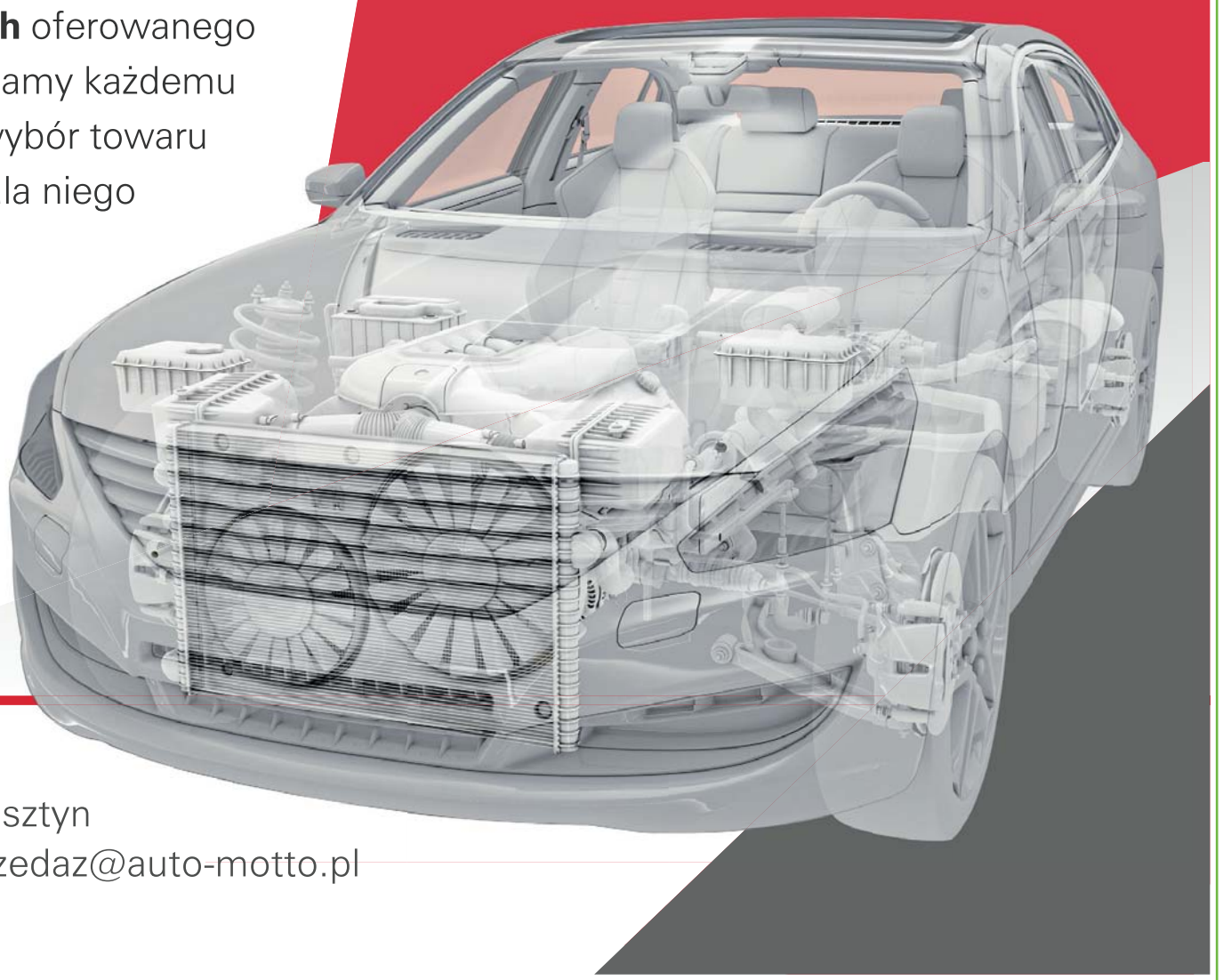
Polcar
Autoryzowana Sieć Handlowa

Jesteśmy przedstawicielem **Autoryzowanej Sieci Handlowej Polcar,** najdłużej działającego dystrybutora części samochodowych w Polsce, dzięki czemu na co dzień oferujemy gamę produktów od kilkuset producentów z całego świata.

Kierując się filozofią uczciwego wyboru oferujemy często aż do **5 wariantów** części tego samego zastosowania.

Dzięki unikalnemu **systemowi oznaczeń jakościowych** oferowanego asortymentu umożliwiamy każdemu klientowi świadomy wybór towaru wg. najważniejszych dla niego kryteriów.

JAKOŚĆ
to świadomy wybór



Zapraszamy do współpracy **warsztaty samochodowe** i **sklepy motoryzacyjne!**

www.automotto.pl

AutoMotto
ul. Metalowa 3K, 10-603 Olsztyn
Tel: +48 89 722 29 80, sprzedaz@auto-motto.pl

29526otbr-b-G

eprasa.pl 7921bbb9d6

Co, gdzie, kiedy?

Olsztyńskie kina \ Olsztyn

OLSZTYŃSKIE KINA
Wtorek, 15 września
REPERTUAR MULTIKINO
100 DNI: MISJA ZEUS: 11:40, 14:20, 17:00, 19:40
TOTALNA MAGIA 2 / dubbing: 14:30
TOTALNA MAGIA 2 / napisy: 17:25, 20:20
MARSUPILAMI / familijny / dubbing: 10:40, 12:05, 13:10, 13:55, 15:35, 18:00
NIEBO NAD NORMANDIĄ / napisy: 15:05, 17:05, 20:00
SPIDER-MAN: CAŁKIEM NOWY DZIEŃ / dubbing: 11:30, 13:55
SPIDER-MAN: CAŁKIEM NOWY DZIEŃ / napisy: 19:30
NIE PATRZ W DÓŁ 2 / napisy: 13:50, 18:10, 20:30
OASIS: DON'T LOOK BACK IN ANGER / napisy: 20:55
BEZ KOŃCA: 18:00
MISTYCZKA: 16:20
DZIEŃ DZIECKA KSIĘDZA JANA KACZKOWSKIEGO : 16:10
PSI PATROL I DINOZAURY / familijny / dubbing: 11:45
ODYSEJA / napisy: 14:25
TONY / napisy: 18:35, 20:20
PUCIO KOCHA ZWIERZAKI / familijny / dubbing: 10:30
NAZNACZONY: WYJŚCIE Z MROCZNEGO WYMIARU / napisy: 11:30, 21:00
MINIONKI I STRASZYDŁA / familijny / dubbing: 10:00
SPA WEEKEND / napisy: 12:45, 20:30
REPERTUAR HELIOS
100 DNI: MICJA ZEUS: 11:40, 14:20, 17:00, 18:30, 19:40, 21:00
TOTALNA MAGIA 2 / napisy: 11:50, 15:30, 18:15, 21:10
NIEBO NAD NORMANDIĄ / napisy: 13:10, 18:00, 20:30
DZIEŃ DZIECKA KSIĘDZA JANA KACZKOWSKIEGO: 19:30
MARSUPILAMI / familijny / dubbing: 11:20, 13:20, 15:40, 17:45
MISTYCZKA: 17:15
NIE PATRZ W DÓŁ 2 / napisy: 13:50, 19:00, 21:20
SPA WEEKEND / napisy: 16:00, 21:30
TONY / napisy: 16:15
500 MIL / napisy: 14:45
SPIDER-MAN: CAŁKIEM NOWY DZIEŃ / dubbing: 12:45, 15:50
SPIDER-MAN: CAŁKIEM NOWY DZIEŃ / napisy: 20:00
ODYSEJA / napisy: 12:15, 14:10, 18:45
PSI PATROL I DINOZAURY / familijny / dubbing: 11:10, 12:00
MINIONKI I STRASZYDŁA / familijny / dubbing: 11:00
REPERTUAR AWANGARDA
„Mistyczka" - prod. Polska : godz. 17.45 sala klubowa
„Tony" - prod. USA : godz. 17.45 sala arte
„Dzień dziecka księdza Jana Kaczkowskiego" - prod. Polska : godz. 18.00 sala studyjna
„Niebo nad Normandią" - prod. Francja, USA : godz. 19.30 sala klubowa
„Totalna magia 2" - prod. USA : godz. 19.30 sala studyjna
„Bez końca" - prod. Polska : godz. 19.45 sala arte

16 WRZEŚNIA
Wieczór Konesera
Olsztyn
Zapraszamy na wyjątkowy, inaugurujący wieczór z nowym cyklem koncertowym „Wieczór Konesera" w Filharmonii. To propozycja stworzona z myślą o melomanach, którzy cenią wybitne wykonania, kameralną atmosferę i bliski kontakt z muzyką. Gospodarzem wieczoru będzie ceniony wiolonczelista Paweł Panasiuk, który przeprowadzi Państwa przez tajniki prezentowanych dzieł, a jego słowny komentarz nada temu wydarzeniu niezwykły charakter.
Godz. 19.00, Sala Koncertowa Filharmonii, ul. Głowackiego 1.

16 WRZEŚNIA
„Manipulacja to też przemoc" – warsztaty dla Seniorów
Olsztyn
Cykl warsztatów zwracających uwagę na przemoc wobec osób starszych. We wrześniu omówimy min. rodzaje przemocy i oszustw: „ na wnuczka", „ na wypadek komunikacyjny", „prezentacje sprzedażowe – gratisy", „fałszywe maile", „pracownicy banku", „fałszywe zbiórki", „fałszywe zabezpieczenia finansowe i przekazywanie oszustom mienia", „wiadomości od firm kurierskich, komunikatorów internetowych" i inne.
Godz. 12.00, ul. Jagiellońska 41.

17 WRZEŚNIA
Emilia Konwerska w Planecie 11
Olsztyn

Wydarzenie będzie połączone z promocją m.in. jej głośnej książki prozatorskiej pt. „Rzeczy robione specjalnie". Emilia Konwerska jest poetką, redaktorką i krytyczką. Za swoje tomiki poetyckie była dwukrotnie nominowana do Nagrody Literackiej Gdynia. W sierpniu 2026 roku otrzymała prestiżową Nagrodę JOSEPHA za książkę „Rzeczy robione specjalnie", która dzięki temu ukaże się w tłumaczeniu na język niemiecki. Przez lata była związana z Olsztynem jako kuratorka Galerii Dobro, a jej teksty krytyczne i publicystyczne ukazywały się m.in. w „Krytyce Politycznej", „Vogue" czy „Tygodniku Powszechnym". Spotkanie poprowadzi Joanna Wilengowska.
Godz. 17.00, Biblioteka Mulitmedialna Planeta 11, al. Piłsudskiego 44.

18 WRZEŚNIA
Mistrzostwa Polski w Maratonie Kajakowym i Ogólnopolskie Regaty Dzieci
Olsztyn
Spektakularne regaty kajakowe, w których zawodnicy nie tylko pływają ale także po każdym okrążeniu biegną z kajakiem po plaży podczas tzw. przenoski. Zapraszamy do kibicowania. Poczuj te emocje!
Godz. 9.00, Plaża Miejska nad J. Ukiel, Kapitańska 23.

18 WRZEŚNIA
Dom Zły • Loveworms • View Of A Burning City
Olsztyn
Chroma Music z dumą zaprasza na wrześniową trasę koncertową zespołu Dom Zły!
Godz. 19.00, Baza Olsztyn, Gietkowska 10i.

18 WRZEŚNIA
Andrzej Dąbrowski – Zielono mi...
Olsztyn
Solista wykona swoje największe przeboje jak „Zielono mi", „Niewczesna miłość", „Mimo woli zaplątałem się" oraz hity Franka Sinatry m. in. „I've Got You Under My Skin", „Fly Me To The Moon". Orkiestra Jazzowa wykona polskie i amerykańskie utwory jazzowe z lat 60 i 70 m. in. „Podróż za jeden uśmiech", „Va-Bank", „Children of Sanchez".
Godz. 19.00, Sala Koncertowa Filharmonii, ul. Głowackiego 1.

18 WRZEŚNIA
Mecz piłki ręcznej pomiędzy Energa Warmia Olsztyn a Sambor Lachota Agroprom Tczew
Olsztyn
Mecz w ramach 2 kolejki I ligi grupy A, sezonu 2026/2027, o numerze IMA/11, pomiędzy zespołami Energa Warmia Olsztyn a SAMBOR Latocha Agropom Tczew, rozegrany zostanie w Hali Sportowej URANIA.
Godz. 20.00, Hala Urania, ul. Piłsudskiego 44.

OGŁOSZENIA DROBNE / KONDOLENCJE / REKLAMA

NIERUCHOMOŚCI
sprzedam
MIESZKANIE Unieszewo 64,5 m2, 324900 zł, 503-103-703
WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL 503-103-703

PRACA
dam pracę
MĘŻCZYZNĘ lub parę do pracy w gospodarstwie, 502-712-884
W gospodarstwie rolnym, wysokie zarobki, 695-616-300

RÓŻNE
sprzedam
BECZKI metalowe 200L, 518-663-002

ROLNICTWO
zwierzęta hodowlane
SKUP koni, bydła, 606-954-202

OGŁOSZENIA DROBNE / KONDOLENCJE / REKLAMA

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 13 września 2026 r.
zmarła Nasza Kochana Żona, Mama i Babcia
ś. † p.
Krystyna Lendzian
Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
16 września 2026 r. (środa) o godz. 10.30
pożegnaniem w kaplicy przy ul. Poprzecznej
w Olsztynie, skąd o godz. 11.00
nastąpi wyprowadzenie na mszę świętą
pogrzebową do kościoła pw. NSPJ
przy ul. Kopernika w Olsztynie.
Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym
przy ul. Poprzecznej w Olsztynie.
Pogrążona w żałobie rodzina
ARKA

USŁUGI POGRZEBOWE
ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska
OLSZTYN (Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A
89 534 72 42, 605 635 908
OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24
(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka")
89 526 66 01, 605 665 909
www.arkaolsztyn.pl
Całodobowy przewóz zmarłych
13126opb1-a-G

Panu
dr inż. **Henrykowi Bolejko**
wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci
Żony
składają
Zarząd i członkowie
Towarzystwa Przyjaciół Lasu Koło „Las Kudypski"
793260PB1-A-G

Pani **Beacie Kossakowskiej-Szwałek**
wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci
Taty
składają
Dyrektor i pracownicy
I Liceum Ogólnokształcącego
im. Adama Mickiewicza w Olsztynie
791260PB1-A-G

eprasa.pl 7921bbb9d6

MIŁOŚĆ SILNIEJSZA OD TRUDNOŚCI

W domu było ich ośmioro. Nie mieli wiele, ale mieli coś, czego nie da się kupić za żadne pieniądze – byli razem. W skromnym domu rodzina pani Elżbiety żyła swoim rytmem. Była praca, codzienne obowiązki, nauka, zabawy i drobne dziecięce radości. Najważniejsza była jednak obecność mamy, która potrafiła stworzyć ciepło i poczucie bezpieczeństwa nawet wtedy, gdy pieniędzy brakowało.

fot. Pixabay

Dziś pani Elżbieta, wspominając tamte lata, przede wszystkim pamięta właśnie to ciepło. Pamięta dom pełen dzieci, rodzeństwo, codzienność i mamę – dobrą, kochającą kobietę, która dla swoich dzieci była całym światem.

Nikt wtedy nie przypuszczał, że rodzinę czeka tragedia, która na zawsze zmieni ich życie.

Choroba, która zabrała im mamę

Kiedy mama zachorowała na nowotwór, rozpoczął się dla całej rodziny niezwykle trudny czas. Przez dwa lata wszyscy żyli nadzieją, że choroba zostanie pokonana. Była walka, leczenie, strach i oczekiwanie na lepsze wiadomości. Niestety, po dwóch latach mama zmarła. Miała zaledwie 36 lat.

Pani Elżbieta miała wtedy 16 lat. Dla nastolatki była to niewyobrażalna strata. Straciła mamę, ale niemal natychmiast musiała również zmierzyć się z ogromną odpowiedzialnością. W domu pozostało przecież siedmioro młodszego rodzeństwa. Ojciec ciężko pracował na gospodarstwie, aby utrzymać całą rodzinę. Nie mógł pozwolić sobie na to, by poświęcić dzieciom cały swój czas.

Wtedy Elżbieta, choć sama była jeszcze dzieckiem, musiała szybko dorosnąć. Zamiast beztroskiego życia nastolatki dostała codzienne obowiązki, które zwykle spoczywają na barkach dorosłych. Stała się dla młodszego rodzeństwa kimś więcej niż starszą siostrą. W pewnym sensie musiała zastąpić im mamę.

Była dla nich jak mama

Jej dzień wypełniały obowiązki. Pomagała młodszym w nauce, troszczyła się o ich zdrowie, pilnowała, aby niczego im nie zabrakło. Kiedy któreś z nich zdarło kolano, to właśnie ona opatrywała ranę. Kiedy ktoś zachorował, czuwała przy łóżku. Była obok wtedy, kiedy potrzebna była pomoc, pocieszenie czy zwykłe przytulenie.

Nie było już czasu na beztroskę. Nie było czasu na długie spotkania z koleżankami, wspólne wyjścia czy zwyczajne nastoletnie przyjemności. Elżbieta musiała zrezygnować z części własnego życia, aby zaopiekować się młodszymi.

— Człowiek w takim wieku nie powinien mieć tylu obowiązków, ale wtedy nie myślałam o sobie. Wiedziałam, że młodsze rodzeństwo mnie potrzebuje — wspomina.

Być może właśnie wtedy ukształtowała się w niej cecha, która towarzyszy jej przez całe życie – ogromna troska o najbliższych. Dla rodzeństwa była podporą, a dla ojca pomocą w prowadzeniu domu.

Ojciec natomiast robił wszystko, aby zapewnić dzieciom utrzymanie. Ciężko pracował na gospodarstwie. Po śmierci żony nie ułożył sobie życia na nowo. Nigdy się ponownie nie ożenił. Całe swoje życie poświęcił dzieciom.

Dziś ma 93 lata.

— Kochał bardzo naszą mamę. Po jej śmierci ciężko pracował, żeby nas utrzymać. To skromny człowiek, który dla nas poświęcił swoje życie. Bardzo go kochamy — mówi pani Elżbieta.

Najpierw obowiązki, potem własne życie

Mimo trudnego dzieciństwa Elżbieta nie poddała się. Ukończyła szkołę zawodową, a następnie rozpoczęła pracę jako sprzedawczyni w sklepie.

Wtedy w jej życiu pojawił się Jarosław. Poznali się i z czasem stali się sobie bliscy. Jarosław został jej mężem, a wspólnie postanowili zbudować swój dom. Nie szukali jednak daleko od rodzinnych stron. Ich działka znajdowała się tuż obok rodzinnego domu Elżbiety.

To miejsce miało dla niej szczególne znaczenie. Tam spędziła dzieciństwo. Tam dorastało jej rodzeństwo. Tam znajdował się dom, w którym żyli wszyscy razem i który mimo biedy był pełen miłości.

Budując własny dom obok rodzinnego, Elżbieta pozostała blisko swoich najbliższych. Z czasem młodsze rodzeństwo dorastało. Kolejne osoby kończyły szkoły, zaczynały dorosłe życie i układały sobie przyszłość. Na gospodarstwie razem z ojcem pozostał jeden z braci. Rodzina zaczęła się powiększać o kolejne pokolenie.

Najważniejsza lekcja z dzieciństwa

Elżbieta i Jarosław doczekali się trójki dzieci. Dziś pani Elżbieta jest również babcią, ma ukochaną wnuczkę.

Własne doświadczenia sprawiły, bardzo zależało jej na tym, aby jej dzieci miały to, czego jej samej tak bardzo zabrakło po śmierci mamy: poczucie bezpieczeństwa, bliskość i możliwość rozmowy.

Dla swoich dzieci stara się być nie tylko mamą, ale również przyjacielem. Chce, żeby wiedziały, że zawsze mogą na nią liczyć. Być może właśnie dlatego, że jako nastolatka sama musiała zbyt szybko dorosnąć, doskonale wie, jak ważna jest obecność bliskiej osoby. Wie, jak wiele znaczy dobre słowo, zainteresowanie i zwykła rozmowa.

Dziś, będąc już na emeryturze, może wreszcie pozwolić sobie na więcej czasu dla siebie i swoich bliskich. Często sięga po rodzinny album.

Zdjęcia, które przechowują wspomnienia

Stare fotografie mają dla niej wyjątkową wartość. Każde zdjęcie to kawałek rodzinnej historii. Są na nich bliscy, których już nie ma, dziecięce twarze, dawne chwile i wydarzenia, które z czasem zaczynają nabierać jeszcze większego znaczenia.

Pani Elżbieta ogląda zdjęcia i wraca pamięcią do dzieciństwa. Do domu, w którym było ich ośmioro. Do mamy, której obecność dawała poczucie bezpieczeństwa. Do rodzeństwa, za które jako nastolatka czuła się odpowiedzialna. Do ojca, który po śmierci żony każdego dnia podejmował trud pracy, aby dzieciom niczego nie zabrakło.

Najwięcej emocji wywołują jednak wspomnienia o mamie.

— Bardzo mi jej brakuje. To była dobra i ciepła kobieta — mówi ze łzami w oczach.

Choć od jej śmierci minęły dziesięciolecia, tęsknota nie minęła. Niektóre osoby pozostają w naszym życiu na zawsze, nawet jeśli fizycznie nie ma ich już obok. Mama pani Elżbiety jest właśnie taką osobą. Jest obecna we wspomnieniach, rodzinnych opowieściach i fotografiach.

Więź, której nie pokonał czas

Jedną z największych wartości, jakie pozostały po tamtych trudnych latach, jest niezwykła więź między rodzeństwem. Dziś wszyscy są już dorośli, mają własne rodziny i swoje życie, ale nadal są bardzo zżyci. Łączy ich wspólna historia – zarówno te dobre chwile, jak i doświadczenie straty mamy. Razem przeżywali dzieciństwo, razem mierzyli się z trudnościami.

Elżbieta pamięta, że jako najstarsza siostra musiała się nimi opiekować. Dziś jednak relacja między nimi jest zupełnie inna. Nie ma już tej dawnej odpowiedzialności, jest za to bliskość, wzajemna troska i świadomość, że zawsze mogą na siebie liczyć.

Być może właśnie trudne doświadczenia sprawiły, że ich więź stała się tak silna.

Szczęście, które przyszło z czasem

Historia pani Elżbiety nie jest opowieścią o łatwym życiu. Jest historią dziewczynki, która zbyt wcześnie musiała stać się dorosła. Historią nastolatki, która po śmierci mamy musiała przejąć część jej obowiązków. Historią kobiety, która zamiast myśleć wyłącznie o sobie, troszczyła się o młodsze rodzeństwo.

Ale jest to również historia o tym, że nawet po największej tragedii można zbudować własne szczęście.

Elżbieta wyszła za mąż, stworzyła własny dom, wychowała troje dzieci i doczekała się wnuczki. Dziś jest emerytką. Ma kochającą rodzinę, dobre relacje z rodzeństwem i ojca, który mimo sędziwego wieku nadal jest ważną częścią ich życia.

Patrząc na swoje życie, może powiedzieć, że choć los postawił przed nią wiele trudnych wyzwań, udało jej się stworzyć rodzinę, o jakiej marzyła.

Najważniejszą pamiątką z domu rodzinnego nie są jednak stare przedmioty ani fotografie. Jest nią miłość, którą rodzice przekazali swoim dzieciom. Miłość, która pomimo śmierci mamy nie zniknęła, wręcz przeciwnie przetrwała próbę czasu i połączyła kolejne pokolenia. I choć w tych wspomnieniach jest także smutek, jest przede wszystkim wdzięczność: za rodzinę, za wspólne chwile, za miłość. Bo właśnie ona okazała się silniejsza od wszystkiego.

JOANNA KARZYŃSKA

eprasa.pl 7921bbb9d6

O PIŁCE

III LIGA\\\ Polonia Lidzbark Warmiński wciąż nie potrafi przełamać domowej klątwy, natomiast w Elblągu Olimpia zdobyła trzy ważne punkty.

• POLONIA LIDZBARK WARMIŃSKI - WARTA SIERADZ 1:2 (1:1)
1:0 - Kozera (7), **1:1** - Swędrowski (17), **1:2** - Pietrzak (53)

Po cennej wygranej w Suwałkach kibice głęboko wierzyli, że beniaminek wreszcie złapał właściwy rytm, niestety, rzeczywistość znów okazała się brutalna.

Jednak początek meczu ułożył się dla gospodarzy znakomicie, bo już w 7. minucie Dominik Kozera otworzył wynik, wywołując spory entuzjazm na trybunach. Nadzieje na przełamanie szybko jednak prysły, ponieważ w 17. minucie do remisu doprowadził Swędrowski, na dodatek od tego momentu gra Polonii zaczęła się po prostu sypać. Goście całkowicie przejęli kontrolę nad boiskowymi wydarzeniami, co przypieczętowali w 53. minucie.

• OLIMPIA ELBLĄG - PELIKAN ŁOWICZ 1:0 (1:0)
1:0 - Kiełtyka (2)

Już w 2. minucie po dośrodkowaniu z rzutu rożnego w polu karnym rywali powstało spore zamieszanie. Najwięcej przytomności umysłu zachował w nim Michał Kiełtyka, zdobywając szybką bramkę. W drugiej połowie Pelikan mocno naciskał i bardzo groźnie dążył do wyrównania, ale ostatecznie Olimpia zdołała dowieźć zaliczkę do ostatniego gwizdka.

PO 8 KOLEJKACH

1. Weszło	22	20:5
2. Mazovia	17	23:13
3. Wisła II	15	18:13
4. Jagiellonia II	15	19:15
5. Widzew II	13	17:11
6. Wigry	13	10:7
7. Warta	13	15:13
8. Pelikan	13	12:11
9. Ząbkovia	13	14:14
10. Świt	11	10:9
11. Lechia	10	17:18
12. Olimpia Z.	10	17:21
13. Olimpia E.	**10**	**12:16**
14. ŁKS II	7	12:16
15. Troszyn	6	10:19
16. Polonia	**5**	**13:19**
17. Mławianka	4	12:24
18. Łomża	3	10:17

IV LIGA\\\ W Kętrzynie spotkał się wicelider z liderem, no i ten pierwszy będzie chciał jak najszybciej o tym meczu zapomnieć, bo Granica przegrała ze Stomilem aż 0:5!

Dobrą passę ma też drugi olsztyński klub - podopieczni trenera Andrzeja Nakielskiego odnieśli drugie zwycięstwo w obecnym sezonie, pokonując przed własną publicznością Polonię Pasłęk. Dla Naki był to już trzeci kolejny mecz bez porażki.

• NAKI OLSZTYN - POLONIA PASŁĘK 3:1 (2:0)
1:0, **2:0** - Rutkowski (39, 44), **2:1** - Łoś (51), **3:1** - Oleszko (90 k)

Bohaterem pierwszej połowy był Bartosz Rutkowski, który w niespełna pięć minut dwukrotnie wstrząsnął defensywą rywali. W doliczonym czasie "kropkę nad i" z rzutu karnego postawił Krystian Oleszko.

- Był to bardzo dziwny mecz, chyba nawet najdziwniejszy, jaki rozegraliśmy w tej rundzie na własnym stadionie - ocenił Piotr Borysionek, drugi trener Naki. - Choć pierwsza połowa wydawała się pod naszą kontrolą, bo prowadziliśmy 2:0 i stwarzaliśmy okazje do podwyższenia wyniku, to w pewnym momencie coś się zacięło. Od początku przestrzegaliśmy chłopaków — zarówno przed pierwszym gwizdkiem, jak i w przerwie — że mimo przewagi spotkanie nie jest jeszcze wygrane. Polonia to naprawdę solidny zespół, potrafiący grać w piłkę i mający w składzie świetnych technicznie zawodników. Nasza słabsza postawa po przerwie wynikała właśnie z tego, że rywale nas przycisnęli i zmusili do głębszej defensywy. Cieszę się, że konsekwentnie realizujemy nasze przedsezonowe założenia: stawiamy na ofensywny futbol, dążymy do wygranych i odważnie wprowadzamy młodzież. To już siódmy mecz z rzędu ze strzelonym golem, dzięki czemu po raz kolejny nie przegrywamy u siebie i dopisujemy do tabeli ważne trzy punkty. Ogromną satysfakcję daje mi fakt, że po raz trzeci z kolei na własnym boisku szansę dostało czterech chłopców z rocznika 2009. To kapitalna sprawa i jasna wiadomość dla jeszcze młodszych zawodników z roczników 2010 i 2011 — ciężka praca na treningach i cierpliwość naprawdę otwierają drzwi do gry w piłce seniorskiej.

• GRANICA KĘTRZYN - STOMIL OLSZTYN 0:5 (0:2)
0:1 - Mosakowski (10 samob.), **0:2** - Hreben (14), **0:3** - Smolicz (56), **0:4** - Iwamota (59), **0:5** - Królak (77)

• ROMINTA GOŁDAP - ZATOKA BRANIEWO 0:0
- Zdobyty punkt jest dla nas wartością - powiedział po meczu Michał Pietroń, trener Zatoki. - Jesteśmy beniaminkiem i krok po kroku staramy się budować ten zespół. Ostatnie mecze mocno nas doświadczyły, bo traciliśmy bramki w 93. i 94. minucie. Tym razem w samej końcówce szczęście wreszcie się do nas uśmiechnęło, bo Rominta miała piłkę meczową i trafiła w słupek. Przeciwnicy stworzyli znacznie więcej sytuacji i prowadzili grę, ale byliśmy przygotowani na taki scenariusz. Mierzyliśmy się z zespołem, który w mojej ocenie zasługuje na czołową piątkę tabeli, a może nawet wyżej. Naszym celem pozostaje utrzymanie.

• SOKÓŁ OSTRÓDA - MAZUR EŁK 3:0 (2:0)
1:0 - Imaiida (26), **2:0** - Benedyktowicz (45), **3:0** - Danowski (90)

• DKS DOBRE MIASTO - CONCORDIA ELBLĄG 0:5 (0:2)
0:1 - Jarzębski (22), **0:2** - Tomczuk (41), **0:3** - Lipowski (55), **0:4** - Jarzębski (58), **0:5** - Szymański (84)

• GKS WIKIELEC - ZNICZ BIAŁA PISKA 6:0 (2:0)
1:0, **2:0** - Klimek (14, 28), **3:0** - Capieque (49), **4:0** - Konojacki (70), **5:0** - M. Jajkowski (74), **6:0** - Karasiński (78)

• TĘCZA BISKUPIEC - START NIDZICA 3:0 (1:0)
1:0 - Hioki (22), **2:0** - Sobolewski (55), **3:0** - Karłowicz (90)

• MAMRY GIŻYCKO - PISA BARCZEWO 2:3 (2:2)
0:1 - Ishida (13), **1:1** - Mazurowski (21), **2:1** - Dziadosz (36), **2:2** - Wiśniewski (38), **2:3** - Błędowski (62)

PO 7 KOLEJKACH

1. Stomil	21	30:1
2. Granica	16	18:11
3. Concordia	16	20:7
4. Pisa	14	19:12
5. Sokół	12	16:8
6. Tęcza	12	15:8
7. Znicz	11	15:16
8. Rominta	11	15:11
9. Wikielec	9	16:15
10. Naki	9	14:16
11. Mazur	7	7:9
12. Start	5	7:17
13. Dobre Miasto	4	9:19
14. Zatoka	4	7:21
15. Mamry	3	10:33
16. Polonia	1	4:18

WPP\\\ Przed nami dwa dni rywalizacji w 1/16 finału Steakownia Store Wojewódzkiego Pucharu Polski. W najciekawiej zapowiadających się starciach pierwszego dnia Mrągowia Mrągowo podejmie Start Nidzica, a Węgoria Węgorzewo zmierzy się z GKS Wikielec. Ciekawie będzie też w Elblągu, gdzie FC Dajtki Olsztyn zagra w roli gospodarza z miejscową Olimpią.

Środa przyniesie jeszcze więcej wrażeń, bo do gry wkroczy m.in. lider IV ligi Stomil Olsztyn, który uda się na wyjazdowy mecz z LZS Frednowy (klasa A). Trudne sprawdziany czekają również inne czołowe ekipy – Polonia Iłowo podejmie Granicę Kętrzyn, a Orzeł Janowiec Kościelny spróbuje postawić się Concordii Elbląg. Interesująco zapowiadają się także konfrontacje w Iławie i Ornecie, gdzie gospodarze podejmą odpowiednio Błękitnych Pasym oraz Sokół Ostróda.

• Wtorek: FC Dajtki Olsztyn - Olimpia Elbląg (g. 16 w Elblągu na boisku MOSiR przy ul. Skrzydlatej), Agat Jegłownik - MKS Działdowo (16.30), Węgoria Węgorzewo - GKS Wikielec (16.30), Płomień Turznica - Naki Olsztyn (16.30), Mrągowia Mrągowo - Start Nidzica (19), Tęcza II Biskupiec - Polonia Lidzbark Warmiński (19.30).
• Środa: LZS Frednowy - Stomil Olsztyn (16.30), Polonia Iłowo - Granica Kętrzyn (16.30), Warmia Wrzesina - Tęcza Biskupiec (16.30), Salęt Boże - Znicz Biała Piska (16.30), Jeziorak Iława - Błękitni Pasym (16.30), Błękitni Orneta - Sokół Ostróda (16.30), Dąb Kadyny - Mazur Ełk (16.30), Piast Wilczęta - Mamry Giżycko (16.30), Orzeł Janowiec Kościelny - Concordia Elbląg (16.30), Gwardia Szczytno - Zatoka Braniewo (18).

Fot. facebook/Constract

Futsaliści Constractu w trzech meczach zdobyli komplet punktów, a w środę zapraszają kibiców do Uranii

FUTSAL\\\ W 3. kolejce Ekstraklasy Constract zaliczył trzecie zwycięstwo. W środę o godz. 18 w olsztyńskiej Uranii Constract podejmie Wiarę Lecha Poznań.

• WE-MET FUTSAL CLUB KAMIENICA KRÓLEWSKA - CONSTRACT OLSZTYN 2:5 (2:2)
1:0 - Carvalho (5), **2:0** - Madziąg (6), **2:1** - Lemos (9), **2:2** - Leszczak (18), **2:3** - Licznerski (21 k), **2:4** - Leszczak (36), **2:5** - Grubalski (38)

Mecz miał zaskakujący początek, bo gospodarze po sześciu minutach prowadzili 2:0, ale finał był już zgodny z prognozami, bowiem Constract - reprezentujący w tym sezonie Olsztyn - odpowiedział pięcioma bramkami.

Najbardziej emocjonujący mecz kolejki rozegrała jednak Legia, która na wyjeździe zmierzyła się z Motusem Kazimierza Wielka. W 39. minucie gospodarze objęli prowadzenie 5:4, ale w ostatniej minucie Warszawianie zdobyli dwa gole i to oni cieszyli się z pierwszego w tym sezonie zwycięstwa.

• Inne wyniki 3. kolejki: Piast Gliwice - FC Toruń 7:1 (4:1), AZS UŚ Katowice - Jagiellonia Białystok 8:1 (4:0), Motus Kazimierza Wielka - Legia Warszawa 5:6 (1:1), Futsal Leszno - Futsal Świecie 2:3 (0:2), Wiara Lecha Poznań - BSF Bochnia 5:0 (2:0), Red Dragons Pniewy - Eurobus Przemyśl 2:10 (1:5), Rekord Bielsko-Biała - Śląsk Wrocław 1:2 (0:0).

EM, DRYH

PO 3 KOLEJKACH

1. Piast	9	22:2
2. Eurobus	9	18:3
3. Constract	**9**	**14:6**
4. AZS UŚ	7	14:3
5. Śląsk	7	9:5
6. Rekord	6	8:2
7. Świecie	6	10:9
8. Bochnia	6	11:13
9. Wiara Lecha	4	9:8
10. Legia	4	8:12
11. FC Toruń	3	8:13
12. Leszno	0	10:14
13. Kamienica	0	3:10
14. Kazimierza	0	10:19
15. Red Dragons	0	3:18
16. Jagiellonia	0	4:24

eprasa.pl 7921bbb9d6

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
AS
619obb1-A -M

Jak znaleźć nadawcę ogłoszenia? To proste!
Przy każdym ogłoszeniu znajduje się skrót nazwy biura nieruchomości, którego reklama z telefonem i adresem umieszczona jest na górze każdej strony.
Biuro nieruchomości
Olsztyn
ulica.....
tel. .....
BO
1219obb1-b-M

SPRZEDAM

mieszkania

OLSZTYN, Podgrodzie, Borkowskiego(Gotowca), 48 m2, 399000 zł, 3 pok., 3-pokojowe mieszkanie na 1p. stan do remontu zjadł ząb 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 3pokoje / 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 oś. Pojezierze , Centrum możliwość zamiany itp. 603-584-180 , 89 539-02-00, *66/**AS.***

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

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

domy | siedliska

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

OLSZTYN, Poszukuję dla klientów domu w Olsztynie na oś. Mazurskim , Mlecznym , Likusach , 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.***

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, 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.***

eprasa.pl 7921bbb9d6

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

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

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.
BO/2
1219obb1-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 jednorodzinna, w niedalekiej odległości wszystkie media (woda, prąd, gaz, kanalizacja). tel. 660 590 596, *LEG-GS-420/**ALH***

lokale 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 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 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, 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***

lokale 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. Jagiellońskej,parking przed budynkiem.Wejście od ulicy i środka osiedla.Czynsz 1775,50+VAT 23%+opł.,tel 660 590 596, *LEG-LW-384/**ALH***

5024otbp-b-K

PODCZAS MISTRZOSTW EUROPY SIATKARZY REPREZENTACJA POLSKI JESZCZE NIE STRACIŁA SETA. WE WTOREK O GODZ. 18 POLACY ZMIERZĄ SIĘ Z UKRAINĄ.

DERBY WOJEWÓDZTWA DLA JEDYNKI

PIŁKA RĘCZNA\\\ W Morągu w najciekawiej zapowiadającym się meczu pierwszej kolejki I ligi miejscowa Jedynka pięcioma bramkami pokonała olsztyńską Warmię. Oba zespoły chcą w tym sezonie awansować do Ligi Centralnej.

• JEDYNKA KODO MORĄG - WARMIA ENERGA OLSZTYN 36:31 (19:13)
Bramki dla Jedynki: Chyła 2, Safiejko 4, Golks 11, Adamczyk 3, Prochno 1, Rogala 2, Kryński 3, Gierszewski 1, Nierzwicki 1, Dzieniszewski 3, Cichocki 5
Bramki dla Warmii: Reichel 1, Kocięcki 2, Cemka 5, Sikorski 1, Łapiński 3, Baranau 2, Wróbel 6, Kruszyński 2, Ostrówka 4, Dzido 3, Malewski 2

Fot. facebook/Jedynka

Szczypiorniści Jedynki Kodo Morąg oraz ich wierni kibice po zwycięstwie nad olsztyńską Warmią

Gospodarze kapitalnie weszli w mecz, budując przewagę od pierwszych minut. Efektowna i skuteczna gra w ataku pozwoliła Morążanom zejść na przerwę z komfortowym sześciobramkowym prowadzeniem (19:13).

Po zmianie stron Olsztynianie próbowali odrobić straty, no i w końcówce spotkania zdołali zniwelować różnicę do zaledwie jednego trafienia (33:32 w 59. minucie). Szczypiorniści z Morąga zachowali jednak zimną krew w kluczowych momentach i w ostatniej minucie trzema kolejnymi bramkami przypieczętowali wygraną.

- Niestety, zaczynamy sezon od przegranej - powiedział Mateusz Antolak, trener Warmii. - W pierwszej połowie daliśmy sobie narzucić styl gry Morąga. Zbytnio zwolniliśmy i przestaliśmy biegać, przez co rywale odskoczyli na kilka bramek. To nieco podcięło nam skrzydła i mentalnie nie zdołaliśmy się z tego podnieść, pozwalając im zbudować większą przewagę. W drugiej połowie wróciliśmy do swojego szczypiorniaka — zaczęliśmy biegać, co przełożyło się na łatwe bramki. Niestety, zabrakło nam czasu, by odwrócić losy meczu.

• JEZIORAK IŁAWA - WYBRZEŻE GDAŃSK 51:28 (27:13)
Bramki dla Jezioraka: J. Dembowski 2, Jaworski 4, Peret 4, Nastaj 7, Guziewicz 7, Szymaniak 1, Konkel 3, Sonnenfeld 8, P. Dembowski 1, Sadura 5, Raczkowski 3, Piórkowski 6

Gospodarze od pierwszych minut narzucili wysokie tempo, dominując na parkiecie i schodząc na przerwę z bardzo wysokim prowadzeniem 27:13. Druga odsłona była kontynuacją świetnej gry iławskiej drużyny, która bez problemu przekroczyła barierę 50 rzuconych goli.

• BSMS BARTOSZYCE - AZS UKW BYDGOSZCZ 27:40 (16:21)
Bramki dla BSMS: Roksela 6, Możejko 6, Kozakiewicz 3, Sajnaga 4, Możejko 2, Kaliczyński 6

Pierwszoligowy debiut bartoszyckich szczypiornistów nie należał do udanych. Co prawda początek meczu nie tylko był wyrównany, bo Bartoszyczanie potrafili wyjść nawet na dwubramkowe prowadzenie (8:6, 9:7, 11:9), ale od tego momentu inicjatywę przejęli jednak goście, którzy zdobyli pięć bramek z rzędu.

W drugiej odsłonie Bydgoszcz konsekwentnie powiększała przewagę.

• SILVANT HANDBALL ELBLĄG - SMS ZPRP I PŁOCK 31:30 (16:13)
Bramki dla Silvantu: Peret 9, Radecki 2, Gębala 2, Nowakowski 6, Solecki 1, Łucyn 3, Chodziński 2, Ściesiński 6

Najbardziej emocjonujący mecz kolejki, chociaż początek sugerował łatwe zwycięstwo Elblążan (4:0 w 5. minucie). Jednak młodzież z Płocka zdołała najpierw odrobić straty (9:9 w 19. minucie), po czym nawet odskoczyła na dwa trafienia (9:11). Końcówka pierwszej połowy należała jednak do gospodarzy, którzy na przerwę zeszli z trzema trafieniami przewagi. Druga odsłona to twarda walka o każdą piłkę. W 48. minucie był remis 24:24, a potem oba zespoły grały bramka za bramkę. Pięć minut przed końcem po rzucie Pereta Silvant wreszcie odskoczył na - wydawało się - bezpieczną odległość (30:27). Ale w piłce ręcznej nie takie przewagi już odrabiano, więc kibice do końca na nudę narzekać nie mogli.

Goście do ostatnich sekund walczyli o remis i w 58. minucie zdobyli nawet bramkę kontaktową na 31:30, lecz na więcej już im Elblążanie nie pozwolili.

• Inne wyniki: Tytani Wejherowo - SMS ZPRP Kwidzyn 29:34 (17:17), Sambor Latocha Agropom Tczew - Mazur Sierpc 29:37 (14:17), Alba Sphinx Grudziądz - SPR Polska Handball Czersk 38:27 (19:14).

PO 1. KOLEJCE

1. Jeziorak	**3**	**51:28**
2. AZS UKW	3	40:27
3. Grudziądz	3	38:27
4. Mazur	3	37:29
5. Jedynka	**3**	**36:31**
6. SMS ZPRP K.	3	34:29
7. Silvant	**3**	**31:30**
8. SMS ZPRP I P.	0	30:31
9. Warmia	**0**	**31:36**
10. Tytani	0	29:34
11. Sambor	0	29:37
12. Czersk	0	27:38
13. BSMS	**0**	**27:40**
14. Wybrzeże	0	28:51

EM, DRYH

eprasa.pl 7921bbb9d6