ŚRODA
15|04|2026

DZIENNIK ELBLĄSKI

24 LATA

cena 4,99 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NR 58 (21 627)

Fot. GOKiR Wilkasy/Waldemar Albowicz

SENIORZY NA SCENIE PEŁNI ENERGII I SWOBODY

SPORT

Czy jubileusz uczczą awansem? \12

Szczypiorniak zdobył Elbląg \14

Trzeba ciągle gonić ten pociąg \15

W maju kadrowicze zaczną sezon \16

Świat modeli w Olsztynie \3

Tutaj ikony zastąpiły Krzyżaków \4-5

Kobieta szczęśliwa to kobieta spełniona \8

Alkohol to nie tylko ból głowy i kac \9

eprasa.pl 7c3bd62128

GAZETA OLSZTYŃSKA 140 lecie

W kwietniu 2026 r. Gazeta Olsztyńska obchodzi 140 urodziny

Obchody rozpoczną się uroczystą Mszą Świętą pod przewodnictwem Arcybiskupa Józefa Górzyńskiego

Msza odbędzie się w środę, 15 kwietnia, w Sanktuarium Matki Bożej Gietrzwałdzkiej w Gietrzwałdzie o godzinie 12:00

Zapraszamy Czytelników i Przyjaciół Gazety Olsztyńskiej!

Środa, 15 kwietnia | godz. 12:00
Sanktuarium Matki Bożej Gietrzwałdzkiej
w Gietrzwałdzie

PATRONI

WOJEWODA WARMIŃSKO-MAZURSKI
Radosław Król

REKTOR UNIWERSYTETU WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO W OLSZTYNIE
Jerzy A. Przyborowski

STAROSTA OLSZTYŃSKI
Andrzej Abako

STAROSTA ELBLĄSKI
Maciej Romanowski

BURMISTRZ MIASTA BRANIEWA
Tomasz Sielicki

BURMISTRZ DOBREGO MIASTA
Beata Harań

30926OTBR-B-K

eprasa.pl 7c3bd62128

PRZEJĘLI ZABYTKOWY KOŚCIÓŁ. TERAZ DOSTALI PIENIĄDZE

Kilkaset tysięcy złotych będą kosztować prace w obrębie zabytkowego kościoła w Bezławkach pod Reszlem. Za jego ratowanie wzięli się lokalni społecznicy.

Opiekę nad kościołem w Bezławkach przejęło Towarzystwo Miłośników Reszla i Okolic. Stało się to na podstawie umowy zawartej pod koniec 2025 roku z parafią w Wilkowie. Przejęcie tej świątyni poprzedziły rozmowy m.in. z kurią metropolitalną w Olsztynie. – Ksiądz biskup nam zaufał, a my będziemy robić wszystko, by tego zaufania nie zawieść – mówiła wtedy Jolanta Grzyb, prezes Towarzystwa Miłośników Reszla i Okolic.

To pierwsza czynna świątynia Kościoła rzymskokatolickiego w regionie, którą będą się opiekować społecznicy. Ci zamierzają tchnąć w kościół w Bezławkach nowego ducha, nadać mu nowe role: miejsca spotkań, rozmów, wystaw czy koncertów.

Kościół w Bezławkach jest niezwykłym miejscem, bo pierwotnie nie był kościołem, tylko zamkiem krzyżackim. W latach 1402-1404 mieszkał w nim litewski książę Świdrygiełło, najmłodszy brat króla Władysława Jagiełły. Wówczas to do zamku miał trafić Święty Graal; według legend jest on ukryty lub zamurowany w gotyckiej części budowli.

W 1584 roku zamek przebudowano na kościół ewangelicko-augsburski. Obiekt mocno się zmienił. Na dawnym dziedzińcu utworzono cmentarz. W latach 1726-1730 od zachodu do kościoła dobudowano szkieletową wieżę dzwonną o murowanych elewacjach. W 1884 roku całość otynkowano.

Do kościoła i na przykościelny cmentarz wchodzi się przez nietypową, murowaną bramę, która stanowi fragment murów obronnych. I właśnie na ich naprawę Towarzystwo Miłośników Reszla i Okolic pozyskało właśnie pieniądze. – Naszemu stowarzyszeniu Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego przyznało dotację w wysokości 300 tys. zł na prace konserwatorskie i restauratorskie dotyczące części obwarowań z XIV wieku – informuje prezes Jolanta Grzyb.

To niejedyne finansowe wsparcie. Warmińsko-mazurski wojewódzki konserwator zabytków przyznał dotację celową w wysokości 30 tys. zł na badania konserwatorskie ściany szczytowej i sterczyn dawnej strażnicy krzyżackiej. – Wykonanie badań i opracowanie programu prac konserwatorsko-restauratorskich jest koniecznym warunkiem do późniejszego prowadzenia prac w obrębie zabytku – podkreślają przedstawiciele TMRiO.

Dodają, że po przygotowaniu dokumentacji kolejnym krokiem będzie wystąpienie z wnioskiem o dotację na prace konserwatorsko-restauratorskie dotyczące ściany szczytowej. – Mamy wielką nadzieję, że dzięki pomocy dobrych ludzi, finansowemu wsparciu ze strony instytucji państwowych i życzliwości Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków w Olsztynie ocalimy ten zabytek od zniszczenia. Małymi kroczkami zadbamy o to wyjątkowo piękne miejsce w naszej, reszelskiej gminie – zaznaczają społecznicy z Reszla.

Towarzystwo Miłośników Reszla i Okolic od wielu lat dba o zabytki. Ma na swoim koncie m.in. wyremontowanie kilku kapliczek na drodze różańcowej z Reszla do Świętej Lipki i remont zabytkowej, najstarszej na Warmii plebani przy kościele pw. Świętych Piotra i Pawła. W przeszłości niektóre prace remontowe społecznicy wykonywali sami, korzystając z własnego sprzętu, a nawet zaciągając pożyczki. Z kolei cmentarzem w Bezławkach od lat opiekują się społecznicy ze stowarzyszenia Blusztyn, którzy dbają o dawne mazurskie cmentarze. **GS**

ŚWIAT MODELI W OLSZTYNIE

Kilkudziesięciu wystawców, kilkaset modeli i tłumy odwiedzających – tak wyglądał XV Festiwal Kultury Modelarskiej, który odbył się w Olsztynie.

Wydarzenie zorganizowało Olsztyńskie Stowarzyszenie Modelarzy „Warmia". Impreza odbyła się w Liceum Ogólnokształcącym nr 5 przy ul. Krasickiego. Na miejscu pojawiło się kilkudziesięciu wystawców z całej Polski, a także z Litwy. Łącznie odwiedzający ten festiwal mogli podziwiać około 800 modeli. A widzowie nie zawiedli. Przez dwa dni trwania tego wydarzenia przez szkolne pomieszczenia przewinęły się setki osób. – Te modele robią ogromne wrażenie. Wymagają niezwykłej precyzji. Przyszedłem tu, bo kiedyś jako dziecko amatorsko sklejałem takie – mówi Sławomir Wasilewski z Zatorza.

Fot. Mat. własne

XV Festiwal Kultury Modelarskiej w Olsztynie

W ramach XV Festiwalu Kultury Modelarskiej zorganizowano nie tylko wystawę modeli samolotów, pojazdów, statków i okrętów. Wśród towarzyszących jej atrakcji były pokazy zdalnie kierowanych modeli, spotkania z twórcami i historykami wojskowości oraz warsztaty dla dzieci. Skąd wzięło się zainteresowanie modelarstwem?

– Moje zainteresowanie modelarstwem bierze się jeszcze z dawnych czasów szkoły podstawowej – odpowiada Andrzej Lis-Kujawski ze Stowarzyszenia Modelarzy „Warmia", organizator imprezy.

– Pamiętam, że w naszej pracowni, gdzie mieliśmy zajęcia praktyczno-techniczne, znajdowały się modele wykonane przez starszych kolegów. Zawsze wchodząc na te zajęcia, pojawiał się u nas odruch zachwytu: „Wow, jak oni to pięknie zrobili. Też tak chcemy". Tak złapałem bakcyla pasji, która towarzyszy mi kilkadziesiąt lat.

Od dawna też Lis-Kujawski, już jako twórca modeli, jeździ z nimi na krajowe i zagraniczne wystawy, gdzie odnosi sukcesy. – To pasja, która łączy wiele wymiarów. To połączenie rękodzieła artystycznego z wiedzą techniczną, historyczną. To hobby bardzo wszechstronne – podkreśla prezes Olsztyńskiego Stowarzyszenia Modelarzy „Warmia".

Na co dzień jest terapeutą. Czy takie hobby pomaga w tej profesji? – Całe moje życie to praca z ludźmi, z ludzkimi problemami, dlatego to są bezcenne chwile oddechu, kiedy mogę się całkowicie wylogować z rzeczywistości i w spokoju zająć się sklejaniem kolejnego modelu. Dla niektórych jest to forma medytacji – mówi Andrzej Lis-Kujawski.

Co stanowi o wartości modelu? – Na jego wartość składają się wysiłek włożony przez modelarza, poświęcony temu czas i umiejętności, które posiada, a także dążenie do tego, by wykonać jak najdokładniejszą miniaturę. Bardzo cenimy sobie modele, do których załączone są fotografie historycznych obiektów. Chodzi także o precyzję, lekkość detali i o kompozycję. Ocena jest wielowymiarowa. **GS**

REKLAMA

BURMISTRZ MIŁAKOWA INFORMUJE
że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Miłakowie przy ul. Olsztyńskiej 16, na tablicy ogłoszeń oraz na stronie internetowej http://bip.milakowo.eu został umieszczony na okres 21 dni, tj. od dnia 15.04.2026 r. do dnia 06.05.2026 r., wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy lub najmu.

37326opb1-a-G

REKLAMA

komunikat

Wójt Gminy Purda
informuje, że w siedzibie Urzędu Gminy Purda oraz w budynku nr 71B w Purdzie w terminie od 15 kwietnia 2026 roku do 6 maja 2026 roku zostały wywieszone wykazy nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży. 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 42 271.

31026otbr-a-G

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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

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

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Michał Podolak,
Zuzanna Leszczyńska

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

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

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

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

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

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 514 800 517

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

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

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

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

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

eprasa.pl 7c3bd62128

TUTAJ IKONY ZASTĄPIŁY KRZYŻAKÓW

Gotycka, pokrzyżacka cerkiew — brzmi to trochę dziwnie, ale nie na Warmii i Mazurach. A już na pewno nie w Górowie Iławeckim. Bo tu, nad miastem rzeczywiście góruje postawiona przez zakonnych braci gotycka cerkiew z XIV wieku.

Zacznijmy jednak od początku. Górowo Iławeckie leży w pruskiej Natangii, którą w XIII wieku podbili Krzyżacy. To gdzieś tam urodził się najbardziej znany pruski wódz, czyli Herkus Monte. Po podboju Natangii wojujący mnisi odebrali go rodzicom i wywieźli do Magdeburga. Tam stał się Niemcem, ale kiedy wrócił w rodzinne strony, odezwała się w nim krew wolnego Prusa.

Fot. Igor Hrywna

Herkus od Mickiewicza

I stanął na czele antykrzyżackiego powstania po tym, kiedy Wolrad, krzyżacki wójt Natangii, zaprosił do siebie wielu znakomitych Prusów. Wydał ucztę, a „kiedy ci upili się wyszedł, zamknął drzwi i wspomnianą szlachtę oraz zamek spalił na popiół”.

Powstanie ostatecznie upadło. Ale dzięki Mickiewiczowi Herkus Monte przetrwał w zbiorowej pamięci, choć jako Konrad Wallenrod.

Ostatnie pruskie powstanie wybuchło też w Natangii, w 1295 roku. A kilkadziesiąt lat później Krzyżacy w osobie komtura Bałgi Heinricha de Muro zgodzili się na założenie Landsbergu, którego mieszkańcy prowadzili spokojny żywot, przerywany tylko pożarami i epidemiami oraz niecodziennymi jak na dzisiejsze czasy zakazami.

W gospodzie tylko do zachodu słońca

„W wolnym czasie chłopi nie powinni przebywać w szynkach więcej niż godzinę . Chłop nie mógł też zatrzymywać się w gospodach dłużej niż do wieczornego nabożeństwa, zaś po zachodzie słońca wszyscy przebywający w mieście chłopi musieli opuścić jego mury. Znacznie łagodniej prawo traktowało mieszczan, którzy mogli przebywać poza domami do północy” — pisał Mirosław Mycio w książce „Monografia miasta Górowo Iławeckie”.

A skoro było już miasto, to musiał być i kościół, który zbudowano w drugiej połowie XIV wieku i który dotrwał do naszych czasów, ale trzeba było akcji „Wisła”, by połączył się krzyżacki gotyk, pruski barok i ukraińskie ikony.

Dlaczego Iławeckie?

Ale zanim przeprowadzono tę zbrodniczą akcję, Landsberg zamienił się w Górowo Iławeckie. Dlaczego Iławeckie? Dlatego, że w 1945 roku nie było jeszcze do końca jasne, jak będzie tutaj przebiegać polsko-rosyjska granica.

A dzisiejszy Bagrationowsk nazywał się Iław(k) a Pruska i należał krótko do Polski. I tak samo krótko był stolicą powiatu iławeckiego, w którego skład weszło też Górowo (Iławeckie dlatego właśnie). Ostatecznie jednak Iławę Pruską Rosjanie sobie zabrali, a Górowo stało się siedzibą powiatu.

Chcieli się modlić we własnej świątyni

W 1947 roku w ramach akcji „Wisła” na teren ówczesnego województwa olsztyńskiego przesiedlono ponad 50 tysięcy Ukraińców, w tym 4878 osób do ówczesnego powiatu górowskiego, co stanowiło wtedy 42,5 procent wszystkich jego mieszkańców. Celem akcji „Wisła” była ich asymilacja. Zabroniono nawet używania nazwy Ukrainiec. Zlikwidowano też Cerkiew greckokatolicką. Antyukraińską politykę nieco złagodzono w latach 50, szczególnie po 1956 roku. Powstało wtedy Ukraińskie Towarzystwo Społeczno-Kulturalne. Ukraińcy powszechnie domagali się też wznowienia działalności Cerkwi greckokatolickiej.

„O ile władze nie wejdą w położenie ludności i nie zrozumieją potrzeb ludności powiatu, to ludność ukraińska w dalszym ciągu będzie czuć się jak na zesłaniu. Dlatego też należy, czego domaga się ludność, otwarcia Cerkwi greckokatolickiej i traktowania jej na równi z inną narodowością” — apelował Teofil Szczerba w czasie zebrania zarządu wojewódzkiego Ukraińskiego Towarzystwa Społeczno-Kulturalnego w Olsztynie, które odbyło się w listopadzie 1956 roku.

Teofil Szczerba (1929-1996), który spoczywa na cmentarzu w podolsztyńskim Barczewku, to człowiek wielce zasłużony dla ukraińskiej społeczności w Polsce. To między innymi dzięki jego staraniom w 1968 roku w liceum w Górowie Iławeckim utworzono pierwszą ukraińską klasę. Przez lata sam uczył ukraińskiego. To on założył górowoiławecki chór „Dumka”, który przekształcił się z czasem w Zespół Pieśni i Tańca „Dumka”, jedną z wizytówek ukraińskiego ogólniaka w tym miasteczku.

W 1990 roku powstało tam ukraińskie liceum, którego pierwszym dyrektorem został śp. Miron Sycz, człowiek o wielkich zasługach dla warmińsko-mazurskiego i polsko-ukraińskiego pojednania. Teraz szkoła nosi jego imię i znajduje się tam izba pamięci.

Jeden kościół, dwa wyznania

W 1956 roku władza nie zgodziła się na odnowienie struktur Cerkwi greckokatolickiej, ale tolerowała greckokatolickie nabożeństwa. W Górowie pierwszą mszę greckokatolicką odprawił 7 kwietnia 1957 roku w rzymskokatolickim kościele ksiądz Jan Bułat. Przez następne 25 lat to tam odprawiano greckokatolickie nabożeństwa. Wspólne użytkowanie

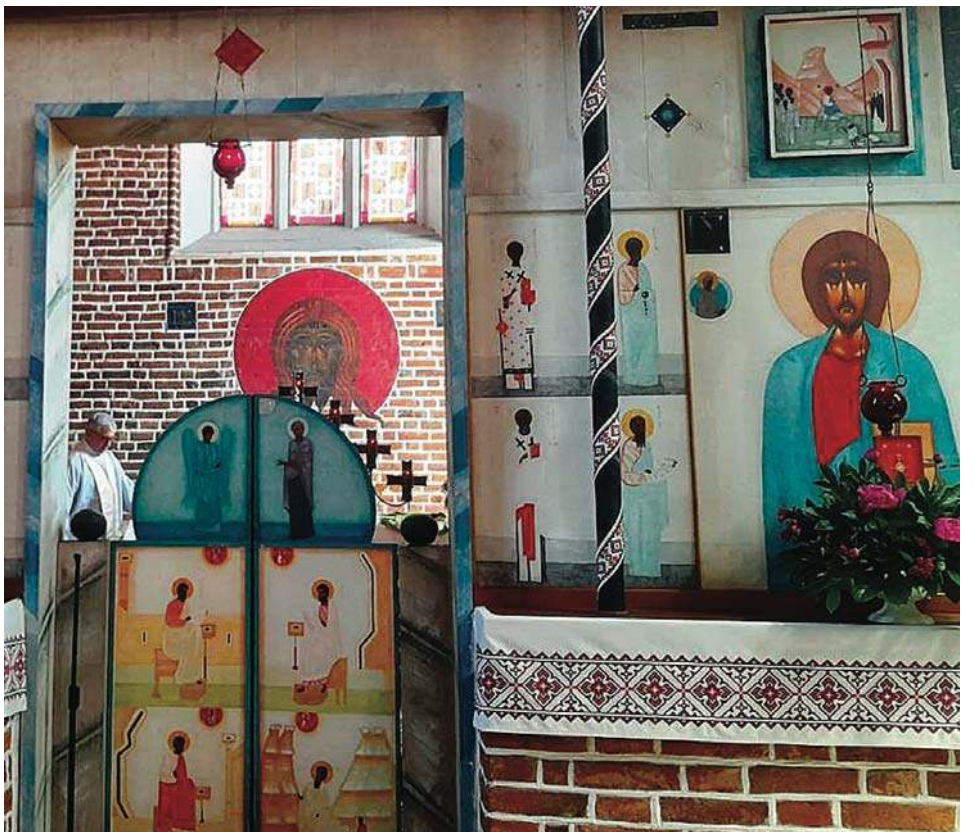
eprasa.pl 7c3bd62128

świątyni wywoływało różne spory i napięcia pomiędzy rzymskimi katolikami i grekokatolikami.

Tymczasem w centrum miasteczka stał protestancki kościół, który budowano w XIV wieku przez 30 lat.

Po wojnie w Górowie i okolicy pozostało prawie 400 niemieckich ewangelików, 20 lat później już tylko niecała setka. Ostatnią ewangelicką mszę odprawiono tam w 1961 roku. Potem kościół stał pusty i niszczał.

Próbował go ratować konserwator zabytków Lucjan Czubiel, który chciał, by przenieśli się do niego katolicy korzystający z drugiego, mniejszego i neogotyckiego kościoła, oddając swój prawosławnym.



Spiłowali głowy świętym

„Nawiązałem kontakt z proboszczem, z Kurią, żeby ewentualnie wyrazili zgodę na przeniesienie parafii do tego właśnie kościoła, najcenniejszego w Górowie i jednego z najcenniejszych w regionie, absolutnie proboszcz nie zgodził się. Kuria też mnie nie poparła" — wspominał Czubiel po latach w książce Izabeli Lewandowskiej „Trudne dziedzictwo ziemi. Warmia i Mazury w latach 1945-1990". Opowiadał tam też, że złodzieje „upiłowali głowy z dużych rzeźb (prawie naturalnej wielkości) i chcieli wywieźć do NRD", ale udaremnili to celnicy i głowy trafiły do muzeum.

Kościołem jeszcze w latach 60 zainteresowali się grekokatolicy. W 1977 roku przejęło go państwo. Ukraińcy zaczęli starać się o jego kupno. Udało się to w 1981 roku, na kilka dni przed wprowadzeniem stanu wojennego.

Świątynia była już wtedy mocno zdewastowana.

„W latach PRL-u opuszczona świątynia ulegała dalszej dewastacji: rozmontowano drewniane empory, rozkradano zabytkowe wyposażenie, tłuczono cenne witraże, barokowe ołtarze i rzeźby rąbano na opał" — pisała Krystyna Czerni w książce „Nowosielski — sztuka sakralna. Podlasie, Warmia i Mazury, Lublin". Remont zaczęto od odgruzowania świątyni.

Główny projekt adaptacji budowli opracował architekt i konserwator zabytków Bohdan Boberski, który zaproponował, by ikonostas i polichromie wykonał znakomity malarz i twórca ikon Jerzy Nowosielski.

Malujący teolog

Jerzy Nowosielski (1923-2011) był jednym z najważniejszych polskich malarzy XX wieku, artystą, który całe życie szukał języka dla duchowości — uniwersalnego, zrozumiałego, poruszającego. Wychowany w rodzinie o mieszanych tradycjach religijnych (katolicko-prawosławnej), przez wiele lat zgłębiał teologię, filozofię i mistykę Wschodu. Choć nie został zakonnikiem, jego życie i twórczość naznaczone były duchową ascezą i poszukiwaniem prawdy.

Nowosielski traktował malarstwo jak modlitwę. Każdy obraz (nawet akt kobiecy) był dla niego dyskursem teologicznym, próbą uchwycenia tajemnicy wcielenia, obecności Boga w materii.

„Postawa malarza uprawiającego prawdziwą sztukę dla siebie i malującego obrazy sakralne niejako na marginesie swoich właściwych zainteresowań twórczych jest dla mnie nie do przyjęcia. Po prostu nie malowałbym wtedy ikon" — podkreślał artysta.

Nowosielski na nowo zdefiniował ikonę. Przeniósł ją z przestrzeni świątyń do galerii, nadając jej nowoczesny kontekst. Tworzył sakralne malowidła, monumentalne polichromie w cerkwiach i kościołach, ale też akty, portrety, abstrakcje — wszystko w charakterystycznym stylu: geometrycznym, oszczędnym, głęboko symbolicznym.

„Stworzył własną ikonografię ludzkiej samotności. Jego postacie są nie tylko ciałem — są duszą w krzyżu" — wyjaśniał jego malarstwo Piotr Krasny.

„Jest uznawany za jedną z najwybitniejszych postaci polskiej kultury współczesnej . Jego sztuka do dziś jest uznawana za zjawisko unikatowe, łączące w sobie strefę sacrum i profanum" — stwierdził Sejm w uchwale ustanawiającej Jerzego Nowosielskiego patronem 2023 roku.

Jego obrazów, jego ikon nie ogląda się, ale przeżywa. I tak jest w górowskiej cerkwi. Bo one nie są namalowane, ale napisane. Czemu tak? Napisane? Bo ikony się właśnie pisze. Bo powstają po to, aby opisać obrazami istotę chrześcijańskiej wiary.

Przed sobą i za sobą

Kiedy wejdziecie do cerkwi, to najpierw zobaczycie ikonostas. I choć nawiązuje do tradycyjnych ikonostasów, jest w swojej formie bardzo nowoczesny. I na początku niektórzy starsi górowoiławeccy parafianie sarkali nieco, bo nie przypominał im ikonostasów z cerkwi w ich rodzinnych miejscowościach, skąd ich wysiedlono.

Jego centralną część stanowią carskie wrota, na których przedstawieni są czterej ewangeliści. Otwiera się je tylko w czasie nabożeństwa, a przechodzić przez nie może tylko kapłan. Po ich lewej stronie mamy ikonę Matki Bożej z Dzieciątkiem Jezus na ręku i św. Mikołaja Cudotwórcy, po prawej zaś Chrystusa Pantokratora oraz ikonę świątynną, czyli Podwyższenie Krzyża. Ikony te otaczają wizerunki ojców Kościoła, proroków, królów oraz apostołów.

Nad nimi na sześciu ikonach Nowosielski przedstawił sceny z życia Chrystusa, a w trzecim rzędzie wizerunki archaniołów. Między nimi umieścił ukrzyżowanego Chrystusa oraz ikonę Ostatniej Wieczerzy.

Kiedy obejrzycie się, zobaczycie nad chórami Matkę Boską. „Ogromna, mierząca ponad cztery metry postać Matki Bożej Orantki koresponduje z wizerunkiem mandylionu, tworząc oś wizualną, biegnącą środkiem nawy świątyni. Czerwonobrunatny płaszcz i niebiesko-granatowa szata Marii kontrastują z jasnoczerwonym nimbem odpowiadającym czerwieni nimbu Chrystusa z prezbiterium" — opisywała ją Krystyna Czerni w swojej książce.

Głowa do góry

Ale żeby docenić niezwykłość tej świątyni, trzeba jeszcze zadrzeć głowę. Na suficie zachowało się bowiem cudownej urody barokowe malowidło z 1660 roku. To jedno z najpiękniejszych tego typu zdobień na Warmii i Mazurach. Przedstawia sceny biblijne i wydarzenia z życia Jezusa. W połączeniu z ikonostasem i podokiennymi ikonami Jerzego Nowosielskiego wywołuje to niesamowite wrażenie. Zobaczycie na stropie też rodowe herby, a przede wszystkim barokowe malowidło sufitowe z początków XVIII wieku. Ufundowali je Fryderyk Wilhelm von Schwerin i jego małżonka baronówna Charlotta Luiza von Heiden, więc nie dziwota, że umieszczono tam ich herby. Wszystko zostało opakowane w bujną roślinność. To największy w Warmińsko-Mazurskiem malowany strop.

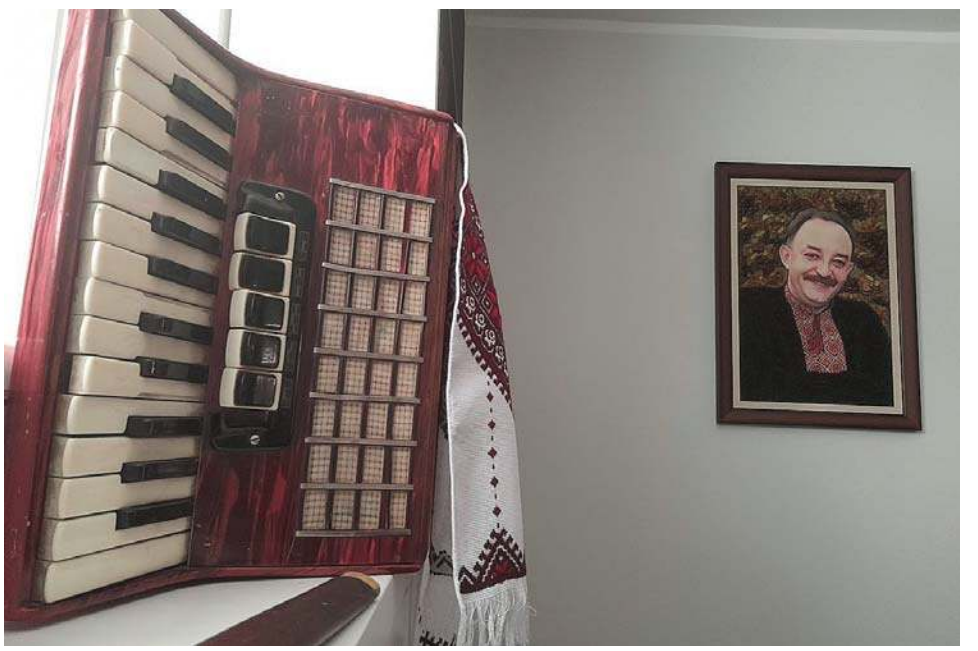
W kościele rozpalono ogniska

To połączenie gotyku, baroku i Nowosielskiego wywołuje niesamowite wrażenie. Jak się odoszołomicie, to wychodząc z cerkwi, warto, żebyście na chwilę przystanęli przy wiekowej plebanii. W lutym 1807 roku zatrzymał się tam sam Napoleon.

Ale Francuzi nie zapisali się najlepiej w historii Landsbergu.

„Kościół stał się wiezieniem dla 400 ujętych Rosjan, którzy masowo umierali wskutek braku żywności i zimna. W kościele rozpalono ogniska. Materiałem do palenia były ławki, fragmenty ambony, konfesjonały" — wspominał tamte lata ówczesny pastor, u którego na plebanii zatrzymał się Napoleon.

Podobnie było zresztą w olsztyńskiej konkatedrze, ale o tym przeczytacie już w tekście „Weekendowa ciekawostka: rogaty Mojżesz" na stronie gazetaolsztynska.pl.



IGOR HRYWNA

eprasa.pl 7c3bd62128

SENIORZY NA SCENIE PEŁNI ENERGII I SWOBODY

Tegoroczny Międzynarodowy Dzień Teatru w GOKiR Wilkasy stał pod znakiem trzech spektakli. Pierwsze dwa to satyryczna sztuka okraszona muzyką pn. „Nic wiecznego na świecie – radość się z troską plecie", wystawiona w Wilkasach i świetlicy wiejskiej w Bystrym.

W rolę aktorów wcieliło się aż kilkunastu członków grupy teatralnej Klubu Seniora Gminy Giżycko. Scenariusz spektaklu i jego reżyseria spoczęła w rękach Anny Kajpust, oprawą muzyczną zajął się z kolei Dariusz Jodko.

Koordynatorka sztuki sięgała do przebogatego dorobku kultury polskiej przygotowując dialogi, skecze, piosenki i humoreski. Zebranych przywitał dyrektor GOKiR Michał Rogowski, a później przez ponad półtorej godziny publiczność z zachwytem podziwiała grane z energią oraz pełne swobody role aktorów amatorów. Wielkimi brawami nagrodziła krótkie opowiastki o Dzidzi, córce leśniczego, brawurowo zinterpretowane teksty, m.in. „Co byś zrobił, gdybym ja umarła", „High Life" i „Preludium obiadowe" oraz skecze „Kretynka i kretyn", „Sznycel", „Filon i Laura", a także „Klient nasz pan". Nie zabrakło znanych piosenek: „Dobranoc", Głupia", „Prysły zmysły" oraz finałowe „Czy te oczy mogą kłamać" w interpretacji Miry Jury, Janka Szczerby i Zbigniewa Sadosia.

Członkowie Klubu Seniora przybliżyli teksty twórców sprzed wojny i bardziej współczesnych, m.in. Stefanii Grodzieńskiej, Jerzego Jurandota, Jeremiego Przybory, Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego, Agnieszki Osieckiej czy Marii Czubaszek. To, co widzowie usłyszeli ze sceny, było dla nich chwilą wytchnienia i odrobiną radości. Seniorki i seniorzy musieli chyba przekopać swe strychy, aby znaleźć i zaprezentować się w przebogatych strojach, oddających ducha minionych lat. Czas spędzony w ośrodku kultury i świetlicy w Bystrym był prawdziwą ucztą dla przybyłych. – Wspaniali artyści i fajne przesłanie dla młodych że PESEL to nie wiek, tylko wcześnie urodzeni jesteście. Brawo! Była wspaniała rozrywka i wspaniali ludzie, raz jeszcze gratulacje – czytamy na profilu społecznościowym.

Na scenie wystąpili: Ewa Górska, Teresa Krupska, Helena Kłosowska, Aga Fenska, Mira Jura, Halina Karczewska, Marzena Komornicka, Teresa Rogowska, Lilia Rechimbach, Maria Zięty, Ewa Zalewska, Teresa Santo, Irena i Zbigniew Sadosiowie, Jan Szczerba i Stanisław Kajpust.

Fot. GOKiR Wilkasy/Waldemar Albowicz

95. URODZINY PANI ZOFII MARIANNY KASZAŁOWICZ

fot. UM Mrągowo

Mieszkanka Mrągowa - pani Zofia Marianna Kaszałowicz, obchodziła swoje 95. urodziny. To piękny wiek, za którym kryje się bogata i momentami trudna historia życia, ale przede wszystkim – ogromna siła, pogoda ducha i miłość do rodziny.

Pani Zofia przyszła na świat w Kadzidle niedaleko Ostrołęki, gdzie jej rodzice zajmowali się pracą na gospodarstwie. Niestety, beztroski czas dorastania brutalnie przerwała II wojna światowa. Jubilatka do dziś wspomina te lata bardzo źle. Zamiast bawić się z rówieśnikami, dzieci musiały unikać niemieckiego wojska, które bezlitośnie je przeganiało. Dramat wojny dotknął rodzinę bezpośrednio, gdy ich dom spłonął w wyniku działań zbrojnych. Ta tragedia zmusiła ich do wyjazdu w poszukiwaniu nowego, bezpiecznego miejsca do życia. W ten sposób w 1945 roku trafili na Mazury, gdzie ojciec pani Zofii, zgodnie z rodzinną tradycją, ponownie zajął się pracą na roli.

To właśnie na mazurskiej ziemi pani Zofia poznała swojego przyszłego męża, mężczyznę o wielkich zasługach dla lokalnej społeczności. Pracował on w mrągowskiej oświacie, kładąc podwaliny pod rozwój powojennej edukacji w regionie. Pani Zofia poświęciła się temu, co najważniejsze – rodzinie. Z wielką troską pielęgnowała domowe ognisko i wychowywała dzieci, znajdując przy tym czas na dorabianie jako krawcowa. Wspólnie z mężem wychowali aż pięcioro dzieci: trzech synów i dwie córki. Dziś jubilatka jest dumną babcią dziewięciorga wnucząt i prababcią dla dokładnie takiej samej liczby prawnucząt!

Obecnie, choć jak to w tym wieku bywa, zdrowie potrafi czasem dokuczyć, pani Zofia nie traci pogody ducha. Jest uśmiechnięta i z ogromną wdzięcznością wypowiada się o swoich dzieciach, które na co dzień otaczają ją troskliwą opieką.

Z okazji 95. urodzin, do rąk jubilatki trafiły nie tylko życzenia od najbliższych, ale również od przedstawicieli miasta. Z gratulacjami, kwiatami i drobnymi upominkami panią Zofię odwiedzili: Kamil Turowski – zastępca burmistrza Mrągowa oraz Monika Oleszkiewicz-Adamska – dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Mrągowie.

Pani Zofii życzymy przede wszystkim dużo zdrowia, niesłabnącej radości na każdy dzień, spokoju i samych pięknych chwil w gronie kochającej rodziny!

ŹRÓDŁO: UM MRĄGOWO

eprasa.pl 7c3bd62128

SENIORZY W CENTRUM UWAGI

Profilaktyka zdrowotna seniorów była głównym tematem konferencji zorganizowanej z okazji Światowego Dnia Zdrowia w Nowym Mieście Lubawskim. Spotkanie przygotowała Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna, a jego program skupiał się na zagadnieniach ważnych dla codziennego funkcjonowania osób starszych: szczepieniach ochronnych, diecie oraz aktywności ruchowej. Całość miała edukacyjny i praktyczny charakter.

Konferencja została zorganizowana z okazji Światowego Dnia Zdrowia, przypadającego 7 kwietnia, a jej motywem przewodnim była profilaktyka zdrowotna seniorów.

Uczestników powitała Ewa Pielak, Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Nowym Mieście Lubawskim.

Pierwszy z głównych wykładów poświęcono roli szczepień ochronnych w profilaktyce zdrowotnej. Temat przedstawiła Agnieszka Ciskowska, pracownik Sekcji Epidemiologii Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej. Chodziło o budowanie świadomości, że profilaktyka zdrowotna nie ogranicza się do leczenia chorób, ale obejmuje również działania zapobiegawcze, w tym szczepienia.

Druga część spotkania dotyczyła żywienia. Prezentację zatytułowaną „Słodka prawda? – cukier w składzie produktów spożywczych" przedstawiła Anna Kozicka, pracownik Sekcji Bezpieczeństwa Żywności Powiatowej Stacji Sanitarnej.

Ten blok tematyczny dotyczył jednego z najbardziej aktualnych zagadnień związanych z codzienną dietą. Sam wybór tematu pokazuje, że organizatorzy chcieli zwrócić uwagę uczestników na świadome podejście do składu produktów spożywczych i znaczenie właściwych nawyków żywieniowych w profilaktyce zdrowotnej.

Ostatni wykład poświęcono aktywności ruchowej seniorów. Temat przedstawiła Lidia Rzymska, fizjoterapeutka ze Środowiskowego Domu Samopomocy w Nowym Mieście Lubawskim. Włączenie tego zagadnienia do programu konferencji pokazuje, że organizatorzy spojrzeli na zdrowie seniorów szerzej, nie tylko przez pryzmat profilaktyki medycznej czy żywieniowej, ale również codziennej sprawności i ruchu.

Cały scenariusz konferencji został zbudowany wokół tematów, które mają bezpośrednie znaczenie dla zdrowia osób starszych. Szczepienia, dieta i aktywność fizyczna stworzyły spójny program poświęcony profilaktyce i codziennym wyborom wpływającym na jakość życia seniorów.

Wydarzenie miało wyraźnie edukacyjny charakter i koncentrowało się na przekazywaniu konkretnych treści związanych z ochroną zdrowia. To właśnie taki układ programu sprawił, że konferencja wpisała się w obchody Światowego Dnia Zdrowia nie tylko symbolicznie, ale również merytorycznie. **AL**

fot. Alina Laskowska

MAZURSKA TRADYCJA WCIĄŻ ŻYWA

W Sedrankach po raz piąty odbyło się wyjątkowe spotkanie wielkanocne, podczas którego mieszkańcy i goście wspólnie kultywowali dawny zwyczaj "Chodzenia po Allelui", znany również jako "wykup". Wydarzenie przyciągnęło liczne grono uczestników i stało się okazją do przypomnienia tradycji charakterystycznych dla pogranicza Mazur i Suwalszczyzny.

Obrzęd nawiązuje do wielowiekowego zwyczaju, w którym w okresie Wielkanocy – najczęściej w niedzielne popołudnie lub w lany poniedziałek – grupy młodych osób odwiedzały domy obwieszczając radosnym śpiewem dobrą nowinę Zmartwychwstania Pańskiego oraz wygłaszając orację na cześć gospodarzy. Towarzyszył im śpiew pieśni wielkanocnych, składanie życzeń oraz wygłaszanie okolicznościowych oracji. W zamian gospodarze obdarowywali ich symbolicznymi "wykupkami", takimi jak pisanki, ciasta, a nawet surowymi jajkami czy drobnymi datkami.

W tegorocznej odsłonie wydarzenia w Sedrankach nie zabrakło elementów charakterystycznych dla dawnego obrzędu. Pojawił się m.in. zielony gaik niesiony przez młode uczestniczki, a całości towarzyszyły występy zespołów ludowych z regionu. Spotkanie miało nie tylko wymiar artystyczny, ale przede wszystkim edukacyjny i integracyjny.

"Chodzenie po Allelui" porównywane jest do bożonarodzeniowego kolędowania – również polega na odwiedzaniu domów, śpiewie i przekazywaniu dobrych życzeń. W tradycji tej zawarte było przesłanie radości ze Zmartwychwstania oraz życzenie pomyślności dla odwiedzanych gospodarstw.

Zwyczaj ten popularny był jeszcze w latach 50. i 60. XX wieku. Organizatorzy podkreślają, że teraz przetrwał już tylko w nielicznych regionach Polski, dlatego jego odtwarzanie ma szczególne znaczenie. W Sedrankach od kilku lat podejmowane są działania, by nie tylko go zachować, ale również przekazać młodszym pokoleniom. W wydarzenie aktywnie włączają się dzieci i młodzież, ucząc się pieśni, obrzędów i symboliki wielkanocnej.

W uroczystości uczestniczyli mieszkańcy, przedstawiciele samorządu oraz goście z regionu. Oprawę zapewniły zespoły ludowe, a organizacją zajęli się lokalni społecznicy – na czele z sołtysem Tomaszem Dębskim oraz Kołem Gospodyń Wiejskich „Białe Łabędzie".

„Wykup wielkanocny" w Sedrankach to przykład, że tradycja może być wciąż żywa i atrakcyjna dla współczesnych odbiorców. Dzięki zaangażowaniu lokalnej społeczności dawne zwyczaje nie tylko nie odchodzą w zapomnienie, ale stają się ważnym elementem budowania tożsamości i więzi międzypokoleniowych. **OPR. TOM**

Fb/UM Olecko

eprasa.pl 7c3bd62128

KOBIETA SZCZĘŚLIWA TO KOBIETA SPEŁNIONA

Pani Krystyna wygrała walkę z nowotworem, odbudowała spalony dom, wychowała dzieci i z optymizmem patrzy w przyszłość. — W życiu tak naprawdę liczy się to, żeby ludzie byli szczęśliwi i zdrowi, żeby umieli się szanować i potrafili się tolerować — mówi.

Życie każdej kobiety może być źródłem przyjemności w każdym momencie — stwierdza. — Ważne jest, by umieć je odnaleźć i żyć pełnią życia. Chciałabym, żeby kobiety zrozumiały, że mogą być niezależne, że nie muszą zawieszać się na facetach i uzależniać swojego życia od mężczyzny, żeby uwierzyły, że mogą niezależnie robić swoje rzeczy. Powinny się rozwijać, kształcić i coś fajnego zrobić dla siebie, podążać własną drogą.

Krystyna Zakrzewska to niezwykła kobieta. Pięć lat temu zamieszkała z mężem pod Olsztynem. Miała dość zgiełku i pośpiechu Warszawy. Na emeryturze chciała zwolnić, dlatego przeniosła się z mężem do miejsca, gdzie często z małymi dziećmi przyjeżdżała na wakacje. Jest matką dwóch dorosłych synów: Marcina i Klaudiusza oraz babcią trójki wnuków: Anety, Pawła i Karola. Ogromnym szacunkiem i sympatią darzą ją bliscy i znajomi. Każdy, kto miał okazję ją poznać, wie, że to osoba, która dla każdego ma dobre słowo, służy pomocą i jest wrażliwa na ludzką krzywdę i biedę. Kobieta, która zawsze ma serce na dłoni, szczególnie wrażliwa na sytuację osób starszych, chorych i samotnych, na co dzień uśmiechnięta i życzliwa, mimo przeciwności losu i różnych sytuacji życiowych patrząca z optymizmem w przyszłość.

— Silne, aktywne, pracowite i wielozadaniowe — takie jesteśmy my, kobiety. — Pani Krysia śmieje się. — Realizujemy się jako matki, spełniamy się zawodowo, wolny czas spędzamy aktywnie, bo kochamy sport i zdrowy styl życia. Dla nas nie ma rzeczy niemożliwych! Ktoś mądry powiedział mi kiedyś, że szczęśliwa kobieta to taka, która jest spełniona w najważniejszych dla siebie dziedzinach życia. Dla jednej to praca, dla innej rodzina, dla jeszcze innej działalność charytatywna. Trzeba wyznaczyć sobie cele krótko- i długoterminowe i dążyć do ich realizacji.

Fot. prywatne archiwum

Pani Krystyna jako pielęgniarka przepracowała ponad 40 lat. Szczególnie wrażliwa jest na sytuację osób starszych, chorych i samotnych. Na co dzień jest uśmiechnięta i życzliwa

Chciała być pielęgniarką

Już jako dziecko marzyła, że będzie pomagać ludziom. Pomimo życiowych zawirowań uparcie dążyła do celu. W 1981 roku podjęła pierwszą pracę jako pielęgniarka w szpitalu w Warszawie. Ponad 40 lat pracowała w służbie zdrowia: 30 lat przepracowała w samym szpitalu, potem spełniała się w roli pielęgniarki środowiskowej.

— Zostałam pielęgniarką z powodu wrodzonej wrażliwości na cierpienie innych ludzi — przyznaje. — Obcowanie z cierpieniem, czasami niemocą, kształtowało i kształtuje mój charakter. Przeżywałam z pacjentami chwile radości, kiedy opuszczali oddział, i smutku, kiedy choroby nie można było powstrzymać. Wielokrotnie byłam spowiednikiem ludzkich zabłąkanych dusz, powiernikiem sekretów pacjentów. Trzymałam ich niejednokrotnie za ręce, kiedy w smutku i cierpieniu odchodzili. Starałam się choć na chwilę ich zatrzymać, wysłuchać, pomilczeć z nimi, czasem po prostu być. Nie umiałam tylko wykonywać swoich obowiązków — zawsze starałam się być człowiekiem.

Nie samą pracą jednak pani Krystyna żyje. Aktywnie działa w różnych organizacjach, pomaga też w akcjach pomocowych dla dorosłych i dzieci. Wspiera niewidomych i niedowidzących. Kobieta podczas różnych spotkań zwraca uwagę na to, jak ważną sprawą w życiu jest profilaktyka.

— Badać się powinnyśmy, kiedy jesteśmy zdrowe — przekonuje pani Krystyna. — To jest ważne, bo wiele z nas wciąż zbyt rzadko się bada i do lekarza się zgłasza, kiedy choroba jest już zaawansowana. Jest coraz więcej różnych programów profilaktycznych i efekty widać, bo spada liczba zachorowań m.in. na raka piersi i raka szyjki macicy.

Sam program profilaktyki nowotworowej nie wystarczy. Jeszcze nie wszystkie panie mają świadomość, jak ważne jest wczesne wykrycie choroby. Myślę, że około 70 procent kobiet jest świadomych i regularnie się bada. Trzeba dotrzeć do tych 30 procent.

Los nie zawsze był łaskawy

Niestety, jak to w życiu bywa, nie zawsze jest tak, jak byśmy chcieli. Zimą 2002 roku rodzinę pani Krystyny spotkała ogromna tragedia. W nocy zapalił się ich dom. Przypadkowy przechodzień zauważył płomienie i zawiadomił straż pożarną.

— Ktoś zaczął dobijać się do drzwi. Kiedy je otworzyłam, strażak kazał mi zabrać wszystkich z domu, gdyż dom się pali — wspomina. — Wyszliśmy tak jak staliśmy i z przerażeniem obserwowaliśmy, jak płonie dorobek całego życia. Traumy, którą przeżyliśmy, nie da się opisać. Dom nie nadawał się do mieszkania, więc kilka lat mieszkaliśmy na stancjach i powoli remontowaliśmy spalony dom. Było nam przykro, jednak najważniejsze, że nikomu nic się nie stało.

Kiedy rodzina powoli zapominała o koszmarze pożaru, spadło na nią kolejne nieszczęście. Pani Krystyna wyczuła na piersi zgrubienie. Początkowo zlekceważyła je, jednak kiedy miesiąc później guzek zaczął ją boleć, wybrała się do lekarza.

— To był nowotwór — mówi. — Trzeba było amputować pierś. Pierwsza myśl była taka, że będę musiała leżeć w szpitalu. Nie myślałam o śmierci. Postanowiłam, że się nie poddam. Miałam dla kogo żyć. Mąż i dzieci byli moją siłą napędową do walki z nowotworem. Wiedziałam, że to będzie prawdziwa wojna, ale muszę ją wygrać. Chciałam patrzeć, jak moje dzieci rosną, cieszyć się z nimi w chwilach szczęścia i być obok w trudnych momentach ich życia. Przeszłam wszystkie zabiegi, które pozwoliły mi żyć. I żyję, cieszę się każdym dniem.

Spełnia swoje marzenia

W wolnych chwilach pani Krystyna uwielbia podróżować. Kocha bardzo swoje dzieci i wnuki. Uwielbia spędzać z nimi czas. Jest szczęśliwa, kiedy są razem, ale lubi też czas, kiedy może odpocząć w swoim ogrodzie. Pielęgnuje ze starannością każdy kwiat i każde posadzone drzewko. Ogródek to jej azyl.

— Uwielbiam patrzeć, jak wszystko budzi się do życia, obserwować przyrodę — zdradza. — A już najbardziej lubię patrzeć na padający za oknem deszcz. Podziwiam siłę natury, piękną i nieprzewidywalną.

Z jej oczu bije dobroć i szczęście... Czuje się szczęśliwą i spełnioną kobietą.

— Spełniłam już wiele swoich marzeń — zapewnia. — W życiu tak naprawdę liczy się to, żeby ludzie byli szczęśliwi i zdrowi, żeby umieli się szanować i potrafili się tolerować. Dlatego wszystkim życzę dużo zdrowia, tolerancji i oczywiście miłości!

JOANNA KARZYŃSKA

KONDOLENCJE

Pani
Sylwii Naruszewicz
Dyrektor Wydziału Kultury
Urzędu Miasta Olsztyna

wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia w trudnych dniach po stracie

Taty

składają

Łukasz Łukaszewski
Przewodniczący Rady Miasta
wraz z Radnymi
Rady Miasta

Robert Szewczyk
Prezydent Olsztyna
wraz z Kierownictwem
i Pracownikami Urzędu Miasta

37426opb1-a-G

eprasa.pl 7c3bd62128

ALKOHOL TO NIE TYLKO BÓL GŁOWY I KAC

Dziś Światowy Dzień Trzeźwości. I powiedzmy to sobie już na samym początku: żaden poziom spożycia alkoholu nie jest bezpieczny dla zdrowia. Dlaczego i jak szkodzi nam alkohol? Na co konkretnie? I jak go unikać, skoro Polacy, przy wszystkich swoich zaletach narodowych, jednak od mocnych trunków nie stronią...?

Nadmierne spożycie alkoholu, czy to naraz, czy to rozciągnięte w czasie, może na naszym zdrowiu odbić się naprawdę poważnie. A spożycie alkoholu nie tylko odurza naszą głowę — wpływa na cały organizm: na wątrobę, mózg, jelita, trzustkę, płuca, układ sercowo-naczyniowy, układ odpornościowy i wiele innych organów czy układów człowieka. Aktualne badania wskazują na zagrożenia dla zdrowia nawet przy niewielkim spożyciu alkoholu, niezależnie od rodzaju napoju.

Fot. Freepik

Mózg i układ neurologiczny

Alkohol zakłóca szlaki komunikacyjne mózgu i może wpływać na jego wygląd i funkcjonowanie. Te zaburzenia mogą zmieniać nastrój i zachowanie oraz utrudniać jasne myślenie i koordynację ruchową. Spożywanie alkoholu może też zwiększać ryzyko udaru mózgu. Alkohol wpływa również na obwodowy układ nerwowy, czyli nerwy poza mózgiem i rdzeniem kręgowym. Nadużywanie alkoholu jest powiązane z neuropatią obwodową, schorzeniem często występującym u osób z ciężkim zaburzeniem alkoholowym (AUD), objawiające się drętwieniem rąk i nóg oraz bolesnym pieczeniem stóp. Uszkodzenie nerwów spowodowane alkoholem może również powodować arytmię (nieregularne bicie serca), niedociśnienie ortostatyczne (spadek ciśnienia krwi spowodowany zmianą pozycji ciała), biegunkę i zaburzenia erekcji.

Układ hormonalny

Nadmierne spożycie alkoholu może zaburzać układ hormonalny i gospodarkę hormonalną, która pomaga utrzymać stabilność i zdrowie organizmu. Ponieważ zaburzenia te przenikają każdy narząd i tkankę w organizmie, mogą przyczyniać się do chorób związanych z układem hormonalnym, takich jak choroby tarczycy, dyslipidemia (nieprawidłowy poziom cholesterolu we krwi), zaburzenia rozrodcze, nietolerancja stresu i cukrzyca. Istnieją również dowody na to, że alkohol może zaburzać lub opóźniać dojrzewanie.

U pacjentów z cukrzycą jakiekolwiek spożycie alkoholu może zmniejszać ich zdolność do prawidłowej kontroli poziomu glukozy we krwi i przyczyniać się do powikłań sercowo-naczyniowych i neurologicznych związanych z cukrzycą. Ponadto nadmierne spożycie alkoholu może zwiększać ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2, na przykład ze względu na zwiększoną masę ciała, poziom trójglicerydów we krwi lub ciśnienie krwi, a także zmniejszoną wrażliwość na insulinę.

Układ pokarmowy i jama ustna

Spożywanie alkoholu może przyczyniać się do nieszczelności jelita, a w efekcie przedostawania się do organizmu substancji takich jak toksyny. Może to zmienić skład mikrobiomu lub mikroorganizmów żyjących w przewodzie pokarmowym i zwiększyć ryzyko raka jelita grubego. Alkohol może uszkadzać nabłonek wyściółki przewodu pokarmowego, sprzyjać stanom zapalnym w obrębie przewodu pokarmowego i poza nim oraz powodować krwawienie z przewodu pokarmowego. Alkohol to również zwiększone ryzyko choroby refluksowej przełyku. Picie alkoholu zwiększa też ryzyko zachorowania na raka przełyku i raka jamy ustnej.

Serce i układ krążenia

Nadużywanie alkoholu może uszkodzić serce. Badania wykazały, że długotrwałe, nadmierne spożywanie alkoholu osłabia mięsień sercowy, powodując kardiomiopatię. Może również prowadzić do nadciśnienia tętniczego, nieregularnego bicia serca (arytmii) lub przyspieszonego tętna. Przewlekłe, nadmierne spożywanie alkoholu zwiększa ryzyko choroby niedokrwiennej serca (problemy z sercem spowodowane zwężeniem tętnic) i zawału mięśnia sercowego (ataku serca). Nawet niewielkie ilości alkoholu mogą być niebezpieczne. Nadmierne spożywanie alkoholu może powodować niedobory określonych składników krwi, w tym niedokrwistość (niski poziom czerwonych krwinek), leukopenię (niski poziom białych krwinek), trombocytopenię (niski poziom płytek krwi) i makrocytozę (powiększone czerwone krwinki).

Układ odpornościowy

Nadmierne spożycie alkoholu może osłabić układ odpornościowy, czyniąc organizm znacznie łatwiejszym celem dla chorób. Jednorazowe wypicie dużej ilości alkoholu spowalnia zdolność organizmu do obrony przed infekcjami — nawet do 24 godzin później. Zarówno krótko-, jak i długotrwałe nadmierne spożycie alkoholu może zakłócać wiele aspektów odpowiedzi immunologicznej, co może osłabić obronę organizmu przed infekcją, utrudnić gojenie się ran po urazach tkanek, wywołać stan zapalny i przyczynić się do uszkodzenia narządów związanego z alkoholem.

Alkohol może wpływać na zachowania zwiększające prawdopodobieństwo zakażenia lub przeniesienia wirusa HIV na inne osoby. Alkohol może również przyspieszyć postęp HIV u osób żyjących z tą chorobą, wpływać na ich zaangażowanie i kontynuację leczenia HIV oraz zwiększać podatność na uszkodzenia narządów.

Wątroba

Nadużywanie alkoholu negatywnie wpływa na wątrobę i może prowadzić do różnych problemów i stanów zapalnych tego organu, w tym stłuszczenia wątroby, zapalenia wątroby i zwłóknienia, marskości wątroby, wreszcie raka wątrobowokomórkowego.

Płuca

Nadużywanie alkoholu wiąże się ze zwiększonym ryzykiem zespołu ostrej niewydolności oddechowej, bakteryjnego zapalenia płuc i zakażenia wirusem RSV (syncytialny wirus oddechowy). Osoby często pijące alkohol są bardziej narażone na choroby takie jak zapalenie płuc i gruźlica niż osoby, które nie piją go zbyt dużo.

Układ mięśniowo-szkieletowy

Picie alkoholu zwiększa ryzyko miopatii lub zaniku mięśni. Nadmierne spożycie alkoholu zwiększa ryzyko złamań, a nawet niewielkie ilości alkoholu zwiększają prawdopodobieństwo nawracających ataków dny moczanowej. Alkohol utrudnia również gojenie się złamań kości i zmniejsza gęstość kości.

Trzustka

Trzustka to narząd, który wytwarza substancje wspomagające funkcje organizmu, w tym trawienie i metabolizm. Długotrwałe nadużywanie alkoholu może prowadzić do zapalenia trzustki, które może upośledzać produkcję enzymów trawiennych i wpływać na hormony regulujące poziom cukru we krwi. Zapalenie trzustki to niebezpieczny stan zapalny trzustki, który powoduje jej obrzęk i ból. Ból przy nim występujący może się rozprzestrzeniać. Zapalenie trzustki może pojawić się nagle, jako ostry atak, zwany ostrym zapaleniem trzustki. Ono z kolei może przekształcić się w przewlekłe zapalenie trzustki, które jest stanem ciągłego stanu zapalnego trzustki. Przewlekłe zapalenie trzustki jest czynnikiem ryzyka rozwoju raka trzustki i cukrzycy.

Zatem nie da się mówić o tzw. bezpiecznym poziomie spożycia alkoholu. Nie ma znaczenia, ile i co się pije — ryzyko pogorszenia się stanu zdrowia osoby pijącej pojawia się już od pierwszej kropli każdego napoju alkoholowego. — Jedyne, co możemy powiedzieć na pewno, to to, że im więcej się pije, tym bardziej szkodliwe to jest. Im mniej się pije, tym bezpieczniej — uważa dr Carina Ferreira-Borges, pełniąca obowiązki kierowniczki Zespołu ds. Zarządzania Chorobami Niezakaźnymi i regionalnego doradcy ds. alkoholu i narkotyków w Regionalnym Biurze WHO dla Europy.

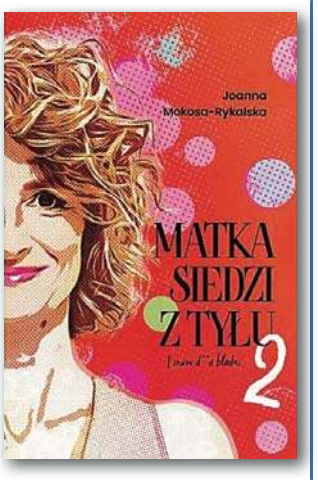
MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

Korzystałam z materiałów Światowej Organizacji Zdrowia i U.S. Centers for Disease Control and Prevention.

eprasa.pl 7c3bd62128

CZĘSTO SŁYSZĘ, ŻE MOJE KSIĄŻKI POWINNY BYĆ PRZEPISYWANE NA RECEPTĘ

Mówią o niej Bareja w spódnicy, z czego jest dumna. Lubi macierzyństwo bez lukru i pisze o tym bez ogródek. Już w najbliższy czwartek, 16 kwietnia o godzinie 17 w Starym Ratuszu, siedzibie WBP w Olsztynie, czeka nas spotkanie autorskie z Joanną Mokosą-Rykalską — producentką filmową i autorką kultowego bloga oraz książek z serii „Matka siedzi z tyłu".



— Mówi się o pani polska Ally McBeal czy Bareja w spódnicy. Lubi pani takie określenia?

— Bareja, ależ owszem, przypisuje mi się to określenie często, natomiast o Ally McBeal nie słyszałam.

— Takie określenie pojawiło się w wywiadzie radiowym.

— Ach tak? To wspaniale, bardzo mi miło. Z określeniem „Bareja w spódnicy" spotykałam się wielokrotnie, także w komentarzach czytelników, również na moim blogu. To dla mnie ogromne wyróżnienie, bo sama jestem wielką fanką Stanisława Barei. Sposób, w jaki opisywał rzeczywistość, i jego spojrzenie na świat przez krzywe zwierciadło są mi niezwykle bliskie.

> Jeśli ktoś dostrzega w moim pisaniu jakiekolwiek podobieństwa, czuję ogromną radość i satysfakcję. Słyszę często od ludzi, że potrafię trafnie opisywać rzeczywistość. Odkąd zaczęłam pisać, a minęło już dobrych kilka lat, znacznie uważniej przyglądam się codzienności.

— Lubi pani rozmawiać z ludźmi?

— Zawsze byłam bardzo otwartą osobą. Potrafię porozmawiać z każdym, czy to z panią w sklepie, na poczcie, czy z kimś spotkanym przypadkiem, choćby w przejściu podziemnym. Wystarczy spojrzenie, żeby nawiązać kontakt. Jeśli tylko pojawia się okazja do rozmowy, na przykład w kolejce, bardzo chętnie wchodzę w dyskusję. Dzięki temu nieustannie obserwuję ludzi i sytuacje. Często bywa tak, że ktoś powie jedno zdanie, a w mojej głowie natychmiast pojawia się cała dalsza historia. Właściwie od tego wszystko się zaczęło. Najpierw opisywałam różne sytuacje na swoim prywatnym profilu w mediach społecznościowych, najczęściej przy okazji różnych wyjazdów, podczas których nieustannie przydarzały nam się zabawne sytuacje. Śmieję się, że jesteśmy trochę jak rodzina Griswoldów. Gdziekolwiek się pojawimy, zawsze coś się wydarzy. Ludzie to czytali, aż w końcu znajomi powiedzieli: „Słuchaj, powinnaś założyć blog i tam pisać". Trochę się wahałam.

Joanna Mokosa-Rykalska jest polską kierowniczką produkcji, producentką, byłą dziennikarką radiową, a także autorką bloga „Matka siedzi z tyłu". Posiada wieloletnie doświadczenie filmowe oraz telewizyjne. Współpracowała przy tworzeniu takich tytułów jak „The Floor", „Malanowski & Partnerzy", „Oko za oko" czy też „Kobieta sukcesu".

— Dlaczego?

— Nie potrafię pisać krótko. Tworzę długie opowieści. Opinie były zatem podzielone. Z jednej strony słyszałam: „Pisz, warto spróbować". Z drugiej, kiedy pytałam osoby działające już w mediach społecznościowych pojawiały się wątpliwości. Mówiono mi wprost, że nie są pewne, czy to się sprzeda, bo dłuższe formy nie są w internecie szczególnie popularne. A ja uznałam, że i tak spróbuję.

— Dobrze się stało, bo chwilę później pojawiły się książki. Pierwsza, „Matka siedzi z tyłu", okazała się strzałem w dziesiątkę, bo rozśmieszała nas po pandemii.

— Tak mi się trafiło, a to kompletnie nie było zamierzone. Mało tego, powiem, że pandemia absolutnie mi bardzo pomogła. Pamiętam ten dzień, jak już prowadziłam sobie tego bloga i tam co chwilę dochodziły osoby obserwujące, co było bardzo sympatyczne. I nagle, pamiętam to doskonale, miałam jakieś trzy tysiące obserwujących i przyszła pandemia. Wszyscy siedzą w domach, nikt nigdzie nie wychodzi, a ja myślę: o czym ja mam teraz pisać? Skoro ja też nigdzie nie wychodzę, nic mi się nie przytrafia, żadne śmieszne ani groteskowe historie. Byłam już naprawdę zła i sfrustrowana, zastanawiałam się, co ja właściwie mam tym ludziom opowiedzieć. Wtedy zrobiłam dokładnie to, co przyszło mi do głowy. Otworzyłam okno i zaczęłam patrzeć, co się dzieje. Co robią ludzie po drugiej stronie bloku, zauważyłam te pojedyncze osoby, które krążą w kółko z tymi swoimi biednymi psami. I nagle okazało się, że materiał mam tuż przed sobą. Zaczęłam pisać o tym, co działo się u nas w domu, o tym, co miałam w głowie, co mnie irytowało i doprowadzało do szału. O bieganiu po schodach, o kłótniach z mężem, kto tym razem pójdzie po mleko albo wyjdzie z psem. Oczywiście zrobiłam to po swojemu, czyli z przymrużeniem oka i w sposób całkowicie groteskowy.

— To był doskonały pomysł.

— Tak, a z trzech tysięcy obserwujących w ciągu kilku dni zrobiło się trzydzieści pięć tysięcy. To było jak jakaś lawina, która nie chciała się zatrzymać. Moje teksty krążyły wszędzie, czasem nawet aż za bardzo, bo bywało, że ktoś je udostępniał bez oznaczania mojej osoby. Szczerze mówiąc, nie miałam już nawet siły z tym walczyć. Ludzi na moim blogu przybywało i w pewnym momencie wszyscy zaczęli mi powtarzać jedno: „Musisz napisać książkę".

— W końcu, jak wspomniała pani w jednym z wywiadów, bycie matką daje nieograniczone inspiracje do tworzenia.

— No po prostu naród mnie poniósł, że tak powiem. To też się naturalnie zmienia, bo kiedy zaczynałam pisać siedem, osiem lat temu, byłam na zupełnie innym etapie życia. Dziś mam starsze dzieci, córka jest w liceum, syn w szóstej klasie, więc pojawiają się zupełnie nowe obszary do eksplorowania. Wchodzę w nowe rewiry z nastolatką, a w zupełnie inne z synem, bo jednak przy chłopcu pewne sprawy wyglądają inaczej. Cały czas się uczę. Do tego inspiracją stają się znajomi, którym rodzą się malutkie dzieci. I nagle wracają do mnie wspomnienia, o których już zdążyłam zapomnieć. Szczerze mówiąc, mam tak, że gdziekolwiek się ruszę, jeśli tylko chcę, zawsze znajdzie się jakiś temat. Życie naprawdę dostarcza materiału na bieżąco.

— Nie lubi pani przedstawionego w mediach cukierkowego obrazu macierzyństwa?

— Zupełnie do mnie nie przemawia. Nie znoszę go, bo jest po prostu nieprawdziwy i sztuczny. Prawda jest taka, że nie da się być dobrą we wszystkim i nie da się mieć wszystkiego pod kontrolą. Zawsze coś trzeba sobie odpuścić i ja wiele rzeczy świadomie odpuszczam. Czasem mam z tego powodu wyrzuty sumienia, ale potem myślę sobie: naprawdę nie musisz być perfekcyjna, bo i tak nigdy nie będziesz. I ogromną ulgę przynoszą mi rozmowy z koleżankami, które mają bardzo podobnie. Jest ciężko, ale kolorowo też jest. Jesteśmy taką rodziną, która po prostu lubi być razem. Przed naszym wywiadem rozmawiałam z koleżanką o macierzyństwie, o liceum, o dorastających dzieciach. I powiedziałam jej coś, co sama sobie uświadomiłam: „Nasze dzieci są już na tyle duże, a mimo to wciąż chcą z nami spędzać czas. I to jest chyba najfajniejsze".

— Źródłem satysfakcji są też czytelnicy pani książek, którzy dziękują, że czytając pani książki, śmieją się do łez.

— Dostaję mnóstwo wiadomości, także ze szpitali. Często słyszę, że moje książki powinny być przepisywane na receptę, bo działają jak terapia. Napisała do mnie czytelniczka: „Leżę z ciężką chorobą nowotworową, ale kiedy biorę pani książkę do ręki, na chwilę o tym zapominam". Takie słowa zostają ze mną na długo. Moje książki są fabularyzowane, to nie jest dokument ani pamiętnik, ale bohaterki w dużej mierze są bardzo prawdziwe. Czasem podkręcam pewne cechy dla dramaturgii, ale około dziewięćdziesiąt pięć procent sytuacji wydarzyło się naprawdę. Nie wszystko przydarzyło się dokładnie mnie czy konkretnym osobom, raczej układam te historie tak, żeby były ciekawe i spójne dla czytelnika. Jednak sedno tych opowieści pozostaje autentyczne. Czasem żartuję, że mam ogromne szczęście do ludzi. Bo gdybym nie miała wokół siebie tych wszystkich wspaniałych, trochę szalonych przyjaciół i znajomych, to naprawdę nie miałabym o czym pisać. Za to jestem im ogromnie wdzięczna.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ

eprasa.pl 7c3bd62128

Co, gdzie, kiedy?

Olsztyńskie kina \ Olsztyn

REPERTUAR MULTIKINO

Środa, 15 kwietnia

SUPER MARIO GALAXY FILM / familijny / dubbing: 10:00, 10:50, 11:40, 12:20, 12:50, 13:15, 14:00, 14:40, 15:10, 15:30, 16:20, 17:00, 17:50, 18:40, 19:20
DRAMA / napisy: 12:30, 15:00, 17:30, 20:00, 21:00
PRZEPIS NA MODRESRTWO / napisy: 18:00, 20:25
ZABAWA W CHOWANEGO 2 / napisy: 18:10, 20:40
PROJEKT HAIL MARY / napisy: 10:00, 14:50, 15:50, 19:10, 20:15
HOPNIĘCI / familijny / dubbing: 10:05, 12:15, 14:45, 15:35
KRÓL DOPALACZY: 21:00
DAVID / familijny / dubbing: 10:15
PAN RYBA / familijny / dubbing: 10:00
KRZYK 7 / napisy: 21:40
BLUEY W KINIE: KOLEKCJA ZABAWY Z PRZYJACIÓŁMI / familijny / dubbing: 10:00, 11:30, 12:55, 14:25
KICIA KOCIA W PODRÓŻY / familijny / dubbing: 11:00

REPERTUAR AWANGARDA

Środa, 15 kwietnia

„Ostatnia sesja w Paryżu" - prod. Francja : godz. 17.45
„Mów mi Jimpa" - prod. Australia : godz. 17.45
„Dyrygent" - prod. : godz. 18.00
„Drama" - prod. USA : godz. 19.30
„Przepis na morderstwo" - prod. Francja, USA : godz. 19.45
„Łobuz" - prod. Wielka Brytania : godz. 19.45

REPERTUAR HELIOS

Środa, 15 kwietnia

SUPER MARIO GALAXY FILM / familijny / dubbing: 11:00, 12:15, 13:00, 14:40, 15:20, 17:00, 18:15
DRAMA / napisy: 13:30, 16:00, 18:50, 20:50
PRZEPIS NA MORDERSTWO / napisy: 13:45, 16:15, 18:30, 21:15
ZABAWA W CHOWANEGO 2 / napisy: 14:00, 16:30, 19:20, 21:00
PROJEKT HAIL MARY / napisy: 15:30, 20:40
HOPNIĘCI / familijny / dubbing: 13:10, 14:50, 17:15
ZA DUŻY NA BAJKI 3: 13:20
KRÓL DOPALACZY: 15:40
KRZYK 7 / napisy: 19:10
MÓW MI JIMPA / napisy: 12:15
DAVID / familijny / dubbing: 11:30
PIEP*ZYĆ MICKIEWICZA 3: 11:30, 18:40
REMINDERS OF HIM. CZĄSTKA CIEBIE, KTÓRĄ ZNAM / napisy: 19:45

15 KWIETNIA
REWIA BURLESKI MADAME DE MINOU

Olsztyn Rewia Burleski Madame de Minou to widowisko, które łączy elegancję, odważny humor i prawdziwą sztukę uwodzenia. Każde show jest inne – nowe numery, inne historie i zaskakujące zwroty akcji, ale zawsze na najwyższym poziomie. Burleska to nie taniec. To sztuka jednego artysty, który opowiada historię ruchem, gestem i charyzmą. Każde show to inna mieszanka stylów, emocji i zaskoczeń – czasem klasyczna elegancja, czasem odważna dekadencja, ale zawsze na najwyższym poziomie. To widowisko dla dorosłych, bez cenzury, ale z klasą i dystansem. Za produkcję odpowiada Madame de Minou – charyzmatyczna performerka i doświadczona producentka, która dba o każdy szczegół. Na scenie zobaczycie wyjątkowych solistów, a czasem także Diamond Legs – grupę taneczną stworzoną przez Minou, będącą efektownym dodatkiem do rewii, choć nie są elementem każdego show. To spektakl, który bawi, uwodzi i zachwyca – z przymrużeniem oka, dużą dawką piór i jeszcze większą pewności siebie. Jeśli myślisz, że burleska to tylko cekiny i wachlarze, pozwól sobie udowodnić, jak bardzo się mylisz. Rewia Burleski Madame de Minou – sztuka, która nie zna granic!
Godz. 19.00, Aula im. Anny Wasilewskiej, ul. Kościńskiego 11.

AUTO-MOTO

NIDZICA/FORD FIESTA MK7 czarny, sprzedam. Rok prod. 2009, benzyna 1,2 cm3 kupiony w polskim salonie, jeden właściciel. Tel. 791-224-415.

ZWIERZĘTA

sprzedam

SPRZEDAŻ kur, kaczek, brojlerów, kokoszek, dowóz gratis, tel.728-104-188.

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIHOLENDERSKIE.EU, 503-103-703

USŁUGI

budowa | remont

REMONTY,PRACE WYKOŃCZENIOWE ,tel. 665035303

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

KURY nioski z jajem, 600500710.

Z wielkim żalem przyjęliśmy informację o odejściu

ś. † p.

Katarzyny Szwarc

Prezes Hodowli Roślin Grunwald Sp. z o.o., wybitnej specjalistki z branży nasiennej, osoby, którą cechowały niezwykły profesjonalizm, ambicja i oddanie pracy.

Jej śmierć jest bolesną stratą dla Rodziny, Współpracowników oraz całego środowiska polskich firm nasiennych.

W imieniu Zarządu i pracowników Grupy Rolimpex S.A.

składamy

Rodzinie oraz wszystkim bliskim najszczersze wyrazy współczucia.

37226opb1-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

Całodobowy przewóz zmarłych

13126opb1-a-G

Z głębokim smutkiem i żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

ś. † p.

Andrzeja Majewskiego

Rodzinie, Bliskim
oraz wszystkim pogrążonym w żałobie

składamy najszczersze wyrazy współczucia, łącząc się w bólu w tych trudnych chwilach.

Zarząd METALZBYTU Sp. z o.o. w Olsztynie

37026opb1-a-G

Z głębokim smutkiem i żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci
Taty
Pani **Sylwii Naruszewicz**
Dyrektor Wydziału Kultury UM Olsztyna.
Pani Dyrektor oraz Jej Bliskim
składamy
wyrazy współczucia, otuchy i wsparcia w tych trudnych chwilach.
Dyrekcja i Pracownicy Miejskiej Biblioteki Publicznej

36626opb1-a-G

Z bólem zawiadamiamy, że 12 kwietnia 2026 r. odszedł od nas na zawsze drogi Tata, Dziadek i Pradziadek

ś. † p.

Ryszard Ordakowski

Pożegnanie przed kremacją odbędzie się 15 kwietnia 2026 r. w godz. od 10.30 do 11.00 w kaplicy przy ul. Poprzecznej.
Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 16 kwietnia 2026 r. o godz. 10.00 Mszą Świętą w Kościele pw. bł. Stefana Wyszyńskiego przy ul. Wilczyńskiego, a po niej nastąpi wyprowadzenie na cmentarz komunalny w Dywitach.

Rodzina

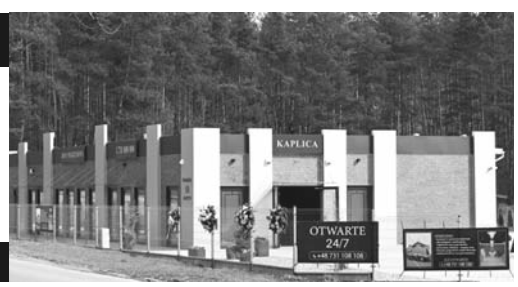
36826opb1-a-G

JUŻ OTWARTE! **DOM POGRZEBOWY OLSZTYN-DYWITY**

USŁUGI POGRZEBOWE • NAJNIŻSZE CENY

OFERUJEMY:
* kremację w naszym krematorium * salę pożegnań z możliwością organizacji mszy pogrzebowej * nowoczesną chłodnię * 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



126otbr-a -G

eprasa.pl 7c3bd62128

CZY JUBILEUSZ UCZCZĄ AWANSEM?

RUGBY\\\ 50 lat temu w Olsztynie pojawili się pierwsi miłośnicy jajowatej piłki. Historia ta trwa już pół wieku, dlatego KOMA Rugby Team chciałaby awansować do I ligi. No i olsztyński zespół jest na dobrej drodze, żeby w tym roku odnieść sukces.

Olsztynianie z przytupem rozpoczęli rundę wiosenną, wysoko pokonując na wyjeździe Gryfy Rugby Ruda Śląska aż 70:14. Choć przed meczem forma gospodarzy była zagadką – zespół ten został wzmocniony zawodnikami z Częstochowy, specjalizującymi się w rugby siedmioosobowym – to ostatecznie obawy okazały się płonne. Zawodnicy z Olsztyna od początku kontrolowali przebieg spotkania, a widowiskowe zwycięstwo dobitnie potwierdza ich wysokie aspiracje w bieżącym sezonie.

- Do Rudy Śląskiej nie jechaliśmy z nastawieniem, że będzie łatwo - mówi Marcin Fijałkowski, drugi trener drużyny i zarazem prezes olsztyńskiego klubu. - Pamiętaliśmy poprzednie spotkanie u nas, kiedy to rywale pokazali naprawdę solidne rugby.

Fot. Artur Szczepański

Olsztynianie pewnym krokiem zmierzają w kierunku I ligi

Fuzja z Częstochową i obecność zawodników z "siódemek", którzy poruszają się po boisku inaczej niż w tradycyjnej piętnastce, sprawiły nam wówczas sporo problemów. Wyciągnęliśmy jednak wnioski z tamtych błędów.

Przed meczem towarzyszyła nam pewna niepewność, bo nie wiedzieliśmy, kogo dokładnie wystawią. Kiedy zobaczyłem w ich składzie siedmiu czy ośmiu obcokrajowców, pomyślałem, że poważnie się wzmocnili. Warunki fizyczne zawodników wychodzących na murawę budziły respekt, ale pierwsze minuty szybko pokazały, że to my dyktujemy warunki. Przygotowaliśmy się taktycznie, wdrożyliśmy kilka nowych założeń i to po prostu wypaliło. Cieszą udane debiuty i wsparcie nowych graczy. Zagraliśmy dokładnie to, co planowaliśmy – piękne i skuteczne rugby - ocenia Marcin Fijałkowski.

Olsztynianie aktualnie zajmują drugie miejsce w tabeli, co daje bezpośredni awans do I ligi. Gdyby olsztyński zespół zajął trzecie miejsce, wtedy musiałby rozegrać baraż z ekipą spadającą z I ligi.

Z II ligi awansować nie mogą drużyny rezerw, czyli aktualny lider WizjaMed Budowlani II Łódź nie otrzyma promocji do wyższej ligi.

- Ten rok jest dla nas szczególny, bo świętujemy jubileusz 50-lecia klubu (Rugby Team Olsztyn kontynuują tradycję Budowlanych - red.) - wyjaśnia Fijałkowski.

- Awans byłby idealnym zwieńczeniem tej historii i spełnieniem naszych marzeń. Oczywiście podchodzimy do tego z pokorą; dopóki nie zbudujemy w pełni wymarzonego składu, zawsze towarzyszy nam lekka niepewność.

Niemniej jednak logistycznie jesteśmy gotowi na to wyzwanie i bardzo chcemy spróbować swoich sił wyżej. Będziemy walczyć o awans z pełną determinacją, zwłaszcza że sytuacja w tabeli nam sprzyja – niektóre zespoły to ekipy rezerw, które z przyczyn formalnych nie mogą wejść do wyższej ligi.

Na początku lipca w Olsztynie odbędzie się impreza z okazji jubileuszu, będzie więc okazja do spotkania się wszystkich byłych i obecnych zawodników grających na przestrzeni 50 lat w olsztyńskim zespole.

KOMA Rugby Team Olsztyn najbliższe spotkanie rozegra 25 kwietnia na wyjeździe z WizjaMed Grot Budowlani II Łódź. U siebie zespół ze stolicy regionu w akcji będzie można zobaczyć 9 maja z Budowlanymi II Lublin.

• **Inne wyniki 6. kolejki:** AZS AWF II Warszawa - Budowlani II Lublin 7:55, Miedziowi Rugby Lubin - WizjaMed Grot Budowlani II Łódź 36:55.

EM, DRYH

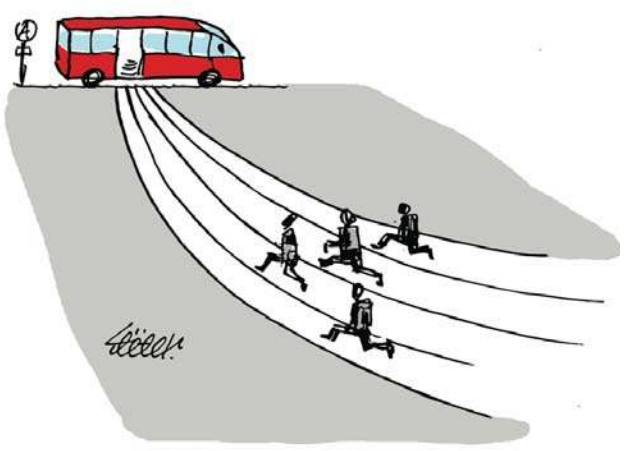
II LIGA

1. Budowlani II Ł.	25	360:90
2. Koma Rugby	24	309:127
3. Budowlani II L.	19	205:188
4. Gryfy	9	200:245
5. AZS AWF II	9	131:253
6. Miedziowi	2	170:348

SPRINTEM

PIŁKA NOŻNA\\\ Kylian Mbappe znalazł się w 23-osobowej kadrze Realu Madryt na środowy rewanż w Monachium z Bayernem w ćwierćfinale Ligi Mistrzów. Hiszpański zespół musi wygrać, by odrobić straty z porażki 1:2 na Santiago Bernabeu.
27-latek jest kluczowym zawodnikiem i najlepszym strzelcem „Królewskich". Zdobył gola w pierwszej potyczce z mistrzem Niemiec, jednak w piątek doznał krwawiącej rany głowy w starciu ligowym z Gironą (1:1). Konieczne było szycie. W poniedziałek wrócił do zajęć z drużyną, ale z obandażowaną częścią głowy.
Real będzie sobie musiał poradzić bez pauzującego za kartki Francuza Aureliena Tchouameniego. Prawdopodobnie w wyjściowym składzie zastąpi go znany w Niemczech z występów w Borussii Dortmund Anglik Jude Bellingham, który wszedł na boisko z ławki rezerwowych w pierwszym meczu.
Największą stratą pozostaje jednak absencja leczącego kontuzję belgijskiego bramkarza Thibaut Courtois.
Wczorajszy mecz Atletico Madryt - Barcelona zakończył się po oddaniu gazety do druku.

TENIS\\\ Niemka Laura Siegemund będzie w środę rywalką Igi Świątek w drugiej rundzie turnieju WTA 500 na kortach ziemnych w Stuttgarcie. Polka w tym meczu po raz pierwszy zagra pod okiem nowego trenera Hiszpana Francisco Roiga.
Rozstawiona z numerem trzy Świątek od drugiej rundy rozpocznie zmaganie w Stuttgarcie, gdzie triumfowała w 2022 i 2023 roku. Za każdym razem pokonała w finale aktualną liderkę światowego rankingu Białorusinkę Arynę Sabalenkę, która wycofała się z tegorocznej edycji turnieju z powodu kontuzji.
Siegemund w 1. rundzie miała zagrać z Magdaleną Fręch, ale Polka wycofała się z turnieju. Zastąpiła ją Bułgarka Wiktoria Tomowa, którą Niemka pokonała 4:6, 7:6 (7-4), 6:1.
Świątek z Siegemund grała do tej pory dwukrotnie i oba mecze wygrała.
Turniej w Stuttgarcie będzie pierwszym, w których Raszynianka, notowana na czwartym miejscu w światowym rankingu, zagra pod wodzą Roiga. Współpracę z nim rozpoczęła na początku kwietnia po tym, jak rozstała się z Belgiem Wimem Fissette'em.
Zmiana trenera była pokłosiem słabej formy Polki, która m.in. odpadła w drugiej rundzie turnieju WTA 1000 w Miami po porażce z Magdą Linette. W ćwierćfinale 24-letnia Świątek może trafić na Łotyszkę Jelenę Ostapenko, z którą nigdy nie wygrała. Przed rokiem Polka odpadła tu w ćwierćfinale właśnie po porażce z Ostapenko.
W puli nagród jest 1,2 mln euro. Finał zaplanowano na 19 kwietnia.


Rys. Zbigniew Piszczako

PIŁKA NOŻNA\\\ Polski Związek Piłki Nożnej poinformował, że pogrzeb trenera Jacka Magiery odbędzie się w czwartek na Cmentarzu Wojskowym w Warszawie. Magiera w piątek zasłabł podczas porannego treningu biegowego. Mimo szybkiej akcji ratunkowej, reanimacji oraz transportu do Wojskowego Szpitala Klinicznego we Wrocławiu nie udało się go uratować. Zmarł wskutek zatrzymania krążenia. Miał 49 lat.
Całe piłkarskie środowisko jest poruszone śmiercią asystenta selekcjonera reprezentacji Polski, który w latach 1997-06 był piłkarzem Legii. Po zakończeniu kariery Magiera pracował w stołecznym klubie. W latach 2016-17 był trenerem Legii. Zdobył mistrzostwo Polski i prowadził zespół w meczach Ligi Mistrzów z Realem Madryt, Borussią Dortmund i Sportingiem Lizbona. Później był selekcjonerem reprezentacji Polski do lat 19 i 20. W latach 2021-24 pracował w Śląsku Wrocław. Następnie znalazł się w sztabie Jana Urbana, który objął reprezentację w 2025 roku.

PAP

eprasa.pl 7c3bd62128

DZIAŁDOWO MINIMUM Z BRĄZOWYM MEDALEM

TENIS STOŁOWY\\\ Zakończyła się faza zasadnicza rozgrywek męskiej Superligi. Dekorglass Działdowo, który w tym roku broni mistrzowskiego tytułu, ostatecznie zajął czwarte miejsce, dlatego w półfinale zmierzy się z Bogorią Grodzisk Mazowiecki.

Po zakończeniu fazy zasadniczej cztery czołowe zespoły zagrają w półfinale mistrzostw Polski na zasadzie pierwszy z czwartym i drugi z trzecim. Zwycięzcy awansują do wielkiego finału (gra się tylko jeden mecz), a przegrani zakończą sezon z brązowymi medalami MP. Poza tym ostatni zespół spadnie do I ligi, a przedostatni przed spadkiem będzie się bronił w barażu.

Fot. facebook/Dekorglass

Fazę zasadniczą rozgrywek Działdowianie zakończyli zwycięsko w Gliwicach

• Energa Manekin Toruń - Dekorglass Działdowo 3:2
Arinobu Taimu - Majoros Bence 3:1 (4:11, 11:7, 11:8, 11:8), Levajac Dimitrije - Dyjas Jakub 0:3 (6:11, 9:11, 7:11), Kulpa Konrad - Kulczycki Samuel 2:3 (11:9, 5:11, 11:3, 7:11, 4:6), Arinobu - Dyjas 3:1 (9:11, 11:6, 11:8, 11:2), Levajac - Majoros 3:2 (6:11, 7:11, 12:10, 11:3, 6:2)

Wynik tego meczu miał olbrzymie znaczenie dla końcowego układu tabeli. Zwycięstwo za trzy punkty zapewniało Działdowianom nie tylko udział w Final Four, ale też awans na drugie miejsce. Dzięki temu w półfinale Dekorglass nie trafiłby na Bogorię, czyli zdecydowanie najlepszy zespół fazy zasadniczej Superligi.

No i zaczęło się dobrze, bo goście prowadzili już 2:1, więc do zwycięstwa potrzebowali tylko jeszcze jednej wygranej. Niestety, najpierw Dyjas (2. miejsce w indywidualnym rankingu Superligi) w czterech setach przegrał z Japończykiem Arinobu (26. m), który reprezentował kiedyś Dekorglass w Lidze Mistrzów, po czym w decydującym pojedynku Węgier Majoros nie dał rady Serbowi Levajacowi (8. m), chociaż wygrał dwa pierwsze sety, a w trzecim prowadził 7:5. - Niestety, później się zaciął, w efekcie przegrał trzy sety z rzędu - wyjaśnia Ferdynand Chojnowski, prezes Dekorglassu. - W turnieju finałowym, który prawdopodobnie odbędzie się 30 i 31 maja, zagramy w krajowym składzie, czyli z Dyjasem, Kulczyckim i Lewandowskim. Z Węgra musimy zrezygnować, bo nie rozegrał minimum siedmiu meczów w lidze, a tylko tacy zawodnicy mogą wystąpić w Final Four.

Gospodarzem turnieju finałowego będzie Grodzisk Mazowiecki - jest to przywilej zespołu, który wygrał fazę zasadniczą Superligi.

• KTS Gliwice - Dekorglass Działdowo 0:3
Felkel Grzegorz - Kulczycki 1:3 (12:10, 7:11, 6:11, 11:13), Białek Artur - Dyjas 0:3 (7:11, 7:11, 12:14), Kroker Krzysztof - Lewandowski Patryk 0:3 (5:11, 4:11, 2:11)

W ostatnim meczu mistrzowie Polski nie mieli problemów z zograniem gospodarzy, którzy już dawno pogodzili się ze spadkiem do I ligi.

• Inne wyniki, 21. kolejka: Polonia Bytom - Orlen Bogoria Grodzisk Mazowiecki 0:3, Trefl Zamość - Balta AZS AWFiS Gdańsk 2:3, Dojlidy Białystok - Villa Verde Olesno 2:3, The PLUGiN ASTS Olimpia Grudziądz - Bank Spółdzielczy Orlicz 1924 Suchedniów 3:2, KTS Gliwice - TTcup.com Polonia Wąchock 1:3. **22. kolejka:** Bogoria - Manekin 3:2, AZS AWFiS - Polonia B. 3:1, Villa Verde - Trefl 0:3, Dojlidy - Suchedniów 1:3, Polonia W. - Olimpia 0:3.

ARTUR DRYHYNYCZ

PO 22 KOLEJKACH

1. Bogoria	57	62:19
2. AZS AWFiS	45	54:35
3. Olimpia	44	56:40
4. Dekorglass	43	53:34
5. Trefl	40	50:39
6. Suchedniów	36	48:42
7. Manekin	34	50:45
8. Polonia B.	32	42:45
9. Villa Verde	25	41:55
10. Dojlidy	19	32:56
11. Polonia W.	17	28:56
12. Gliwice	4	15:65

SPRINTEM

PIŁKA NOŻNA\\\ We wtorek ruszył nowy proces w sprawie śmieci Diego Maradony. Legendarny argentyński piłkarz zmarł w listopadzie 2020 roku.
Pierwszy proces, po zaledwie dwóch miesiącach, został unieważniony 29 maja ubiegłego roku, gdy okazało się, że jedna z trójki sędziów - Julieta Makintach - wzięła udział, prawdopodobnie nieświadomie, w produkcji filmu dokumentalnego na ten temat. Rozmowy miały miejsce na korytarzach sądu i w jej biurze, co stanowiło naruszenie przepisów.
Przed przerwaniem procesu zeznania w trakcie 21 rozpraw złożyło ponad 40 świadków. Siedmioro członków zespołu medycznego - lekarze, psychiatra, psycholog i pielęgniarki - opiekujących się Maradoną zostanie ponownie oskarżonych o zabójstwo wskutek zaniedbania. Miało to doprowadzić do śmierci 60-letniego piłkarza 25 listopada 2020 w wyniku kryzysu krążeniowo-oddechowego i obrzęku płuc. Grozi im od 8 do 25 lat więzienia.
Maradona urodził się 30 października 1960 roku w Lanus. Ze slumsów Buenos Aires szybko trafił do czołowych klubów argentyńskich, a w 1982 roku do Barcelony za rekordową wówczas kwotę 10 mln dolarów. Był mistrzem świata z 1986 roku i wicemistrzem z 1990. W reprezentacji Argentyny rozegrał 91 meczów w latach 1977-1994, grał w czterech mundialach. Był mistrzem Argentyny z Boca Juniors (1981), mistrzem Włoch z Napoli (1987 i 1990), z tym samym klubem zdobył Puchar Italii (1987) i Puchar UEFA (1989).
Dla drużyny narodowej zdobył 34 bramki, ale prawdopodobnie najsłynniejsze z nich uzyskał w tym samym meczu - w ćwierćfinale mistrzostw świata w 1986 roku z Anglią (2:1). Trafił na 1:0 pokonując bramkarza Petera Shiltona... lewą ręką. Jak później komentowano, widział to cały świat, ale nie widzieli sędziowie.
Sam Argentyńczyk, mówiąc o tym golu, wypowiedział słynną w świecie futbolu frazę o „ręce Boga". Z kolei trafienie na 2:0 było kwintesencją talentu Maradony, który przedryblował kilku rywali, minął też bramkarza i skierował piłkę do pustej bramki.
W 2000 roku wspólnie z Brazylijczykiem Pele został ogłoszony zwycięzcą plebiscytu FIFA na najlepszego piłkarza XX wieku, choć w sondzie internetowej otrzymał zdecydowanie najwięcej głosów - 53 proc.

TENIS STOŁOWY\\\ English Perfect AZS UWM Olsztyn ma jeszcze do rozegrania jeden mecz (18 kwietnia o godz. 16 w Olsztynie z KTSK Luzino), ale już teraz wiadomo, że wygrał grupę północną I ligi kobiet. Teraz o powrót do Ekstraklasy Olsztynianki powalczą z mistrzem grupy południowej (Wamet Dąbcze).
• Wyniki 17. kolejki: Energa Manekin Toruń - English Perfect AZS UWM Olsztyn 4:6, AZS AWFiS Gdańsk - KTS Nowy Dwór Maz. 8:2, MRKS Gdańsk - Feniks Recykling Bogoria Grodzisk Maz. 6:4, Agro-Sieć Chełmno - Dojlidy Białystok 2:8, KTSK Luzino - Stella Niechan Gniezno 9:1.

PO 17 KOLEJKACH

1. AZS UWM	28	112:58
2. AZS AWFiS*	28	112:68
3. MRKS	24	106:64
4. Manekin*	23	108:72
5. Bogoria*	19	97:83
6. Nowy Dwór*	18	100:80
7. Dojlidy	16	82:88
8. Agro-Sieć	12	75:95
9. Luzino	6	55:115
10. Stella	0	23:147

>>> **17. kolejka I ligi mężczyzn:** Top Solec Kujawski - Dekorglass Działdowo II 6:4, Pogoń Mogilno - Poltarex Pogoń Lębork 3:7, Balta AZS AWFiS Gdańsk II - Energa Morliny Ostródzianka Ostróda 4:6, Griffin's-Spin Szczecin - Proste Domy Gorzovia Gorzów Wlkp. 5:5, Ósemka Białystok - Kings of the Table Przeźmierowo 4:6.

PO 17 KOLEJKACH

1. Morliny	27	107:63
2. Przeźmierowo	25	100:70
3. Pogoń L.	24	104:66
4. AZS AWFiS II	21	98:72
5. Dekorglass II	17	95:75
6. Griffin's-Spin	16	85:85
7. Gorzovia	15	81:89
8. Top	12	62:108
9. Pogoń M.	7	61:109
10. Ósemka	6	57:113

• W ostatniej kolejce (18 kwietnia, g. 16) Morliny podejmą Pogoń Mogilno, a rezerwy Dekorglassu na wyjeździe zagrają z Pogonią Lębork (18). Jeśli Morliny utrzymają się na pierwszym miejscu, wtedy o awans do Superligi powalczą ze zwycięzcą grupy południowej I ligi, czyli ze Stalą Bielsko-Biała. Zwycięzca awansuje, a przegrany swojej szansy będzie jeszcze szukał w barażu z przedostatnią drużyną Superligi.

DRYH

eprasa.pl 7c3bd62128

SZCZYPIORNIAK ZDOBYŁ ELBLĄG

PIŁKA RĘCZNA W 22. kolejce niespodziankę sprawił Szczypiorniak, czerwona latarnia pierwszoligowej tabeli, bo w rzutach karnych wygrał w Elblągu. Niespodziewanym wynikiem zakończył się też mecz w Kwidzynie, bowiem punkty straciła tam Jedynka.

• Silvant Handball Elbląg - Szczypiorniak Olsztyn 26:26 (14:13), karne 6:7
Bramki dla Silvantu: Peret 5, Sparzak 4, Solecki 2, Heyda 10, Chodziński 2, Ściesiński 3
Bramki dla Szczypiorniaka: Ośko 5, Idzikowski 4, Liszewski 2, Deptuła 3, Wicinek 1, Skalski 3, Szmidt 8

Fot. facebook/Szczypiorniak

Szczypiorniak Olsztyn po zwycięstwie w Olsztynie

W obecnym sezonie mamy do czynienia z I ligą kilku prędkości. Pierwszą samodzielnie prezentuje lider z Żukowa, który niczym Pendolino zmierza do Ligi Centralnej. Grupę drugą tworzą ekspresy z Iławy i Olsztyna, w trzeciej są pośpieszne z Grudziądza, Morąga, Bydgoszczy i Wejherowa, czwarta grupa to osobowe z Kwidzyna (ten jednak zatrzymuje się na mniejszej liczbie stacji), Elbląga, Obornik, Tczewa i Gdańska. Potem jest jeszcze towarowy z Czerska, a na końcu tabeli wlecze się węglarka z Olsztyna. Szczypiorniak ma zdecydowanie najmniej zdobytych punktów i bramek, których jednocześnie najmniej też sam rzucił.

Dlatego w każdym meczu faworytem są rywale Szczypiorniaka. Nie inaczej było w Elblągu, który przed ostatnim meczem miał aż 18 punktów więcej od Olsztynian. Niespodziewanie pierwsze minuty należały jednak do gości, którzy po celnych rzutach Szmidta (2), Skalskiego i Idzikowskiego prowadzili 4:2. Szczęście Szczypiorniaka trwało bardzo krótko, bowiem Ściesiński najpierw doprowadził do remisu, po czym po jego kolejnym trafieniu był 5:4 dla Silvanta. Gdy w 21. min do siatki trafił Sparzak, przewaga Elblążan wzrosła do czterech bramek (12:8), a dwie minuty później po rzucie Heydy Silvant prowadził nawet 14:9. Jednak ostatnie minuty przed przerwą należały do gości, którzy cztery razy z rzędu pokonali elbląskiego bramkarza (Szmidt 2, Deptuła, Wicinek).

W drugiej połowie długo warunki gry dyktowali Olsztynianie, którzy wygrywali 20:17 w 50. minucie, 21:18 w 53. min i 20:23 w 55. min. Wydawało się, że komplet punktów niespodziewanie trafi do Olsztyna, jednak tym razem końcówka należała do Elblążan, którzy po rzucie Pereta objęli nawet prowadzenie 26:25, lecz chwilę później goście uratowali remis, bo do siatki trafił Liszewski.

W tej sytuacji o zwycięstwie musiała przesądzić seria rzutów karnych, w których więcej zimnej krwi ostatecznie mieli Olsztynianie.

• SMS ZPRP Kwidzyn - Jedynka KODO Morąg 38:37 (20:18)
Bramki dla Jedynki: Golks 7, Adamczyk 10, Rogala 1, Cichocki 2, Kryński 15, Gierszewski 1, Nierzwicki 1

Fot. facebook/Jedynka/Grzegorz Drosiński

Jedynka KODO Morąg niespodziewanie przegrała w Kwidzynie

W 4. minucie po rzucie Nierzwickiego był remis 3:3, ale wtedy nastąpiło siedem minut, które wstrząsnęły Jedynką, bo młodzi rywale w tym czasie zdobyli siedem bramek z rzędu! A potem było... jeszcze gorzej, ponieważ przewaga Kwidzyna wzrosła nawet do dziewięciu trafień (16:7 w 18. minucie). Goście otrząsnęli się dopiero po 20. minucie, kiedy to sześć razy z rzędu pokonali miejscowego bramkarza, dzięki czemu gospodarze prowadzili już tylko 17:15.

Z dwubramkową stratą Morążanie wyszli na drugą połowę, ambitnie dążąc do zmiany niekorzystnego wyniku. Ale jak już się zbliżyli na jedno trafienie, to zaraz stracili cztery bramki z kolei (od 22:21 do 26:21). Jednak wysiłki Jedynki w końcu przyniosły efekt, bowiem w 50. minucie Golks doprowadził do remisu 33:33, a osiem minut później było jeszcze lepiej, ponieważ po rzucie Kryńskiego goście objęli pierwsze prowadzenie w tym meczu (37:36). Ostatnie słowo należało jednak do gospodarzy, którzy zdobyli dwie bramki, po czym mogli się cieszyć z ciężko wywalczonego zwycięstwa. Mecz mógłby zakończyć się innym wynikiem, gdyby w 51. minucie Kryński wykorzystał rzut karny...

• Wybrzeże Gdańsk - Aqua-Instal Jeziorak Iława 27:42 (16:21)
Bramki dla Jezioraka: J. Dembowski 3, Jaworski 3, Janiszewski 6, Guziewicz 10, Szymaniak 2, Konkel 6, Sonnenfeld 4, P. Dembowski 2, Raczkowski 2, Piórkowski 4

Początek meczu był wyrównany, ale szczypiorniści z Iławy szybko narzucili swój rytm gry. W efekcie już do przerwy Jeziorak wypracował solidną zaliczkę, a w drugiej połowie dominacja gości nie podlegała już żadnej dyskusji. Skuteczność w ataku oraz szczelna defensywa pozwoliły im systematycznie powiększać przewagę.

• Pozostałe wyniki 22. kolejki: MKS SPR Polska Handball Czersk - Tytani Wejherowo 23:25 (17:11), Sambor Latocha Agropom Tczew - Sparta Oborniki 35:34 (19:14), MKS Sphinx Grudziądz - KPR Fit Dieta Żukowo 30:41 (13:18), po oddaniu gazety do druku zakończył się mecz Warmia Energa Olsztyn - AZS UKW Bydgoszcz.

PO 22 KOLEJKACH

1. Żukowo	66	870:565
2. Warmia	55	765:630
3. Jeziorak	53	761:635
4. Grudziądz	45	726:571
5. Jedynka	40	702:651
6. AZS UKW*	37	652:641
7. Tytani	37	689:698
8. SMS ZPRP	29	721:708
9. Silvant	22	617:670
10. Sparta	21	661:758
11. Sambor	21	616:742
12. Wybrzeże	20	663:778
13. Czersk	11	584:738
14. Szczypiorniak**	5	544:786

* jeden mecz mniej rozegrany
** jeden mecz więcej rozegrany

>>> **15. kolejka II ligi mężczyzn:** SMS ZPRP I Kwidzyn - Alfa 99 Strzelno 40:30 (18:15); **mecze dzisiejsze:** Wybrzeże III Gdańsk - BSMS Bartoszyce (17.30), Borys Usar Kwidzyn - Wybrzeże II Gdańsk (19).

II LIGA MĘŻCZYZN

1. BSMS	12*	33	411:304
2. Usar	13	32	432:388
3. SMS ZPRP I	13	29	459:352
4. Alfa	13	26	452:425
5. Wybrzeże II	12	18	382:379
6. SMS ZPRP II	12	15	416:385
7. Bydgoszcz	14	10	402:484
8. Szczypiorniak II	13	6	367:489
9. Wybrzeże III	12	2	349:464

* liczba rozegranych meczów

>>> **10. kolejka II ligi kobiet:** MKS Brodnica - BIOLAB PLAY Ostróda 25:28 (14:12).

II LIGA KOBIET

1. Rega	21	280:233
2. Vambresia*	15	211:180
3. Brodnica	9	255:227
4. Ostróda*	6	209:225
5. Bydgoszcz	6	193:283

* jeden mecz mniej rozegrany

>>> Młodzicy Jedynki KODO Morąg zajęli pierwsze miejsce w Memoriale Dariusza Męczykowskiego w Nowej Karczmie. Podczas trzech dni zespół z Morąga rozegrał dziewięć meczów, które zdecydowanie wygrał.

Do najlepszej siódemki turnieju wybrano Pawła Farjaszewskiego, a najlepszym zawodnikiem zespołu został Igor Rusiniak (64 bramki).

• Jedynka KODO Morąg: Sobkowiak Bartosz, Wilczewski Marcel, Bujanecki Panko Filip, Farjaszewski Paweł, Białek Szymon, Ejsymont Mikołaj, Kochański Jakub, Wasiunic Szymon, Rusiniak Igor, Truszkowski Wojciech, Maciołek Stanisław, Andrzejczak Kuba, Wasiunic Przemysław, Wachciński Filip, Kopówka Michał.

ARTUR DRYHYNYCZ, EM

Fot. facebook/Jedynka

Młodzicy Jedynki KODO Morąg

eprasa.pl 7c3bd62128

TRZEBA CIĄGLE GONIĆ TEN POCIĄG

LEKKA ATLETYKA Były biegacz średniodystansowy Marcin Lewandowski uważa, że polska lekkoatletyka potrzebuje takich bohaterów, jak Jakub Szymański i Pia Skrzyszowska, którzy niedawno w Toruniu wywalczyli medale halowych mistrzostw świata.

Pod koniec marca w halowych MŚ w Toruniu najlepiej z biało-czerwonych wypadł Szymański, który pierwszy raz w karierze został mistrzem świata. Z kolei Skrzyszowska zajęła trzecie miejsce.

- Chciałbym, aby bieg na 60 m ppł stał się naszą narodową specjalnością. To zmierza w dobrą stronę. Szczególnie cieszy sukces Szymańskiego. Zdobyłem wiele medali MŚ, ale nigdy nie byłem mistrzem. To naprawdę olbrzymie wyróżnienie i dobry prognostyk, co bardzo mnie cieszy - powiedział Lewandowski.

Fot. PAP/Adam Warżawa

Pia Skrzyszowska „to bardzo dobry przykład dla naszych młodych zawodników"

Pia Skrzyszowska w finałowym biegu MŚ poprawiła własny rekord Polski na 7,73.

- Pia kolejny raz w potwierdziła, że liczy się w światowej czołówce. To bardzo dobry przykład dla naszych młodych zawodników. Widzą, że można rywalizować z lekkoatletami ze Stanów Zjednoczonych czy Afryki. Potrzebujemy takich bohaterów i autorytetów. Sam kiedyś nim byłem, a teraz bacznie przyglądam się nowej generacji - kontynuował Lewandowski.

Natalia Bukowiecka w Toruniu zdobyła srebrny medal w biegu na 400 metrów. Wyjątkowo w tej konkurencji odbyły się dwa biegi finałowe, więc rekordzistka Polski musiała czekać na wyniki drugiej serii, w której szybsza okazała się reprezentantka Czech Lurdes Gloria Manuel. - Mam nadzieję, że było tak pierwszy i ostatni raz. Gdy dowiedziałem się o tym, to złapałem się za głowę. Nie wiem, kto to wymyślił. To naprawdę bardzo przykra sytuacja dla Natalii. Przekroczyła linię mety jako pierwsza, ale nie miała tej radości, gdyż nie wiedziała, czy wygrała, bo może inne zawodniczki szybciej pobiegną. To zabiera tą największą radość - oznajmił Lewandowski. - Nawet jeśli byłaby pierwsza, to nie miałaby tej wielkiej radości i chwały, którą sportowiec czuje w momencie przekroczenia linii mety. Tym charakteryzuje się lekkoatletyka, a szczególnie konkurencje biegowe. Kolejność wbiegnięcia na metę definiuje to, czy jesteś mistrzem, czy wicemistrzem. W tym przypadku niepewność była do samego końca. To bardzo dziwna sprawa. Oby ostatni raz zastosowano takie rozwiązanie - dodał.

W Toruniu żaden Polak nie dostał się do finału biegu na 800 m. Anna Wielgosz, Filip Ostrowski i Maciej Wyderka odpadli w półfinale. Poziom rywalizacji był tak wysoki, że nawet pobicie rekordu Polski nie gwarantowało miejsca w finale.

- Pod koniec kariery największe sukcesy odnosiłem na 1500 m, ale... stara miłość nie rdzewieje. 800 m zawsze było i będzie w moim sercu. Bacznie przyglądałem się Polakom. Mamy fantastycznych zawodników. W tym roku biegali po 1.44. To niesamowity poziom, a mimo wszystko nie weszli do finału. Świat poszedł do przodu. Nie ma co porównywać wyników uzyskiwanych pięć lat temu do tego, co się dzieje teraz - podkreślił Lewandowski.

3 lutego w Ostrawie Wyderka czasem 1.44,07 poprawił halowy rekord Polski w biegu na 800 m, który wcześniej należał do Adama Kszczota. - Widać, że 1.44 obecnie wcale nie znaczy wiele na świecie. Trzeba ciągle gonić ten pociąg, który niestety troszeczkę nam odjechał, ale widać, że ciągle jesteśmy blisko. Depczemy po piętach czołówce. Miejmy nadzieję, że wkrótce ją dogonimy. W tym roku w Birmingham będą mistrzostwa Europy. Mam nadzieję, że chłopaki pokażą swoją klasę i wrócą z medalami - dodał były biegacz.

Marcin Lewandowski przewiduje, że w sierpniowych mistrzostwach Europy w Birmingham reprezentanci Polski zdobędą więcej medali niż podczas HMŚ w Toruniu, gdzie cztery razy stali na podium.

Fot. Tytus Żmijewski/PAP

W 2019 roku Marcin Lewandowski poprawił rekord Polski w biegu na 800 metrów

- Powinno być łatwiej, bo wielu czołowych zawodników świata jest spoza Europy. Dla nas to duża szansa. Z drugiej strony trzeba mierzyć wysoko i walczyć również o medale mistrzostw świata i igrzysk olimpijskich. To prawdziwe wyzwanie dla każdego sportowca. Nie zmienia to faktu, że mistrzostwa Europy są bardzo prestiżową i ważną imprezą. Oby medali było jak najwięcej - skomentował.

Kobiecy rekord świata w biegu na 800 m od 1983 roku należy do Czeszki Jarmily Kratochvilovej i wynosi 1.53,28. To najstarszy indywidualny rekord w lekkoatletyce. Zbliża się do niego Brytyjka Keely Hodgkinson. W tym roku czasem 1.54,87 pobiła halowy rekord globu, a jej najlepszy wynik ze stadionu to 1.54,61.

- Na przestrzeni ponad 40 lat pojawiło się naprawdę wiele świetnych biegaczek. Maria Mutola z Mozambiku regularnie biegała w okolicach 1.55. Potem była Kenijka Pamela Jelimo, która poprawiła rekord Afryki na 1.54,01. Później pojawiła się Caster Semenya z RPA, choć wiązały się z nią kontrowersje. Jednak żadna z nich chyba nie była tak mocna, jak w tym momencie jest Hodgkinson - ocenił Lewandowski.

Brytyjka wygrała halowe MŚ w Toruniu. Ma też wiele medali z pozostałych imprez mistrzowskiej rangi. W 2024 roku triumfowała w igrzyskach olimpijskich w Paryżu.

- Trzymam za nią kciuki i śledzę jej karierę. To moja koleżanka z bieżni. Około 30 razy startowaliśmy razem w zawodach. Znam bardzo dobrze jej trenera. Sofia Ennaoui jest w grupie treningowej Keely, więc wszystkiemu się przyglądam - poinformował Lewandowski.

Biegający na 800 m Kszczot i Lewandowski przez około 10 lat należeli do europejskiej czołówki i wielokrotnie razem stali na podium. Zdobywali też medale mistrzostw świata. Ten pierwszy po zakończeniu kariery biega amatorsko i w 2023 roku zadebiutował w maratonie. W Nowym Jorku uzyskał czas 2:51.34.

- Ja natomiast nigdy nie celowałem w maraton. Powinienem czerpać radość z biegania. Jeszcze, gdy byłem aktywnym zawodnikiem, podkreślałem, że maraton mnie nie cieszy. Dlatego nigdy tego nie próbowałem i na razie nie zamierzam. Nie ciągnie mnie do tego. Oczywiście biegam dla siebie, bo sprawia mi to przyjemność i dzięki temu lepiej funkcjonuję. Myślę jednak, że maraton to nie jest moja bajka - ocenił.

Lewandowski nie planuje też uczestniczyć w lekkoatletycznych zawodach masters dla osób, które ukończyły 35 lat. - Jestem spełnionym zawodnikiem. Na przestrzeni 16 lat chyba nie było sezonu, w którym wypadłem poza światową czołówkę. Dużo osiągnąłem. Teraz cieszę się prawdziwym życiem. Nie potrzebuję adrenaliny i kolejnych startów. Radość dostarczają mi obecnie młodsi sportowcy, którymi się opiekuję w agencji menedżerskiej. Pomagam im rozwijać skrzydła - zakończył utytułowany biegacz.

MACIEJ GACH, PAP

Marcin Lewandowski
Ur. 13 czerwca 1987 roku.
Sukcesy: brązowy medalista mistrzostw świata na 1500 m (2019), mistrz Europy na 800 m (2010); wicemistrz Europy na 800 m (2016) I 1500 m (2018); srebrny medalista halowych mistrzostw świata na 1500 m (2018); halowy mistrz Europy na 800 m (2015) i 1500 m (2015 i 2019); wicemistrz HME na 800 m (2011) i 1500 m (2021).

eprasa.pl 7c3bd62128

WYNIKI PIERWSZYCH MECZÓW PÓŁFINAŁOWYCH MISTRZOSTW POLSKI SIATKARZY:
WARTA ZAWIERCIE - RESOVIA RZESZÓW 3:0 (22, 21, 24),
PROJEKT WARSZAWA - LUK LUBLIN 1:3 (25, -14, -24, -22)

W MAJU KADROWICZE ZACZNĄ SEZON

SIATKÓWKA\\\ Zespoły Serbii, Ukrainy i Bułgarii będą rywalami polskich siatkarzy w towarzyskim turnieju, który zostanie rozegrany w dniach 20-23 maja w Sosnowcu i Katowicach. Zawody zainaugurują sezon reprezentacyjny biało-czerwonych.

Turniej będzie mocno obsadzony, bo to pierwszy rok, kiedy zaczynają się kwalifikacje do igrzysk olimpijskich - wyjaśnił prezes PZPS Sebastian Świderski. - Rozpoczniemy tymi zawodami sezon kadrowy. W tym roku czeka nas Liga Narodów i najważniejsza impreza, jaka będą mistrzostwa Europy. Zwycięstwo w nich daje bezpośredni awans do igrzysk. Wszystkie reprezentacje chcą się więc przygotować jak najlepiej.

Prezes Świderski przyznał, że nie denerwuje się u progu rozgrywek reprezentacyjnych. - W czwartek mamy spotkanie z trenerem kadry Nikolą Grbiciem. Będziemy rozmawiać o sezonie, o zawodnikach, którzy do niego przystąpią.

Świderski zaznaczył, że selekcjoner co roku uzupełnia i modyfikuje skład. - Bardzo chciał mieć Marcina Janusza w zespole, jednak zawodnik – z powodu problemów zdrowotnych - zrezygnował i trzeba budować coś innego. Już w zeszłym roku – biorąc pod uwagę te kwestie - postawił na Marcina Komendę i Jana Firleja. Powoła prawdopodobnie młodych rozgrywających. Nikola skupia się nie tylko na tym, co tu i teraz, ale też na tym, co ma być za dwa, trzy lata – powiedział szef federacji.

20 maja Polacy zagrają z Serbią w Sosnowcu, a pozostałe dwa spotkania - z Ukrainą (22.05) i Bułgarią (23.05) - odbędą się w katowickim Spodku.

Prezydent Katowic Marcin Krupa przypomniał, że w Alei Gwiazd Siatkówki, zlokalizowanej niedaleko hali, znajduje się już 50 tablic, upamiętniających zawodników, trenerów i działaczy. - W tym roku zostanie odsłoniętych kolejnych sześć tablic. Spodek ma swoją atmosferę, to tu w 2014 roku nasi siatkarze wywalczyli mistrzostwo świata – wspomniał.

Prezes Świderski przyznał, że odetchnął z dużą ulgą po uniewinnienia siatkarza Bogdanki LUK Lublin Mikołaja Sawickiego, który był podejrzany o niedozwolony doping. - Najbardziej martwi mnie, jak mogło do tego dość, że zawodnik stracił praktycznie cały sezon. Nie mógł nawet trenować. Trzeba się zastanowić nad tym, co zrobić, aby takich sytuacji nie było. Aby wrócić na wysoki poziom będzie potrzebował dużo czasu i ciężkiej pracy. Najważniejsze, żeby się nie załamał i przeszedł przez to „suchą stopą" – podsumował Świderski.

Informacja o negatywnym wyniku dodatkowych badań siatkarza, co stanowi podstawę do umorzenia postępowania, pojawiła się w poniedziałkowe południe. Wieczorem w Warszawie wraz z zespołem rywalizował on w półfinale PlusLigi z PGE Projektem. Drużyna z Lublina wygrała 3:1. Sawicki przyznał, że w ciągu dnia odniósł więc dwa ważne zwycięstwa.

- Dzień już rano miałem „zrobiony", chociaż i tak spodziewałem się takich wyników. Dochodzenie długo trwało, ale spodziewałem się takiego rezultatu, chociaż oczywiście nadal nieco niepewności gdzieś tam było - powiedział zawodnik.

Sawicki cały czas utrzymał, że jest niewinny i nie zrobił niczego niewłaściwego. Przypadki całkowitego uniewinnienia w sytuacjach związanych z podejrzeniem dopingu są jednak niezwykle rzadkie, więc czas zawieszenia i próba udowodnienia, że doszło do pomyłki, były dla niego niezwykle trudne. - Strach. Codziennie budzisz się i nie wiesz, co cię dzisiaj zaskoczy, co tym razem, więc tak, na pewno nie będę dobrze wspominał tych dni - przyznał zawodnik Bogdanki, który był zawieszony od 30 maja 2025 roku. Dopiero po pół roku od informacji o podejrzeniu dopingu pojawiło się dla niego światełko w tunelu i możliwość oczyszczenia z zarzutów.

Fot. PAP/Piotr Nowak

W reprezentacji Polski na pewno nie zabraknie Wilfredo Leona z Bogdanki LUK Lublin

Na początku marca Polska Agencja Antydopingowa (POLADA) ogłosiła, że Sawicki może wznowić treningi i wrócić na boisko, do czego doszło 21 marca. Stracił więc nie tylko szansę na występy w reprezentacji Polski w zeszłym roku, ale także praktycznie cały sezon w siatkarskiej ekstraklasie.

- Mam jeszcze troszkę czasu, żeby się odbudować, głównie psychicznie. Mam nadzieję, że zdążę w tym czasie. Od kiedy moje zawieszenie zostało cofnięte, czuję spokój. Jest lepiej, ale nadal jak o tym myślę, to łapie mnie lekka depresja, chociaż powoli jest lepiej - powiedział Sawicki i dodał, że odczuwa delikatną satysfakcję, bo udowodnił wszystkim, iż miał rację.

Sytuacja przyjmującego jest pierwszą w historii polskiego antydopingu i jedną z nielicznych na świecie, w której skutecznie podważono metodę analiz pobranych próbek.

Sawicki podkreślił, że największe wsparcie w tak trudnym czasie otrzymał od żony i rodziny, jednak pomagali mu także koledzy z klubu, którzy od początku wierzyli w jego niewinność.

- Myślę, że dla Mikołajowi spadł ogromny kamień z serca, bo to, co wycierpiał przez ten czas, to coś niesamowitego. Ja od początku wiedziałem, że jest niewinny, bo znam tego chłopaka i wierzę w stu procentach w to, co mówi. Szkoda, że takie sytuacje się dzieją. Za błędy się odpowiada, więc ktoś na pewno za to odpowie - zauważył rozgrywający i kapitan Bogdanki LUK Marcin Komenda.

Sawicki został poddany kontroli antydopingowej na początku maja 2025, po drugim finałowym meczu PlusLigi, w którym lubelska drużyna grała z Aluronem CMC Wartą Zawiercie. 30 maja postawiono zawodnikowi zarzuty naruszenia przepisów antydopingowych, nałożono tymczasową dyskwalifikację i wszczęto postępowanie dyscyplinarne.

Po tym, jak na początku marca go odwieszono, wyjaśniono, że kara dla niego mogła być efektem błędu Polskiego Laboratorium Antydopingowego (PLAD) przy badaniu próbki. POLADA poinformowała wówczas, że wpłynęło do niej pismo ze Światowej Agencji Antydopingowej (WADA), w którym zakwestionowano metodę, a w konsekwencji również pozytywny wynik badań próbek m.in. Sawickiego. Nie oznaczało to automatycznie, że wynik był fałszywy, dlatego zaplanowano wówczas ponowne przebadanie próbek w innym laboratorium, akredytowanym przez światową agencję.

W poniedziałek oficjalnie poinformowano, że dodatkowe badania dały wynik negatywny. Według POLADA uzyskane rezultaty stanowią podstawę do umorzenia postępowania, a w konsekwencji - uniewinnienia siatkarza. **PAP**

eprasa.pl 7c3bd62128