

ŚRODA

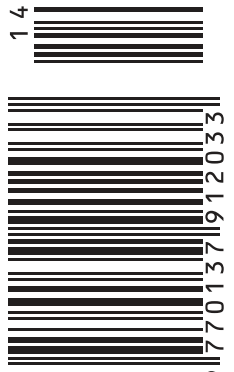
10|04|2026|

# GAZETA, 139 LAT OLSZTYŃSKA

GAZETA CODZIENNA WARMII I MAZUR WYDAWANA OD 1886 r.

cena 4,99 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127



9 770137 1912033

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350076 \\\NR 51 (21 620)



Fot. Zbigniew Wozniak

## SPORT



**Siatkarska  
Liga Mistrzów:  
rewanże \13**



**Polak, Węgier,  
dwa bratanki \14**



**Mistrzowie i  
rekordziści świata \15**



**Olsztynianki  
w Ekstralidze! \16**



**Ile  
zaoszczędzimy? \2**



**Odeszła profesor  
Maria Nagieć \3**



**Twierdziła, że w jej mieszkaniu  
doszło do zabójstwa \4**



**To nie był  
zwykły spacer \4**

# ILE ZAOSZCZĘDZIMY?

Dzięki rządowemu pakietowi obniżek cen paliw CPN („Ceny paliw niżej”) kierowcy zaoszczędzą około 60 złotych przy tankowaniu 50-litrowego baku – ocenił premier Donald Tusk, który podkreślił, że działania mają charakter nadzwyczajny i wynikają z globalnego kryzysu wywołanego wojną.

**P**remier powiedział przed posiedzeniem rządu, że w warunkach konfliktu i dużej zmienności na rynkach surowców konieczne jest zastosowanie niestandardowych narzędzi w celu ochrony konsumentów przed nadmiernymi wzrostami cen paliw.

– Nasz mechanizm CPN nie ma wpływu na to, ile paliwa kosztują na światowych giełdach. Jak państwo zauważyli, wojna, a także pewien typ ekspresji politycznej polityków zaangażowanych w tę wojnę, szczególnie prezydenta Stanów Zjednoczonych, powodują, że te wahania są dość dynamiczne – stwierdził szef rządu.

Premier odniósł się też do zarzutów o nierynkowy charakter działań, podkreślając, że interwencja państwa ma charakter nadzwyczajny i wynika z globalnego kryzysu wywołanego m.in. wojną na Bliskim Wschodzie.

Tusk podkreślił, że wprowadzony mechanizm maksymalnych cen został skonstruowany tak, aby z jednej strony ograniczać nadmierne zyski pośredników i firm paliwowych, a z drugiej zapewniać stabilność rynku i bezpieczeństwo dostaw. Zaznaczył, że maksymalne ceny będą ogłaszane codziennie i uwzględnia sytuację na globalnych rynkach.

Premier zwrócił również uwagę na ryzyko tzw. turystyki paliwowej. Poinformował, że obecnie nie ma jeszcze masowego napływu kierowców z zagranicy, jednak rząd monito-



ruje sytuację, szczególnie w kontekście możliwego zwiększenia popytu ze strony kierowców z sąsiednich krajów, gdzie ceny paliw są wyższe.

– Rzeczywiście u nas paliwo jest tak tanie, jak to tylko możliwe, bardzo wyraźnie tańsze niż np. w Niemczech. Ale to oznacza też pełną koncentrację i czujność wszystkich instytucji państwa, które są odpowiedzialne za bezpieczeństwo energetyczne i paliwowe, tak, żeby tutaj nie popełnić żadnego błędu – oznajmił szef rządu.

## Pakiet CPN

Od wtorku obowiązują maksymalne ceny paliw, które zostały ustalone obwieszczeniem ministra energii opublikowanym w poniedziałek w Monitorze Polskim. Litr benzyny 95 ma kosztować nie więcej niż 6,16 złote,

benzyny 98 – 6,76 złote, a oleju napędowego – 7,60 złote. Od tego samego dnia obowiązuje też obniżony do 8 procent VAT na paliwa.

W niedzielę weszła w życie nowelizacja zmieniająca m.in. ustawę o zapasach ropy naftowej. Wprowadziła ona mechanizm wyliczenia maksymalnej ceny paliw, jaka ma obowiązywać na stacjach. Nowela przewiduje, że w okresie obowiązywania obniżonych stawek VAT podmioty dokonujące sprzedaży paliwa będą zobowiązane do stosowania ceny sprzedaży nie wyższej niż maksymalna cena. Jest ona ustalana według formuły obejmującej średnią hurtową cenę paliw na krajowym rynku, powiększoną o akcyzę, opłatę paliwową, marżę sprzedażową w wysokości 0,30 złote za liter oraz podatek VAT.

Zgodnie z przepisami resort energii będzie codziennie publikował obwieszczenie w sprawie maksymalnych cen paliw. Sprzedaż powyżej tej ceny będzie zagrożona karą do miliona złotych, a kontrole prowadzić będzie Krajowa Administracja Skarbowa.

Od poniedziałku obowiązuje natomiast rozporządzenie ministra finansów i gospodarki dotyczące obniżki akcyzy na paliwa. Zgodnie z nim do 15 kwietnia obniżona akcyza w przypadku benzyn wynosi 1239 złotych za 1000 litrów, a w przypadku olejów napędowych i biokomponentów stanowiących samoistne paliwa 880 złotych za 1000 litrów. Rozporządzenie zostało wydane na podstawie nowelizacji ustawy o podatku akcyzowym, która weszła w życie w niedzielę.

## NA WOJNIE NIE MA ŚWIĄT



Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski, przywódca Rosji Władimir Putin i rzecznik Kremla Dmitrij Pieskow

Rzecznik Kremla Dmitrij Pieskow sceptycznie odniósł się do propozycji prezydenta Ukrainy Wołodymyra Zełenskiego dotyczącej rozejmu energetycznego na czas Świąt Wielkanocnych. Podkreślił, że nie zapoznał się ze szczegółami tej propozycji i „nadal opowiada się za ogólnym porozumieniem pokojowym”.

W poniedziałek Zełenski oświadczył, że Ukraina gotowa jest wstrzymać walki z Rosją na Wielkanoc, jednak nie za cenę godności i niepodległości. – Popieramy jakiegokolwiek sposób zakończenia wojny – powiedział w rozmowie z dziennikarzami.

Pieskow we wtorek ocenił, że to na Zełenskim spoczywa odpowiedzialność za pokój na Ukrainie. – Z wypowiedzi Zełenskiego nie wynika jasno sformułowana inicjatywa w sprawie wielkanocnego rozejmu. Jak zawsze mówił o swojej gotowości i chęci zawarcia rozejmu, jakiegokolwiek rodzaju. Jednak my powtarzamy: Zełenski musi wziąć na siebie odpowiedzialność i podjąć właściwe decyzje, abyśmy mogli zmierzać w kierunku pokoju, a nie rozejmu – oznajmił Pieskow na konferencji prasowej.

Zełenski wyraził w poniedziałek przekonanie, że trójstronne rozmowy pokojowe Ukraina-USA-Rosja mogą być kontynuowane. – Nie uważam, byśmy znajdowali się w impasie. Impas i co po nim? Mamy poddać się, rozluźnić? Niech Rosja się poddaje, my nie będziemy. Musimy zorganizować trójstronne spotkanie i iść dalej ścieżką dyplomatyczną – oświadczył.

Pieskow na wtorkowej konferencji ostrzegł też, że Rosja będzie reagować, jeśli inne kraje pozwolą Ukrainie na wykorzystanie swojej przestrzeni powietrznej do ataków dronów na rosyjskie porty nad Bałtykiem.

– Jeśli przestrzeń powietrzna jest udostępniana do prowadzenia wrogiej działalności terrorystycznej przeciwko Federacji Rosyjskiej, zmusi nas to do wyciągnięcia wniosków i podjęcia odpowiednich działań – zapowiedział rzecznik Kremla.

PAP/RED.

Nowela umożliwiła czasowe, do 30 czerwca, obniżenie stawek akcyzy na paliwa za pomocą rozporządzenia. W sobotę wieczorem opublikowano ponadto rozporządzenie ministra finansów i gospodarki

dotyczące obniżenia stawek podatku od towarów i usług. Stanowi ono, że obniżony do 8 procent VAT ma obowiązywać od 31 marca do 30 kwietnia br. Rozporządzenie weszło w życie we wtorek. PAP/RED.

**WYDAWCA**  
GALINDIA  
Sp. z o.o.  
ul. Tracka 7b,  
10-384  
Olsztyn

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

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

**REDAKTORZY WYDANIA**  
Michał Podolak  
Joanna Karzyńska  
wydawca@gazetaolsztynska.pl  
sport@gazetaolsztynska.pl

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

**GAZETA OLSZTYŃSKA.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



# ROBOTY TRWAJĄ, A TERMIN MINĄŁ

Z miejsca nie może ruszyć budowa połączenia okolic ul. Lubelskiej z ul. Zientary-Malewskiej. „Trwają jeszcze formalne prace” – informuje ratusz.



Fot. Zbigniew Woźniak

Wycinka drzew przy ul. Zientary-Malewskiej w Olsztynie

**N**a Tracku miasto zleciło wykonanie dwóch dużych inwestycji drogowych. Pierwsza ta budowa przeprawy drogowej nad torami w ciągu ul. Trackiej. Wiadukt ma zastąpić kładkę wybudowaną w latach 80. XX wieku. Pieniądze Olsztyn otrzymał z „Programu inwestycji strategicznych”. Było to 5 mln zł. Koszt inwestycji ma wynieść 8,5 mln zł. Wykonawcą jest spółka Mosty Gdynia. Według planów wiadukt na Tracku ma mieć około 36 metrów rozpiętości i 30 ton nośności. Nad torami mają przebiegać dwa pasy ruchu o szerokości po 3 metry każdy oraz 3-metrowej szerokości ciąg pieszo-rowerowy. Dodatkowo powstanie fragment jezdni: około 10 metrów do ul. Trackiej i 60 metrów w kierunku południowym. Obiekt powstaje według formuły zaprojektuj i wybuduj.

Ważną inwestycją jest na pewno budowa wiaduktu w ciągu ul. Trackiej. Umowa na tę inwestycję została podpisana na początku września 2022 roku. Wynika z niej, że wykonawca w ciągu 15 miesięcy przygotuje projekt, a w ciągu 30 miesięcy zakończy całą inwestycję.

Pierwotnie prace miały rozpocząć się w marcu 2023 roku. Wykonawca wystąpił jednak z wnioskiem o przedłużenie terminu realizacji umowy. Wymienił m.in. problemy w procesie projektowym, które wynikały z przedłużających się procedur uzyskiwania uzgodnień opinii itp. Najbardziej czasochłonne okazało się podjęcie przez Urząd Miasta Olsztyn decyzji,

które drzewa będą mogły być wycięte. Kolejna sprawa to przedłużające się uzgodnienia z PKP. Ostatecznie prace rozpoczęły się dopiero w 2025 roku. Oficjalny termin zakończenia budowy minął w lutym 2026 roku, ale roboty wciąż trwają. Jak wynika ze sprawozdania zoceny stanu zaawansowania miejskich inwestycji, poziom ukończenia prac w tym przypadku wynosi około 50 procent. „Procedowane są aneksy w zakresie terminu wykonania” – czytamy w ratuszowym zestawieniu.

Jeszcze większe znaczenie dla układu komunikacyjnego Zatorza ma budowa połączenia okolic ul. Lubelskiej z ul. Zientary-Malewskiej.

Jednym z głównych elementów tej inwestycji drogowej jest budowa tunelu pod torami.

Obiekt ma mieć 32 metry długości i 14 metrów szerokości. Dodatkowo planowane jest wybudowanie ponad 1,3-kilometrowej długości ulicy wraz z chodnikiem dla pieszych i ścieżką rowerową, która połączy ul. Zientary-Malewskiej z Węzłem Wschód na południowej obwodnicy Olsztyna. Roboty potrwać 33 miesiące. Umowę w tej sprawie podpisano ponad rok temu. Na realizację zadania samorząd Olsztyna pozyskał pieniądze z „Polskiego Ładu”. Łączna wartość przedsięwzięcia to około 73 miliony złotych.

Inwestycja w dzielnicy przemysłowej realizowana jest w trybie zaprojektuj i wybuduj. Ze względu na nią konieczna jest m.in. wycinka, która objęła 450 drzew, a także krzewy na powierzchni prawie 5

## ODESZŁA PROFESOR MARIA NAGIĘĆ



Nie żyje profesor Maria Nagieć, która przez całe życie z pasją rozwijała polską ichtologię. Profesor Nagieć była cenioną badaczką zajmującą się biologią ryb oraz funkcjonowaniem wodnych ekosystemów. Jej dorobek naukowy oraz wieloletnia praca akademicka na trwałe zapisały się w historii polskiej nauki. Wyróżniały ją rzetelność badawcza, konsekwencja oraz ogromne zaangażowanie w rozwój swojej dziedziny.

### Naukowiec, mentor, człowiek

Dla wielu pokoleń studentów była nie tylko wykładowczynią, ale przede wszystkim autorytetem i mentorką. Inspirowała młodych naukowców swoją wiedzą, postawą i oddaniem pracy.

Pomimo trudnych doświadczeń życiowych, które ją ukształtowały, pozostawała osobą niezwykle ciepłą, życzliwą i pełną wewnętrznej siły. Znana była także z wyjątkowego poczucia humoru, które zjednywało jej ludzi i wprowadzało dobrą atmosferę w środowisku akademickim. Ostatnie pożegnanie odbędzie się dzisiaj, 1 kwietnia 2026 roku, w Olsztynie.

Uroczystości rozpoczną się o godzinie 12.45 w kaplicy przy ul. Mariańskiej 2. Następnie kondukt żałobny uda się do Kościoła Matki Bożej Różańcowej przy ulicy Żytniej 7, gdzie o godzinie 13.30 zostanie odprawiona msza święta pogrzebowa.

Pochówek odbędzie się na cmentarzu komunalnym przy ulicy Poprzecznej 9B.

Śmierć profesor Marii Nagieć to ogromna strata dla świata nauki oraz wszystkich, którzy mieli okazję ją poznać i z nią współpracować.

tysięcy metrów kwadratowych przy ul. Zientary-Malewskiej oraz 603 drzewa i na powierzchni 2 tysięcy metrów kwadratowych krzewy przy drodze do Zakładu Gospodarki Odpadami Komunalnymi. Ta została już wykonana. W zamian przewidziano zasadzenie 105 nowych drzew rodzimych gatunków oraz przesadzenie 186 już rosnących.

„Powstanie tej infrastruktury otwiera możliwość zagospodarowania okolicznych terenów na potrzeby przedsiębiorczości. Tereny na wschód od Jeziora Trackiego to jedno z nielicznych dużych niezagospodarowanych miejsc w Olsztynie. Na obszarze ponad 65 hektarów mogą

powstać obiekty przeznaczone m.in. na produkcję i usługi” – podkreśla ratusz. W tym przypadku termin zakończenia prac wyznaczono na lipiec 2027 roku. Na jakim etapie są obecnie?

– Wykonawca przygotowuje nadal plac budowy w zakresie modernizacji i rozbudowy ul. Zientary-Malewskiej. Natomiast w przypadku tunelu i pozostałej części połączenia przez dzielnicę przemysłową trwają jeszcze formalne prace – odpowiada Patryk Pulikowski, miejski rzecznik.

GRZEGORZ SZYDŁOWSKI



# TO NIE BYŁ ZWYKŁY SPACER

To nie był zwykły spacer po Zatorzu. W niedzielę, 29 marca, mieszkańcy przeszli przez teren historycznego Niedźwiedzia, który może zniknąć pod naporem kolejnych inwestycji. Spacerowało blisko 100 osób, w tym znani Olsztynianie.

W niedzielę, 29 marca, w samo południe mieszkańcy, społecznicy i sympatycy Zatorza spotkali się przy dębach Adam i Ewa, by przejść przez dawne bagna historycznego Niedźwiedzia i zobaczyć na własne oczy miejsca, które — jak mówią organizatorzy — za chwilę mogą się nie do poznania zmienić. Spacer zorganizowali fundacja Nexus i mieszkańcy ulicy Chełmińskiej, od lat walczącej o ochronę tego fragmentu Zatorza.

Było ich sporo. Jerzy Buczyński, nieformalny opiekun tego miejsca i od lat twarz protestów w obronie dębów oraz

całego Niedźwiedzia, szacuje, że przyszło około 100 osób. Byli mieszkańcy tej części Olsztyna, ale też goście z innych osiedli. Byli radni: Edyta Markowicz, Mirosław Arczak i Adam Andrasz. Byli też przedstawiciele Rady Osiedla Podleśna. Jak relacjonuje Buczyński, pojawili się również ludzie, którzy urodzili się na Niedźwiedziu albo mieszkają tu od dekad.

— To nie było wesołe spotkanie — mówi Buczyński. I trudno się z nim nie zgodzić. Spacer nie miał być piknikiem. Miał być świadectwem. Uczestnicy robili zdjęcia, bo — jak tłumaczy społecznik — te miejsca za rok czy dwa

mogą wyglądać już zupełnie inaczej.

W centrum sporu są dwa dęby: Adam i Ewa. Mają około 150 lat. Rosną w sercu dawnego Niedźwiedzia, między ulicami Jagiellońską, Toruńską, Rataja i Bydgoską. Od lat mieszkańcy zabiegają o pełną ochronę tych drzew. Problem w tym, że w tle są inwestycje, planowany dojazd i kolejne bloki. Sprawa trafiła nawet do sądu. Mieszkańcy od dawna podejrzewają, że walka nie toczy się wyłącznie o drzewa, ale też o przyszłość całego terenu.

Jerzy Buczyński patrzy na to szerzej. Mówi nie tylko o dębach, ale o całym kra-

jobrazie, który w jego ocenie jest systematycznie rozbierany kawałek po kawałku. Podczas spaceru opowiadał o zagrożeniach dla terenów po Olsztyńskiej Szkole Wyższej, o gruntach PAN, o pustym zbiorniku retencyjnym i znikających funkcjach rekreacyjnych, sportowych i naukowych. Zamiast nich — jak alarmuje — ma zostać zwykłe osiedle.

— To jest taka nasza mała ojczyzna i bolejemy nad tym, że ona jest niszczone. Boimy się o te dęby, bo ta inwestycja spowoduje, że one uschną — mówi Jerzy Buczyński. — Planowana tu inwestycja to dla nich śmiertelne zagrożenie — dodaje. **JAN BERDYCKI**



Jerzy Buczyński / Fotoredykcja ChatGPT

REKLAMA

## komunikat

### OGŁOSZENIE

#### WÓJTA GMINY GÓROWO IŁAWECKIE

**o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu planu ogólnego gminy Górowo Iławeckie wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.**

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8, art. 8h, art. 8i, art. 8j ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1130 ze zm.) oraz art. 39 ust. 1, art. 54 ust. 2 i ust. 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1112 ze zm.) w związku z Uchwałą nr XI/75/2025 Rady Gminy Górowo Iławeckie z dnia 29 stycznia 2025 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego gminy Górowo Iławeckie,

#### zawiadomiam

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu planu ogólnego gminy Górowo Iławeckie oraz sporządzonej do niego prognozy oddziaływania na środowisko.

Konsultacje społeczne będą prowadzone w terminie od 1 kwietnia 2026 r. do 30 kwietnia 2026 r. w formie:

- 1. zbierania uwag** do projektu planu w terminie od 01.04.2026 r. do 30.04.2026 r.,
- 2. spotkania otwartego**, które odbędzie się w dniu 15.04.2026 r. o godz. 16:00 w sali nr 2 w budynku Urzędu Gminy, ul. Kościuszki 17, 11-220 Górowo Iławeckie,
- 3. ankiety**, dostępnej na stronie internetowej BIP Urzędu Gminy Górowo Iławeckie (Menu: Plan Ogólny -> Procedura uchwalenia planu ogólnego -> Etap 3), którą można wypełnić w terminie od 01.04.2026 r. do 30.04.2026 r.

Zainteresowani mogą zapoznać się z projektem ww. planu wraz z prognozą oddziaływania na środowisko, który udostępniony jest na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Gminy Górowo Iławeckie pod adresem <https://gorowoi-ug.bip-wm.pl> (Menu: Plan Ogólny -> Procedura uchwalenia planu ogólnego -> Etap 3).

Uwagi do projektu ww. planu oraz sporządzonej do niego prognozy oddziaływania na środowisko należy składać wyłącznie za pomocą „formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego”, stanowiącym załącznik do rozporządzenia Ministra Rozwoju i Technologii z 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz.U. 2023 poz. 2509), który jest dostępny na stronie internetowej BIP Urzędu Gminy Górowo Iławeckie pod adresem <https://gorowoi-ug.bip-wm.pl> (Menu: Plan Ogólny -> Procedura uchwalenia planu ogólnego -> Etap 3) oraz w siedzibie Urzędu Gminy, pok. 2. Uwagi mogą być wnoszone w formie:  
— **papierowej** na adres: Urzędu Gminy w Górowie Iławeckim, ul. Kościuszki 17, 11-220 Górowo Iławeckie,  
— **elektronicznej** w szczególności za pomocą środków komunikacji elektronicznej tj. za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej na adres eDoręczeń: AE:PL-70083-75286-EJIVV-27 lub za pomocą poczty elektronicznej na adres: sekretariat@uggorowo.pl.

Zgodnie z art. 8g ust. 2 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym uwaga powinna zawierać imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby, oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazanie czy wnioskodawca jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą. Można podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

# TWIERDZIŁA, ŻE W JEJ MIESZKANIU DOSZŁO DO ZABÓJSTWA

Przed sądem będzie tłumaczyła się 43-latką z Olsztyna, która zadzwoniła pod numer alarmowy z informacją o tym, że w jej mieszkaniu doszło do zabójstwa, a ona sama znajduje się w niebezpieczeństwie.

W poniedziałek wieczorem operator numeru alarmowego odebrał telefon od kobiety, która twierdziła, że jest wciąż w jej mieszkaniu na olsztyńskim osiedlu Pojezierze ktoś został zamordowany, a ona sama znajduje się w niebezpieczeństwie. Sytuacja wyglądała na poważną, więc policjanci skierowani na interwencję włączyli światła i dźwiękowe sygnały w radiowozie i w alarmowym trybie ruszyli pod wskazany adres.

Na miejscu funkcjonariusze zaczęli pukać w drzwi, wołać, że są z policji, i prosić, aby ktoś otworzył lub dał znać, co dzieje się wewnątrz. Nikt nie odpowiadał. W związku z tym, że mieli podstawy sądzić, że w mieszkaniu mogło wydarzyć się coś złego, mundurowi podjęli decyzję o tym, żeby wejść do środka siłą. W tym pomogli wezwani na miejsce strażacy, którzy sforsowali drzwi.

Policjanci weszli do mieszkania i zastali w nim 43-letnią kobietę i jej o 12 lat starszego znajomego. Oboje byli pod wpływem alkoholu. Nic nie wskazywało na to, żeby znajdowali się w sytuacji zagrażającej ich życiu, ani na to, żeby w lokalu doszło do jakiegokolwiek przestępstwa.

Kobieta przyznała w końcu, że zadzwoniła pod numer alarmowy i opowiedziała zmyśloną historię, nie potrafiła jednak odpowiedzieć na pytanie o to, co skłoniło ją do takiego zachowania.

Funkcjonariusze skierowali do sądu wniosek o ukaranie zgłaszającej. Grozi jej kara aresztu, ograniczenia wolności lub grzywny w wysokości 1500 złotych. Ponadto może zostać zobligowana do zapłaty nawiązki w związku z tym, że spowodowała niepotrzebne działania służb.



Fot. KWP Olsztyn

REKLAMA

## przetarg

### Wójt Gminy Purda

#### ogłasza

**IV przetargi ustne nieograniczone na sprzedaż nieruchomości wchodzących w skład zasobu gminnego:**

- 1. działka nr ewid. 207/24, obręb Marcinkowo, gmina Purda, o powierzchni 0,1944 ha, KW OL10/00131287/5, cena wywoławcza netto 82 000,00 zł + VAT 23%.**

Przetarg odbędzie się **15 maja 2026 r. o godz. 10.00** w pokoju nr 11 na I piętrze budynku nr 12A, 11-030 Purda, wadium w wysokości 9000,00 zł należy wpłacić do dnia 11 maja 2026 r.

- 2. działka nr ewid. 203/6, obręb Zgniłocha, gmina Purda, o powierzchni 0,2600 ha, KW OL10/00120982/7, cena wywoławcza netto 101 000,00 zł + VAT 23%.**

Przetarg odbędzie się **15 maja 2026 r. o godz. 12.00** w pokoju nr 11 na I piętrze budynku nr 12A, 11-030 Purda, wadium w wysokości 10 000,00 zł należy wpłacić do dnia 11 maja 2026 r.

Warunki wzięcia udziału w przetargach zostały szczegółowo opisane w ogłoszeniach dostępnych na stronie internetowej [www.bip.purda.pl](http://www.bip.purda.pl). Szczegółowe informacje można uzyskać w Referacie Gospodarki Przestrzennej Urzędu Gminy w Purdzie, w pokoju nr 10 w budynku nr 71B w Purdzie lub pod nr. tel. 89 544 42 71.

25226otbr-a-G

3726lwzb-a-G



# WIOSNA ROZKWIŁA W CENTRUM MIASTA

Wraz z nadejściem wiosny centrum miasta i starówka nabrały zupełnie nowego charakteru. W donicach pojawiły się pierwsze sezonowe nasadzenia: bratki, stokrotki, niezapominajki oraz pachnące narcyzy, które wprowadzają świeżość, kolor i prawdziwie wiosenny klimat.



**M**iało postawiło w tym roku na sprawdzoną, efektowną mieszankę kwiatów. W donicach królują bratki w odcieniach żółci, pomarańczu, fioleto i niebieskości. Towarzyszą im czerwone stokrotki, delikatne, jasnoniebieskie niezapominajki oraz klasyczne narcyzy, tworzące swobodne, naturalne aranżacje przypominające miejską łąkę.

Łącznie w miejskich przestrzeniach pojawi się ponad sześć tysięcy roślin. Kwiaty wypełnią donice przed ratuszem na Placu Jana Pawła II, rozświetlą uliczki Starego Miasta i pojawią się przy wejściu do Parku Podzamcze. Mniejsze kompozycje trafią także na most przy ulicy Zamkowej oraz w okolice ulic Limanowskiego, Zientary-Malewskiej, Partyzantów i Kopernika oraz Alei Wojska Polskiego. Dzięki temu wiosenny akcent będzie widoczny nie tylko w centrum, ale także w innych częściach miasta.



To dopiero pierwszy etap. Pod koniec maja miasto wymieni wiosenne nasadzenia na letnie, a obecnie stanowiące ozdobę kwiaty będzie można zabrać do domu, na balkon, na działkę lub do ogrodu. Na razie można podziwiać je w mieście. Kolorowe kompozycje mają cieszyć oczy mieszkańców i turystów przez najbliższe dwa miesiące, a nawet krótki spacer wśród nich może poprawić nastrój i dać poczucie, że wiosna naprawdę nadeszła.

Miasto zachęca, aby podczas codziennych obowiązków lub weekendowych spacerów zatrzymać się i przyjrzeć się bliżej tym barwnym aranżacjom – efekt jest na tyle imponujący, że trudno przejść obok nich obojętnie.

Pod koniec maja, przy wymianie roślin na letnie, mieszkańcy będą mieli okazję dać kwiatom drugie życie w swoich domach. Do tego czasu Olsztyn zachwyca wiosenną feerią barw i przywołuje pozytywną, radosną atmosferę.

## INWESTUJĄ W PLAŻE I ŚCIEŻKI ROWEROWE



UG Stawiguda

rekreacyjne, kąpielisko, a to wszystko dostępne także dla osób z niepełnośnościami. A wędkarzy, choć nie tylko ich, ucieszy także rekreacyjno-wędkarski pomost – informuje Michał Kontraktowicz, wójt gminy Stawiguda.

Natomiast w Majdach, w granicach obszaru chronionego krajobrazu Dolina Pastęki, posadzone zostaną m.in. cisy,

Władze gminy Stawiguda pozyskały pieniądze na zagospodarowanie dwóch plaż. Ale nie tylko.

Łączna wartość projektu to ponad 1,3 mln zł. Ze swojej strony gmina Stawiguda wyda niewiele ponad 100 tys. zł, bo reszta środków pochodzi z unijnych funduszy. W tej sprawie podpisana została właśnie umowa. Czego dotyczy? W pierwszym przypadku chodzi o urządzenie plaży w Rybakach. Tam staną ławki i leżanki. Dojdzie do tego linowy tor przeszkód. Powstanie również plenerowa scena. Znajdzie się także miejsce do grillowania. Kolejna inwestycja dotyczy kąpieliska w Kręsku. – Tu powstaną ścieżki spacerowe, place

derenie, wawrzynki, kruszyny pospolite, janowce i jatowce. Pojawią się też domki dla owadów. – Wielkie sadzenie czeka też Jaroty. Tu stawiamy na głóg, grab, jarząb, klon, świerk, macierzankę, wawrzynka, szczodrzeńca, trzmielinę, różę drobnokwiatową i derenia – zapowiada wójt Kontraktowicz. Dojdą do tego parkowe solarne ławki. Te inwestycje zostaną zrealizowane w ramach projektu „Przywracanie walorów przyrodniczo-krajobrazowych oraz ochrona siedlisk przyrodniczych na terenie gminy Stawiguda”, który jest realizowany ze środków programu operacyjnego „Fundusze Europejskie dla Warmii i Mazur 2021-2027”.

65

## REGION Z NOWYM ZABYTKIEM



WMWKZ Olsztyn

Budynek dawnego kasyna w Kętrzynie został wpisany do rejestru zabytków

Budynek dawnego kasyna przy ul. Sikorskiego w Kętrzynie wraz z ogrodem i ogrodzeniem zostały wpisane do wojewódzkiego rejestru zabytków.

Z informacji warmińsko-mazurskiego konserwatora zabytków Mirosława Jonakowskiego wynika, że neogotycki budynek kasyna przy ul. Sikorskiego 69 powstał w latach 1897-1898 jako część zespołu koszar 4. Wschodniopruskiego Pułku Grenadierów im. Fryderyka Wielkiego, sformowanego już w 1626 r. Kompleks wybudowano na miejskich terenach, zakupionych jako grunty rolne (około 8 hektarów) od niejakiego Topfera, właściciela pobliskiego majątku ziemskiego Karlsberg (Gnatowo-Kolonia), z których wydzielono hektar ziemi z myślą o kasynie i ogrodzie. Całość oddano do użytku 1 października 1898 r.

Już na początku I wojny światowej, na przełomie sierpnia i września 1914 r., kasyno zostało spalone przez wojska rosyjskie, wycofujące się na wschód po przegranej bitwie pod Tannenbergiem. „Obecny wygląd obiektu jest efektem wyjątkowo dobrej odbudowy w stylu o cechach Heimatstilu i ceglanego ekspresjonizmu. Wykorzystano w niej rzut, piwnice, główną klatkę schodową i wieżyczkę z fazy neogotyckiej” – przekazuje konserwator

zabytków. „Jednocześnie usunięto szczyty, podwyższono dotychczas parterowe partie budynku, a ponad odsadzką cokołu kompletnie przelicowano elewacje, wykorzystując oryginalne cegły okładzinowe w wątku główkowym. Powiększono także taras od strony ogrodu oraz dobudowano obszerny ganek kryty niskim, papowym dachem”. W środkowej części budynku oraz wieżyczce widać zwykłą cegłę, co jest spowodowane brakami oblicówki wynikającymi m.in. z różnicy powierzchni ścian starej i nowej bryły. Po 1945 r. budynek służył jako kasyno oficerskie Wojsk Ochrony Pogranicza. Na początku lat 90. stał się własnością gminy Kętrzyn, a od 2007 r. jest w prywatnych rękach. Na wniosek właściciela budynek wraz z ogrodem i ogrodzeniem zostały wpisane do wojewódzkiego rejestru zabytków.

65

# PONAD 70 LAT FASCYNACJI ŚWIATŁEM

Kolorowe szkło, światło i precyzja. Dla wielu to tylko dekoracja w kościołach czy starych kamienicach. Dla Mariana Pięty z Nidzicy – pasja na całe życie. Choć od pierwszego spotkania z witrażem minęło już ponad siedem dekad, jego fascynacja tą sztuką nie słabnie.

Historia zaczęła się tuż po wojnie.

— Mieszkaliśmy na wsi, mama była wdową i wychowywała czworo dzieci. Pewnego dnia zabrała mnie do kościoła w Garwolinie, oddalonego o siedem kilometrów od naszej miejscowości. Tam po raz pierwszy zobaczyłem witraże. Nie miałem pojęcia, co to jest. Siedziałem i zastanawiałem się, jak połączone są ze sobą te kolorowe szkiełka. Wtedy pomyślałem, że chciałbym kiedyś robić coś takiego — wspomina Marian Pięta.

Choć życie potoczyło się inaczej, marzenie nie zniknęło.

Pan Marian przez wiele lat pracował w piekarni — najpierw jako kierownik, później prowadził własną działalność. Jednak nawet w tym czasie interesował się sztuką witrażu. Kupował książki, studiował techniki, próbował zrozumieć tajniki łączenia szkła.

— To była fascynacja od pierwszego wejrzenia. Uczyłem się teorii z książek, żeby dowiedzieć się, jak technicznie powstają witraże. Wiedziałem jednak, że prawdziwej nauki można by się nauczyć na Akademii Sztuk Pięknych. Na takie studia nie było mnie stać — mówi.

Przełom nastąpił w latach 90.

W 1992 roku jego firma upadła. Jak sam przyznaje, był to jeden z najtrudniejszych momentów w jego życiu.

— Byłem zrozpaczony. W jeden dzień zawalił się cały mój świat. Wtedy żona zaproponowała, żebym pojechał do Olsztyna na kurs witrażu. „Jedź, uspokoisz się, zawsze o tym marzyłeś” — powiedziała. I pojechałem. Zaczęłem powoli tworzyć — wspomina.



Marian Pięta na tle stworzonych przez siebie witraży



Kwiatowa dekoracja autorstwa pana Mariana



Lampa robiona na zamówienie i ozdoby wielkanocne

Po powrocie przerobił jeden z pokoi w domu na niewielką pracownię. Kupił podstawowe narzędzia i szlifierkę. Od tego czasu

powstają tam zarówno witraże płaskie, jak i przestrzenne.

Najczęściej pracuje w technice Tiffany'ego — jed-

— Chciałbym komuś przekazać to, czego się nauczyłem przez lata — mówi pan Marian, twórca witraży z Nidzicy. Marzy o zorganizowaniu warsztatów dla młodzieży, podczas których mógłby pokazać młodym ludziom tajniki tego tradycyjnego rzemiosła. — Zamiast siedzieć przed komputerami mogliby nauczyć się czegoś ciekawego — podkreśla. Do prowadzenia zajęć potrzebne byłoby jednak odpowiednie pomieszczenie — pracownia. Osoby, które mają pomysł, w jaki sposób można wesprzeć inicjatywę pana Mariana, proszone są o kontakt z redakcją.

nej z najbardziej znanych metod tworzenia witraży. Po przygotowaniu projektu poszczególne elementy są wycinane ze szkła, szlifowane, a następnie owijane folią miedzianą i lutowane cyną. — To bardzo precyzyjna praca. Każdy element musi do siebie idealnie pasować — tłumaczy.

Jedną z najbardziej pracowitych realizacji była lampa stojąca, składająca się z setek fragmentów szkła.

— Robiłem ją przez miesiąc. Powstała z 630 kawałków szkła. Pracowałem co drugi dzień po około sześć godzin — opowiada.

Inspiracji nie brakuje. Już na emeryturze Marian Pięta odwiedził klasztor Ojców Franciszkanów w Niepokalanowie. Tam ponownie zachwycił go monumentalne witraże.

— Udało mi się nawet dotrzeć do autora tych prac. Był wtedy ponad dziewięćdziesięcioletnim zakonikiem. Długo mieszkał w Niemczech i we Francji. Powie-

## SENIORKA STRACIŁA SWOJE OSZCZĘDNOŚCI W WYNIKU OSZUSTWA



Oszust podający się za policjanta wykorzystał zaufanie 77-latk i doprowadził do utraty znacznej sumy pieniędzy. Kobieta przekazała przestępcy swoje dane do bankowości elektronicznej, wierząc, że chroni swoje oszczędności. Sprawca powołał się na rzekomy wyciek danych i konieczność szybkiego działania. Apelujemy o ostrożność i przypominamy, że funkcjonariusze nigdy nie proszą o dane ani kody dostępu.

Policjanci szczycieńskiej komendy prowadzą postępowanie w sprawie oszustwa metodą „na policjanta”. W piątek (27.03.2026 r.) do Komendy Powiatowej Policji w Szczytnie zgłosiła się 77-letnia mieszkanka powiatu, która padła ofiarą przestępstwa.

Z ustaleń funkcjonariuszy wynika, że z kobietą skontaktowała się telefonicznie osoba podająca się za policjanta. Rozmówca poinformował ją o rzekomym wycieku danych z banku, w którym posiada konto oraz o konieczności ich szybkiego zabezpieczenia. Działając pod wpływem presji oraz przekonana o autentyczności rozmówcy, 77-latka przekazała swoje dane osobowe oraz dane logowania do bankowości elektronicznej. Po zakończeniu rozmowy kobieta udała się do placówki swojego banku, gdzie ustaliła, że z jej rachunku bankowego zniknęło 23 000 złotych.

Policjanci prowadzą czynności zmierzające do ustalenia sprawcy oraz wyjaśnienia wszystkich okoliczności zdarzenia.

### Przypominamy:

- Policjanci nigdy nie dzwonią i nie proszą o podanie danych osobowych, danych logowania do kont bankowych ani kodów BLIK.
- Funkcjonariusze nie realizują żadnych „akcji” polegających na przekazywaniu pieniędzy lub danych przez telefon.
- Oszuści często działają pod presją czasu i wywołują silne emocje, aby skłonić do pochopnych decyzji.
- W przypadku otrzymania podejrzanego telefonu należy natychmiast się rozłączyć i samodzielnie skontaktować z Policją, dzwoniąc pod numer alarmowy 112 lub bezpośrednio do jednostki Policji.
- Nie należy instalować żadnych aplikacji oraz podawać danych na polecenie nieznanego osó. Ograniczone zaufanie i ostrożność to najlepsza ochrona przed oszustami.

dział mi, że mam zacięcie do tej sztuki i trochę mnie pokierował — wspomina.

Tworzenie witraży to jednak nie tylko sztuka, ale również kosztowne hobby. Kolorowe szkło potrafi być bardzo drogie, a każdy projekt wymaga wielu godzin pracy i ogromnej precyzji.

Mimo upływu lat Marian Pięta nadal tworzy w swojej domowej pracowni. Jego

prace były prezentowane m.in. na wernisażu „Z szuflady” oraz na targach rzemiosła.

Dla nidziczana witraże wciąż pozostają czymś więcej niż rękodziłem.

— To połączenie światła i koloru. Kiedy słońce przechodzi przez szkło, każdy witraż zaczyna żyć własnym życiem — mówi.

ZUZANNA LESZCZYŃSKA



# TU SENIORZY ODNAJDUJĄ ENERGIĘ I WSPÓLNOTĘ

Olsztyn od ponad dekady tworzy przestrzeń dla seniorów, którzy chcą aktywnie spędzać czas, poznawać ludzi i rozwijać pasje. W Dziennym Domu „Senior+” przy ul. Hozjusza wciąż dostępne są wolne miejsca – to szansa, by dołączyć do grupy pełnej energii i pozytywnej atmosfery.

Od ponad dziesięć lat miasto Olsztyn, we współpracy z organizacjami pozarządowymi, prowadzi dwa Dienne Domy „Senior+” oraz Klub „Senior+”. To miejsca, które oferują znacznie więcej niż zajęcia – to przestrzeń spotkań, aktywności i zwykłej, ludzkiej bliskości.

Seniorzy to coraz aktywniejsza grupa w społeczeństwie – coraz więcej osób w wieku 60+ nie ogranicza się do domu, lecz poszukuje zajęć, które pozwolą im rozwijać zainteresowania, utrzymywać kondycję i utrzymywać kontakty społeczne.

Programy takie jak „Senior+” dają możliwość, by potączyć aktywność fizyczną, kreatywność i integrację międzypokoleniową, co pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne.

Jednym z punktów, które szczególnie przyciągają mieszkańców, jest Dzielny Dom „Senior+” „Laurentius” przy ul. Hozjusza 19. Placówka działa od poniedziałku do piątku, oferując seniorom ośmiodziesięciodzienne pobyt w spokojnym, zielonym otoczeniu Redykajny. Dni wypełniają tu zajęcia ruchowe, spacer, warsztaty artystyczne, rehabilitacja oraz terapia zajęciowa – wszystko po to, by rozwijać zainteresowania, odkrywać nowe pasje i w pełni korzystać z czasu wolnego.

– Dla wielu osób to pierwszy krok do zmiany codzienności – mówi zastępczyni prezidenta



Olsztyna, Sylwia Rembiszewska-Piątek. –Zamiast samotnych godzin w domu pojawia się ruch, rozmowa i poczucie wspólnoty. A to potrafi zmienić naprawdę wiele.

Równie ważne są codzienne, proste chwile – wspólne posiłki, rozmowy przy kawie i budowanie relacji. Takie momenty

sprawiają, że seniorzy nie czują się samotni i chętnie wracają każdego dnia. Dużą zaletą placówki jest też dogodny dojazd – tuż obok znajduje się przystanek autobusowy, z którego kursują linie 101 i 127, co ułatwia dotarcie z różnych części miasta.

Olsztyn to miasto zieleni i jezior – stolica Warmii

oferuje seniorom nie tylko miejsca spotkań, ale też piękne tereny rekreacyjne. Spacer wzdłuż brzegów Łyny czy wycieczka po licznych parkach może być naturalnym przedłużeniem dnia spędzonego w Dziennym Domu „Senior+”, łącząc aktywność fizyczną z relaksem w otoczeniu przyrody.

Oferta skierowana jest do mieszkańców Olsztyna w wieku 60+, którzy nie są aktywni zawodowo i chcą spędzać czas wśród ludzi. Seniorzy mają tu możliwość nie tylko ćwiczeń fizycznych i warsztatów twórczych, ale również nauki tańca, zumbę, jogę na wesoło, a także pogłębiania wiedzy o zdrowej diecie czy bezpieczeństwie seniora.

Malownicza lokalizacja domu „Laurentius”, wśród lasów i z dala od miejskiego zgiełku, pozwala uczestnikom na odpoczynek, kontakt z naturą i relaks w świeżym powietrzu.

Placówka działa na zlecenie Urzędu Miasta Olsztyna i jest finansowana ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej oraz miasta. Zainteresowani mogą uzyskać więcej informacji i zapisać się, kontaktując się z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej pod numerem 89 521 04 01.

To idealna okazja, by połączyć aktywność, nowe znajomości i wspólne spędzanie czasu wśród rówieśników – seniorzy w Olsztynie mają teraz szansę dołączyć do tej wyjątkowej społeczności.

## W PRZYSIĘDZE MAŁŻEŃSKIEJ WYTRWALI PONAD PÓŁ WIEKU



Pięćdziesiąt lat to nie tylko chwile dobre, szczęśliwe, ale też na pewno chwile trudne. Największym dorobkiem tego małżeństwa jest rodzina. Dzieci, wnuki, prawnuki – to jest największy sukces. Państwo Barbara i Antoni Porzezińscy są dowodem na to, że małżeńskiej przysięgi można dochować pomimo wszelkich przeciwności!

„I przyrzekam, iż uczynię wszystko, aby nasze małżeństwo było zgodne, szczęśliwe i trwałe...” – tak ponad pół wieku temu składali sobie przysięgę. Trzeba przyznać, że są słowni, bo wytrwali i dotrzymali słów przysięgi. Za to należą się im ogromne gratulacje i szacunek. Bo trzeba naprawdę dużo miłości, zrozumienia, przyjaźni w związku aby przez tak wiele lat wytrwać. Swoim przykładem dają dowód na miłość i przyjaźń w związku. Zawarcie małżeństwa to jedno z najważniejszych wydarzeń w życiu człowieka. Złożona przysięga zobowiązuje do bycia ze sobą na dobre i złe, w zdrowiu i chorobie. W życiu bywało różnie, ale oni zawsze szli razem, nie poddając się trudnościom i razem dzieląc radości i smutki. Są szczęśliwi i wciąż aktywni, mimo że są już emerytami. Znają smak trudów życia, poznali czasy bojaźni o siebie, bliskich i rodzinę. Pomimo tych trudnych doświadczeń, dokonali rzeczy niezwykłych. Tworzyli na nowo i z sukcesem rodzinne kręgi, wychowali kolejne pokolenia, zapewнили swoim dzieciom i wnukom poczucie sensu i pewności, a życie dostarczyło i dostarcza im wielu radości.

Państwo Barbara i Antoni Porzezińscy obchodzili w marcu swoje Złote Gody – 50. rocznicę zawarcia małżeństwa. Z tej okazji Jubilatów odwiedziła pani Bożena Wołyniec, zastępca wójta Gminy Ełk, składając serdeczne gratulacje i życzenia zdrowia, spokoju oraz wielu radosnych chwil w gronie rodziny.

Podczas wizyty wręczono list gratulacyjny od wójta Gminy Tomasz Osewskiego, a także bukiet kwiatów i kosz pełen słodkich upominków. Państwo Porzezińscy przyjęli życzenia z wzruszeniem, dziękując za pamięć i serdeczność. Złote Gody to niezwykle święto, obchodzone w naszej polskiej tradycji szczególnie uroczysto. Aby na nie zażyć, trzeba wytrwać w jednym związku, w małżeństwie 50 lat, a więc przeszło 18 tysięcy nocy i dni. Wspólne pół wieku to wspaniały wzór mądrego życia i przykład dla młodych ludzi. Przykład życia tej pary pozwala zburzyć wszystkie obawy. Są oni dowodem tego, że wbrew wszelkim przeciwnościom losu przysięgi małżeńskiej można dochować, że idąc przez życie we dwoje, wiernie dzieli się każdy sukces i radości, ale też każdy smutek i niepowodzenie. Pół wieku wspólnej drogi to piękne świadectwo wierności i siły rodzinnych więzi. Złote Gody Jubilatów są powodem do dumy dla całej społeczności Suczek i Gminy Ełk.

OPR. JK

**SENIOR+ DZIENNY DOM SENIOR+ LAURENTIUS**

Jeśli masz 60 lat lub więcej, nie jesteś już aktywny zawodowo, a chcesz spędzać czas w sposób aktywny, rozwijać swoje pasje i zainteresowania, a przy tym dobrze się bawić

**Zapraszamy do naszego Dziennego Domu Senior+ Laurentius w Olsztynie**

	<b>Nasze usługi:</b>
	zajęcia terapeutyczne
	zajęcia edukacyjne i kulturalno - oświatowe
	sportowo - rekreacyjne
	aktywizująco społeczne
	usługi socjalne
	pielęgnacja życia duchowego

tel. 89 522 13 30  
mail: senior.wigori@laurentius.pl  
od poniedziałku do piątku w godzinach 7:00-15:00

ul. Hozjusza 19/Redykajny

# BIOMETANOWNIA KOŚCIĄ NIEZGODY

Planowana budowa biometanowni w gminie Kurzętnik, w rejonie Kaczego Bagna, wywołuje coraz większe emocje. Inwestor przekonuje, że chodzi o nowoczesną, hermetyczną instalację produkującą zielony gaz i bionawóz, która ma nie być uciążliwa w kontekście zapachu i ruchu ciężarówek. Mieszkańcy oraz osoby związane z Kaczym Bagnem patrzą jednak na projekt z dużą nieufnością. Podczas spotkania w Gminnym Centrum Kultury w Kurzętniku padły mocne głosy sprzeciwu, a protest przeciw inwestycji wkracza już na kolejny etap. Na 1 kwietnia (o godzinie 18) zapowiedziano następne otwarte spotkanie, tym razem w MOSiR w Nowym Mieście Lubawskim.

## Inwestor mówi o zielonym gazie i dużym projekcie

Planowana instalacja ma produkować biometan, czyli oczyszczony biogaz o jakości pozwalającej wtłaczać go do sieci gazowej. Projekt „RIC biOdnowa” zakłada również wytwarzanie bionawozu, a jego twórcy podkreślają, że przedsięwzięcie ma opierać się na hermetyzacji procesu, biofiltrach oraz halach rozładunkowych z systemem podciśnienia. Według tych deklaracji część substratów płynnych miałyby trafiać do zakładu rurociągiem, co miałyby ograniczyć transport kołowy. Inwestor szacuje wartość projektu na około 150 mln zł i zapowiada wtłaczanie do sieci 1200 m sześć. biometanu na godzinę, kilkanaście miejsc pracy oraz wpływy podatkowe gminy rzędu około 2 mln zł rocznie.

W przedstawionym opisie projektu jako główne substraty wskazano m.in. wywar pogorzelniany, kiszonkę roślin energetycznych, pulpę ziemniaczaną i serwatkę. Przedstawiciel inwestora Marcin Ostrzonsek mówił, że celem spółki jest „budowanie relacji opartych na dobrym sąsiedztwie” i pokazanie, że taka instalacja może wspierać nowoczesne rolnictwo bez kolizji z turystyką.

## Protest mieszkańców i petycja

Po drugiej stronie są mieszkańcy i środowiska związane z Kaczym Bagnem, które otwarcie



Fot. Alina Laszkowska

sprzeciwiają się tej lokalizacji. W internetowej petycji, zamieszczonej 26 marca, autorzy piszą o planowanej „instalacji do produkcji biopaliw z odnawialnego źródła energii pochodzenia rolniczego wraz z infrastrukturą towarzyszącą” w bezpośrednim sąsiedztwie ośrodka Kacze Bagno. Podnoszą argumenty dotyczące możliwej emisji uciążliwych zapachów, wzmożonego ruchu ciężarowego, hałasu, trwałej zmiany charakteru otoczenia oraz potencjalnego wpływu na działalność ośrodka i obszary przyrodnicze, w tym Dolinę Drwęcy. We wtorek rano pod petycją było już ponad 250 podpisów.

Warto przy tym zaznaczyć, że część tych obaw to stanowisko protestujących, a nie ustalenia dokonane na obecnym etapie procedury. Inwestor zapewnia o zapachowej neutralności i zamkniętym obiegu technologicznym, natomiast przeciw-



nicy inwestycji podważają jego słowa i domagają się zablokowania przedsięwzięcia w proponowanej lokalizacji.

## Kolejne spotkanie już 1 kwietnia

Spór wokół biometanowni będzie miał ciąg dalszy bardzo szybko. Kolejne otwarte spotkanie dotyczące planowanej budowy biogazowni ma się odbyć 1 kwietnia o godzinie 18

w MOSiR w Nowym Mieście Lubawskim. To pokazuje, że temat przestał być wyłącznie sprawą jednej miejscowości w gminie Kurzętnik i coraz mocniej angażuje także mieszkańców Nowego Miasta Lubawskiego oraz całego powiatu.

## Stawką jest nie tylko inwestycja

Dyskusja wokół Kaczego Bagna dotyczy dziś nie tylko samej technologii produkcji biometanu, ale też kierunku rozwoju tej części regionu. Inwestor mówi o zielonej energii, gospodarce obiegu zamkniętego i korzyściach, jakie ma to przynieść samorządowi. Protestujący odpowiadają, że w bezpośrednim sąsiedztwie miejsca kojarzonego z edukacją, wypoczynkiem i przyrodą taka instalacja może zmienić charakter okolicy na trwałe. To właśnie dlatego emocje wokół tej sprawy są tak silne i nic nie wskazuje na to, by miały szybko opaść.

## CO ZMIENI NOWY SYSTEM?



Powiatowy Szpital im. Władysława Biegańskiego w Iławie podpisał umowę z firmą Siemens Healthineers na dostawę systemu rezonansu

magnetycznego Magnetom Altea. To jedno z najnowszych urządzeń tej klasy w województwie warmińsko-mazurskim. Inwestycja ma wzmocnić diagnostykę w Iławie i całym regionie. W placówce rozpoczyna się właśnie etap przygotowań do uruchomienia nowej pracowni.

## Technologia znana z największych ośrodków

Z nowego systemu Magnetom Altea do tej pory korzystały głównie największe ośrodki medyczne w regionie, m.in. Olsztyn i Elbląg. Wkrótce będzie dostępny także dla mieszkańców Iławy i okolicznych powiatów.

Władze placówki podkreślają, że to historyczny moment dla szpitala. Podpisanie umowy oznacza nie tylko zakup aparatu, ale też początek kompleksowej zmiany w obszarze diagnostyki obrazowej. „To inwestycja, która stanie się nowym fundamentem naszej diagnostyki” – informuje dyrekcja szpitala.

## Start prac budowlanych i przygotowanie pracowni

Wraz z podpisaniem kontraktu pomieszczenia przeznaczone na pracownię rezonansu magnetycznego zostały oficjalnie udostępnione w celu realizacji przedsięwzięcia. Przed szpitalem gruntowny remont i dostosowanie infrastruktury do najwyższych standardów technologicznych oraz wymogów bezpieczeństwa. Uruchomienie rezonansu wymaga odpowiednich warunków technicznych, w tym specjalistycznego przygotowania przestrzeni do instalacji urządzenia o wysokiej mocy pola magnetycznego. Nowa pracownia ma spełniać aktualne normy w zakresie bezpieczeństwa zarówno pacjentów, jak i personelu.

## Rezonans magnetyczny

Rezonans magnetyczny (MRI) to jedna z najbardziej precyzyjnych metod diagnostyki obrazowej we współczesnej medycynie. Umożliwia szczegółową ocenę stanu mózgu i układu nerwowego, kręgosłupa oraz rdzenia kręgowego, stawów i układu mięśniowo-szkieletowego, narządów jamy brzusznej, serca i naczyń, a także zmian nowotworowych. Badanie jest nieinwazyjne i – co istotne – nie wykorzystuje promieniowania jonizującego w przeciwieństwie do tomografii komputerowej czy klasycznych badań rentgenowskich. Dzięki temu może być stosowane w szerokim zakresie wskazań diagnostycznych. Według informacji przekazanych przez szpital wdrożenie systemu Magnetom Altea oznacza dla pacjentów wyższą precyzję diagnostyczną oraz krótszy czas trwania badań. Urządzenie oferuje również większy komfort m.in. dzięki szerokiemu tunelowi i nowoczesnym rozwiązaniom ograniczającym stres związany z przebywaniem w aparacie. Kluczowa ma być także dostępność. Dotychczas mieszkańcy regionu często byli kierowani do większych miast w celu wykonania tego rodzaju badania. Nowa pracownia w Iławie ma spowodować zwiększenie liczby wykonywanych badań na miejscu i skrócenie czasu oczekiwania.

## Nowy etap dla regionu

Szpital zapowiada, że będzie informował o postępach prac oraz o terminie uruchomienia pracowni. Inwestycja wpisuje się w szerszy trend modernizacji regionalnej opieki zdrowotnej i wzmocnienia diagnostycznego zaplecza poza największymi ośrodkami województwa. To początek dużej zmiany w tym zakresie. W Iławie ma powstać nowoczesne centrum badań MRI, z którego skorzystają pacjenci z całego powiatu i sąsiednich gmin.



# Motoryzacja kojarzy się nam z maszynami i technologią, a w rzeczywistości to przede wszystkim jest świat ludzi

**Plebiscyt Mistrzowie Motoryzacji zaprasza nas do świata ludzi. Bo za każdą naprawą stoi człowiek, a za każdym sprawnym samochodem wiedza, doświadczenie i odpowiedzialność.**

Za nami pierwszy tydzień głosowania w Mistrzach Motoryzacji. - To kolejna odsłona największego ogólnopolskiego plebiscytu, w którym najlepsi w branży motoryzacyjnej wybierani są przez klientów. To właśnie ich opinie i głosy zdecydowały, kto najbardziej zasługuje na miano mistrza - mówi Daria Jankiewicz-Kaczmarek, odpowiedzialna za realizację Mistrzów Motoryzacji we wszystkich gazetach Polska

Press Grupy. A wśród plebiscytowych kategorii są takie, jak Mechanik Roku i Warsztat Samochodowy, czyli tak naprawdę ludzie, którym powierzamy zadanie naprawy konkretnego samochodu. Do przegądu albo naprawy konkretnego usterki. Albo takiej, którą trzeba wyśledzić niczym detektyw w sensacyjnym filmie, bo kontrolka się świeci, stuk, puka, a nie wiadomo, co.

Badania pokazują, że Polacy wykazują emocjonalny stosunek do swoich samochodów. I gdy coś zaczyna stukać, zaczyna się coś więcej niż tylko problem z autem. Zaczyna się pytanie: „Do kogo pojechać?”. W czyje ręce oddać ukochane motoryzacyjne „dziecko”? To sprawia, że choć motoryzacja

kojarzy się z maszynami, śrubami i technologią, w rzeczywistości jest przede wszystkim światem ludzi. Mechaników, którzy potrafią usłyszeć więcej, wyśledzić, naprawić, porządnie dokręcić i zadbać o każdy detal. Warsztatów, które są czymś więcej niż miejscem napraw. Są przestrzenią zaufania do pracowników, ich doświadczenia i decyzji.

Dobry mechanik to dziś nie tylko ktoś, kto naprawi, ale też zdiagnozuje problem, zanim stanie się poważny. Kto podpowie, co trzeba zrobić „na już”, a co może jeszcze poczekać. Kto nie gubi się w nowoczesnych systemach, elektronice i coraz bardziej zaawansowanych rozwiązaniach. Z kolei

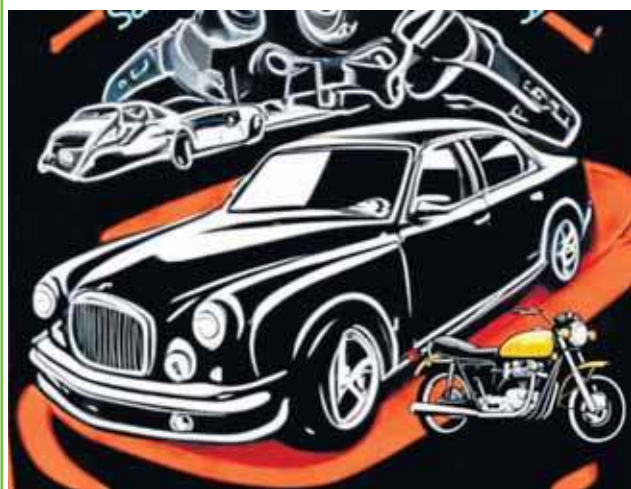
dobry warsztat to nie tylko sprzęt i zaplecze techniczne, ale przede wszystkim ludzie, którzy tworzą zespół.

Plebiscyt Mistrzowie Motoryzacji to także okazja, by poznać właśnie kulisy pracy mechaników i warsztatów samochodowych. Bo choć z zewnątrz wszystko może wyglądać podobnie, w środku kryją się bardzo różne historie. Pasje, które zaczęły się jeszcze w dzieciństwie. Przypadki, które przerodziły się w zawód na lata. Trudne naprawy, które kończyły się sukcesem, ale i takie, które uczyły pokory.

Poznajcie historie ludzi i miejsc, które każdego dnia mierzą się z wyzwaniami tej branży!



## Zaczął się w latach 80. na motocyklu taty...



**Bogdan Milewski, Serwis samochodowo-motocyklowy Bogdan Milewski, Martiany**

**Bogdan Milewski ceni sobie te trudne przypadki, bo każdy wymaga od Niego dużego zaangażowania. I to jest świetne!**

Jego przygoda z motoryzacją zaczęła się kilka dekad temu. Lata 80., a On wtedy zaczynał się przyglądać temu, jak działa motocykl WSK Jego taty. - Pierwszy naprawiony „pacjent” po dorwaniu się do skrzynki z częściami - wspomina z uśmiechem pan Bogdan. I właśnie od tego się zaczęło. A potem? Już tylko większa ciekawość, coraz bardziej złożone mechanizmy i coraz więcej satysfakcji, kiedy dowiadywał się nie tylko, jak coś działa, ale także, dlaczego przestało działać, jak powinno. Drugą wielką fascynacją była

Junak. Następnie przyszedł czas na cztery kółka. Pierwszą poważną naprawę przeprowadził w Żuku. Tak więc wybór zawodu nie był dla Niego przypadkowy. To efekt wieloletniej pasji, wzbogacanej zdobywaną systematycznie wiedzą i doświadczeniem, które z każdą maszyną się tylko powiększało.

Co klienci lub współpracownicy powinni wiedzieć o Nim jako człowieku z branży motoryzacyjnej? - Uczciwość i zaangażowanie - odpowiada krótko. Jaki problem lub naprawa sprawiają Mu największą satysfakcję? - Każdy „trudny” przypadek jest fascynujący, bo naprawa wymaga ode mnie zaangażowania i głębokiego pomysłu - przekazuje pan Bogdan.

## Nie straszne Im nawet te najtrudniejsze przypadki



**Bosch Car Service MultiCar, Olsztyn, Płoskiego 3**

**Bosch Car Service MultiCar walczy w naszym plebiscycie o wyjątkowy tytuł Warsztatu Roku.**

Bosch Car Service MultiCar specjalizuje się w zaawansowanej mechanice, precyzyjnej geometrii i zbieżności kół oraz kalibracji systemów bezpieczeństwa ADAS Bosch. Zajmują się także przeglądami i naprawami samochodów elektrycznych i hybrydowych. Działają od 2008 roku, a to oznacza jedno: mnóstwo zadowolonych klientów, którzy uzyskali tutaj fachową pomoc. Dzięki szerokiemu zakresowi usług mogą wszechstronnie dbać o samochody, które do nich trafiają. Jak mówi ich motto: Jeden serwis - pełna odpowiedzialność.

Lata pracy to także świetny fundament zaufania. Klienci wiedzą, że mogą tutaj liczyć na profesjonalizm, a przede wszystkim na uczciwość. Tutaj każdy klient jest tak samo ważny, bo każdy jest traktowany indywidualnie, nie jak „kolejne zlecenie”, ale jak człowiek, który przychodzi z konkretnym problemem, licząc na konkretne rozwiązanie. A wszystko w miłej atmosferze, bo profesjonalizm w Bosch Car Service MultiCar ma ludzką twarz. Dzięki połączeniu wiedzy, doświadczenia i technologii Bosch zapewniają kompleksową obsługę klientom indywidualnym. Bo wiedzą, że zadowolony klient to najlepsza wizytówka każdego warsztatu.

## LIDERZY W SKALI WOJEWÓDZTWA WE WSZYSTKICH KATEGORIACH

### MECHANIK ROKU

1. **Bogdan Milewski**, Serwis samochodowo-motocyklowy Bogdan Milewski, Martiany
2. **Bartosz Waszkiewicz**, Top-Oil, Pisz
3. **Paweł Dyjas**, Bosch Car Service MultiCar, Olsztyn

### WARSZTAT SAMOCHODOWY ROKU

1. **LZserwis**, Elbląg, Niska 2/3
2. **Bosch Car Service MultiCar**, Olsztyn, Płoskiego 3
3. **Mechanika Pojazdowa Jarosław Kisieliński**, Ostróda, Gizewiusza 31G

### INSTRUKTOR JAZDY ROKU

1. **Mirosław Hajdukiewicz**, OSK Enigma Mirosław Hajdukiewicz, Miłakowo
2. **Dorota Kwiatkowska**, Nauka Jazdy Driver, Olsztyn
3. **Hubert Baldyga**, OSK Expert, Pisz

### SZKOŁA JAZDY ROKU

1. **Nauka Jazdy Driver**, Olsztyn, Dworcowa 6/1
2. **OSK Dwójka**, Mrągowo, Brzozowa 16
3. **OSK Prawko Zdzisław Nastaj**, Iława, Kasprzowicza 1A

### KIEROWCA ROKU

1. **Norbert Zarzycki**, Inter-Trans bis s.c. Dorota Kobus Lucjan Kobus, Olsztyn
2. **Włodzimierz Zablocki**, Jam-Tech Włodzimierz Zablocki, Wróćkowo
3. **Maciej Rochna**, PTO Lipnicki, Ostróda

### DORADCA DS. SPRZEDAŻY SAMOCHODÓW ROKU

1. **Daniel Łosiak**, Audi Fiedorowicz, Olsztyn
2. **Kamil Kaczmarczyk**, HADM Gramatowski, Elbląg
3. **Krzysztof Połujski**, Autoryzowany Salon i Serwis Volkswagen Fiedorowicz, Olsztyn

### FIRMA TRANSPORTOWA ROKU

1. **Auto Support**, Korsze, Ogrodowa 10
2. **Biłyj Transport Milena Biłyj**, Olsztyn, Jarocka 76C/3

### AUTO DETAILING ROKU

1. **Wasielwski AutoDetailing**, Lubawa, Składowa 16
2. **Pinkstar Detailing**, Działdowo, Lidzbarska 9C lok. 4
3. **Auto Legend - Usługi Motoryzacyjne**, Elk, Sosnowa 22
3. **Przedsiębiorstwo Robót Budowlanych UNIMA**, Lublin

**Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na:**  
[www.gazetaolsztynska.pl/mistrzowie-moto](http://www.gazetaolsztynska.pl/mistrzowie-moto)

# IX GALA SPORTU W BISKUPCU PODSUMOWANIEM ROKU PEŁNEGO SUKCESÓW

SPORT W BISKUPCU TO NIE TYLKO WYNIKI, ALE PRZEDE WSZYSTKIM LUDZIE I KONSEKWENTNA PRACA – POTWIERDZIŁA TO IX GALA SPORTU, PODCZAS KTÓREJ UHONOROWANO NAJLEPSZYCH W MINIONYM ROKU.



Sportowiec U-13



Przyjaciel Biskupca



Sportowiec roku



W piątkowy wieczór, 27 marca, sala Biskupieckiego Domu Kultury wypełniła się przedstawicielami lokalnego środowiska sportowego. IX Gala Sportu była nie tylko okazją do wręczenia nagród i wyróżnień, lecz także momentem podsumowania roku intensywnej pracy, sukcesów oraz rosnącej aktywności mieszkańców gminy Biskupiec.

Wydarzenie, które na stałe zagościło w kalendarzu Biskupca, ponownie zgromadziło zawodników, trenerów, działaczy oraz sympatyków sportu. Tegoroczna edycja gali pokazała wyraźnie skalę zaangażowania mieszkańców w rozwój sportu. Do kapituły wpłynęły aż 62 zgłoszenia, obejmujące szerokie spektrum dyscyplin oraz różne grupy wiekowe. Tak duża liczba kandydatur potwierdza, że aktywność sportowa w gminie nie tylko się utrzymuje, ale systematycznie rośnie, obejmując kolejne środowiska i pokolenia.

Podczas uroczystości wielokrotnie podkreślano, że sukcesy sportowe nie są wyłącznie efektem indywidualnych predyspozycji i zaangażowania zawodników. To także rezultat pracy trenerów, którzy konsekwentnie rozwijają umiejętności swoich podopiecznych, oraz działaczy, dbających

o organizacyjne i infrastrukturalne zaplecze sportu. Ich rola – choć często mniej widoczna – pozostaje kluczowa dla funkcjonowania całego systemu.

Sportowcem Roku został Igor Włodarczyk. Kapituła doceniła jego osiągnięcia oraz konsekwencję w dążeniu do wyznaczonych celów. Zawodnik systematycznie rozwija swoją karierę, odnosząc kolejne zwycięstwa na galach KSW, gdzie z powodzeniem rywalizuje z coraz bardziej wymagającymi przeciwnikami i umacnia swoją pozycję na krajowej scenie MMA.

Burmistrz Biskupca przyznał tytuł Przyjaciela Biskupca, który trafił do Ireneusza Nalazka – Wiceministra Sportu i Turystyki, oraz Pawła Papkego – Posła na Sejm RP. Wyróżnienia te są wyrazem uznania dla osób wspierających lokalne inicjatywy oraz aktywnie uczestniczących w działaniach na rzecz rozwoju gminy.

IX Gala Sportu w Biskupcu potwierdziła, że sport pozostaje jednym z istotnych filarów życia lokalnej społeczności. To przestrzeń, w której spotykają się różne pokolenia, a wspólne działania przekładają się nie tylko na wyniki, lecz także na budowanie więzi i poczucia tożsamości.

## LAUREACI W KATEGORIACH:

**Sportowiec U-13:** Natasza Bielińska (I miejsce), Zofia Kruczyk (II miejsce), Mikołaj Kania (II miejsce), Aleksander Kopacki (III miejsce), Wiktor Gumiński (III miejsce)

**Sportowiec U-15:** Barbara Budek (I miejsce), Klara Kulbacka (II miejsce), BKS Tęcza Biskupiec – sekcja kobiet (II miejsce), Filip Urbanowicz (III miejsce)

**Sportowiec U-18:** Anna Kawa (I miejsce)

**Sportowiec open:** BKS Tęcza Biskupiec – sekcja kobiet (I miejsce), Ryszard Zieliński (II miejsce), Aleksandra Szczerbaczewicz (III miejsce), Wiktor Zastawny (III miejsce)

**Sportowiec roku:** Igor Włodarczyk

## Promocja przez sport:

Warmińsko-Mazurski Związek Piłki Nożnej (I miejsce), Klub Szachowy CKTiS Biskupiec (II miejsce), Młodzieżowa Drużyna Pożarnicza z OSP Kobałty (III miejsce), Szkoła Podstawowa im. Flagi Polski w Kobałtach (III miejsce)

**Trener:** Lech Buczek (I miejsce), Andrzej Garbino (II miejsce), Dariusz Balcerzak (III miejsce)

## Wydarzenie sportowe:

Polonia Cup 2025 Międzynarodowy Turniej Piłki Siatkowej (I miejsce), Wojewódzki Finał Pucharu Tymbarku (I miejsce), I Integracyjny Halowy Turniej Piłki Nożnej Osób z Niepełnosprawnościami Województwa Warmińsko-Mazurskiego (II miejsce), Rowerowa Akademia Przedszkolaka (III miejsce), Trenujesz – Moc zyskujesz (III miejsce)



# WIELKANOCNE JAJKO, CZYLI SKARBIEC DLA ZDROWIA

I nie ma w tym tytule ani grama przesady! Jajka kurze rzeczywiście zawierają proteiny, witaminy, cenny kwas foliowy, karotenoidy i cholinę — by zacząć od tych najważniejszych składników. Nic dziwnego, że jajo to symbol Wielkanocy: oznacza przecież triumf życia nad śmiercią i początek nowego życia.

**M**ają też w sobie niacynę, która reguluje poziom cukru i cholesterolu we krwi, oraz lecytynę niezbędną do prawidłowej pracy serca i mózgu. Zasadniczo białko jaja ma optymalny dla potrzeb człowieka skład aminokwasów i jest niezastąpionym budulcem organizmu. Atutem jaj jest też wysoka zawartość cynku, wapnia, fosforu i żelaza. Jako jeden z nielicznych produktów spożywczych jaja zawierają też naturalny selen i jod.

## Jajko — czyli co konkretnie?

Surowe jajo składa się w ponad 70 proc. z wody — przy czym warto pamiętać, że taka ilość jest charakterystyczna dla większości organizmów żywych, także ludzkiego ciała. Poza tym ok. 12 proc. to białko, niecałe 10 przypada na tłuszcz, 1 proc. to składniki mineralne, a mniej niż 1 — węglowodany. Skład chemiczny jaj zależy od wielu rzeczy: czynników genetycznych, sposobu karmienia niosek, wieku kur lub leczenia medycznego.

Jajka najlepiej spożywać po ich wcześniejszej obróbce termicznej, bowiem ugotowanie, usmażenie lub upieczenie jaj neutralizuje niekorzystne właściwości awidyny, czyli

zawartego w jajku białka, które z kolei niszczy biotynę (witaminę H), a ta jest człowiekowi niezbędna, choć jednocześnie sprzyja rozwojowi wielu drobnoustrojów. Bo to właśnie awidyna, niszcząc biotynę w surowym jajku, chroni je przed rozwojem szkodliwych mikroorganizmów. Po obróbce termicznej traci te właściwości.

Ponad to wszystkie badania naukowe wykazały, że spożywanie jednego jajka dziennie znacząco zwiększa zawartość luteiny we krwi, bez negatywnego wpływu na poziom cholesterolu, oraz zmniejsza ryzyko katarakty.

Cennym składnikiem jaj jest też cholina, która bierze aktywny udział w budowie i funkcjach mózgu i układu nerwowego, zmniejsza wchłanianie cholesterolu oraz obniża koncentrację homocysteiny w organizmie, co zmniejsza ryzyko miażdżycy.

## Białka

Naukowcy białko jaja uznają za pełnowartościowe, bo zawiera wszystkie aminokwasy tzw. egzogenne — te, których organizm człowieka nie jest w stanie wytwarzać, a które są niezbędne w prawidłowym żywieniu. Mało tego — także proporcje tych aminokwasów są odpowiednie dla

potrzeb człowieka i rzadko spotykane w innych produktach. Prawdopodobnie z tego powodu przez wiele lat białko jaja kurzego służyło jako wzorzec do porównania wartości biologicznej innych białek.

Prócz walorów odżywczych pewne frakcje białka pełnią funkcje bioaktywne. Zawarte w nich lizozym, konalbumina, cystatyna, kwas sialowy działają przeciwwirusowo, antybakteryjnie, chroniąc samą treść jajka przed zepsuciem. Jednak te same funkcje mogą wykazywać w naszym organizmie, szczególnie jeśli jemy świeże jaja „na miękko”. Substancje te izoluje się również z jaj, by wykorzystać je w produkcji leków.

## Tłuszcze

Skład tłuszczu zawartych w jajku jest bardzo złożony: około 60 proc. z nich to trójglicerydy, ok. 30 proc. — to fosfolipidy, a ledwie 6 proc. to ten legendarny cholesterol w formie wolnej i zestryfikowanej. Na samym końcu, ok. 1 proc. stanowią wolne kwasy tłuszczowe.

Najcenniejsze dla organizmu człowieka są fosfolipidy, w tym lecytyny, bo to z nich powstaje cholina, a ta z kolei poprawia naszą pamięć i ogólne działanie układu nerwowego i mięśniowego. Lecytyny i sfin-

gomielina zmniejszają też wchłanianie cholesterolu w przewodzie pokarmowym. Poza tym to właśnie dzięki zawartości lecytyn i różnym formom cholesterolu organizm ludzki jest w stanie przyswoić tylko połowę cholesterolu obecnego w jajku.

## Węglowodany

Węglowodanów w jajku nie ma zbyt wiele, nie mogą więc jaja uchodzić za ich szczególnie bogate źródło. Wniosek — jajek nie muszą obawiać się osoby, które walczą o zachowanie prawidłowej wagi.

## Składniki mineralne

Jako bądź co bądź komórka rozrodcza jajko zawiera wiele składników mineralnych niezbędnych dla rozwoju potencjalnego nowego organizmu. Jak wspomniałam, jaja są jednym z nielicznych produktów spożywczych zawierających selen i jod, z których pierwszy jest silnym przeciwutleniaczem uznanym w zapobieganiu rakowi prostaty, a drugi bardzo wspomaga pracę tarczycy. Na szczególną uwagę zasługuje też skorupa jajka, która zawiera ogromne ilości wapnia i to tego najlepiej przyswajalnego przez orga-



Freepik

nizm człowieka. Mało kto wie, a jeszcze mniej ludzi tak praktykuje, ale po wyprażeniu i zmieleniu skorupka może być wykorzystana jako tani i doskonały suplement wapnia.

## Witaminy

Pod względem zawartości witamin jajo jest produktem absolutnie wyjątkowym! Szczególnie dużo w nim witamin rozpuszczalnych w tłuszczach: A, D, E, K, skumulowanych w żółtku, czyli tam, gdzie jest tłuszcz. Poza tym warto wiedzieć, że witamina A występuje tu w dwóch postaciach: retinolu, charakterystycznego dla produktów zwierzęcych, oraz prowitaminy, czyli beta-karotenu, częściej spotykanego w roślinach. Jajo jest jednym z nielicznych produktów, zawierających witaminę D — świetnie uzupełnia więc ten składnik, gdy cierpimy na brak słońca, ale też gdy dużo przebywamy w zamkniętych pomieszczeniach. Pomaga osobom chorym

na osteoporozę. Spośród witamin rozpuszczalnych w wodzie jajo dostarcza szczególnie dużo tych z grupy B, a jego kolejną wyjątkowość to zawartość witaminy B12, która w żywności nie jest powszechna.

## Składniki bioaktywne

Często mówiąc o jajku, koncentrujemy się na zawartości składników odżywczych. Co jednak o wiele ważniejsze, skład jaj jest na tyle złożony, że poza wartością odżywczą składniki wykazują jeszcze tzw. aktywność biologiczną, a ta wspomaga procesy obronne organizmu przed chorobami. Składniki bioaktywne w jajkach to beta-karoten, kryptoksantyna, luteina i zeaksantyna. Dwa ostatnie to jedyne karotenoidy obecne w ludzkim oku, skumulowane w barwniku siatkówki, mające istotny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie narządu wzroku i zapobiegające degeneracji siatkówki.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA



## O jajku mówi prof. Andrzej Koncicki, lekarz weterynarii, kierownik Katedry Chorób Ptaków UWM:

— Jak poznać, że jajko jest świeże?

— O świeżości decyduje komora powietrzna jajka: jeśli minął już dłuższy czas od zniesienia, to treść paruje i z dnia na dzień ta komora po prostu się powiększa.

— Czy można po jajku poznać, że kurę faszeryowano antybiotykami?

— Raczej trudno by było. Ale zawsze można pobrać z mięsa próbkę i sprawdzić to w laboratorium diagnostycznym. I wykryć wszelkie inne substancje szkodliwe.

— Czy to prawda, że osoby z podwyższonym poziomem cholesterolu powinny ograniczyć spożycie jaj?

— O, te zalecenia się ciągle zmieniają, ale mnie przekonuje tylko jedna rzecz: jajo zawiera wszystko, co jest niezbędne do życia. To przecież w nim rozwija się zarodek, nowe życie, nowe stworzenie...! A zatem w jajku musi być wszystko, co do

powstania nowego życia niezbędne — bo jeśli czegoś zabraknie, to albo zarodek rozwijać się będzie w sposób patologiczny, albo w przypadku dużych niedoborów

wartości odżywczych po prostu obumrze. Nawet patrząc historycznie: ileż to razy się słyszało, że w czasach głodu czy znacznego niedoboru żywności jedno jajko na tydzień znacznie zwiększało szanse przeżycia. Wszystko dlatego, że jajko jest naprawdę życiodajne, a zatem nawet osobom z podwyższonym cholesterolu jedno jajko dziennie nie zaszkodzi.

### REPERTUAR MULTIKINO

Środa, 1 kwietnia

PROJEKT HAIL MARY / napisy: 12:15, 14:55, 15:35, 17:10, 18:15, 19:40, 20:30  
 ONI CIĘ ZABIJA / napisy: 18:00, 20:25  
 DAVID / familijny / dubbing: 10:00, 14:30, 17:10  
 BLUEY W KINIE: KOLEKCJA ZABAWY Z PRZYJACIÓŁMI / familijny / dubbing: 10:00, 11:30, 13:00, 14:40, 16:15  
 HOPNIĘCI / familijny / dubbing: 10:00, 15:00, 17:30  
 ZA DUŻY NA BAJKI 3: 10:00, 15:00, 17:25  
 KRÓL DOPALACZY: 17:15, 20:15, 21:30  
 TAJNY AGENT / napisy: 19:50  
 PIEP\*ZYĆ MICKIEWICZA 3: 12:40  
 REMINDERS OF HIM. CZĄSTKA CIEBIE, KTÓRĄ ZNAM / napisy: 20:00  
 WERSJA JUDASZA: 14:50  
 PAN RYBA / familijny / dubbing: 10:10, 15:10  
 FLEAK. FUTRZAK I JA / familijny / dubbing: 10:20, 13:40, 15:50  
 ANGEL'S EGG / napisy: 10:20  
 KRZYK 7 / napisy: 17:50  
 WICHROWE WZGÓRZA / napisy: 20:00  
 ZWIERZOGRÓD 2 / familijny / dubbing: 10:00  
 OTHELLO / napisy: 19:00

### REPERTUAR HELIOS

Środa, 1 kwietnia

ONI CIĘ ZABIJA / napisy: 16:30, 18:45, 21:00  
 DAVID / familijny / dubbing: 10:00, 14:15, 17:15  
 WERSJA JUDASZA / Lektor: 16:00, 19:15  
 TAJNY AGENT / napisy: 12:45, 19:45  
 PROJEKT HAIL MARY / napisy: 12:15, 13:40, 17:00, 19:00, 20:20  
 PAN RYBA / familijny / dubbing: 16:10  
 FLEAK. FUTRZAK I JA / familijny / dubbing: 11:50, 14:00  
 BAW SIĘ DOBRZE I PRZEŻYJ / napisy: 13:30

ZA DUŻY NA BAJKI 3: 12:00, 15:30, 17:45  
 HOPNIĘCI / familijny / dubbing: 11:40, 12:30, 16:45  
 KRÓL DOPALACZY: 13:50, 18:30, 21:15  
 REMINDERS OF HIM. CZĄSTKA CIEBIE, KTÓRĄ ZNAM / napisy: 16:20, 20:00  
 KRZYK 7 / napisy: 20:30  
 PIEP\*ZYĆ MICKIEWICZA 3: 15:00, 18:15  
 DOBRY CHŁOPIEC / napisy: 21:30

### REPERTUAR AWANGARDA

Środa, 1 kwietnia

„Wersja Judasza” - prod. Polska, Włochy : godz. 17.45  
 „Ostatnia sesja w Paryżu” - prod. Francja : godz. 17.45  
 „Ostatnia Wieczerza” - prod. USA : godz. 17.45  
 „Tajny agent” - prod. : godz. Brazylia, Francja : godz. 19.30  
 „Wartość sentymalna” - prod. Norwegia : godz. 19.45  
 „Dobra siostra” - prod. Niemcy, Hiszpania : godz. 19.45

### 4 KWIETNIA parkrun Olsztyn

Olsztyn

Parkrun to bezpłatne, organizowane przez lokalną społeczność spotkania, w ramach których można maszerować, truchtać,

biegać, być wolontariuszem lub kibicem. Dystans tras parkrun to 5 km, a spotkania odbywają się w każdą sobotę rano. Parkrun to inicjatywa otwarta i przeznaczona dla każdego bez względu na umiejętności i kondycję, w której nie ma limitu czasu. Każdy bez wyjątku jest bardzo mile widziany w ramach naszych spotkań.

**Godz. 9.00, Park Centralny, okolice Fontanny „Układ Stonecny”.**

### 7 KWIETNIA

#### MAMOKRĘGI – czyli wspierające spotkania dla mam z małymi dziećmi

Olsztyn

Proponujemy by spotkania były naprzemienne – raz w miesiącu spotkania takie jak już znacie – z animatorkami, a raz w miesiącu – bez animatorek tzn. będzie dla Was przygotowana przestrzeń w zaprzyjznionej z nami Bibliotece Wojewódzkiej na Starym Mieście – będzie można spokojnie usiąść w bezpiecznej przestrzeni dla maluszków i po prostu porozmawiać z inną mamą, wypożyczyć może jakąś książeczkę albo książkę, może razem poczytać maluchom, porozmawiać o tym co nam w sercu i duszy gra lub nie gra.

**GODZ. 10.00, WOJEWÓDZKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA W OLSZTYNIE.**

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 26 marca 2026 r. zmarł w wieku 83 lat Nasz Kochany Mąż, Ojciec i Przyjaciel

**ś. † p. Jerzy Dudek**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 7 kwietnia 2026 r. (wtorek) parafii Świętego Józefa przy ul. Jagiellońskiej: o godz. 12.30 modlitwa różańcowa, o godz. 13.00 msza święta pogrzebowa. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Pograżona w smutku rodzina

3326opb1-a-G

**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](http://www.arkaolsztyn.pl)

Całodobowy przewóz zmarłych

13126opb1-a-G

### NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

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

### PRACA

dam pracę

**MĘŻCZYZNĘ** lub parę do  
 pracy w gospodarstwie,  
 502-712-884

Serdeczne podziękowanie  
 zakładowi pogrzebowemu „ARKA”  
 za profesjonalne przygotowanie  
 ceremonii pogrzebowej

ś. † p.  
**Pawła Łangalis**

składają  
 Irena Łangalis z rodziną

32426opb1-a-G

Koledze Cezaremu Kondratowiczowi  
 wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci

Taty

składa  
 Jarosław Kukliński,  
 Przewodniczący Rady Warmińsko-Mazurskiej Okręgowej  
 Izby Inżynierów Budownictwa, wraz z Radą

32926opb1-a-G

Z głębokim żalem i smutkiem  
 zawiadamiamy, że 25 marca 2026 r.  
 odeszła w wieku 80 lat nasza Kochana  
 Mama, Babcia i Przyjaciółka

ś. † p.  
**Irena Chmielewska**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się  
 7 kwietnia 2026 r. (wtorek) o godz. 13.00  
 Mszą Świętą w parafii Matki Boskiej Fatimskiej  
 (ul. Bajkowa 15) w Olsztynie.  
 Ceremonia pochowania urny z Prochami  
 odbędzie się na cmentarzu komunalnym  
 w Dywitach.  
 Kondukt żałobny rozpoczniemy  
 od bocznej bramy – od strony Kieźlin.  
 Pograżona w żałobie rodzina

33026opb1-a-G

Z głębokim smutkiem żegnamy  
 ś. † p.  
 Prof. dr hab.  
**Marię Swianiewicz-Nagięć**

wielce zasłużonego, emerytowanego  
 nauczyciela akademickiego  
 Wydziału Ochrony Środowiska i Rybactwa,  
 wychowawcę wielu pokoleń młodzieży  
 i kadry naukowo-dydaktycznej, byłego Prorektora  
 Akademii Rolniczo-Technicznej w Olsztynie,  
 Człowieka życzliwego i niezwyklej szlachetności.

Wyrazy współczucia  
**Rodzinie i Bliskim**

składają  
 Dziekan i społeczność akademicka  
 Wydziału Bioinżynierii Zwierząt UWM w Olsztynie

33126opb1-a-G



## JUŻ OTWARTE! DOM POGRZEBOWY OLSZTYN-DYWITY USŁUGI POGRZEBOWE • NAJNIŻSZE CENY

OFERUJEMY:  
 \* kremację w naszym krematorium \* salę pożegnań z możliwością  
 organizacji mszy pogrzebowej \* nowoczesną chłodzię \* trumny, urny  
 \* limuzynę pogrzebową marki Mercedes

Dom Pogrzebowy i Krematorium Drejka, Olsztyn, ul. Wadąska 50, tel. 48 731 108 108, e-mail: dompogrzebowy.olsztyn@gmail.com



126otr-a-G



# SIATKARSKA LIGA MISTRZÓW: REWANŻE

**SIATKÓWKA** \\ W Lidze Mistrzów czas na ćwierćfinałowe rewanże. O krok od awansu do turnieju finałowego są Projekt Warszawa, który na wyjeździe zmierzy się z Bogdanką LUK Lublin, oraz Warta Zawiercie, która podejmie włoski Cucine Lube Civitanova.

**W**arszawianie i Zawiercianie są w komfortowej sytuacji przed rewanżami, bowiem obie ekipy do awansu do półfinału potrzebują zaledwie dwóch wygranych setów. Znacznie trudniejsze zadanie mają Bogdanka LUK Lublin i Asseco Resovia Rzeszów, które - by znaleźć się w najlepszej czwórce - muszą zwyciężyć 3:0 lub 3:1, a następnie także w „złotym secie”. Wczorajszy wyjazdowy mecz Resovii z tureckim Ziraatem Bankkart Ankara zakończył się po oddaniu gazety do druku.

W środę dojdzie do rozstrzygnięcia walki PGE Projektu z Bogdanką LUK. W pierwszym spotkaniu w stolicy nadspodziewanie łatwo triumfowali gospodarze, którzy zdominowali mistrza Polski i zwyciężyli 3:1. Wszystko wskazuje na

to, że podopieczni trenera Kamila Nalepki przygotowali znakomitą formę na najważniejszy okres sezonu. Lublinian czeka więc trudne zadanie, by doprowadzić usiebie do „złotego seta”.

- To jest na pewno komfort, ale nic nie stoi na przeszkodzie, żeby Lublinianie wygrali z nami w tym samym stosunku albo nawet 3:0 u siebie i zagramy dodatkowego seta do 15, który zdecyduje o Final Four Ligi Mistrzów - zauważył trener Warszawian.

- Po takim wyniku (1:3 - PAP), niestety, musimy zrobić wszystko, żeby wygrać za trzy punkty rewanżowy pojedynek i potem liczyć, że w „złotym secie” też pokonamy przeciwnika. Natomiast nie spuszcza my głów, zrobimy wszystko, żeby rywali dopaść w swojej hali - zapowiedział rozgrywający Bogdanki LUK Marcin Komenda.

Z kolei w czwartek kropkę nad i muszą postawić Zawiercianie. Siatkarze trenera Michała Winiarskiego znakomicie zaprezentowali się w pierwszym meczu we Włoszech, pokonując Cucine Lube Civitanova 3:0, więc choćby z tego względu będą zdecydowanym faworytem rewanżu w Sosnowcu, gdzie podejmują rywala w Lidze Mistrzów. Ciekawe tylko, czy zdołają odbudować się mentalnie po niespodziewanej porażce 0:3 z ZAKSĄ w ćwierćfinale Ligi Mistrzów?

Ostatnią parę ćwierćfinałową tworzą broniący trofeum Sir Sicoma Monini Perugia, z reprezentantem Polski Kamilem Semeniukiem w składzie, i „czarny koń” rozgrywek, czyli hiszpański Guaguas Las Palmas. Włoska ekipa w pierwszym meczu na wyjeździe wygrała tylko 3:2.



Mateusz Bieniek (Aluron CMC Warta Zawiercie)

By awansować do półfinału, musi więc w rewanżu usiebie wygrać w jakimkolwiek stosunku setów. Porażka 2:3 oznacza „złotego seta” w Perugii, natomiast przegrana 1:3 lub 0:3 da awans rywalom.

W półfinale PGE Projekt lub Bogdanka LUK trafi na zwycięzcę pary Guaguas - Sir Sicoma Monini, natomiast Rzeszowianie mogą spotkać się z drużyną z Zawiercia. Gospodarzem turnieju finałowego z udziałem czterech najlepszych drużyn w dniach 16-17 maja będzie Turyn.

**• Program meczów LM z udziałem polskich drużyn, wtorek:** Ziraat Bankkart Ankara - Asseco Resovia Rzeszów; **środa:** Bogdanka LUK Lublin - PGE Projekt Warszawa (18); **czwartek:** Aluron CMC Warta Zawiercie - Cucine Lube Civitanova (18). **PAP**

## DWIE STRONY SIATKI

>>> Występujący w PlusLidze siatkarze Barkomu Każany Lwów w następnym sezonie nie będą rozgrywać meczów w roli gospodarza w Elblągu. Było to już czwarte miasto w Polsce, które gościło ukraiński zespół.

Elbląg w sezonie 2025/26 był bazą treningową i miejscem „domowych” spotkań Barkomu, który od 2022 roku rywalizuje w PlusLidze. W poniedziałek klub przekazał, że jego przygoda z występami w Elblągu to „rozdział zamknięty”. Wiceprezes Barkomu Dariusz Biernat powiedział, że klub w najbliższym czasie przedstawi plany dotyczące dalszych występów w polskiej lidze.

„Jesteśmy szczerze wdzięczni temu gościnnemu miastu za wszystkie emocje, których tu doświadczyliśmy. Za atmosferę, która inspirowała, za ciepło, które czuliśmy podczas każdego meczu, i za ludzi, którzy otworzyli swoje serca dla naszej drużyny. Czuliśmy się u Was jak w domu” - przekazał klub w komunikacie, dziękując m.in. kibicom oraz władzom miasta i powiatu.

Drużyna rozegrała w Elblągu 13 spotkań, które zgromadziły łącznie ponad 13,5 tys. widzów.

Jak przekazał elbląski magistrat, obecność lwowskiego zespołu i rozgrywek ekstraklasy siatkarzy stanowiły istotny element promocji miasta i regionu. Nazwa Elbląga była wielokrotnie eksponowana podczas transmisji meczów i w przekazach medialnych. Jak podano, wartość ekwiwalentu medialnego uzyskanego w związku z ekspozycją marki miasta, od października 2025 r. do końca lutego 2026 r., wyniosła ponad 8,3 mln zł. „Szacuje się, że obecność zespołu w Elblągu przełożyła się na około 2 mln zł wpływów do lokalnej gospodarki. Był to efekt m.in. wynajmu mieszkań przez zawodników oraz codziennych wydatków drużyny” - podał urząd miasta.

Jak zaznaczono, organizacja meczów, przyjazdy drużyn przeciwnych i ich kibiców, przekładały się na zwiększone zapotrzebowanie na usługi lokalne, m.in. hotelarstwa i gastronomii. Jako element współpracy klub przekazał też część

wpływów ze sprzedaży biletów na szkolenie młodych zawodniczek i zawodników w elbląskich klubach sportowych.

Elbląg był czwartym miastem w Polsce, które gościło siatkarzy Barkomu. Ze względu na pełnoskalową wojnę, która wybuchła w Ukrainie w lutym 2022 r., zespół nie mógł rozgrywać swoich meczów we Lwowie. Pierwszym „domem” klubu w Polsce został Kraków. Później Barkom podejmował też rywali w Wieluniu i Tarnowie.

>>> Marcin Janusz poinformował, że zakończył karierę w reprezentacji Polski. Powodem rezygnacji z dalszych występów w drużynie narodowej są problemy zdrowotne 31-letniego siatkarza, u którego zdiagnozowano zwłóknienie wątroby drugiego stopnia. Janusz, który w 2024 roku w Paryżu poprowadził polskich siatkarzy do wicemistrzostwa olimpijskiego, już w zeszłym sezonie miał przerwę od kadry. Oficjalnym powodem była potrzeba odpoczynku i poważne problemy z plecami, które doskwierały mu od kilku

lat, a których apogeum sięgnęło w półfinale i finale igrzysk.

W opublikowanym w poniedziałek przez „Przegląd Sportowy” wywiadzie 31-letni rozgrywający przyznał jednak, że zeszłoroczna przerwa od reprezentacji była również podyktowana zdiagnozowanym schorzeniem wątroby. „Większość kibiców wie o moich problemach z plecami, z którymi zmagam się od lat, także podczas igrzysk w Paryżu. Gdyby chodziło tylko o to, wróciłbym w tym sezonie do kadry. Jednak był to tylko jeden z powodów i nie ten najważniejszy” - powiedział Janusz.

Jak przyznał, problemy z wątrobą były wynikiem przyjmowania dużej ilości leków. „Przez lata gry w klubach i reprezentacji przyjmowałem leki przeciwbólowe czy przeciwzapalne, gdy pojawiały się problemy zdrowotne, a mimo to trzeba było grać. Tak wygląda codzienność każdego sportowca i nie jest to nic nadzwyczajnego. Nie chcę powiedzieć, że przesadziłem. Jednak w Paryżu musiałem przyjąć bardzo dużo środków, by

móc rozegrać najważniejsze mecze w życiu” - tłumaczył.

„Kilka miesięcy później poniosłem tego spore konsekwencje. Kiedy po sezonie olimpijskim dołączyłem do klubu, jedyne, co byłem w stanie zrobić po powrocie z treningów czy meczów, to pójść spać. Taka sytuacja ciągnęła się przez dłuższy czas, kilka tygodni. Czuję, że nie jest to zwykłe zmęczenie” - dodał.

Diagnozą było zwłóknienie wątroby drugiego stopnia. „To stadium wymagające szybkiej reakcji i wyeliminowania czynników, które powodują. Ustyszałem jasno, że gdybym zignorował problem i dalej funkcjonował w takim samym trybie — przy dużych obciążeniach i konieczności częstego sięgania po leki — doprowadziłoby to do bardziej zaawansowanego stadium zwłóknienia, bo byłem już na granicy” - powiedział siatkarz Asseco Resovii Rzeszów.

Janusz z reprezentacją Polski wywalczył nie tylko srebro igrzysk olimpijskich, ale także wicemistrzostwo świata, mistrzostwo Europy oraz złoty, srebrny i trzy brązowe medale Ligi Narodów. **PAP**



# POLAK, WĘGIER, DWA BRATANKI

**TENIS STOŁOWY** W 20. kolejce męskiej Superligi Dekorglass obawiał się Polonii Bytom, dlatego wzmocnił się Węgrem Bence Majorosem, ale goście ostatecznie nie przyjechali w najmocniejszym składzie, więc Działdowianie odnieśli łatwe zwycięstwo.

## • Dekorglass Działdowo - Polonia Bytom 3:0

Dyjas Jakub - Lakatos Tamas 3:0 (11:6, 11:7, 11:9), Majoros Bence - Balcerzak Marcin 3:1 (11:2, 8:11, 11:2, 11:3), Kulczycki Samuel - Zatówka Patryk 3:0 (11:1, 11:0, 11:0)

Przed sezonem zespół z Bytomia też sięgnął po węgierskie wzmocnienie, jednak w Działdowie nie doszło do bratobójczego pojedynku zawodników z kraju gulaszu i papryki, bo Tamas Lakatos z Polonii zmierzył się z Jakubem Dyjase, drugim zawodnikiem indywidualnego rankingu Superligi oraz aktualnym wicemistrzem Polski. Mecz w trzech setach wygrał Polak, a kolejny punkt dla gospodarzy wywalczył działdowski Węgier Bence Majoros. - Ściągnęliśmy go, bowiem myśleliśmy, że Polonia przyjedzie w najmocniej-



Jakub Dyjas (w tle) w trzech setach pokonał Węgra Tamasa Lakatosa

szym składzie - wyjaśnia Ferdynand Chojnowski, prezes Dekorglassu. - Ale tak się nie stało, bo Czech Lubomir Jancarik (9. miejsce w ranking Superligi - red.) w tym czasie wziął

udział w Pucharze Świata. Do końca fazy zasadniczej zostały nam dwa mecze, więc pewnie do Torunia też pojedziemy z Węgrem, natomiast w Gliwicach powinniśmy poradzić sobie

już bez niego. Jedno jest pewne - jak wygramy dwa ostatnie mecze, wtedy bez względu na inne wyniki zagramy w Final Four.

Po 20 kolejkach szansę na awans do czołowej

czwórki ma jeszcze pięć zespołów - duży wpływ na końcowy układ tabeli będzie miał mecz Trefl Zamość (5. miejsce) -

Bałta AZS AWFIS Gdańsk (obecnie 3. miejsce, ale jeden mecz zaległy do rozegrania).

## • Inne wyniki 20. kolejki:

Orlen Bogoria Grodzisk Mazowiecki - Trefl Zamość 3:2, Villa Verde Olesno - The PLUGIN ASTS Olimpia Grudziądz 1:3, TTCup.com Polonia Wąchock - Bank Spółdzielczy Orlicz 1924 Suchedniów 2:3, KTS Gliwice - Energa Manekin Toruń 0:3, Bałta AZS AWFIS Gdańsk - Dojlidy Białystok (przełożony na 6 kwietnia).

## • Ostatnie mecze zespołu z Działdowa, 4 kwietnia:

Energa Manekin Toruń - Dekorglass; 12 kwietnia: Gliwice - Dekorglass.

Po zakończeniu fazy zasadniczej cztery czołowe zespoły zagrają w półfi-

nale pierwszy z czwartym i drugim z trzecim. Zwycięzcy awansują do Final Four (gra się tylko jeden mecz), a przegrani zakończą sezon z brązowymi medalami mistrzostw Polski. Ostatni zespół spadnie do I ligi, a przedostatni przed spadkiem będzie się broził w barażu.

ARTUR DRYHYNICZ

## PO 20 KOLEJKACH

1. Bogoria	52	56:17
2. Olimpia	39	50:38
3. Dekorglass	39	48:31
4. AZS AWFIS*	37	45:31
-----		
5. Trefl	36	45:36
6. Suchedniów	32	43:38
7. Polonia B.	32	41:39
8. Manekin	31	45:40
9. Villa Verde	23	38:50
10. Dojlidy*	18	28:47
-----		
11. Polonia W.	14	25:52
-----		
12. Gliwice	4	14:59

\* mecz zaległy do rozegrania

## SPRINTEM

**PIŁKA NOŻNA** W eliminacjach mistrzostw Europy do lat 21 Polacy w Tuzi wygrali 1:0 (1:0) z Czarnogórą. Jest to ósme z rzędu zwycięstwo biało-czerwonych, którzy z kompletem punktów prowadzą w tabeli grupy E. Turniej finałowy odbędzie się w 2027 roku w Albanii i Serbii. Polskę w tych eliminacjach czekają jeszcze dwa mecze - 30 września u siebie ze Szwecją i 5 października na wyjeździe z Włochami. Bezpośredni awans do turnieju finałowego ME wywalczy dziewięciu zwycięzców grup oraz najlepsza spośród drużyn z drugich pozycji. Pozostałe osiem zespołów z drugich lokat będzie rywalizować w barażach o cztery miejsca. Stawkę uzupełnią reprezentacje Serbii i Albanii, współgospodarze turnieju w 2027 roku. Trzy najlepsze zespoły mistrzostw będą reprezentować

Europę w turnieju olimpijskim w Los Angeles w 2028 roku.

## GRUPA E

1. Polska*	24	23:2
2. Włochy	18	21:5
3. Czarnogóra*	10	11:13
4. Szwecja	10	10:15
5. Macedonia Płn.	3	5:17
6. Armenia	0	4:21

\* jeden mecz więcej rozegrany

**PIŁKA RĘCZNA** Od następnego roku triumfatora Pucharu Polski nie wytoni, jak dotychczas, Final Four, lecz jedno spotkanie finałowe. Przez trzy lata gospodarzem tego wydarzenia będzie Gdańsk i Ergo Arena. W kwietniu ostatni turniej na starych zasadach rozegrany zostanie w Kaliszu.

Nowa formuła rozgrywek ma na celu nadanie finałowi unikatowego charakteru, nie tylko jako sportowej rywalizacji o prestiżowe trofeum,

ale także jako całodniowego wydarzenia dla kibiców. W programie znajdują się m.in. rozgrywki dla dzieci i młodzieży, liczne atrakcje towarzyszące, konkursy oraz aktywacje sponsorskie, angażujące całe rodziny. W poniedziałek na konferencji prasowej prezes Związku Piłki Ręcznej w Polsce Sławomir Szał podkreślił, że Gdańsk jest znakomitym gospodarzem wydarzeń piłki ręcznej na najwyższym poziomie. - Podczas niedawnych meczów męskiej reprezentacji ze Słowacją i Portugalią mogliśmy liczyć w Ergo Arenie na pełne trybuny i fantastyczną atmosferę, która poniosła naszą drużynę i pokazała ogromny potencjał tego miasta. Nie bez znaczenia jest także fakt, że Gdańsk to miejsce historycznie bardzo zasłużone dla polskiej piłki ręcznej i ważny punkt na mapie naszej dyscy-

pliny - powiedział Szał. Podczas spotkania ogłoszono datę pierwszego finału w nowym kształcie - odbędzie się w sobotę 24 kwietnia 2027 roku. Gdańsk będzie gospodarzem meczów finałowych również w dwóch kolejnych latach. - Chcemy, aby temu wydarzeniu towarzyszyły również rozgrywki młodzieżowe. W kwietniu rozpoczniemy kampanię informacyjną „Droga do Gdańska”. Zachęcamy wszystkich do zaplanowania sportowego weekendu za rok w naszym mieście już dziś, a już w piątek 17 kwietnia rozpocznie się przedsprzedaż najlepszych miejsc na ten mecz - dodała prezes zarządu Spółki Hala Gdańsk-Sopot Magdalena Sekuła. Najbliższy i ostatni turniej Final Four Pucharu Polski zaplanowano na 18-19 kwietnia i tak jak w ostatnich latach odbędzie się on w Kaliszu.



Iga Świątek

W półfinałach Orlen Wisła Płock zmierzy się z broniącą trofeum Industrią Kielce, a Netland MKS Kalisz zagra z PGE Wybrzeżem Gdańsk.

**TENIS** W światowym rankingu Kamil Majchrzak awansował z 57. na najwyższą w karierze 53. pozycję, a Hubert Hurkacz z 75. na 72. Wciąż prowadzi Hiszpan Carlos Alcaraz, chociaż

drugi Włoch Jannik Sinner zmniejszył do niego stratę. Na trzecie miejsce awansował Niemiec Alexander Zverev. Natomiast wśród kobiet Iga Świątek spadła z trzeciego na czwarte miejsce, bo wyprzedziła ją Amerykanka Coco Gauff. Nadal prowadzi Białorusinka Aryna Sabalenka, która ma znaczną przewagę nad drugą Jeleną Rybakiną z Kazachstanu.

PAP



# MISTRZOWIE I REKORDZIŚCI ŚWIATA

**SPORTY SIŁOWE** W Mysłowicach podczas mistrzostw świata w trójboju siłowym siedmioosobowa reprezentacja Warmii i Mazur (w tym dwie kobiety) wywalczyła aż pięć medali. Na dodatek pięcioro z nich, w obie panie, pobiło rekordy świata Federacji WRPF!

**M**ysłowice były gospodarzem mistrzostw świata w trójboju siłowym Federacji WRPF – PLTRAW Powerlifting RAW Drug Tested, czyli z kontrolą antydopingową i bez specjalistycznego osprzętu, jak na przykład kombinony, umożliwiającego osiągnięcie lepszych wyników. Przypominamy, że w skład trójboju siłowego wchodzi: wyciskanie sztangi leżąc, przysiad ze sztangą i martwy ciąg.

W zawodach wzięła udział warmińsko-mazurska siódemka: Stanisław Hajel, Dawid Ponichtera (obaj Wrzesina), Anna Komisarek, Marcelina Rewucka, Krystian Mróz, Franciszek Wojarski (wszyscy Olsztyn) i Jakub Kopówka (Morąg).

Trzeba przyznać, że był to bardzo efektowny start, bo nie dość, że nasza ekipa wywalczyła pięć medali (w tym trzy złote), to jeszcze poprawiła kilkanaście rekordów mistrzostw świata!

## MEDALIŚCI

Złoto - Stanisław Hajel, Anna Komisarek, Marcelina Rewucka  
Srebro - Jakub Kopówka  
Brąz - Dawid Ponichtera.



Mistrzostwa w Mysłowicach (od lewej): Stanisław Hajel, Dawid Ponichtera, Krystian Mróz, Jakub Kopówka, w środku Konrad Blewazka

## A oto nowi warmińsko-mazurscy rekordziści świata federacji WRPF (World Raw Powerlifting Federation):

>>> Anna Komisarek: Siad - 92,5 kg, Wyciskanie - 65 kg, Martwy ciąg - 115 kg

>>> Jakub Kopówka: Siad - 237,5 kg, Wyciskanie - 135 kg

>>> Dawid Ponichtera: Martwy ciąg - 265 kg

>>> Stanisław Hajel: Siad - 342,5 kg, Wyciskanie - 145 kg, Martwy ciąg - 222,5 kg

>>> Marcelina Rewucka: Siad - 95 kg, Wyciskanie - 50 kg, Martwy ciąg - 132,5 kg

Sukcesy godne uwagi, tym bardziej że cała ta piątka debiutowała w mistrzostwach świata



Drugie miejsce - Jakub Kopówka, trzecie miejsce - Dawid Ponichtera

- wcześniej w imprezie tej rangi brał udział jedynie Krystian Mróz, który tym razem był szóstym w swojej kategorii wagowej i wiekowej. - Rywalizacja była niezwykle zacięta, bo od początku do końca toczyła się walka o każdy punkt, każde podejście do sztangi i każdy kilogram - wyjaśnia Mróz, który w listopadzie w Pabianicach został mistrzem Europy federacji WPA. - Koledzy i koleżanki pokazali nie tylko siłę fizyczną, ale też hart ducha i niesamowitą determinację, nie ustępując rywalom ani na krok. Każde udane podejście do sztangi było świadectwem miesięcy ciężkich treningów i poświęceń. Nasi zawodnicy to młodzi ludzie, którzy z pasją oddają się sportowi, ciężko trenują i inspirują innych do aktywności, samodyscypliny i dążenia do celu. Ich sukces jest najlepszym dowodem na to, że warto inwestować w sport - także ten mniej medialny, jak trójbój siłowy. Dlatego nie zwalniamy tempa, tylko przygotowujemy się do kolejnych zawodów, które mają odbyć się jesienią. Chcemy, by nasza grupa się dalej rozwijała. Chcemy zainspirować młodsze pokolenia, za-



Anna Komisarek unosi Marcelinę Rewucką

szczępić w nich nasze pasje, a jednocześnie pokazać, że nie ma drogi na skróty i że ciężka praca popłaca. Niestety, pozytywne sponowanie nie jest łatwe. Wszelkie zapytania o współpracę spotykają się z brakiem odzewu. Na wsparcie lokalnych władz też nie możemy liczyć, gdyż - jak nam powiedziano - trójbój siłowy nie jest dyscypliną olimpijską. W efekcie wszystkie koszty związane ze startami i wyjazdami pokrywamy z własnej kieszeni - dodaje na koniec Krystian Mróz.

ARTUR DRYHNYN

## SPRINTEM

**SPORTY WALKI** Podczas prestiżowego turnieju Spanish Open w Barcelonie Akademię Sztuk Walki Jonkovo reprezentował Marek Bębenek. No i znakomity trener z Jonkowa spisał się znakomicie, bowiem aż dwa razy stanął na podium. W zawodach wzięło udział aż 460 zawodników z 16 krajów, co czyni Spanish Open jednym z najważniejszych wydarzeń w europejskim kalendarzu karate. Bębenek zaprezentował znakomitą formę, sięgając po

złoty medal w kumite (walki) oraz brąz w kata (układy). - W kumite rywalizowałem w kategorii wiekowej 35-44 lata do 85 kilogramów, a w kata w kategorii plus 35 lat - wyjaśnia Marek Bębenek, który w Barcelonie wygrał dwa pojedynki - pierwszy jednogłośnie na punkty, a drugi przez ippon, czyli przez nokaut. - Przyznam szczerze, że większą satysfakcję sprawił mi brąz w kata, bo wśród 14 zawodników byli medaliści mistrzostw Europy i Pucharu

Europy. Generalnie układy są trudniejszą konkurencją, bo w niej liczą się dziesiąte części punktu. To one zadecydowały zresztą o moim trzecim miejscu. Dzięki dwóm medalom Marka Bębenka Akademia Sztuk Walki Jonkovo w klasyfikacji klubowej zajęła wysokie 18. miejsce (wśród 57 klubów z Europy i świata). 11 kwietnia w Myślenicach rozpoczną się mistrzostwa Polski, w których trener z Jonkowa będzie bronił

tytułów i w kata, i w kumite, które rok temu wywalczył w Ostródzie. - Nie ukrywam, że po udanym występie w Hiszpanii i lutym zwycięstwie w Londynie podczas otwartych mistrzostw Wielkiej Brytanii, teraz liczę na sukces w mistrzostwach Polski. \* Akademia Sztuk Walki Jonkovo za wsparcie finansowe dziękuje Warmińskiemu Bankowi Spółdzielczemu w Jonkowie oraz Sejmikowi Województwa Warmińsko-Mazurskiego.

DRYH



Marek Bębenek w Barcelonie



## OLSZTYNIAŃKI W EKSTRALIDZE!

**FUTSAL** \\ AZS UWM High Heels Olsztyn po rocznej przerwie i bardzo udanych barażach powrócił do kobiecej Ekstraligi, natomiast lubawski Constract po cennym wyjazdowym zwycięstwie awansował na trzecie miejsce w tabeli męskiej Ekstraligi.

**P**ierwszoligowe rozgrywki podzielone były na cztery makroregiony. Zespoły z Warmii i Mazur rywalizowały w pierwszym makroregionie, w którym były też kluby z Mazowsza i Podlasia.

AZS UWM High Heels, spadkowicz z Ekstraligi, był zdecydowanym faworytem, no i nie zawiódł, bo z 14 meczów Olsztynianki wygrały aż 12, a dwa pozostałe zremisowały. W efekcie zajęły pierwsze miejsce, dzięki czemu mogły w barażach powalczyć o awans do najwyższej klasy rozgrywkowej.

### MAKROREGION I

1. AZS UWM High Olsztyn	38
2. AZS UW II Warszawa	28
3. Ząbkovia Ząbki	27
4. Helios Białystok	21
5. Włóknierz Białystok	18
6. Stomil Olsztyn AS	17
7. Tęcza Biskupiec	12
8. Orleńta Czyżew	3

W barażach rywalkami „Szpilek” był Chemik Bydgoszcz, który wygrał rywalizację w grupie 2 (12 zwycięstw, remis i porażka). Wydawało się, że rywalizacja będzie wyrównana, tymczasem okazało się, że baraże były jednostronnym widowiskiem. W Olsztynie gospodynie wygrały aż 9:1, co praktycznie przesądziło sprawę, bo trudno było sobie wyobrazić, by Olsztynianki roztrwonily ośmiobramkową przewagę. No i zgodnie z przypuszczeniami w rewanżu AZS UWM ponownie był górą.

• **Chemik Bydgoszcz - AZS UWM High Heels Olsztyn 0:3 (0:1)**  
0:1 - Golubska (8), 0:2, 0:3 - Cwalińska (28, 33)



Pierwszoligowy bilans Olsztynianek to 14 zwycięstw (w tym dwa w barażach) oraz dwa remisy

Wynik otworzyła Agnieszka Golubska, najskuteczniejsza w tym sezonie Olsztynianka, a po przerwie „kropkę nad i postawiła”, i to dwukrotnie, Oliwia Cwalińska, kapitan zespołu, który po rocznej przerwie powrócił do Ekstraligi. Oby teraz przygoda z najwyższą klasą rozgrywkową trwała dłużej niż jeden sezon.

„Czujemy radość, dumę i wdzięczność! Udowodniłyśmy jak wielką siłę ma

determinacja i wspólne dążenie do celu” - napisano w mediach społecznościowych AZS UWM., „Dziękujemy wszystkim za ogromne wsparcie przez cały sezon 2025/2026. Dziękujemy za wiarę i motywację do działania. Dziękujemy, że razem z Wami możemy tworzyć naszą drużynę”.

W drugiej parze barażowej Chaos Wrocław (zwycięzca grupy III) zmierzył się z Wierzbowianką Wierzb-

no (IV). Dwa razy wygrała ekipa z Wierzbna (4:2 i 7:3), która w przyszłym sezonie zagra w Ekstralidze, gdzie rozgrywki jeszcze trwają (do rozegrania zostały trzy kolejki). Wszystko wskazuje na to, że dwójka spadkowiczów zostanie wyłoniona z trójki FC 2016 Siemianowice Śląskie, SMS Łódź i AZS AWF Warszawa,

### PO 19 KOLEJKACH

1. Nowy Świt Górzno	57
2. Rekord Bielsko-Biała	49

3. Stomniczanka Stomniki	32
4. Rolnik Biedrzychowice	31
5. AZS UJD Częstochowa	31
6. Targowianka Targowisko	29
7. AZS UAM Poznań	29
8. AZS UJ Kraków	27
9. AZS UW Warszawa	17
10. FC 2016 Siemianowice Śląskie	11
11. SMS Łódź	9
12. AZS AWF Warszawa	9

>>> W 26. kolejce męskiej Ekstraligi Constract odniósł cenne wyjazdowe

zwycięstwo, a że jednocześnie Leszno przegrało z Legią, więc Lubawianie awansowali na trzecie miejsce w tabeli. Ciekawy przebieg miał mecz Widzew Łódź - FC Toruń (2:2), bo gospodarze objęli prowadzenie w 37. minucie, a pozostałe trzy gole padły w ostatniej minucie pojedynku!

W sobotę w Lubawie wielkie emocje, bowiem gospodarze podejmą... Futsal Leszno (g. 14.30).

• **We-Met Futsal Club Kamienica Królewska - Constract Lubawa 1:2 (0:1)**  
0:1 - Belew (2 samobójcza), 0:2 - Raszkowski (21), 1:2 - Ostrák (38)

• **Inne wyniki:** Widzew Łódź - FC Toruń 2:2 (0:0), Śląsk Wrocław - Ruch Chorzów Futsal 2:0 (1:0), BSF Bochnia - Futsal Świecie 5:3 (2:2), Futsal Leszno - Legia Warszawa 2:3 (0:3), Eurobus Przemyśl - AZS UŚ Katowice 8:0 (3:0), Dreman Opole Komprachcice - Rekord Bielsko-Biała 0:4 (0:3), Piast Gliwice - Red Dragons Pniewy 10:1 (5:0).

ARTUR DRYHYNICZ, EM

### PO 26 KOLEJKACH

1. Eurobus	69	138:38
2. Piast	64	138:38
3. Constract	59	127:52
4. Leszno	55	113:65
5. Rekord	50	95:49
6. Legia	39	97:106
7. Kamienica	38	90:71
8. AZS UŚ	34	71:124
9. FC Toruń	33	75:107
10. Red Dragons	33	88:87
11. Śląsk	26	65:91
12. Świecie	25	75:112
13. Dreman	23	66:110
14. Bochnia	23	80:98
15. Widzew	20	73:127
16. Ruch	7	46:162