

PIĄTEK-NIEDZIELA
03-05|03|2023|

GAZETA WEEKEND OLSZTYŃSKA

GAZETA WARMII I MAZUR

cena 4,99 zł (w tym 8% VAT)



SPORT CODZIENNIE



**HALOWE
MISTRZOSTWA
EUROPY** \22



**PIŁKARSKA SOBOTA
POD WAWELEM** \23



**SIATKARZE BARDZO
ZMIENNI SĄ...** \24

ZBIERAMY PIENIĄDZE NA NAJDROŻSZY LEK ŚWIATA DLA KINGI RYDZ

17-MIESIĘCZNA KINGA RYDZ Z OLSZTYNA CHORUJE NA SMA, CZYLI RDZENIOWY ZANIK MIĘŚNI. TRWA WYŚCIG Z CZASEM I WALKA O LEK, KTÓRY MOŻE POMÓC DZIEWCZYNCE. JEGO KOSZT TO PRAWIE 10 MLN ZŁ. KINGA, BY WYGRAĆ Z CHOROBA, POTRZEBUJE NASZEJ POMOCY. \3



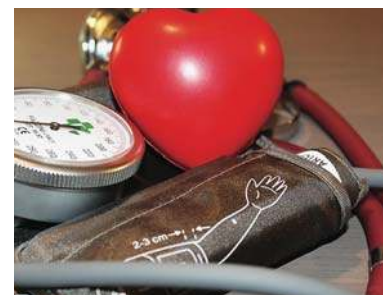
**UCIEKŁY PRZED BOMBAMI.
POTEM NAPISAŁY KSIĄŻKĘ** \4



**JESTEM NINJA
SWOJEGO ŻYCIA** \5



**STREETWORKER
JEST BLISKO LUDZI** \8



**NA NADCIŚNIENIE
CIERPIĄ CORAZ MŁODSI** \19



**ZŁAPAŁ W KADR WARMIŃSKĄ
ZORZĘ POLARNĄ** \6

ISSN 0137-9127



0 9

9 770137 912057

GEN. GROMADZIŃSKI: WIOSNA BĘDZIE NALEŻEĆ DO UKRAINY

SAG-U TO MIĘDZYNARODOWY ZESPÓŁ DS. POMOCY UKRAINIE POWOŁANY PRZEZ ARMIE AMERYKAŃSKĄ LATEM 2022 R. DOWODZI NIM AMERYKAŃSKI GENERAŁ, A JEGO ZASTĘPCĄ ZOSTAŁ GEN. DYW. JAROSŁAW GROMADZIŃSKI. „TO POKAZUJE, ŻE AMERYKANIE WIDZĄ, JAK WIELKĄ ROLĘ ODGRYWA POLSKA (...) – POWIEDZIAŁ PAP GEN. GROMADZIŃSKI.

Czym dokładnie zajmuje się owiany tajemnicą zespół? Najważniejszym zadaniem Security Assistance Group Ukraine (SAG-U) jest koordynacja i synchronizacja wszystkich działań związanych z dostawami sprzętu wojskowego, które poszczególne państwa przekazują Ukra-

inie. „Częścią SAG-U jest International Donor Coordination Centre (IDCC), czyli komórka, która w pełni organizuje i zabezpiecza transport sprzętu na Ukrainę” – tłumaczy gen. Gromadziński, w opinii którego armia ukraińska w ciągu roku zrobiła potężny skok technologiczny. „Ukraina dostaje różnorodny, ale przede wszystkim nowoczesny sprzęt od wielu państw i bardzo szybko uczy się nim walczyć. To prawdziwy fenomen!” – podkreślił.

SAG-U organizuje też szkolenia ukraińskich żołnierzy. „To stosunkowo nowe zadanie, które wynika z potrzeby koordynowania i synchronizowania wysiłku państw sojuszników szkolących żołnierzy ukraińskich w celu budowania konkretnych zdolności bojowych armii ukraińskiej” – powiedział.

Polacy zaczęli szkolić ukraińskie bataliony już w zeszłym roku, więc – jak zaznacza gen. Gromadziński – mamy w tym zakresie największe doświadczenie. „W tym roku tego typu szkolenie rozpoczęli również Amerykanie. Mimo



Mamy takie swoje powiedzenie, że metalowy pręt można złamać, a ukraińskiego żołnierza nigdy! – mówi gen. Jarosław Gromadziński

to MON podjął decyzję o zwiększeniu naszego wysiłku szkoleniowego w związku z prośbami ze strony armii ukraińskiej, która docenia nasz system szkolenia” – dodał.

Inne państwa prowadzą szkolenia mniejszych formacji np. kompanii, dlatego zadaniem SAG-U jest koordynowanie i synchronizowanie tego szkolenia tak, aby zbudować jak najwięcej modułów bojowych. „Chodzi o zapewnienie zdolności bojowych Ukrainie, a nie przesyłanie pojedynczych platform bojowych nawet w dużej liczbie” – podkreślił

gen. Gromadziński, który pytany o możliwy rozwój sytuacji na froncie stwierdził, że obecnie obserwujemy nowy etap w rozwoju wojny. „To już zupełnie co innego niż działania, które prowadzono na początku rosyjskiej agresji. W tym roku generał Mróz był po stronie ukraińskich obrońców, bo zima była stosunkowo ciepła. Gdyby mrozy się utrzymywały, Rosjanie mogliby przekraczać teren w dowolnym miejscu i dzięki temu przejęliby inicjatywę operacyjną. Szczęśliwie tak się nie stało. Myślę, że prawdziwa dynamika na froncie pojawi się wraz

z nadejściem wiosny, a wiosna będzie należeć do Ukrainy. Mamy takie swoje powiedzenie, że metalowy

pręt można złamać, a ukraińskiego żołnierza nigdy!” – podsumował gen. Gromadziński. **ŹRÓDŁO: PAP**

WAŻNA DATA



Gazeta Olsztyńska" uczciła 133. rocznicę urodzin i 83. rocznicę śmierci swojego patrona Seweryna Pieniężnego. Kwiaty na grobie złożył redaktor naczelny „Gazety Olsztyńskiej” Maciej Matera.

Seweryn Pieniężny (junior) urodził się 25 lutego 1890 r. w Olsztynie, jako syn Joanny i Seweryna – drukarza i redaktora „Gazety Olsztyńskiej”. W 1920 r. zaangażował się w działania na rzecz powrotu Warmii, Mazur i Powiśla w granice odrodzonej Polski. Był członkiem Warmińskiej Rady Ludowej, Warmińskiego Komitetu Plebiscytowego, delegatem na Sejmik Dzielnicowy w Poznaniu. Po nieprzychylnych Polsce rozstrzygnięciach plebiscytowych skupił się na rozwoju kierowanej przez siebie oficyny wydawniczej, podtrzymując ducha polskości w narodzie. Po wybuchu II wojny światowej został aresztowany i uwięziony w obozie koncentracyjnym Hohenbrunn, gdzie 24 lutego 1940 r. został zamordowany.

KOMISJA EUROPEJSKA VS. POLSKA. CHODZI O LASY

W wydanym w czwartek (2 marca) wyroku Trybunał Sprawiedliwości UE uznał, że organizacje ochrony przyrody powinny mieć prawo kwestionować przed sądem plany urzędzenia lasu. Sprawa dotyczyła skargi skierowanej przeciwko Polsce przez Komisję Europejską, która sformułowała dwa zarzuty.

Po pierwsze Komisja Europejska zarzuciła Polsce naruszenie przepisów dyrektywy siedliskowej i ptasiej poprzez wprowadzenie do prawa krajowego przepisów, zgodnie z którymi „gospodarka leśna prowadzona w oparciu o dobrą praktykę nie narusza żadnych przepisów dotyczących ochrony przyrody na mocy ww. dyrektyw” – przypomniał TSUE.

Drugi zarzut KE dotyczył braku możliwości zaskarżenia do sądu przez organizacje ochrony środowiska planów urzędzenia lasu.

W wydanym w czwartek (2 marca) wyroku TSUE uwzględnił skargę Komisji Europejskiej.

Co do pierwszego zarzutu, doszedł do wniosku, że wprowadzone do ustawy o lasach domniemanie, zgodnie z którym gospodarka leśna wykonywana według wymagań dobrej praktyki nie narusza przepisów o ochronie przyrody, jest równoznaczne z umożliwieniem odstępstwa, w sposób ogólny, od przepisów wdrażających do polskiego prawa dyrektywy siedliskowej i ptasiej.

„Jest to nie do pogodzenia z nałożonym na państwa członkowskie obowiązkiem ustanowienia ścisłej ochrony gatunków zwierząt i ptactwa, jak również podjęcia działań dla ochrony siedlisk przyrodniczych i siedlisk gatunków” – zawyrokował TSUE.

Jeśli chodzi o zarzut drugi, to Trybunał uznał, że „plan urzędzenia lasu może odpowiadać pojęciu planu lub przedsięwzięcia, które choć nie są bezpośrednio związane z zagospodarowaniem terenu lub konieczne do jego zagospodarowania, mogą na

ów teren wistotny sposób oddziaływać”.

„Rodzi to konieczność umożliwienia wystąpienia do sądu z wnioskiem o zbadanie, pod względem merytorycznym formalnym, legalności planów urzędzenia lasu” – podkreślił TSUE.

Wyrok TSUE uznający, że organizacje przyrody powinny mieć prawo kwestionować przed sądem plany urzędzenia lasu, będzie tragiczny dla polskiej przyrody i naszego leśnictwa, nie wspomnę już o sektorze drzewnym – uważa prezydencki doradca Paweł Sałek, który zauważył, że „ten

wyrok zostały wydany (...) bez wysłuchania stron i bez opinii rzecznika” i „prawdopodobnie nie będzie możliwości odwołania, czyli nie będzie środka odwoławczego od tego wyroku”. „To jest poważny problem” – podkreślił.

Paweł Sałek wskazywał, że polski model prowadzenia gospodarki leśnej „nastawiony jest na funkcje ochrony przyrody”. W jego opinii, KE chce obecnie „w sposób drastyczny i brutalny” wpływać na to, „w jaki sposób Polacy mają dbać o swoje zasoby przyrodnicze w momencie, gdy my te wszystkie gatunki roślin,

grzybów w Polsce mamy zachowane, te gatunki, które wyginęły na terenie Europy Zachodniej”.

„My nie mieliśmy kolonii, nie mieliśmy potrzeby budowy statków, bo byliśmy pod zaborami, my nie podbijaliśmy świata, my nie handlowaliśmy niewolnikami, a ci, którzy swe zasoby przyrodnicze, mówię tu głównie o lasach, utracili i nie mogą ich odbudować, dziś nas pocuczają w jaki sposób Polacy mogą i mają chronić środowisko i przyrodę, bo jak nie to będą naliczane kary” – zauważył minister w KPRP.

ŹRÓDŁO: PAP

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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Igor Hrywna

REDAKTORZY WYDANIA
Igor Hrywna
Barbara Barczuk
Michał Podolak
Artur Dryhynicz

wydawca@gazetaolsztynska.pl
sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE internet@gazetaolsztynska.pl
89 539 74 83

GAZETA OLSZTYŃSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 89 539 74 83

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

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

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

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

REKLAMA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
GRUPA WM Sp. z o.o.
Olsztyn, ul. Tracka 7
tel. 89 539 74 21

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



ZBIERAMY PIENIĄDZE NA NAJDROŻSZY LEK ŚWIATA DLA KINGI RYDZ

17-MIESIĘCZNA KINGA RYDZ Z OLSZTYNA CHORUJE NA SMA, CZYLI RDZENIOWY ZANIK MIĘŚNI. TRWA WYŚCIG Z CZASEM I WALKA O LEK, KTÓRY MOŻE POMÓC DZIEWCZYŃCE. JEJ KOSZT TO 9,5 MLN ZŁ. KINGA, BY WYGRAĆ Z CHOROBA, POTRZEBUJE NASZEJ POMOCY. NA KONCIE DZIEWCZYŃKI BRAKUJE JESZCZE 5 MLN ZŁ. POMÓŻ KINDZE NA SIEPOMAGA.PL/ KINGA

Cały Olsztyn robi pompki i wpłaca pieniądze na leczenie Kingi Rydz! To m.in. strażacy, politycy, samorządowcy, urzędnicy i prezesi dużych firm. Wkładają dresy, żeby wspomóc małą dziewczynkę z Olsztyna. W ten sposób nagłaśniają zbiórkę, dzięki której Kinga będzie mogła normalnie żyć. Filmiki, które pojawiają się w sieci, podpisane są hasztagiem „Challenge dla Kingi”. Im więcej osób się o niej dowie, tym dziewczynka szybciej przyjmie najdroższy lek świata. Jeden zastrzyk zatrzyma chorobę, z którą się zmagają — SMA.

LEK W CENIE WYSPY

Kinga Rydz z Olsztyna, gdy się uśmiecha, wygląda jak zdrowa dziewczynka. Ale jest jeszcze na tyle mała, że nie rozumie, co przed nią. Że kiedyś może nie być samodzielna. Że nie będzie w stanie zrobić kroku, a nawet usiąść. Że nie będzie mogła przeży-



życia nie mierzy się ilością oddechów, ale ilością chwil, które zapierają dech w piersiach. Niech Kinga ich doświadczy. Ale niestety czas nagli. Dla Kingi przede wszystkim. Dziewczynka potrzebuje najdroższego leku świata. Za 9,5 mln zł. I choć trudno sobie wyobrazić taką sumę, to zdobycie jej jest w zasięgu ręki. Wystarczy, że postaramy się jej pomóc razem. Im nas więcej, tym większa szansa na zdrowie. Populacja Warmii i Mazur liczy 1,42 mln osób. Jeżeli 1 mln z nas wpłaciłoby po 10 zł, to zebralibyśmy niezbędną kwotę. Ale wpłacić można 20 zł, 50 zł, 100 zł i więcej. Wszystkie pieniądze pomogą uzdrowić Kingę.

kać, a nawet samodzielnie oddychać. Nie wie, że SMA to straszna choroba, która osłabia mięśnie. Na razie to jeszcze silna dziewczynka. Silna dzięki miłości rodziców, którzy stawiają świat na głowie, żeby wyleczyć córeczkę. Ale nie jest to łatwe. Bo lek jest drogi, najdroższy na świecie. Kosztuje niemal 9,5 mln zł.

Gdy kiedyś ktoś wygrał niemal 10 mln zł, wyliczano, co może kupić za taką kwotę — hotel w Polsce, winnicę w Bordeaux lub wyspę w Szkocji. Okazuje się, że tyle może kosztować też zdrowie i życie dziecka. Dla zwykłej rodziny to suma, którą nawet trudno sobie wyobrazić. A taką właśnie trzeba zebrać.

— Zbiórka rozpoczęła się rok temu. Ale cały czas brakuje ponad 5 mln zł. Wiem, że to jest do uzbierania, bo wiele zbiórek zakończyło się sukcesem. Niestety czas nagli. Kinga może przyjąć lek do wagi 13,5 kg. Teraz waży 11 kg, więc można powiedzieć, że ma zapas 2,5 kg. Ale nie do końca. Lek trzeba podać jak najszybciej. Choroba się rozwija i każdy dzień, tydzień, miesiąc zwłoki to postęp choroby. Dlatego bardzo proszę o pomoc. Każda wpłata jest dla Kingi na wagę złota — mówi Justyna Brzozow-

ska, mama Kingi. — Kinga trzy razy w tygodniu ma rehabilitację. Ćwiczymy też w domu. Musimy utrzymywać mięśnie w pełnej sprawności. Tylko dzięki ćwiczeniom widać, na ile SMA z nami wygrywa.

SZUKAMY POMYSŁÓW, ŻEBY ZACHĘCIĆ LUDZI

Rodzice Kingi dwoją się i troją, żeby uratować życie córeczki. Zdobycie pieniędzy na najdroższy lek świata jest jak wspinaczka na Mount Everest.

— Bez wsparcia dobrych ludzi nie jesteśmy w stanie tego zrobić — podkreśla pani Justyna. — Szukamy pomysłów, żeby zachęcić ludzi do wpłat. Pomoc płynie ze wszystkich stron. Nie ustają zbiórki, licytacje i kiermasze. Zbieramy też nakrętki i sprzedajemy ubrania na kilogramy. Za nami wiele spotkań, przed nami mecz w Ostródzie. Wciąż jednak

brakuje... Chciałabym być osobą, która komuś może pomóc. Marzę, żeby już nie prosić o pomoc. Wierzę, że to nastąpi.

Powstrzymać rozwój choroby może terapia genowa, która w Polsce jest refundowana tylko do 6. miesiąca życia dziecka. Kinga Rydz jest według systemu już za duża, pomoc NFZ w tej kwestii jej nie obejmuje. Ale jest też ostatnim dzieckiem na Warmii i Mazurach, którego rodzice organizują zbiórkę na walkę z chorobą. Inne dzieci, u których zdiagnozują się SMA, będą już poddawane terapii genowej na koszt państwa.

JEDEN ZASTRZYK NA CAŁE ŻYCIE

Gdy urodziła się Kinga, nic nie wskazywało na chorobę. Ciąża przebiegała prawidłowo, poród też odbył się bez kompli-

SZANOWNNY PANIE MINISTRZE ZDROWIA,

W POLSCE MAMY 12 DZIECI, W TYM KINGĘ RYDZ Z OLSZTYNA, KTÓRYCH NIE OBEJMUJE REFUNDACJA TERAPII GENOWEJ NA SMA. JAKO REDAKCJA „GAZETY OLSZTYŃSKIEJ” I „DZIENNIKA ELBLĄSKIEGO” APELUJEMY I GORĄCO PROSIMY PANA O WSZCZĘCIE WSZELKICH MOŻLIWYCH DZIAŁAŃ PRAWNYCH, ABY TE WSZYSTKIE DZIECI MOĞY BYĆ OBJĘTE TERAPIĄ GENOWĄ. NA PEWNO NASZ KRAJ STAĆ NA URATOWANIE ICH ZDROWIA I ŻYCIA.

kacji. — To był wspaniały tydzień, tylko tydzień, kiedy się cieszyliśmy, że Kinga jest z nami. Po wyjściu ze szpitala zdążyliśmy się umówić na noworodkową sesję zdjęciową. W środę zrobiliśmy zdjęcia, a w piątek dostaliśmy wiadomość, że coś jest nie tak z wynikami córki — wspomina pani Justyna. — Pierwsza myśl była taka, że pewnie nastąpił jakiś błąd. Okazało się jednak, że sytuacja jest poważna. Po wykonaniu badań DNA diagnoza była jedna: SMA. Świat nagle się zatrzymał.

Jeden zastrzyk, który kosztuje 9,5 mln zł, to preparat Zolgensma. Da szansę na normalne życie Kingi. To innowacyjna terapia genowa, która po prostu zatrzyma chorobę. Gdy Kinga go przyjmie, w jej organizmie uszkodzony gen SMN1 zastąpi się jego działającą kopią.

Teraz dziewczynka ma podawany inny lek w punkcji lędźwiowej. Do jej organizmu wprowadzane jest białko, które potem organizm wykorzystuje. Ale niezbędne są kolejne dawki przypominające, więc punkcja musi być wykonywana regularnie. Do końca życia. Ta możliwość jednak nie zatrzymuje choroby, jedynie ją spowalnia.

Do pomocy małej olsztyniance ruszyła rodzina, przyjaciele, mieszkańcy Olsztyna i okolic. Ale nie tylko. Walkę Kingi wspierają też artyści z całej Polski. Przykładem jest Karolina Borucka — projektantka i malarka z Białegostoku, która swoją pasję wykorzystała do szerzenia dobra. Jej dzieła można licytować na aukcji „Kinga Rydz vs SMA”.

REDAKCJA
GAZETY OLSZTYŃSKIEJ

W pomoc Kindze włączyli się wierni Kościoła ewangelicko-augsburskiego. W najbliższą sobotę 4 marca odbędzie się w Ostródzie turniej charytatywny w piłkę nożną, podczas którego zbierane będą środki na lek dla Kingi. Współorganizatorami turnieju są Ewangelicy w Ostródzie oraz Ewangelickie Duszpasterstwo Wojskowe.

— Turniej odbędzie się pod patronatem burmistrza Ostródy. Dzięki uprzejmości pana Zbigniewa Michalaka nasze zawody mogą odbyć się na hali Ostródzkiego Centrum Sportu i Rekreacji, gdzie 16 zespołów powalczy o puchar burmistrza. Jesteśmy niezmiernie wdzięczni za to wsparcie dla turnieju. Bądźcie tego dnia z nami! — mówi ks. ppor. Wojciech Płoszek, jeden z zawodników i koordynator charytatywnego turnieju w Ostródzie. W turnieju zagrają m.in. drużyny Straży Granicznej, Straży Pożarnej, Wojska Polskiego, Komendy Wojewódzkiej Policji, Sokoła Ostróda, R-Gol czy Przyjaciół Burmistrza Ostródy.

TAKIE CENTRUM MA POWSTAĆ W KAŻDYM POWIECIE

W KĘTRZYNIE POWSTAŁO „CENTRUM OPIEKUŃCZO-MIESZKALNE - KĘTRZYŃSKI DOM WSPARCIA” Z PRZEZNACZENIEM DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH. WARTOŚĆ INWESTYCJI TO PONAD 4 MLN ZŁOTYCH. W UROCZYSTYM OTWARCIU WZIEŁA UDZIAŁ M.IN. MARLENA MAŁĄG, MINISTER RODZINY I POLITYKI SPOŁECZNEJ.

Oficjalne otwarcie odbyło się w czwartek, 2 marca. W wydaniu oprócz minister Małag udział wzięli m.in. posłowie Iwona Arent i Jerzy Małecki oraz wojewoda warmińsko-mazurski Artur Chojecki. Minister Marlena Małag podziękowała samorządowi oraz wojewodzie i posłom za zaangażowanie i wsparcie realizacji tego projektu. — Polityka rządu Prawa i Sprawiedliwości jest przede wszystkim nastawiona na wsparcie drugiego człowieka — podkreśliła w swoim wystąpieniu. — Wsparcie osób niepełnosprawnych to jest wyzwanie i obowiązek odpowiedzialnego państwa. Centra Opiekuńczo-Mieszkalne to miejsca wyjątkowe. Dają poczucie godności, stabilizacji i niezależności osoby niepełnosprawnej. — Jako administracja państwowa mamy wiele do zaoferowania mieszkańcom naszego regionu. Gdyby nie dobra współ-



— Polityka rządu Prawa i Sprawiedliwości jest przede wszystkim nastawiona na wsparcie drugiego człowieka — podkreśliła w swoim wystąpieniu Marlena Małag

praca z samorządami, to nie udało się zrealizować takich projektów, jak ten w Kętrzynie. My możemy mieć programy i środki chociażby właśnie dla osób niepełnosprawnych, ale to właśnie lokalne władze muszą o nie skutecznie aplikować. W naszym województwie ta współpraca jest na bardzo dobrym poziomie — powiedział wojewoda Artur Chojecki. W Polsce podpisano już umowy na powstanie 102

takich placówek, 25 już rozpoczęło swoje funkcjonowanie. Kętrzyńska instytucja jest jedną z pierwszych w województwie warmińsko-mazurskim. W naszym regionie docelowo będą cztery takie centra. Na tym jednak nie koniec. Minister w rozmowie z naszą gazetą zdradziła dalsze zamiary. — Takie instytucje, jak Centra Opiekuńczo-Mieszkalne są bardzo potrzebne. Dążymy do tego, żeby zabezpieczyć przynajmniej jedno

centrum w powiecie, a następnie, żeby powstało ono w każdej gminie. To bardzo duże wyzwanie, ale krok po kroku będziemy je realizować.

Kętrzyński Dom Wsparcia jest instytucją świadczącą usługi opiekuńcze i rehabilitacyjne dorosłym osobom niepełnosprawnym o umiarkowanym lub znacznym stopniu niepełnosprawności. Usługi te będą realizowane w ramach pobytu dziennego i całodobowego. Wsparciem mogą być objęte 22 osoby niepełnosprawne.

Budynek wraz z otoczeniem został przystosowany do potrzeb osób mających ograniczenia w samodzielnym poruszaniu się i składa się z dwóch części. W części dziennej znajdują się m.in. sala rehabilitacyjna, szatnia, gabinet psychologa/pielęgniarki, sala wielofunkcyjna z aneksem kuchennym, pokój relaksacyjny, szatnia, łazienki. Z kolei część mieszkalną stanowi siedem jednoosobowych pokoi z łazienkami,

w pełni wyposażonych i dostosowanych do potrzeb osób niepełnosprawnych.

— Ideą było, aby stworzyć miejsce, które będzie wspierało osoby niepełnosprawne, których opiekunowie znaleźli się w trudnej sytuacji losowej, na przykład trafili do szpitala i nie mogą opiekować się swoimi podopiecznymi, tu taką pomoc otrzymają — mówi Ryszard Niedziółka, burmistrz Kętrzyna.

Na miejscu znajdują się niezbędne sprzęty: m.in. wózki inwalidzkie, chodniki, łóżka dla uczestników wymagających opieki całodobowej, sprzęt do resuscytacji czy obszerna winda dostosowana dla osób niepełnosprawnych. Czas w ciągu dnia można spędzić w komfortowej sali integracyjnej lub korzystając ze sprzętu rehabilitacyjnego, a o wszystkich zadba wykwalifikowana kadra: terapeuta zajęciowy, fizjoterapeuta, pielęgniarz, asystent osoby niepełnosprawnej oraz opiekunowie.

WOJCIECH CARUK

UCIEKŁY PRZED BOMBAMI. POTEM NAPISAŁY KSIĄŻKĘ

Olena Michajłowa-Rodina i Ludmiła Nikorycz rok temu przyjechały do Olsztyna uciekając przed rosyjską agresją. Już w Polsce opublikowały książkę „Ukraina”. Dzięki niej dzieci poznają kulturę naszych sąsiadów, którzy w Polsce znaleźli nowy dom.

Ta książka nie jest o wojnie. Pokazuje bogatą kulturę, długą historię i wspaniałą naturę Ukrainy, a przewodniczkami są dwie kijowskie artystki. Elena Michajłowa-Rodina i Ludmiła Nikorycz, teściowa i synowa, pokazują ważne miejsca, zwyczaje, legendy i krajozrazy ich ojczyzny same będąc daleko od domu — czytamy w jednym z opowiadań książki „Ukraina”.

Z trudem wracają do pamiętnego 24 lutego 2022 roku...

Ludmilę Nikorycz obudziły syreny alarmowe. Oznaczały wybuch wojny, rosyjską agresję na niepodległą Ukrainę. Ten dzień zmienił jej życie. Także życie córki Lizy i teściowej Oleny.

— To był strasznie ciemny, bardzo ponury dzień. Jakby przyroda czuła, że stało się straszne nieszczęście. Panowało przekonanie, że nasz kraj zostanie zniszczony i rozdarty, zginą tysiące ludzi... To para-



Ludmiła i Liza

liżowało mózg, trudno było zdecydować co robić... Zabrzmiały alarmy, w metrze stało dużo ludzi, wszyscy milczeli. W sklepach było dużo ludzi. W milczeniu, powoli, bez popychania, zabierali różne produkty. Połączenia telefoniczne zostały przerwane. Bałyśmy się, że możemy się zgubić, bo mieszkamy w różnych dzielnicach Kijowa — wspomina Ukrainka.

Uciekając przed wojną, kobiety trafiły do Lwowa.

— Na stacji było wiele kobiet z dziećmi, kotami i psami czekających na pociąg ewakuacyjny. Wiele osób nie mogło wejść do pociągu i godzinami czekało na peronie na następny. Ludzi było tak dużo, że sześć polskich pociągów dziennie nie nadążało — wspomina pani Ludmiła.

Ostatecznie Ludmiła z Lizą i Oleną dotarły do przyjaciół w Olsztynie.

— Do Polski przyjechałyśmy 2 marca. Pokona-



Olena

łyśmy długą, tygodniową podróż z Kijowa przez Lwów, Użgorod, Słowację. Trafiłyśmy do Olsztyna, do naszych przyjaciół, którzy życzliwie przyjęli nas i cały czas się nami opiekowali — wspomina pani Ludmiła. — Dzięki naszym przyjaciołom czujemy się jak w naszym rodzinnym kraju, prawie całkowicie rozumiemy język polski. Olsztyn to miasto magiczne, nie przestajemy się nim zachwycać. Cudowni,

wrażliwi ludzie pomagają nam od pierwszej minuty. Dali nam wszystko czego potrzebujemy do życia, otaczali opieką i miłością, pomagali z pracą i pieniędzmi. Mamy nieskończoną wdzięczność dla naszych drogich przyjaciół i wielką wdzięczność dla bratniej Polski. Ale niepokój nas nie opuszcza i co miesiąc wydaje nam się, że następnego miesiąca wreszcie wrócimy do domu... — przyznaje artystka z Kijowa.

Pojawiła się propozycja, żeby panie opublikowały książkę o Ukrainie. Propozycja ta napłynęła z wydawnictwa Muchomor.

— Od Anny Skowrońskiej (autorka książek, m.in. „Alfabetu Niepodległości” - przyp.red.) otrzymałyśmy propozycję opracowania książki dla dzieci o Ukrainie. Oczywiście nie mogliśmy odmówić! To było wielkie zaufanie, wielka odpowiedzialność i wyzwanie, bo towarzyszyła nam

świadomość, że będziemy dokładać coś dobrego dla naszej Ukrainy i bratniej Polski — podkreśla pani Ludmiła.

„Ukraina” spotkała się z bardzo dobrym odbiorem czytelników. Podobają się im zawarte w niej ilustracje. — To jest inspirujące! Chętnie zrobimy więcej — zapowiada Ukrainka.

Dlaczego warto przeczytać książkę „Ukraina”?

— Rozwija wiadomości dzieci na temat naszego świata. A o Ukrainie trzeba wiedzieć. Tym bardziej, że to sąsiedni kraj braterski. Historia Ukrainy i Polski jest ze sobą powiązana i przeplatana. Trzeba pamiętać, że Ukraina jest bardzo zróżnicowana, ale i jednocześnie zjednoczona. Ma unikalną naturę, utalentowanych i pracowitych ludzi, którzy dążą do bycia wolnymi, nie zapominając jednocześnie o swoich korzeniach, swojej historii i kulturze — podkreśla Ludmiła Nikorycz. **RAZ**

JESTEM NINJĄ SWOJEGO ŻYCIA

NIE BYŁEM GRZECZNYM CHŁOPCEM. ULICA MNIE WCIĄGNĘŁA NA POWAŻNIE. ALE NIE MAM SIĘ CZEGO WSTYDZIĆ — OPOWIADA PIOTR SYPNIK Z LIDZBARKA WELSKIEGO, KTÓRY WZIĄŁ UDZIAŁ W PROGRAMIE „NINJA WARRIOR”. CZY WYGRAŁ? JAK MÓWI, WYGRAŁ ŻYCIE.



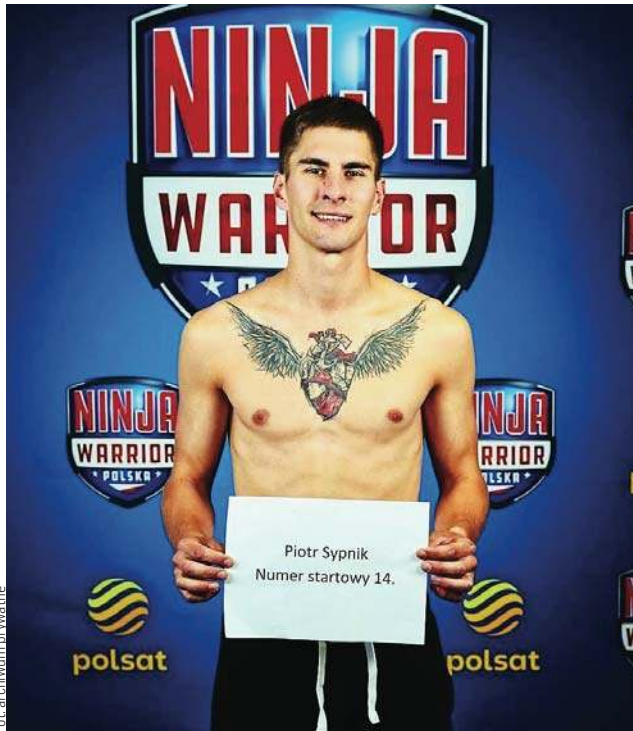
ADA
ROMANOWSKA
a.romanowska@
gazetaolsztynska.pl

— Rozmawiam z ninją!
— Nie do końca. Lekko w programie nie było, bo testy sprawnościowe były trudne. Gdy ogląda się telewizję, wydaje się to proste, a jest zupełnie inaczej. W życiu napotkałem jednak na o wiele większe i trudniejsze przeszkody. Moje życie dotychczas to był jeden wielki tor przeszkód.
— Ale jesteś już na mecie?
— Myślę, że dobijam do brzegu. Do udziału w programie namówili mnie znajomi. Chcieli pokazać moją osobę, bo nie to że w życiu dużo przeszedłem, to dziś pomagam innym. Jestem wsparciem dla młodych ludzi, którzy w takiej sytuacji kryzysowej by nie byli, pomogę. Nie ma przecież sytuacji bez wyjścia. I wiem, co mówię. Moja historia pojawia się chociażby w książce „Nadzwyczajni” Marcina Wyrwała i Małgorzaty Żmudki, w której można poznać ludzi walczących z covid.
— Nie każdy ma książkę pod ręką. Opowiesz mi swoją historię?
— Pochodzę z Lidzbarka Welskiego, gdzie miesz-

kałem z mamą i starszym bratem. Mieliśmy trudną sytuację finansową i rodzinną. W domu nie było miło. Częste kłótnie, wizyty policji, ucieczki ze szkoły i wybryki szkolne na pewno nie napawały optymizmem. Ale w tym wieku bunt jest normalny. Gdy dziecko ma trudności w domu, szuka zainteresowania. To spowodowało, że różne organy zaczęły się mną interesować. Miałem kuratora rodzinnego, który wyjaśnił mi, że moja sytuacja jest coraz gorsza. Rozmawialiśmy nawet o domu dziecka i poprawczaku. Podjąłem wtedy decyzję, że muszę coś ze sobą zrobić. Wyjechałem do Warszawy.
— W dużym mieście było łatwiej?

— Przez chwilę byłem w ośrodku socjoterapeutycznym, ale on był płatny. Moja kariera szybko się tam skończyła. Byłem sam sobie sterem, okrętem, żeglarzem. Mieszkalem na ulicy i nocowałem na dworcach. Walilem też dragi. Musiałem kombinować jedzenie, więc często je kradłem. W pewnym momencie spotkałem Darka, który jest dziś moim serdecznym przyjacielem. Pomagał mi, dawał dach nad głową. W pewnym momencie jego tata wpadł na pomysł, żebym został ratownikiem. Jeszcze w Lidzbarku ukończyłem kurs młodszych ratowników wodnych i to była moja pasja. Ciągnęło mnie też do straży pożarnej i byłem nawet w młodzieżowej drużynie pożarniczej. Tata Darka wiedział o tym. Zainwestował we mnie i zachęcił, żebym ukończył kurs ratownika wodnego zawodowego. Udało się.

— Tata Darka dał ci węd-kę...
— I jestem mu za to wdzięczny. Po kursie mogłem pracować. Miałem w końcu pracę z prawdziwego zdarzenia, mogłem zarabiać i wynajmować pokój. W tym czasie trafiłem też na Filipa Sendrowskiego, któremu również jestem wdzięczny za pomoc. Ale sam też dawałem z siebie wszystko. Uwielbiałem ratownictwo, co pozwalało mi zdobywać coraz wyższe szczeble kariery. Dostałem się nawet do zarządu stołecznego WOPR-u. Byłem



Fot. archiwum prywatne

też ratownikiem nad morzem. Ale że fascynowała mnie też straż pożarna, przeprowadziłem się do Piaseczna i tam dostałem się do Ochotniczej Straży Pożarnej. Załapałem się też do pracy w szpitalu i zostałem kierowcą karetki pogotowia. Tam życie nie było łatwe. Praca w szpitalu nie jest lekka. Zaczął się covid...

— Początki pandemii w Polsce były koszmarne...

— Angażowałem się w akcję „Strażacy medykami”, która polegała na pomaganiu i dostarczaniu niezbędnego sprzętu ludziom na pierwszej linii frontu. Później sam się nie nie znalazłem. Pamiętam, że zamknęli nas na oddziale z kilkunastoma pacjentami. Trzeba było walczyć o ich życie. Pracowałem też w szpitalu tymczasowym na Narodowym. Pandemii poznałem więc z od podszewki.



— Ale jesteś też żołnierzem zawodowym.

— W pewnym momencie miałem dość pracy w szpitalu. Pieniądze, jakie się tam zarabia, są tragiczne. Próbowałem więc sił w służbie ochrony lotnisk i tam zaproponowano mi, żeby spróbować dostać się do wojska. Zachęciły mnie pieniądze i możliwość awansowania. Przeszedłem wiele szkoleń, teraz za mną kolejne — na prawo jazdy kategorii C na pojazdy ciężarowe. Znalazłem swoje miejsce w życiu.

— I do tego jeszcze „Ninja Warrior”.

— Napisali o mnie książkę, więc do kompletu brakowało mi jeszcze telewizji. (Śmiech) Ale zależało mi przede wszystkim na tym, aby raz jeszcze opowiedzieć swoją historię i dotrzeć do młodzieży. Zakrętów w życiu jest wiele, ale zawsze wychodzi się na prostą. Prowadzę też młodzieżową drużynę pożarniczą. Pojawiają się u mnie ludzie z różnymi

problemami, dla których straż jest ucieczką. Mogą też się wygadać, bo ja ich rozumiem. Sam przeszedłem przez to samo... Mam satysfakcję, że im pomagam. I to było też moją siłą, gdy szedłem do programu. Tor jednak wydawał się łatwiejszy. Gdy stałem na nim, widziałem odległości i wysokości, zrozumiałem, że nie będzie łatwo. Ale itak nie poszło mi źle.

— Nie obawiałeś się porażki?

— Nie poddałbym się nawet wtedy, gdybym na samym początku wpadł do wody. Nie sztuką jest się poddać, ale wyciągnąć wnioski z błędów. Zawsze można wziąć się za siebie i coś poprawić. Nie ważne są upadki. Ważne jest to, że się wstaje i idzie dalej. Na tych upadkach człowiek najlepiej się uczy. Nie byłem grzecznym chłopcem. Ulica mnie wciągnęła na poważnie. Ale nie mam się czego wstydzić. Mógłbym przecież dalej żebrac, pić i ćpać. Wyszedłem z tego i to jest moje zwycięstwo. Uratowałem życie wielu osobom, napisano o mnie w książce, wystąpiłem w telewizji... Który bezdomny mógłby się tym pochwalić?

— Miałeś czas, aby się przygotować do „Ninja Warrior”?

— Nie musiałem specjalnie ćwiczyć pod telewizję. Jako strażak, ratownik i żołnierz muszę być cały czas w dobrej formie. Regularnie trenuję, bo jak miałbym pomóc innym, gdybym nie mógł wynieść kogoś z pożaru albo wyciągnąć z wody? W programie zawiodła mnie jednak technika. Ale to też dało mi lekcję. Nie siła a technika okazała się ważniejsza. Odpadłem na ostatnim elemencie. Musiałem złapać małe kółeczko, ale ustawiając się bokiem, a nie łapiąc je wprost. Ważny jest sposób. Ale program to jedno, a życie drugie. To w prawdziwym życiu znalazłem sposób na siebie. To mój największy sukces. Wgrałem życie.

„Ninja Warrior” to światowy fenomen, który narodził się 25 lat temu w Japonii. Zawodnicy uczestniczący w show muszą zmierzyć się z ekstremalnie trudnymi przeszkodami, aby spełnić swoje marzenie — zostać utytułowanym wojownikiem Ninja. Sportowe emocje, imponujące biegi i upadki do basenu można oglądać we wtorki o godz. 20 w Polsacie.

REKLAMA

Największa Hurtownia Odzieży w Olsztynie

Olsztyn, ul. Wyszyńskiego 7
tel. 89 534 63 52

www.gracjaolsztyn.pl



**Z tym
kuponem kupisz
bez marży***
Oferta ważna
do 18 marca 2023 r.

Hurtownia
wprowadziła
na stałe

sprzedaż detaliczną

Serdecznie zapraszamy

• pon.-pt. 9.00-17.00
• sob. 9.00-15.00

* Do zakupu bez marży uprawniona tylko kupon z papierowego wydania gazety.



ZŁAPAŁ W KADR ZORZĘ POLARNĄ

MARIUSZ KAZIMIERCZUK SPĘDZIŁ NOC NA MROZIE, ŻEBY SFOTOGRAFOWAĆ ZORZĘ POLARNĄ. NIE MUSIAŁ JECHAĆ NA ISLANDIĘ, BO ZŁAPAŁ JĄ... NIEDALEKO SWOJEGO DOMU. FOTOGRAF Z ORNETY DOBRZE CZUJE SIĘ NA WARMII I MAZURACH. TU MOŻE UCHWYCIĆ UNIKALNE CHWILE.



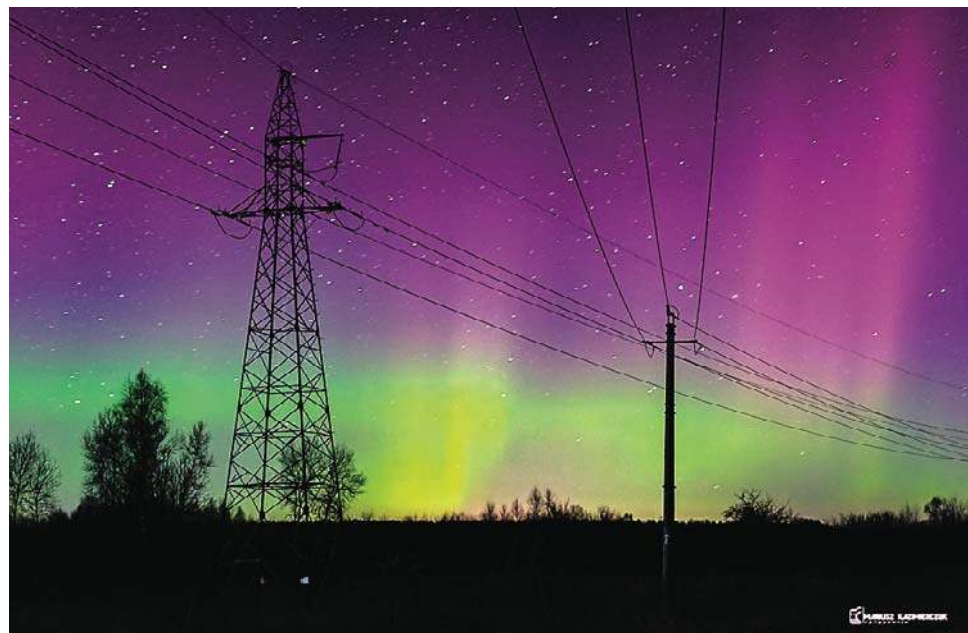
ADA ROMANOWSKA
a.romanowska@
gazetaolsztynska.pl

— Pod koniec lutego fotografował pan zorzę pod Ornetą...

— O aktywności zorzowej poinformował mnie kolega Wiktor. Ja niestety nie śledziłem licznika KP, czyli aktywności zorzowej. Ale Wiktor również jest fotografem i tu go serdecznie pozdrawiam, bo dzięki niemu zrobiłem ciekawe zdjęcia. Wspólnie przynależymy do grupy fotograficznej FotoZen i często informujemy się o różnych wydarzeniach warte sfotografowania.

— To była mroźna noc...

— Było rzeczywiście zimno. Na początku efekty były znikome, aktywność zorzowa była znikoma. Miałem już pakować sprzęt w plecak



i wracać. Ostatnie zdjęcie przesądziło jednak o wszystkim i zacząłem dostrzegać, że coś się zaczyna dziać. Zostałem jeszcze dobre dwie godziny, których oczywiście — mimo mrozu — nie żałuję.

— Kiedy pan zrozumiał, że fotografia to jest to?

— Fotografiią zaraził mnie mój tato Bogdan, który uwiecznił na zdjęciach całe moje dzieciństwo. Dostęp do aparatu, wtedy jeszcze analogowego na klisze radzieckiej marki Zenit, miałem od małego dziecka. I co ciekawe — ten aparat jest w dalszym ciągu sprawnym aparatem! Dalej przebywa w rękach mojego ojca. Wydaje mi się, że to miało ogromny wpływ na to, co robię dzisiaj.

— Co najczęściej lubi pan fotografować?

— Nie skupiam się na jednym stylu fotografowania. Lubię krajobrazy, przyrodę, architekturę i zwierzęta — oczywiście te dzikie. Łączę fotografię portretową, studyjną i reportażową. Ale najlepszą odskocznią od codzienności jest dla mnie ucieczka poza miasto.



— Podobno w zdjęciach przeglądamy się jak w lustrze. Co w nim pan dostrzega?

— Przykładowo, jeśli ktoś ma pieprzyć po lewej stronie twarzy, zobaczy go na zdjęciu po prawej stronie, ponieważ zdjęcia przedstawiają lustrzane odwzorowanie rzeczywistości. To może wyjaśniać, dlaczego niektórzy ludzie wydają się „dziwnie” wyglądać na zdjęciach. Patrząc na swoje zdjęcie, dostrzegają siebie w sposób, który jest nieco inny od tego, co widzą w codziennym życiu, kiedy patrzą w lustro.

— Na ile Warmia i Mazury są warte fotografowania? Co jest w nich najbardziej magiczne?

— Warmia i Mazury to regiony w Polsce, które oferują wiele malowniczych krajobrazów i pięknych miejsc do fotografowania. Region ten charakteryzuje się pięknymi jeziorami, gęstymi lasami oraz licznymi zabytkami architektury — zamkami krzyżackimi czy kościołami gotyckimi.

— Gdzie najlepiej wybrać się z aparatem?

— Na przykład nad Jezioro Śniardwy — największe jezioro w Polsce, otoczone lasami i pięknymi krajobrazami. Jest to popularne miejsce wśród fotografów, którzy chcą uchwycić uroki mazurskiej przyrody. Dobrze waparcie wygląda też Krutynia. To jedna z najpiękniejszych rzek w Polsce, która przepływa przez malownicze tereny Warmii i Mazur. Albo Kanał Elbląski — to unikalne dzieło hydrotechniki, które umożliwia przepłynięcie z jednego jeziora na drugie, pokonując różnice poziomów terenu. To wspaniałe miejsce do fotografowania, które oferuje wiele ciekawych ujęć. Można też udać się do Parku Krajobrazowego Pojezierza Iławskiego, który oferuje wiele atrakcji turystycznych, takich jak jaskinie, wodospady czy malownicze widoki. Cenię też zamek w Malborku, choć nie leży on na Mazurach — największy zamek gotycki na świecie, wpisany na listę UNESCO. To wspaniałe miejsce do fotografo-



wania, które oferuje wiele ciekawych perspektyw i kadrów.

— Można powiedzieć, że cudze chwalicie, swego nie znacie...

— Warmia i Mazury to region, który oferuje wiele pięknych miejsc do fotografowania, zarówno jeśli chodzi o krajobrazy, jak i zabytki kultury i architektury. Każdy fotograf znajdzie tutaj coś dla siebie i będzie miał okazję uchwycić unikalne chwile i piękno tej krainy. Jednakże, wybór najbardziej magicznego miejsca zależy od osobistych preferencji i stylu fotografowania, każdy może znaleźć swoje ulubione miejsce i motywy.

Czym jest zorza polarna?

Zjawisko zorzy polarnej wiąże się z burzami magnetycznymi, zwanymi również burzami słonecznymi. Zorza polarna to tak naprawdę świecąca atmosfera naszej planety. Kolory, jakie widzimy na niebie, zależą od tego, jakie gazy zostają wzbudzone przez cząstki wiatru słonecznego.

Tlen świeci na czerwono i na zielono, natomiast azot — w kolorach purpury.

Zorza polarna widoczna jest zazwyczaj w okolicach kół podbiegunowych. Jednak w sprzyjających warunkach można ją dostrzec też w Polsce. Wskaźnikiem, jaki należy obserwować, żeby określić szanse na obserwację zorzy jest indeks aktywności geomagnetycznej, czyli KP. Osiąga wartości od zera do dziewięciu. Aby zaobserwować zjawisko z Polski, KP musi wynosić przynajmniej 7. Wtedy mieszkańcy północnej części kraju mają szansę dostrzec słabą, barwną poświatę nad północnym horyzontem.

Aby podziwiać zorzę, niebo musi być bezchmurne.

Ważne jest znalezienie odpowiedniego miejsca, aby światło zorzy nie było zanieczyszczone przez tęgą świetlną od zabudowań. Dlatego trzeba wybrać miejsce, gdzie w promieniu minimum 10 km na północ nie zakłóci błysków zorzy polarnej.



KONDOLENCJE

Z wielkim smutkiem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci

Pana

Piotra Sobieskiego

operatora kamery w TVP3 Olsztyn.

Wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie i Bliskim

składają

Piotr Opaczewski Sławomir Sadowski Artur Chojecki
II Wicewojewoda I Wicewojewoda Wojewoda
Warmińsko-Mazurski Warmińsko-Mazurski Warmińsko-Mazurski



Lasy Państwowe

FAKTY I MITY O LASACH PAŃSTWOWYCH

1. TRWA MASOWA WYCINKA POLSKICH LASÓW

W rzeczywistości:

- pozyskiwanie drewna w ostatnich latach znacząco się zmniejszyło. Oto dane Głównego Urzędu Statystycznego (pozyskanie drewna):
2018 r. – 45,59 mln m³
2019 r. – 42,36 mln m³
2020 r. – 39,67 mln m³
(to 13 proc. mniej niż w 2018 r.)
- nadleśnictwa pozyskują drewno zgodnie z planem zatwierdzanym raz na 10 lat przez ministerstwo środowiska. Nie mogą go zmienić, niezależnie od cen i popytu na drewno
- leśnicy pozyskują tylko 3/4 tego, co w ciągu roku urośnie, reszta rok w rok zwiększa zasoby leśne. Oto dane Głównego Urzędu Statystycznego (powierzchnia lasów):
1990 r. – 8,69 mln ha
2021 r. – 9,46 mln ha
- zasoby drewna w Polsce są ponad dwukrotnie większe niż pół wieku temu. Wynoszą 2,5 mld m³, co daje nam piąte miejsce w całej Europie.

Mit

2. LEŚNICY SPRZEDAJĄ POLSKIE DREWNO DO CHIN

W rzeczywistości:

- Lasy Państwowe nie eksportują drewna
- sprzedają 70 proc. drewna stałym od lat kontrahentom, 30 proc. na aukcjach
- leśnicy nie mają wpływu na to, co się potem dzieje ze sprzedanym drewnem. Jest wolność gospodarcza i każda firma może sprzedać takie drewno za granicę
- Polska jest krajem tranzytowym dla zagranicznego drewna. Takie drewno przejeżdża tirami lub pociągami przez nasz kraj, m.in. do portów nad Bałtykiem, skąd jest wysyłane np. do Chin. To nie są polskie drzewa.

Mit

3. LEŚNICY SPECJALNIE PODNOSZĄ CENY DREWNA I ZARABIAJĄ KROCIE

W rzeczywistości:

- system sprzedaży drewna w Polsce jest taki sam od 13 lat. Polega na sprzedaży głównie stałym kontrahentom, po niezmiennych cenach, regulowanych raz na rok
- leśnicy nie mają wpływu ani nie ponoszą odpowiedzialności za działania prywatnych firm, które windują ceny drewna i produktów drewnianych w sklepach
- przykład: cena drewna, z którego robi się płyty OSB, wzrosła w 2022 r. tylko 3 proc., tymczasem cena płyty OSB w sklepie wzrosła już o 1000 proc.

Mit

4. LASY PAŃSTWOWE WPROWADZAJĄ OPŁATY ZA WSTĘP DO LASU

W rzeczywistości:

- nieodpłatny i powszechny wstęp do lasów gwarantują ustawy, leśnicy nie mogą ich naruszać
- w związku z organizacją dużych, masowych imprez komercyjnych nadleśnictwa ponoszą dodatkowe koszty i incydentalnie muszą rekompensować je niewielką opłatą od organizatorów
- opłaty za wstęp pobierają jedynie parki narodowe.

Mit

5. POLSKIE LASY POMAGAJĄ W WALCE Z OCIEPLENIEM KLIMATU

- drzewa to naturalne „pochłaniacze” dwutlenku węgla, który jest odpowiedzialny za wzrost średniej temperatury
- hektar lasu pochłania od kilku do kilkunastu ton CO₂ rocznie
- drzewa pochłaniają dwutlenek węgla w fazie rozwoju, najwięcej magazynują drzewostany w średnim wieku. Drzewa stare, obumierające lub rosnące zbyt gęsto przestają magazynować CO₂, a zaczynają go emitować do atmosfery. Np. Puszcza Białowieża emituje więcej CO₂, niż go pochłania
- aby jak najlepiej wykorzystać polskie lasy do walki z ociepleniem klimatu, Lasy Państwowe powołały leśne gospodarstwa węglowe, które pod kierunkiem naukowców wprowadzają w lasach projekty zwiększające pochłanianie CO₂ i zmniejszające uwalnianie gazów cieplarnianych do atmosfery.

Fakt

STREETWORKER JEST BLISKO LUDZI

— ZALEŻY MI NA ZORGANIZOWANIU DZIAŁAŃ, KTÓRE SPRAWIAJĄ, ŻE PRACOWNICY I STUDENCI POCZUJĄ SIĘ BEZPIECZNIEJ W SYTUACJI, KIEDY KTOŚ OBOK JEST W KRYZYSIE PSYCHOLOGICZNYM, LUB SAMI SIĘ W NIM ZNAJDĄ — MÓWI MARZENA RADZKA-WIŚNIEWSKA, KTÓRA OD LISTOPADA PRACUJE NA UWM JAKO STREETWORKERKA.

— Co robi streetworkerka na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim?

— Streetworking może kojarzyć się z pracą z osobami w kryzysie bezdomności, z pracą socjalną czy pracą z grupami o specjalnych potrzebach. Dla mnie jest on po prostu pracą w bliskości z ludźmi i ich potrzebami. Na Uniwersytecie to oczywiście praca na rzecz studentów i pracowników. Będę starała się jak najlepiej poznać i odpowiedzieć na ich potrzeby dotyczące wsparcia w budowaniu sprzyjającego środowiska do rozwoju i funkcjonowania. Mam dużo pomysłów i planów, w tym momencie ogranicza mnie tylko moja kreatywność.

— A skąd się wzięła taka funkcja na Uniwersytecie?

— Z ogromnej chęci i potrzeby pomocy. Myślę, że osobom, które planowały system wsparcia w ramach projektu Żagiel Możliwości realizowany obecnie na UWM, przyświecała idea jak najefektywniejszego i różnorodnego wsparcia na uczelni w zakresie wzmacniania dostępu do edukacji, wsparcia psychologicznego i przeciwdziałania dyskryminacji. Jednym z elementów, które zostały zaprojektowane, jest również streetworking, który pozainstytucjonalnie może uzupełniać zaplanowane, bardziej formalne działania.

— Kto może się do pani zgłosić?

— Każdy, zawsze. Moja praca bez kontaktu ze studentami i pracownikami nie miałaby sensu. To oni są dla mnie najważniejsi i to dla nich chcę projektować przyjazne działania, które będą miały realny wpływ na poprawę ich samopoczucia w trakcie studiowania czy pracy na uczelni. Działam w Uniwersyteckim Centrum Wsparcia, w którym

bardzo dobrą robotę wykonuje Ośrodek Pomocy Psychologicznej i Psychoedukacji „Empatia”. Zespół „Empatii” jest dla mnie naturalnym partnerem w projektowaniu i realizacji pomysłów. Ważnym miejscem na ścieżce pomagania jest również Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnościami oraz Rzecznik ds. Równości Szans.

— Okazją do przypominania o działalności „Empatii” było wydarzenie Student EXPO UWM. Skorzystała pani z tego w pełni, mimo że był to sam początek pani pracy na uczelni.

— To była świetna okazja do osobistego spotkania ze studentami i pracownikami UWM oraz pokazanie im, że jestem. Nie mogłam tego przegapić. Przekonałam się wówczas, że kiedy wyjdzie się z inicjatywą do ludzi, ich zainteresowanie taką działalnością jak moja jest duże. To również jeden z elementów moich zadań: informowanie o miejscach, w których można otrzymać pomoc w razie kryzysu emocjonalnego. EXPO świetnie się do tego nadało.

— Wiem, że planuje pani współpracę z samorządem studenckim. Czego ona ma dotyczyć?

— Planuję współpracę z każdym, kto jest chętny. Zapraszam do kontaktu i dzielenia się ze mną pomysłami! Samorząd studencki jest pełen fantastycznych ludzi, którzy mają chęć działania, pomysły oraz energię do ich realizowania, w związku z tym od razu znaleźliśmy wspólny język. Jesteśmy w trakcie wspólnego przygotowywania Speed Friending zaplanowanego na 23 lutego w Bibliotece Uniwersyteckiej. Chcemy zaproponować event, który zachęci studentów do spotkania się ze sobą i do zabawy w rozmowy na przypadkowo wylosowane



Fot. archiwum prywatne

tematy wśród przypadkowo dobranych rozmówców. Ma to być przestrzeń sprzyjająca wzajemnemu poznaniu się i pobyciu ze sobą w przyjaznych, zabawnych warunkach.

— Jak wyglądała droga, która doprowadziła panią do pracy na UWM?

— Moja ścieżka zawodowa zawsze była ściśle związana ze wspieraniem ludzi. Odkąd pamiętam, to właśnie praca z ludźmi dawała mi największą satysfakcję i energię do działania. Jest moim motorem do rozwoju. Dlatego jak bym nie kombinowała – i tak zawsze pracuję w jakimś zespole, z grupą osób lub dla grupy osób. Jestem moderatorem design thinking i od kilku lat wdrażam innowacyjne rozwiązania dla biznesu, wspierając rozwój przedsiębiorstw. Jednocześnie jestem licencjonowanym trenerem Polskiego Towarzystwa Psychologicznego i certyfikowanym coachem i pracuję, pomagając ludziom w kryzysie oraz w rozwoju osobistym. Wspieranie i pomaganie są chyba w moim DNA, a okazało się, że podczas pracy na UWM mogę połączyć swoje doświadczenia z tych dwóch obszarów. Więc jestem. W tej chwili mogę dość ogólnie powiedzieć, że zależy mi na zorganizowaniu działań, które

studenci poczuć się bezpieczniej w sytuacji, kiedy ktoś obok jest w kryzysie psychologicznym, lub sami się w nim znajdują. Zależy mi, aby wszyscy wiedzieli, co mogą zrobić w pierwszych krokach, żeby zaopiekować się tą osobą. I nie chodzi mi wcale o to, żebyśmy wszyscy wcielali się teraz w rolę psychoterapeutów. Czasem wystarczy podsunąć komuś odpowiedni numer telefonu albo wiedzieć, jakich słów użyć, by okazać wsparcie. Ważne jest też, żebyśmy wiedzieli, jak wesprzeć samych siebie, kiedy gorszy moment przychodzi i w naszym życiu.

— Jednym z takich potencjalnie trudnych okresów może być początek studiów. Po pełnym napięciu roku przygotowań do matury i po samym egzaminie dojrzałości, młody człowiek dostaje się na studia. Powinien być szczęśliwy, a tymczasem... bywa różnie.

— Młodych ludzi nie przygotowuje się na zmiany, nie uczy się, jak sobie z nimi radzić. Podczas ostatniego roku w liceum głównym tematem jest matura. Nikt nie rozmawia z maturzystami o tym, co będzie po niej. Młodzi wyjeżdżają na studia do innych miast i ta nowa sytuacja, w której się znajdują, ich przerasta i niepo-

koi. Trudności, z jakimi się mierzą, popychają ich coraz częściej do decyzji o porzuceniu studiów. Widzę potrzebę działania z myślą o wsparciu młodzieży w takich sytuacjach.

— A jak chciałaby pani wspierać pracowników?

— Studenci i pracownicy to naczynia połączone. Liczę na to, że uda nam się wypracować rekomendacje do wdrożenia, które pomogą jednocześnie obu tym grupom. „Empatia” działa z myślą przede wszystkim o studentach, ale nie zapomina też o pracownikach. Niedawno odbywały się np. zajęcia poświęcone doświadczeniu żałoby czy warsztaty rodzicielskie kierowane właśnie do pracowników UWM.

— Domyślam się, że ma pani jakiś sposób na zachowywanie równowagi w tym szalonym świecie, w którym przyszło nam żyć?

— Ruch to podstawa. Jak twierdzi znany psychoterapeuta Wojciech Eichelberger: albo ekspresja, albo depresja. To, mimo trudności z mobilizacją, które mnie także dotyczą, działa. Bliska jest mi również zasłyszana koncepcja dwóch suwaków. Pierwszy z nich określa naszą samoakceptację tego, jaka/jaki jestem – ze wszystkimi moimi plusami i minusami. Warto pracować w taki sposób,



MARZENA RADZKA-WIŚNIEWSKA:
MŁODYCH LUDZI NIE PRZYGOTOWUJE SIĘ NA ZMIANY, NIE UCZY SIĘ, JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ. PODCZAS OSTATNIEGO ROKU W LICEUM GŁÓWNYM TEMATEM JEST MATURA. NIKT NIE ROZMAWIA Z MATURZYSTAMI O TYM, CO BĘDZIE PO NIEJ.

żeby suwak ustawiać na górze na 100 proc. i zaakceptować, pokochać siebie takimi, jakimi jesteśmy. Drugi suwak, określający samoocenę, może zmieniać swoje położenie na skali. Jeśli w czymś się nie wyrobiłam/wyrobiłem – suwak może nam się przesunąć trochę niżej. Najważniejsze w tym wszystkim jest jednak to, żeby te dwa suwaki nie przesunęły się razem w dół. Nie warto, żeby nasza samoakceptacja była uzależniona od naszej samooceny, która może być zmienna w zależności od okoliczności. Mnie to pomaga w zachowaniu równowagi, w której podstawą jest sposób patrzenia na siebie w różnych zmieniających się warunkach.

ROZMAWIAŁA
DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA

Marzena Radzka-Wiśniewska pracuje od poniedziałku do piątku w godz. 7-15. Można się z nią spotkać np. w siedzibie „Empatii” przy ul. Heweliusza 2/2 lub skontaktować telefonicznie: 89 524 55 74.

MISTRZOWIE ŚLUBU I WESELA. Poznaj liderów!

Katarzyna Borek
katarzyna.borek@polskapress.pl

Aby ślub i wesele były jak z najsłynniejszych marzeń, musimy powierzyć ich opłatę najlepszym z najlepszych. A ich poznasz dzięki naszej akcji MISTRZOWIE ŚLUBU I WESELA!

W akcji MISTRZOWIE ŚLUBU i WESELA szukamy najlepszych w branży ślubnej i weselnej. Wskazali ich - poprzez nominację do tej akcji specjalnej - ci, którzy korzystali z ich usług,

więc są to rzeczywiście sprawdzone adresy i firmy, które rzeczywiście miały udział w wyprawieniu wesela jak z marzeń prawdziwych par, które powiedziały sobie „tak”. Nie może być lepszej rekomendacji!

W wielkiej akcji Mistrzowie Ślubu i Wesela laureatów z branży ślubnej i weselnej to Wy wybieracie swoimi głosami. Wskażecie, kto najlepiej zadba o urodę przed ślubem, który fotograf najpiękniej uwieczni cudowne chwile, kto przygotuje najpiękniejsze kwiaty. Podpowiecie, który lo-

kal jest najlepszy na wesele, kto upiecze najpyszniejszy tort, a kto przygotowuje najsmaczniejsze drinki.

Prestiżowe tytuły i nagrody przyznamy w wielu kategoriach związanych z przygotowaniem do ślubu i wesela. Zrobimy to najpierw w skali całego naszego województwa, a później zwycięzcy w każdej kategorii awansują do ogólnopolskiego finału, gdzie czekają główne tytuły i nagrody finansowe w wysokości 5 tys. zł.

Akcja Mistrzowie Ślubu i Wesela gwarantuje nie tylko

nagrody, ale i wielką promocję dla jej uczestników. - W czasie trwania głosowania liderów rankingów prezentujemy w gazecie, naszym serwisie oraz przede wszystkim - na naszym fanpage'u na Facebooku, gdzie posty zobaczą tysiące osób zainteresowanych tematyką ślubu i wesela - mówi jedna z koordynatorek akcji Katarzyna Borek. - I dziś właśnie prezentujemy liderów rankingów w różnych kategoriach, a bliżej przedstawiamy Państwu czterech z nich, którzy odpowiedzieli na nasze pytania.



LIDERZY RANKINGÓW

prezentacja liderów w akcji mistrzowie ślubu i wesela

FRYZURA NA ŚLUB

1. Edyta Kwiatkowska, Elbląg
2. Ewelina Stankiewicz, Elk
3. Dorota Król-Celip, Giżycko

MAKIAŻ NA ŚLUB

1. Ilona Baranowska, Braniewo
2. Adriana Żejmo, Olsztyn
3. Magdalena Zakolska, Elbląg

KWIATY NA ŚLUB I WESELE

1. Hrycyna.dekoracje, Braniewo
2. Pracownia Ślubna Camellia, Ryn
3. Kwiatarnia Storczyk, Orneta

FOTOGRAF I KAMERZYSTA ŚLUBNY

1. Ta Chwila - Filmowanie & Fotografia, Szczytno
2. Sebastian Świątkiewicz, Działdowo
3. Patrycja Kierklo, Elk

BARMAN WESELNY

1. Grupa Endibar, Olsztyn
2. Let's Drink, Działdowo

TORT WESELNY

1. Emmy Sweet Cakes, Gródki
2. Alicja w Krainie Tortów, Pisz
3. Słodka Cecha, Olsztyn

ORGANISTA I OPRAWA MUZYCZNA ŚLUBU

1. d-piano, Olsztyn
2. Oprawa Muzyczna Przemek i Radek, Orneta
3. Consolation, Elbląg
3. Milena Rogowicz, Elbląg

DJ, WODZIREJ I ZESPÓŁ WESELNY

1. Sonax Cover Band, Tyrowo
2. Ascolta Zespół Muzyczny, Bartoszyce
3. Grzegorz Walaszczyk, Ostróda

LOKAL WESELNY

1. Dom Weselny Śladami Napoleona, Lubomino
2. Sala w Siwym, Hartowiec
3. Pałac Ślubów Domino, Działdowo

SALON MODY ŚLUBNEJ

1. M&J Salon Ślubny, Braniewo
2. Salon Nevii, Olsztyn
3. AMORE idealnasuknia.pl, Olsztyn

OBRĄCZKI I BIŻUTERIA

1. Jubiler S/W GOLD, Kętrzyn
2. Jubimax Biżuteria & Zegarki, Elbląg
3. Anna Grzybowska, Elk
3. Pracownia Złotnicza Paweł Jabłoński, Elk

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na
www.gazetaolsztynska.pl/slub-i-wesele

Ma zaproszenie na wejście z aparatem do czyjegoś życia

- Moim sukcesem jest radość z obcowania z ludźmi i możliwość zaglądania obiektywem w duszę - mówi Sebastian Świątkiewicz, jeden z liderów kat. Fotograf i kamerzysta ślubny.



Kat. Fotograf i kamerzysta ślubny, Sebastian Świątkiewicz, Działdowo

Skąd pomysł na wybór zawodu i kiedy się pojawił?
Tak naprawdę to zawód wybrał mnie, gdy zostałem poproszony przez znajomego o uwiecznienie jego najważniejszego wydarzenia, jakieś 18 lat temu. Wcześniej zaczęła mnie interesować fotografia ludzi z wymalowanym życiem oraz emocjami na twarzach i prosiłem o zdjęcie, bo fascynują mnie takie relacje. Teraz w tym zawodzie nie muszę prosić: mam zaproszenie na wejście z aparatem do czyjegoś życia i uwieczniania płynących emocji. Kocham tę pracę.

Ta praca to dla mnie...
dopełnienie mnie samego. To brakujący element mojego zmysłu, jakim jest postrzeganie. Jest jak mój wewnętrzny rytm, bez którego zatrzymują się funkcje życiowe.

Inspirację do pracy czerpię...
z wnętrza, uczuć, bodźców, doznań, danej chwili.

Sukces? Pozostawiona niedbale na stoliku gumka do włosów

Dorota Król-Celip twierdzi, że to zawód wybrał ją - kiedy miała zaledwie pięć lat. Fryzjerka, u której w tamtym czasie była, nie spełniła Jej oczekiwań. Postanowiła, że sama nią zostanie.



Kat. Fryzura na ślub, Dorota Król-Celip, Giżycko

Co w swojej pracy uważasz za największy sukces?
Szeroki uśmiech na twarzy klienta oraz pozostawiona niedbale w rogu stolika gumka do włosów, w której przyszedli i uznali, że już jest niepotrzebna, bo czas pochwalić się światu nowymi włosami.

Zdradź nam jakie masz plany zawodowe i największe marzenia?
Moim największym marzeniem, które w niedalekiej przyszłości zrealizuję, jest otwarcie własnego punktu szkoleniowego. Nasz region

jest ubogi w osoby szkolące i miejsca przystosowane do tego typu przedsięwzięć, dlatego chcę takie miejsce otworzyć i udostępniać fryzjerom z naszego regionu, ale i nie tylko, aby nie musieli spędzać całego dnia w podróży na drugi koniec Polski, żeby móc się szkolić i podwyższać swoje kwalifikacje.

W sumie, czemu nie spróbować na większą skalę? I spróbowała!

W kategorii Kwiaty na ślub i wesele najwięcej głosów zdobyła do tej pory Hrycyna.dekoracje z miejscowości Braniewo. Firmę prowadzi Patrycja Hrycyna.



Kwiaty na ślub i wesele, Hrycyna.dekoracje, Braniewo

Skąd czerpiesz inspirację do swojej codziennej pracy?
Z pozytywnego odbioru mojej pracy przez klientów, młode pary.

U klientów lubię...
zdecydowanie oraz to, kiedy chcą i potrafią mi zaufać, zwłaszcza wtedy, kiedy sami do końca nie są pewni, jakiego efektu oczekują.

Co w swojej pracy uważasz za największy sukces?
W mojej pracy rozwój jest nieskończony. Uważam, że świetnie jest móc wykonywać coś, w czym ciągle można się doskonalić.

Skąd pomysł na wybór takiej zawodu?
Właściwie pojawił się totalnie spontanicznie. Początkowo przyszły dla znajomych i rodziny przy dekoracji ich uroczystości, bardziej dla przyjemności. Później pomysł męża, że w sumie: czemu by nie spróbować na większą skalę?

Chciałby w przyszłości stworzyć swoje domowe studio nagrań

Ta praca to dla Dariusza Wychudzińskiego (d-piano) spełnianie życiowej pasji, a także możliwość dzielenia się tą pasją z innymi. Łączy swoje zamiłowanie do muzyki z zawodem.



Kat. Organista i oprawa muzyczna ślubu, d-piano, Olsztyn

Nie wyobrażam sobie pracy bez...
drugiego człowieka. Taki jest przecież cel mojej pracy zarówno w odniesieniu do prowadzenia warsztatów muzyczno-teatralnych, jak i śpiewu oraz gry w kościołach - potrzeba słuchaczy, odbiorców. Nie ukrywam, że przed podjęciem nowych wyzwań warto napić się dobrej kawy, która doda energii do działania.

Jakie masz plany zawodowe i największe marzenia?
Bardzo chciałbym nadal rozwijać się w tej branży. Moim

marzeniem, a zarazem planem jest nagranie profesjonalnej autorskiej muzyki fortepianowej i organowej, która mogłaby być wykorzystywana przez innych twórców do wydarzeń artystycznych, spektakli. Chciałbym w przyszłości stworzyć też swoje domowe studio nagrań.

EUTANAZJA – INDYWIDUALNA ŚMIERĆ CIAŁA, ZBIOROWA ŚMIERĆ DUSZY

TO BYŁ TAKŻE WIELKI POST ROKU 2002, GDY W HOLANDII ÓWCZESNA MINISTER ZDROWIA ELS BORST PODPISAŁA USTAWĘ LEGALIZUJĄCĄ EUTANAZJĘ. WARTO JEDNAK PAMIĘTAĆ, ŻE WYKONYWANO JĄ MILCZĄCO JUŻ WIELE LAT WCZEŚNIEJ. DR PIETER ADMIRAAL, AUTOR BROSZURY Z 1981 R. NA TEMAT PRZEPROWADZANIA EUTANAZJI, ZWANY OJCEM CHRZESTNYM EUTANAZJI, WYKONAŁ JĄ PO RAZ PIERWSZY W 1969 R., ZA CO NIGDY NIE ZOSTAŁ UKARANY.

EUTANAZJA – DOBRA ŚMIERĆ?

Gdyby w Polsce przeprowadzono referendum, w którym zadano by pytanie: „Czy jesteś za legalizacją eutanazji?”, to jestem przekonana, że większość odpowiedziałaby twierdząco. Na czym opieram swoje przekonanie? Odkąd podejmuję ten temat na zajęciach ze swoimi studentami, czyli od ponad ćwierć wieku, niegdyś także ze studentami medycyny i pielęgniarstwa, słyszę w większości głosy aprobaty dla tej formy śmierci. Wynika to z tego, że eutanazję na ogół rozumie się dość prosto i naiwnie, czyli jako działanie jednej osoby na drugą, która kończy życie tej pierwszej na jej życzenie. Uważa się przy tym, że to życzenie wynika z ciężkiej, nieuleczalnej, śmiertelnej choroby, nie-ludzkiego bólu, który osoba przeżywa, ewentualnie niechęci bycia ciężarem dla rodziny. Brzmi to przekonująco. Eutanazja zatem, jak to się elegancko określa, w nawiązaniu do etymologii tego słowa, jest dobrą śmiercią. I taką eutanazję chcieliby zalegalizować w większości, jestem o tym przekonana, dzisiejsi dwudziesto-, trzy-

dziesto-, czterdziestolatkowie. Tymczasem trzeba pamiętać, że eutanazja niejedno ma imię. Gdy ją wprowadzano, nie chodziło tylko o tzw. eutanazję dobrowolną, o którą miał prosić świadomie przynajmniej dwu, trzykrotnie cierpiący pacjent, ale też o inne jej formy.

OBLICZA EUTANAZJI

Zalegalizowanie eutanazji było też de facto wprowadzeniem innych jej wariantów, a więc także eutanazji niedobrowolnej, w której skraca się życie człowieka, niemającego wybrać pomiędzy życiem i śmiercią, ponieważ na przykład w wyniku choroby lub wypadku utracił on zdolność podejmowania racjonalnych decyzji lub jest upośledzonym noworodkiem lub nie miał wcześniej możliwości zasygnalizowania, czy taką śmiercią chciałby umrzeć. Oczywiście w tym kontekście można tylko i wyłącznie domniemywać, że te osoby faktycznie życzyłyby sobie śmierci. Tak więc to ktoś inny musi podjąć tę decyzję. Może to być lekarz, ktoś z rodziny, opiekun prawny, a nawet pielęgniarz, które, wobec pacjentów, którzy „za długo trzymali się życia”, złości, aby „pacjent się nie męczył”, podawały zwiększoną dawkę lekarstwa uniemożliwiającą wybudzenie się. Takie zjawisko uśmiercania ludzi bez ich wiedzy i zgody nazywamy też kryptanazją (eutanazja potajemna, nieświadoma), która jest akceptowalną formą zadawania śmierci przez wielu lekarzy traktujących ją jako naturalną konsekwencję zalegalizowania eutanazji. Sic! Bo jeśli uznamy eutanazję za dobrą, a nawet miłosierdną czy szlachetną formę zakończenia życia, to dlaczego mielibyśmy z niej nie skorzystać? Nawet jeśli pacjent nie wyraża na to zgody, bo nie może tego zrobić, jak niemowlęta, osoby z demencją, chorzy psychicznie, a nawet dzieci, które nie rozumieją jeszcze czym ostatecznie jest śmierć. Dlatego dziś kryptanazja, jeśli zostaje odkryta, to nie jest karalna.

Trzeba także pamiętać, że zakończyć życie człowieka

poprzez eutanazję można na dwa sposoby. Jeden rodzaj zabójstwa to śmierć w wyniku zaordynowania śmiertelnościowego zastrzyku. Nazywa się tę eutanazję „aktywną” lub „pozytywną”. Drugi rodzaj zabójstwa to eutanazja tzw. „bierna” lub „negatywna”, która polega na odmówieniu leczenia pacjentów lub zaprzestaniu podawania pacjentowi jedzenia i wody. Wówczas pacjent umiera śmiercią głodową. Tak odchodził w 2019 r. Vincent Lambert, który nie był podłączony do żadnej aparatury, nie był w też w stanie śmierci mózgowej, a więc żył. Ponieważ nie było oczywiste, czy Vincent odczuwał ból i cierpienie, to na wszelki wypadek podawano mu aż do śmierci zgłodu środki przeciwbólowe.

ABY UCHRONIĆ SIĘ PRZED ZARZUTAMI NIEHUMANITARNEGO TRAKTOWANIA PACJENTÓW ZMIENIONO PRAWO DOTYCZĄCE TERAPII I OPIEKI I NP. WE FRANCJI ODŻYWIANIE I NAWADNIANIE OSÓB CIĘŻKO CHORYCH (W STANIE ANALOGICZNYM DO VINCENTA LAMBERTA) NIE JEST JUŻ OPIEKĄ, ALE TERAPIĄ, A TEJ MOŻNA ZGODNIE Z PRAWEM ZANIECHAĆ.

W Kanadzie jest podobnie. Znane są tam praktyki zagładzania („odwadniania”) dzieci z wadami letalnymi, które umierają statystycznie po około 13 dniach. Zaprzestanie nawadniania i karmienia zastosowano również wobec Terry Schiavo, która – wbrew temu, co mówili lekarze – nie była podłączona do żadnej skomplikowanej aparatury, a jedynie do tuby, przez którą podawano jej pokarm, choć potrafiła też jeść złyżeczki.

Istnieje również eutanazja, która jest dokonywana wbrew woli pacjenta. Osoba mogłaby wyrazić swoją zgodę lub nie na śmierć, ale albo nie była pytana, albo nie wyraziła tej zgody. Przy padki tej formy eutanazji to

praktyki medyczne polegające na przepisaniu coraz większych dawek leków np. przeciwbólowych, które mogą w rezultacie spowodować śmierć pacjenta lub nieuzgodnione z pacjentem odmówienie leczenia podtrzymującego życie.

Jeśli pacjent nie wyraża zgody na własną śmierć, to jest do dyspozycji – w niektórych krajach – eutanazja legalna, gdy o śmierci pacjenta decyduje prawo danego państwa lub też prawo pozwala na takie działania.

Pacjenta można poddać także tak zwanej sedacji, np. we Francji. Dotyczy ona jednak chorych w stanie terminalnym i ma na celu przyspieszenie ich śmierci. Polega ona na wprowadzeniu chorego w stan głębokiego ukojenia przy pomocy leków nasennych, uspokajających, których zadaniem jest redukcja lub całkowite odcięcie świadomości chorego, a tym samym likwidacja bólu fizycznego i cierpienia duchowego, który często łączy się z płytkim snem. Stan ten kończy się powolną śmiercią.

Coraz częściej dyskutuje się także, zwłaszcza w Europie, o powszechnym dostępie do tzw. „pigulek ostatniej woli”. Jest to pigułka, dzięki której można popełnić samobójstwo. Nie jest tajemnicą, że można ją dostać w Holandii, a jak się „pogrzebie” w darknecie, to można ją po prostu kupić. Niderlandzkie Stowarzyszenie na rzecz Dobrowolnego Zakończenia Życia twierdzi, że w Holandii tajemnicą poliszyne są adresy handlarzy „pigulek ostatniej woli”. Przyznaje też, że samo udziela (legalnie) na ten temat informacji wszystkim nieuleczalnie chorym, chcącym popełnić samobójstwo. Ten sposób jest łatwiejszy i tańszy niż choćby samobójstwa wspomagane w Szwajcarii, które nie różnią się istotnie od eutanazji (są drogie).

CZY ŚW. JANA PAWŁA II PODDANO EUTANAZJI?

Oczywiście, że nie. Powszechnie wiadomo, że papież Jan Paweł II zmarł

w swoim watykańskim apartamencie, a nie w klinice Gemelli, gdzie miał swoich lekarzy specjalistów i dokąd chciano go przetransportować w stanie krytycznym. Ojciec Święty jednak odmówił. Poprosił, aby pozwolono mu odejść do Domu Ojca, gdyż uznał, że nie trzeba walczyć za wszelką cenę o każdą godzinę życia, ponieważ to Stwórca decyduje o byciu lub niebyciu człowieka. Odmowę jednak poczytano za formę eutanazji.

TYMCZASEM W CZASIE CHOROBY LUB NA STAROŚĆ PRZYCHODZI TAKI MOMENT, ŻE OSOBA PRZECZUWA ZBLIŻAJĄCY SIĘ MOMENT ODEJŚCIA, REALNIE LICZY SIĘ Z TYM STANEM I JEST Z NIM POGODZONA. MOŻE WÓWCZAS ZREZYGNOWAĆ NA WŁASNE ŻĄDANIE Z UPORCZYWEJ TERAPII, JEŚLI STAN JEJ JEST TERMINALNY, GDYŻ WIE, ŻE LECZENIE NIE PRZYNIESIE ŻADNYCH EFEKTÓW. JEŻELI PACJENT DECYDUJE SIĘ NA TAKĄ NATURALNĄ ŚMIERĆ, TO NIE DLATEGO, ŻE CHCE SZYBKO UMRZEĆ, ALE DLATEGO, ŻE ŚMIERCI NIE TRAKTUJE JAKO NAJGORSZEGO ZŁA, OD KTÓREGO TRZEBA UCIEKAĆ, ALE JAKO ODWIECZNY ELEMENT WPISANY W ŻYCIE.

Pacjent może chcieć odejść w domu, w gronie najbliższych osób, bez dodatkowych procedur medycznych. Jan Paweł II chciał umrzeć godnie, w momencie, który wybrał Mu sam Bóg, bez zmagania się ze śmiercią, bez lęku o to, czy kolejna terapia przedłuży mu życie o dzień czy o tydzień, gdyż wiedział, że naturalny proces umierania jest immanentną częścią życia.

LEGALNOŚĆ EUTANAZJI

Eutanazja jest legalna zaledwie w kilku krajach: Holandii, Belgii, Luksemburgu, Albanii, Hiszpanii, Japonii, dwóch stanach USA – Teksasie i Oregonie – oraz stanie Wiktorii

w Australii. Natomiast wspomagane samobójstwo, prócz wspomnianej Szwajcarii, jeszcze w Austrii oraz we Włoszech i w czterech stanach USA jest przeprowadzane na różnych zasadach. Warto również wiedzieć, że w Belgii obowiązuje najbardziej liberalne prawo w kwestii eutanazji, która jest dopuszczalna bez żadnego ograniczenia wieku, a więc także na prośbę dzieci. Można tam też kupić w aptece specjalny zestaw do eutanazji domowej. W plastikowym pudełku znajdują się: strzykawka i odpowiednia, uśmiarczająca, dawka leku. W Holandii natomiast pracuje się nad rozszerzeniem stosowania eutanazji na najmłodsze dzieci, bo dziś jest ona dozwolona od 12. roku życia. W wypadku dzieci w wieku 12-16 lat zgodę muszą również wyrazić rodzice lub opiekunowie. Osoby w wieku 16-18 lat mogą samodzielnie decydować o eutanazji. Natomiast osoby powyżej 75. roku życia, które nie cierpią na żadną nieuleczalną chorobę mogą o nią poprosić. Obecnie można też legalnie pozbać życia chorych psychicznie, osoby z depresją, a także alkoholików! W 2021 r. w Niderlandach zabito na żądanie 7666 osób.

Mentalność eutanazyjna stale się umacnia. Wynika to też z tego, że kultura życia, jaką proponuje Kościół w ramach swojego nauczania, zanika wraz z odchodzeniem od chrześcijaństwa. Jeśli w Holandii zaledwie ok. 4,5 proc. to praktykujący katolicy, to trudno się dziwić, że eutanazja tam rozkwita. I tak będzie w każdym innym kraju europejskim, w którym sekularyzacja ekspansywnie zatacza coraz szersze kręgi, a horyzont teistyczny kurczy się. Ochrona życia doczesnego i wiecznego zawsze była domeną chrześcijaństwa, ale jeśli ono w wersji katolickiej powoli zwija się, to pozostanie nam kultura świecka, która bardziej ceni śmierć niż życie. Dlatego legalna eutanazja w Polsce, to kwestia najwyżej kilkunastu lat.

ZDZISŁAWA KOBYLIŃSKA

tv

dodatek

TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

Barwy szczęścia

środa

TVP2 20:05

3 – 9 marca 2023

Poniedziałek

22:40

TVN

Oszukać przeznaczenie

horror, USA, 2000

Alex wybiera się na szkolną wycieczkę do Paryża. Po zajęciu miejsca w samolocie ma przerażającą wizję, w której maszyna eksploduje tuż po starcie. Alex wpada w panikę i domaga się, aby wszyscy pasażerowie opuścili pokład. Personel nie chce go jednak słuchać i dochodzi do awantury. Alex i jego przyjaciele – w tym Billy i Tod – zostają zmuszeni do opuszczenia pokładu. Samolot wybuchu zaraz po starcie. Alex staje się jednym z głównych podejrzanych o doprowadzenie do tragedii. Chłopak jest przekonany, że on i osoby, które ocalały z katastrofy, i tak niebawem umrą.

Piątek

00:05

TVN

Annabelle wraca do domu

horror, USA, 2019

Ed i Lorraine Warrenowie zamierzają położyć kres potwornościom, jakie powoduje lalka Annabelle, w której zagnieździły się złowrogie siły. Demonolodzy zamykają ją we własnym domu w specjalnym pokoju, pełnym innych przeklętych artefaktów. Skryta za szkłem i poświęcona przez księdza lalka ma być nieszkodliwa. Pewnego dnia małżonkowie wyjeżdżają, pozostawiając swoją dziesięcioletnią córkę Judy pod opieką nastolatki Mary Ellen. Koleżanka dziewczynki Daniela Rios zakrada się do zakazanego pomieszczenia i uwalnia zło czające się w lalce.

Wtorek

22:10

POLSAT

Dzień Niepodległości

film sf, USA, 1996

Do Ziemi zbliża się olbrzymi niezidentyfikowany obiekt z kosmosu. Naukowcy sądzą, że jest to statek kosmiczny. Prezydent Stanów Zjednoczonych, Thomas J. Whitmore, zwołuje radę dowódców wojskowych. Polityk nie wierzy we wrogie zamiary kosmitów i nie zamierza opuszczać Białego Domu. Jedynym człowiekiem, który domyśla się, że przybyśle z kosmosu planują zniszczenie Ziemi, jest ekscentryczny informatyk, pracujący dla jednej ze stacji telewizyjnych, David Levinson. Udaje mu się złamać ich kod. Z przerażeniem stwierdza, że ich sygnały radiowe odliczają czas pozostały do ataku.

Sobota

21:35

TVP1

Need for Speed

film sensacyjny, Filipiny, Irlandia, USA, 2014

Tobey Marshall pracuje jako mechanik samochodowy w warsztacie, który założył jego ojciec. Prawdziwą pasją chłopaka są wyścigi uliczne. Próbując ocalić rodzinny biznes od bankructwa, przystaje on na propozycję zamożnego, aroganckiego Dina Brewstera, z którym łączą go pewne zatargi z przeszłości. Motywacją finansową okazuje się silniejsza niż ostrożność. Gdy Marshallowi wydaje się, że zdoła uratować warsztat przed finansową zapaścią, Dino sprytnie wrabia go w przestępstwo, co kończy się wyrokiem skazującym na więzienie.

Środa

22:40

TVN

Tożsamość

thriller, Francja, Kanada, Niemcy, Japonia, USA, 2011

Doktor Martin Harris przylatuje z USA do Niemiec na konferencję biotechnologiczną. Towarzyszy mu młoda żona Elizabeth. Na lotnisku w Berlinie amerykański naukowiec zostawia teczkę z paszportem oraz tekstem swojego wystąpienia. Zauważa to jednak dopiero w hotelu. Chce wrócić po zgubę. W drodze ma poważny wypadek samochodowy. Zostaje ciężko ranny i spędza cztery dni w szpitalu pogrążony w śpiączce. Gdy odzyskuje przytomność, okazuje się ma problemy z pamięcią. To jednak dopiero początek jego kłopotów, które nie są tylko zwykłą amnezją po wypadku.

Niedziela

22:05

POLSAT

Faceci w czerni

komedія sf, USA, 1997

Na Ziemi przebywa wielu kosmitów, choć większość ludzi nie zdaje sobie z tego sprawy. Kontrolę nad przybyszami z innych planet sprawuje supertajna organizacja z siedzibą w Nowym Jorku. Jej członkowie nie mają prawa do życia prywatnego. Zamiast imion i nazwisk posługują się jednoliterowymi pseudonimami. Noszą czarne garnitury i ciemne okulary. Traktują kosmitów pokojowo, ale jeśli odkryją, że któryś z przybyszów może być niebezpieczny dla Ziemi, bezwzględnie go unieszkodliwiają.

Czwartek

23:35

TVP2

21 Jump Street

komedія sensacyjna, USA, 2012

Jenko i Schmidt różnią się od siebie niczym dzień i noc. Podczas gdy pierwszy z chłopców jest przystojny, wysportowany i popularny, drugi nie potrafi uporać się z kompleksami na punkcie swojej tuszy i szuka zapomnienia w nauce. Po maturze jednak obaj wybierają tę samą szkołę i postanawiają zasilić szeregi stróżów prawa. Chociaż w liceum ich drogi nigdy się nie przecięły, w akademii policyjnej zaprzyjaźniają się i postanawiają współpracować. Wkrótce też mają okazję, by się wykazać. Długo oczekiwana akcja policyjna wymierzona w dealerów narkotykowych kończy się jednak niepowodzeniem.

piątek										3 marca									
TVP 1		TVP 2		TVN		POLSAT		TVP Kultura		TV Puls		TVN 7		TV 4					
04:45 Klan - telenowela		05:00 Na sygnale - serial fabularny		06:05 Ukryta prawda - program obyczajowy		06:00 Nowy dzień z Polsat News		07:00 Informacje kulturalne		06:00 Kobra - oddział specjalny		05:00 Szkoła - program obyczajowy		06:00 Strażnik Teksasu					
05:15 Przysięga - serial		05:30 M jak miłość - serial		07:00 Doradca smaku		08:40 Małanowski i Partnerzy - serial kryminalny		07:30 Co dalej? - program publicystyczny		08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy		06:55 Szpital - program obyczajowy		08:00 Nasz Nowy Dom					
06:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy		06:20 Anna Dymna - spotkajmy się		07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy		08:45 Chopin. Pragnienie miłości - dramat		08:05 Dzika Muzyka - Tęgie Chłopy - magazyn		10:00 Prawdziwe motywy - serial paradokumentalny		07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy		09:00 Pierwsza miłość					
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze		06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy		08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn		11:00 Ogniem i mieczem		08:45 Chopin. Pragnienie miłości - dramat		13:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy		11:00 Idealna niania		10:00 Święty					
07:30 Agape blisko Ciebie		07:30 Pytanie na śniadanie		11:30 Kto to wie?		12:05 Legendy Rocka		reż. Jerzy Antczak, wyk. Danuta Stenka, Adam Woronowicz, Bożena Stachura		14:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy		11:45 Zagadki losu		10:55 Hardkorowy Lombard					
08:00 Wiadomości		10:40 Pytanie na śniadanie		12:05 Ukryta prawda		13:10 Informacje kulturalne - informator kulturalny		13:40 Fabryka - film TVP		16:00 Prawdziwe motywy - serial paradokumentalny		13:50 Sąd rodzinny		11:50 Święty					
08:10 Kwadrans polityczny		11:10 You Can Dance - Nowa Generacja - widowisko rozrywkowe		13:10 Sekrety życia		14:25 Pora umierać - film obyczajowy		14:25 Pora umierać - film obyczajowy		15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy		14:50 Ukryta prawda - program obyczajowy		12:00 Gwiazdy Kabaretu					
08:25 Informacje kulturalne		12:45 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy		14:10 Ukryta prawda - program obyczajowy		16:25 Mistrzowie pędzla		16:25 Mistrzowie pędzla		16:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy		15:50 Tajemnice miłości		12:55 STOP					
08:30 Pogoda poranna		13:15 Akacja 38 - serial		15:15 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy		17:30 Res Poloniae		17:30 Res Poloniae		18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy		16:50 Zagadki losu		16:00 Policjantki					
08:40 Ranczo - serial		14:05 Va Banque - teleturniej		16:20 Kto to wie?		18:10 Rozmowy o zmierzchu i świcie		18:10 Rozmowy o zmierzchu i świcie		20:00 W otchłani		17:55 Opowieści małżeńskie		16:50 Policjantki					
09:40 Komisarz Alex - serial kryminalny		14:35 Na sygnale - serial fabularny		16:55 Mistrzostwa Świata w skokach narciarskich, Planica		19:45 Sport		18:50 Wieczór kinomana		22:05 Pomścić córkę		19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy		19:00 Love Island. Wyspa miłości					
10:40 Ojciec Mateusz - serial kryminalny		15:05 Powrót na wyspę - serial		20:00 Fakty		20:05 Twoja Twarz Brzmi Znajomo		20:00 Wieczór kinomana		22:05 W sieci kłamstw		20:00 True Love		21:00 Love Island. Wyspa miłości					
11:30 Leśniczówka - serial obyczajowy		16:00 Koło fortuny - teleturniej		20:30 Sport				20:05 Wstęp do filmu				20:00 True Love		21:00 Love Island. Wyspa miłości					
12:00 Wiadomości		17:15 Zakazany owoc		20:35 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich								20:00 True Love		21:00 Love Island. Wyspa miłości					
12:10 Agrobiznes		18:00 Panorama										20:00 True Love		21:00 Love Island. Wyspa miłości					
12:30 Agropogoda - magazyn												20:00 True Love		21:00 Love Island. Wyspa miłości					
12:55 Magazyn Rolniczy												20:00 True Love		21:00 Love Island. Wyspa miłości					
12:55 Natura w Jedynce												20:00 True Love		21:00 Love Island. Wyspa miłości					
SERIAL KOSTIUMOWY		TELETURNIEJ		FILM PRZYGODOWY		FILM S-F		FILM FABULARNY		SERIAL OBYCZAJOWY		MELODRAMAT							
14:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy		18:20 Va Banque - teleturniej		20:50 Harry Potter i kamień filozoficzny - film przygodowy		22:10 Logan - Mutanci niemal wyginęli, a ci, którzy przeżyli zmuszeni zostali do ukrywania swoich mocy		20:05 Wieczór kinomana - Gra pozorów - film fabularny		02:15 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy		21:00 Wiek Adaline - film melodramat							
15:00 Wiadomości		18:45 Akacja 38 - serial		20:50 Harry Potter i kamień filozoficzny - film przygodowy		01:10 Zielony Szerszeń - Britt Reid pędzi bez troski żywot playboya i zamożnego wydawcy		20:05 Wieczór kinomana - Gra pozorów - film fabularny		03:10 Zobacz to! Blok powtórkowy: Menu na miarę - program kulinarny		21:00 Wiek Adaline - film melodramat							
15:20 Alarm! - magazyn		19:30 Barwy szczęścia - serial obyczajowy		20:50 Harry Potter i kamień filozoficzny - film przygodowy		01:10 Zielony Szerszeń - Britt Reid pędzi bez troski żywot playboya i zamożnego wydawcy		20:05 Wieczór kinomana - Gra pozorów - film fabularny		03:55 Menu na miarę - program kulinarny		21:00 Wiek Adaline - film melodramat							
15:35 Gra słów. Krzyżówka		20:00 Przepis dnia		20:50 Harry Potter i kamień filozoficzny - film przygodowy		01:10 Zielony Szerszeń - Britt Reid pędzi bez troski żywot playboya i zamożnego wydawcy		20:05 Wieczór kinomana - Gra pozorów - film fabularny		04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny		21:00 Wiek Adaline - film melodramat							
16:05 Przysięga - serial		20:10 Barwy szczęścia - serial obyczajowy		20:50 Harry Potter i kamień filozoficzny - film przygodowy		01:10 Zielony Szerszeń - Britt Reid pędzi bez troski żywot playboya i zamożnego wydawcy		20:05 Wieczór kinomana - Gra pozorów - film fabularny		05:00 Dyżur - serial dokumentalny		21:00 Wiek Adaline - film melodramat							
17:00 Teleexpress		20:50 You Can Dance - Nowa Generacja 2 - widowisko		20:50 Harry Potter i kamień filozoficzny - film przygodowy		01:10 Zielony Szerszeń - Britt Reid pędzi bez troski żywot playboya i zamożnego wydawcy		20:05 Wieczór kinomana - Gra pozorów - film fabularny				21:00 Wiek Adaline - film melodramat							
17:15 Jaka to melodia?		22:55 Kino relaks - Nie powiesz nikomu? - film fabularny		20:50 Harry Potter i kamień filozoficzny - film przygodowy		01:10 Zielony Szerszeń - Britt Reid pędzi bez troski żywot playboya i zamożnego wydawcy		20:05 Wieczór kinomana - Gra pozorów - film fabularny				21:00 Wiek Adaline - film melodramat							
17:55 Klan - telenowela		00:40 Nożownik - film fabularny		20:50 Harry Potter i kamień filozoficzny - film przygodowy		01:10 Zielony Szerszeń - Britt Reid pędzi bez troski żywot playboya i zamożnego wydawcy		20:05 Wieczór kinomana - Gra pozorów - film fabularny				21:00 Wiek Adaline - film melodramat							
18:20 Leśniczówka - serial		02:25 Córka rybaka - film obyczajowy		20:50 Harry Potter i kamień filozoficzny - film przygodowy		01:10 Zielony Szerszeń - Britt Reid pędzi bez troski żywot playboya i zamożnego wydawcy		20:05 Wieczór kinomana - Gra pozorów - film fabularny				21:00 Wiek Adaline - film melodramat							
18:20 Leśniczówka - serial		04:10 Rodzinka.pl - serial komediowy		20:50 Harry Potter i kamień filozoficzny - film przygodowy		01:10 Zielony Szerszeń - Britt Reid pędzi bez troski żywot playboya i zamożnego wydawcy		20:05 Wieczór kinomana - Gra pozorów - film fabularny				21:00 Wiek Adaline - film melodramat							
19:00 Jeden z dziesięciu				20:50 Harry Potter i kamień filozoficzny - film przygodowy															

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:35 Hotel pod żyrafą i nosorożcem - serial 06:20 Balans bieli 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:40 Rok w ogrodzie 08:05 Rok w ogrodzie Extra - magazyn 08:20 Wojsko - polskie.pl - reportaż 08:45 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych 09:15 Sprawa dla reportera 10:20 Fascynujący świat - film dokumentalny 11:30 Sanatorium miłości - reality show 12:30 Gwiazdy w południe - Kowboju do dzieła - komedia, prod. USA 14:10 Z pamięci - felieton 14:25 Okrasa łamie przepisy - Kuchnia polska. Zamorski indyk - magazyn	05:20 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial 07:45 Pytanie na śniadanie 11:30 Rodzinny ekspres - magazyn 12:10 You Can Dance - Nowa Generacja - widowisko rozrywkowe 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne 16:20 Na dobre i na złe - serial 17:15 Pasjonaci - dokument fabularyzowany, reż. Artur Dziurman 17:45 Słowo na niedzielę 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 O mnie się nie martw 19:35 Informacje kulturalne 20:00 The Voice Kids	05:50 Uwaga! - magazyn 06:05 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Na Wspólnej - serial 13:30 Kłamca kłamca - film komedia, USA, 1997, reż. Tom Shadyac, wyk. Jim Carrey, Maura Tierney, Justin Cooper, Cary Elwes, Anne Haney, Jennifer Tilly 15:15 Olśnienienia, 2023 - Nagrody Kulturalne Onetu 15:55 Mistrzostwa Świata w skokach narciarskich 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:30 Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich 19:45 Uwaga! - magazyn 20:00 Azja Express	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:25 Kłopsiki i inne zjawiska pogodowe 10:10 Ewa gotuje 10:40 Nasz Nowy Dom 11:40 Ślubne pogotowie Izabeli Janachowskiej 12:40 Bogaty Dom - Biedny Dom 13:40 Polacy za granicą 14:40 Rolnicy. Podlasie 15:45 Wieżenie 17:45 Chłopaki do wzięcia Portrety młodych mężczyzn z miasteczek i wsi, którzy znaleźli się w trudnej sytuacji życiowej i nie lubiący słowa „singiel”. 18:50 Wydarzenia 19:15 Wyprzedzici i Premierzy 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:00 Śluga Narodu 21:05 Rodzina na Maxa	07:00 Kawalerskie noce - piosenki Kazimierza Grzeskowiaka - koncert 08:05 Informacje kulturalne 08:35 Wydarzenie aktualne 09:00 Tamte lata, tamte dni 09:35 Galeria sztuki na ekranie - Vermeer i muzyka - cykl dokumentalny, prod. Wielka Brytania, 2021, reż. Phil Grabsky 10:40 Serialowa nostalgia - Wojna domowa - serial komediowy 11:55 Mazurki nad Wisłą - Maria Siwiec 12:30 Artur i Minimiki - film animowany, prod. Francja, USA, 2006, reż. Luc Besson 14:25 Czy jest tu panna na wydaniu? - film TVP 15:50 Eureka biblioteka! 16:15 Śluby panienskie 18:05 Do dzieła - magazyn	06:00 Reporterzy. Życia wzięte 07:00 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska 20:00 Mocne sobotnie kino: W nieskończoność - film obyczajowy Meżczyzna uświadamia sobie, że halucynacje, których doznaje, to w rzeczywistości wizje jego przeszłych żyć. 22:10 Łodowy szlak Kierowca tira przewożący do lodowych szlaków staje na czele misji ratunkowej. Aby ocalić uwięzionych górników, jego ekipa musi pokonać zamrznięty ocean.	05:00 Szkoła - program obyczajowy 06:00 Wiza na miłość 06:55 Tom i Jerry Show - animacja animowany 07:30 Scooby-Doo - film przygodowy, USA, Australia, 2002, reż. Raja Gosnell, wyk. Raja Gosnell, Freddie Prinze Jr., Sarah Michelle Gellar, Matthew Lillard, Linda Cardellini, Rowan Atkinson, Neil Fanning 09:15 Makłowicz w drodze 10:25 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:25 Pieniądze to nie wszystko - film komedia, Polska, 2001, reż. Juliusz Machulski, wyk. Marek Kondrat, Stanisława Celińska, Sylwester Maciejewski, Cezary Kosiński, Hanna Mikuć	06:00 Galileo 11:00 Karate Kid 3 13:20 Hell's Kitchen 15:00 STOP Drogówka 17:00 Policjantki i Policjanci 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:00 Pamięć absolutna - USA, 1990, reż. Verhoeven Paul, wyk. Cox Ronny, Ironsie Michael, Michael Ironside, Ronny Cox, Schwarzenegger Arnold, Sharon Stone, Stone Sharon, Ticotin Rachel, Ticotin Rachel Adaptacja noweli sf Phillipa K. Dicka: w 21 wieku ofiara prania mózgu walczy o odzyskanie osobowości i staje na czele buntu w karnych koloniach Marsa. Gorączkowa akcja, duża dawka przemocy, z której słynie reżyser Robocopa, Oscar za efekty specjalne. 02:25 Śmierć na 1000 sposobów 03:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy
TELENOWELA	KOMEDIA	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	KOMEDIA	DRAMAT	MELODRAMAT	TV Trwam
14:55 Korona królów. Jagielonowie - telenowela historyczna 16:20 Korona królów. Jagielonowie. Taką historią 17:00 Telexpress 17:30 Ojciec Mateusz - serial 18:25 Kulisy serialu Ojciec Mateusz - felieton 18:40 Jaka to melodia? 19:30 Wiadomości 20:15 Alarm! - magazyn 20:35 Komisarz Alex - serial kryminalny 21:35 Hit na sobotę - Need for Speed - film fabularny 23:50 Prodigy. Opętani - film fabularny 01:35 Siedem siostr - film fabularny 03:45 Jaka to melodia? 04:35 Z pamięci - felieton	22:20 Monte Carlo - komedia, prod. USA, Węgry, 2011, reż. Thomas Bezucha, wyk. Selena Gomez, Katie Cassidy, Andie McDowell 00:20 Gambit, czyli jak ograć króla - komedia, prod. USA, 2012, reż. Michael Hoffman 02:00 Nie powiesz nikomu? - film fabularny, prod. USA, 2019, reż. Elise Durn, wyk. Alexandra Daddario, Tyler Hoechlin 03:45 Catalina - dramat, prod. Polska, Bośnia i Hercegowina, 2017, reż. Denijal Hasanovic, wyk. Andrea Otlavaro, Lana Barić 05:30 Zakończenie	21:40 Podejrzani zakochani - film komedia, Polska, 2013, reż. Sławomir Kryński, wyk. Bartłomiej Kasprowski, Sonia Bohosiewicz, Weronika Książkiewicz, Rafał Królikowski, Rafał Rutkowski, Katarzyna Figura 23:50 Projekt Lazarus - film horror, USA, 2015, reż. David Gelb, wyk. Olivia Wilde, Mark Duplass, Evan Peters, Donald Glover, Sarah Bolger, Ray Wise 01:40 Kwatery Hitlera 02:45 Szpital - program obyczajowy 03:45 Uwaga! - magazyn 04:05 Zamieszkać na plaży 04:35 Recepta na stary dom 05:05 Jak to jest zrobione	22:10 Zakochani Bohaterką jest Zosia, piękna i inteligentna dziewczyna. Posiada ona niezwykle dar, dar do rozkochiwania w sobie każdego mężczyzny. Wszyscy oni są gotowi porzucić dotychczasowe życie, aby tylko zdobyć serce Zosi. Wykorzystuje to ślepe zauroczenie adoratorów. 00:40 A więc wojna Dwa tajni agenci - zakochują się na zabój w uroczej i czarującej Lauren. W dokonaniu wyboru Lauren pomaga przyjaciółka, Trish, a tymczasem FDR i Tuck prowadzą wojnę. 02:50 Świat według Kiepskich	18:35 Retro kino - Ożeniłem się z czarownicą - komedia, prod. USA, 1942, reż. Rene Clair, wyk. Veronica Lake, Robert Benchley 20:00 Bilet do kina - I znowu zgryźliśmy, dobry Boże! - komedia, prod. Francja, 2019, reż. Philippe De Chauveron, wyk. Christian Clavier, Elodie Fontan, Ary Abittan, Frederic Chau, Chantal Lauby 21:50 Informacje kulturalne 22:10 Scena muzyczna - Iza Połofska 23:15 Seans kulturowy - Dobry, zły i brzydki - film fabularny 02:20 Wieża do kinomana - Gra pozorów - film 04:20 Reżyserzy	00:20 Ży słońca - dramat Oddział amerykańskich żołnierzy ma za zadanie ewakuować lekarke z obozu uchodźców w ogarniętej wojną domową Nigerii. Ta jednak nie chce porzucić swoich pacjentów. 02:55 Zobacz to! Blok powtórkowy: Biesiada na cztery pory roku 03:35 Taki jest świat - program informacyjny prod. Polska 04:20 Menu na miarę - program kulinarny prod. Polska 05:00 Dyżur - serial dokumentalny	17:40 Wiek Adaline - film melodramat, USA, Kanada, 2015, reż. Lee Toland Krieger, wyk. Blake Lively, Michiel Huisman, Harrison Ford 20:00 Kowca czarownic - film przygodowy, USA, Chiny, Kanada, 2015, reż. Breck Eisner, wyk. Vin Diesel, Rose Leslie, Elijah Wood, Olafur Darri Olafsson, Rena Owen, Michael Caine 22:20 15:17 do Paryża - film sensacyjny, USA, 2018, reż. Clint Eastwood, wyk. Anthony Sadler, Alek Skarlatos, Spencer Stone, Jenna Fischer, Judy Greer 00:15 Annabelle wraca do domu - film horror, USA, 2019	10:15 Retrospekcja 10:20 Święty na każdy dzień 10:25 Muzyczne chwile 10:40 Polski Punkt Widzenia 11:00 Ingress 13:00 Skrzydła miłości 13:20 Ocalić od zapomnienia 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:30 Przegląd Katolickiego Tygodnika „Niedziela” 14:35 Natura Obiektywnie 15:00 Rega! 15:30 Wierzę w Boga 15:50 Muzyczne chwile 16:00 Informacje dnia 16:10 Historia 17:00 Z Parlamentu Europejskiego 17:25 Święty na każdy dzień 17:30 Nowa Ewangelizacja 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 W naszej Rodzinie 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Manna z Nieba 19:45 Modlitwa 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

niedziela

5 marca

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:05 Sprawa dla reportera 06:00 Słownik polsko@polski - talk - show prof. Jana Miodka 06:25 Wojsko - polskie.pl 06:50 Słowo na niedzielę 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia 08:00 Tydzień 08:25 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny 09:00 Kumple z dżungli - film animowany, prod. Francja, 2017, reż. David Alaux 10:45 The Chosen - serial 11:55 Miedzy ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański 12:15 Miedzy ziemią a niebem 12:45 Misja Zambia 13:10 BBC w Jedynie - Inteligentne zwierzęta 14:05 Z pamięci - felieton 14:15 Baśka - dokumentalny	05:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial 07:45 Pytanie na śniadanie 11:40 The Voice Kids - Przesłuchania w ciemno - widowisko muzyczne 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne 16:15 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny 17:15 Na sygnale - serial fabularyzowany 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:55 Na sygnale - serial fabularyzowany 20:00 Postaw na milion - teleturniej 21:05 Elita zabójców - film akcji, prod. Australia, USA	05:50 Uwaga! - magazyn 06:05 Wyluzuj, ScoobyDoo! 07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Co za tydzień - magazyn 12:05 Azja Express 13:45 Kto to wie? 14:20 Liga sprawiedliwości - film przygodowy, USA/Kanada/Wielka Brytania, 2017, reż. Zack SnyderZack Snyder, wyk. Ben Affleck, Henry Cavill, Amy Adams, Gal Gadot, Ezra Miller, Jason Momoa, Ray Fisher, Jeremy Irons, Diane Lane 16:50 Kuchenne rewolucje 17:55 Ugotowani w parach 19:00 Fakty 19:45 Uwaga! - magazyn 20:00 MasterChef Junior 21:35 Mój agent - serial, Polska 22:40 Supervizjer	06:00 Nowy dzień z Polsat News 09:00 Wspólna chata Ekscentryczni, hołdujący tradycyjnym metodom wychowawczym dziadkowie Artie i Diane stają przed nie lada wyzwaniem. Ich córka, która zmuszona jest wyjechać do pracy do innego miasta, powierza im opiekę na trójkę swoich żywiołowych dzieci. 11:20 Coco Dwunastoletni Miguel uwielbia muzykę, która od pokoleń jest w jego rodzinie zakazana. 13:40 Ninja Warrior Polska 15:40 Twoja Twarz Brzmi Znamo 17:40 Nasz Nowy Dom 18:50 Wydarzenia 19:30 Państwo w Państwie 20:00 Kabaret na żywo	06:40 Zimy żal. Piosenki Jeremiego Przybory i Jerzego Wasowskiego 09:05 Od ucha do ucha - 14 bajek z królestwa Lailonii Leszka Kołakowskiego - serial animowany 10:20 Czeskie śniadanie - Nemocnice na kraji mesta 11:25 Trzeci punkt widzenia 12:00 Bilet do kina - I znowu zgryźliśmy, dobry Boże! - komedia 13:50 Wędrowiec Polski 14:30 Ravel 360. Koncerty fortepianowe - koncert 16:00 Serialowa nostalgia - Wojna domowa - serial 17:15 Niedziela z... Janem Ptaszynem Wroblewskim 18:10 Niedziela z...Janem Ptaszynem Wroblewskim - Jan Ptaszyn Wroblewski i przyjaciele	06:00 Prawdziwe motywy - serial paradokumentalny 09:55 Śnieżne psy Ceniony dentysta dowiadyuje się, że otrzymał w spadku zaprzęg ośmiu psów. Zwierzaki sprawiają nowemu panu wiele kłopotów. 11:50 Nowe przygody Aladyna 13:55 Blond ambicja - komedia 15:50 Lew: Tajny agent 17:45 Glupi i głupszy bardziej Zwiariowani przyjaciele udają się na poszukiwania niesłubnej córki Harry'ego, który potrzebuje przeszczeru nerki. 20:00 Super niedziela z gwiazdami: John Wick Hellboy	05:00 Szkoła - program obyczajowy 06:00 Wiza na miłość 06:50 Tom i Jerry Show - animacja animowany 07:25 Scooby-Doo II: Potwory na gigantcie - film przygodowy, USA, 2004, reż. Raja Gosnell, wyk. Freddie Prinze Jr., Sarah Michelle Gellar, Matthew Lillard, Linda Cardellini, Seth Green, Peter Boyle, Alicia Silverstone, Neil Fanning 09:15 Makłowicz w drodze 09:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 14:50 Akademia policyjna - film komedia, USA, 1984, reż. Hugh Wilson, wyk. Steve Guttenberg, Kim Cattrall, G.W. Bailey, Bubba Smith, Donovan Scott, George Gaynes	06:00 Fabryka jedzenia 06:30 W zakamarkach mózgu 08:30 Galileo 10:35 Max 12:55 Garfield - USA, 2004, reż. Hewitt Peter, wyk. Meyer Breckin, Hewitt Jennifer Love, Stephen Tobolowsky, Arnold Evan, Christopher Lawrence Mark, Murray Bill komedia familijna. Garfield, najśmieszniejszy kot świata, wie dzie życie, którego wielu z nas mogłoby mu pozardrościć. Całe dnie spędza przed telewizorem na swym ulubionym fotelu i czuje się panem wszechświata. 14:40 I że ci nie odpuszczę 17:00 Gwiazdy Kabaretu 18:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej? 21:00 Love Island. Wyspa miłości 22:00 System 00:55 Kosmos 01:55 Śmierć na 1000 sposobów 02:25 Disco Polo Life 03:25 Top 10 - Lista Przebojów
KOMEDIA	DRAMAT	FILM SENSACYJNY	FILM PRZYGODOWY	FILM OBYCZAJOWY	DRAMAT	FILM PRZYGODOWY	TV Trwam
15:05 Co mi zrobisz jak mnie złapiesz - komedia 17:00 Telexpress 17:35 Komisarz Alex - serial 18:40 Jaka to melodia? 19:30 Wiadomości 20:20 Dom pod Dwoma Orlami - serial 21:20 Sanatorium miłości 22:25 Zakochana Jedynka - Czego życzy sobie kobieta - komedia, prod. USA 00:10 Need for Speed - film fabularny 02:25 Moje pieczone kurczaki - film obyczajowy 03:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 04:30 Z pamięci - felieton 04:35 Zakończenie	23:15 Kino bez granic - Cena prawdy - dramat, prod. USA, 2008, reż. Rod Lurie, wyk. Kate Beckinsale 01:10 Syberiada polska - dramat, reż. Janusz Zaorski, wyk. Urszula Grabowska, Adam Woronowicz, Paweł Krusz, Lera Guliäeva, Igor Gniezdilov, Jan Peszek, Agnieszka Wiedłocha, Natalia Rybicka, Andrij Zhurba, Dmytro Sova 03:35 Wieża - film obyczajowy, reż. Agnieszka Trzos, wyk. Agnieszka Warchulska, Robert Goner, Agata Stawarz, Mariusz Zaniewski, Zosia Bartoszewicz, Rafał Mackowiak, Bartłomiej Topa, Anna Dymna 05:15 Zakończenie	23:15 Drogówka - film sensacyjny, Polska, 2012, reż. Wojciech Smarzowski, wyk. Bartłomiej Topa, Arkadiusz Jakubik, Julia Kijowska, Eryk Lubos, Robert Wabich, Jacek Braciak, Marcin Dorociński, Marian Dziędziel, Agata Kulesza, Izabela Kuna, Maciej Stuh, Adam Woronowicz 01:35 Kuchenne rewolucje 02:40 Uprowadzona - serial 03:40 Szpital - program obyczajowy 04:40 Uwaga! - magazyn 05:00 Zamieszkać na plaży 05:25 Recepta na stary dom	22:05 Facedi w czerni Agent J i agent K to przedstawiciele tajnej organizacji rządowej, tropiącej przybyszów z Kosmosu. Agenci, zwani facetami w czerni, otrzymują misję schwytania groźnego przestępcy, który przybył z innej planety, by zawiadnąć Ziemią... 00:15 Wysięg Tanto, utalentowany kierowca rajdowy, który kilka lat wcześniej przerwał karierę powraca na tor, za sprawą Carla Henry'ego, który przyjmuje go do swojego zespołu, aby pomógł okiełznać emocje. 02:55 Świat według Kiepskich 04:00 Zjedz Kambodżę	20:00 Potwór - film prod. Włochy, Francja, 1994, reż. Roberto Benigni 22:10 Informacje kulturalne 22:35 Trzeci punkt widzenia 23:15 Judyta triumfująca - koncert, prod. Francja, 2021, reż. Stephane Lebard 01:30 Zabić Sekala - dramat obyczajowy, prod. Polska, Czechy, Francja, Słowacja, 1998, reż. Vladimir Michalek, wyk. Bogusław Linda, Olaf Lubaszenko 03:35 Teraz animacje! - Córka - film animowany 04:05 Przestrzenie Sztuki - cykl reportaży 04:40 Informacje kulturalne 05:10 Podróże z historią - cykl dokumentalny	00:20 Wściekły pies W jednym z państw zachodniej Afryki od wielu lat trwa wojna domowa. Rebelianci próbują przejąć kontrolę nad krajem. Tytułowy bohater, „Wściekły pies”, to nastoletni chłopak, dowodzący partyzanckim oddziałem złożonym z tzw. „dzieci-żołnierzy”. 02:20 Zobacz to! Blok powtórkowy: Dyżur - serial dokumentalny 03:00 Taki jest świat - program informacyjny 04:00 Szałone fabryki polskiej muzyki! 05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy	16:50 Harry Potter i kamień filozoficzny - film przygodowy 20:05 Szybcy i wściekli: Tokio Drift - film sensacyjny 22:25 Tożsamość Bourne'a - film sensacyjny, USA, Niemcy, Czechy, 2002, reż. Doug Liman, wyk. Matt Damon, Franka Potente, Chris Cooper, Clive Owen, Brian Cox, Adewale Akinnuoye-Agbaje, Gabriel Mann, Julia Stiles 00:50 True Love Extra 03:30 Krwawa ukladanka - serial 04:30 Druga strona medalu - talk show	09:30 Msza święta z Jasnej Góry 10:35 Przegląd Katolickiego Tygodnika „Niedziela” 10:40 Sila modlitwy 11:30 Tajemnice Watykanu 12:00 Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem 12:15 Papież Polak do Rodaków 13:00 Lalka 14:00 Sursum Corda - W Górze Serc! 14:35 Pielgrzym Miłości 15:00 Wies - to też Polska 16:00 Informacje dnia 16:10 Koncert zyczeń 16:45 Rzeźbiarz Wielkiego Króla 17:00 Gorzkie Żale 17:30 Sól Ziemi 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Informacje dnia 18:15 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel 21:20 Retrospekcja 21:45 Stan Bezpieczeństwa Państwa

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

poniedziałek

6 marca

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
04:45 Klan - telenowela 05:10 Przysięga - serial obyczajowy 06:05 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 07:00 Transmisja Mszy Świętej 08:00 Wiadomości 08:10 Kwadrans polityczny 08:25 Informacje kulturalne 08:30 Pogoda poranna 08:40 Ranczo - serial 09:40 Komisarz Alex - serial kryminalny 10:40 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 11:30 Leśniczówka - serial 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Program rolny 12:55 BBC w Jedynce - Inteligentne zwierzęta 13:40 Tyłówka BBC w Jedynce 14:00 Wspaniałe stulecie 15:00 Wiadomości 15:20 Alarm! - magazyn	05:30 M jak miłość - serial 06:20 Program katolicki 06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy 07:30 Pytanie na śniadanie 10:35 Panorama 10:45 Pytanie na śniadanie 11:15 Okrasa tamie przepisy 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Akacjaowa 38 - serial 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:05 Koło Fortuny - extra - teleturniej 15:05 Powrót na wyspę - serial, prod. Włochy, 2017, reż. Giulio Manfredonia, Umberto Carteni, wyk. Alma Noce, Gianni Morandi 15:50 Przepis dnia 16:00 Koło fortuny - teleturniej	05:50 Uwaga! - magazyn 06:05 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Kto to wie? 12:05 Ukryta prawda - program obyczajowy 13:10 Sekrety życia 14:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:15 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 16:20 Kto to wie? 16:55 Sekrety życia 17:55 Ukryta prawda 19:00 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda 19:55 Uwaga! - magazyn 20:10 Doradca smaku	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy - serial obyczajowy prod. Polska 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:20 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy prod. Polska 19:25 Gość Wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:05 Matka 21:05 Wotum nieufności	07:00 Muzyczne poranki 07:40 Informacje kulturalne - informator kulturalny 08:10 Co dalej? - O tym mówi świat - program publicystyczny 08:50 Wędrowiec Polski - Kraków - cykl reportaży, reż. Agnieszka Zmijewska 09:30 Retro kino - Ożeniłem się z czarownicą - komedia, prod. USA, 1942, reż. Rene Clair, wyk. Veronica Lake, Robert Benchley 11:00 Ogniem i mieczem - serial 12:05 Reżyserzy - George Stevens - cykl dokumentalny 13:05 Lato pszczoł 13:40 Informacje kulturalne - informator kulturalny	06:00 Kobra - oddział specjalny 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 10:00 Prawdziwe motywy - serial paradokumentalny 11:00 Zaklinaczka duchów 13:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 14:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 16:00 Prawdziwe motywy - serial paradokumentalny 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 20:00 Poniedziałkowy Hit: Zabójcze polowanie	05:00 Szkoła - program obyczajowy 06:55 Papiery na szczęście - serial 07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy prod. Polska 11:00 Idealna niania 11:45 Zagadki losu - program obyczajowy 12:45 Szpital - program obyczajowy 13:50 Sąd rodzinny - program sądowy 14:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:50 Tajemnice miłości 16:50 Zagadki losu - program obyczajowy 17:55 Ten moment - program obyczajowy 18:30 Papiery na szczęście - serial 19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 20:00 True Love	06:00 Strażnik Teksasu 08:00 Nasz Nowy Dom 09:00 Pierwsza miłość 09:50 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 10:50 Hardkorowy lombard 11:50 Święty 12:55 Detektywi w Akcji 13:55 STOP Drogówka 16:00 Policjantki i Policjanci 17:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:00 Love Island. Wyspa miłości 22:00 Komando 23:55 Pułapka - USA, Bułgaria, 2017, reż. Solet Paul, wyk. Banderas Antonio, Brody Adrien, Malkovich John Thriller z udziałem takich gwiazd, jak John Malkovich, Antonio Banderas i Adrien Brody. 01:55 Śmierć na 1000 sposobów 02:50 SuperLudzie 03:50 Trans World Sport 2023 04:55 SuperLudzie
TELETURNIEJ 15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:05 Przysięga - serial obyczajowy 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 17:55 Klan - telenowela 18:20 Leśniczówka - serial obyczajowy 19:00 Jeden z dziesięciu - teleturniej 19:30 Wiadomości 20:15 Alarm! - magazyn 20:30 Korona królów. Jagielonowie - telenowela 21:05 Teatr Telewizji - W roli Boga - spektakl teatralny 22:35 Świat bez fikcji - Grupa Wagnera w Libii - film 23:40 Balans Bieli - magazyn 00:25 King Kong - film	TELETURNIEJ 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Akacjaowa 38 - serial 19:30 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:00 Przepis dnia 20:10 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:40 Kulisy serialu „M jak miłość” 20:55 M jak miłość - serial 21:45 Mini audycja 21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany 22:25 Mini audycja 22:35 Izabela, królowa Hiszpanii - serial kostiumowy 23:35 Szczęśliwy Lazzaro 01:50 O mnie się nie martw	SERIAL OBYCZAJOWY 20:15 Na Wspólnej - serial, Polska 20:55 Milionerzy 21:35 Chyłka - oskarżenie - serial, Polska 22:40 Oszukańcze przeznaczenie - film horror, USA, 2000, reż. James Wong, wyk. Devon Sava, Ali Larter, Kerr Smith, Tony Todd, Kerr Smith 00:40 Co za tydzień - magazyn 01:15 Bates Motel - serial 02:20 Szpital - program obyczajowy 03:20 Uwaga! - magazyn 03:40 Zamieszkać na plaży 04:10 Recepta na stary dom 04:40 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy 05:05 Kto was tak urządził	FILM SENSACYJNY 22:10 Strzelec wyborowy Były snajper piechoty morskiej i weteren wojny wietnamskiej mieszka na granicy między Arizoną a Meksykiem, gdzie pomaga służbom, zgłaszając nielegalnych imigrantów. Podczas kolejnego patrolu spotyka uciekającą przed kartelem kobietę z synem. 00:45 Blitz Bezkompromisowy i bezwzględny sierżant Brian Sava, Ali Larter, Kerr Smith, Tony Todd, Kerr Smith 01:15 Bates Motel - serial 02:20 Szpital - program obyczajowy 03:20 Uwaga! - magazyn 03:40 Zamieszkać na plaży 04:10 Recepta na stary dom 04:40 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy 05:05 Kto was tak urządził	FILM ANIMOWANY 14:05 Artur i Minimki - film animowany 16:00 Czeskie śniadanie - Nemoćne na krajach. Szpital na peryferiach - serial, prod. Czechosłowacja, 1977 17:15 Trzeci punkt widzenia 18:00 Kobieta pracująca - Irena Kwiatkowska 18:55 Popis mistrzowski 20:00 Kino Mocnych Wrażeń - Arktyka - dramat 21:50 Informacje kulturalne 22:15 Panorama kina polskiego - Między ustami a brzegiem pucharu - melodramat 00:25 Scena muzyczna 01:30 Potwór 03:35 Co dalej? - O tym mówi świat - publicystyczny	FILM SENSACYJNY 22:00 W otchłani Dwaj więźniowie budzą się na łodzi podwodnej wyposażonej w głowice nuklearne. Zmuszeni są współpracować aby odzyskać wolność. 00:10 Dzielnica strachu 01:10 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 02:25 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny 03:05 Na jedwabnym szlaku 03:50 Menu na miarę - program kulinarny 05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska	KOMEDIA 21:00 Miss agent - film komedia, USA, 2000, reż. Donald Petrie, wyk. Sandra Bullock, Michael Caine, Benjamin Bratt, Candice Bergen, Ernie Hudson, William Shatner 23:20 Wiek Adaline - film melodramat, USA, Kanada, 2015, reż. Lee Toland Krieger, wyk. Blake Lively, Michiel Huisman, Harrison Ford, Kathy Baker, Ellen Burstyn 01:35 Krwawa układanka - serial 03:40 Druga strona medalu - talk show prod. Polska	TV Trwam 11:20 Stan Bezpieczeństwa Państwa 11:30 Filmowe zyciorysy 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Przegląd pana Michała 12:50 Pogoria. Żeglarska szkoła życia 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 Muzyczne chwile 14:30 Święty Piotr Julian Eymard 15:25 Drogą ks. Bosco 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Sanktuarium polskie 16:30 Porady Medyczne Bonifratrów 16:50 Warkocz królewny Wisły 17:00 Świątkowie 17:25 Procesja Maryja na Ukrainie 17:30 Na łowy 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Świat na każdy dzień 19:30 Opowieści Teo 19:45 Modlitwa z telefonycznym udziałem dzieci 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Mysłąc Ojczyzna

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

wtorek

7 marca

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
04:45 Klan - telenowela 05:15 Przysięga - serial obyczajowy 06:05 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej 07:30 Kościół z bliska 08:00 Wiadomości 08:10 Kwadrans polityczny 08:25 Informacje kulturalne 08:30 Pogoda poranna 08:40 Ranczo - serial 09:40 Komisarz Alex - serial 10:40 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 11:30 Leśniczówka - serial 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Magazyn Rolniczy 12:55 Natura w Jedynce 14:00 Wspaniałe stulecie 15:00 Wiadomości 15:20 Alarm! - magazyn	05:05 Na sygnale - serial fabularyzowany 05:35 M jak miłość - serial 06:30 Piotr Mohyla i jego historia - reportaż 06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy 07:30 Pytanie na śniadanie 10:35 Panorama 10:45 Pytanie na śniadanie 11:15 Przyrodnik na tropie - cykl dokumentalny 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Akacjaowa 38 - serial 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:05 Powrót na wyspę - serial 15:50 Przepis dnia 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej	05:50 Uwaga! - magazyn 06:05 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:00 Doradca smaku 07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Kto to wie? 12:05 Ukryta prawda 13:10 Sekrety życia 14:10 Ukryta prawda - program obyczajowy prod. Polska 15:15 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy prod. Polska 16:20 Kto to wie? 16:55 Sekrety życia 17:55 Ukryta prawda 19:00 Fakty 19:35 Sport 19:45 Pogoda	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy - serial obyczajowy prod. Polska 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:20 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy prod. Polska 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość Wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:05 Ninja Warrior Polska	07:00 Co się dzieje 07:30 Informacje kulturalne 08:00 Księga Przestrzeni 08:45 Zaginionie Skarby - „Madonna z Dzieciątkiem i papugą” - film 09:05 Braciszek - dramat, reż. Andrzej Barański, wyk. Artur Barciś, Grzegorz Gołaszewski, Henryk Błażejczyk, Bartłomiej Bobrowski, Czesław Bogdański, Zbigniew Borek 11:00 Ogniem i mieczem - serial 12:05 Hiszpańskie lata Avy Gardner - film dokumentalny, prod. Francja, 2017, reż. Sergio G. Mondelo 13:10 Informacje kulturalne 13:35 Party przy świecach - film TVP, reż. Antoni Krauze, wyk. Wiesław Wójcik, Tomasz Zaliwski, Halina Wyrodek, Barbara Rachwałska, Ewa Ziętek	06:00 Kobra - oddział specjalny 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 10:00 Prawdziwe motywy - serial paradokumentalny 11:00 Zaklinaczka duchów 13:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 14:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 16:00 Prawdziwe motywy - serial paradokumentalny 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 20:00 Odrzut 22:00 Siła taktyczna 23:55 Dzielnica strachu	05:00 Szkoła - program obyczajowy 06:55 Szpital - program obyczajowy 07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:00 Idealna niania 11:45 Zagadki losu - program obyczajowy 12:45 Szpital - program obyczajowy 13:50 Sąd rodzinny - program sądowy 14:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:50 Tajemnice miłości 16:50 Zagadki losu - program obyczajowy 17:55 Ten moment - program obyczajowy 18:30 Papiery na szczęście - serial 19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 20:00 True Love	08:00 Nasz Nowy Dom 09:00 Pierwsza miłość 09:50 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 10:50 Hardkorowy lombard 11:50 Święty 12:55 Detektywi w Akcji 13:55 STOP Drogówka 16:00 Policjantki i Policjanci 17:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:00 Love Island. Wyspa miłości 22:00 Lwie serce. Pewnego dnia dostaje wiadomość, że w Los Angeles jego brat został ciężko ranny i walczy o życie. Lyon musi zdecydować, żeby móc pośpieszyć na pomoc bratu i jego żonie, która w tej dramatycznej sytuacji została bez grosza i nie może zapewnić ani leczenia mężowi, ani utrzymania dziecka. 00:25 Domino śmierci
TELETURNIEJ 15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:05 Przysięga - serial obyczajowy 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela 18:20 Leśniczówka - serial 19:00 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:15 Alarm! - magazyn 20:30 Korona królów. Jagielonowie - telenowela historyczna 21:05 Marzec '68 - dramat 23:15 Kłątwa góry. Śladami pierwszych zdobywców 00:30 Ocaleni - reality show 01:35 Magazyn śledczy Anity Gargas - magazyn 02:10 Zaginiona siostra - film 03:45 Magazyn kryminalny	SERIAL OBYCZAJOWY 18:45 Akacjaowa 38 - serial obyczajowy 19:30 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:00 Przepis dnia 20:10 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:45 Kulisy serialu „M jak miłość” 20:55 M jak miłość - serial 21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany 22:35 Izabela, królowa Hiszpanii - serial kostiumowy 23:35 Czarny mercedes - film sensacyjny 01:45 Cena prawdy - dramat 03:45 Our Queen - Nasza Królowa Elżbieta cz. 1 - serial dokumentalny 04:40 Zakończenie	MAGAZYN 19:55 Uwaga! - magazyn 20:10 Doradca smaku 20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy prod. Polska 20:55 Milionerzy 22:20 Kuba Wojewódzki 23:25 Sukcesja - serial 00:40 Chyłka - oskarżenie - serial kryminalny 01:40 Superwizjer 02:15 Uproszczona - serial 03:15 Szpital - program obyczajowy 04:10 Uwaga! - magazyn 04:30 Zamieszkać na plaży 05:00 Recepta na stary dom 05:25 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy	FILM PRZYGODOWY 22:10 Dzień Niepodległości Obcy z kosmosu przybywają na Ziemię w monstrualnych statkach kosmicznych z zamiarem zniszczenia rodzaju ludzkiego i podboju Ziemi. 01:20 Strzelec wyborowy Były snajper piechoty morskiej i weteren wojny wietnamskiej mieszka na granicy między Arizoną a Meksykiem, gdzie pomaga służbom, zgłaszając nielegalnych imigrantów. Podczas kolejnego patrolu spotyka uciekającą przed kartelem kobietę z synem. 03:45 Shopping Queens. Królowe Zakupów 04:45 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	KOMEDIA 14:45 Kot w ścianie - komedia, prod. Bułgaria, Wielka Brytania, Francja, 2019, reż. Vesela Kazakova, Mina Mileva, wyk. Irina Atanasova, Angel Genov, Orlin Asenov 16:30 Galeria sztuki na ekranie - Vermeer i muzyka 17:35 Co dalej? - program publicystyczny 18:10 25 Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej w Opolu 20:00 Lekkie obciążenie 21:55 Informacje kulturalne 22:20 Niech no tylko zakwitną jabłonie - spektakl 24:00 Szpital przemienienia - dramat 01:45 Kino Mocnych Wrażeń - Arktyka - dramat	SERIAL OBYCZAJOWY 01:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 02:00 Zobacz to! Blok powtórkowy: Menu na miarę - program kulinarny 02:40 Na jedwabnym szlaku Autor przewodników turystycznych, Nick Middleton, postanawia pokonać trasę pradawną, łączącego od wieków Wschód z Zachodem, Jedwabnego Szlaku przebiegającego przez dzikie i nieprzejazdne tereny gór, jaskiń pławskowych i rozpalonych pustyni. 03:55 Z archiwum policji - serial dokumentalny	FILM OBYCZAJOWY 21:00 25 lat niewinności. Sprawa Tomka Komen-dy - film obyczajowy, Polska, 2020, reż. Jan Holoubek, wyk. PIOTR TROJAN, Agata Kulesza, Dariusz Chojnacki, Jan Frycz, Magdalena Rózcza 23:25 Amerykański gangster - film sensacyjny, USA, 2007, reż. Ridley Scott, wyk. Denzel Washington, Russell Crowe, Chiwetel Ejiofor, Josh Brolin, Lymari Nadal, Ted Levine, RZA, Ruby Dee, Carla Gugino, Cuba Gooding Jr., Armand Assante, Joe Morton 02:40 Krwawa układanka - serial 03:40 Druga strona medalu - talk show	TV Trwam 11:40 Ma się rozumieć 11:50 Słowo życia 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje 12:20 János Esterházy. Niewymazana historia 13:20 Nuty nadziei 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 Muzyczne chwile 14:30 Ludwigi Maria Grignion de Montfort 15:25 Pod opieką Limanowskiej Pani 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Jestem mamą 16:25 Przyroda w Obiektywie 16:40 Sokolnik 17:10 Prosto o gospodarce 17:30 Zostań Żołnierzem RP 17:45 Muzyczne chwile 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Każdy maluch to potrafi 19:45 Modlitwa z telefonycznym udziałem dzieci 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Mysłąc Ojczyzna 21:00 Apel

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
04:50 Klan - telenowela 05:15 Przysięga - serial obyczajowy 06:05 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Rodzinny ekspres - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Kwadrans polityczny 08:25 Informacje kulturalne 08:30 Pogoda poranna 08:40 Ranczo - serial obyczajowy 09:40 Komisarz Alex - serial kryminalny 10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 11:30 Leśniczówka - serial obyczajowy 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:35 Agropogoda - magazyn	05:00 Na sygnale - serial fabularyzowany 05:30 M jak miłość - serial 06:25 Pozyteczni.pl - magazyn 06:55 Rodzinka.pl - serial komediowy 07:30 Pytanie na śniadanie 10:35 Panorama 10:45 Pytanie na śniadanie 11:20 Zakochaj się w Polsce - magazyn 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Akacjaowa 38 - serial 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:05 Powrót na wyspę - serial 15:50 Przepis dnia 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej	05:50 Uwaga! - magazyn 06:05 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:00 Doradca smaku 07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Kto to wie? 12:05 Ukryta prawda 13:10 Sekrety życia 14:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:15 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 16:20 Kto to wie? 16:55 Sekrety życia 17:55 Ukryta prawda 19:00 Fakty 19:55 Uwaga! - magazyn 20:10 Doradca smaku 20:15 Na Wspólnej - serial 20:55 Milionerzy	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Małanowski i Partnerzy 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:20 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja - magazyn prod. Polska 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość Wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:05 Lulu 21:05 Hell's Kitchen	07:00 Muzyczne poranki 07:35 Informacje kulturalne - informator kulturalny 08:05 Co dalej? - program publicystyczny 08:35 Res Poloniae - O Polsce z oddali - Tomas Venclova - rozmowa, reż. Piotr Poraj Poleski 09:15 Kot w ścianie - komedia, prod. Bułgaria, Wielka Brytania, Francja, 2019, reż. Vesela Kazakova, Mina Mileva, wyk. Irina Atanasova, Angel Genov, Orlin Asenov 11:00 Klub profesora Tutki - Profesor Tutka wyjaśnia sens tajemniczego rysunku - serial TVP, reż. Andrzej Kondratiuk, wyk. Gustaw Holoubek, Henryk Borowski, Mieczysław Pawlikowski, Kazimierz Opaliński, Krystyna Walczak, Wojciech Rajewski	06:00 Kobra - oddział specjalny Każdy kolejny odcinek to odrębna tematyka. W każdym z nich nie brakuje „zabójczej prędkości”, efektów specjalnych, napięcia, niebezpiecznych pościgów i komizmu, przedstawianego przez bohaterów. Chcą, aby zawsze na pierwszym miejscu stała sprawiedliwość. 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 10:00 Prawdziwe motywy - serial paradokumentalny 11:00 Zaklinaczka duchów 13:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 14:00 Rodzinny interes	05:00 Szkoła - program obyczajowy 06:55 Szpital - program obyczajowy 07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy prod. Polska 11:00 Idealna niania 11:45 Zagadki losu - program obyczajowy 12:45 Szpital - program obyczajowy 13:50 Sąd rodzinny - program sądowy 14:50 Ukryta prawda - program obyczajowy prod. Polska 15:50 Tajemnice miłości 16:50 Zagadki losu - program obyczajowy 17:55 Opowieści małżeńskie - program obyczajowy 19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 20:00 True Love	06:00 Strażnik Teksasu Nasz Nowy Dom 09:00 Pierwsza miłość Łowcy Skarbów. Kto da więcej 10:50 Hardkorowy lombard 11:50 Święty 12:55 Detektywi w Akcji 13:55 STOP Drogówka 16:00 Policjantki i Policjanci Łowcy Skarbów. Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:00 Love Island. Wyspa miłości 22:00 Jarhead: Prawo do powrotu. 00:05 Bogowie ulicy - USA, 2012, reż. David Ayer, wyk. Anna Kendrick, Gyllenhaal Jake, Harbour David, Martinez Natalie, Pena Michael Thriller sensacyjny z dwoma świetnymi kreacjami aktorskimi. 02:25 Disco Polo Life 03:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Teledziesiątka TV Okazje
MAGAZYN	SERIAL OBYCZAJOWY	SERIAL OBYCZAJOWY	FILM AKCJI	SERIAL OBYCZAJOWY	SERIAL OBYCZAJOWY	FILM SENSACYJNY	TV Trwam
12:40 Rok w ogrodzie Extra - magazyn 12:55 Natura w Jedynce 14:00 Wspaniałe stulecie 15:00 Wiadomości 15:20 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Przysięga - serial 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela 18:20 Leśniczówka - serial 19:00 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:15 Alarm! - magazyn 20:25 Korona królów. Jagiel-Ionowie - telenowela 20:55 Piłka nożna 23:10 Wybudzeni - serial 00:15 Ostateczna rozgrywka 02:00 Miłość w czasach wojny 03:55 Wojsko - polskie.pl	18:45 Akacjaowa 38 - serial obyczajowy 19:30 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 19:55 Przepis dnia 20:05 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:40 Kulisy seriali Na dobre i na złe i Na sygnale - felieton 20:50 Na dobre i na złe - serial 21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany 22:30 You can dance 22:35 Izabela, królowa Hiszpanii - serial kostiumowy 23:35 Znow cię Kocham - komedia 01:15 W kręgu podejrzeń - serial kryminalny 02:20 Artur Afryka - film 03:35 Za marzenia - serial	21:35 Ugotowani w parach 22:40 Tożsamość - film sensacyjny, USA, Kanada, Niemcy, Francja, Japonia, Wielka Brytania, 2011, reż. Jaume Collet-Serra, wyk. Liam Neeson, Diane Kruger, January Jones, Aidan Quinn, Bruno Ganz, Frank Langella 00:55 Mój agent - serial, Polska 01:55 Kwatery Hitlera - program dokumentalny 03:00 Szpital - program obyczajowy 04:00 Uwaga! - magazyn 04:20 Zamieszkać na plaży 04:50 Recepta na stary dom 05:15 Jak to jest zrobione - serial popularnonaukowy	22:45 Szklana pułapka 2 W wigilijną wieczór, policjant John McClane, czeka na przylot swojej żony, Holly. W tym samym czasie terroryści, przejmują kontrolę nad systemem nawigacyjnym lotniska, żądając uwolnienia jednego z handlarzy narkotyków. Napastnicy nie przewidzieli jednak, że na ich drodze stanie McClane, który zrobi wszystko, by uratować zagrożonych pasażerów, wśród których jest Holly... 01:20 Polandia 03:40 Shopping Queens. Królowe Zakupów 04:45 Disco Gramy 05:25 Teledziesiątka TV Okazje	11:20 Klub profesora Tutki - Profesor Tutka był dziennikarzem - serial TVP 12:10 Walka o głos - film 13:15 Informacje kulturalne 13:50 Pół serio - komedia 15:30 Złota kaczka 16:25 Mistrzowie kina - Wita-my panów i pannę Lupino 17:35 Księga Przechlewni s.III 18:10 Zaginionie Skarby 18:25 Jerzy Waldorff. Połowy na rzece wspomnień 19:15 Powróćmy jak za dawnych lat 20:00 Na wschód od Hollywood - Loving - dramat 21:50 Informacje kulturalne 22:10 Tanie Dranie 22:55 Więcej niż fikcja 00:40 Koncert Urszuli Dudziak 01:40 Kobieta z lodu - film	15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 16:00 Prawdziwe motywy - serial paradokumentalny 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 20:00 Sługi wojny 22:05 Sep 00:55 Dzielnica strachu 02:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 03:00 Zobacz! To! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny 03:55 Na jedwabnym szlaku 04:35 Z archiwum policji - serial dokumentalny 05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy	21:00 Sicario II: Soldado - film sensacyjny, USA, Meksyk, 2018, reż. Stefano Sollima, wyk. Benicio Del Toro, Josh Brolin, Isabela Merced, Jeffrey Donovan, Catherine Keener, Matthew Modine 23:35 Łowca czarownic - film przygodowy, USA, Chiny, Kanada, 2015, reż. Breck Eisner, wyk. Vin Diesel, Rose Leslie, Elijah Wood, Olafur Darrri Olafsson, Rena Owen, Michael Caine 01:45 Krwawa układanka - serial 03:45 Druga strona medalu - talk show	11:00 Aktywna zima Jestem mamą 11:40 Prosto o gospodarce 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Kobiety wolności 13:00 Alternatywa dla programu In vitro 13:25 Święty na każdy dzień 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 Muzyczne chwile 14:30 Sanktuarium Matki Bożej Nadziej w Pontmain we Francji 15:25 Góra Świętej Anny 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Na zdrowie 16:30 Oregdowniczka w codzienności 17:00 Po stronie prawdy 17:50 Muzyczne chwile 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Opowieści z Księgi Cnot 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

czwartek

9 marca

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
04:45 Klan - telenowela 05:15 Przysięga - serial obyczajowy 06:05 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Pełnia Wiary - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Kwadrans polityczny 08:25 Informacje kulturalne 08:30 Pogoda poranna 08:40 Ranczo - serial obyczajowy 09:40 Komisarz Alex - serial kryminalny 10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 11:30 Leśniczówka - serial 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:35 Program rolny 12:55 Natura w Jedynce	05:00 Na sygnale - serial fabularyzowany 05:30 M jak miłość - serial 06:25 Smaki świata - magazyn 06:55 Rodzinka.pl - serial 07:30 Pytanie na śniadanie 10:35 Panorama 10:40 Pytanie na śniadanie 11:15 Teologia muzyką pisana - film dokumentalny 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Akacjaowa 38 - serial 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularyzowany 15:05 Powrót na wyspę - serial 15:50 Przepis dnia 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Akacjaowa 38 - serial	05:50 Uwaga! - magazyn 06:05 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:00 Doradca smaku 07:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Kto to wie? 12:05 Ukryta prawda 13:10 Sekrety życia 14:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:15 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 16:20 Kto to wie? 16:55 Sekrety życia 17:55 Ukryta prawda 19:00 Fakty 19:55 Uwaga! - magazyn 20:10 Doradca smaku 20:15 Na Wspólnej - serial 20:55 Milionerzy 21:35 Kuchenne rewolucje	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Małanowski i Partnerzy 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:20 Interwencja - magazyn prod. Polska 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość Wydarzeń 19:45 Sport 20:05 Pogoda 20:05 Nasz Nowy Dom 21:05 Przyjaciółki	07:00 Muzyczne poranki 07:15 Informacje kulturalne - informator kulturalny 07:40 Eureka biblioteka! - cykl reportaży 08:05 Niedziela z... Janem Ptaszynem Wroblewskim 09:00 Pół serio - komedia, reż. Tomasz Konecki, wyk. Rafał Królikowski, Edyta Olszówka, Maria Seweryn, Robert Więckiewicz, Krzysztof Stelmach, Jacek Rozenek, Przemysław Kaczyński, Adam Krawczuk 11:00 Klub profesora Tutki - Profesor Tutka wśród melomanów - serial TVP, reż. Andrzej Kondratiuk, wyk. Gustaw Holoubek, Henryk Borowski, Mieczysław Pawlikowski, Kazimierz Opaliński, Krystyna Walczak	06:00 Kobra - oddział specjalny 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 10:00 Prawdziwe motywy - serial paradokumentalny 11:00 Zaklinaczka duchów 13:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 14:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 16:00 Prawdziwe motywy - serial paradokumentalny 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 20:00 Głupi i głupszy bardziej 22:10 Dwóch gniewnych ludzi	05:00 Szkoła - program obyczajowy 06:55 Szpital - program obyczajowy 07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:00 Idealna niania 11:45 Zagadki losu - program obyczajowy 12:45 Szpital - program obyczajowy 13:50 Sąd rodzinny - program sądowy 14:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:50 Tajemnice miłości 16:50 Zagadki losu - program obyczajowy 17:55 Opowieści małżeńskie - program obyczajowy 19:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 20:00 True Love 21:00 Krucjata Bourne'a - film sensacyjny, USA, Niemcy, 2004	06:00 Strażnik Teksasu Nasz Nowy Dom 09:00 Pierwsza miłość Łowcy Skarbów. Kto da więcej 10:50 Hardkorowy lombard 11:50 Święty 12:55 Detektywi w Akcji 13:55 STOP Drogówka 16:00 Policjantki i Policjanci Łowcy Skarbów. Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:00 Love Island. Wyspa miłości 22:00 I że ci nie odpuszczę. Samolubny, bogaty playboy, Leonardo, niesprawiedliwie zwalnia bez zapłaty zatrudnioną do sprzątania jego jachtu Kate - samotną matkę, która ima się każdej pracy by utrzymać troję dzieci i opłacić swoje pielegnarskie studia. 00:15 Jarhead: Prawo do powrotu
SERIAL KOSTIUMOWY	SERIAL OBYCZAJOWY	FILM OBYCZAJOWY	FILM OBYCZAJOWY	SERIAL OBYCZAJOWY	SERIAL KRYMINALNY	HORROR	TV Trwam
14:00 Wspaniałe stulecie - serial kostiumowy 15:00 Wiadomości 15:20 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Przysięga - serial 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela 18:20 Leśniczówka - serial 19:00 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:15 Alarm! - magazyn 20:35 Ojciec Mateusz - serial 21:30 Sprawa dla reportera 22:30 Magazyn śledczy Anity Gargas - magazyn 23:10 Magazyn kryminalny 00:40 Tanie Dranie - talk-show 01:45 Miłość w czasach wojny 02:45 Ocaleni - reality show	19:30 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:00 Przepis dnia 20:10 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:50 Ślepy traf - film sensacyjny, prod. USA, 2013 22:25 You can dance - Nowa generacja! - kulisy 22:35 Izabela, królowa Hiszpanii - serial kostiumowy 23:35 21 Jump Street - komedia kryminalna 01:35 Noc tygrysów - film fabularny, prod. Kanada, 2010, reż. Terry Miles, wyk. Jennifer Beals, Gil Bellows, Leah Gibson 03:25 Niewierność - serial obyczajowy 04:20 Rodzinka.pl - serial komediowy	22:40 Pięćdziesiąt twarzy Greya - film obyczajowy, USA, 2015, reż. Sam Taylor-Johnson, wyk. Dakota Johnson, Jamie Dornan, Jennifer Ehle, Eloise Mumford, Luke Grimes, Marcia Gay Harden 01:10 Drogówka - film sensacyjny, Polska, 2012, reż. Wojciech Smarzowski, wyk. Bartłomiej Topa, Arkadiusz Jakubik, Julia Ki-jowska, Erik Lubos, Robert Wabich, Jacek Braciak, Marcin Dorociński, Marian Dędział, Agata Kulesza, Izabela Kuna, Maciej Stuh, Adam Woronowicz 03:40 Uwaga! - magazyn 04:00 Zamieszkać na plaży 04:30 Recepta na stary dom	22:10 Emma Piękna, mądra i bogata Emma Woodhouse jest królową swego sennego miasteczka, nie ma konkurencji, ponieważ nie dorównuje jej nikt. W tej bryskotliwej satyrze na podziały klasowe, Emma musi zmierzyć się z bólem dorastania oraz miłosnymi pomyłkami, zanim odnajdzie miłość, której zawsze pragnęła. 01:00 Jerry Maguire 04:00 Jędz Kambodżę 04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy prod. Polska 05:25 Teledziesiątka TV Okazje	11:15 Klub profesora Tutki - Wykład w Wyższej Szkole Handlowej (Andrzej Młynarczyk) i Śledcza Agata (Agata Załęcka) oraz dzielnicy Karolina (Maja Wachowska) i śledczy Rafał (Maciej Kosmala). 01:25 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 02:20 Zobacz! To! Blok powtórkowy: Menu na miarę - program kulinarny 03:00 Menu na miarę - program kulinarny 03:40 Taki jest świat - program informacyjny 04:20 Z archiwum policji - serial dokumentalny 05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy	00:20 Dzielnica strachu Śledztwa prowadzą dwie pary: dzielnicy Andrzej (Andrzej Młynarczyk) i Śledcza Agata (Agata Załęcka) oraz dzielnicy Karolina (Maja Wachowska) i śledczy Rafał (Maciej Kosmala). 01:25 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 02:20 Zobacz! To! Blok powtórkowy: Menu na miarę - program kulinarny 03:00 Menu na miarę - program kulinarny 03:40 Taki jest świat - program informacyjny 04:20 Z archiwum policji - serial dokumentalny 05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy	23:20 Annabelle - film horror, USA, 2014, reż. John R. Leonetti, wyk. Annabelle Wallis, Ward Horton 01:20 Krwawa układanka - serial 03:25 Druga strona medalu - talk show	12:00 Anioł Pański Informacje 12:20 Ukrainka modlitwa 13:15 Święty na każdy dzień 13:30 Msza święta 14:20 Muzyczne chwile 14:30 Powrót 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Z wędką nad wodę w Polskę! Świat 16:35 Zew natury 17:00 Izba Pamięci Pułkownika Ku-klińskiego 17:05 Akademia pro-life 17:15 Zrozumieć wartość życia 17:30 Odpowiedzialni za Kościół 17:55 Poczet Wielkich Polaków

Treść programu i foto dzięki uprzejmości: Prasowej Agencji Telewizyjnej, Polsatu, TVP1, TVP2, TVN, TV4, TVN7, TV Puls, TV Trwam, TVP Kultura INFORMUJEMY, ŻE REDAKCJA NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA ZMIANY W PROGRAMACH TV

Ogłoszenia i reklamy są materiałem zleconym, za ich treść odpowiedzialność ponosi ich nadawca, a nie redakcja lub wydawca gazety.



Wydawca: Dodatek sp. z o.o., 85-115 Bydgoszcz, ul. Wiatrakowa 11/3, tel. 516-018-821, e-mail: iwona@magraf.pl Redaktor naczelny: Sławomir Grzmiał ISSN 1643-2460 Skład komputerowy: www.klan.net.pl

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

3 MARCA
Koncert na dwie trąbki

Olsztyn
Alexandr Iradyan (Armenia) – dyrygent, Michał Tyrański – trąbka, Damian Kurek – trąbka, Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej, Janusz Ciepliński – prowadzenie koncertu | Program: Robert Schumann – Uwertura, scherzo i finał E-dur op. 52, Eric Morales – Koncert na dwie trąbki, Mieczysław Karłowicz – Symfonia e-moll op. 7 Odrodzenie
Godz. 19.00, Filharmonia Warmińsko-Mazurska.

5 MARCA
Boeing Boeing - odlotowa komedia z udziałem gwiazd

Olsztyn
„Boeing Boeing” to komediowy hit teatralny w gwiazdorskiej obsadzie, który od lat przyciąga tysiące widzów. W 1991 roku sztuka została wpisana do Księgi rekordów Guinnessa jako najczęściej wystawiany spektakl w historii. Sztuka opowiada historię Maksa, któremu wydaje się, że wie, jak korzystać ze wszystkich zalet poligamii, unikając jednocześnie jej wad.
Aula Auditorium Maximum, godz. 15:45 i 19.
Wstęp płatny

8 MARCA
GRANDE amore

Olsztyn
Koncert GRANDE amore to kolejna unikatowa produkcja Woytek Mrozek Production, we współpracy z Agencją Artystyczną MUZA i Woytek Mrozek Chamber Orchestra. Międzynarodowej klasy soliści, łącząc głosy operowe, jazzowe, popowe i musicalowe w towarzystwie profesjonalnej orkiestry, zaprezentują niezwykle aranżacje najbardziej znanych utworów o miłości: min. Grande Amore, Un Amore Così Grande, Unbreak my heart, Sway, O sole mio.
Godz. 19.30, Filharmonia Warmińsko-Mazurska.

10 MARCA
Dzień Kobiet w GOK Dywity

Dywity
W programie warsztaty zorganizowane przez grupę „Bez kompleksów” oraz spektakl teatralny „Podwójne zaciemnienie” w wykonaniu dywickiej grupy teatralnej „Mimo wszystko”.
Godz. 16.30, GOK, ul. Olsztyńska.

10 MARCA
Koncert z okazji Dnia Kobiet



Olsztyn
W programie koncertu usłyszymy m.in. słynne Walce Paryża, przeboje Edith Piaf, Charlisa Aznavoura, a także znane tanga Astora Piazzolli. Program dopełnią światowe przeboje i popularne tematy muzyki filmowej.
Godz. 19:00, sala koncertowa Filharmonii.

10 MARCA
Paweł Szymański: Męski Świat

MOK Olsztyn serdecznie zaprasza na bluesowy koncert Pawła Szymańskiego „Męski świat”! Paweł Szymański to znakomity

tekściarz, wokalista i muzyk grający na gitarze akustycznej i reżofonicznej oraz na harmonijce ustnej. Występował na imprezach i festiwalach bluesowych, wykonując repertuar złożony ze standardów gatunku.
Godz. godz. 20:00, Sala pod Amfiteatrem.
Wstęp płatny

11 MARCA
XXXIX Kaziuki-Wilniuki

Olsztyn
MOK Olsztyn zaprasza na doroczne święto kultury kresowej i dziedzictwa polsko-litewskiego KAZIUKI-WILNIUKI. W programie:
• Polski Zespół Tańca Ludowego „Perła” z Niemenczyna pod kierunkiem Germana Komarowskiego
• Zespół Art of Music przy Centrum Kultury w Solecznikach
• Zespół Tańca Ludowego „Perła Warmii” z Lidzbarka Warmińskiego
Koncertom towarzyszy JARMARK WILEŃSKI z rękodziełem, regionalnymi potrawami, wydawnictwami wileńskimi.
Godz. 18:00, Centrum konferencyjno-szkoleniowe UWM, ul. Dybowskiego 11 (Kortowo).

11 MARCA
The Strings

Olsztyn
The Strings - prze zabawny spektakl komediowy o przyjaźni, życiowych zakrętach i miłości do muzyki. Musisz to zobaczyć! Niebanalne żarty, moc przyjaźni, grupa 5 mężczyzn, którzy spotkali się będąc na życiowym zakręcie. W tle muzyka, która osładza ich perypetie. To krótki opis spektaklu autorstwa i reżyserii Macieja Kowalewskiego. „The Strings - pełna humoru i zwrotów akcji sztuka, która po prostu przywraca wiarę w marzenia oraz siłę przyjaźni. Kim są nasi bohaterowie? To Ernest, Kotlet i Manuel. Ernest rozpacza, ponieważ żona wyrzuciła go z mieszkania i z życia. Kotlet za dużo pije, a na dodatek został zwolniony z zespołu chippendales, który sam założył. Manuel właśnie wyleciał z hukiem z legendarnego zespołu Figi, który dziś koncertuje w muszli. Załamani panowie na zakręcie życiowym postanawiają wziąć sprawy w swoje ręce i zakładają zespół The Strings. Kto do nich dołączy? Jak potoczą się ich losy? O tym przekonacie się będąc na widowni.
Aula Auditorium Maximum, godz. 15:45 i 19.
Wstęp płatny

11 MARCA
Występ Gruzińskiego Państwowego Baletu Aphkhazeti

Olsztyn
Aphkhazeti to wyjątkowe połączenie gruzińskiego tańca, silnie zakorzenionego w tradycji tego narodu, ze współczesną choreografią i muzyką. To zespół o niespełna 100-letniej historii, oficjalnie założony w 1931 roku, który nieustannie koncertuje po całym świecie, przybliżając widzom wszystko, co w gruzińskiej kulturze najpiękniejsze – tradycję, folklor i niebywałą energię. To tradycyjne fragmenty muzyki gruzińskiej w zupełnie nowej odsłonie, wykonane przez orkiestrę na żywo, a także widowiskowe tańce różnych regionów w interpretacji legendarnego Bachana Chanturia.
Filharmonia Warmińsko-Mazurska, ul. Głowackiego 1, godz. 19:30
Wstęp płatny

11 MARCA
Dzień Kobiet w stylu retro

Olsztyn
W programie:
» wernisaż wystawy pt. „Być kobietą” Edy Yukow
» spektakl „Dziecko Noego”
» upominki od partnerów wydarzenia oraz słodki poczęstunek przygotowany przez cukiernię „Złoty Klucz”
» kontynuacja wieczoru w restauracji „Nowe Retro” Hotelu Wileńskiego
Godz. 17:45, Olsztyński Teatr Lalek, ul. Głowackiego 17.

HELIOS REPERTUAR
Centrum Handlowe Aura, Olsztyn, al. Piłsudskiego 16



PIĄTEK
POKOLENIE ikea: 13:45, 15:30, 18:30, 21:00; SZCZĘŚCIE MIKOŁAJKA / familijny / od 7 lat / dubbing: 12:20, 14:30, 16:30, 18:00; FILIP: 12:50, 17:30, 20:20; CREED III / napisy: 12:00, 17:15, 20:10; IMPERIUM ŚWIATŁA / napisy: 17:00, 20:00; OPIEKUN: 18:45; TATA: 14:50; PLAN NA MIŁOŚĆ / napisy: 14:40; Najbardziej SAMOTNY CHŁOPAK na świecie / napisy: 12:40; ANT-MAN i OSA: Kwantomania / dubbing: 13:00, 14:15, 17:45; ANT-MAN i OSA: Kwantomania / napisy: 15:00, 20:30; ASTERIKS I OBELIKS: Imperium smoka / familijny / od 7 lat / dubbing: 12:30, 15:45, 18:15; AVATAR: Istota wody / dubbing: 19:30; HEAVEN IN HELL: 20:50; KOT W BUTACH. Ostatnie życzenie / familijny / od 6 lat / dubbing: 12:00, 16:15; MASZ CI LOS!: 21:00

SOBOTA
POKOLENIE ikea: 10:40, 13:45, 15:30, 18:30, 21:00; SZCZĘŚCIE MIKOŁAJKA / familijny / od 7 lat / dubbing: 10:30, 11:30, 14:30, 16:30, 18:00; SZCZĘŚCIE MIKOŁAJKA - Seans Przyjazny Sensorycznie / dubbing: 10:00; FILIP: 12:50, 17:30, 20:20; CREED III / napisy: 12:00, 17:15, 20:10;

REPERTUAR KINA
AWANGARDA (OLSZTYN)

PIĄTEK
„Filip” - prod. Polska : godz. 17.30 sala klubowa; „Plan na miłość” - prod. Wielka Brytania : godz. 17.45 sala arte; „Imperium światła” - prod. USA, Wielka Brytania : godz. 18.00 sala studyjna; „Tár” - prod. USA : godz. 19.45 sala klubowa; „Duchy Inisherin” - prod. Irlandia, USA : godz. 19.45 sala arte; „Holy Spider” - prod. Dania, Szwecja, Francja : godz. 20.00 sala studyjna

SOBOTA
„Filip” - prod. Polska : godz. 14.00 sala studyjna; „Blisko” - prod. Belgia, Holandia, Francja : godz. 14.00 sala arte ; „Niebezpieczni džentelmeni” - prod. Polska : godz. 15.00 sala klubowa; „Plan na miłość” - prod. Wielka Brytania : godz. 15.45 sala arte; „Duchy Inisherin” - prod. Irlandia, USA : godz. 16.00 sala studyjna; „Tár” - prod. USA : godz. 17.00 sala klubowa; „Wieloryb” - prod. USA : godz. 17.45 sala arte;

IMPERIUM ŚWIATŁA / napisy: 17:00, 20:00; OPIEKUN: 18:45; TATA: 14:50; PLAN NA MIŁOŚĆ / napisy: 14:40; Najbardziej SAMOTNY CHŁOPAK na świecie / napisy: 12:40; ANT-MAN i OSA: Kwantomania / dubbing: 11:40, 13:00, 14:15, 17:45; ANT-MAN i OSA: Kwantomania / napisy: 15:00, 20:40; ASTERIKS I OBELIKS: Imperium smoka / familijny / od 7 lat / dubbing: 10:10; 12:30, 15:40, 18:15; AVATAR: Istota wody / dubbing: 19:30; HEAVEN IN HELL: 20:50; KOT W BUTACH. Ostatnie życzenie / familijny / od 6 lat / dubbing: 10:00, 11:50, 16:15; MASZ CI LOS!: 21:00

NIEDZIELA
POKOLENIE ikea: 10:40, 13:45, 15:30, 18:30, 21:00; SZCZĘŚCIE MIKOŁAJKA / familijny / od 7 lat / dubbing: 10:40, 11:30, 14:30, 16:30, 18:00; FILIP: 12:50, 17:15, 20:05; CREED III / napisy: 12:00, 17:15, 20:10; IMPERIUM ŚWIATŁA / napisy: 17:00, 20:00; OPIEKUN: 18:45; TATA: 14:35; PLAN NA MIŁOŚĆ / napisy: 14:40; Najbardziej SAMOTNY CHŁOPAK na świecie / napisy: 12:25; ANT-MAN i OSA: Kwantomania / dubbing: 11:40, 13:00, 14:15, 17:45; ANT-MAN i OSA: Kwantomania / napisy: 15:00, 20:40; ASTERIKS I OBELIKS: Imperium smoka / familijny / od 7 lat / dubbing: 9:45, 12:30, 15:40, 18:15; AVATAR: Istota wody / dubbing: 19:30; HEAVEN IN HELL: 20:50; KOT W BUTACH. Ostatnie życzenie / familijny / od 6 lat / dubbing: 11:50, 16:15; MASZ CI LOS!: 21:00

„Imperium światła” - prod. USA, Wielka Brytania : godz. 18.00 sala studyjna; „Filip” - prod. Polska : godz. 19.45 sala klubowa; „Maskarada” - prod. Francja : godz. 19.45 sala arte-ostatnie pokazy; „Holy Spider” - prod. Dania, Szwecja, Francja : godz. 20.00 sala studyjna

NIEDZIELA
„Filip” - prod. Polska : godz. 14.00 sala studyjna; „Blisko” - prod. Belgia, Holandia, Francja : godz. 14.00 sala arte „Niebezpieczni džentelmeni” - prod. Polska : godz. 15.00 sala klubowa; „Plan na miłość” - prod. Wielka Brytania : godz. 15.45 sala arte; „Duchy Inisherin” - prod. Irlandia, USA : godz. 16.00 sala studyjna; „Tár” - prod. USA : godz. 17.00 sala klubowa; „Wieloryb” - prod. USA : godz. 17.45 sala arte; „Imperium światła” - prod. USA, Wielka Brytania : godz. 18.00 sala studyjna; „Filip” - prod. Polska : godz. 19.45 sala klubowa; „Maskarada” - prod. Francja : godz. 19.45 sala arte-ostatnie pokazy; „Holy Spider” - prod. Dania, Szwecja, Francja : godz. 20.00 sala studyjna

11 MARCA**WERONIKA MUREK: DZIEWCZYNKI. KILKA ESEJÓW O STAWANIU SIĘ****Olsztyn**

Co właściwie znaczy „być dziewczynką”? Jakie atrybuty ma dziewczęcość, dziewczynskość, dziewczynkowatość? Spotkanie z autorką książki poświęconej kulturowej i popkulturowej figurze dziewczynki.

Godz. godz. 17:00, Kamienica Naujacka.

Wstęp wolny

12 MARCA**Bezpłatna lekcja tańca****Olsztyn**

Bezpłatna lekcja tańca adresowana do mieszkańców Olsztyna z okazji 50-lecia powstania tańca towarzyskiego w Olsztynie. Prowadzący: Kamila Grygorowicz - właścicielka szkoły tańca Lilla Salsa Academy.

Rodzaj tańca: salsa - solo.

Godz. 16.30/17.30, Eranova | Olsztyn, ul. Obrońców Tobruku 3.

12 MARCA**Recital fortepianowy****Olsztyn**

Antonio Di Cristofano (Włochy) – fortepian, Jagienka Perlikiewicz-Kass – prowadzenie recitalu | Program: Wolfgang Amadeus Mozart – Sonata fortepianowa nr 10 C-dur K330, Robert Schumann – Arabeska op. 18, Johannes Brahms – 6 utworów na fortepian op. 118, nr 1, 2, 3, Fryderyk Chopin – Scherzo b-moll op. 31, Ferenc Liszt – Vallée d'Obermann, Alban Berg – Sonata op. 1, Fryderyk Chopin – Polonez-Fantazja As-dur op. 61.

Godz. 18:00, sala koncertowa Filharmonii.

Fot. mat. org.

12 MARCA**Koncert rodzinny ze Smokiem Kwintusiem i Fermatką – Odgłosy wiosny****Olsztyn**

Mała orkiestra kameralna, Katarzyna Kropidłowska – Fermatka, Marcin Młynarczyk – smok Kwintuś | Program m.in. Strauss, Vivaldi, McLean.

Godz. 11.30, sala koncertowa Filharmonii.

15 MARCA**12 TENORÓW & DIVA****Olsztyn**

12 Tenorów & Diva to prawdziwa uczta dla zmysłów - na jednej scenie 12 arcyzdolnych i przystojnych Tenorów, a crème de la crème tego wspaniałego koncertu - utalentowana i przepiękna Diva Agata Sava. Podczas koncertu usłyszymy wybitne kompozycje pod batutą Maestro Woytka Mrozka w wykonaniu Woytek Mrozek Chamber Orchestra.

Godz. 19.00, sala koncertowa Filharmonii.

17 MARCA**W wiosennym nastroju...****Olsztyn**

Benedykt Błoński – dyrygent (40-lecie pracy artystycznej), Chór CANTORES VARMIIENSES, Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej, Jagienka Perlikiewicz-Kass – prowadzenie koncertu | Program: cz. I utwory Johanna Sebastiana Bacha, cz. II – Pejzaże muzyczne Warmii i Mazur – WIOSNA

(PRAWYKONANIE utworu Tomasz Szymuś i Bartosz Wąs).
Godz. 19:00, sala koncertowa Filharmonii.

18 MARCA**KONCERT WIEDEŃSKI 3**

Fot. mat. org.

Olsztyn

Orkiestra Książniczek - znakomici soliści, wspaniałe kreacje wokalne, międzynarodowy balet, projekcje multimedialne, a przede wszystkim pierwsza na Świecie Orkiestra Książniczek! Zabrzmią najpiękniejsze wiedeńskie melodie oraz największe przeboje z repertuaru światowego. To wszystko do zobaczenia i usłyszenia w całym kraju podczas ogólnopolskiej trasy koncertowej!

Godz. 17.00/20.00, sala koncertowa Filharmonii.

18 MARCA**Baby Filharmonia – dla dzieci do 1,5 roku**

Fot. mat. org.

Olsztyn

Fily Diakite-Mikulska – prowadzenie, altówka | Cykl koncertów skierowany do najmłodszego grona słuchaczy, których celem jest wprowadzenie dzieci w naturalny język muzyczny, poprzez śpiew i ruch – podstawowe środki ekspresji dziecka. Koncerty chociaż przybierają formę interaktywno-warsztatową, prowadzone są bez słów, tak aby dziecko mogło w pełni doświadczyć pięknego języka, jakim jest muzyka.

Godz. 9.30, 10.30, 11.30, sala koncertowa Filharmonii.

18 MARCA**Chindogu – sztuka tworzenia zbędnych wynalazków****Olsztyn**

MOK Olsztyn zaprasza na kreatywne warsztaty inspirowane japońską sztuką Chindogu. Chindogu to sztuka tworzenia niepotrzebnych wynalazków. Dla przyjemności, na przekór wszechobecnej projektozie i zalewającej nas produktozie. To sztuka obnażająca nasz konsumpcjonizm i pęd ku komercjalizacji, która nie przypadkiem rozwinęła się właśnie w Japonii - będącej w światowej czołówce zgłaszanych patentów.

Godz. godz. 12:00, Zajezdnia trolejbusowa, ul. Knosały.

18 MARCA**Wojciech Orliński: Kopernik. Rewolucje****Olsztyn**

MOK Olsztyn serdecznie zaprasza na spotkanie autorskie z Wojciechem Orlińskim wokół jego najnowszej książki „Kopernik. Rewolucje”. Godz. godz. 17:00, Sala pod Amfiteatrem. Wstęp wolny

19 MARCA**Transmisja z Metropolitan Opera – Wagner „Lohengrin”****Olsztyn**

„Lohengrin” Wagnera powraca do Met po 17 latach, w nowej, klimatycznej inscenizacji François Girarda. Yannick Nézet-Séguin poprowadzi orkiestrę, obsadzie zaś przewodniczyć będzie tenor Piotr Beczała w tytułowej roli tajemniczego rycerza.

Godz. 18:00, sala koncertowa Filharmonii.

24 MARCA**Koncert symfoniczny – Mendelssohn, Haydn, Beethoven****Olsztyn**

Wojciech Rodek – dyrygent, Małgorzata Grzegorzewicz-Rodek – sopran, Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej, Piotr Matwiejczuk – prowadzenie koncertu | Program m.in.: Feliks Mendelssohn-Bartholdy – Uwertura koncertowa Cisza morska i szczęśliwa podróż D-dur op. 27, Joseph Haydn – Scena di Berenice, Hob. XXIVa:10, Ludwig van Beethoven – Aria Ah! Perfido na sopran i orkiestrę op. 65, VII Symfonia A-dur op. 92. Godz. 19:00, sala koncertowa Filharmonii.

24 MARCA**Koncert zespołu Big Cyc****Olsztyn**

Wspólnie świętujemy 35-lecie istnienia i tworzenia tej nieprzeciętnej kapeli. Godz. 20:00 w Auli im. Anny Wasilewskiej przy ul. Kościńskiego 11.

26 MARCA**JAZZ w Filharmonii – Piotr Schmidt Quintet feat. Kęstutis Vaiginis - Komeda Nieznany 1967****Olsztyn**

Po ponad pół wieku, publiczność może podziwiać drugą, nieznaną, część legendarnego projektu Krzysztofa Komedy „Moja słodka europejska ojczyzna”. Piotr Schmidt podjął się opracowania odnalezionych rękopisów Krzysztofa Komedy i zaaranżowania muzyki. Powstały dzieła wybitne. Wszyscy muzycy wręcz niewiarygodnie wyczuli ducha muzyki Komedy.

Godz. 18:00, sala koncertowa Filharmonii.

28 MARCA**Metallica & Symphony by Scream Inc.****Olsztyn**

Scream Inc. to zespół, którego nie trzeba przedstawiać polskiej publiczności. Grupa, która zyskała międzynarodowe uznanie jako najlepszy Tribute Band zespołu Metallica, powraca z koncertami ze specjalnym udziałem orkiestry symfonicznej z Odessy pod batutą Vitalija Kovalchuka.

Godz. 19:00, sala koncertowa filharmonii.

30 MARCA**Koncert „10 Tenorów”****Olsztyn**

To trzeba zobaczyć i usłyszeć: 10 różnych indywidualności twórczych, 10 temperamentów, 10 odcieni tego jednego, najwspanialszego męskiego głosu, jakim jest tenor. W zupełnie nowym repertuarze, pozwalającym jeszcze szerzej ujawnić ich talenty, nasza tenorowa dziesiątka przypomni wszystkim, że najważniejsze są te dni, których jeszcze nie znamy, oraz że nie liczą godzin i lat. Napotkanej dziewczynie potrafią rzucić bukiet nut z okrzykiem „Bella ciao” albo „Sex bomb”. Nie ma dla nich granic stylów i gatunków muzycznych, ani nawet granic państwowych: śpiewają o Walencji, Ukrainie, a jedna z piosenek nazywa się po prostu „Świat” - ale nie trzeba krzyczeć ze zdziwienia „Nie może być!”, bowiem ...to tytuł innego z ich utworów. Nic dziwnego, że na koniec śpiewają o sobie „We Are The Champions!”. Filharmonia Warmińsko-Mazurska, ul. Głowackiego 1, godz. 19. Wstęp płatny

O OBRZĘDACH WESELNYCH NA WARMII

DO POŁOWY MARCA WE FROMBORKU MOŻNA OGLĄDAĆ WYSTAWĘ „ZWYCZAJE I OBRZĘDY WESELNE NA WARMII” PRZYGOTOWANĄ PRZEZ IZABELĘ TREUTLE – LIDZBARCZANKĘ, KTÓRA OPOWIADA O CIEKAWOSTKACH ZWIĄZANYCH Z DAWNYMI TRADYCJAMI WESELNYMI.

– Co można zobaczyć na wystawie?

– Wystawa składa się z kilku elementów. Zawiera plansze, na których opisane są rytuały, obrzędy i tradycje związane z weselem oraz to, jakie znaczenie miało wesele – nie tylko dla pary młodej i rodziny, ale i dla całej społeczności. Przeczytamy ostrojach, najważniejszych postaciach, jakie biorą udział w weselu – tak jak chociażby placmistrz czy rajek. Nie będę zdradzać, kim są te postacie, bo zapraszam serdecznie na wystawę. Na wystawie znajdziemy informacje o tym, co podawano do jedzenia, jakie były prezenty, a oprócz tego krótki słownik opisujący najważniejsze słowa związane z zaślubinami, z weselem, w gwarze warmińskiej. A ponieważ na tych planszach opisuję rzeczy, które nigdy nie były fotografowane ani w żaden sposób uwieczniane na rysunku, to poprosiłam artystkę Verę Kobylińską, żeby do tych tekstów stworzyła ilustracje. Dzięki Zespołowi Tańca Ludowego „Perła Warmii” można obejrzeć komplet tradycyjnych strojów warmińskich, a także jeden z czepców, które stanowią bardzo ważny element wesela.

– Czym warmińskie obyczaje weselne różnią się od mazurskich?

– Jeżeli chodzi o ludową, tradycyjną obrzędowość związaną ze ślubem i z weselem, ona mniej więcej

wyglądała podobnie – zarówno na Warmii i Mazurach, jak i w całej Polsce.

Co nas wyróżnia? Chociażby już wspomniany czepiec warmiński, aczkolwiek jest to tradycja, którą też i w innych regionach, nie tylko Polski, stosowano – czyli ten moment przejścia młodej kobiety ze stanu panieńskiego, gdy zostaje przyjmowana do grona mężatek, kobiet, gospodyń. I to w symboliczny sposób najczęściej odbywało się poprzez zdjęcie wianka, często też obcięcie warkocza i zakładanie na głowę czepca – bo czepiec mogły nosić tylko kobiety zamężne.

Były też ciekawe postacie, tak jak już wcześniej wspomniany placmistrz – czyli osoba, którą bym dzisiaj nazwała menadżerem wesela. Organizował on wesele od samego początku, poprzez zaproszenie gości i osób przygotowujących wesele, zorganizowanie miejsca, dekoracji. Prowadził parę młoda praktycznie przez całe wesele. I tworzył – to jest już bardzo oryginalne dla naszego regionu – tzw. biwaty. Były to różnego rodzaju przyspiewki, zapowiedzi, które często powstawały na bieżąco, pod konkretną sytuację czy osobę – często były to bardzo ciekawe i dowcipne teksty. Oczywiście nie dało się tego wszystkiego umieścić na wystawie, ale są ciekawe materiały, do których można dotrzeć i poczytać sobie o tym, jak takie biwaty brzmiały.

– Kiedy obrzędy przestały być praktykowane?

– W XIX wieku, wraz z pojawieniem się uprzedmiotowienia i zwróceniu się w kierunku miejskiego życia, w dużej mierze zaczęły zanikać zarówno tradycyjne ubiory, jak i wiele tradycyjnych obrzędów. Informacje na ten temat czerpałam w dużej mierze z badań robionych już powojennie przez zespół profesor Anny Szyfer, zresztą znanej badaczki tych regionów. Miała ze sobą grupę specjalistów, którzy jeździli głównie po południowej Warmii i przeprowadzali wywiady z osobami tam żyjącymi, które opowiadały o tych zwyczajach. Co ciekawe, czasami pewne zwyczaje i tradycje



Fot. Zofia Puszcz

Dzięki Zespołowi Tańca Ludowego „Perła Warmii” można obejrzeć komplet tradycyjnych strojów warmińskich

różniły się od siebie w sąsiadujących wsiach! Jeśli chodzi o zabobonne wierzenia, to niektóre z nich są stosowane do tej pory. Wszyscy wiemy, że panna młoda musi mieć coś starego, coś pożyczonego itd. Kiedyś obowiązywało dużo więcej tego rodzaju przekonań. Czasami było tak, że ta sama rzecz – taka jak chociażby deszcz – w każdej wiosce oznaczała co innego. Jeżeli padało w dniu ślubu, to w jednej wiosce oznaczało, że będzie dobrobyt, bogactwo, z kolei we wsi sąsiedniej mogło już oznaczać, że para młoda będzie całe życie płakała i będzie miała dużo trosk. To też jest bardzo ciekawe, że zwracano uwagę na pogodę i odczytywano w każdej jednej rzeczy jakąś wróżbę na przyszłość.

– Skąd pani zainteresowanie tym tematem, skąd jeszcze czerpała pani wiedzę?

– Zaczęło się od tego, że kilka lat temu moja znajo-

ma, która robiła tutaj badania dotyczące Warmii, zasugerowała, że może warto by było spróbować złożyć wnioski o wpisanie umiejętności wytwórstwa czepca warmińskiego na krajową listę niematerialnego dziedzictwa kulturowego. Więc zaczęłam zbierać materiały i szczerze powiedziawszy pandemia przyspieszyła moje działania. W 2021 roku udało się uzyskać wpis – drugi po gwarze warmińskiej. I tak naprawdę Warmia już nie ma praktycznie szans na żaden inny wpis, ponieważ nasza historia jest o tyle trudna, że w dużej mierze odtwarzamy wiele rzeczy, wiele tego dziedzictwa zniknęło. Fascynuje mnie ta ludzka duchowość, przekonania, zabobony, jak ludzie zapobiegali czy wydawało im się, że mogą zapobiegać pewnym nieszczęściom, jak mogą sprzyjać szczęściu. Niezwykle ciekawe są też itańce, ipieśni, i różnego rodzaju obrzędowość, czy nawet ubiór. To mnie nie-

zwykle fascynuje, tak samo jak sam człowiek.

– To bardzo ważne i ciekawe przedsięwzięcie, zwłaszcza że można powiedzieć, że Warmia znajduje się trochę w cieniu Mazur – i chociaż oba te regiony znajdują się w jednym województwie, to są między nimi różnice. Co jeszcze ciekawego można powiedzieć o Warmii?

– Przede wszystkim staraliśmy się w imieniu ludzi zajmujących się historią czy przeszłością tego regionu, również w świadomości miejscowych, „wypalić” to, że Warmia a Mazury, choć mają zbliżone historie, to są zupełnie inne. Bo Mazury są krainą historyczną, kulturową, bez żadnych stałych granic, nigdy nie miały swojej państwowości, są bardziej takim krajobrazem zamkniętym i związany też z religią inną od wyznania Warmiaków, którzy byli katolikami.

Warmia od XIV w. miała ściśle określone granice i jedenaście miast, które powstały na jej terenie i resztą istnieją do dzisiaj.

– Mieszka pani w Lidzbarku Warmińskim, który jest stolicą Warmii. Jest pani przewodnikiem?

– Tak, jestem przewodnikiem po całym województwie warmińsko-mazurskim, ale z racji tego, że jestem czynna zawodowo i robię poza tym dużo innych projektów, to bardziej ograniczam się do Lidzbarka i okolic.

– To teraz poproszę, by pani „oprowadziła” mnie po swoim mieście. Jakie najciekawsze miejsca warto tam zwiedzić jako turysta, podczas wakacji?

– Najpierw trzeba się przygotować, że trochę czasu tutaj można spędzić, ponieważ Lidzbark Warmiński to nie są tylko zabytki, takie jak zamek biskupów warmińskich, kościół farny z XIV w., mieszcząca się nieopodal oranżeria, czyli



Najbardziej interesuje mnie dziedzictwo duchowe, które najszybciej można utracić – mówi pani Izabela Treutle

dawny pawilon ogrodowy biskupów, przepiękna nekropolia – nasz cmentarz komunalny, na którym m.in. pochowany jest jeden z najwspanialszych rekordzistów świata w szybownictwie, Ferdinand Schultz. Oczywiście nie zapominamy też o dzisiejszej cerkwi i dawnym kościele ewangelickim, który prawdopodobnie jest projektu Karla Friedricha Schinkla, czyli jednego z najwybitniejszych architektów klasycyzmu. Jest więc trochę smaczków, jeśli chodzi o same zabytki.

Ale jeżeli ktoś nie chciałby spędzać czasu tylko i wyłącznie skupiając się na tej historycznej części, mamy piękne bulwary wzdłuż rzeki Łyny, po których można sobie spacerować. Chcemy być uzdrowiskiem, więc zapraszamy także do tężni, które znajdują się zaraz obok lasu.

– Co ciekawego można zobaczyć w okolicach Lidzbarka Warmińskiego?

– Najczęściej zabieram gości chociażby do Stoczka Klasztornego, który w tej chwili, podobnie jak nasz zamek, został wpisany na listę pomników historii. Bardzo ciekawy kościół w formie rotundy, piękne ogrody, bardzo serdeczni księża marianie, którzy zawsze przyjmują z otwartym sercem.

AGATA TUPAJ

REKLAMA

komunikat

WÓJT GMINY WYDMINY

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (tekst jedn. Dz.U. z 2021 r., poz. 1899, ze zm.), informuje, że w siedzibie Urzędu Gminy w Wydminach podano do publicznej wiadomości na okres 21 dni poprzez wywieszenie na tablicy ogłoszeń oraz umieszczenie na stronie internetowej www.bip.wydminy.pl wykaz części nieruchomości oznaczonej nr. geod. 704/7 obręb Wydminy – dzierżawa budynku gospodarczego (zarządzenie Wójta Gminy Wydminy nr 13/2023 z dnia 14 lutego 2023 roku). Bliższe informacje w ww. sprawie można uzyskać pod nr. tel. 87 421 00 83 lub 87 421 00 19 wew. 119 lub od poniedziałku do piątku w siedzibie Urzędu, pl. Rynek 1/1, pokój nr 7, w godzinach pracy Urzędu.

Prezydent Olsztyna



informuje, że w siedzibie Urzędu Miasta w dniach **od 3 marca 2023 r. do 24 marca 2023 r.** podane zostały do publicznej wiadomości wykazy nieruchomości przeznaczonych do **zbycia lub oddania w użytkowanie, dzierżawę lub użyczenie.**

Wykazy znajdują się w Biuletynie Informacji Publicznej, prowadzonym przez Urząd Miasta Olsztyna, pod adresem umolsztyn.bip.gov.pl.

PREZYDENT OLSZTYNY

DR NAUK MED. BEATA MOCZULSKA: Z POWODU NADCIŚNIENIA TĘTNICZEGO CIERPIĄ CORAZ MŁODSI

— NIELECZONE NADCIŚNIENIE TĘTNICZE MOŻE DOPROWADZIĆ DO KILKU NAPRAWDĘ POWAŻNYCH POWIKŁAŃ. NAJGROŹNIEJSZE TO ZAWAŁ SERCA I UDAR MÓZGU, CHOROBY NEREK. NADCIŚNIENIE USZKADZA TEŻ WZROK — MÓWI DR NAUK MED. BEATA MOCZULSKA, SPECJALISTKA HIPERTENSJOLOG, KONSULTANT WOJEWÓDZKA W DZIEDZINIE HIPERTENSJOLOGII.



MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@
gazetaolsztynska.pl

— Jak wielkim problemem Polaków jest dziś nadciśnienie tętnicze?

— Bardzo dużym. Porównując do naszych niedawnych zmagania z covidem — zachorowania na nadciśnienie tętnicze też zaczynają przybierać rozmiary pandemii. Choruje ponad miliard osób na całym świecie i ponad 13 mln w Polsce. A co jeszcze bardziej niepokojące — chorują osoby coraz młodsze. O ile wcześniej nadciśnienie z marszu przypisywało się osobom starszym i z nimi tę chorobę kojarzyło — o tyle dziś cierpią coraz młodszy. Wielki wpływ na taki stan rzeczy ma styl naszego życia, wielokrotnie przetworzone jedzenie, po które zbyt często sięgamy, otyłość, zwłaszcza tzw. otyłość brzuszna, duże spożycie soli czy stres. Istąd takie, a nie inne skutki. Przy czym pamiętajmy, że u większości chorych nie stwierdza się konkretnej przyczyny rozwoju nadciś-

nienia tętniczego. Dlatego warto stale kontrolować swoje ciśnienie i w razie podwyższonych wartości zgłaszać się do lekarza.

— Co to jest nadciśnienie tętnicze — tak konkretnie?

— Nadciśnienie tętnicze to choroba charakteryzująca się podwyższonym ciśnieniem krwi, czyli ciśnieniem tętniczym o wartości 140/90 mm Hg i więcej. Rozpoznajemy je na podstawie kilkukrotnych pomiarów ciśnienia krwi w gabinecie lekarza rodzinnego lub po wykonaniu 24-godzinnej holterem ciśnieniowym. U ponad 90 proc., czyli u zdecydowanej większości pacjentów występuje tzw. nadciśnienie pierwotne, zwane też samoistnym. Oznacza to, że przyczyna nadciśnienia u tych pacjentów jest złożona i jeszcze nie do końca poznana — wpływać może zarówno dieta, styl życia, środowisko, jak i dziedziczna skłonność. Natomiast około 5-10 proc. chorych cierpi na nadciśnienie tętnicze wtórne, inaczej zwane objawowym. U tych chorych podwyższone ciśnienie tętnicze jest tylko objawem innej choroby, dotyczącej najczęściej nerek, dużych tętnic lub zaburzeń czynności gruczołów wydzielających substancje regulujące wysokość ciśnienia krwi — dla przykładu choroby tarczycy, przytarczyc, nadnerczy.

— Czym nadciśnienie się objawia — na co powinniśmy zwracać szczególną uwagę?

— Co właśnie w nadciśnieniu tętniczym najbardziej niebezpieczne — ono najczęściej nie boli. Skrada się powoli, rośnie, na samym początku nie daje żadnych objawów. A jak już pojawiają się objawy — to prędko trzeba włączyć leczenie i samego nadciśnienia, ale bardzo często także jego powikłań. Nadciśnienia nie można też zdiagnozować, opierając się na pojedynczym pomiarze ciśnienia krwi. Dlatego tak bardzo zachę-



Fot. archiwum prywatne

cam do w miarę częstych pomiarów ciśnienia nie tylko u lekarza, ale także w domu. Chciałabym też, by pacjent w czasie wizyty w przychodni podstawowej opieki zdrowotnej, choć może korzysta z niej bez żadnego związku ze schorzeniami ciśnienia czy krążenia — miał wykonany pomiar ciśnienia tętniczego. W ten sposób można wychwycić wszelkie nieprawidłowości, zwłaszcza tendencje do nadciśnienia znacznie szybciej, zanim organizm zacząłby chorobę objawiać choćby częstymi pulsującymi bólami głowy, szczególnie w okolicy potylicy. Do częstych objawów nadciśnienia należą także zaburzenia snu, w tym bezsenność, szumy uszne, zaburzenia koncentracji, krwawienia z nosa, zaburzenia widzenia, kołatanie serca, nadmierna pobudliwość, nudności. Czasem może pojawić się też dyskomfort lub ból w klatce piersiowej. U wielu pacjentów z nadciśnieniem pojawia się często zaczerwienienie twarzy.

— Jakie mogą być powikłania nieleczonego nadciśnienia tętniczego?

— Nieleczone nadciśnienie tętnicze może dopro-

wadzić do kilku naprawdę poważnych powikłań. Najgroźniejsze to zawał serca i udar mózgu. Niestety, bardzo często właśnie te powikłania są pierwszym objawem nadciśnienia tętniczego. Dochodzi też do uszkodzenia nerek, a w bardziej zaawansowanym stadium nadciśnienia może dojść do ich przewlekłej niewydolności. Nadciśnienie uszkadza też wzrok, bo zwęża i uszkadza naczynia siatkówki i prowadzi do tzw. retinopatii nadciśnieniowej.

— Skąd potrzeba takich spotkań, jak I Warmińsko-Mazurska Konferencja Nadciśnienia Tętniczego?

— Jak wspomniałam, nadciśnienie tętnicze dotyka coraz więcej osób, także w naszym województwie. Jako konsultant próbuję działać na dwóch płaszczyznach: z jednej strony chcę edukować lekarzy i studentów medycyny w dziedzinie hipertensjologii i do nich właśnie kieruję I Warmińsko-Mazurską Konferencję Nadciśnienia Tętniczego. Jako prelegenci wystąpią specjaliści z regionu i z całej Polski, z wielką wiedzą, ale i doświadczeniem w leczeniu nadciśnienia. Z drugiej strony chcę pomóc pacjen-



DR NAUK MED. BEATA MOCZULSKA:

BARDZO ZACHĘCAM DO W MIARĘ CZĘSTYCH POMIARÓW CIŚNIENIA NIE TYLKO U LEKARZA, ALE TAKŻE W DOMU. CHCIAŁABYM TEŻ, BY PACJENT W CZASIE WIZYTY W PRZYCHODNI PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ, CHOĆ MOŻE KORZYSTA Z NIEJ BEZ ŻADNEGO ZWIĄZKU ZE SCHORZENIAMI CIŚNIENIA CZY KRĄŻENIA — MIAŁ WYKONANY POMIAR CIŚNIENIA TĘTNICZEGO.

— KTO TO JEST HIPERTENSJOLOG?

— Hipertensjolog to lekarz specjalista zajmujący się nadciśnieniem tętniczym i wszystkim, co z nim związane — diagnostyką, leczeniem i działaniami profilaktycznymi. Hipertensjologia, zawodowy obszar hipertensjologa, funkcjonuje jako samodzielna specjalizacja od dość niedawna, w Polsce dopiero od 2006 r. Oczywiście — wpływ na powstanie tej dziedziny medycyny miała ta stale rosnąca liczba pacjentów z nadciśnieniem. Samo nadciśnienie powoli urasta do rangi choroby cywilizacyjnej, hipertensjologowie mają zatem pełne ręce roboty — niestety.

Konferencja objęta jest patronatem Europe Direct Warmia i Mazury — w ramach realizacji wspólnych priorytetów legislacyjnych Unii Europejskiej na lata 2023 i 2024, w szczególności jako kontynuacja budowy Europejskiej Unii Zdrowia, która zakłada szybkie przyjęcie i wdrożenie europejskiej przestrzeni danych dotyczących zdrowia. The Conference is under the patronage of Europe Direct Warmia i Mazury — as part of the implementation of the EU common legislative priorities for 2023 and 2024, in particular as a continuation of the European Health Union construction, which gives priority to the swift adoption and implementation of the European Health Data Space.

Formularz rejestracji na Konferencję dostępny jest pod adresem: <https://forms.gle/yMqJpPs2cRM2SSbVA> lub po zeskanowaniu kodu QR.



EUROPE DIRECT
Warmia i Mazury

CIŚNIENIOMIERZ JAK ZEGAR: POWINIEN BYĆ W KAŻDYM DOMU

NA NADCIŚNIENIE
TĘTNICZE CIERPI
CÓ TRZECI Z NAS.
TA CHOROBA
NIE DAJE
JAKICHKOLWIEK
OBJAWÓW,
A ZA TO MOŻE
PROWADZIĆ DO
POWAŻNYCH
POWIKŁAŃ.
WARTO WIĘC
KONTROLOWAĆ
CIŚNIENIE. DZIŚ
O TYM, JAK
I CZYM ROBIĆ TO
PRAWIDŁOWO.



MAGDALENA MARIA
BUKOWIECKA
m.bukowiecka@
gazetaolsztynska.pl

PRAWIDŁOWE CIŚNIENIE — CZYLI JAKIE?

Wynik pomiaru ciśnienia daje zawsze dwie wartości: tzw. ciśnienie górne — skurczowe, i ciśnienie dolne — rozkurczowe. Optymalne dla organizmu człowieka jest ciśnienie poniżej 120/80 mmHg, ale jeśli nawet górne ciśnienie dojdzie do 129, a dolne do 84 — bez obaw. Takie wartości wciąż oznaczają prawidłowe ciśnienie tętnicze. O wysokim, choć prawidłowym ciśnieniu mówimy w przypadku, kiedy górna wartość waha się od 130 do 139 mmHg, dolna — od 85 do 89 mmHg. Kiedy jednak wartość ciśnienia górnego przekroczy 140 mmHg, a ciśnienia dolnego 90 mmHg — można mówić o nadciśnieniu. A ponieważ wiadomo, że zawsze lepiej zapobiegać, niż leczyć — już dziś warto zmienić styl życia na zdrowszy i wspomóc go technologią: dobrym ciśnieniomierzem. Bo sfigmomanometr, czyli aparat do mierzenia ciśnienia krwi, powinien znajdować się w każdej apteczce!

JAKI CIŚNIENIOMIERZ WYBRAĆ?

Na to pytanie najkrócej można odpowiedzieć — dokładnie! I tu od razu pojawia się schodek, bo jeśli ciśnieniomierz ma być dokładny — to najprecyzyjniejszy będzie ten manualny, z pompką i stetoskopem w zestawie. A taki zestaw, z całym szacunkiem — ale musimy pozostawić do obsługi profesjonalistom. Jaki zatem aparat wybrać do samokontroli ciśnienia krwi w warunkach domowych — łatwy w obsłudze, a jednocześnie na tyle dokładny, by pomógł nam natychmiast wychwycić wszelkie nieprawidłowości w pracy naszego serca?

Musi to być aparat elektroniczny, automatyczny i zwalidowany zgodnie z ustalonym protokołem, który wykorzystuje tzw. metodę oscylometryczną. Ma aż dwie zalety: po pierwsze pacjenci nie muszą być doświadczeni w odczytach swych pomiarów, a do tego nawet nie muszą samodzielnie wyczuwać własnego pulsu. Jak on działa?

Ciężenie krwi wyczuwa się dzięki strumieniowi, który płynie pod mankietem i powoduje jego drgania. W tej metodzie pomiaru ciśnienia podstawą jest więc pulsujące falowanie tętnicy, a nie zjawiska akustyczne. Dlatego nie potrzebujemy słuchawek.

Takie aparaty występują w dwóch wersjach: tradycyjnej naramiennej i nadgarstkowej. Obie wersje są w pełni automatyczne — co oznacza, że po wciśnięciu przycisku do mankieta wpompowywane jest powietrze, a po kilkunastu sekundach na wyświetlaczu pokazuje się wartość ciśnienia skurczowego oraz rozkurczowego, a także tętno.

Na rynku dostępne są też modele półautomatyczne, tylko na ramię — w tym przypadku ręcznie trzeba napędląć i następnie opróżnić mankiet powietrza. Modele te wyposażone są w gumową gruszkę, za pomocą której użytkownik samodzielnie pompkuje mankiet.

Jak zatem widać — do domowego pomiaru ciśnienia



Pomiaru należy dokonywać w cichym i spokojnym pomieszczeniu. Powinniśmy też wyłączyć telewizor i inne urządzenia emitujące dźwięki — niektóre wiadomości, dźwięki mogą powodować niezamierzony wzrost ciśnienia

tętniczego najlepiej sięgnąć po ciśnieniomierz w pełni automatyczny.

METODA ŁĄCZONA

Niektórzy pacjenci cierpią na zaburzenia rytmu serca. I ponieważ w ich przypadku określenie rzeczywistej wysokości ciśnienia tętniczego wciąż sprawia wiele trudności — często pojawiają się pytania o ciśnieniomierz, który łączyłby metodę oscylometryczną i tradycyjną lekarską, czyli osłuchową, znaną też jako metoda Korotkowa. Wszystko przez to, że w metodzie oscylometrycznej pomiar ciśnienia krwi zależy od płynnego przechodzenia kolejnych fal ciśnienia — nie zawsze można nią zmierzyć ciśnienie krwi u pacjentów z zaburzeniami rytmu serca, takimi jak migotanie przedsionków.

Ale jest rozwiązanie także dla takich pacjentów. Chorzy z arytmia mogą zaopatrzyć się w ciśnieniomierz łączący dwie metody pomiaru: oscylometryczną oraz osłuchową. Metoda Korotkowa jest metodą osłuchową i charakteryzuje się wysoką dokładnością — to nią posługują się lekarze. Taki ciśnieniomierz ma wbudowany mikrofon umożliwiający pomiar metodą osłuchową, ale może też automatycznie przełączać się na pomiar oscylometryczny w przypadku słabo słyszalnego tętna. Dzięki zastosowaniu podwójnej techniki pomiaru, ciśnieniomierz

sam decyduje o doborze właściwej metody pomiaru.

Istnieją również ciśnieniomierze z tzw. technologią PAD (ang. Pulse Arrhythmia Detection — wykrywanie arytmii tętna). Te aparaty, jeśli w trakcie wykonywania pomiaru ciśnienia krwi wykryją nieregularny puls, wyświetlają natychmiast odpowiedni symbol ostrzegawczy. Uzyskany rezultat może wtedy odstawać od wartości ciśnienia normalnego. Zaistniała sytuacja nie stanowi podstawy do zaniepokojenia. Ale jeśli jednak będzie miała miejsce częściej, kilka razy w tygodniu przy codziennych pomiarach ciśnienia krwi, lub też będzie pojawiała się nagle lub częściej niż poprzednio — należy poinformować lekarza.

ODWIECZNY DYLEMAT: NADGARSTKOWY CZY NARAMIENNY?

Zaleca się wyłącznie aparaty naramienne, automatyczne. W wyjątkowych sytuacjach można użyć aparatów nadgarstkowych — przydatne są na przykład chorym mniej sprawnych ruchowo, takim, którzy nie mają możliwości skorzystania z czyjejś pomocy przy zakładaniu mankieta. Ze względu na małe rozmiary aparaty nadgarstkowe są bardzo poręczne i można dokonywać nimi pomiarów w miarę dyskretnie, choćby w pracy lub w podróży. Należy jednak pamiętać, że

pomiar dokonany aparatem nadgarstkowym może nie odzwierciedlać rzeczywistych wartości ciśnienia. Za bardziej dokładną metodę uznaje się jednak tę, przy której pomiaru dokonuje się mankiem naramiennym.

PYTANIA O MANKIET

To przecież bardzo ważna część całej aparatury — jaki mankiet będzie zatem najlepszy? Zbyt mały może być przyczyną błędów pomiaru.

Mankiet standardowy służy do pomiaru ciśnienia u osób dorosłych, których obwód ramienia zawiera się pomiędzy 20 a 32 cm. W przypadku osób otyłych lub z rozbudowanym bicepsiem, u których obwód ramienia jest większy niż 32 cm, należy zastosować większy mankiet — jeśli zmierzmy ciśnienie z użyciem standardowego mankieta u osoby z obwodem ramienia powyżej 32 cm, otrzymana wartość będzie zawyżona. Ale także zbyt duży mankiet może być przyczyną błędów.

Kolejną istotną cechą mankieta jest łatwość, z jaką da się go założyć na ramię. A to ważne w przypadku osób, które same dokonują pomiarów ciśnienia. Najczęściej stosowanym rozwiązaniem ułatwiającym samodzielne założenie mankieta jest specjalna metalowa klamra, tzw. pierścień D (D-ring), wo-

kół którego mankiet jest na stałe przewinięty i zapięcie na rzep jedną ręką staje się dużo prostsze.

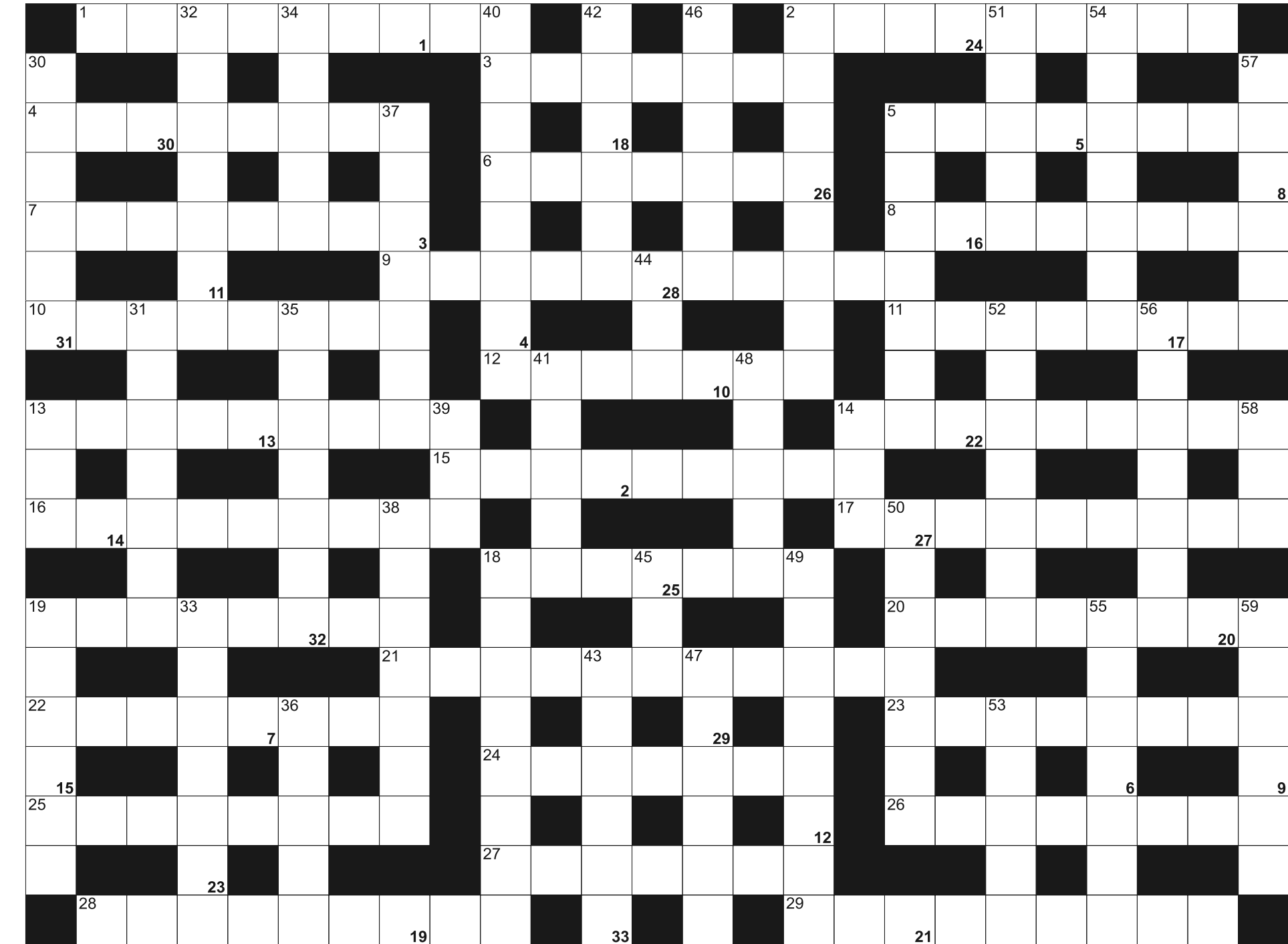
JAK PRAWIDŁOWO MIEĆ CIŚNIENIE?

Pomiaru należy dokonywać w cichym i spokojnym pomieszczeniu. Powinniśmy też wyłączyć telewizor i inne urządzenia emitujące dźwięki — niektóre wiadomości, dźwięki mogą powodować niezamierzony wzrost ciśnienia. Osoba, która ma mieć mierzone ciśnienie, powinna przynajmniej przez 10 minut odpocząć. Nie zaleca się również w okresie pół godziny przed pomiarem picia mocnej kawy i herbaty, alkoholu oraz palenia papierosów.

Pacjent powinien siedzieć na krześle, wygodnie oparty, z odsłoniętymi ramionami, podpartymi w takiej pozycji, żeby mankiet był na wysokości serca. Mankiet powinien być założony około 2-3 cm powyżej zgięcia łokciowego ręki. Ramienia powyżej mankieta nie powinien uciskać podciągnięty do góry rękaw bluzki czy koszuli. Nie zakładamy też mankieta na rękaw, nawet z cienkiej tkaniny. Po założeniu mankieta nie należy zmieniać pozycji ręki ani poruszać dłońmi. W trakcie pomiaru badany powinien być odprężony i nie może rozmawiać. Wskazane jest mierzenie ciśnienia stale o tych samych porach, zawsze na tym samym ramieniu. Pamiętajmy, że pierwszy w życiu pomiar powinien być wykonany na obydwu ramionach, następnie mierzymy na tym wyższym ciśnieniem. Warto zauważyć, że często występują różnice w wartościach ciśnienia między ramionami i jest to normalne. Jeśli taka różnica jest większa niż 20 mmHg, trzeba udać się do lekarza na dokładniejszą diagnostykę. Warto też ciśnieniomierz skalibrować przy najbliższej wizycie u lekarza, prosząc o pomiar aparatem manualnym, a następnie wykonując pomiar swoim aparatem automatycznym.

KONSULTACJA MEDYCZNA: DR NAUK
MED. BEATA MOCZULSKA

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 33, utworzą rozwiązanie:

1	2	3	4	5		6		7	8	9	10	11	12		13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26		27	28		29	30	31	32	33							

POZIOMO: 1) ratunkowe lub gazowe; 2) mniej niż przyjaciółka; 3) przyjmują pacjentów; 4) największa duńska wyspa; 5) tekst opery lub baletu; 6) paski zamiast medali i odznaczeń; 7) choroba trzewna inaczej; 8) ... i Tobago, państwo; 9) dziecięca pensja od rodziców; 10) kraj z Dublinem; 11) domowa roślina owadożerna; 12) nie wierzą w Boga; 13) świergotek górski krócej; 14) skrót atm dla fizyka; 15) naukowiec od ptaków; 16) ochroniarz przewożący pieniądze; 17) odejście, wystąpienie z Kościoła; 18) lek na niby; 19) Obywatelska jest opozycją; 20) najwyższy szczyt gór Pindos; 21) odpowiednik andrologii; 22) inaczej sterlet, ryba; 23) inaczej chłodnica,

ropraszacz ciepła; 24) miesięczny post muzułmanów; 25) Maria, napisała "Plastusiowy pamiętnik"; 26) zwyczajny to bylica draganek; 27) imię męskie; 28) praca chałupnicza inaczej; 29) wojskowy samolot bojowy.
PIONOWO: 2) najdłuższa rzeka Finlandii; 5) inaczej o pisarzu; 13) wyciskany z owoców; 14) Agnieszka dla przyjaciół; 18) ... Raclawicka we Wrocławiu; 19) latająca cyranka; 30) subiekt z "Lalki" Prusa; 31) wąskolistna to czyszczeć; 32) powieść Zofii Nałkowskiej; 33) z mianownikami w ułamku; 34) mały Tadeusz; 35) przepływa przez Nowy Targ; 36) aptekarska jednostka masy; 37) pustynia mglista w Chile; 38) wodo-

spad na granicy Kanady i USA; 39) mruczący drapieżnik domowy; 40) córka Władysława Jagiełły; 41) droga wykuta w skale; 42) czasem łapie w łydce; 43) owady krwiopijcy; 44) japoński pas do kimona; 45) opłata celna; 46) trójskrzyn pstry inaczej; 47) autor "Tożsamości Bourne'a"; 48) bochenek z piekarni; 49) istota żywa dla biologa; 50) Franz Kafka i Albert Camus; 51) polskie bizona z Puszczy Białowieskiej; 52) mięsne lub nabiłowe w markecie; 53) pękają w oponach; 54) sąsiad Francuza i Polaka; 55) najdłuższa rzeka Mjanmy; 56) i z przodu, i z tyłu samochodu; 57) zastąpiła ciężką pierzynę; 58) mała Alicja; 59) pierwiastek Sr.

SUDOKU

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

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

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

ZWIERZĘTA

kupię

SKUP bydła rzeźne, eksportowe cielaki, 451-521-555

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

MIESZKANIE 3 pokoje 68m2 Olsztyn Jaroty, 798-050-820

SPRZEDAM - zamienię dom Stawiguda, 512-372-218

SPRZEDAM działkę budowlaną Różnowo, uzbrojona, bez pośredników, 784-527-498

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

KONSTAŁ PRODUCENT

GARAŻE blaszane BRAMY garażowe KOJCE dla psów

Najniższe CENY
Różne wymiary
Transport cały kraj
Montaż GRATIS
Dogodne RATY

GARAŻE WZMOCNIŁY AUTOMATYKA DO BRAM

89-650-30-43 85-733-60-26
29-642-34-61 55-621-23-38
512-853-323
www.konstal-garaze.pl

28230ttr-a-G

kupię

DZIAŁKĘ budowlaną, 89 539-02-00

KUPIĘ działkę na Mazurach z dostępem do jeziora, 793-164-163

zamienię

WWW.ZAMIANY.OLSZTYN.PL - mieszkań, domów, 603-584-180

do wynajęcia

WYNAJMĘ mieszkanie 2 pokojowe, 510-838-179

AUTO-MOTO

kupię

SKUP AUT!!! NAJWYŻSZA CENA TEL. 730 750 266

USŁUGI

budowa | remont

GLAZURA, terakota, malowanie, hydrauliczne, panele, 50-20-60-413

MALOWANIE, szpachlowanie, glazura, 782-241-921

POLBRUK, 602-401-309

REMONTY mieszkań, hydraulika, elektryka, 783-543-814

REMONTY. 601 627 491

SZALÓWKA, podłoga, boazeria, sztacheta, taras; Tartak Żarnowo k/Augustowa, 693-491-205.

inne

WYCINKA SAMOSIEJEK. Oferujemy 10 tysięcy za hektar. Tel. 512-11-11-21

PRACA

dam pracę

POMOCNIK Cieśli -Dekarza, 601-680-820

PRZYCHODNIA lekarska Olsztyn ul. Dworcowa 4A zatrudni rejestratorkę, pielęgniarkę lub ratownika medycznego. CV składać do 13.03 (89)533-56-63

SZPACHLARZA malarza, 602-172-613

W gospodarstwie mlecznym, 534-920-987

ZATRUDNIĘ w Gospodarstwie Rolnym, 601-772-124

HANDEL

DREWNO kominkowe, opałowe, transport, 576-935-573, 794-630-121.

ZDROWIE I URODA

WCZASY dla Seniora-Krynica Morska, kwiecień od 1149zł/os., maj 8 dni od 1149 zł/os., czerwiec 8 dni od 1399 zł/os. Stegna, maj 8 dni od 1049 zł/os., czerwiec 8 dni od 1199 zł/os. www.wczasy-senior.pl, 534-244-044.

WIELKANOC NAD MORZEM W KRYNICY MORSKIEJ 10 dni w cenie 1799 zł/os. www.owjantar.pl, tel: 552476030, 534 244 044.

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

KURY Młode Nioski, Od Hodowcy, Szczepione, Dowóz, TANIO, 502-031-298

KURY Młode Nioski, Od Hodowcy, Szczepione, Dowóz, TANIO, 502-031-298

Z ogromnym bólem serca zawiadamiamy, że 28 lutego 2023 r. odszedł Nasz Kochany Syn, Brat i Wnuk

ś. † p.

Kajetan Kulwicki-Tyllo

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 4 marca 2023 r. (sobota) o godz. 13.00 mszą świętą pogrzebową w parafii Chrystusa Odkupiciela Człowieka przy ul. Wyszyńskiego. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej. Pograżona w smutku rodzina

505230pb1-a - P

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 28 lutego 2023 r. zmarł Nasz Kochany Tata, Dziadek, Pradziadek i Brat

ś. † p. Zdzisław Przybyła

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 3 marca 2023 r. (piątek) od godz. 12.45 do godz. 13.15 w kaplicy przy ul. Poprzecznej. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej. Pograżona w smutku rodzina

517230pb1-a - P

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 2 marca 2023 r. zmarł nagle Nasz Kochany Brat i Wujek

ś. † p.

Włodzimierz Wolańczyk

Uroczystości pogrzebowe i ceremonia pochowania rozpoczną się 4 marca 2023 r. (sobota) o godz. 9.00 przy głównej bramie cmentarza komunalnego przy ul. Poprzecznej.

521230pb1-a - P

Z ogromnym smutkiem i żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Pana Ireneusza Ziółka

Wieloletniego Pracownika Rejonu w Szczytnie Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad Oddziału w Olsztynie. Wyrazy głębokiego współczucia

Żonie i Najbliższym

składają Dyrekcja oraz Pracownicy Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad Oddziału w Olsztynie

514230pb1-a - P

ś. † p. Andrzej Reszko

były pracownik Warmińsko-Mazurskiego Oddziału Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

W Zmarłym tracimy Człowieka bardzo pomocnego i lubianego wśród koleżanek i kolegów.

Rodzinie Andrzeja

składamy wyrazy głębokiego współczucia. Koleżanki i Koledzy z Warmińsko-Mazurskiego Oddziału PFRON

513230pb1-a - P

TU ZLECISZ ZAMIESZCZENIE NEKROLOGU LUB KONDOLENCJI W „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ” I „DZIENNIKU ELBLĄSKIM”

NEKROLOGI

(wymagany akt zgonu).

Terminy przyjęć*:

- na poniedziałek – do piątku do godz. 15.00
- na wtorek, środę, czwartek, piątek – dnia poprzedniego w godz. 7.00-15.00

* Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, plac Józefa Bema 5

KONDOLENCJE

(wymagany dowód osobisty osoby nadającej) ukazują się w ciągu trzech dni od chwili nadania

Biuro Ogłoszeń, **OLSZTYN**, plac Józefa Bema 5
czynne w godz. 7.00-15.00
soboty – nieczynne

tel. 89-539-74-80, b.ogloszen@gazetaolsztynska.plwww.pozegnania.net

Biuro Ogłoszeń, **ELBLĄG**, ul. Rybacka 35
tel. 55-236-18-02

pon.-pt. godz. 8.00-16.00

289190pb1-C-M



SACRUM

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

ANDRZEJ DĄBROWSKI

Olsztyn, ul. Limanowskiego 18/2

☎ 89 67 77 100, kom. 530 308 308

GODNIE – SOLIDNIE – Z SZACUNKIEM

Całodobowy przewóz zmarłych

3205200pb1-d-M



USŁUGI POGRZEBOWE

ARKA

Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

OLSZTYN (Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A

☎ 89 534 72 42, 605 635 908

OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24

(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka”)

☎ 89 526 66 01, 605 665 909

www.arkaolsztyn.pl

Całodobowy przewóz zmarłych

6146190pb1-I-M



dawniej market

OLSZTYN 895 355 300
ul. Lengowskiego 18-20 602 327 277

BISKUPIEC 897 152 093
ul. Armii Krajowej 4 608 680 642

POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09

Pomożemy Ci godnie pożegnać

6142190pb1-g-M

pozegnania.net

Wyraź swój żal i zapal
wirtualną świeczkę



314190pb1-A 2x2-M

Szukasz Klientów? Wybierz profesjonalistów. Wybierz nas!

Wybierz nas!

(89) 539-74-46
reklama@wm.pl

GAZETA
OLSZTYŃSKA

mp-xxpo-0812-M

SPRINTEM

SKOKI NARCIARSKIE

Podczas mistrzostw świata w Planicy dzisiaj zostanie rozegrany konkurs na dużej skoczni. Wśród faworytów są Polacy, z których najlepiej jak na razie spisał się Piotr Żyła, który obronił mistrzowski tytuł na skoczni normalnej. Transmisję z konkursu przeprowadzą TVN i Eurosport 1. Wczorajsze kwalifikacje zakończyły się po oddaniu gazety do druku.

PIŁKA NOŻNA W sobotę zostaną rozegrane mecze 1/8 finału Wojewódzkiego Pucharu Polski. Jedno z ciekawszych odbędzie się w Iławie, gdzie Jeziorak podejmie Mrągowie Mrągowo. Podczas wiosennych rozgrywek drużyna z Iławy powinna być groźna, bo po kontuzji wraca Radosław Galas, a poza tym klub wzmocniło przyjsie Huberta Szramki. Interesującym powinno być także w Kisielicach, gdzie B-klasowa Olimpia podejmie Drwęcę Nowe Miasto Lubawskie. Warto przypomnieć, że drużyna z Kisielic w tej edycji Wojewódzkiego Pucharu Polski, nie straciła jeszcze gola. Co prawda oba zespoły dzielą dwie klasy rozgrywkowe, ale być może na boisku wcale nie będzie tego widać...

*** 1/8 finału WPP, sobota g. 14:** Polonia Pastęk - Victoria Bartoszyce, Orzeł Janowiec Kościelny - DKS Dobre Miasto, Jeziorak Iława - Mrągowia Mrągowo, Jurand Barciany - Znicz Biała Piska (na boisku ze sztuczną nawierzchnią w Kętrzynie), Tęcza Biskupiec - Olimpia II Elbląg (na boisku ze sztuczną nawierzchnią), Olimpia Kisielice - Drwęca Nowe Miasto Lubawskie; 22 marca: Granica Kętrzyn - Concordia Elbląg, Mazur Etk - Sokół Ostróda.

PIŁKA RĘCZNA W 18. kolejce Ligi Centralnej Warmia Energa we Wrocławiu zagra ze Śląskiem (sobota, godz. 17). W poprzedniej kolejce podopieczni trenera Adamowicza wreszcie przerwali fatalną passę (13 porażek z rzędu), wygrywając w Biskupcu z Zagłębiem Sosnowiec (33:32). Po długo wyczekiwany zwycięstwie w obozie olsztynian zapanowała mobilizacja przed kolejnymi meczami. A najbliższy już w sobotę we Wrocławiu, jednak tym razem poprzeczka zawisła znacznie wyżej, bo Śląsk to rywal z czołówki tabeli. W pierwszej rundzie w Biskupcu wrocławianie wygrali 30:28, ale



Fot. Anna Kajet

Mimo ostatniego zwycięstwa Warmia Energa pozostała na dnie tabeli

przez większość meczu spokojnie prowadzili pięcioma-sześcioma bramkami. Makowski i spółka nie zamierzają się jednak poddawać. Sobotni gospodarze w przeszłości już tracili punkty z niżej notowanymi zespołami, więc może i teraz uda się im coś uszczknąć. Na pewno olsztynianie muszą odciąć od podań świetnie spisującego się w tym sezonie Konrada Cegłowskiego. Kołowy gospodarzy z dorobkiem 100 trafień zajmuje drugie miejsce na liście strzelców. Poza tym Warmia musi przypilnować rozgrywanego Krzysztofa Gądkę - jeśli te dwa założenia uda się wprowadzić w życie, wtedy będzie szansa na korzystny wynik.

*** Inne mecze 18. kolejki:** Olimpia MEDEX Piekary Śląskie - ORLEN Upstream SRS Przemyśl, Grot Blachy Pruszyński Anilana Łódź - Budnex Stal Gorzów, Stal Mielec - AZS-AWF Biała Podlaska, Padwa Zamość - KPR Legionowo, Nielba Wągrowiec - Autoinvest Żukowo, Zagłębie Handball Team Sosnowiec - MKS Wieluń.

PO 17 KOLEJKACH

1. Legionowo	43	532:405
2. Stal M.	39	512:452
3. AZS-AWF*	37	468:409
4. Śląsk	32	498:482
5. Stal G.	28	436:423
6. Padwa	27	441:436
7. Olimpia	26	480:460
8. Wieluń	22	466:485
9. Nielba	22	458:522
10. Żukowo*	21	457:468
11. Anilana	18	447:495
12. Zagłębie	17	434:463
13. Przemyśl	10	468:532
14. Warmia	9	443:508

* mecz zaległy

* W 14. kolejce I ligi w sobotę Szczepiorniak Olsztyn zagra na wyjeździe z Sokotem Kościerzyna (g. 17), a Szyńska Meble Jeziorak Iława podejmie Tytanów Wejherowo (g. 17).

*** 14. kolejka II ligi, sobota:**

Jedynka Kodo Morąg - Pogoń Handball Szczecin (18), Czarni Olecko - Sambor Latocha Agropom Tczew (17), Handball Czersk - Szczepiorniak II Olsztyn (17), AZS Fahrenherit Gdańsk - BSMS Bartoszyce (15), MTS Kwidzyn - AZS UKW Bydgoszcz (13); **niedziela:** Wybrzeże Gdańsk - SMS ZPRP II Kwidzyn (15).

SIATKÓWKA W środę Konrad Piechocki został odwołany ze stanowiska prezesa Skry Bęchatów, które pełnił od 15 lat. Bęchatowianie w tym sezonie PlusLigi przegrali 17 z 25 meczów i już teraz można stwierdzić, że jest to najgorszy sezon w ich wykonaniu od blisko 20 lat. Zlecono także audyt, który miał przedstawić obecną sytuację finansową klubu, który przez lata należał do czołówki w Polsce i Europie. Nie chcę wdawać się w szczegóły, zwłaszcza związane z umową z naszym wieloletnim, największym i najważniejszym sponsorem. Mogę przekazać kibicom tylko tyle, że gdyby nie środowowa decyzja, to funkcjonowanie klubu, z powodu rosnącego od kilku miesięcy zadłużenia - i to nie tylko wobec drużyny, ale także instytucji publicznych, czy innych wierzycieli - byłoby zagrożone - przyznał Piechocki.

Dodał, że zagrożone było istnienie Skry, więc nie mógł sprzeciwić się odwołaniu, ponieważ - jak podkreślił - nie Piechocki jest tu najważniejszy. - Tu był wybór: ja albo dalsze funkcjonowanie siatkówki w Bęchatowie. Czyli wyboru nie było, to jasne - zaznaczył były już prezes Skry. Piechocki ze Skrą związany jest od ponad 20 lat. Początkowo był menedżerem klubu, następnie wiceprezesem, a od 2008 roku pełnił funkcję prezesa zarządu. W tym czasie Skra stała się najbardziej utytułowanym klubem siatkarskim XXI wieku w Polsce. Od

2005 roku zdobyła dziewięć tytułów mistrza Polski, siedem pucharów i cztery superpuchary kraju oraz dwa srebrne i trzy brązowe medale mistrzostw Polski. W Lidze Mistrzów wywalczyła jeden srebrny i trzy brązowe medale, a w Klubowych Mistrzostwach Świata dwa srebrne i jeden brązowy krążek. Piechocki formalnie funkcję będzie pełnił do 16 marca.

LEKKA ATLETYKA

Wczoraj w Stambule rozpoczęły się halowe mistrzostwa Europy. Transmisję z imprezy można obejrzeć w TVP Sport. Niestety, nie wystąpi rekordzista świata w skoku o tyczce Szwed Armand Duplantis, który w sobotę w Clermont-Ferrand wynikiem 6,22 m ponownie poprawił rekord globu. W tej sytuacji najlepszym rezultatem ze zgłoszonych tyczkarzy może pochwalić się Norweg Sondre Guttormsen, który ustanowił w tym sezonie rekord życiowy - 5,90. Gorzej powodzi się Piotrowi Liskowi, który w swoim najlepszym występie uzyskał jedynie 5,72 m.

PROGRAM HME

* 3 marca

> 7.00 - 60 m ppt, pięciobój: Adrianna Sułek
> 7.10 - skok w dal mężczyzn, eliminacje
> 7.15 - skok o tyczce kobiet, eliminacje
> 7.45 - skok wzwyż, pięciobój: Adrianna Sułek
> 7.50 - 400 m mężczyzn, eliminacje: Kajetan Duszyński
> 8.40 - 400 m kobiet, eliminacje: Anna Kietłbasińska
> 9.10 - trójskok kobiet, eliminacje
> 9.30 - 1500 m kobiet, eliminacje: Sofia Ennaoui, Weronika Lizakowska
> 10.05 - 60 m kobiet, eliminacje: Martyna Kotwiła, Magdalena Stefanowicz, Ewa Swoboda
> 10.30 - pchnięcie kulą, pięciobój: Adrianna Sułek



Fot. Marek Bczyk

W piątek o medal HME w biegu na 60 metrów powalczy Ewa Swoboda

> 17.00 - skok wzwyż mężczyzn, eliminacje: Norbert Kobielski
> 17.05 - 60 m kobiet, półfinał: ew. Martyna Kotwiła, Magdalena Stefanowicz, Ewa Swoboda
> 17.10 - skok w dal, pięciobój: Adrianna Sułek
> 17.25 - pchnięcie kulą, FINAŁ: ew. Michał Haratyk
> 17.35 - 400 m mężczyzn, półfinał: ew. Kajetan Duszyński
> 17.55 - 400 m kobiet, półfinał: ew. Anna Kietłbasińska
> 18.18 - 3000 m kobiet, FINAŁ
> 18.35 - trójskok mężczyzn, FINAŁ
> 18.40 - 1500 m FINAŁ: ew. Michał Rozmys
> 18.53 - pchnięcie kulą kobiet, FINAŁ
> 19.05 - 800 m, pięciobój, FINAŁ: Adrianna Sułek
> 19.45 - 60 m kobiet, FINAŁ ew. Martyna Kotwiła, Magdalena Stefanowicz, Ewa Swoboda

* 4 marca

> 7.00 - 60 m mężczyzn, siedmiobój
> 7.04 - skok o tyczce mężczyzn, eliminacje: Piotr Lisek
> 7.20 - 60 m mężczyzn, eliminacje: Dominik Kopeć, Jakub Lempach
> 7.40 - skok w dal mężczyzn, siedmiobój
> 8.00 - 3000 m mężczyzn, eliminacje
> 8.35 - 60 m ppt kobiet, eliminacje: Weronika Nagieć
> 9.05 - pchnięcie kulą, siedmiobój
> 9.10 - skok w dal kobiet, eliminacje
> 9.20 - 60 m ppt mężczyzn, eliminacje: Damian Czykier, Jakub Szymański

> 16.35 - skok wzwyż, siedmiobój
> 16.45 - 60 m mężczyzn, półfinał: ew. Dominik Kopeć, Jakub Lempach
> 17.05 - skok o tyczce kobiet, FINAŁ
> 17.15 - 800 m kobiet, półfi-

nał: ew. Margarita Koczanowa, Angelika Sarna
> 17.35 - 800 m mężczyzn, półfinał: ew. Mateusz Borkowski
> 17.50 - trójskok kobiet, FINAŁ
> 18.00 - 1500 m kobiet, FINAŁ: ew. Sofia Ennaoui, Weronika Lizakowska
> 18.20 - 400 m mężczyzn, FINAŁ: ew. Kajetan Duszyński
> 18.30 - 400 m kobiet, FINAŁ: ew. Anna Kietłbasińska
> 18.55 - 60 m mężczyzn, FINAŁ: ew. Dominik Kopeć, Jakub Lempach

* 5 marca

> 8.00 - 60 m ppt, siedmiobój
> 8.12 - skok w dal mężczyzn, FINAŁ
> 8.20 - skok wzwyż kobiet, FINAŁ
> 8.35 - 60 m ppt, półfinał: ew. Damian Czykier, Jakub Szymański
> 8.55 - 60 m ppt, półfinał: ew. Weronika Nagieć
> 9.08 - skok o tyczce, siedmiobój

> 17.05 - skok wzwyż mężczyzn, FINAŁ: ew. Norbert Kobielski
> 17.10 - 4x400 m mężczyzn, FINAŁ
> 17.18 - skok wzwyż mężczyzn, FINAŁ
> 17.25 - 4x400 m kobiet, FINAŁ (Aleksandra Formella, Aleksandra Gaworska, Anna Kietłbasińska, Anna Pałys, Marika Popowicz-Drapała, Alicja Wrona-Kutrzepa)
> 17.40 - 1000 m, siedmiobój, FINAŁ
> 17.50 - skok w dal kobiet, FINAŁ
> 18.00 - 3000 m mężczyzn, FINAŁ
> 18.22 - 800 m mężczyzn, FINAŁ: ew. Mateusz Borkowski
> 18.35 - 800 m kobiet, FINAŁ: ew. Margarita Koczanowa, Angelika Sarna
> 18.55 - 60 m ppt kobiet, FINAŁ: ew. Weronika Nagieć
> 19.05 - 60 m ppt mężczyzn, FINAŁ: ew. Damian Czykier, Jakub Szymański

DRYH

PIŁKARSKA SOBOTA POD WAWELEM

PIŁKA NOŻNA Drugoligową wiosnę Stomil rozpoczął od remisu w Olsztynie z Polonią Warszawa, natomiast w sobotę o punkty powalczy w Krakowie z Garbarnią (g. 14). Podopieczni Szymona Grabowskiego są faworytem, bo rywale to najstarsza ekipa ligi.

Biało-niebiescy w pierwszym spotkaniu rundy wiosennej II ligi zremisowali na własnym stadionie 1:1 z Polonią Warszawa. Hitowe spotkanie 20. kolejki obejrzało blisko dwa tysiące widzów. Fani Stomilu mogli czuć pewien niedosyt, bo olsztyńska drużyna szybko objęła prowadzenie - bramkę zdobył Hubert Sadowski. Z drugiej jednak strony kibice „Dumy Warmii” mogą się też cieszyć z remisu, bo po przerwie goście mogli przechylić szalę zwycięstwa na swoją stronę.

- W pierwszej połowie pozytywnie wyglądała nasza gra w defensywie - ocenia Szymon Grabowski. - Muszę pochwalić chłopaków za zaangażowanie, czasami aż za mocno chcieli prostymi środkami zagrozić bramce przeciwnika. Bardzo szybko pozbywałem się piłki, przez co nie mogliśmy złapać odpowiedniego rytmu. Mam nadzieję, że w kolejnych spotkaniach będzie to już wyglądało lepiej. Mecz z Polonią traktuję jako pozytywny początek, bo zmierzaliśmy się z naprawdę mocnym przeciwnikiem, który otwarcie mówi, że chce w tym sezonie awansować do I ligi. Pokazaliśmy, że jesteśmy drużyną, która może powalczyć z każdym. Polonia miała



Do drugiego miejsca dającego bezpośredni awans Stomil traci tylko dwa punkty

jeszcze dwie doskonałe sytuacje po naszych ewidentnych błędach, dlatego szanujemy ten jeden zdobyty przez nas punkt.

STOMIL W TYM MOMENCIE MA 34 PUNKTY, CO NADAL DAJE MU CZWARTĄ POZYCJĘ W TABELI. TAKIE MIEJSCE GWARANTUJE UDZIAŁ W BARAŻACH, DLATEGO

TRENER GRABOWSKI PRZED STARTEM RUNDY PODKREŚLAŁ, ŻE JEGO PLAN MINIMUM TO UTRZYMANIE CZWARTEJ LOKATY.

W tej kolejce wydaje się, że Stomilowi o zwycięstwo powinno być łatwiej niż w miniony weekend. Olsztynianie zmierzą się przecież na wyjeździe z Garbarnią, która

okupuje ostatnią pozycję w tabeli i jest wymieniana wśród drużyn najpoważniej zagrożonych spadkiem.

- Oczywiście, że jedziemy po trzy punkty, przecież w każdym meczu nasz cel to zwycięstwo - mówi Grabowski. - Nie możemy jednak lekceważyć Garbarni, tym bardziej że był to jeden z najlepszych zespołów, z jakim jesienią graliśmy w Olsztynie (mecz zakończył się remisem

2:2, a gospodarze uratowali punkt w 87. minucie z rzutu karnego - red.).

Piłkarską wiosnę Garbarnia rozpoczęła od porażki 0:3 w Siedlcach z Pogonią, więc w sobotę krakowianie będą chcieli zmazać plamę po wysokiej porażce. Poza tym mają o co walczyć, bo sobotnie zwycięstwo może bardzo zmienić ich sytuację w tabeli.

Niestety, w Krakowie nie zagra Karol Żwir - kapitan

Stomilu w ostatnim meczu obejrzał czwartą żółtą kartkę, więc teraz za karę musi jeden mecz pauzować. W tej sytuacji opaskę kapitańską przejmie Bartosz Waleńcik.

*** Inne mecze 21. kolejki, sobota:** Olimpia Elbląg - Pogoń Siedlce (14:30), Polonia Warszawa - Śląsk II Wrocław (17), Kotwica Kołobrzeg - Lech II Poznań (14), Radunia Stężyca - Wisła Puławy (15), Siarka Tarnobrzeg - Hutnik Kraków (14); **niedziela:** Górnik Polkowice - KKS 1925 Kalisz (12:30 TVP Sport), Zagłębie II Lubin - Znicz Pruszków (12), Motor Lublin - GKS Jastrzębie (17).

EM, DRYH

PO 20 KOLEJKACH

1. Kotwica	38	30:19
2. Kalisz	36	40:26
3. Polonia	35	32:21
4. Stomil	34	32:23
5. Wisła	33	36:23
6. Olimpia	33	30:21
7. Znicz	32	27:24
8. Lech II	26	26:29
9. Pogoń	25	24:25
10. Motor	25	25:27
11. Górnik	24	27:29
12. Jastrzębie	24	20:29
13. Hutnik	22	31:38
14. Radunia	22	30:37
15. Zagłębie II	22	27:45
16. Śląsk II	21	26:32
17. Siarka	21	24:31
18. Garbarnia	19	33:41

O PIŁCE

*** W środowym sparingu Cresovia Górowo Iławeckie** (lider grupy 1 klasy A) przegrała 3:5 z Łyną Sępólno (10. miejsce w grupie 1 klasy okręgowej). W sobotę w Sępólnie zostanie rozegrany tradycyjny turniej im. Roberta Borowskiego. W imprezie oprócz gospodarzy wezmą udział MKS Korsze, Pisa Barczewo i Cresovia Górowo Iławeckie. Początek o godz. 10.

*** Największą sensacją w 1/4 finału Pucharu Polski** sprawił drugoligowy KKS Kalisz, który pokonał 3:0 ekstraklasowy (ale tylko z nazwy) Śląsk Wrocław. KKS dał się poznać już rok temu, kiedy to w 1/16 finału PP wyeliminował Pogoń Szczecin. Jednak w tym

sezonie kaliszanie są prawdziwą rewelacją, bo kolejno wyeliminowali Wigry Suwałki, Widzew Łódź, Olimpia Elbląg, Górnik Zabrze, a teraz Śląsk Wrocław.

- To, co osiągnęliśmy, to jest coś niesamowitego, kosmiczny wynik - ocenił prezes klubu Robert Trzęsła. - W meczu ze Śląskiem na trybunach było 7100 widzów, sprzedaliśmy wszystkie bilety. Wiele osób przyszło na nasz stadion po raz pierwszy i mamy nadzieję, że uda nam się ich zatrzymać. Z okolicznych klubów przyjechało około tysiąca osób. Liczę, że to też przełoży się na frekwencję na meczach ligowych. Co ważne, daliśmy radę nie tylko na

boisku, ale także pod kątem organizacyjnym. Nigdy tak daleko nie dotarliśmy w Pucharze Polski. Ta drużyna jest spełnieniem marzeń wszystkich kibiców z Kalisza. Nie ma już dużego znaczenia, z kim już dużego znaczenia, z kim zagramy w półfinale, chociaż chciałbym trafić na Legię Warszawa...

Losowanie par półfinałowych odbędzie się dzisiaj. Bez względu na jego wynik, KKS przystąpi do kolejnego spotkania w roli gospodarza.

>>> Wyniki 1/4 finału: KKS 1925 Kalisz - Śląsk Wrocław 3:0 (Lipkowski 20, Borecki 21, Gawlik 44), Lechia Zielona Góra - Legia Warszawa 0:3 (Pekhart 8, Kapustka 43, Carlitos 71), Pogoń Siedlce

- Górnik Łęczna 0:1 (Zbozień 74), Motor Lublin - Raków Częstochowa 0:3 (Musiolik 30, Wdowiak 69, Tudor 87).

>>> Półfinały zostaną rozegrane 5 kwietnia, a finał odbędzie się 2 maja w Warszawie na Stadionie Narodowym.

*** Mecz piątej w tabeli Pogoni Szczecin z prowadzącym Rakowem Częstochowa** zapowiada się jako najciekawsze wydarzenie 23. kolejki Ekstraklasy. W Zabrzu dojdzie natomiast do klasyka między Górnikiem i Legią Warszawa. Przed rokiem Pogoń długo liczyła się w walce o tytuł, ale porażka z Rakowem 1:2 na własnym stadionie praktycznie wyeliminowała ją z tego wyścigu. Później szczecinia-

nie jeszcze dwukrotnie ulegli ekipie z Częstochowy - jesienią w lidze i Pucharze Polski, a łącznie nie wygrali z tym rywalem pięciu kolejnych potyczek. O przerwanie złej passy nie będzie łatwo, bo drużyna prowadzona przez Marka Papszuna może nie zachwyca, ale prezentuje się bardzo solidnie, dojrzale i skrzętnie gromadzi punkty niezbędne do wywalczenia pierwszego w historii mistrzostwa kraju. Jest niepokonana w lidze od 3 września, a licznik wskazuje już 15 spotkań bez porażki, a w tym czasie tylko trzykrotnie zremisowała.

>> 23. kolejka, piątek: Stal Mielec - Piast Gliwice (godz. 18 Canal+ Family, Canal+

Sport), Lech Poznań - Lechia Gdańsk (20.30 Canal+ Sport); **sobota:** Widzew Łódź - Warta Poznań (15 Canal+ Sport), Korona Kielce - Wisła Płock (17.30 Canal+ Sport), Górnik Zabrze - Legia Warszawa (20 Canal+ Sport); **niedziela:** Miedź Legnica - Jagiellonia Białystok (12.30 Canal+ Sport), Pogoń Szczecin - Raków Częstochowa (15 TVP Sport, Canal+ Sport), Cracovia Kraków - Śląsk Wrocław (17.30 Canal+); **poniedziałek:** Radomiak Radom - Zagłębie Lubin (19 Canal+ Sport).

>>> Czołówka tabeli: 1. Raków Częstochowa - 52; 2. Legia Warszawa - 43; 3. Widzew Łódź - 36; 4. Lech Poznań - 36; 5. Pogoń Szczecin - 36. **DRYH**



SPORT.wm.pl

PIĄTEK-NIEDZIELA 03-05.03.2023

SIATKARZE BARDZO ZMIENNI SĄ...

SIATKÓWKA\\\\ Dzisiaj w Iławie Indykpol AZS podejmie Barkom Lwów. Co prawda trener Javier Weber ostrzega, że będzie to ciężki mecz, jednak każdy inny wynik niż zwycięstwo olsztynian za trzy punkty będzie sporą i przykrą zarazem niespodzianką.

Często można usłyszeć, że kobieta zmienną jest. Nie będziemy z tym polemizować, tym bardziej że mężczyznom pod tym względem też nie brakuje. A już zwłaszcza siatkarzom Indykpolu AZS, których forma zmienna jest niczym pogoda w marcu. Jednego dnia świeci słońce, dzieci się cieszą, po czym po nocy przychodzi dzień deszczowy, a niekiedy nawet śnieżny. Tak też wygląda, niestety, gra olsztyńskiego zespołu, który serie zwycięstw regularnie przeplata równie długimi seriami niekiedy zaskakujących porażek. Przypomnijmy, że na przełomie listopada i grudnia siatkarze z Kortowa przegrali pięć spotkań, w tym cztery z rzędu. Odkuli się wstecz, kiedy to wygrali cztery kolejne mecze, po czym w lutym trzy występy z rzędu zakończyli z zerowym przebiegiem.

INNA SPRAWA, ŻE NA OSTATNIE SŁABE WYNIKI BEZ WĄTPIENIA DUŻY WPŁYW MA UTRATA PODSTAWOWEGO ROZGRYWAJĄCEGO, BO ŚCIĄGNIĘTY W TRYBIE AWARYJNYM GRZEGORZ PAJĄK - PÓKI CO - NIE DAJE RADY.

Co prawda zawodnicy uparcie powtarzają, że jeszcze tydzień, może dwa, wspólnych trenin-



W trzech ostatnich meczach siatkarze Indykpolu AZS Olsztyn wygrali zaledwie dwa sety

gów i olsztyńska siatkarska maszyna zacznie funkcjonować jak należy, ale dni mijają, a efektów jakoś nie widać. Skutek jest taki, że Indykpol AZS spadł na ósme miejsce, które też może stracić, bo będący tuż za nim Ślepsk ma tylko dwa punkty mniej i jeden mecz zaległy. Jeśli ekipie z Suwałk udałoby się ograć w nim ZAKSĘ, wtedy olsztynianie wypadną z czołowej ósemki, która po fazie zasadniczej będzie walczyła o medale.

Jak słabszą postawę swoich podopiecznych wyjaśnia trener Javier Weber?

- Uważam, że w wielu momentach graliśmy bardzo dobrze, ale mierzyliśmy się też z wieloma trudnościami. Teraz mamy jednak inną sytuację, bo jesteśmy z nowym rozgrywającym, który musi dopasować się do naszych atakujących oraz systemu gry.

W ostatnim meczu (1:3 z Projektem) z powodu urazu kolana nie zagrał Mateusz Poręba, a z przeziębieniem zmagął się Moritz Karlitzek. Jak wygląda ich sytuacja przed kolejnym starciem? - Moritz jest gotowy do gry w stu procentach - twierdzi argentyński

szkoleniowiec. - W styczniu wrócił do nas po kontuzji i teraz potrzebuje czasu, aby wrócić do pełnej formy. W Warszawie zagrał jednak bardzo dobre spotkanie. Jeśli chodzi o Mateusza, to musimy jeszcze chwilę poczekać. Miał problemy z kolanami, rozpoczęliśmy inny zestaw ćwiczeń. Nie będzie gotowy do piątkowego spotkania, lecz mam nadzieję, że będzie w stanie pomóc zespołowi już podczas kolejnego meczu w Suwałkach.

Najpierw jednak olsztynianie muszą uporać się z ukraińskim Barkomem, który zaczął sezon od sześciu ko-

lejnych porażek, ale potem skrzętnie gromadził punkty (m.in. dwukrotnie pokonał Skrę i BBTS), w efekcie już dzisiaj wiadomo, że z PlusLigi nie spadnie.

NIEWĄTPLIWIE JEDNĄ Z NAJWIĘKSZYCH GWIAZD BARKOMU JEST ATAKUJĄCY WASYL TUPCZIJ, KTÓRY Z 422 PUNKTAMI ZAJMUJE DRUGIE MIEJSCE W RANKINGU NAJLEPIEJ PUNKTUJĄCYCH (DLA PORÓWNIANIA KAROL BUTRYN MA 390 OCZEK I ZAJMUJE SZÓSTĄ POZYCJĘ).

W bloku dobrze radzi sobie środkowy Władysław Szczurow (z 63 blokami jest drugi w rankingu PlusLigi - Taylor Averill zajmuje piąte miejsce z 58 blokami). Parę przyjmujących Barkomu tworzą natomiast: Jonas Kvalen (zawodnik Indykpolu AZS w sezonie 2012/13) i Julius Firkal, drugim środkowym jest Artem Smoliar, dystrybucją piłek zajmuje się Murat Yenipazar, apodstawowym libero jest Dmytro Kanaiev.

W pierwszej rundzie w Krakowie, gdzie Barkom rozgrywa swoje domowe mecze, Indykpol AZS wygrał w pięciu setach. Jak będzie dzisiaj w Iławie? - Mierzymy się z bardzo dobrym zespołem, który mimo słabszego początku sezonu, zaczął grać coraz lepiej - ocenia trener We-

ber. - Rywale mają spory potencjał w ataku. Musimy zwrócić także uwagę na ich przyjmujących oraz atakującego, którzy są leworęczni. Mają także wysokich i dobrych środkowych. Czekają nas ciężkie mecze, lecz wierzę w mój zespół - kończy Javier Weber.

Początek dzisiejszego spotkania w Iławskim Centrum Sportu, Turystyki i Rekreacji o godz. 17:30.

*** Inne mecze 26. kolejki, sobota:** Aluron Warta Zawiercie - Asseco Resovia Rzeszów (14.45), Jastrzębski Węgiel - Ślepsk Suwałki (17.30), ZAKSA Kędzierzyn-Koźle - Cuprum Lubin (20.30); **niedziela:** LUK Lublin - Projekt Warszawa (14.45), Cerrad Czarni Radom - Skra Białystok (17.30); **poniedziałek:** GKS Katowice - Stal Nysa (20.30); po oddaniu gazety do druku zakończył się mecz BBTS Bielsko-Biała - Trefl Gdańsk.

ARTUR DRYHYNICZ

PO 25 KOLEJKACH

1. Resovia*	59	64:22
2. Warta	56	63:30
3. Jastrzębski*	55	62:25
4. ZAKSA*	49	58:34
5. Projekt	49	56:33
6. Trefl*	44	50:36
7. Stal**	43	51:42
8. Indykpol	40	50:45
9. Ślepsk*	38	47:44
10. LUK	34	46:54
11. Skra	31	46:58
12. Katowice	26	35:57
13. Cuprum*	24	34:57
14. Barkom**	24	35:63
15. Czarni	14	24:68
16. BBTS	8	19:72

* MECZ MNIEJ ** MECZ WIĘCEJ

GAZETA OLSZTYŃSKA.

Oficjalny partner prasowy drużyny
Indykpol AZS Olsztyn zaprasza na meczDrużynę
Indykpol AZS Olsztyn
wspierają:

www.indykpolazs.pl/bilety



Fot. Valerii Honcharuk - stock.adobe.com

RAPORT: PSYCHOLOG SZKOLNY POTRZEBNY OD ZARAZ

Czytaj na str. 4-6



**RANKINGI
„PERSPEKTYW”**

str. 8-9



**PLEBISCYT EDUKACYJNY
ROZSTRZYGNIĘTY!**

str. 10



**OLIMPIADA
„ZWOLNIENI Z TEORII”**

str. 12

DRODZY CZYTELNICY!

Do Waszych rąk oddajemy kolejny, marcowy numer „Vademecum Ucznia i Studenta”. Temat przewodni tego wydania — to zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, a konkretniej: problemy z psychiką, które dziś, jako pokłosie po pandemii, dają o sobie znać szczególnie mocno. Jak wygląda sytuacja w szkołach Warmii i Mazur pod kątem psychologa szkolnego, na jakie problemy psychiczne cierpią dzieci i młodzież z naszego regionu? A czy wszystkim szkołom udaje się zapewnić psychologa? Już dziś wiemy, że to ogromny problem i wyzwanie nie tylko dla władz regionu — ale tak naprawdę dla nas wszystkich.

Prezentujemy też nowe rankingi szkół wg Fundacji „Perspektywy”. Które szkoły na Warmii i Mazurach są najlepsze? Gdzie gwarantują najlepsze wyniki na egzaminach, a gdzie możemy spodziewać się najnowocześniejszych pracowni? W kontekście wielkim krokiem zbliżających się egzaminów ósmoklasisty i matur — to wiedza co najmniej bezcenna!

Jaką moc mają nauczyciele z województwa warmińsko-mazurskiego? Wielką! Przynajmniej tak mówią statystyki, a przede wszystkim... mieszkańcy Warmii i Mazur! Nauczyciele są bardzo ważni w życiu ponad połowy mieszkańców naszego regionu. Mimo że wzorem do naśladowania dla większości z nas jest rodzina, to co piąty uczeń uważa, że warto brać przykład właśnie z nauczycieli. Większość z mieszkańców Warmii i Mazur spotkała pedagoga, który okazał się autorytetem (63 proc.). Blisko 80 proc. dojrzałych Polaków chciałoby podziękować osobom uczącym za uzyskaną od nich wiedzę, natomiast uczniowie i młodzi dorośli częściej wskazują na aspekty emocjonalne, takie jak wsparcie (52 proc.) oraz okazaną troskę (41 proc.). Jak jeszcze nauczyciele wpływają na nasze życie? O lektury!

Poza tym zachęcamy wszystkich Czytelników, by dokładnie obejrzyli relacje z dwóch gali. Pierwsza odbyła się 25 stycznia — to tego dnia poznaliśmy najlepszego belfra Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w roku 2022.

— Zastanawiałem się kiedyś, dlaczego studenci UWM zdecydowali się



Renata Pasymowska, zwyciężczyni w kategorii Nauczyciel klas 0-III

wybierać akurat belfra — mówił prof. Jerzy Andrzej Przyborowski, rektor UWM, inaugurując Galę Finałową. — Nie nauczyciela akademickiego, a właśnie belfra. Bo to przecież nie to samo. I myślę, że przyczyna tkwi w tym, jak belfrowie UWM postrzegają swoich studentów i że widzą w nich właśnie drugiego człowieka. Także partnera — do wspólnej pracy, do badań, do rozmowy. Nasi belfrowie wiedzą, że wy, studenci, przyszlizie tu studiować świadomie i zaufaliście im, powierzając na kilka lat swoje wykształcenie, rozwój, ale i swoje losy. I belfrowie to zaufanie wam oddają. Nie jest najlepszym belfrem ten, który stawia same piątki. Lub ten, który stawia same dwójki. Najlepszym belfrem jest ten, kto dba, by studenci UWM czuli się na uczelni dobrze i spełniali się we wszystkim, do czego dążą. Wszystkim nominowanym do tego zaszczytnego tytułu

serdecznie gratuluję. Wszyscy jesteście zwycięzcami! A jednocześnie bardzo dziękuję Samorządowi Studenckiemu UWM za pieczołowite przygotowanie dzisiejszej Gali, całego Plebiscytu i za dbałość o jego markę. Wszyscy spisaliście się na medal! A to wy, studenci, jesteście solą uniwersytetu!

Druga gala — Gala Plebiscytu Edukacyjnego edycja 2022 swój finał miała 23 lutego. Zapoznajcie się także z listą zwycięzców, bo te nazwiska i te szkoły z naszego regionu naprawdę warto zapamiętać! Dlaczego takie plebiscyty są ważne?

— To przede wszystkim rodzaj refleksyjnej zabawy — uważa Tomasz Niski z Polska Press Grupa, która była współorganizatorem Plebiscytu. — Takie wydarzenie także zbliża. A nam, uczestnikom, pokazuje jak trudna bywa praca nauczyciela, jak wiele wymaga zaangażowania... Taki plebiscyt to moment, żeby się zatrzymać i zastanowić nad tym, co już się udało, ale też zaplanować kolejne zadania. Najważniejsze jednak, by docenić. A dziś widzieliśmy, że wszyscy wyróżnieni — to nauczyciele z prawdziwego powołania.

Nic dodać — nic ująć!
Redakcja

SPIS TREŚCI

Olsztyńska Szkoła Wyższa	3
Raport: Psycholog potrzebny od zaraz	4-6
Warmińskie Centrum Psychoterapii	4
Zespół Szkół Budowlanych im. Żołnierzy AK w Olsztynie	5
Uczelnia Korczaka	7
Ranking Liceów Ogólnokształcących woj. warmińsko-mazurskiego 2023 ...	8
Ranking Techników woj. warmińsko-mazurskiego 2023	9
Plebiscyt edukacyjny rozstrzygnięty!	10
Wydział Sztuki UWM w Olsztynie	11
Warmińsko-mazurska młodzież szlifuje kompetencje przyszłości	12
Wielka moc nauczycieli	12-13
Zespół Szkół im. Gen. L.M. Pacy w Dąbrowie	13
Belfer Roku UWM	14
Statystyki Urzędu Statystycznego w Olsztynie	15
Gwiezdny Krąg	16



OLSZTYŃSKA
SZKOŁA WYŻSZA
OLSZTYN UNIVERSITY

Od 25 lat kształcimy specjalistów
na rynek lokalny i międzynarodowy!

NOWOŚCI

- » Logistyka
- » Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna

KIERUNKI Z TRADYCJAMI

- » Administracja
- » Ekonomia
- » Filologia angielska
- » Fizjoterapia
- » Kosmetologia
- » Informatyka
- » Pedagogika
- » Wychowanie fizyczne
- » Zarządzanie
- » Zarządzanie i inżynieria produkcji



- › Dietetyka
- › Doradztwo zawodowe z elementami coachingu kariery
- › Inspektor ochrony danych osobowych oraz administrator danych
- › Menedżer ochrony zdrowia
- › Oligofrenopedagogika – edukacja i rehabilitacja osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz z zaburzeniami ze spektrum autyzmu
- › Przygotowanie pedagogiczne
- › Terapia pedagogiczna
- › Transport i spedycja
- › Zarządzanie bezpieczeństwem i higieną pracy
- › Zarządzanie logistyką w przedsiębiorstwie
- › Zarządzanie zasobami ludzkimi z elementami coachingu menedżerskiego

🌐 osw.edu.pl
☎ +48 534 510 115
@ osw@osw.edu.pl

Olsztyńska Szkoła Wyższa
ul. Jagiellońska 59
10-283 Olsztyn



OLSZTYŃSKA
SZKOŁA WYŻSZA
OLSZTYN UNIVERSITY

RAZEM OD 2022 r.!



WYŻSZA SZKOŁA
INFORMATYKI I ZARZĄDZANIA
im. Prof. Tadeusza Kotarbińskiego

PSYCHOLOG POTRZEBNY OD ZARAZ

Już w czasie pandemii wyraźnie wzrosło zapotrzebowanie na konsultacje psychologiczne. Okazuje się, że miesiące niepewności oraz utrudnionego kontakt z bliskimi utrzymuje, a nawet zwiększa popyt na psychologiczne wsparcie.

Dotyczy to nie tylko dorosłych, ale także młodzieży w wieku szkolnym. W szkołach wręcz brakuje specjalistów, którzy pomogliby młodym, często zatroskanym osobom. O tym jak obecnie wygląda w placówkach edukacyjnych wśród dzieci i młodzieży opowiedziała Lidia Nowacka, dyrektor Zespołu Szkół Budowlanych w Olsztynie oraz Karolina Zagała, psycholożka, psychoterapeutka oraz założycielka Warmińskiego Centrum Psychoterapii.

Problemy zdrowia psychicznego u młodzieży stale narastają i są wynikiem wielu czynników - globalizacji, warunków społeczno-ekonomicznych, trudności okresu dorastania, problemów życia rodzinnego, a także relacji rodziców z dzieckiem, których ograniczenie może powodować osamotnienie i zachowania autodestrukcyjne.

Jak te wszystkie czynniki przekładają się na zapotrzebowanie uczniów ze skorzystania z pomocy psychoterapeutów?

— Liczba uczniów korzystających z pomocy psychologa, a także psychiatry rośnie. Do pomocy psychologa w szkole mogą być zgłoszeni uczniowie niepełnoletni ze wskazania każdego nauczyciela, oczywiście za zgodą ro-



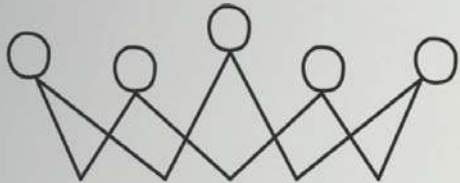
dzica, czy tylko na prośbę rodzica lub ucznia, a pełnoletni uczniowie samodzielnie korzystają z pomocy zgodnie ze swoimi potrzebami — mówi Lidia Nowacka.

— Widzimy z roku na rok coraz większy wzrost pacjentów w wieku szkolnym. Obserwujemy również coraz młodszych pacjentów. Kiedyś standard wieku pacjentów nastolet-

nich wynosił około 17 lat, obecnie jest to 14, a nawet 12 — informuje Karolina Zagała.

Utarło się, że do psychologa idzie osoba "chora", "dziwna", przez co w dużej mierze temat wizyt u specjalisty stanowił wstydliwy problem, wręcz temat tabu. Zwykle powodem, który stanowi barierę, jest wstyd, przed samym

REKLAMA



**W A R M I Ń S K I E
C E N T R U M
P S Y C H O T E R A P I I**

**PSYCHOLOG, PSYCHOTERAPEUTA,
SEKSUOLOG**

Dzieci, młodzież, dorośli
indywidualnie i grupowo

Zapraszamy do kontaktu!
+48 576 081 786
www.wcp.com.pl



ul. Prosta 38, Lok. 220
10-029 Olsztyn

aleja Armii Krajowej 7-8/lok. 31
82-300 Elbląg

Lubimy Pomagać!





Lidia Nowacka, dyrektor ZSB w Olsztynie

nej sytuacji to coraz popularniejszy proceder, czy może wciąż psychoterapeuta to temat tabu wśród uczniów?

— Niewątpliwie pomoc psychologiczna zyskuje coraz większą popularność. Jednak mity na temat pomocy psychologa, z którymi walczymy, są wciąż obecne wśród uczniów np. że do psychologa chodzą ludzie chorzy psychicznie, albo że coś musiało się stać, skoro uczeń idzie do psychologa/pedagoga. Jednak są też uczniowie, którzy zgłaszają się sami, widzą problem/trudność i chcą pomocy specjalisty. Czasami chcą zwyczajnie porozmawiać, wyzalić się, wygadać się, być zauważonym. Psycholog/pedagog prowadzi również zajęcia w klasach, uczestniczy w imprezach szkolnych, wychodzi na wycieczki klasowe, jest obecny w szkole. Zatem uczniowie mogą go bliżej poznać, poczuć, jaki

jest i oswoić się z nim — mówi dyrektor szkoły. I dodaje: — Robimy wszystko, by spotkania z psychologiem w szkole nie kojarzyły się uczniom ze wstydem i staramy się tłumaczyć, że każdy czasem potrzebuje wsparcia i zrozumienia. Pierwsze spotkania z specjalistami w szkole odbywają się już na początku roku szkolnego. Psycholog organizuje zajęcia w klasach pierwszych, by opowiedzieć o sobie i swoich działaniach podejmowanych na rzecz uczniów. Szybko staramy się tworzyć atmosferę bezpieczeństwa i nawiązywać pozytywne relacje. Często uczniowie przychodzący z trudnościami, złym stanem emocjonalnym mówią „zajdę do Pani na herbatkę i pogadać”. Oswajamy naszą młodzież z tym, że „trzeba dbać o siebie - o nasze myśli, emocje, dawać sobie czasem „wolne”. Dostajemy mnóstwo

informacji zwrotnych od uczniów i wiemy, jak duża jest potrzeba rozmów w trudnej sytuacji życiowej. Czy zdarzają się osoby zamknięte i niechętne do przełamania stereotypów? Niestety tak, ale robimy wszystko, by zmienić ich przekonanie.

Według założycielki Warmińskiego Centrum Psychoterapii, tego tabu właściwie nie ma.

— Pomoc psychoterapeuty jest normalna, niekiedy traktowana wręcz prestiżowo. Nastolatki w większości śmiało i chętnie dzielą się z rówieśnikami swoimi doświadczeniami. Traktowanie usług zdrowia psychicznego jako tabu pojawia się częściej u rodziców. Dlatego zdarza się często, że dzieci czy nastolatki przychodzą do nas trochę za późno. Są rodzice, którzy używają nas jako ostatnią deskę ratunku, gdy problemy są już

dość poważne. Rodzice obawiają się też często tego, że ich intencje lub umiejętności wychowawcze będą poddane krytyce. W takich sytuacjach zawsze uspokajam - pracujemy jako drużyna, aby pomóc całej rodzinie, a przede wszystkim niepełnoletniej osobie. Szukanie winnych jest tu po prostu niepotrzebne. Dobrym krokiem jest już samo przyjscie do nas. Żli rodzice do nas nie przychodzą — mówi Zagała.

Współcześni nastolatki zmagają się z wieloma problemami, których nie doświadczali ich rodzice lub które były mniej powszechne. Obecnie nastolatek musi zmierzyć się z wieloma trudnymi sytuacjami, które dotyczą różnych sfer – emocjonalnej, społecznej, poznawczej. Z jakimi problemami najczęściej przychodzą do psychologów uczniowie? — Jeśli są wysyłani przez

sobą i przed otoczeniem. Należy jednak pamiętać, że wizyta u psychologa nie jest powodem do wstydu, oznaką choroby psychicznej, czy słabości. Skorzystanie

z usług psychologa może być początkiem zmian, które wpłyną na poprawę naszego życia. Jak obecnie reagują na to nastolatki, czy rozmowa i pomoc w trud-

REKLAMA

ZESPÓŁ SZKÓŁ BUDOWLANYCH IM. ŻOŁNIERZY ARMII KRAJOWEJ W OLSZTYNIE

OLSZTYN

UL. ŻOŁNIERSKA 15

TECHNIKUM nr 4

cykl nauczania: 5 lat

- TECHNIK BUDOWNICTWA
- TECHNIK GEODETA
- TECHNIK TECHNOLOGII DREWNA
- TECHNIK ARCHITEKTURY KRAJOBRAZU

BRANŻOWA SZKOŁA I STOPNIA nr 4

cykl nauczania: 3 lata

- STOLARZ
- MONTER ZABUDOWY I ROBÓT WYKOŃCZENIOWYCH W BUDOWNICTWIE
- MONTER SIECI I INSTALACJI SANITARNYCH
- DEKARZ (PRACOWNIK MŁODOCIANY)

PROJEKTY UNIJNE DLA UCZNIÓW

- operator koparkoładowarek
- operator wózków widłowych
- operator drona VLOS
- spawalnicze • CNC
- florystyczne • geodezyjne
- STAŻE U REGIONALNYCH PRACODAWCÓW Z WYNAGRODZENIEM

ATUTY SZKOŁY

- nowoczesne warsztaty i pracownie szkolne
- najnowszej generacji sprzęt i urządzenia (zgodne z oczekiwaniami pracodawców)
- budynki szkoły i bursy po termomodernizacji
- współpraca z wiodącymi firmami branżowymi (położenie w centrum miasta)



Erasmus+

Szkoła podjęła działania zmierzające do mobilności zagranicznych uczniów



89 300 02 02

730 944 141 (centrala)

@ sekretariat@zsbolsztyn.pl

zsb.olsztyn.eu

olsztynbudowlanka

zsb_olsztyn

Zespół Szkół Budowlanych

im. Żołnierzy Armii Krajowej w Olsztynie



Karolina Zapała, Warmińskie Centrum Psychoterapii

rodziców/opiekunów prawnych lub wychowawców klas to problem dotyczy najczęściej: niskiej frekwencji, trudności w uczeniu się, odmowy pójścia do szkoły, agresji i przemocy, konfliktów koleżeńskich, kryzysów — mówi Nowacka. — Jeśli uczeń przychodzi sam, problemy najczęściej dotyczą: zaburzeń nastroju i emocji, lęków, braku adaptacji wśród rówieśników, stanów depresyjnych, konfliktów w związkach. Psycholog/pedagog wspiera również uczniów, którzy posiadają takie wskazanie w orzeczeniu lub opinii z PP-P. Czasami potrzebna jest dalsza diagnoza ucznia, u innego specjalisty, często psychiatry. Zazwyczaj rozmowy zaczynają się od tego, że uczeń twierdzi, iż nie ma żadnych problemów a rodzic czy nauczyciel się czepia. Kierowanie uczniów do psychologa często jest poprzedzone obserwacją i zauważeniem niepokojących objawów czy trudności - niska frekwencja, obniżenie poziomu uczenia się, senność ucznia, zachowania niezgodne z normami społecznymi. Młodzież bywa wycofana i często najpierw trzeba stworzyć relacje zaufania z uczniem, by dowiedzieć się, co może być przyczyną. Bardzo często zdarzają się spotkania inicjowane przez uczniów. Czasem to chęć wygadania się, przepracowania łączących z innymi relacji czy po prostu rozmowa z osobą dorosłą. Czemu tak się dzieje? Nie bagatelizujemy żadnego

problemu, nie oceniamy, a wspieramy... to właśnie dlatego uczniowie tak chętnie goszczą w gabinecie psychologa/pedagoga.

— Cztery największe wymiary, z którymi przychodzą pacjenci w wieku szkolnym są to zaburzenia nastroju, lękowe osobowości i odżywiania. Zaburzenia nastroju to przede wszystkim stany depresyjne, z lub bez myśli rezygnacyjnych lub nawet samobójczych oraz niskim poczuciem własnej wartości. Obszar zaburzeń lękowych to najczęściej lęk społeczny, czyli lęk przed oceną innych ludzi. Są to na przykład młodzi pacjenci z ogromnym perfekcjonizmem i presją wziętą na siebie. Trzecim wymiarem są nieprawidłowo kształtujące się osobowości, z trudnością regulacji emocji, często z problemem samoocaleń. To bardzo trudne problemy — dodaje Zagala. — Ważnym czynnikiem, który przyczynia się do zapotrzebowania dzieci i młodzieży do skorzystania z pomocy psychoterapeuty jest różnica międzypokoleniowa. Życie obecnych nastolatków a rodziców jest skrajnie inne. Osoby, które mają teraz 30 bądź 40 lat wychowały się głównie bez mediów społecznościowych, telefonów komórkowych i nowoczesnych technologii. Ich rzeczywistość wzrastania była diametralnie różna. Obecnie udostępnianie telefonu dzieciom jest „normą”. Wirtualna rzeczywistość ma swoje wielkie konsekwencje, ponieważ gdy coś pojawi się w Internecie

cie, nie ma możliwości by trwałe to usunąć. Zatem lęk społeczny występuje nie tylko w kontaktach face to face, a przechodzi również na relacje internetowe. Dlatego też często, rodzice nie rozumieją problemów dzieci, bo jest im trudno postawić się w tej rzeczywistości. Kolejną rzeczą jest brak nudy u dzieci. Większość z nich, gdy wzrasta nie ma okazji, żeby się ponudzić, a nuda stymuluje kreatywność. Dzieci, które mają okazję się ponudzić zaczynają wymyślać wspaniałe zabawy i naprawdę fajnie w tym funkcjonują. Rodzice w trosce o wszechstronny rozwój dzieci chcą zapewnić im dużo zabawek, atrakcji, dodatkowych lekcji. Jednak ową nudę musimy im również zapewnić. Dajmy szansę dziecięcej kreatywności, aby z przysłowio-
wego patyka i kamienia mogły wymyślać swoje własne niesamowite przygody w świecie wyobraźni. Trzecia rzecz o której warto wspomnieć po-
wstaje w związku z tym, że dzieci nie mają odpowiednich umiejętności regulacji emocji. To znaczy, że często, gdy dziecko boi się czegoś, jest smutne, bądź grymasi, zazwyczaj odwracamy jego uwagę i podstawiamy "zamiennik" np. telefon. Przez to, nie uczymy się podstawowej regulacji - emocja się pojawia a następnie opadnie, że nie trzeba nic robić, aby te emocje jakoś próbować zdusić czy zniwelować, bo one same powolutku, gdy porozmawiamy o tym, czy się przytulimy, na spokojnie odejdą. To samo ze złością, trzeba odczekać. Często to co widzę, to działanie rodziców nastawione na szybkie rezultaty krótkoterminowe: żeby dziecko nie hałasowało, żeby nie było problemów... W związku z tym takie dzieci wyrastają na młodzież, która nie umie wytrzymywać dyskomfortu psychicznego i działa na zasadzie samoukojenia, odcinania emocji lub odwracania uwagi — podsumowuje psycholożka.

Dodatkowo stan psychiczny dzieci i młodzieży przez 2 lata pandemii uległ znacznemu pogorszeniu. Wyniki badania przeprowadzo-

nego wśród specjalistów pokazują olbrzymią skalę problemu.

— Izolacja ludzi przyczynia się do wycofania, zatem często pomoc specjalisty w powrocie do społeczności, jest potrzebna. Zamknięcie młodzieży w domach nie przyniosło dobrych skutków, wielu z nich wycofało się z życia społecznego, dotychczasowe relacje zastąpiło życie w Internecie, rozmowy przez komunikatory. Uczniowie często tego sami nie widzą i nie chcą się przyznać, że kryją się za telefonami i Internetem. Uciekanie w świat nierzeczywisty potęguje problemy z nawiązaniem relacji, w komunikacji, budowaniu rozmowy z drugą osobą. Ciągłe wpatrywanie się w ekran telefonu, by uciec od emocji, nudy, chwilowej ciszy, nie pomaga w rozwoju inteligencji emocjonalnej, która jest niezbędna do radzenia sobie z emocjami — mówi Lidia Nowacka.

— Kiedy pandemia nieco opadła i dzieci zaczęły chodzić do szkoły, zauważyliśmy duży wzrost uczniów z lękiem społecznym. Nie miały okazji przez 2 lata ćwiczyć umiejętności społecznych na wielu etapach rozwijania się. W trakcie wzrastania młody człowiek cały czas pojmuje swoją rzeczywistość na nowo i na nowo musi sobie poradzić i w elastyczny sposób dostosować swoje umiejętności społeczne do środowiska, w którym jest, zarówno w szkole podstawowej i w liceum. Dwie największe bolączki pandemiczne to lęk społeczny i stany depresyjne. Niestety mamy obecnie dużo dzieci, które się okalecza lub takich, które mają myśli lub próbowały podjąć już próbę samobójczą — informuje Karolina Zagala.

Wraz ze wzrostem zapotrzebowania uczniów na pomoc, wzrasta zapotrzebowanie na obecność specjalistów w szkołach. Niestety w wielu z nich brakuje wspomnianych psychologów czy pedagogów. Wskazuje na to ilość ogłoszeń o pracę. Natomiast ci, którzy są, mają tak dużo obowiązków, że trudno zająć się rzetelnie wszystkimi uczniami i uczennicami.

Zatem jakie są wytyczne, co do zapewnienia kadry oraz jak ma się to do realnej sytuacji?

— To rozporządzenie MEiN reguluje liczbę specjalistów w szkołach, kryterium jest liczba uczniów w szkole. W każdej szkole, obok pedagoga, powinien być pedagog specjalny i psycholog. Jeżeli chodzi o pedagogów, to na razie nie ma większego problemu, żeby taki etat obsadzić. W przypadku psychologów szkolnych to niestety jest większy problem. Nie ma zbyt wielu chętnych, a potrzeby uczniów, rodziców i nauczycieli również rosną w tym zakresie — mówi dyrektor szkoły budowlanej. I dodaje: — Uważam, że mimo to powinniśmy zwiększyć liczbę etatów psychologów/pedagogów. Edukować i wspierać rodziców w wychowaniu. Budować relacje z uczniami oparte na bezpieczeństwie i wzajemnym szacunku, wzmacniać ich wartość, dostrzegać potencjał, dać możliwość rozwoju. Słuchać ich, odpowiadać na potrzeby i być po prostu a nimi. Często pierwszą pomocą psychologiczną jest rozmowa z ulubionym, życzliwym wychowawcą/nauczycielem. Wszyscy stanowimy pomoc psychologiczno-pedagogiczną, mamy jeden cel poczucie bezpieczeństwa u uczniów w szkole.

Dominującym odczuciem wobec problemów zdrowia psychicznego jest przerażenie i bezradność lub obojętność, nieracjonalne stereotypy i uprzedzenia otwierające drogę społecznemu napiętnowaniu, nierówności i wykluczeniu osób z zaburzeniami zdrowia psychicznego. Działania zapobiegawcze w zakresie ochrony zdrowia psychicznego są podejmowane przede wszystkim wobec dzieci, młodzieży. Jak w obecnych czasach zapobiegać trudnym sytuacjom lub wspierać uczniów?

— Oprócz higieny fizycznej istnieje higiena psychiczna. Zarówno dzieci jak i dorośli powinni stosować owe wskazania. Istnieje pięć filarów zdrowia psychicznego, na które wskazuje Agnieszka Węgiel — opowiada Karolina Zagała.

1. Zdrowe odżywianie organizmu.

Nie chodzi o dietę, a o dodawania do posiłków produktów, które mają witaminy, minerały, aby wszystkie nasze tkanki były odżywione. Jeśli chodzi o układ nerwowy potrzebne są witaminy z grupy B, cynk, magnez i witamina D. Powinniśmy myśleć o swoim organizmie jak o czymś co potrzebuje substancji odżywczych.

2. Woda

Czasami zapominamy, że mózg składa się w 80% z wody. Gdy jej brakuje, pierwszym objawem odwodnienia jest ból głowy, nie jest to przypadkowe. Nasz mózg potrzebuje nawodnienia, aby prawidłowo funkcjonowania.

3. Sen

Sen musi być regularny. Wśród młodzieży problem ze snem jest dość popularny, bo nie jest zachowywana higiena snu. Dobrze, jeżeli w pokoju panuje konkretne rozróżnienie między nocą a dniem. W ciągu dnia rolety powinny być odsłonięte, łóżko postane, lekcje odrabiane przy biurku, a nie w łóżku. Najlepiej śpi się w ciemności, a pobudka powinna być o tej samej porze.

4. Ruch na świeżym powietrzu.

Niezależnie od pogody ruch jest dobry. To może być po prostu spacer, wyjście na plac zabaw, dłuższa droga do sklepu. Są to małe rzeczy, które można bezproblemowo wprowadzać w codzienność.

5. Odpoczynek.

Odpoczynkiem nie jest spanie ani odwracanie uwagi, czyli np. siedzenie przed ekranem. Odpoczynkiem jest coś, co daje nam świadomą przyjemność. Możemy go łapać w ciągu dnia np. biorąc dłuższy prysznic czy pijąc ulubioną herbatę.

— Rozmawiajmy, tłumaczmy. Zmieniajmy niszczące stereotypy. Musimy być wrażliwi, ale też czasem rozmawiać z uczniami ich językiem. Nie jest łatwo nadążyć za młodzieżą, bo zawsze będą trzy kroki przed nami, ale staramy się za nimi „gonić” po to, by ich chronić. Pamiętajmy o przykładzie własnym i w razie potrzeby również korzystajmy z wsparcia — podsumowuje Lidia Nowacka.

Anna Głazek



Grupa edukacyjna Uczelni Korczaka

Od 30 lat kształcimy
w duchu idei korczakowskich

UCZELNIA
KORCZAKA

30
lat

**Studiuj
wygodnie
i łącz edukację
z praktyką**

UCZELNIA
KORCZAKA

- ▶ Najstarsza niepubliczna szkoła wyższa w regionie – działamy od 1993 roku
- ▶ Szeroka oferta studiów licencjackich, magisterskich, jednolitych magisterskich i podyplomowych
- ▶ Praktyczne podejście do nauczania – jesteśmy Akademią Nauk Stosowanych
- ▶ Ponad 100 tys. aktywnych zawodowo absolwentów działających w edukacji, samorządach i sektorze społecznym
- ▶ Wygodna forma studiów (hybrydowe, online) i prostudenckie podejście

☎ 885 806 138

@ uczelniakorczaka.pl



**Miejsce, w którym
przygotowujemy
do dorosłego,
świadomego
i szczęśliwego życia**

KORCZAKOWSKIE
LICEUM
W OLSZTYNIE

- ▶ Pierwsze alternatywne liceum w Olsztynie, startuje już we wrześniu 2023!
- ▶ Autorski model nauczania w duchu korczakowskich idei samorozwoju i odpowiedzialności
- ▶ Miejsce gdzie zdefiniujesz siebie, rozwiniesz własne umiejętności i talenty
- ▶ Kameralne kilkunastoosobowe klasy o dwóch profilach: humanistyczno-społecznym i STEM
- ▶ Szkoła bez ocen, obowiązkowych prac domowych, rywalizacji i krytyki

☎ 885 804 744

@ olsztyn.korczakowskieliceum.pl

**Zadbaj o mądrą
edukację
i wszechstronny
rozwój swojego
dziecka**

KSM KORCZAKOWSKA
SZKOŁA MARZEŃ
W OLSZTYNIE

- ▶ Unikatowy, własny model otwartej edukacji bazujący na pedagogice korczakowskiej
- ▶ Szkoła promująca relacje, dialog i język szacunku
- ▶ Stawiamy ucznia w centrum procesu edukacji, skupiając się na indywidualnym rozwoju zdolności
- ▶ Przyjazna i bezpieczna przestrzeń do nauki, zabawy i integracji społecznej
- ▶ Szkoła przyjazna edukacji domowej

☎ 506 861 517

@ olsztyn.korczakowskaszkolamarzen.pl



**Wsparcie
w rozwiązywaniu
problemów
emocjonalnych,
wychowawczych
i trudności
szkolnych**

KORCZAKOWSKA
PORADNIA
W OLSZTYNIE

- ▶ Profesjonalna pomoc psychologiczno-pedagogiczna, logopedyczna i terapeutyczna
- ▶ Bezpłatne zajęcia z wczesnego wspomagania rozwoju dziecka
- ▶ Trening Umiejętności Społecznych – terapia grupowa rozwijająca komunikację i umiejętności społeczne
- ▶ Doskonale wyposażona Sala Doświadczania Świata do prowadzenia terapii Snoezelen
- ▶ Terapia Integracji Sensorycznej, Terapia ręki, Arteterapia

☎ 885 804 745

@ olsztyn.poradniakorczaka.pl

Zapraszam do kontaktu!
olsztyn@uczelniakorczaka.pl

Dr Jolanta Nowosielska,
Dziekan Wydziału Nauk
Humanistyczno-Społecznych w Olsztynie,
Dyrektor Korczakowskiej Szkoły Marzeń





Metodologia Ranking Liceów 2023

Oceny na podstawie trzech kryteriów: sukcesy szkoły w olimpiadach, wyniki matury z przedmiotów obowiązkowych oraz wyniki matury z przedmiotów dodatkowych. Do sporządzenia rankingu wykorzystano dane ze źródeł egzogenicznych (zewnętrznych) wobec ocenianych szkół. W zestawieniach zostały zaprezentowane jedynie szkoły, które uzyskały najlepszą pozycję rankingową.

Sukcesy w olimpiadach 25%

W ranking zostały uwzględnione wyniki 45 ogólnopolskich olimpiad, które zwalniały z egzaminu maturalnego, z części pisemnej egzaminu zawodowego lub/i były finansowane przez Ministerstwo Edukacji i Nauki w roku szkolnym 2021/2022 oraz 17 międzynarodowych olimpiad, w których nasz kraj był reprezentowany przez uczniów szkół średnich.

Matura z przedmiotów obowiązkowych 30%

Wskaźnik uwzględnia wyniki egzaminów pisemnych ze wszystkich przedmiotów obowiązkowych. Na potrzeby tego kryterium została wyliczona wartość średnia ogólnopolska z poszczególnych przedmiotów dla liceów ogólnokształcących. Wynik średni procentowy z danego przedmiotu każdej ze szkół został odniesiony do wartości średniej ogólnopolskiej. Wskaźnik maturalny został osiągnięty jako suma trzech wartości względnych: dla języka polskiego, matematyki i języków obcych. Ranking nie uwzględnia wyników matury międzynarodowej oraz matury zdawanej na arkuszach nie-standardowych.

Matura z przedmiotów dodatkowych 45%

Kryterium to uwzględnia wyniki egzaminów ze wszystkich przedmiotów dodatkowych. Na potrzeby tego kryterium została wyliczona wartość średnia ogólnopolska z poszczególnych przedmiotów dla wszystkich liceów

RANKING WOJEWÓDZKI LICEÓW 2023

WARMIŃSKO-MAZURSKIE

2023	Nazwa szkoły	Miejscowość	,22	,21	,20	WSK	Miejsce w Polsce	Znak jakości
1	Uniwersyteckie XII LO im. Marii i Georga Dietrichów	Olsztyn	55	85	105	64.09	49	
2	II LO im. Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego	Olsztyn	131	151	77	56.58	128	
3	II Prywatne LO	Kętrzyn	68	98	152	55.66	139	
4	II LO z Oddz. Dwujęz. im. Kazimierza Jagiellończyka	Elbląg	191	170	135	53.99	175	
5	I LO im. Adama Mickiewicza	Olsztyn	151	133	145	52.37	220	
6	I LO im. Stefana Żeromskiego	Etk	222	250	235	51.23	253	
7	Salezjańskie LO im. św. Dominika Savio	Ostróda	328	157	377	50.70	266	
8	IV LO im. Marii Skłodowskiej-Curie	Olsztyn	198	277	103	49.16	307	
9	I LO im. Wojciecha Kętrzyńskiego	Giżycko	408	527	505	46.74	393	
10	LO (ZSO im. Kazimierza Jagiellończyka)	Lidzbark Warm.	589	572	520	46.56	403	
11	LO im. Stefana Żeromskiego	Bartoszyce	413	385	533	45.97	433	
12	XIII LO Katolickie im. Św. Rodziny	Olsztyn	473	355	276	45.40	451	
13	I LO im. Juliusza Słowackiego	Elbląg	424	633	552	43.52	533	
14	LO nr I im. Jana Bażyńskiego	Ostróda	638	571	622	43.41	538	
15	I LO im. Wojciecha Kętrzyńskiego	Kętrzyn	355	364	430	43.21	553	
16	Katolickie LO im. Jana Pawła II	Biskupiec	-	336	-	42.45	590	
17	II LO im. Krzysztofa K. Baczyńskiego	Etk	580	569	608	42.26	596	
18	LO w AZPO	Fijewo	-	-	-	41.66	635	
19	Państwowe Liceum Sztuk Plastycznych im. Erica Mendelsohna	Olsztyn	-	903	889	41.12	669	
20	XI LO	Olsztyn	735	702	465	41.10	671	
21	LO (ZS nr 3 im. Jana III Sobieskiego)	Szczytno	529	732	706	40.98	680	
22	I LO im. Jana Kochanowskiego	Olecko	761	781	648	40.89	682	
23	LO im. Stefana Żeromskiego	Ława	645	538	572	40.60	702	
24	I LO im. Obrońców Westerplatte	Mragowo	827	878	824	40.23	720	
25	V LO im. Wspólnej Europy	Olsztyn	758	812	754	40.10	723	
26	LO im. Feliksa Nowowiejskiego	Braniewo	584	760	727	39.85	738	
27	I LO z Oddz. Dwujęz. im. Stefana Żeromskiego	Działdowo	637	726	736	39.09	777	
28	Katolickie LO im. Kardynała S. Wyszyńskiego	Pisz	498	758	465	38.97	784	
29	LO im. Władysława Broniewskiego	Lubawa	786	950	-	38.85	787	
30	LO im. Stanisława Wyspiańskiego	Nidzica	681	535	366	37.75	840	
31	LO (ZS im. C. K. Norwida)	Nowe Miasto Lub.	815	883	859	36.74	903	
32	LO im. Jana Pawła II	Gołdap	603	851	847	36.27	935	
33	LO z Oddz. Dwujęz. im. Krzysztofa K. Baczyńskiego	Lidzbark	1000+	-	962	35.80	962	
34	LO nr 2 im. Leona Kruczkowskiego	Morąg	1000+	-	653	35.68	973	
35	III LO im. Mikołaja Kopernika	Olsztyn	857	918	735	35.41	986	
36	III LO im. Jana Pawła II	Elbląg	778	957	545	34.85	1000+	
37	Niepubliczne LO Regent z Oddz. Dwujęz.	Elbląg	-	319	-	34.43	1000+	
38	Publiczne LO Zakonu Pijarów	Elbląg	614	433	379	34.25	1000+	
39	II LO	Pisz	891	-	954	34.20	1000+	
40	LO im. gen. M. Żaruskiego	Węgorzewo	675	988	-	32.79	1000+	
41	I LO im. Bojowników o Polskość Mazur	Pisz	1000+	-	-	32.69	1000+	
42	I LO im. Bohaterów Grunwaldu	Paśćk	1000+	-	-	32.18	1000+	
43	II LO im. Jana Pawła II	Działdowo	1000+	-	-	31.91	1000+	
44	Liceum Sztuk Plastycznych	Gronowo Górne	1000+	911	968	31.56	1000+	
45	LO im. bp. Jana Chrapka	Rybno	-	-	-	30.44	1000+	
46	LO - Szk. Mistrz. Sport.	Ostróda	986	-	-	30.18	1000+	
47	I LO im. Jacka Kaczmarskiego	Olsztynek	1000+	-	-	29.13	1000+	
48	LO im. Bojowników o Polskość Warmii	Orneta	-	-	-	28.59	1000+	
48	LO im. Komisji Edukacji Narodowej	Biskupiec	1000+	-	-	28.59	1000+	
50	II LO	Kętrzyn	-	-	-	28.30	1000+	
51	LO (ZS)	Górowo Iławeckie	-	-	-	25.45	1000+	

źródło: Fundacja „Perspektywy”

ogólnokształcących. Wynik średni procentowy z danego przedmiotu każdej ze szkół został odniesiony do wartości średniej ogólnopolskiej. Ranking nie uwzględnia wyników matury międzynarodowej.

Zasady ogólne Rankingu
 Ranking Liceów Ogólnokształcących uwzględnia szkoły dla młodzieży (bez szkół specjalnych i szkół dla dorosłych), w których zdawało maturę w maju 2022 roku, na arkuszach

standardowych, minimum 12 maturzystów przystępujących po raz pierwszy do egzaminu, a wyniki średnie z języka polskiego i matematyki zdawanych obowiązkowo były nie niższe niż 0,75 średniej krajowej w lice-

ach. W Rankingu zostały wzięte pod uwagę wyniki egzaminu maturalnego ze wszystkich przedmiotów obowiązkowych i dodatkowych, a także egzamin językowy na poziomie dwujęzycznym. Główne wskaźniki

rankingowe zostały unormowane do 100, gdzie 100 otrzymała szkoła najlepsza w danym kryterium. Wyniki kolejnych szkół są odniesieniem ich wartości do wyniku najlepszej szkoły w tym kryterium.

RANKING WOJEWÓDZKI TECHNIKÓW 2023

WARMIŃSKO-MAZURSKIE



2023	Nazwa szkoły	Miejscowość	,22	,21	,20	WSK	Miejsce w Polsce	Znak jakości
1	Technikum nr 8 (ZSChIO)	Olsztyn	159	52	436	61.37	51	
2	Technikum nr 5 (ZS nr 5 im. K. Brzostowskiego)	Elk	394	-	-	55.39	143	
3	Technikum nr 7 (ZSE)	Olsztyn	91	87	86	54.07	174	
4	Technikum nr 1 (ZS im. Boh. Września 1939 r.)	Itawa	200	120	434	53.99	177	
5	Technikum (ZSM)	Elbląg	118	194	229	51.84	265	
6	Technikum (ZSZ im. gen. J. Bema)	Węgorzewo	289	482	373	51.38	285	
7	Technikum (ZSP nr 2 im. E. Orzeszkowej)	Bartoszyce	500+	78	-	50.36	328	
8	Technikum Informatyczno-Ekonomiczne Nr 9	Olsztyn	500+	-	-	49.39	386	
9	Technikum nr 1 (ZS nr 2 im. Władysława Jagiełły)	Mrągowo	219	249	150	49.33	389	
10	Technikum nr 6 (ZSEiT)	Olsztyn	346	492	483	48.92	410	
11	Technikum nr 4 (ZSB im. Żołnierzy AK)	Olsztyn	500+	-	388	48.59	425	
12	Technikum nr 2 (ZSZ im. S. Petöfi)	Ostróda	500+	-	-	47.84	467	
13	Technikum (ZSZ)	Gołdap	500+	-	-	47.79	472	
14	Technikum im. Flagi Polski (ZSEiO)	Elbląg	466	375	350	47.51	493	
15	Technikum (ZS)	Lubawa	256	320	332	47.48	495	
16	Tech. im. 9 Braniewskiej Bryg. Kwal. Panc.	Braniewo	500+	-	-	44.73	500+	
17	Technikum nr 2 (ZSE-H)	Olsztyn	500+	499	-	44.60	500+	
18	Technikum nr 4 (ZS nr 6 im. M. Rataja)	Elk	342	-	388	44.23	500+	
19	Technikum nr 1 (ZSZ im. St. Staszica)	Ostróda	-	-	-	44.18	500+	
20	Technikum (ZS nr 2 im. J. Śniadeckiego)	Szczytno	126	-	297	44.05	500+	
21	Technikum im. gen. Franciszka Kamińskiego	Karolewo	-	-	-	43.93	500+	
22	Technikum nr 2 (ZS im. Konstytucji 3 Maja)	Itawa	500+	-	-	43.85	500+	
23	Technikum nr 1 (ZSS)	Olsztyn	317	-	-	43.44	500+	
24	Technikum nr 1 (ZS)	Pastłęk	-	223	-	43.43	500+	
25	Technikum nr 1 (ZSZ im. St. Staszica)	Lidzbark Warm.	500+	-	-	43.33	500+	
26	Technikum nr 1 im. Stanisława Staszica	Działdowo	500+	122	-	42.91	500+	
27	Technikum nr 5 (ZSG-S)	Olsztyn	370	-	-	42.75	500+	
28	Technikum im. Noblistów Polskich	Kurzętnik	500+	-	-	42.56	500+	
29	Technikum im. gen. J. H. Dąbrowskiego	Dobrocin	500+	-	-	42.41	500+	
30	Technikum nr 6 (ZSM-E)	Elk	500+	-	-	41.92	500+	
31	Technikum nr 3 (ZSR im. W. Witosa)	Ostróda	500+	-	-	41.66	500+	
32	Technikum nr 2 (ZSEiT)	Pastłęk	-	-	500	41.03	500+	
32	Technikum (ZSG)	Elbląg	500+	-	-	41.03	500+	
34	Technikum nr 1 (ZS im. M. Curie-Skłodowskiej)	Kętrzyn	500+	-	447	39.99	500+	
35	Technikum nr 2 (ZSEil)	Giżycko	500+	453	-	39.98	500+	
36	Technikum (ZST)	Elbląg	500+	-	-	39.89	500+	
37	Technikum (ZS nr 1 im. St. Staszica)	Szczytno	318	343	-	39.67	500+	
38	Technikum nr 1 (ZS nr 1 im. J. Śniadeckiego)	Elk	500+	420	-	39.14	500+	
39	Technikum (ZSIŚiU)	Elbląg	500+	-	-	38.48	500+	
40	Technikum (ZSZ im. J. Liszewskiego)	Braniewo	500+	-	-	37.86	500+	
41	Technikum (ZSZ)	Pisz	500+	-	-	37.75	500+	
42	Technikum Rolnicze (ZSR)	Dobre Miasto	-	-	-	37.36	500+	
43	Technikum nr 2 (ZSZ nr 1)	Działdowo	500+	-	-	35.80	500+	
44	Technikum nr 1 (ZSKŚiA)	Giżycko	500+	-	-	35.68	500+	
45	Technikum Leśne (ZSL)	Ruciane-Nida	500+	-	-	35.38	500+	
46	Technikum (ZS im. M. Rataja)	Reszel	-	-	-	34.47	500+	
47	Technikum (ZSZiO im. St. Staszica)	Nidzica	500+	-	432	33.90	500+	
48	Technikum (ZST-I)	Elbląg	500+	-	-	33.05	500+	
49	Technikum	Nidzica	-	-	-	31-Jul	500+	
50	Technikum nr 2 (ZSL)	Morąg	500+	-	-	26.77	500+	
51	Technikum (ZS im. E. Sukertowej-Biedrawiny)	Malinowo	-	-	-	26.23	500+	

źródło: Fundacja „Perspektywy”

Metodologia Ranking Techników 2023

Technika zostały ocenione za pomocą czterech kryteriów: sukcesy szkoły w olimpiadach, wyniki matury z przedmiotów obowiązkowych, wyniki matury z

przedmiotów dodatkowych oraz wyniki egzaminu zawodowego. Do sporządzenia rankingu wykorzystano dane ze źródeł egzogenicznych (zewnętrznych) wobec ocenianych szkół. W zestawieniach zostały zaprezentowane

jedynie szkoły, które uzyskały najlepszą pozycję rankingową.

Sukcesy w olimpiadach 20%

W ranking zostały uwzględnione wyniki 45 ogólnopolskich olim-

piad, które zwalniały z egzaminu maturalnego, z części pisemnej egzaminu zawodowego lub/i były finansowane przez Ministerstwo Edukacji i Nauki w roku szkolnym 2021/2022 oraz 17 międzynarodowych olimpiad, w których nasz

kraj był reprezentowany przez uczniów szkół średnich.

Matura z przedmiotów obowiązkowych 20%

Wskaźnik uwzględnia wyniki egzaminów pisemnych ze

wszystkich przedmiotów obowiązkowych. Na potrzeby tego kryterium została wyliczona wartość średnia ogólnopolska z poszczególnych przedmiotów dla techników. Wynik średni procentowy z danego przedmiotu każdej ze szkół został odniesiony do wartości średniej ogólnopolskiej. Wskaźnik maturalny został osiągnięty jako suma trzech wartości względnych: dla języka polskiego, matematyki i języków obcych.

Matura z przedmiotów dodatkowych 30%

Kryterium to uwzględnia wyniki egzaminów ze wszystkich przedmiotów dodatkowych. Na potrzeby tego kryterium została wyliczona wartość średnia ogólnopolska z poszczególnych przedmiotów dla wszystkich techników. Wynik średni procentowy z danego przedmiotu każdej ze szkół został odniesiony do wartości średniej ogólnopolskiej. Egzamin zawodowy 30% Wskaźnik obliczany jest jako liczba uzyskanych przez uczniów szkoły tytułów zawodowych w stosunku do liczby absolwentów.

Zasady ogólne Rankingu

Ranking Techników uwzględnia szkoły dla młodzieży (bez szkół specjalnych i szkół dla dorosłych), w których zdawało maturę w maju 2022 roku, na arkuszach standardowych, minimum 12 maturzystów przystępujących po raz pierwszy do egzaminu, a wyniki średnie z języka polskiego i matematyki zdawanych obowiązkowo były nie niższe niż 0,75 średniej krajowej w technikach. W Rankingu zostały wzięte pod uwagę wyniki egzaminu maturalnego ze wszystkich przedmiotów obowiązkowych i dodatkowych, egzaminy językowe na poziomie dwujęzycznym, a także wyniki wszystkich egzaminów zawodowych. Główne wskaźniki rankingowe zostały unormowane do 100, gdzie 100 otrzymała szkoła najlepsza w danym kryterium. Wyniki kolejnych szkół są odniesieniem ich wartości do wyniku najlepszej szkoły w tym kryterium.

ZNAMY NAJLEPSZYCH NAUCZYCIELI Z REGIONU!

— Ten Plebiscyt to przede wszystkim rodzaj refleksyjnej zabawy — mówi chwilę po wręczeniu nagród Tomasz Niski z Polska Press Grupa. — Praca nauczyciela to powołanie i dlatego tak ważne jest, by od czasu do czasu ją docenić. A dziś widzieliśmy, że wszyscy wyróżnieni — to nauczyciele z prawdziwego powołania!

23 lutego przyznane zostały zaszczytne tytuły dla najlepszych nauczycieli i szkół w największym plebiscycie edukacyjnym w naszym regionie i w całej Polsce. Tytuły w dziesięciu kategoriach zostały przyznane najpierw w każdym powiecie, później w województwie, a następnie w skali całego kraju. Laureatów wyłoniło głosowanie, które prowadzone było na każdym szczeblu edukacji — od przedszkola aż po uczelnię wyższą. Nagrodzeni zostali nie tylko nauczyciele, lecz także placówki edukacyjne i ich dyrektorzy. To w odpowiedzi na sugestie zgłaszane przez środowisko oświatowe po poprzedniej edycji plebiscytu — w tym roku dodano kategorię, w której nagrodzeni zostali dyrektorzy placówek oświatowych — przedszkoli i szkół. Kolejną nowością, o którą także w trakcie ubiegłorocznej edycji zabiegali środowiska oświatowe, są wyróżnienia dla szkół językowych.

Warto ponadto przypomnieć, że na województwie akcja się nie zakończyła. Podobnie jak w zeszłym roku, plebiscyt zwieńczy uroczysta gala, która odbędzie się 4 marca na Zamku Królewskim w Warszawie.

CO ZNACZY TAKA NAGRODA DLA WYRÓŻNIONEGO NAUCZYCIELA?

— To ogromne wyróżnienie! — mówi Ewelina Jay ze szkoły językowej English Your Way w Szczytnie. — To znak, że ktoś nas docenia. Cały rok szkolny we wszystko, co robię dla swoich uczniów, wkładam mnóstwo zaangażowania. Czasem bywa trudno. A jednak przychodzi plebiscyt i ktoś decyduje się zagłosować właśnie na mnie i na moją szkołę językową. Czasem też któryś z rodziców w tym biegu nie zdoła mi powiedzieć kilku ciepłych słów... Ale uczynił to wła-



Nagrodzeni w kategorii Nauczyciel przedszkola

nie, biorąc udział w tym plebiscycie. To najmiłszy, ale i najbardziej wymowny sposób, by doceniać nauczycieli. Także wielka motywacja do dalszej, jeszcze bardziej zaangażowanej postawy i pracy!

— To ogromna radość — mówi Renata Pasymowska, nauczycielka klas 0-III ze Szkoły Podstawowej nr 10 im. Władysława Broniewskiego w Olsztynie, zdobywczyni I miejsca w kategorii: nauczyciel klas 0-III. — Czasem zdarza się pracować z uczniem zdolnym, czasem — z trudnym, wymagającym. Wszystkim bez wyjątku zawsze w swojej pracy oddaję ogrom serca, życzliwości. Najwyraźniej widać, że i dzieci, ale też ich rodzice to serce odczuwają.

Z JAKIM NASTAWIENIEM WYRÓŻNIENI PÓJĄ JUTRO DO PRACY?

— Z pewnością pochwalę się wszystkim swoim wyróżnieniem! — deklaruje Ewelina Jay. — Ale też podziękuję swoim uczniom za każdy oddany głos. Na pewno pójdę z ogromnym uśmiechem na twarzy — ale tak chodzę do swojej pracy każdego dnia... — Dzieci na mnie czekają, bo dziś widziały mnie szczególnie odświętnie ubraną! — śmieje się Renata Pasymowska. — I już dziś zgłosiły swoją prośbę: żebym im jutro przyniosła swoje nagrody!

Wcześniej nieustająco mnie dopingowały. Szczególnie wzruszył mnie jeden z uczniów: bardzo zaangażował się w głosowanie, na co fundusze asygnowała mu babcia. Babcia w jakimś momencie uznała, że wnusio może doprowadzić ją do bankructwa. I on mi wtedy wyznał, że musi zadzwonić do Igi Świątek lub do Roberta Lewandowskiego — oni sygną funduszami hojniej niż babcia i ja wtedy wygram!

Jak widać, uczeń pani Renaty Pasymowskiej osiągnął zamierzony cel!

DLACZEGO TAKIE PLEBISCYTY SĄ WAŻNE?

— To przede wszystkim rodzaj refleksyjnej zabawy — mówi Tomasz Niski z Polska Press Grupa, która była współorganizatorem Plebiscytu. — Takie wydarzenie także zbliża. A nam, uczestnikom, pokazuje, jak trudna bywa praca nauczyciela, jak wiele wymaga zaangażowania... Taki plebiscyt to moment, żeby się zatrzymać i zastanowić nad tym, co już się udało, ale też zaplanować kolejne zadania. Najważniejsze jednak, by docenić. A dziś widzieliśmy, że wszyscy wyróżnieni — to nauczyciele z prawdziwego powołania.

Magdalena Maria Bukowiecka

ZWYCIĘZCY Kategoria: Nauczyciel przedszkola

V miejsce: Barbara Jakubiak z Przedszkola i Żłobka Mate Misie w Giżycku
IV miejsce: Monika Dymkowska z Przedszkola nr 3 w Działdowie
III miejsce: Ilona Szklar z Miejskiego Przedszkola Integracyjnego Malinka w Kętrzynie
II miejsce: Joanna Tomczak z Przedszkola Miejskiego nr 23 w Olsztynie
I miejsce: Jolanta Brzózka z Oddziału Przedszkolnego w Szkole Podstawowej im. Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego w Lipowie

Kategoria: Nauczyciel klas 0-III

V miejsce: Dawid Brodacki ze Szkoły Podstawowej we Franknowie
IV miejsce: Małgorzata Kuczyńska ze Szkoły Podstawowej nr 4 im. Generała Stefana Grota Roweckiego w Mrągowie
III miejsce: Monika Pińczerwka-Czepło ze Szkoły Podstawowej nr 1 im. Mikołaja Kopernika w Nidzicy
II miejsce: Joanna Szydłowska ze Szkoły Podstawowej nr 4 im. Jana Pawła II w Lidzbarku Warmińskim
I miejsce: Renata Pasymowska ze Szkoły Podstawowej nr 10 im. Władysława Broniewskiego w Olsztynie

Kategoria: Nauczyciel klas IV-VIII

V miejsce: Joanna Cygan ze Szkoły Podstawowej nr 5 w Braniewie

IV miejsce: Renata Nędzy-Sosnowska ze Szkoły Podstawowej nr 1 im. Majora Henryka Sucharskiego w Ornecie
III miejsce: Krzysztof Płoskoński ze Szkoły Podstawowej im. Ewy Szelburg-Zarembiny w Płońscy
II miejsce: Marzena Magdziarz ze Szkoły Podstawowej w Bisztyнку
I miejsce: Karolina Maruszczak ze Szkoły Podstawowej nr 4 im. Polskich Podróżników w Iławie

Kategoria: Nauczyciel szkoły ponadpodstawowej

V miejsce: ks. Łukasz Tomasz Figurski z Zespołu Szkół Technicznych i Ogólnokształcących w Iłowie-Osadzie
IV miejsce: Aleksandra Mihal z Katolickiego Liceum Ogólnokształcącego w Lidzbarku Warmińskim
III miejsce: Izabela Sędacka z Zespołu Szkół Gastronomiczno-Spożywczych w Olsztynie
II miejsce: Barbara Antkowiak z Zespołu Szkół im. Konstytucji 3 Maja w Iławie
I miejsce: Małgorzata Olbryś z Zespołu Szkół nr 3 im. Jana III Sobieskiego w Szczytnie

Kategoria: Nauczyciel akademicki

III miejsce: dr Katarzyna Nosek-Kozłowska, Wydział Nauk Społecznych, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie
II miejsce: dr hab. Mirosław Pawliszyn, Wydział Human-

styczny, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie
I miejsce: Krzysztof Szulborski, Instytut Nauk Politycznych, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie

Kategoria: Dyrektorzy placówek oświatowych — szkół i przedszkoli

III miejsce: Aneta Pietrzyk-Hornicka z Przedszkola Niepublicznego Miś Uszatek w Kętrzynie
II miejsce: Maja Chromik-Babalska z Przedszkola nr 1 w Ostródzie
I miejsce: Małgorzata Ptasznik ze Szkoły Podstawowej nr 6 im. Marii Skłodowskiej Curie w Elblągu

Kategoria: Placówki oświatowe — przedszkola

III miejsce: Przedszkole Niepubliczne Kraina Bajek z Ostródy
II miejsce: Przedszkole Publiczne nr 6 Szósteczka z Lidzbarka Warmińskiego
I miejsce: Niepubliczne Przedszkole Językowe ABC Akademia Przedszkolaka w Ełku

Kategoria: Placówki oświatowe — szkoły

III miejsce: Szkoła Podstawowa im. ks. st. W. Frelichowskiego w Turzy Wielkiej
II miejsce: Szkoła Podstawowa w Pertach
I miejsce: Szkoła Policealna im. Jadwigi Romanowskiej w Elblągu

Kategoria: Szkoły językowe

III miejsce: Szkoła Języka Angielskiego i Matematyki Cool School, Iława
II miejsce: Szkoła Językowa English's cool z Biskupca
I miejsce: English Your Way, Ewelina Jay, Szczytno

Kategoria: Uczelnie wyższe

III miejsce: Uniwersytet Warmińsko-Mazurski
II miejsce: Akademia Medycznych i Społecznych Nauk Stosowanych
I miejsce: Uczelnia Korczaka — Wydział Nauk Humanistyczno-Społecznych w Olsztynie

KRĘCI CIĘ

MUZYKA ESTRADOWA
EDUKACJA MUZYCZNA
PRODUKCJA MUZYCZNA
LUB REALIZACJA DŹWIĘKU

Marzysz by zostać
wokalistą, muzykiem
estradowym,
instrumentalistą,
realizatorem dźwięku
lub producentem muzycznym?

STUDIUM W INSTYTUCIE MUZYKI

ws.uwm.edu.pl/rekrutacja/instytutmuzyki



PRZYJDŹ 31 MARCA NA DZIEŃ OTWARTY

UWOLNIJ KREATYWNOŚĆ



Szrajbera 11, Olsztyn

[wydzialsztukiuwm](https://www.facebook.com/wydzialsztukiuwm)

[wydzialsztuki_uwm](https://www.instagram.com/wydzialsztuki_uwm)

PASJONUJE CIĘ

PROJEKTOWANIE GRAFICZNE
MULTIMEDIA, FOTOGRAFIA, FILM, MALARSTWO
RZEŹBA, MODA, INTERMEDIA LUB MODELOWANIE 3D

STUDIUM W INSTYTUCIE SZTUK PIĘKNYCH

Nasi absolwenci z powodzeniem
znajdują zatrudnienie
w branży reklamowej,
w instytucjach kultury,
galeriach i studiach tatuażu.

Realizują się twórczo
na własnej
ścieżce artystycznej
DZISIAJ ŚWIAT
POTRZEBUJE ARTYSTÓW



ws.uwm.edu.pl/rekrutacja/instytutsztukpieknych

WARMIŃSKO-MAZURSKA MŁODZIEŻ SZLIFUJE KOMPETENCJE PRZYSZŁOŚCI

Najważniejszym zadaniem w nowym roku szkolnym jest zadbanie o odbudowę relacji międzyludzkich w szkołach. Wskazują na to organizatorzy olimpiady Zwolnieni z Teorii, którzy zachęcali nastolatków do działania i aktywnego rozwiązywania problemów, które widzą w swoim otoczeniu.

ZWOLNIENI Z TEORII

Zwolnieni z Teorii to największa olimpiada projektów społecznych w Polsce, w której udział każdego roku biorą tysiące uczniów. Jej uczestnicy dobierają się w kilkusobowe zespoły, określają problem społeczny, na który chcą odpowiedzieć, i planują własny projekt, którego realizacja ma pozytywnie wpływać na odbiorców. Każdy uczestnik, który ukończy swój projekt, odbiera międzynarodowy certyfikat z zarządzania projektami stworzony z Project Management Institute ATP. To prestiżowa instytucja zrzeszająca 500 tys. kierowników projektów z całego świata, uznawana przez pracodawców, co pozwala na dalszych etapach życia zwiększyć swoje szanse na zatrudnienie.

— Działając osiem lat, zauważyliśmy, że w polskiej szkole panuje krewa i książka. Mieliliśmy poczucie, że prawie w ogóle nie ma praktycznej edukacji. Naszym celem jest zachęcanie młodzieży do zebrań grupy i znalezienia problemu, jaki widzą w swoim otoczeniu — mówi Anna Kiedrzyńska-Tui, dyrektor operacyjna projektu.

PROBLEMY NASTOLATKÓW

Badanie z kwietnia 2022 r. wśród psychologów i pedagogów szkolnych wskazuje, że w czasie edukacji w trybie zdalnym uczniom, oprócz trzech wyżej wymienionych problemów, najbardziej brakowało bezpośredniego kontaktu z koleżankami i kolegami z klasy czy szkoły. Powrót do szkoły okazał się oczekiwany, ale i trudny pod kątem odświeżania starych

znajomości czy poznawania nowych ludzi.

Wie o tym z pewnością nauczycielka Olga Chilmanowicz z Technikum w Zespole Szkół Ponadpodstawowych nr 2 w Bartoszycach, która od 18 lat uczy prawa.

— Na pewno część dzieci ma trudności z nawiązywaniem relacji, zwłaszcza po pandemii zmieniło się to na gorsze. Na pewno odgrywa w tym swoją rolę wszechobecne smartfony i internet. Nauka zdalna też destrukcyjnie wpłynęła na umiejętności komunikacyjne i nawiązywanie relacji przez młodzież. Budowanie relacji jest bardzo ważne. Człowiek to istota stadna, w samotności jest nam trudniej, dlatego młodzi szukają pocieszenia w sieci. Tymczasem każdy potrzebuje kontaktu na żywo, każdy potrzebuje przyjaciela, powiernika i dobrej rozmowy. Tego nic nie zastąpi — mówi Olga Chilmanowicz i dodaje, że w tym roku stawia na odbudowanie relacji, wzbudzenie w uczniach samoakceptacji i poczucia własnej wartości.

SZYBKO SIĘ PODDAJĄ

— Bardzo zależy nam, aby pokazać, że młodzi potrafią, nawet mimo przeciwności czy niepowodzeń. Zaobserwowałam, że młodzież obecnie szybko się poddaje po jednym niepowodzeniu, dlatego trzeba wzmacniać w młodych ludziach świadomość tego, że mimo potknięć mogą dojść do celu, zrealizować marzenia — dodaje nauczycielka, której szkoła w zeszłej edycji zrealizowała 30 projektów społecznych, co stanowi rekord w regionie i



for. Zwolnieni z Teorii

dało jej pierwsze miejsce w Rankingu Szkół Zwolnieni z Teorii. — To wszystko może być realizowane w ramach olimpiady. Oprócz tego młodzież może nauczyć się nawiązywania współpracy, co jest w życiu bardzo ważne, ponieważ zmusza do wyjścia z bańki bezpieczeństwa poza komfort, by przełamać wstyd.

CO DAJĄ PODRÓŻE PO SZKOŁACH?

— Odwiedzając szkoły, prezentujemy się zarówno w klasach, jak i w salach szkolnych. Na takich spotkaniach pada bardzo wiele pytań. Wszyscy jesteśmy bardzo pozytywnie zaskoczeni, ponieważ dzieci i młodzież są zainteresowane projektem i dopytują. Są świadomi zarówno problemów społecznych, jak i skutków, które przyniosła za sobą pandemia — mówi Monika Wosińska, ambasadorka z Fundacji Zwolnieni z Teorii. — Dużo osób po naszych przemówieniach zauważa potrzeby, które są dookoła nich lub w nich. Zauważa też, że nie są

same, nosząc daną potrzebę w sercu. My, mówiąc głośno o potrzebie zmiany i podjęcia w związku z tym jakichś działań, motywujemy ich. To nie tylko są problemy osobiste, ale także te, które są dookoła nas i nie do końca bezpośrednio oddziałują na uczniów. Przychodzą osoby i pytają o zorganizowanie zbiórek na schronisko czy turniejów brydża dla seniorów. To wspiera, że młodzież dostrzega społeczne problemy i chce coś z tym zrobić.

Najczęściej czynnikiem motywującym do działania w olimpiadzie projektów społecznych jest nauczyciel czy nauczycielka, która wspierając swoich uczniów, pomaga im na każdym kroku. Jak podają organizatorzy, już 20% liceów i techników w całej Polsce angażuje swoich uczniów w olimpiadę społeczną Zwolnieni z Teorii. Wszystko po to, by zachęcić dziesiątki tysięcy młodych ludzi do zrobienia własnego projektu społecznego z rówieśnikami. 60 ambasadorów Zwolnionych z Teorii

jesienią każdego roku jedzie w dwutygodniową trasę po całej Polsce. W tym roku w województwie warmińsko-mazurskim odwiedzili 12 miast. Spotkania odbyły się w Działdowie, Lidzbarku Warmińskim, Elku, Piszku, Olecku, Elblągu, Olsztynie, Bartoszycach, a także w Mrągowie, Kętrzynie i Giżycku.

O PROJEKTACH

Łącznie w zeszłej edycji w województwie warmińsko-mazurskim zostało zrealizowanych ponad 70 projektów. Liderami regionu jest młodzież ze szkół w Olsztynie i Bartoszycach. Wśród nagrodzonych projektów znalazł się między innymi projekt „BIOatmosfera”, który zrealizowali uczennice i uczniowie z Olsztyna. Projekt polegał na publikowaniu porad, jak ekologicznie i zgodnie żyć z naturą. Zespół prezentował wskazówki, jak małymi krokami dbać każdego dnia o planetę. Jak twierdzą przedstawiciele Fundacji Zwolnieni z Teorii, zainteresowanie działaniem społecznym w warmińsko-mazurskim rośnie.

— To dla nas ważne, aby z roku na rok coraz więcej młodych ludzi było zainteresowanych działaniem społecznym, ponieważ z doświadczenia wiemy, że zespołowe działanie na rzecz dobra wspólnego wpływa pozytywnie nie tylko na dobrostan psychiczny uczniów, ale też budowanie relacji międzyludzkich. Te znajomości trwają latami — mówi Mariusz Szerszeniewski z Fundacji Zwolnieni z Teorii.

Do tej pory udział w olimpiadzie wzięło 70 tysięcy

młodych ludzi. W sumie zrealizowali ponad 4500 projektów społecznych, które pozytywnie wpłynęły na ich najbliższe otoczenie, osiedle, miasto czy na środowisko lub zwierzęta. W sumie dobry wpływ tych projektów odczuło już ponad 30 milionów Polaków. Aby wziąć udział w olimpiadzie, wystarczy zebrać co najmniej 2-osobowy zespół i załogować się na platformie zwolnienizteorii.pl. Pod koniec roku szkolnego najlepsze ukończone projekty będą mogły powaleczyć podczas Wielkiego Finału m.in. o nagrodę Złotego Wilka. Szkoły, które zainspirują młodych do wzięcia udziału w olimpiadzie, zostaną docenione w Rankingu Szkół Zwolnionych z Teorii. Nagrody dla najlepszych zespołów i szkół wręczane są przez najwyższe władze państwowe oraz przedstawicieli największych firm w Polsce.

Zwolnieni z Teorii to ogólnopolska olimpiada z projektów społecznych. Powstała w 2014 roku, by dać każdemu młodym człowiekowi możliwość tworzenia własnych projektów społecznych i nabywania kompetencji przyszłości, takich jak: współpraca, komunikacja czy przywództwo. Olimpiada polega na współpracy uczestników poprzez platformę internetową www.zwolnienizteorii.pl, opartą o nowoczesną metodę nauczania polegającą na tym, że robiąc prawdziwy projekt społeczny, rozwija się praktyczne kompetencje potrzebne w życiu zawodowym.

Anna Głazek

WIELKA MOC NAUCZYCIELI Z WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

Nauczyciele są bardzo ważni w życiu ponad połowy mieszkańców woj. warmińsko-mazurskiego. Mimo, że wzorem do naśladowania dla większości Polaków jest rodzina (w przypadku Warmii i Mazur), to co piąty uczeń uważa, że warto brać przykład właśnie z nauczycieli.

Nauczyciele pełnią ważną rolę w naszym życiu. Większość z mieszkańców woj. warmińsko-mazurskiego spotkała pedagoga, który okazał się autorytetem (63%). Blisko 80%

dojrzałych Polaków chciałoby podziękować osobom uczącym za uzyskaną od nich wiedzę, natomiast uczniowie i młodzi dorośli częściej wskazują na aspekty emocjonalne, takie jak wsparcie (52%) oraz okazana troskę (41%).

NAUCZYCIELE – GODNA NAŚLADOWANIA CODZIENNOŚĆ UCZNIÓW

Mimo, że wzorem do naśladowania dla większości Polaków (66%) jest rodzina, to na drugiej pozycji znajdują się właśnie peda-

godzy – już co szósty (16%) Polak oraz co piąty uczeń (21%) uważa, że warto brać z nich przykład. Jednocześnie najważniejszymi cechami dla mieszkańców Warmii i Mazur, którymi powinna charakteryzo-

wać się taka osoba jest: troska o innych (74%), wiarygodność (71%), odpowiedzialność (67%) oraz prawdomówność (65%). Uczniowie z całej Polski natomiast wyróżniają się spośród całego społeczeń-

stwa znacznie częściej wskazaniami, że warto naśladować osoby, które posiadają wiedzę, bronią słabszych, realnie angażują się w działania prospołeczne, a także osiągnęły sukces materialny.

Nauczyciele mają także znaczący wpływ na decyzje dotyczące zaangażowania dla około 32% mieszkańców woj. warmińsko-mazurskiego i w trochę liczniejszej grupie wzbudzają chęć do działania w ramach wolontariatu (41%). Przyczynami, dla których Polacy angażują się w działania na rzecz innych na terenie szkoły są przede wszystkim chęć pomocy (74%) oraz poczucie obowiązku (46%). Niebagatelny wpływ ma również środowisko szkolne, ponieważ co 10 osoba angażuje się w działania na rzecz innych pod wpływem nauczyciela i rówieśników oraz innych osób w szkole (7%). Warto zwrócić uwagę na zależność, że aby zachęcić młodych ludzi do zachowań prospołecznych, np. pozostania dawcą szpiku, nie trzeba być ich autorytetem czy wzorem do naśladowania, lecz po prostu ważną osobą w życiu. Około ¾ osób angażujących się społecznie spotkało w

swoim życiu nauczycieli zaangażowanych w działania prospołeczne, a ponad połowa (56%) zdecydowanie częściej doceniają rolę nauczyciela w swoim życiu.

— Szkoła to doskonałe miejsce kształtowania postaw i stwarzania przestrzeni do angażowania się społecznego dzieci i młodzieży, przy czym to właśnie nauczyciele, mają realne możliwości włączając uczniów w różne procesy pomocowe — zaznacza Renata Korolczuk, edukatorka. — Organizacja akcji społecznych i charytatywnych, takich jak np. #KOMÓRKOMANIA Fundacji DKMS, to modelowanie postaw prospołecznych, budowanie kultury szkoły opartej na działaniach na rzecz innych ludzi i społeczności, a więc może być receptą na przyszłość naszego kraju — dodaje Korolczuk.

NAUCZYCIELE Z ŻYCIEM

— Nauczyciele jako grupa zawodowa nie do końca są



świadomi tego, jak wielką moc oddziaływania posiada ich zawód i jak znaczący wpływ mogą mieć na decyzje podejmowane przez młodych ludzi. Są oni nie tylko elementem codzienności uczniów, ale mają również ogromne możliwości, aby inspirować swoich podopiecznych. Zaangażowany nauczyciel może wzmacniać potencjał uczniów i przyczynić się m.in. do zwiększenia motywacji do podejmowania działań prospołecznych, wo-

lontariatu, a chęć pomagania przekuć w realną pomoc — podkreśla Aleksandra Pospieszalska – Skuza, nauczycielka oraz tiktokerka (@a_ps89).

Fundacja DKMS chcąc docenić rolę pedagogów i zachęcić ich do podejmowania kolejnych działań prospołecznych ogłasza konkurs „NAUCZYCIELE Z ŻYCIEM”, którego celem jest przeprowadzenie lekcji, w trakcie których zostanie poruszony temat społeczeń-

stwa obywatelskiego na przykładzie działań prospołecznych. Zadaniem konkursowym postawionym przed nauczycielami jest przeprowadzenie akcji edukacyjno-informacyjnej na temat idei dawstwa szpiku kostnego połączonej z rejestracją potencjalnych Dawców Szpiku. Do konkursu może przystąpić każdy nauczyciel szkoły ponadpodstawowej, który przeprowadzi lub przeprowadził w semestrze jesienno/zimowym 2022/2023 roku

ww. akcję. Nagrodą jest udział w CAMP'ie DKMS, czyli warsztatach z zakresu radzenia sobie z wypaleniem zawodowym oraz wychowania prospołeczne młodzieży.

— Od 2016 roku w projekcie KOMÓRKOMANIA przeprowadziliśmy wspólnie z nauczycielami blisko 3 tys. akcji edukacji młodych na temat idei dawstwa szpiku i świadomej rejestracji nowych dawców. Za każdym razem widzimy ogromne zaangażowanie grona pedagogicznego i pasję włożoną w przygotowanie takiego projektu edukacyjnego i prospołeczne. Czas poświęcony na zorganizowanie takich Lekcji z życiem zaowocował już 430 dawcami faktycznymi z projektu #KOMÓRKOMANIA, czyli aż 430 młodych, świadomych osób dało szansę na zdrowie i życie chorym cierpiącym na nowotwory krwi — przekonuje Marta Kamińska, Młodszy Koordynator ds. Rekrutacji Dawców Fundacji DKMS.

REKLAMA

Zespół Szkół

im. gen. Ludwika Michała Paca
w Dowspudzie

PIĘCIOLETNIE TECHNIKUM:

- **TECHNIK LEŚNIK – NOWOŚĆ** • technik weterynarii • technik hotelarstwa
- technik rolnik • technik hodowca koni • technik ekonomista
- technik organizacji turystyki • technik agrobiznesu
- liceum ogólnokształcące
- branżowa szkoła zawodowa I stopnia – zawód rolnik

Realizujemy projekty w ramach Erasmus+ wyjazdy do Grecji i Hiszpanii.

Uczniom zamiejscowym zapewniamy Internat
Możliwość udziału w zajęciach mundurowych



KURSY KWALIFIKACYJNE DLA DOROSŁYCH:

- technik weterynarii
- technik rolnik



Dowspuda 10, 16-420 Raczek, tel. 87 568 51 03, www.zsdowspuda.edupage.org, fanpage na FB

JEDEN ZA WSZYSTKICH, WSZYSCY ZA JEDNEGO!

— W czasie zajęć przekazuję oczywiście treści merytoryczne, ale przy tym zawsze podkreślam, jak ważny jest dla mnie szacunek dla drugiego człowieka i umiejętność współpracy — powiedziała dr inż. Sara Dzik, zwyciężczyni 17. Plebiscytu na Belfra UWM, chwilę po odebraniu zaszczytnego tytułu.



Zwycięzcy: (od lewej) dr hab. wet. Beata Wysok, prof. UWM, dr inż. Sara Dzik, dr Tomasz Wierzejski



Rektor UWM, prof. Jerzy Przyborowski

Belfer nie jest wprawdzie tytułem naukowym, ale jest równie cenny, bo przyznają go sami studenci — mówiła w czasie powitania Sylwia Jaskulska, członki zarządu województwa warmińsko-mazurskiego. — Dlatego jeszcze przed ogłoszeniem wyników pragnę pogratulować wszystkim wyróżnionym belfrom wydziałowym: możecie być państwo z siebie prawdziwie dumni. Ale równie wielkie gratulacje należą się również studentom, którzy od kilku lat oceniają, a przede wszystkim doceniają trud wkładany w ich kształcenie. Bo bycie otwartym, szczerym i pomocnym — to wielkie wartości. Niech najbliższy rok — rok Mikołaja Kopernika — będzie czasem odkrywania siebie i swoich talentów. A sam Mikołaj Kopernik niech dodaje wam odwagi. Studenci i belfrzy! Sięgajcie po marzenia!

— Z perspektywy 20 lat, które sama spędziłam przy tablicy, mogę powiedzieć, że w pracy nauczyciela najważniejsze są relacje uczeń lub student — nauczyciel — mówiła Ewa Monika Kaliszuk, zastępczyni prezydenta Olsztyna. — Po latach naszej pracy to właśnie te relacje będą do nas wracać niczym echo. Miłe gesty, korespondencja, życzenia, spotkania, zaprosze-

nia na Facebooku, pamięć... A niekiedy nawet przyjaźnie, które z tych właśnie spotkań na drodze edukacji i z tych relacji się rodzą. Natomiast fakt, że to już 17. edycja Plebiscytu Belfer UWM, dowodzi, że studenci UWM stale chcą swoje autorytety nagradzać. Chcą doceniać swoich mistrzów. Życzę państwu dumy — by dumni byli z was wasi studenci, wasi współpracownicy i władze uczelni, a przede wszystkim wasi bliscy!

— My, wykładowcy Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, doskonale wiemy, jak wielki to jest zaszczyt — mówił prof. Jerzy Andrzej Przyborowski, rektor UWM, inaugurując Galę Finałową. — Zastanawiałem się kiedyś, dlaczego studenci UWM zdecydowali się wybierać akurat belfra. Nie nauczyciela akademickiego, a właśnie belfra. Bo to przecież nie to samo. I myślę, że przyczyna tkwi w tym, jak belfrowie UWM postrzegają swoich studentów i że widzą w nich właśnie drugiego człowieka. Także partnera — do wspólnej pracy, do badań, do rozmowy. Nasi belfrowie wiedzą, że wy, studenci, przyszlizie tu studiować świadomie i zaufaliście im, powierzając na kilka lat swoje wykształcenie, rozwój, ale i swoje losy. I belfrowie to zaufanie wam oddają. Nie jest najlepszym belfrem

ten, który stawia same piątki. Najlepszym belfrem jest ten, kto dba, by studenci UWM czuli się na uczelni dobrze i spełniali się we wszystkim, do czego dążą. Wszystkim nominowanym do tego zaszczytnego tytułu serdecznie gratuluję. Jednocześnie bardzo dziękuję Samorządowi Studenckiemu UWM za pieczołowite przygotowanie dzisiejszej Gali, całego Plebiscytu i za dbałość o jego markę. Wszyscy spisaliście się na medal! A to wy, studenci, jesteście solą uniwersytetu!

NOMINOWANI

dr hab. Beata Kurowicka — Wydział Biologii i Biotechnologii
dr inż. Sara Dzik — Wydział Bioinżynierii Zwierząt
dr inż. Jacek Kindracki — Wydział Geoinżynierii
dr Monika Cichmińska — Wydział Humanistyczny
dr hab. Marta Damszel, prof. UWM — Wydział Rolnictwa i Leśnictwa
dr Damian Tański — Wydział Lekarski
dr Piotr Jastrzębski — Wydział Matematyki i Informatyki
dr hab. wet. Beata Wysok, prof. UWM — Wydział Medycyny Weterynaryjnej
dr Tomasz Wierzejski — Wydział Nauk Ekonomicznych
dr hab. Wojciech Kotowicz — Wydział Nauk Społecznych
dr inż. Wojciech Miąskowski — Wydział Nauk Technicznych
mgr Adrianna Rożniecka —

Szkola Zdrowia Publicznego
dr inż. Joanna Ciborska — Wydział Nauki o Żywności
dr Andrzej Gawliński — Wydział Prawa i Administracji
dr Adam Rosiński — Wydział Sztuki
dr hab. Aleksandra Nalewaj — Wydział Teologii

JESZCZE PRZED OGŁOSZENIEM WYNIKÓW

Dziękując za swoje nominacje, poszczególni kandydaci do tytułu Belfra Roku 2022 wyrażali wdzięczność przede wszystkim wobec swoich studentów. Wszyscy podkreślali też, że sama wygrana na własnym wydziale już jest dla nich ogromnym zaszczytem, nagrodą za zaangażowanie w codzienną pracę — ale i zobowiązaniem na przyszłość. — Mam to szczęście i przywilej, że wykonuję najpiękniejszy zawód świata! — mówiła dr Monika Cichmińska z Wydziału Humanistycznego. — Dziękuję wszystkim moim studentom za to wielkie wyróżnienie. A reprezentując Wydział Humanistyczny pragnę zauważyć, że wszyscy jesteśmy humanistami. Bo czy ktoś się zajmuje środowiskiem, inżynierią zwierząt, zdrowiem czy sztuczną inteligencją, to wszyscy pracujemy z ludźmi i dla ludzi. A poza tym wszyscy jesteśmy fantastyczni!

— William Artur Ward powiedział kiedyś, że odczuwać wdzięczność, ale jej nie oka-

zywać — to jak pakować prezent bez zamiaru ofiarowania go — mówiła wyrażnie wzruszona dr inż. Joanna Ciborska z Wydziału Nauki o Żywności. — Dlatego dziś jestem wdzięczna moim studentom za nominację i za wszystko, co dla mnie robią. Jestem wdzięczna za to, że mogę być obecna w państwa życiu. To szczególne wyróżnienie.

ZWYCIĘZCY

III miejsce w 17. edycji Plebiscytu na Belfra Roku UWM 2022 zdobył dr Tomasz Wierzejski z Wydziału Nauk Ekonomicznych. To kolejne wyróżnienie, bo dr Wierzejski dotychczas dwukrotnie w plebiscycie triumfował na 1. miejscu (rok 2017 i 2020). — Czy to by było trzecie pierwsze — czy jest pierwsze trzecie, to w sumie nie jest najgorzej — mówił chwilę po odebraniu tytułu i nagrody. — Udział w plebiscycie i kolejna nagroda to dla mnie i wielka przyjemność, i zaszczyt. Dziękuję moim studentom za zaangażowanie. I dziękuję za wsparcie moim współpracownikom — zawsze gramy w myśl zasady: jeden za wszystkich, wszyscy za jednego!

II miejsce zajęła dr hab. wet. Beata Wysok, prof. UWM, z Wydziału Medycyny Weterynaryjnej. — Owacje są właśnie dla was! Mój wydział prawie zawsze

staje w tym Plebiscycie na podium. A to najlepiej świadczy o zaangażowaniu i determinacji studentów. Dla mnie zaszczytem jest przynależność do takiej społeczności. A już największym zaszczytem jest móc was uczyć! Dziękuję!

Zwyciężczynią 17. Plebiscytu na Belfra UWM została natomiast dr inż. Sara Dzik z Wydziału Bioinżynierii Zwierząt, którą na dobry początek studenci obsypali kwiatami. — Moje zwycięstwo to znak siły naszego wydziału. Jestem niezwykle wzruszona, bo mój dzisiejszy triumf jest wynikiem ogromnej pracy moich studentów. W czasie zajęć przekazuję oczywiście treści merytoryczne, ale przy tym zawsze podkreślam, jak ważny jest dla mnie szacunek dla drugiego człowieka i umiejętność współpracy. Tym bardziej cieszy mnie widok moich studentów, którzy potem te wartości wcielają w życie i przekazują dalej. I to już mój osobisty sukces. A dr Wierzejski miał rację: cudownie być w tym miejscu!

Na koniec w języku angielskim dr inż. Sara Dzik zwróciła się z podziękowaniami do swoich studentów z Kazachstanu, którzy równie mocno wspierali ją w czasie wyborów i kibicowali jej z tak daleka.

Magdalena Maria Bukowiecka

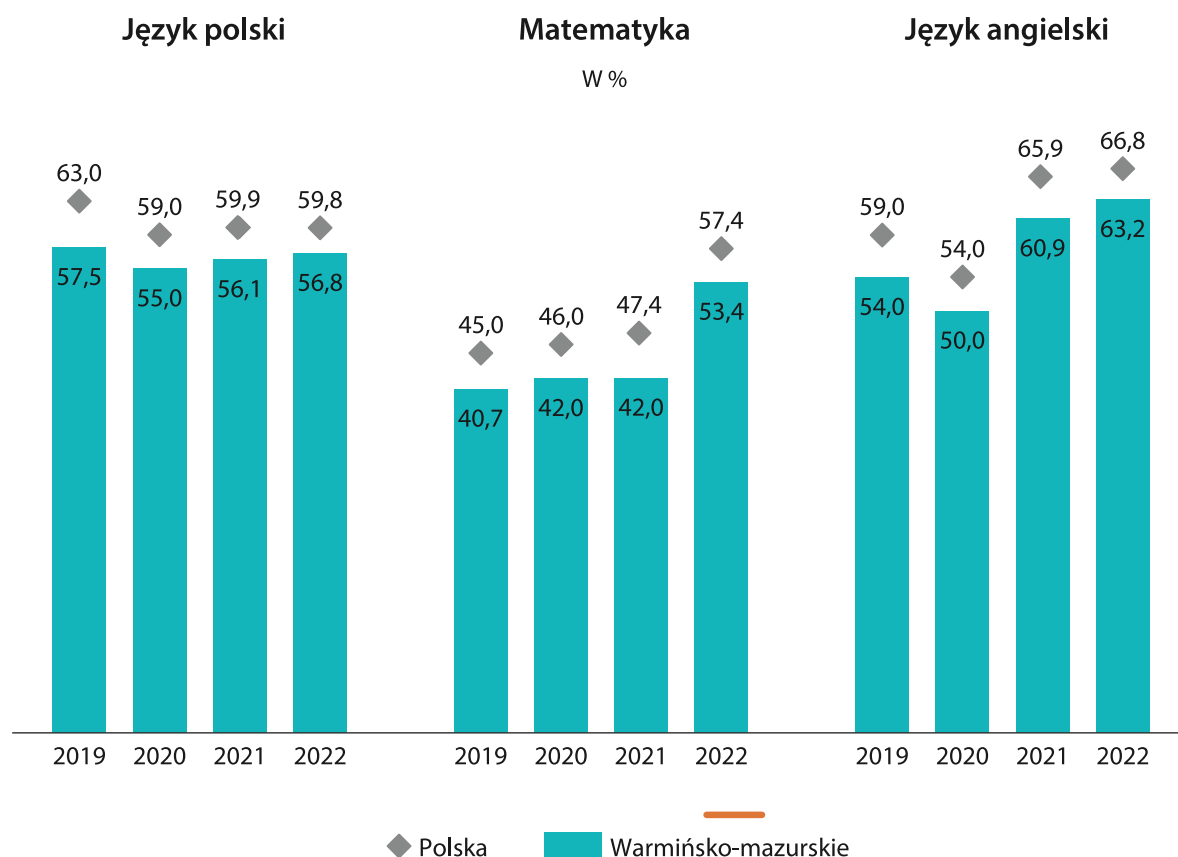
ŚREDNIE WYNIKI UCZNIÓW NA EGZAMINIE ÓSMOKLASISTY W LATACH 2019–2022

Egzamin ósmoklasisty po raz pierwszy został przeprowadzony w 2019 r. Jest to obowiązkowy test pisany przez uczniów na zakończenie nauki w szkole podstawowej. Egzamin obejmuje trzy przedmioty: język polski, matematykę oraz język obcy nowożytny. Najczęściej wybieranym językiem obcym jest angielski.

W analizowanym latach 2019–2022 średnie wyniki egzaminu ósmoklasisty uzyskiwane przez uczniów z województwa warmińsko-mazurskiego były niższe od średnich wyników krajowych. Na przestrzeni czterech lat, ósmoklasiści zarówno w warmińsko-mazurskim, jak i w całej Polsce, osiągnęli coraz lepsze średnie wyniki z egzaminu z matematyki oraz języka angielskiego. Pogorszenie średnich wyników odnotowano w przypadku egzaminu z języka polskiego.

Źródło:

Opracowanie Urzędu Statystycznego w Olsztynie na podstawie danych z zestawów informacyjnych Okręgowych Komisji Egzaminacyjnych.



ŚREDNIE WYNIKI UCZNIÓW NA EGZAMINIE ÓSMOKLASISTY WEDŁUG WOJEWÓDZTW W 2022 R.

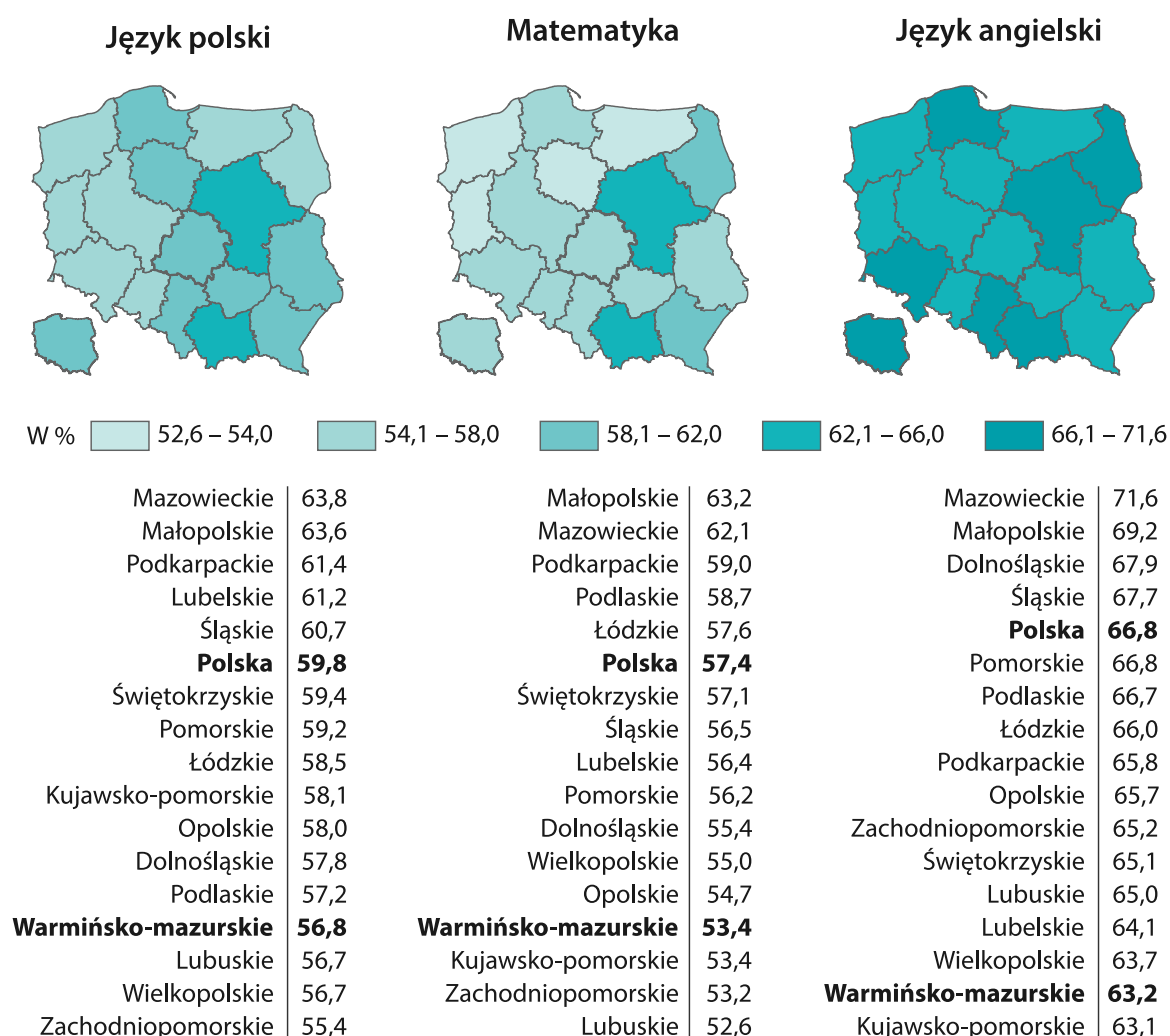
Średnie wyniki egzaminu ósmoklasisty uzyskane w 2022 r. przez uczniów w warmińsko-mazurskim, zarówno z języka polskiego, matematyki, jak i angielskiego, były niższe od średnich wyników w kraju.

W województwie uczniowie klas ósmych, podobnie jak w całej Polsce, najlepsze wyniki osiągnęli z egzaminu z języka angielskiego. Więcej trudności przysporzył test z języka polskiego, natomiast najtrudniejszy okazał się egzamin z matematyki, z którego wyniki były najniższe.

Warmińsko-mazurskie zajęło czwartą lokatę pod względem najniższych średnich wyników z języka polskiego i matematyki oraz drugą pod względem najniższych średnich wyników z języka angielskiego. Najlepsze wyniki na egzaminie ósmoklasisty osiągnęli uczniowie w mazowieckim i małopolskim.

Źródło:

Opracowanie Urzędu Statystycznego w Olsztynie na podstawie danych z zestawów informacyjnych Okręgowych Komisji Egzaminacyjnych.



XVIII OGÓLNOPOLSKA OLIMPIADA
WIEDZY O UNII EUROPEJSKIEJ

Gwiazdny Krag



DLA KOGO?

Olimpiada kierowana jest
do uczniów szkół
ponadpodstawowych

JAKI JEST CEL?

Celem Olimpiady jest popularyzowanie
wiedzy o Unii Europejskiej
i jej instytucjach.

JAKIE NAGRODY?

Płatny staż w Parlamencie
Europejskim oraz „Indeksy”
na uczelnie w Polsce

Termin nadsyłania zgłoszeń mija 7 marca 2023 r.



797 274 316



kontakt@gwiazdnykrag.pl



www.gwiazdnykrag.pl



ORGANIZATORZY:



PARTNERZY:

