

Masz moc!  www.przyszloscdladzieci.org

Przekaż 1% podatku Fundacji „Przyszłość dla Dzieci”

Daj dzieciom siłę do walki z chorobą! KRS 0000148747



**FUNDACJA
PRZYSZŁOŚĆ
DLA DZIECI**

122otbp-8 -P

PIĄTEK | NIEDZIELA
| 18-20 | 02 | 2022 |

GAZETA OLSZTYŃSKA

136
LAT

WEEKEND



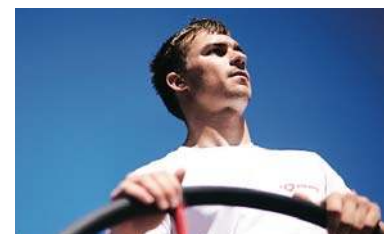
GAZETA CODZIENNA WARMII I MAZUR

cena 4,50 zł (w tym 8% VAT)



**SIOSTRA PAULA
ŁAMIE STEREOTYPY
NA TIKTOKU \3**

**BORYS, TYLKO UWAŻAJ
NA PIRATÓW! \5**



**TO WINA KOPERNIKA,
ŻE ZIEMIA ZNIKA \6**



**NADSZEDŁ CZAS
NA AMORY! \7**



**SPORT
CODZIENNIE \21-24**

**DOBRCZE, ŻE TRENER
ZAWAŁU NIE DOSTAŁ \21**



ISSN 0137-9127



07



9 770137 912057



PANI SOŁTYS NAKRĘCA DO DZIAŁANIA

TRWA PLEBISCYT NA SUPER SOŁTYSY 2022 ROKU. NA PÓŁMETKU W REGIONIE PROWADZI EDYTA BENDKOWSKI, SOŁTYSKA RADOMNA W POWIECIE NOWOMIEJSKIM.

Radomno to małownicza wieś położona w połowie drogi z Nowego Miasta Lubawskiego do Iławy. W centrum wsi znajduje się piękne jezioro i kościół. Powstaje coraz więcej nowych domów. To doskonale miejsce dla tych, którzy chcieliby porzucić miejskie życie, ale mieć wciąż blisko do pracy. Mieszkańcy Radomna zdecydowali, że ich sołtysiem będzie Edyta Bendkowska, wulkan energii, skarbnica pomysłów, otwarte serce dla mieszkańców i gości. To mistrzyni integrowania mieszkańców i dbania o wieś. Ciepła i zawsze



Fot. Alina Laskowska

Sołtys Edyta to ciepła, otwarta i radosna osoba stojąca na czele Radomna w powiecie nowomiejskim

uśmiechnięta pani sołtys nie boi się wyzwań, zaraża energią i optymizmem. „Nakręca” innych do działania, dzięki czemu w Radomnie wiele się dzieje.

To jej druga kadencja. — Gdy nie było pandemii, wszystko cudownie się układało. Bawiliśmy się wspólnie, celebrując wszystkie ważne momenty — wspomina pani Edyta. — Dni Rodziny, Dzień Kobiet czy Dzień Seniora, bez

tęgo trudno sobie wyobrazić rok. Niestety pandemia sprawiła, że z wielu rzeczy musieliśmy zrezygnować — dodaje.

Pani sołtys mimo trudnego czasu wykorzystwała każdy moment, aby działać. Gdy było to możliwe, organizowała spotkania mieszkańców. Ludzie mieli cel i ochotę, aby wyjść z domu i być razem.

— Marzę o tym, aby w naszej wsi była świetlica wiejska z prawdziwego

zdarzenia. Teraz korzystamy z gościnności strażaków, którzy udostępniają nam remizę. — mówi Edyta Bendkowska.

Dzień seniora w Radomnie to piękny pokaz współpracy i solidarności. — Cieszę się, że udało się wyciągnąć z domów naszych seniorów. Z pomocą innych mieszkańców, stworzyliśmy dla nich piękny wieczór. Dla nas to także było cudowne doświadczenie. Miło patrzeć, gdy wszyscy razem spędzają czas i czują się dobrze. — mówi pani Edyta. — To będzie nasz tradycja. Podobnie jak dzień kobiet, który już niebawem. Będzie się działo!

W lipcu ubiegłego roku została oddana do użytku droga prowadząca z centrum wsi nad jezioro. Oficjalnie oddanie drogi połączone zostało z piknikiem integracyjnym na plaży.

Przed panią Edytą wiele kolejnych wyzwań.

ALINA LASKOWSKA

Plebiscyt na Super Sołtysa 2022 odbywa się we wszystkich powiatach naszego województwa. Sołtys, który uzyska największą liczbę głosów oddanych za pomocą sms-ów w całym regionie

otrzyma tytuł: Super Sołtysa 2022 województwa warmińsko-mazurskiego. Kolejnym dwóm kandydatom zostaną przyznane tytuły Srebrnego i Brązowego Sołtysa województwa. Plebiscyt rozpoczął się 2 lutego i potrwa do 7 marca 2022 roku, czyli zakończy się przed Dniem Sołtysa obchodzonym 11 marca.

TOP 10:

Edyta Bendkowska,

Radomno,

SMS o treści **gnw.sol.76** na numer 7248

Edyta Gorzka, Bagno,

SMS o treści **gnw.sol.63** na numer 7248

Krzysztof Słowik, Gryźliny

SMS o treści **gnw.sol.66** na numer 7248

Ewelina Balińska, Wajsnory, SMS o treści **gb.sol.25** na numer 7248

Damian Nurczyk, Tolko, SMS o treści **gb.sol.23** na numer 7248

Alicja Rogoz, Nowakowo, SMS o treści **de.sol.13** na numer 7248

Monika Jarkiewicz, Suchacz, SMS o treści **de.sol.155** na numer 7248

Wioletta Sostek, Wieprz, SMS o treści **gi.sol.118** na numer 7248

Ilona Rychter, Oleśno, SMS o treści **de.sol.39** na numer 7248

Zbigniew Cieśla, Aniotowo, SMS o treści **de.sol.116** na numer 7248

Koszt wystania: 2.46 zł z VAT za SMS)



Zimowym hitem jest kulig, który kończy się ogniskiem

POSELSKA KONTROLA W OLSZTYŃSKIM KURATORIUM

W czwartek poselską kontrolę w Kuratorium Oświaty w Olsztynie przeprowadziły postanki Koalicji Obywatelskiej z sejmowej komisji edukacji. Chciały wiedzieć, ile skarg od rodziców wpłynęło do kuratorium na działalność organizacji pozarządowych w szkołach. Ma to związek z tzw „lex Czarnek” czyli nowym prawem oświatowym między innymi zezwalającym kuratorom na zablokowanie działania w szkołach organizacji pozarządowych. Minister tłumaczył wprowadzenie tego rozwiązania licznymi skargami rodziców.



Fot. Andrzej Mielnicki

Opozycja apeluje o zawetowanie ustawy tzw. lex Czarnek

— Dzisiejsza wizyta w Olsztynie jest naszą szesnastą, ostatnią związaną z kontrolą w kuratoriach oświaty — powiedziała postanka KO Krystyna Szumilas, była minister edukacji. — I dzisiaj z całą stanowczością możemy powiedzieć, że nie ma setek skarg rodziców na organizacje

pozarządowe. Są to pojedyncze marginalne zdarzenia. Jeżeli chodzi o kuratorium warmińsko-mazurskie to w ciągu ostatnich sześciu lat do kuratorium wpłynęło tak naprawdę sześć skarg, które przedstawił nam pan kurator. Ale tylko cztery z nich to były skargi rodziców

dotyczące działalności organizacji pozarządowych.

— Robimy te kontrole, aby wykazać chwiejne fundamenty, na które powołuje się minister Czarnek — dodała postanka KO Barbara Nowacka. — Oczekujemy, że prezydent Andrzej Duda po zorganizowaniu wystąpienia obywatelskiego w tej sprawie, podejmie właściwą decyzję i zawetuje tę szkodliwą ustawę, która zabiera rodzicom decydowanie o tym, w jakich zajęciach pozalekcyjnych może uczestniczyć ich dziecko. Jak powiedział Krzysztof Nowacki, warmińsko-mazurski kurator oświaty skarg na działalność organizacji pozarządowych było więcej, bo wiele z nich było w formie telefonów czy mejli. A tylko w sześciu z nich zostały wszczęte działania kontrolne, nadano im oficjalny bieg. Zarzuty o ograniczenie praw rodziców przez „lex Czarnek” odpięła senator PiS Małgorzata Kopiczko, była nauczycielka i dyrektor. — Ta ustawa tak naprawdę wzmacnia rolę rodziców — uważa senator Kopiczko. — Wcześniejsze przepisy mówiły, że w przypadku wprowadzenia zajęć pozalekcyjnych przez organizację z zewnątrz należało zapoznać z treścią zajęć radę rodziców, teraz mają

być zapoznani wszyscy rodzice. Tak więc ustawa rozszerza zakres kompetencji rodziców, a nie je ogranicza. Jednak ustawa wzmacnia pozycję kuratora, bo zgodnie z nowelą zgodę na takie zajęcia musi wyrazić też kurator. — Kurator może się nie zgodzić, gdy zajęcia nie są zgodne z treściami, podstawą nauczania, wartościami, które przedstawiamy w szkole, prawem oświatowym — mówi senator Kopiczko. — Ale myślę, że tu będą pewne wytyczne dla kuratorów według jakich kryteriów ma to się odbywać.

ANDRZEJ MIELNICKI

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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Igor Hrywna
Dawid Zmuda
Bartosz Orliński

REDAKTORZY WYDANIA
Barbara Barczuk
Beata Brokowska
Igor Hrywna
Artur Dryhynicz

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. 55 236 18 02, 55 611 46 01
gazeta@dziennikblaski.pl

REKLAMA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 55 236 18 02, 55 611 46 01
reklamy@dziennikblaski.pl

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



CZASEM ZASKAKUJĘ SAMA SIEBIE

Z WIARĄ, HUMOREM I DYSTANSEM DO SIEBIE POKAZUJE LUDZIOM, ŻE BOGA MOŻNA ZNALEŹĆ WSZĘDZIE — NAWET W INTERNETOWYM PRZEKAZIE. SIOSTRA PAULA FORMELA, KATARZYŃKA Z OLSZTYNA PRZELAMUJE WSZELKIE STEREOTYPY. MA 48 LAT ALE NIE BOI SIĘ WYZWAŃ ANI INTERNETU. — TAKA JUŻ PO PROSTU JESTEM. ENERGIA MNIE ROZPIERA — ŚMIEJE SIĘ.



JOANNA KARZYŃSKA
j.karzyńska@gazetaolsztynska.pl

Siostra Paula uważa, że młodzi ludzie są pozytywni, lecz bardzo pogubieni. Znalazła sposób, żeby wirtualnie szukać porozumienia z nimi. Na TikToku założyła profil „katarzynki52 - Przystań Katarzynek”. Chce w przekazie, który nagrywa, przypominać o Bogu. Robi to wszystko w otoczeniu humoru. Zdarza się, że do wybranych przez siebie podkładów tańczy i śpiewa.

Chcę pokazać internautom, że ani Pan Bóg, ani siostry zakonne nie powinny im się kojarzyć tylko z powagą czy strachem — tłumaczy. Bo, jak zaznacza, jest świadoma, że powszechny wizerunek zakonniczy różni się od tego, kim siostry są w rzeczywistości.

Powołanie

Siostra Paula Formela pochodzi z Kwidzyna, obecnie jest zakrystianką parafii p.w. Najświętszego Serca Pana Jezusa w Olsztynie. Swoje powołanie do służenia Bogu poczuła około 14 roku życia. Choć tak naprawdę miał być to żart, to jednak chęć służenia Bogu okazała się

silniejsza. Wychowana była w rodzinie katolickiej. Miała trzech starszych braci.

— Niezbyt przykładalam się do nauki — przyznaje siostra Paula. — Ponieważ bracia mieli tę samą nauczycielkę od polskiego, postanowiłam znaleźć ich stare wypracowania i po prostu spisać je — opowiada. — W jednym z zeszytów znalazłam ulotkę jednego ze zgrupowań. Napisałam tam, że interesuje mnie życie zakonne. Miał to być żart... Kiedy pisałam, miałam z tego niezły ubaw. Kiedy jednak przyszła odpowiedź, zaczęłam o tym myśleć. I tak już w wieku 15 lat na poważnie rozważałam możliwość wstąpienia do zakonu. Skończyłam jednak szkołę zawodową o kierunku kucharz i zaczęłam myśleć nawet o technikum gastronomicznym. Oczywiście miałam też chłopaka, do którego żywiłam uczucie. Jednak stwierdziłam, że muszę wybrać między Panem Bogiem a człowiekiem. Decyzja mogła być tylko jedna. Podczas młodzieżowej pielgrzymki parafialnej do Braniewa, na schodach kaplicy powiedziałam, że ja tu do tego zgromadzenia wstąpię. Nikt nie wierzył, nie widział mnie w zgromadzeniu, bo ze mnie zawsze był taki wulkan energii. Dlatego zaczęłam zastanawiać się, dlaczego nie mogłabym zostać zakonnicą... Zaczęłam szukać zgromadzenia dla siebie. Odwiedziłam kilka różnych zgromadzeń, jednak to siostry katarzynki ujęły mnie swoją radością i otwartością. Postanowiłam stać się jedną z nich...

Nie jestem „szywniara”

I tak w 1991 roku wstąpiłam w szeregi zgromadzenia. Rodzice początkowo nie zgadzali się z decyzją córki. Jednak z biegiem czasu zobaczyli, że to naprawdę jej powołanie, że jest w zgromadzeniu szczęśliwa.

— W zakonie wiele rzeczy mnie dziwiło, a nawet na początku przerażało. Wiele musiałam w sobie zmienić, ale czułam wewnętrzny spokój i całą sobą czułam, że to jest moje miejsce — opowiada z pasją. — Nie opuszczało mnie to poczucie, mimo kryzysów i lęku,



Fot. archiwum prywatne

czy sobie poradzę. To było rok po złożeniu ślubów. Energia mnie roznosiła, rozważałam, czy to moja droga. Z czasem nieważne stawały się potknięcia, lęki... Ważne było, że Kocham Boga i to On mnie powołał. Szczęściem było dla Niego żyć i czynić to, co Jemu się podoba. Nic nie było w stanie zgasić tego szczęścia i entuzjazmu. Czuję się ogromnie dłużna Bogu za wszystko, co mi dał i daje. Nigdy nie żałowałam swojej decyzji.



Ważny jest dystans do siebie

Wiele osób postrzega siostry zakonne jako osoby zamknięte, poważne i takie, które całe dnie poświęcają tylko modlitwie. Dystans wobec sióstr zakonnych może wynikać z nieznamości realiów, w jakich funkcjonują różne zgromadzenia, ponieważ przestrzegają różnych reguł. Niektóre są bardzo rygorystyczne. Jednak siostry katarzynki żyją blisko ludzi. Siostra Paula stara się przełamywać istniejące stereotypy. Jest otwarta na ludzi, uwielbia spotkania z młodzieżą, z ludźmi, rozmowy, kontakt zinnym człowiekiem.

— Staram się żyć swobodnie i zachowywać dystans do samej siebie — tłumaczy. — Wciąż spotykam się z opiniami, że siostry zakonne to „szywniary”, że całe dnie spędzamy klęcząc i modląc się. Zawsze towarzyszył mi dobry humor i żarty. Siostry są różne, tak jak każdy człowiek ma inny charakter. Moimi zaletami jest to, że jestem kontakto- wa i otwarta.

Młodzi ludzie, ale nie tylko młodzi, szukają siostry Pauli w mediach społecznościowych. Piszą do niej maile, dzielą się spostrzeżeniami, zadają pytania, szukają porady i proszą o modlitwę.

— Wielu ludzi w różnym wieku szuka pomocy w rozwiązaniu swoich problemów, codziennych kłopotów, zmartwień. Poszukują odpowiedzi na tematy wiary — mówi. — Widzę, jak wiele osób jest zagubionych, wdepresji. Przeraża mnie, że młodzi ludzie są zagubieni, nie radzą sobie z problemami, z sytuacją w rodzinie. Dzisiejsza młodzież nie jest trudna, jest pogubiona, rodziny rozbite, nie radzą sobie z emocjami... Widzę ogromną potrzebę pomocy tym młodym ludziom. Nie mają wzorów, widzę ludzkie dramaty... Czasem czuję się bezradna, bo nie umiem pomóc... Modlę się wtedy... Bardzo chciałabym iść jeszcze do 4-letniego studium psychoterapii chrześcijańskiej, żeby im pomóc.

Jak Bóg chce

— To moje motto. Patrząc w przeszłość i teraźniejszość zostawiam Panu Bogu moją przyszłość. On wie, co dla mnie będzie najlepsze. To On mną kieruje — mówi. — Staram się nie wybiegać w przyszłość, nie zastanawiam się co będzie za kilka lat. W moim życiu było już wiele niespodzianek, więc zamierzam wiernie trwać przy Panu Bogu.

A jakie ma marzenia siostra Paula?



SIOSTRA PAULA FORMELA:

UWAŻAM, ŻE OSOBY U KTÓRYCH DOMINUJE OPTYMISTYCZNE PODEJŚCIE DO ŻYCIA, WIDZĄ W ŚWIECIE NOWE SZANSE DLA SIEBIE, POTENCJALNE ŹRÓDŁA RADOŚCI, DOBRO. ZAUWAŻAJĄ OCZYWIŚCIE ZAGROŻENIA ORAZ TO, CO TRUDNE I ZŁE, JEDNAK NIE KONCENTRUJĄ SIĘ NA NICH. NIE WYSZUKUJĄ NOWYCH PRZECIWNOSTCI. TE ZAŚ, KTÓRE DOSTRZEGAJĄ, WYKORZYSTUJĄ JAKO SIŁĘ NAPEŁDOWĄ DO DZIAŁANIA. OSOBY TAKIE MAJĄ W SOBIE GŁĘBOKIE PRZEKONANIE, ŻE SĄ W STANIE PRZEWYCIĘŻAĆ TRUDNOŚCI. WE WSZYSTKIM, CO ICH SPOTYKA, DOSTRZEGAJĄ DOBRĄ STRONĘ ORAZ SZANSĘ NA ROZWÓJ.

— Chciałabym by przełożeni pozwolili mi studiować kierunek, o którym wspominałam wcześniej — odpowiada. — I jeszcze jedno, takie przyjemne bardzo... Chciałabym choć raz w życiu mieć paznokcie pomalowane u kosmetyczki... — śmieje się.

Obowiązków siostra Paula ma wiele, stara się wszystkie wypełniać z należytą starannością. Jak każdy człowiek ma chwile kiedy jest zmęczona.

— Zapalam w pokoju świecę, przebijam się w dres, robię herbatę i sięgam po książkę — zdradza. — Czasem jestem zaskoczona samą sobą, swoim humorem, energią... Taka po prostu już jestem.

NAJWAŻNIEJSZE? MIŁOŚĆ I UŚMIECH

CHCE PANI O MNIE NAPISAĆ DO GAZETY? TO PEWNIENIE ZAPYTA PANI O MOJE MOTTO ŻYCIOWE, BO DZIENNIKARZE ZAWSZE O TO PYTAJĄ — MÓWI WANDA GOSTOMSKA Z LIDZBARKA WARMIŃSKIEGO. — MOJE MOTTO BRZMI: „UŚMIECH TO KLUCZ DO DRUGIEGO CZŁOWIEKA”.



EWA LUBIŃSKA
e.lubinska@
gazetaolsztynska.pl

To, że motto „Uśmiech to klucz do drugiego człowieka” przyświeca pani Wandzi, wiedzą jej przyjaciele, bliźni i dalsi znajomi, a nawet nieznajomi, bo uśmiech niemal nie schodzi z jej ust.

— Kiedy mnie ktoś pyta, co u mnie słychać, to odpowiadam, że w porządku, że dobrze. Robię to nawet kiedy nie jest

w porządku, bo na przykład coś mnie boli, źle się czuję — opowiada Wanda Gostomska. — Uważam, że nie trzeba się skarżyć, mówić złych rzeczy. Przecież to w niczym nie pomoże, a tylko zasmuci. Lubię też słowa świętego Augustyna: „kochaj i czyn co chcesz”, bo to jest najważniejsze: miłość i uśmiech na co dzień.

Skąd takie podejście do życia?

— Moja mama zmarła, kiedy miałam trzy latka — wspomina. — Było nas sześćoro rodzeństwa. Opiekowała się nami głównie najstarsza siostra. Jak się można domyśleć, nie było nam łatwo. Może dlatego tak bardzo pokochałam dzieci i chciałam im pomagać?

Pani Wanda do Lidzbarka Warmińskiego przyjechała w 1945 roku, jako małe dziecko, już bez mamy.

— Nasza rodzina mieszkała na Wileńszczyźnie w niewielkiej miejscowości Ignalino — opowiada pani Wandzia. — Mieliliśmy tam podobno spory majątek. Ja tego nie pamiętam. Ojciec był przedwojennym poli-



Wanda Gostomska (pierwszy rząd, druga z lewej) w spektaklu na podstawie twórczości Mrożka

cjantem, miał wyższe wykształcenie. Znajomy Litwin ostrzegł nas, że grozi nam wywózka na Syberię. Najpierw tato z dwoma moimi braćmi pojechał pierwszym transportem na zachód, jak się okazało, na Warmię, a później dołączyliśmy z siostrami. Zamieszkaliśmy w Lidzbarku Warmińskim. Najstarsza siostra przejęła obowiązki mamy. Dostała pracę w starostwie i dorabiała w księgowni w ośrodku Zacisze, pomagała utrzymać rodzinę.

I to tutaj pani Wandzia skończyła szkołę podstawową, a następnie liceum pedagogiczne.

— To liceum miało wysoki poziom — mówi pani Wanda. — Kto je skończył, był wszechstronnie przygotowany do pracy.

Po pięcioletnim liceum pedagogicznym pani Wanda poszła do pracy. Przyjęła ją do biblioteki w Szkole Podstawowej nr 2 w Lidzbarku Warmińskim. Lubiła swoją pracę, ale kiedy otwarto nową szkołę - numer 3 i zaproponowano jej tam pracę w świetlicy szkolnej, przeniosła się i pracowała w „trójce” do emerytury. Przez większość czasu jako kierowniczka.

— Ze świetlicy korzystało wówczas bardzo dużo dzieci — opowiada lidzbarszanka. — Pracowaliśmy we trójkę, bo obowiązków było sporo, a to dlatego, że do naszej szkoły uczęszczały także dzieci z okolicznych wsi, które były dowożone i odwożone. Byłam wówczas w świetlicy od godz. 7.00



Po spektaklu na podstawie „Pani Dulskiej” w bibliotece

do 16.00, a czasem i dłużej, zwłaszcza zimą, kiedy transport się spóźniał.

Pani Wandzia bardzo zaangażowała się w pomoc dzieciom, które korzystały ze szkolnej świetlicy.

— Jeździłam do domów z komitetem rodzicielskim i milicją — wspomina. — Sprawdzaliśmy warunki, w jakich się dzieci wychowywały.

Bardzo zaangażowała się w pomoc dzieciom z rodzin z problemem alkoholowym. Pomagała załatwiać wsparcie finansowe dla nich. — Pieniądze oczywiście poszły na konto szkoły, a nie do rąk rodziców. Kupowaliśmy za nie odzież dla dzieci, książki, zeszyty, przybory szkolne...

Jak wspomina pani Wanda, niosła dzieciom pomoc nie tylko materialną. Zorganizowała na przykład teatrzyk, do którego zapraszała dzieci utalentowane, ale i te mniej zdolne, by poczuły się pewniej, poznały swoją wartość.

— Pamiętam chłopczyka, który miał ogromne problemy z matematyki,

nie potrafił nauczyć się tabliczki mnożenia. Lubił nasz teatrzyk, więc ja mu wtedy powiedziałam, że będzie mógł przychodzić, jeśli nauczy się tabliczki mnożenia. Przyszedł następnego dnia i powiedział „proszę pani, ja się nauczyłem mnożenia przez jeden dzień”.

Już w liceum pani Wanda pokochała teatr. Marzyła o aktorstwie, ale nie miała możliwości kształcenia się w tym kierunku. Szkolny teatrzyk dawał jej radość. Swoją wiedzę na ten temat poszerzała także po godzinach. Pracowała również w Młodzieżowym Domu Kultury, gdzie spotkała znaną na Warmii poetkę i pisarkę Irenę Kwinto (teraz MDK i park miejski noszą jej imię).

— Pani Irena wprowadziła mnie jeszcze bardziej w świat poezji — wspomina pani Wanda. — Moim marzeniem stał się teatr.

Współpraca obu pań przynosiła owoce. Szkolny teatrzyk rozwijał się. Pani Wanda promowała sztukę także w świetlicy parafial-

nej, gdzie zajmowała się dziećmi.

— Irena Kwinto napisała kiedyś specjalnie dla mnie „Kopciuszka” zelementami warmińskimi — relacjonuje Wanda Gostomska.

Aż trudno uwierzyć, że pani Wanda znajdowała na wszystko czas. Praca charytatywna w świetlicy, działającej przy parafii św. ap. Piotra i Pawła w Lidzbarku Warmińskim, a później pod egidą Caritasu, dawała sporo satysfakcji, ale i była czasochłonna.

— To nie były tylko spotkania stacjonarne — wspomina pani Wanda. — Jeździliśmy też z dziećmi na kolonie nad morze czy w góry. Dużo się działo. Kiedy poszłam na emeryturę, też nie umiałam usiedzieć w miejscu. Kiedy w Lidzbarku powstała uczelnia - Wszechnica, razem z Krystyną Wojczulanis powołałyśmy przy niej Uniwersytet Trzeciego Wieku, który po likwidacji uczelni zaczął działać przy Lidzbarskim Domu Kultury i działa do dzisiaj.

To właśnie w UTW pani Wanda może realizować swoje marzenie o teatrze. Powstał Teatr Dorosły, który co pewien czas wystawia sztuki. Pani Wanda zagrała już w „Dziwiątym sprawiedliwym”, „Drewnianym talerzu”, „Świtezi”, „Pani Dulskiej”, „Damach i huzarach” oraz sztuce na podstawie tekstów Mrożka. Były też występy okazjonalne, takie jak „Pastorałki”.

Przez kilka lat pani Wanda tańczyła z grupą kobiet w kręgu, była w miejskiej radzie seniorów, a teraz należy do klubu literackiego, gdzie także ma kontakt z literaturą. W tej chwili Teatr Dorosły, którym opiekuje się Alicja Andrzejewska, pracuje nad poezją Tuwima.

— Dla mnie uczestniczenie w tych wszystkich wydarzeniach to niezwykła radość i ogromna przyjemność — zwierza się Wanda Gostomska.

Pani Wanda działa z zarządzie Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Pod koniec ubiegłego roku otrzymała od marszałka województwa statuetkę za kreatywność w pracy na rzecz seniorów.

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 5 marca 2022 r.

Hurtownia wprowadziła na stałe

sprzedaż detaliczną

Serdecznie zapraszamy

• pon.-pt. 9.00-18.00
• sob. 9.00-15.00

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

29220tr-D-P

BORYS, TYLKO UWAŻAJ NA PIRATÓW!

JEST WŚRÓD KILKUNASTU OSÓB, KTÓRE MAJĄ SZCZĘŚCIE PŁYWAĆ ŁÓDKĄ, NAZYWANĄ FORMUŁĄ 1 NA MORZU. BORYS MICHNIEWICZ Z OLSZTYNA WZIĄŁ UDZIAŁ W PRESTIŻOWYCH REGATACH PRZEZ ATLANTYK RORC TRANSATLANTIC RACE. TERAZ PRZED NIM KOLEJNE WYZWANIE, WIĘC ZNÓW JEST NA KARAIBACH.



KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@gazetaolsztynska.pl

Udział w szkoleniu na wyścigowej maszynie Volvo Open 70 – I Love Poland to marzenie wielu żeglarzy.

— Skąd u mnie pasja do żeglarstwa oceanicznego? Zacząłem żeglować na jeziorach na małym Optimieście, ale potem coraz dalej odpływałem od brzegu, startowałem na coraz większych łódkach: Cadet, Laser, Finn – opowiada Borys Michniewicz. — Żeglarstwo to całe moje życie, ale można powiedzieć, że to właśnie dzięki żeglarstwu oceanicznemu zakochałem się w tej dyscyplinie na nowo.

Borys trafił na pokład dzięki projektowi Polskiej Fundacji Narodowej. Jacht I Love Poland jest dziś jednostką dydaktyczną, na której szkolą się nowe pokolenia młodych żeglarzy oceanicznych. Spośród nadesłanych zgłoszeń z całej Polski, kapituła złożona z żeglarskich osobowości, z sukcesami międzynarodowymi na koncie, wyłania finalistów. Laureaci biorą udział w specjalistycznym, bezpłatnym zgrupowaniu, a najlepsi mają szansę na dłużej pozostać w załodze. Już w marcu rozpocznie się otwarta rekrutacja do IV Programu Szkoleniowego.

— Pamiętam, kiedy po raz pierwszy stanąłem na jachcie I Love Poland i pomyślałem, że to naprawdę duża łódź – wspomina Borys. — Zdecydowanie członkowie załogi muszą wykazać się określonymi, specjalistycznymi umiejętnościami. I Love Poland jest wymagającą łódką pod względem fizycznym, przede wszystkim ze względu na siły, które działają na liny i żagle, którymi trzeba pracować. Przełożenia są tak ciężkie, że momentami zaangażowany musi być niemal cały zespół. Regaty trwały prawie 11 dni, więc trzeba tak rozkładać siły, by starczyło ich na całą trasę. Tutaj nie ma miejsca na słabość.

Dodaje też:

— W CZASIE DŁUGICH OCEANICZNYCH REGAT FUNKCJONUJEMY W 4-GODZINNYM SYSTEMIE WACHTOWYM. KIEDY NA PRZYKŁAD JEDEN TRYMER IDZIE SPAĆ, JEGO ZMIENNIK MUSI PRZEJĄĆ INICJATYWĘ I UMIEĆ SAMODZIELNIE ZAPANOWAĆ NAD SPRZĘTEM – TŁUMACZY BORYS MICHNIEWICZ.

— Każdy ma wyznaczone godziny na odpoczynek, ale jeśli jest potrzeba, wszyscy stawiają się na pokład, trzeba ubrać się bardzo szybko i być gotowym do pracy.

Siła, szybkość, refleks, umiejętność pracy w zespole to wymagane cechy od uczestników prestiżowych regat RORC TRANSATLANTIC RACE 2022, których trasa prowadziła z Lanzarote na



Fot. Robert Hajduk / PPN

Borys trafił na pokład dzięki projektowi Polskiej Fundacji Narodowej. Jacht I Love Poland jest dziś jednostką dydaktyczną, na której szkolą się nowe pokolenia młodych żeglarzy oceanicznych. Spośród nadesłanych zgłoszeń z całej Polski, kapituła złożona z żeglarskich osobowości, z sukcesami międzynarodowymi na koncie, wyłania finalistów. Laureaci biorą udział w specjalistycznym, bezpłatnym zgrupowaniu, a najlepsi mają szansę na dłużej pozostać w załodze.

Wyspach Kanaryjskich na Grenadę na Karaibach. Pokonanie 3384 mil morskich przez Atlantyk zajęło załodze jachtu I Love Poland 10 dni, 11 godzin, 12 minut i 50 sekund.

— Ciekawym doświadczeniem było to, że mijaliśmy kilka stref klimatycznych. Najpierw było dość chłodno, potem gorąco. Jednak bezcenne były też widoki, które mogłem podziwiać po drodze – dodaje Borys. — Przepływające delfiny czy rozgwieżdżone nocą niebo, jakiego nie zobaczysz na lądzie. To jest to, czego długo się nie zapomina. I to jest też to, czego najczęściej zazdroszczą mi znajomi (śmiech). Choć ja zawsze tęsknię za dobrym jedzeniem. Lubię dużo jeść, a na łódce regatowej,

żeby osiągać jak najlepsze rezultaty, musimy do minimum zredukować kilogramy. Nie ma tu prysznic, łóżek czy zapasów wody. Śpimy na hamakach lub na żaglach pod pokładem, wodę mamy z odsalarki. Jedzenie też jest wyliczone na każdego członka załogi i żeby było lżejsze, jest liofilizowane (odwodnione). Mammy owsianki, spaghetti i gulasze, ale umowy się, że mimo że są smaczne, to jednak po 10 dniach brakuje „prawdziwego” jedzenia. Ale w sumie to małe wyrzeczenie dla tak wielkiej przygody.

Jak podkreślają z kolei pomysłodawcy projektu szkoleniowego I Love Poland młodzi żeglarze zdobyte doświadczenie wykorzystają w pływaniu

na innych klasach. Borys Michniewicz karierę żeglarską rozpoczął w Olsztynie. Potem reprezentował klub żeglarski w Gdyni, w Warszawie. Wśród jego trenerów był m.in. olimpijczyk Rafał Szukiel. Obecnie Borys trenuje w Uczniowskim Klubie Żeglarskim Wiking w Toruniu. To właśnie dla tego klubu wywalczył srebro Mistrzostw Polski w klasie Finn. Jest też wielokrotnym medalistą Mistrzostw Polski w żeglarstwie lodowym i wieloletnim członkiem Kadry Narodowej. Obecnie rozpoczął też studia na Akademii Wychowania Fizycznego w Gdańsku. Nie bez powodu został więc dostrzeżony i zakwalifikowany na po-

kład I Love Poland. Tutaj w załodze nie ma ludzi z przypadku. Przepłynięcie w trybie regatowym Atlantyku jest koniecznym doświadczeniem dla tych młodych ludzi, którzy chcą w przyszłości związać się zawodowo z tą wymagającą dyscypliną.

— Chciałbym w przyszłości związać swoją karierę zawodową z żeglarstwem oceanicznym – zdradza Borys. — Jednak, jeśli coś stanie na przeszkodzie, na pewno nie porzucę sportu. Nigdy nie mogłem żyć bez aktywności.

Teraz przed Borysem kolejna wielka przygoda i powrót na Karaiby. To tygodniowe zgrupowanie, podczas którego będą przygotowywać się do regat RORC Caribbean 600, a następnie St. Maarten Heineken Regatta.

— Jak to powiedział mój dziadek – Borys, tylko uważaj na piratów! – mówi ze śmiechem żeglarz z Olsztyna. — A ja nie mogę się już doczekać, kiedy znajdę się na pokładzie. Teraz tam, na oceanie, widzę się bardziej niż na lądzie. Nie wyobrażam sobie bez tego mojego życia. A i wszędzie na świecie można spotkać ludzi z Warmii i Mazur.

Kapitanem i sternikiem jachtu I Love Poland jest Grzegorz Baranowski, wychowanek klubu BAZA Mrągowo. W trakcie regat drugim sternikiem był Filip Pietrzak, też pochodzący z Olsztyna. Przecież jest też dużo osób od nas, którzy osiągają sukcesy na światowym poziomie. Coś więc w tym jest, że jeśli wychowało się nad jeziorami, to często żeglarstwo staje się naszym przeznaczeniem.



TO WINA KOPERNIKA, ŻE ZIEMIA ZNIKA

NAJRÓŻNIEJSZE SĄ PRZEJAWY ŚWIATOWEGO UZNANIA DLA DOKONAŃ NASZEGO WIELKIEGO ASTRONOMA MIKOŁAJA KOPERNIKA I ZAINTERESOWANIA TĄ POSTACIĄ. ICH KATALOG Z RACJI SWEJ POPULARNOŚCI I OBECNOŚCI W KULTURZE MASOWEJ JEST W ZASADZIE OTWARTY. A INSPIRACJĄ DLA NICH SĄ PRZED E WSZYSTKIM LICZNE UROCZYSTOŚCI JUBILEUSZOWE ZWIĄZANE Z TZW. „DATAMI KOPERNIKOWSKIMI”.

To przede wszystkim „1473” – rok jego urodzenia oraz „1543” – rok śmierci astronoma, który jest również datą ukazania się dzieła jego życia – De Revolutionibus. Organizowane z okazji kolejnych ich jubileuszy uroczystości stanowiły i stanowią zawsze bezpośredni lub

pośredni pretekst do powstania kolejnych prac naukowych poświęconych jego życiu i działalności. Ale nie tylko. Są one inspiracją również dla twórców spod znaku innych Muz. Dlatego spora jest lista utworów „kopernikowskich” także z obszaru... muzyki rozrywkowej.

Pierwsza była Hanka Ordonówna

Katalog piosenek, w których pojawia się jego nazwisko, postać czy odwołanie do jego wiekopomnego odkrycia otwiera Hanka Ordonówna utworem z roku 1926 „Mam chłopczyka na Kopernika”. Autorem tekstu tej piosenki był Julian Tuwim, a muzyki Jerzy Boczkowski. W 1966 roku ten popularny wokresie międzywojennym utwór, w wykonaniu Reny Rolskiej, pojawił się na jej płycie „Kiedy znów zakwitną białe bzy”.

Dwa lata wcześniej na singlu „Ben Akiba” Jerzego Połomskiego znalazła się piosenka „To wino Kopernika”. Jego kompozytorem był Jacek Szczygiel, a autorem słów Józef Prutkowski:

*...To wino Kopernika
To wino, i przyczyna
Że Ziemia z oczu znika
Choć nie pijemy wina
Fruwamy jak zakleci...
Nie znamy nocy, dnia
Bo cały świat się kręci
Jak kazał mu pan K.*



Świat dziwnie jest mały

*A my w nim tak jak w kraju
Stokrotnie tobie dzięki
Miko- Mikołaju
Jeszcze raz nam powiedz
Że Ziemia kręci się
Kopernik to fachowiec
On najlepiej wie (...)*

W roku 1970 powstała kompozycja Jerzego Kaszyckiego do słów Tadeusza Śliwiaka „Kopernik w Krakowie”. Andrzej Zaucha śpiewał w nim m.in.: „...Tu i Kopernik żakiem był / w Collegium Maius brał nauki / Jak my dziś wodę z Wisły pił / Tych samych ulic deptał bruki...”

Rok później – utwór „Księżyc i legenda”, do którego muzykę napisał Jacek Niedźwiedzki, a słowa Jarosław Lisiecki: „...To samo niebo namiot swój rozpina nad katedrą / Z lampami zapalonych gwiazd, z księżycem i legendą: / Bo tu, gdzie dziś harcerski śpiew odbija się o mury / Kopernik śledził planet ruch i zmieniał bieg natury...”

Jego wykonawcą był zespół wokально-instrumentalny Waganci, którego założycielem był kompozytor, aranżer i pianista Jarosław Kukulski. Wokalistką grupy była rozpoczynająca dopiero karierę w polskim show bussinesie – Anna Jantar. Kompozycja – jako jeden z dwóch utworów tej grupy – znalazła się na składance Polskich Nagrań zatytułowanej „Discorama 2” (1971). Piosenka ta znalazła się później również w repertuarze zespołu Andrzej i Eliza.

W 1977 roku na estradzie Festiwalu Piosenki Żołnierskiej w Kołobrzegu miała miejsce premiera utworu „Kopernik nas starym sztychu”, który wykonał Bogusław Mec. Jego kompozytorem był Marek Start, a autorem tekstu – Jan Galkowski: „...Właśnie pod chmurą taką na starym sztychu / Widzę – siedzi Kopernik / Zapatrzone wulice / Przez Nowy Świat, przez Krakowskie / Dorośli idą, idą dzieci...”

Inne utwory wokально-instrumentalne to przede

wszystkim tzw. piosenki harcerskie powstałe przy okazji akcji Frombork 1001, jak również kompozycje adresowane do młodzieży jako propozycje repertuaru na akademie ku czci Kopernika, najczęściej jako patrona szkoły.

Najbardziej chyba znany kopernikowski „śladem” w światowej muzyce popularnej jest piosenka Copernicus pochodząca z wydanego w 1990 roku albumu „London-Warsaw-New York” polskiej wokalistki Basi Trzetrzelewskiej. Autorem tekstu tego utworu jest Danny White, który wspomina w nim, że z Polski pochodzą Fryderyk Chopin, Maria Curie, Mikołaj Kopernik oraz wynalazca języka esperanto – Ludwik Zamenhof.

Utwory, w których tytułach pojawia się nazwisko Copernicus ma w repertuarze kilka zespołów, ale ich teksty nie wskazują z jakiego powodu tam się ono znalazło lub też związek z nazwiskiem uczonego z Torunia jest bardzo „luźny”. Dla przykładu w dość przewrotny sposób potraktował astronoma zespół „They Might Be Giants” w piosence „The Ballad of Davy Crockett” (In Outer Space), będącej przeróbką dziecięcego przeboju z lat 50. XX w. Tytułowy bohater, zaatakowany przez kosmicznego robota, zamienia go w posłusznego pieska, któremu nadaje imię... Kopernik.

Wątpliwości nie budzi natomiast Copernicus, który znalazł się na albumie „Candlemass” (2005) szwedzkiego zespołu metalowego „Candlemass. Messiah Marcolin”. Ówczesnych wokalista zespołu śpiewa w nim: „...Jest Orion i jest Zodiak / Jeśli się przyjrzyś, zobaczysz igły wstogach / I zobaczysz przez teleskop na Ziemi / Kopernika, porządek światów... Autorem wszystkich kompozycji zawartych na tym krążku jest basista zespołu, Leif Edling.

Nicolaus Copernicus, Christopher Columbus, Leonardo da Vinci... i inni, „którzy zmienili świat” pojawiają się również w tekście piosenki Noble Gases Bloody Woody’a, pod którym to pseudonimem tworzy polski artysta – Jędrzej Proch. Utwór ten znalazł się na jego płycie „The Biolochemist”, wydanej w 2013 roku.

W podobnym kontekście nazwisko kanonika Mikołaja pojawia się między innymi i w utworze Noble Gas z albumu „Neon Future III” (2019) amerykańskiego DJ i producenta Steve’a Aoki: Gdybyśmy odkryli dowody życia na Marsie, zmieniliby to bieg historii ludzkości / Bylibyśmy jak Kopernik, odkrywający, że Ziemia krąży wokół Słońca...

**WOJCIECH SZALKIEWICZ,
ZNAWCA KOPERNIKA, AUTOR
KSIĄŻEK „MIKOŁAJ KOPERNIK
WOJNA I DYPLMACJA”
ORAZ „KOPERNIK I PIENIĄDZE”.**

URODZINY KOPERNIKA W LIDZBARKU WARMIŃSKIM I FROMBORKU



URODZINY ASTRONOMA Lidzbark Warmiński 19 lutego

O urodzinach Mikołaja Kopernika nie może zapomnieć lidzbarski zamek, w którym astronom spędził niemal 10 lat. W sobotę zwiedzający zamek będą mogli m.in. wziąć udział w specjalnej

grze edukacyjnej. Gra jest samodzielna, dedykowana rodzinom z dziećmi oraz innym gościom. Udział w niej będzie dostępny w cenie biletu wstępu do muzeum. Dodatkowo w sobotę będzie możliwość zrobienia pamiątkowego zdjęcia w stroju Kopernika lub dworzan.

Przypomnijmy. Mikołaj Kopernik urodził się 19 lutego 1473 w Toruniu. W Lidzbarku Warmińskim pomieszkiwał łącznie niemal 10 lat. Tutaj też napisał swój „Mały komentarz”. Pierwszy raz przybył z Krakowa do lidzbarskiego zamku w 1495 roku. Zaprosił go do siebie jego wuj biskup Łukasz Watzenrode. Drugi raz pojawił się w roku 1503 i został na dłużej jako lekarz. Mikołaj Kopernik nie był jedynie astronomem, ale też lekarzem, prawnikiem, dyplomata, urzędnikiem, a także niższym duchownym katolickim. Miał doktorat z prawa kanonicznego. Poza astronomią zajmował się rów-

nież: ekonomią, kartografią, filologią, matematyką oraz strategią wojkową. W Lidzbarku Warmińskim możemy natknąć się na m.in. popiersie znakomitego astronoma. Na lidzbarskim zamku powstał film paradokumentalny o Mikołaju Koperniku w reżyserii Michała Juszczykiewicza.



Fot. Muzeum Mikołaja Kopernika we Fromborku

Frombork 18-19 lutego

Muzeum Mikołaja Kopernika we Fromborku zaprasza do świętowania 549. urodzin Mikołaja Kopernika przez cały weekend. Obchody rozpoczną się w piątek 18 lutego o 17 od kawiarenki historycznej organizowanej

przez muzeum i Towarzystwo Przyjaciół Fromborka na terenie dawnego pałacu biskupiego. W sobotę i niedzielę będzie można zwiedzać obiekty muzeum, a wśród nich m.in. Szpital św. Ducha i Park Astronomiczny, za symboliczną złotówkę. Specjalnie na tę okazję przygotowana została nowa wystawa numizmatyczna „Wizerunki Mi-

kołaja Kopernika w medalierstwie i numizmatyce”, ciekawostki o Koperniku w formie tabliczek pojawiających się na przestrzeni wystaw dawnego pałacu biskupiego oraz specjalne urodzinowe krówki Kopernika, które każdy gość otrzyma razem z biletem wstępu.

Natomiast 19 lutego o godz. 11 odbędzie się msza św. we fromborskiej katedrze pod przewodnictwem abpa Józefa Górczyńskiego. Dalsza część spotkania — w Muzeum Mikołaja Kopernika.

NADSZEDŁ CZAS NA AMORY!

MOŻNA JUŻ USŁYSZĘĆ HEJNAŁ ŻURAWI I PODZIWIĄĆ ICH FANTASTYCZNY TANIEC. LECAŁY TEŻ GĘSI I GOŁĘBIE. SŁYCHAĆ DZIECIOŁA PRZYGOTOWUJĄCEGO APARTAMENT SWOJEJ PARTNERCE. NA NIEBIE SZYBUJĄ BIELIKI, PIKUJĄ KRUKI, MNIEJ OSTROŻNE LISY GŁOŚNIEJ SZCZEKAJĄ, SÓWECZKI GWIŹDZA, A WILKI CHODZĄ NOWYMI ŚCIEŻKAMI... TRWAJĄ GODY.



RENATA SZCZEPANIK
r.szczepanik@
gazeta olsztynska.pl

Zima w przyrodzie wydaje się czasem uśpionym i mało romantycznym. A jednak pozory mylą! Przeciagle wycie, żalosne skamlenie, gardłowe warczenie czy pełne zadowolenia pomruki to odgłosy zwierząt, którymi nieustannie rozbrzmiewają lasy. Zwierzęta nie tylko komunikują się ze sobą, ale również wyrażają emocje.

— Chcąc zaobserwować dzikie zwierzęta czy ptaki podczas amorów, trzeba udać się do lasu, na mokradła lub pola, wczesnym rankiem lub przed zmrokiem — wyjaśnia leśnik i miłośnik przyrody Sławomir Kowalczyk, administrator systemu informatycznego Nadleśnictwa Giżycko. — Dzikie zwierzęta czy ptaki nie są aktywne wtedy, kiedy aktywny jest w lesie człowiek. Trzeba też uważać, by swoją obecnością nie zakłócić trwających obecnie godów.

Najgłośniej robi się w lesie, na polach i łąkach w okresie zalotów. Podczas jesienno-rynkowskiego lasy rozbrzmiewają rykiem jeleni zabiegających o względy partnerek. Jeszcze inne dźwięki docho- dzą z kniei wiosną. Luty to czas amorów żurawia, bielika, kruka, dzięcioła, lisa, rysia, wilka... i wielu innych zwierząt oraz ptaków żyjących w naszych lasach, kniejach, mokradłach.

Taniec żurawi niczym balet

Majestatyczne żurawie już powróciły na Warmię i Mazury. Zwołują się, ale zupełnie inaczej niż jesienią, gdy ptaki odlatywałyby i żegnały się z nami dźwiękami klangoru. Swoją powrót również chcą oznajmić - od wczesnego ranka słychać ich hejnał, a na wznieśieniach łąk i na polach można już zaobserwować toki wśród żurawi.

— Taniec żurawi przypomina balet, fantastyczne widowisko - mówi leśnik i obserwator przyrody Sławomir Kowalczyk. — Żurawie kłaniają się sobie, rozkładają skrzydła, prezentują pióra, wykonują różne figury. Nie kryją się ze swoimi tańcami godowymi. Możemy obserwować żurawie na polach nie stwarzając im zagrożenia. Kiedy samiec uwiedzie już swoją partnerkę, zabiera ją w ustronne miejsce, gdzie budują gniazdo.

Podniebne akrobacje

Przedwiośnie to czas intensywnych toków także u bielików. Warto wiedzieć, że ptaki te dobierają się w pary na całe życie. Pierwsze toki często zaczynają się już w styczniu, a w okolicach dnia św. Walentego obserwowanie pary wykonującej podniebne popisy i tańce godowe nie jest niczym nadzwyczajnym. Podniebne zaloty tych ptaków są dla obserwatorów niezwykle spektaklem, który zapamiętuje się raz na zawsze. W ich trakcie najpierw samiec wydaje głośnie okrzyki, zachęcając w ten sposób samiec do wspólnego lotu. Para wlatuje wysoko nad ziemię i zaczyna szybko wataczyć zataczając kręgi. Z czasem ptaki rozdzielają się i zaczynają szybować w wodrotnych kierunkach. W chwili, gdy przelatują na soba próbują się wzajemnie chwycić za kończyny i wirować wokół wspólnej osi niczym na podniebnej karuzeli pędzącej ku ziemi. Spadające ptaki rozdzielają się zaledwie kilka metrów nad gruntem. Ależ emocje. Całemu spektaklowi towarzyszą głośnie okrzyki.

— Bieliki możemy podziwiać nad zbiornikami wodnymi, gdy nie ma już na nich pokrywy lodowej, ptaki łatwiej mogą tam zdobyć pożywienie - wyjaśnia Sławomir Kowalczyk. — Rozpiętość ich skrzydeł



Fot. facebook.com/Sopotizyko



wynosi nawet trzy metry. Gdy szybują, ich rozłożone skrzydła wydają się tworzyć jedno olbrzymie latające skrzydło, to prawdziwi mistrzowie przestworzy.

O tej porze roku warto wypatrywać pikujących nad drzewami kruców. Pary ptaków szybuje w górę i w dół, pikują, zwodzą się w powietrzu, a przy tym nieustannie się nawołują. Pomimo tego, że pary są ze sobą od wielu lat, to ich spektakl godowy odbywa się co roku.

— W pary łączą się także sóweczki - najmniejsze europejskie sowy - mówi Marek Pawliczuk, specjalista służby leśnej do spraw ochrony przyrody Nadleśnictwa Giżycko. — One też w lutym odbywają swoje toki, nawołując się nawzajem melodyjnym gwizdaniem, ale nie tylko. Ptak zachęca potencjalną partnerkę do zamieszkania we wspólnej dziupli.

Głośny, ale hojny dzięcioł

Dzięcioł wydaje głośnie dźwięki wyznaczające swój rewir. I nie jest to tylko wykuwanie dziupli, ale natrętnie - wydawać by się mogło

— stukanie dziobem na przykład w miejską latarnię na skraju lasu.

— Dzięcioły zaczynają się nawoływać od stycznia - mówi leśnik Marek Pawliczuk. — Samce stukają w drzewa albo znajdują takie miejsce, które mocno rezonuje. Wrażenie jest takie, jak stukanie w werble, rynnę czy miejską latarnię. W naszym nadleśnictwie żyje dzięcioł czarny, największy w Polsce, któremu najbardziej spodobają się nasze latarnie. To pracowity i sprytny ptak, który wabi swoją wybrankę na dziuplę. Dzięcioł co roku potrafi wykuć kilka dziupli. Partnerka wybiera zawsze nową, najlepszą, a pozostałe zasiedlają inne zwierzęta.

Nawet kaczki chętnie mieszkają w dziupli dzięcioła. Jakże? Gągoły. Te ptaki wędrownie przy sprzyjających warunkach rozpoczynają toki jeszcze w czasie zimowisk, nawet już w grudniu. W czasie toków grupa samców odbywa zaloty przed pojedynczą samicą. Po kolei kawalerowie podpyływają do samicy i pre-

Wierność wskazuje około

23%

gatunków ptaków i tylko

5%

ssaków.

zentują swoje barwne pióra, strosząc je, kiwając jednocześnie głową w tył i przód.

Chodzi lisek koło drogi

— Lisy w poszukiwaniu partnerek przemierzają pola, łąki, leśne drogi, którymi nawet często chodzą ludzie - wyjaśnia Sławomir Kowalczyk. — Lisy są wówczas zdecydowanie bardziej aktywne, zaznaczają swój rewir i często go penetrują.

Lisy podczas amorów wydają trzysylabowy dźwięk, zbliżony do psiego szczekania. Zdarza się też, że wyją. Prawdziwe koncerty tych zwierząt odbywają się w styczniu i lutym, kiedy liski są w rui, a samce, poszukując partnerek, przemierzają pola oraz lasy, żałośnie „skomlą”. Nowymi ścieżkami w poszukiwaniu nowej rodziny podążają również wilki. Częściej niż zwykle możemy spotkać je na leśnych drózkach.

— Amory wilków rozpoczynają się od stycznia - dodaje Marek Pawliczuk. — Młode wilki opuszczają swoje rodziny w poszukiwaniu partnerów i nowych terytoriów, w tym okresie

można je widywać wszędzie i o każdej porze dnia. Choć wilki bywają postrzegane jako samotniki, wręczystości są bardzo rodzinne i wierne jednej partnerce przez całe życie.

Amory pod lodem

W świecie przyrody drapieżniki rozpoczynają amory najwcześniej, by na świat przyszło ich potomstwo, kiedy pożywienia jest najwięcej. Bobry także chcą mieć potomstwo, kiedy przyroda daje najwięcej pokarmu. Z tego powodu zaloty u bobrów rozpoczynają się już w styczniu i nie przeszkadza im warstwa lodu na jeziorach.

Bobry mają zazwyczaj jednego partnera, choć po jego stracie potrafią tworzyć nowe związki. Stała obecność tego samego partnera znacznie ułatwia utrzymanie nor, żeremi i tam w należytej konstrukcji, rozbudowie, porządku i trwałości.

Kilka słów o wierności

Zwierzęta w swoich działaniach kierują się głównie instynktem. To on każe im uciekać przed niebezpieczeństwem i to on podpowiada im również, jaki rodzaj związku jest dla nich najlepszy. Dlatego większość zwierząt wybiera poligamię, a monogamiści, którzy pozostają wierni swojemu partnerowi przez całe życie zasługują na uznanie. Łabędź od wieków jest symbolem miłości i wierności, ale czy na pewno?

— Kiedy jesienią dobiera się w pary, tworzy na ogół stały związek, zmieniając swojego partnera w przypadku jego śmierci - informuje płk. Jolanta Futera, komendant powiatowej Straży Ochrony Przyrody w Giżycku. — Ale zdarza się, że samiec wychowuje nie swoje dzieci. Mimo tego, to jednak wśród łabędzi znajduje się najwięcej monogamistów.

Bocian również uważany jest za symbol wierności. I na pewno tak jest w sezonie lęgowym, jednak poza nim bocian pozostaje wierny nie tyle swojemu partnerowi, co swojemu gniazdu. Dlatego każdej kolejnej wiosny bociany kierują się do swojego starego lokum i to głównie dzięki temu samiec łączy się ponownie z tą samą partnerką.

BADALI GRODZISKO, WYKOPALI NIEWYPAŁY

NIE DO KOŃCA ZBADANE, ALE NIEZWYKLE INTERESUJĄCE RELIKTY PRZESZŁOŚCI — WCZESNO-ŚREDNIOWIECZNE GRODZISKA. DR KAZIMIERZ GRAŻAWSKI OPOWIADA O BADANIACH SONDAŻOWYCH WCZESNO-ŚREDNIOWIECZNEGO GRODZISKA W NIELBARKU NIEDALEKO NOWEGO MIASTA LUBAWSKIEGO.



GRAŻYNA JONOWSKA
g.jonowska@gazetaolsztynska.pl

W zachodniej części naszego województwa, w okolicach Nowego Miasta Lubawskiego, Kurzętnika, Grodziczna czy Lubawy znajdziemy pozostałości prastarych grodów. Charakterystyczne wzniesienia, zazwyczaj z niecką na wierzchołku, rysują się niekiedy bardzo wyraźnie w krajobrazie. Najlepiej zachowane grodziska wczesnośredniowieczne znajdują się w okolicach Nowego Dworu Bratiańskiego, warto wspomnieć i o tym na wyspie w Radomnie.

Jedno z położonych pod Nowym Dworem ma kształt zbliżony do elipsy. Przez miejscowych jest zwane po prostu „Grodziskiem”. Znajduje się na pagórku nad jeziorem i przylega do ogromnej łący

morenowej. Potężne wały dochodzą tu do około 20 metrów wysokości. Sondaż archeologiczny wykazał istnienie tu śladów spalenizny, co może świadczyć o pożarze, który zniszczył gród.

Drugie grodzisko w Nowym Dworze okoliczna ludność nazywa „Górą Pikową”. Jest położone około kilometra na południe od centrum wsi i dobrze widoczne z przebiegającej przez wieś głównej drogi. Jest owalne z wyższym walem od strony wschodniej i wyraźną niecką wewnątrz. Całe wzniesienie zarosło sosnowym lasem.

Grodziska pochodzące z wczesnego średniowiecza znaleźć można też na wyspie koło wsi Radomno oraz w pobliżu Tylic.

To w Radomnie zaliczane jest do najbardziej niedostępnych relikwów warowni wczesnośredniowiecznych, uważanych przez niektórych badaczy za najstarsze.

Kiedyś na grodziskach wznosiły się drewniane warownie. Czasu powstania i upadku grodzisk nie ustalono. Mogą to być grodziska pruskie lub słowiańskie, a nawet pochodzenia średniowieczno-krzyżackiego. Stanowiły one siedziby władców plemiennych, punkty strażnicze i wojskowe, administracyjne lub tzw. refugia, czyli miejsca schronienia dla okolicznej ludności w razie niebezpieczeństwa.

Badaniem grodzisk zajmował się dr Kazimierz Grażawski, archeolog pochodzący z Brodnicy. Opowiada o badaniach sondażowych wczesnośredniowiecznego grodziska w Nielbarku niedaleko Nowego Miasta Lubawskiego.

— TO NIEZWYKLE MALOWNICZY OBIEKT O OWALNYM KSZTAŁCIE, WYSOKI NA 18 METRÓW.



Grodzisko w Nielbarku, w którym odkryto arsenał niewypałów

JEST DOBRZE WIDOCZNY Z DROGI WIODĄCEJ Z NOWEGO MIASTA LUBAWSKIEGO DO BRODNICY.

Posiada strome, wyniesione wały okalające zagłębiony mocno majdan – mówi archeolog. – Nikt jak dotąd nie prowadził tam żadnych badań wykopaliskowych i snuto różne domysły na temat jego czasów funkcjonowania. Wykonaliśmy po wewnętrznych stokach dwa podłużne wykopy sondażowe, które pozwoliły nam odsłonić nawarstwienia częściowo spalonych konstrukcji drewnianych oraz rumowisko kamiennego licowania wału. Stosunkowo niewielka ilość fragmentów naczyń glinianych pozwoliła nam określić datowanie grodziska na połowę XI stulecia, a więc z początków monarchii wczesnopiastowskiej. Zatem cel tych skromnych prac badawczych zasadniczo został osiągnięty – dodaje nasz rozmówca.

Co ciekawe, podczas prac badawczych miało miejsce dość niezwykle zdarzenie. Przy okazji lustracji grodziska przypadkowo odkryto u jego podnóża częściowo odkopane pociski do młotowca, które według relacji gospodarza gruntów odsłonił tzw. poszukiwacz skarbów z detektorami.

— Obiecali, że zgłoszą komu trzeba owo znalezisko, ale tak nie uczynili. Natychmiast zawiadomiliśmy policję, która oznakowała miejsce, a niedługo



Archeolog Kazimierz Grażawski podczas badań sondażowych

potem przyjechali saperzy i wywieźli niebezpieczne „znaleziska”. Skąd tak niecodzienne znalezisko wzięło się w starym grodzisku? — zastanawia się Kazimierz Grażawski. — Położenie grodziska było

znakomitym punktem blokującym obstrzał strategiczną drogę z Nowego Miasta do Brodnicy. Zatem mogły tam zostać zakopane pociski, których nie wykorzystano już w walkach — mówi archeolog.

Kolejne, jedno z bardziej wyrazistych grodzisk, można napotkać nad Jeziorem Zwiniarz. Ma ono kształt podkowy o średnicy 35 metrów. Wokół grodziska biegnie głęboki parów, który kiedyś spełniał rolę fosy broniącej dawną społeczność Sasinów przed atakami chrześcijan bądź wrogich pruskich plemion. Według historyków grodzisko użytkowano najprawdopodobniej od IX do XII wieku.

Również w okolicy Łążyna koło Lubawy istniały jeszcze inne grodziska, z których do teraz dotrwały dwa. Jedno z nich znajduje się nad jeziorem. Drugie, na południe od zabudowań wsi, przez mieszkańców nazywane jest „Szwedzkim Szańcem”.

Wycieczka szlakiem mało znanych, ale arcyciekawych grodzisk, może być dobrą propozycją na spędzenie weekendowego czasu, szczególnie wiosną oraz latem.



Wyspa na Jeziorze Radomno, gdzie znajduje się duże, wczesnośredniowieczne grodzisko

REKLAMA

Prezydent Olsztyna

informuje, że w siedzibie Urzędu Miasta w dniach **od 18 lutego 2022 r. do 11 marca 2022 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 OLSZTYNA

152220tr-A-P

DOCENIAM TO, CO MNIE OTACZA

KOCHA
KAJAKARSTWO,
PRZEDMIOTY
Z HISTORIĄ
I SVOJE MIASTO
— ELBLĄG. WSPIERA
SPORTOWCÓW
FINANSOWO I JAKO
KIBIC. A NIEZWYKŁE
PRZEDMIOTY, KTÓRE
ZBIERA OD LAT,
MOŻNA PODZIWIĄĆ
W MUZEUM
ARCHEOLOGICZNO-
HISTORYCZNYM
W ELBLĄGU.



KAMILA
KORNACKA
k.kornacka@
dziennikelblaski.pl

Wszystko zaczęło się dawno temu, kiedy byłem młody i ładny, bo teraz pozostała mi tylko uroda – zaczyna z uśmiechem Edward Parzych.

I opowiada: – Zabawę w kajakarstwo rozpocząłem w wieku piętnastu lat – w Elblągu. Mieszkalem przy ulicy Niskiej, po sąsiedzku z rodziną, w której kajakarstwo uprawiało czterech braci. To oni mnie wciągnęli, a później mi pomagali. Pamiętam, jak starali się, żeby wyposażyć mnie w narty, bym mógł jechać na obóz zimowy. To mnie ujęło – rodzina, która sama nie była bardzo mądrą, wspierała mnie w realizacji mojej pasji. Wkrótce otrzymałem nawet propozycje przejścia do bogatych klubów w Gdańsku, Bydgoszczy czy Szczecinie, ale nie podjąłem tej decyzji. Przede wszystkim ze względów finansowych – koszty przeniesienia były może niewysokie, ale rodziców nie było na to stać. Rozpocząłem więc pracę, a praca i poważny sport nie idą w parze. Moje wyniki były coraz gorsze, więc zrezygnowałem. Doskonale rozumiem sportowców, którzy bardzo chcą, ale z różnych względów nie mogą osiągać wysokich wyników – dlatego im pomagam.

Jak mówi trener Wojciech Załuski, Edward Parzych wspiera rozwój elbląskiego kajakarstwa już od kilkunastu lat. Nie tylko finansowo.

– Edward Parzych jest częścią naszej społeczności – bierze udział we wszystkich naszych przedsięwzięciach, jako wierny kibic zawsze jest na zawodach i wspiera zarówno zawodników, jak i ich rodziców. To bardzo ciepły i po prostu ludzki człowiek – uważa Wojtek Załuski.

A Edward Parzych zaznacza: – Klub pięknie się rozwija i osiąga coraz lepsze wyniki. Elbląscy kajakarze i ich rodziny to wspaniała grupa zaangażowanych ludzi. Kiedy uczestniczę w ich wyjazdach, czuję dumę, że jestem jednym z elementów tego grona. Wspólne kibicowanie, przeżywanie emocji, które towarzyszą zawodom i biesiadowanie po regatach – tego chyba nic nie zastąpi.

Ale kajakarstwo to niejedyna pasja Edwarda Parzycha. Ta druga narodziła się jeszcze, gdy był dzieckiem – jak mówi, odkąd pamięta, doceniał przedmioty z duszą.

– Miałem bardzo mądrego dowódcę w wojsku, który oprowadzał nas po gdańskiej starówce i opowiadał o historii tamtejszych zabytków. Zamieszkanie do tego, co stare, miałem od dziecka, a z czasem moje zainteresowania coraz bardziej się pogłębiały – mówi pan Edward.

I wspomina: – Kiedyś zobaczyłem starszą kobietę, rąbiącą szafę – zadała już może ze dwa uderzenia, ale



Zabawę w kajakarstwo rozpocząłem w wieku piętnastu lat – wspomina Edward Parzych



jej przerwałem. Powiedziałem, że w zamian za ten mebel przyniosę jej dwa razy tyle drewna. I tak się stało, a szafa do dziś stoi w domu mojego ojca.

W kolekcjach Edwarda Parzycha znajdują się między innymi siedemnastowieczne zegary kaflowe, przedwojenne elbląskie widokówki i elbląskie monety.

– Moja pasja zmienia się i ewoluuje. Mam dużą kolekcję dawnych elbląskich mebli, ale brakuje mi już na nie miejsca. Mamy wspaniałe dwie piękne szafy, a żona kiedyś skarżyła się nawet znajomym, że zamiast w bezsenne noce patrzeć na nią, patrzę na meble. Ale co mam zrobić? Jestem zakochany nie tylko w niej, ale i w tych swoich antykach – otaczam się nimi od klamek po lampy – zdradza mój rozmówca.

Teraz priorytetem kolekcjonera są elbląskie srebra – część kolekcji Edwarda Parzycha można podziwiać w Muzeum Archeologiczno-Historycznym w Elblągu. Serce elblązanina skradła również ceramika kadyńska.

– Dziś eksponaty zdobywa się głównie na międzynarodowych aukcjach

– kiedyś były wywożone, teraz wracają za sprawą miejscowych kolekcjonerów. Ale w przeszłości zdarzało się spotykać je zupełnie przypadkowo. Pamiętam, że idąc kiedyś obejrzeć szafę na sprzedaż do jednego domu, zobaczyłem na jednej z szafek kilkanaście sztuk wyrobów ceramiki kadyńskiej. Powiedziałem właścicielce, że bardziej niż szafa, interesują mnie właśnie one. A ona na to, że dwa tygodnie wcześniej wyrzuciła dwie siatki tej ceramiki na śmietnik. Dałem jej tylko do zrozumienia, że w takim razie wylądowało tam bardzo dużo pieniędzy. Ludzie często nie zdawali sobie kiedyś sprawy z wartości przedmiotów, które ich otaczały – mówi Edward Parzych.

A ta – jest według niego nieoceniona.

– To przedmioty z duszą – nasza tożsamość i regionalna spuścizna. Dawnych mebli nie ma nawet co porównywać do tych, które powstają dzisiaj. Ale trzeba odpowiedzialnie o nie dbać. Moja pasja jest więc zajęciem kosztownym, ale dzięki niej chronię te pamiątki przed zapomnieniem. Jedną z dawnych elbląskich szaf, którą kupiłem u antykwarium w Gdańsku, stoi dziś w naszym muzeum, ale najpierw musiała przejść kapitalny remont, nad którym przez siedem miesięcy pracowały dwie, a czasami nawet trzy osoby. Niestety – każde drewno – a zwłaszcza te, które już trochę lat przeżyło – absorbuje wilgoć. Warunki przechowywania antyków muszą więc

być odpowiednie – zauważa mój rozmówca.

Edward Parzych zapytany o to, jak mieszka mu się w Elblągu, odpowiada: – Jestem lokalnym patriotą – nasze miasto jest piękne i wciąż się rozwija, by być jeszcze piękniejszym. Ale to piękno tkwi nie tylko w mieście, ale w wielu miejscach naszego regionu – mamy przepiękną Bażantarnię, lasy, Wysoczyznę Elbląską, Kanał Jagielloński czy rezerwat przyrody Jezioro Drużno.

Kontakt z naturą jest dla pana Edwarda bardzo ważny.

– Mieszkam w otulinie Parku Krajobrazowego Wysoczyzny Elbląskiej – czasami obserwuję, jak orzeł częstuje się moimi rybami. Obcowanie z przyrodą pięknie odświeża, nic nie zastąpi w życiu tego, co daje zapach łąki, oranej ziemi, liści – każda pora roku ma swój urok, a ja potrafię to docenić – kończy mój rozmówca.

Edward Parzych – elbląski przedsiębiorca, który od lat wspiera rozwój kajakarstwa. Od 2019 r. sponsor Uczniowskiego Klubu Sportowego Silvant Kajak Elbląg. Edward Parzych jest znanym kolekcjonerem dawnego rzemiosła i sztuki, a swoje zbiory chętnie udostępnia muzeom. W 2007 r. Ministerstwo Kultury przyznało mu odznakę honorową „Zasłużony dla Kultury Polskiej”, a w 2015 r. otrzymał srebrną odznakę „Za opiekę nad zabytkami”. Został Sportowym Działaczem Roku 2020 podczas XV Sportowego Plebiscytu „Dziennika Elbląskiego”, laureat honorowej nagrody prezydenta Elbląga w 2022 r.



Otwarcie wystawy eksponatów z kolekcji Edwarda Parzycha w elbląskim muzeum w 2020 roku



Edward Parzych i kajakarka Julia Kot podczas finałowej gali XV Plebiscytu „Dziennika Elbląskiego” na 10 Najpopularniejszych Sportowców 2020 roku

ALBO ATOM, ALBO... CO?

WĘGIEL TO PRZEŻYTEK. NO DOBRZE, ALE CO W ZAMIAN? SŁOŃCE, WIATR I WODA TO ZA MAŁO. GAZ? CZEMU NIE. A MOŻE RACZEJ ATOM? CORAZ CZĘŚCIEJ MÓWI SIĘ O NIM, ŻE JEST TEŻ ZIELONY. KTÓRĄ DROGĄ POWINNIŚMY ZATEM PÓJŚĆ: FRANCUSKĄ CZY NIEMIECKĄ?



MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Jeszcze niedawno dyskusje o energii atomowej w Polsce były tylko teoretyczne. Teraz już nie są. 14 lutego spółka miedziana KGHM podpisała bowiem porozumienie z amerykańską firmą NuScale Power. W efekcie w Polsce na dobry początek powstaną 4 małe modułowe reaktory nuklearne (SMR), każdy o mocy 77 MW. Pierwszy ma zacząć działać w 2029 roku. Zrobiliśmy tym samym pierwszy krok w kierunku budowy u nas „dużej” elektrowni atomowej. I stanęliśmy uboku Francji, która stawia na atom. Inaczej niż Niemcy, które go zwijają.

Ten straszny atom...

Nie ma co mówić, energia atomowa jest przydatna w wielu dziedzinach. Choćby w medycynie korzysta się z niej w profilaktyce wykrywania chorób, głównie nowotworów i Alzheimer, przy nadczynności tarczycy stosuje się radioizotop jodu i generalnie nie tylko wykrywa się te schorzenia, ale też leczy i hamuje ich postępujące skutki. Z kolei w przemyśle z dobrodziejstw atomu korzysta się podczas badania szczelności instalacji kanalizacyjnych, ale też do wykrywania zanieczyszczeń w rzekach czy jeziorach.

W nauce atom umożliwia datowanie wieku wykopa-

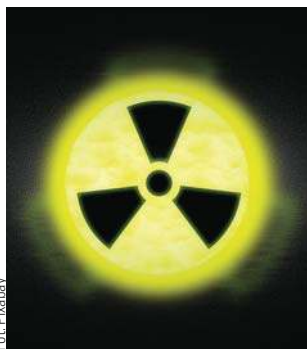
lisk archeologicznych, paleontologicznych i próbek geologicznych. Energia jądrowa wykorzystywana jest też jako napęd łodzi podwodnych, lodolamaczy i lotniskowców, co w dużym stopniu zrewolucjonizowało tę gałąź przemysłu — ale to także ona w kosmonautyce napędza rakiety i zasila sondy kosmiczne, które badają układ słoneczny. W kosmosie jej zastosowanie jest zresztą szczególnie praktyczne, bo zapewnia działanie urządzeń przez długi czas.

Wady

O tym, że jakakolwiek awaria elektrowni jądrowej może doprowadzić do skażenia dużego obszaru i że to skażenie utrzymywać się będzie potem przez długi czas — wiadomo od czasów Czarnobyla. Promieniowanie, które w czasie awarii wydostaje się z reaktora, jest bardzo niebezpieczne: uszkadza komórki organizmu i prowadzi do powstania groźnych chorób, a nawet do śmierci. Prowadzi też do zmian genetycznych, które można zaobserwować dopiero po latach. Sam skażony obszar musi na całe dekady pozostać strefą zamkniętą — patrz okolice ukraińskiej Prypeci. Warto jednak pamiętać, że dziś, przy obecnym stanie zaawansowania technologicznego, ryzyko awarii w nowoczesnej elektrowni jądrowej jest znikome.

Do wad atomu z pewnością zaliczyć należy niebezpieczne odpady radioaktywne, które powstają w procesie wytwarzania energii jądrowej. Takie odpady trzeba odpowiednio utylizować — w innym wypadku może dojść do skażenia wód, powietrza i gleby w rejonie ich składowania. Generalnie odpady radioaktywne to najbardziej niebezpieczne substancje powstające w procesie pozyskiwania energii jądrowej. Musimy też mieć na uwadze fakt, że uran odnawialnym źródłem energii nie jest i jego zasoby też stopniowo wyczerpują się.

Budowa elektrowni jądrowej to bardzo kosztowna inwestycja — drogie są technologie, ale też zabezpieczenia. Potrzebny jest do tego dość rozległy obszar,



Fot. Pivabay

który w dodatku musi spełniać określone wymagania, przede wszystkim musi zapewnić łatwy dostęp do zasobów wody wykorzystywanych w celach chłodniczych. Budowa budową — ale równie kosztowna jest też likwidacja elektrowni jądrowej. Azatem, ze względu na nieopłacalność wygaszenia i ponownego uruchomienia — raz uruchomiony reaktor ma pracować stale.

Zalety

Po pierwsze, energia jądrowa wytwarzana jest przy niemal całkowitym braku emisji do atmosfery szkodliwych zanieczyszczeń — koniec z dwutlenkiem węgla i innymi szkodliwymi gazami. Czyli — elektrownie jądrowe nie przyczyniają się do wzrostu globalnego ocieplenia i nie powstają przez nie kwaśne deszcze. Produkcja energii w elektrowniach jądrowych to mniejsza eksploatacja złóż surowców nieodnawialnych — przede wszystkim węgla kamiennego i brunatnego. Dodatkowo cechy samego uranu, ale i rodzaj procesu pozyskiwania energii jądrowej pozwalają na wyprodukowanie dużych ilości energii z małej ilości surowca. A to oznacza bardzo racjonalne wykorzystanie surowca.

Pozyskiwanie energii jądrowej odbywa się bez odpadu w postaci popiołu, który wymaga przecież utylizacji lub odpowiedniego zagospodarowania. A poza tym może i atom w sąsiedztwie budzi w społeczeństwie obawy, ale warto pamiętać, że elektrownia jądrowa wytwarza mniej hałasu — czego o elektrowni wiatrowej już nie można powiedzieć... A jeśli już mowa o energii z odnawialnych źródeł — elektrownia jądrowa jest całkowicie niezależna od wiatru, słońca oraz innych zmiennych warunków atmosferycznych.

Szanse na polski atom

Tymczasem w Polsce na atom stawia wspomniany KGHM. Na dobry początek mają powstać 4 reaktory SMR — docelowo ma być ich nawet 12, z czego każdy o mocy 77 MW. Zastosowanie znajdą głównie w przemyśle.

Pierwszy taki SMR ma powstać w 2029 r., mniej więcej w tym samym czasie, co reaktory, które wspólnie z amerykańskim GE Hitachi Nuclear Energy ma wybudować Orlen.

Spółka KGHM chce przede wszystkim w krótkim czasie zmniejszyć ślad węglowy — stąd energia jako nowy kierunek strategii firmy, zainteresowanie nowymi technologiami i zabiegi o złagodzenie ustawy blokującej budowę w Polsce nowych ładowych farm wiatrowych. To odważne posunięcie, bo projektów reaktorów modułowych jest na świecie ok. 100, przy czym żaden nie został jeszcze skomercjalizowany. Ale jeśli pozwoli uniknąć Polsce nawet 8 mln ton emisji CO₂ rocznie, a czysta energia zasili oddziały produkcyjne KGHM...

Mały — czyli jaki?

Koncepcja SMR ponad 10 lat temu pojawiła się w USA i miała być receptą na wysokie koszty budowy dużych elektrowni jądrowych. Technologia uznawana jest za bardzo innowacyjną, a na całym świecie działają obecnie zaledwie trzy takie elektrownie. Małe reaktory modułowe to w praktyce szybka budowa, obniżenie kosztów i poprawa bezpieczeństwa, bo SMR w porównaniu z tradycyjnymi reaktorami jądrowymi są i tańsze, i bezpieczniejsze. Ich wielką zaletą jest też mniejszy wpływ środowisko. Żeby jednak jakiś reaktor mógł uchościć za reaktor IV generacji, musi spełnić pewne wymagania, m.in. posiadać odpowiednie systemy bezpieczeństwa, które mogą działać automatycznie, nawet bez ingerencji człowieka.

Jak przekonują eksperci, nowa generacja reaktorów (SMR), przez zastosowanie obiegu zamkniętego może zmniejszyć produkcję odpadów nuklearnych nawet

kilkaset razy. Obecnie realizowanych jest ponad 70 projektów budowy małych reaktorów jądrowych, tzw. SMR. Nic zatem dziwnego, że zainteresowanie tym rodzajem reaktorów rośnie też w Unii Europejskiej. Stąd także strategia KGHM, siódmego producenta miedzi na świecie oraz drugiego konsumenta energii w Polsce — cena energii jest więc istotnym czynnikiem wpływającym na jego efektywność.

Co na to ekolodzy?

Z moich rozmów wynika, że energii atomowej mówią zdecydowanie tak! — Atom jest jedną z ciekawszych opcji zamiast węgla — mówi Ewelina Barbara Soroko, aktywistka i członkini Stowarzyszenia „Ostra Zieleń”. — Pod względem emisyjności dwutlenku węgla, energia atomowa jest jednym z najczystszych źródeł energii. Średni ślad węglowy energii jądrowej wynosi 12 g ekwiwalentu CO₂ na 1 kWh wyprodukowanej energii elektrycznej. Podobnym wynikiem mogą się pochwalić elektrownie wiatrowe. Około 3 razy wyższy ślad węglowy zostawiają po sobie elektrownie słoneczne, a elektrownie węglowe to niemal 70-krotność tej wartości.

Jednak, jak można się domyślić, atom również ma wady. Między innymi wykorzystuje duże ilości wody, co w czasach rosnących susz może być nieetyczne. Drugim podstawowym problemem tej energii jest składowanie odpadów jądrowych, które same w sobie są niebezpieczne.

— A jednak uważam, że energia atomowa ma duży potencjał — mówi pani Ewelina. — Jednak w ewentualnych scenariuszu budowy takiej elektrowni trzeba zadbać o bezpieczeństwo lokalnych mieszkańców i wziąć do serca problemy techniczne z Czarnobylą ku przestrodze. Dodatkowo byłoby trzeba zadbać o składowanie resztek z produkcji. I oczywiście byłoby trzeba poprowadzić szereg rozmów, zwłaszcza z mieszkańcami, odnośnie tego surowca i rozwiązać wszelkie wątpliwości z nim związane.

Bogusława Orzechowska, senator PiS



Do transformacji energetycznej powinniśmy podchodzić racjonalnie i rozsądnie. Polska na pewno powinna iść w kierunku odnawialnych źródeł energii, ale trzeba w tej chwili wykorzystać te zasoby energii, które mamy czyli węgiel. Pamiętajmy o tym, że małe reaktory powstaną u nas za kilka lat, a elektrownia atomowa — za kilkanaście.

Monika Falej, posłanka Lewicy



Powinniśmy iść w kierunku odnawialnych źródeł energii, a kopalnie powinny być pomatu wygaszane. Oczywiście transformacja nie powinna być prowadzona „z dnia na dzień”, ale nie możemy jej odwlekać w nieskończoność. Bo może się okazać, że nie będzie węgla, ani OZE, ani atomu, ani niczego.

Wojciech Kossakowski, poseł PIS



Szukałbym złotego środka. Uważam, że Polska nie powinna odchodzić całkowicie od węgla. Powinniśmy mieć możliwość pozyskiwania źródeł energii ze wszystkich możliwych źródeł, w tym z OZE. Myślę, że Polska powinna mieć swoją elektrownię atomową, dzięki czemu byłibyśmy niezależni. Moim zdaniem powinniśmy iść we wszystkie możliwe kierunki, oczywiście nie rezygnując z tego co w tej chwili mamy, jeżeli chodzi o węgiel.

Anna Wojciechowska, poseł KO



Odnawialne Źródła Energii to drogie inwestycje. To już jednak nie jest luksus, ale konieczność. Dokonując transformacji energetycznej powinniśmy także wspierać się atomem, bo same OZE to za mało. Jednak, chcąc to podkreślić, to Odnawialne Źródła Energii powinny stanowić podstawę naszej energetyki.

PANDEMIA PRZYŚPIESZYŁA CYFRYZACJĘ

NOWA RZECZYWISTOŚĆ ZDROWOTNA, SPOŁECZNA I POLITYCZNA, WYWOŁANA PANDEMIA SARS-COV-2, ODCISNĘŁA SWOJE PIĘTNO W OBSZARZE PRACY WSZYSTKICH RODZAJÓW SZKÓŁ I PLACÓWEK OPIEKUNCO-WYCHOWAWCZYCH, W TYM UCZELNI WYŻSZYCH W POLSCE I NA CAŁYM ŚWIECIE.

Na podstawie danych UNESCO można oszacować, że pod koniec marca 2020 r. ponad 82% szkół o różnym profilu i poziomie nauczania prowadziło kształcenie w formie zdalnej, a w połowie maja na taki sposób edukacji zdecydowano się w 148 krajach.

W Polsce przejście uczelni wyższych na tryb nauki z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość wymusiło potrzebę wprowadzenia szybkich rozwiązań cyfrowych, technologicznych oraz alternatywnego sposobu i trybu załatwiania spraw administracyjnych, a także reorganizacji pracy wszystkich osób zatrudnionych w ramach infrastruktury szkolnictwa wyższego.

Zmianie musiały ulec również warunki organizacji studiów, dydaktyki, badań naukowych i praktyk studenckich. W związku z tym na początku semestru letniego roku akademickiego 2019/2020 we wszystkich uczelniach w Polsce wprowadzono zajęcia zdalne w trybie awaryjnym tzn. emergency remote teaching/ awaryjne kształcenie zdalne. Co w raporcie SpołTech Fundacji Centrum Cyfrowe pt. Polskie uczelnie w czasie pandemii zdefiniowano

przede wszystkim jako zawieszenie i chaos.

Początkowo wielu dydaktyków uważało, że kształcenie na odległość będzie stanowić okres przejściowy. Jednak wraz z przedłużającą się pandemią wzrosło poczucie niepewności zawodowej i dezorganizacji procesu kształcenia.

Względna stabilizacja została uzyskana po wprowadzeniu przez władze uczelni jednolitych platform i elektronicznych narzędzi nauczania. Niepokój jednak budził fakt związany z problemami technicznymi i potrzebą wykorzystania prywatnego sprzętu i własnej przestrzeni domowej. W trakcie pandemii uwidocznił się wyraźny podział na uczelnie, które do edukacji zdalnej przygotowywały się od kilkunastu lat oraz placówki, które zostały zmuszone do wprowadzenia nowych rozwiązań zaledwie w przeciągu kilku tygodni. Jednocześnie wzrosło zainteresowanie władz uczelni dobrostanem psychicznym studentów, pracowników naukowych, badawczo-dydaktycznych i administracyjnych. Zwiększono ofertę kursów i szkoleń przeznaczoną dla kadry szkolnictwa wyższego w zakresie radzenia sobie z sytuacjami trudnymi w życiu prywatnym i zawodowym oraz dostęp do poradnictwa psychologicznego w obrębie samych uczelni.

W przeciągu ostatnich dwóch lat władze uczelni musiały podporządkować swoje działania wprowadzaniem kolejno rozporządzeń władz państwowych w sprawie czasowego ograniczenia funkcjonowania niektórych podmiotów systemu szkolnictwa wyższego i nauki w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19 oraz kontynuować wdrażanie modyfikacji szkolnictwa wyższego w Polsce, zapoczątkowane przez Konstytucję dla Nauki tzn. Ustawę z dnia 20 lipca 2018 r. – Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce. Stały się zatem przed trudnym zadaniem organizacji pracy w warunkach pandemicznych przy



W semestrze letnim na UWM zajęcia dydaktyczne realizowane będą w trybie stacjonarnym z elementami kształcenia zdalnego

jednoczesnym zachowaniu dotychczasowych wymogów jakości kształcenia i badań naukowych.

W roku akademickim 2020/2021 większość szkół wyższych zdecydowała się na nauczanie hybrydowe, ale ze względu na zmieniającą się sytuację pandemiczną w kraju ostatecznie nastąpiło przejście na całkowite kształcenie zdalne. Pojawiło się wówczas znaczne przeciążenie wykładowców szkolnictwa wyższego związane z potrzebą zwiększenia czasu na przygotowanie do zajęć i ich realizację przy jednoczesnym wzmożeniu kontroli działalności dydaktycznej i naukowej. Większość władz uczelni w Polsce oraz dydaktyków szkolnictwa wyższego zauważyła konieczność przebudowania programów części zajęć, tak aby można było w jak największym stopniu dostarczyć wiedzę i kompetencje studiującym oraz wykorzystać nowe rozwiązania systemowe. Wśród problemów, z jakimi musiały się zmierzyć władze uniwersytetów i innych szkół wyższych, znalazło się dostosowanie do przestrzeni internetowej planu zajęć, realizowanego do tej pory w formie rzeczywistej.

W raporcie, przygotowanym przez Inkubator Uniwersytetu Warszawskiego - Nauczanie zdalne. Oswo-

jenie (nie)znanego Wpływ pandemii COVID-19 na szkolnictwo wyższe, podkreśla się, że szczególne warunki w czasie pandemii, z jakimi musiały poradzić sobie uczelnie wyższe, uwidoczniły zalety i braki dotyczące poziomu cyfryzacji uczelni. Ukazały również niedostatek w kompetencjach miękkich i umiejętności nawiązywania relacji pomiędzy nauczycielami/wykładowcami a studentami. Jednakże ze względu na przedłużającą się formę nauki zdalnej szkolnictwo wyższe zaczęło odgrywać coraz większą rolę w dobie cyfrowej transformacji i e-learningu w Polsce.

Pandemia spowodowała także znaczne ograniczenie możliwości prowadzenia badań naukowych oraz zdeterminowała wyhamowanie kariery wśród badaczy, którzy swoje dociekania opierali m.in. na takich sposobach gromadzenia materiału jak wywiady, kwerenda archiwalna czy też analiza dokumentu.

W najtrudniejszej sytuacji znalazły się kobiety, które z racji obowiązków rodzinnych zostały zmuszone do łączenia w środowisku domowym roli matki, żony, opiekunki osób starszych z obowiązkami zawodowymi. Kobiety zatrudnione na stanowiskach badawczo-dydaktycznych, w szczególności zajmujące się naukami społecznymi

i humanistycznymi, stanęły niewątpliwie przed trudnym wyborem pogodzenia czasu pomiędzy wychowaniem dzieci, troską o ich zdrowie, bezpieczeństwo i rozwój a własną karierą zawodową – naukową.

Powrót w roku akademickim 2021/2022 do względnej stabilizacji i pracy w reżimie sanitarnym oraz w formie hybrydowej postawił przed władzami szkół wyższych w Polsce nowe wyzwania w zakresie organizacji zarówno procesu kształcenia, pracy administracyjnej, całej infrastruktury, jak i sposobu realizacji i prowadzenia badań naukowych. Działania te charakteryzują się określoną specyfiką nie tylko w obrębie funkcjonowania danych uczelni, ale także w aspekcie pracy ich poszczególnych jednostek, takich jak wydziały, instytuty i katedry. Obecnie są częścią nowej normalności, swoistą cechą pogodzenia się z sytuacją, ale także procesem nieustannego wyciągania wniosków i poszukiwania nowych, lepszych rozwiązań systemowych.

Przeniesienie całkowitego lub niemal całkowitego życia uczelni do przestrzeni internetowej może stanowić okazję do innego spojrzenia na edukację tradycyjną i na e-learning. Zwiększa możliwości w zakresie dostępu do nauki niezależnie od miejsca

zamieszkania i sprawności fizycznej oraz intensyfikuje działania władz i kadry szkolnictwa wyższego w zakresie utrzymania motywacji studentów do nauki.

Pandemia przyspieszyła proces cyfryzacji uczelni wyższych, które wdrożyły rozwiązania takie jak dostosowanie dotychczasowych zajęć do formatu zdalnego czy też rozwój kompetencji cyfrowych wykładowców i studentów. Uwidoczniła rolę aspektów technicznych w dydaktyce i potrzebę konstruowania narzędzi kształcenia na odległość. Zwiększyła również zaangażowanie w proces kształcenia zarówno wykładowców, jak i studentów. Sprawiała, że ośrodki korzystające z rozwiązań technologicznych przy jednoczesnym zapewnieniu odpowiedniego kontaktu nauczyciel-uczeń mogą stanowić atrakcyjniejszą formą kształcenia.

KINGA LISOWSKA
INSTYTUT NAUK PEDAGOGICZNYCH
WYDZIAŁ NAUK SPOŁECZNYCH
UNIWERSYTET WARMIŃSKO-MAZURSKI W OLSZTYNIE

To czwarty tekst naszego cyklu poświęconego wpływowi koronawirusa na nasze życie. **Wcześniej pisaliśmy:**

Marek Melnyk: Czy Bóg jest na kwarantannie?

Marek Sokołowski: Najszybszy jest wirus dezinformacji
Zdzisława Kobylńska: Rodzi-
na w czasie pandemii

Masz moc!



Przekaż 1% podatku

Fundacji „Przyszłość dla Dzieci”

Daj dzieciom siłę do walki z chorobą!

KRS 0000148747
www.przyszloscdladzieci.org



FUNDACJA
**PRZYSZŁOŚĆ
DLA DZIECI**

TRZYDZIEŚĆ SZEŚĆ RODZIN, PODOPIECZNYCH OLSZTYŃSKIEJ FUNDACJI „PRZYSZŁOŚĆ DLA DZIECI” OTRZYMAŁO NIETYPOWY PREZENT. FABRYKA MICHELIN OFIAROWAŁA IM KOMPLETY NOWYCH OPON. DZIĘKI TEMU RODZICE PODOPIECZNYCH FUNDACJI BĘDĄ MOGLI BEZPIECZNIE DOWOZIĆ SVOJE DZIECI NA LECZENIE, KTÓRE CZĘSTO WYMAGA POKONYWANIA ZNACZNYCH ODLEGŁOŚCI.



ALICJA KOWALCZYK
a.kowalczyk
@gazetaolsztynska.pl

Fundacja „Przyszłość dla Dzieci” jest największą w regionie organizacją niosącą indywidualną pomoc chorym i niepełnosprawnym dzieciom. Pod stałą opieką Fundacji pozostaje 460 podopiecznych. Rok 2022 dla Fundacji „Przyszłość dla Dzieci” jest szczególnym rokiem. Fundacja obchodzi swoje 20-lecie. Jak zaznacza Jarosław Tokarczyk, prezes Fundacji „Przyszłość dla Dzieci”, swoje urodziny planują celebrować cały rok. Rok świętowania rozpoczęli od wspólnej akcji z firmą, dzięki której pomagali fundacyjnym dzieciom już nieraz. Wśród przedstawicieli Fundacji oraz firmy Michelin spotkali się w siedzibie Fundacji na uroczystym przekazaniu 144 opon, które trafią do rodziców podopiecznych Fundacji. Łącznie obdarowanych zostanie 36 rodzin z Warmii i Mazur. Skąd pomysł na nietypowy prezent?

— Od wielu lat współpracujemy z firmą Michelin, która zdążyła już



Od lewej: dyrektor zarządzająca Fundacji Iwona Żochowska, prezes Michelin Polska Juan Antonio Alvarez-Ossorio, prezes Fundacji „Przyszłość dla Dzieci” Jarosław Tokarczyk i dyrektor public affairs Michelin Grzegorz Wojasiński

poznać naszych podopiecznych i ich potrzeby. Sam pomysł wyszedł ze strony Michelin, a my go bardzo szybko podchwyciliśmy. Rodzice, aby ratować zdrowie swoich dzieci często muszą pokonać wiele kilometrów. Dojeżdżają do szpitali i ośrodków rehabilitacyjnych w całej Polsce — wyjaśnia Iwona Żochowska-Jabłońska, dyrektor Fundacji.

Rodziny, do których trafią nowe opony zostały wybrane na podstawie pewnego kryterium. Przedstawiciele Fundacji tworząc listę obdarowanych skupili się na tym w jakich ośrodkach regularnie leczą się podopieczni. Niektórzy z nich na leczenie muszą dojeżdżać do placówek oddalonych od miejsca zamieszkania o kilkaset kilometrów. I właśnie do takich dzieci, a właściwie ich rodziców trafią opony.

Jarosław Tokarczyk, prezes Fundacji „Przyszłość dla Dzieci” zaznacza, że każdy z rodziców dostanie produkt dopasowany do jego samochodu. — Skontaktowaliśmy się z rodzicami naszych podopiecznych i poprosiliśmy, żeby określili, jakich opon potrzebują. Następnie nasz partner (firma Michelin – red.) przygotował odpowiednie i te właśnie trafią do rodzin, które na co dzień wspieramy — mówi.

Nowe opony trafią między innymi do rodziców dwóch braci. U starszego z nich, Jakuba, zdiagnozowano autyzm atypowy w sprzężeniu z niepełno-

sprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym. Dzięki wspólnemu zaangażowaniu lekarzy, terapeutów i rodziców Kuba poczynił znaczne postępy. Mimo to nastolatek wciąż nie mówi, potrzebuje pomocy w najprostszych codziennych czynnościach. Olek, młodszy brat Kuby, choruje na cukrzycę typu I, nadpobudliwość psychoruchową. Rodzice przebywając z Olkiem w szpitalu dziecięcym w Olsztynie uczyli się „życia z cukrzycą” i wszystkich aspektów z nią związanej: komponowania posiłków, mierzenia cukru, podawania insuliny.

Chłopiec nadal wymaga między innymi indywidualnych zajęć logopedycznych, zajęć integracji sensorycznej, turnusów rehabilitacyjnych. Znaczną część kosztów pochłaniają również dojazdy do specjalistycznych do Olsztyna i Warszawy.

Znaczną część kosztów z budżetu domowego rodziców chłopców pochłaniają dojazdy do specjalistów do Olsztyna, ale także do Warszawy. Dlatego informacja o nowym komplecie opon bardzo ucieszyła mamę chłopców. Pani Anna przyznała, że początkowo była zaskoczona propozycją Fundacji.

— Muszę przyznać, że to bardzo dobry pomysł, chociaż nietypowy. Dojazdy do lekarzy i na rehabilitację zazwyczaj odbywają się samochodem. Nowy komplet opon kosztuje dość dużo. Teraz te pieniądze będziemy mogli przeznaczyć na

coś innego, np. dodatkowy turnus rehabilitacyjny — mówi mama chłopców.

W ostatnim czasie olsztyński Michelin wielokrotnie wspierał instytucje, które pomagają innym. Wśród obdarowanych znalazła się między innymi Straż Miejska. Olsztyńscy strażnicy miejscy dostali od spółki Michelin Polska defibrylator, który jest pomocą w codziennej pracy. Nowoczesny sprzęt medyczny otrzymał pod koniec grudnia także szpital miejski w Olsztynie. Od dwóch miesięcy inkubator pomaga w ratowaniu życia noworodkom. Tym razem firma zdecydowała podzielić się tym, co ma najlepszego — swoimi oponami.

— Usłyszeliśmy dzisiaj, że wielu rodziców musi pokonywać dalekie dystanse, by dowozić dzieci na rehabilitację i leczenie. Podarowaliśmy podopiecznym Fundacji to, co mamy najlepszego, czyli opony, które są bezpieczne. Mamy pewność, że będą służyły im przez wiele lat — powiedział podczas przekazania prezentu Juan Antonio Alvarez-Ossorio, prezes Michelin Polska.

I dodał: — Cieszymy się, że po raz kolejny mogliśmy współpracować z Fundacją, która robi tak wiele dobrego.

Fundacja „Przyszłość dla Dzieci” i olsztyńska fabryka Michelin współpracują od wielu lat, organizując imprezy charytatywne i pomagając w zakupach sprzętu medycznego.

PÓŁMETEK, CZYLI SZANSA NA SPOTKANIE Z BOGIEM

CZTERDZIEŚCI LAT MINĘŁO I... DZIŚ NIESTETY MAŁO MÓWI SIĘ O KRYZYSIE WIEKU ŚREDNIEGO, A TO BARDZO WAŻNY CZAS DLA ROZWOJU PSYCHICZNEGO, JAK I DUCHOWEGO CZŁOWIEKA.

Przelom życia dla większości osób może być problemem, który niejako wymusza jego przemeblowanie. W tym okresie życia obserwuje się częstsze rozwody czy występowania ze stanu kapłańskiego oraz zakonnego. Co jest tego przyczyną? Czy można ten wiek jakoś przepracować? Problemu tego dotknął m.in. mnich benedyktyński o. Anselm Grun OSB w książce pt.: „W połowie drogi”.

— W kryzysie połowy życia chodzi nie tylko o nowe nastawienie względem zmienionych warunków fizycznych i psychicznych, nie tylko poradzenie sobie z osłabieniem sił cielesnych i duchowych oraz o uporządkowanie pragnień i tęsknot, pojawiających się często w tym przełomowym momencie — pisze benedyktyn. — Chodzi raczej o głębszy kryzys egzystencjalny, w którym postawione zostaje pytanie o sens wszystkiego: dlaczego pracuję tak dużo, dlaczego jestem taki zagoniony i nie znajduję czasu dla siebie? Dlaczego, po co, za co, dla kogo?

Pytanie o sens życia jest również pytaniem dotykającym naszego ducha. Mnich sugeruje nawet, że w owym kryzysie warto dostrzec „rękę” samego Boga. Wszystko po to, aby oczyścić serce z iluzji. Kryzys jest staniem na rozstaju dróg. Pytanie tylko, czy wybierzemy tę, która ubogaci nas duchowo.



KRYZYS DOTYKA KAŻDEGO, RÓWNIEŻ TYCH, KTÓRZY PRZEZ LATA PROWADZILI BOGATE ŻYCIE RELIGIJNE. WÓWCZAS, GDZIEŚ POMIĘDZY CZTERDZIESTYM A PIĘCDZIESIĄTYM ROKIEM ŻYCIA DOTYCHCZASOWE MODLITWY, NABOŻEŃSTWA I ROZMYŚLANIA — NAGLE WYDAWAĆ SIĘ MOGĄ JAŁOWE.

Benedyktyn w swoich rozważaniach sięga do Jana Taulera, XIV-wiecznego dominikańskiego mistyka, który często powracał do kwestii głębi duszy. Dla niego była ona wewnętrznym sanktuarium człowieka, w którym dokonują się kolejne stopnie zjednoczenia z Bogiem. Dominikanin dzielił władzę człowieka na niższe, do których zaliczał zmysły, rozum i wolę w ich normalnym działaniu oraz wyższe. W tym ostatnim przypadku chodzi o rozum i wolę oddane Duchowi Świętemu. Aby narodzić się na nowo, konieczne jest wewnętrzne zespolenie wszystkich władz, niższych oraz wyższych.

Dezercja niewskazana

Kryzys dotyka każdego, również tych, którzy przez lata prowadzili bogate życie religijne. Wówczas, gdzieś pomiędzy czterdziestym a pięćdziesiątym rokiem życia, dotychczasowe modlitwy, nabożeństwa i rozmyślanie — nagle wydawać się mogą jałowe. Bóg ma jednak w tym wszystkim swój cel, bo chce przybliżyć człowieka do prawdy.

— Tauler używa tu obrazu domu, który Bóg przewra-

ca do góry nogami - w swojej książce pisze benedyktyn.

Niestety, nasza reakcja na kryzys wygląda różnie... Można od niego uciekać, i to na różne sposoby. Zwać winę na warunki zewnętrzne oraz nie dotykać swojej głębi, tylko nadal tkwić w zewnętrznych „rytuałach”. Zapewne mniej byłoby takich sytuacji, gdybyśmy wiedzieli o pozytywnych skutkach kryzysu. Podkreśla to ojciec Anselm, który pisze, że często reagujemy bezmyślnie. Jak można więc sobie pomóc? Chociażby poprzez kontakt z kimś, kto jest doświadczony duchowo. Bezценne jest wówczas towarzyszenie osobie, która często boryka się z duchową udręką.

Wobec wyzwania można zdezerterować, ale również pozostać w tyle. Co to oznacza? To swego rodzaju trzymanie się kurczowo dotychczasowego sposobu życia, a w dziedzinie życia religijnego jest to trzymanie się swoich dotychczasowych pobożnych praktyk. Przy czym chodzi tu bardziej o zewnętrzną pedanterię niż dotknięcie owej głębi ducha. Taka, znana

z Ewangelii, postawa faryzejska. Nie chodzi o to, aby odrzucić praktyki religijne, które są jak najbardziej potrzebne, tylko o to, aby nie przeceniać swojego działania.

To tylko bóle porodowe

W kryzysie istotne jest samopoznanie siebie. Jest na to szansa, kiedy otworzymy się na łaskę bożą. Samopoznanie jest jednak na początku bolesne. Dlaczego? Bo dotykamy ciemności, złości, tchórzostwa, złości, a nawet fałszu ukrytego we wnętrzu.

— CZĘSTO DOŚWIADCZAMY TEGO, ŻE DO NIEKTÓRYCH LUDZI NIE MOŻNA DOTRZEĆ — PISZE OJCIEC ANSELM. — MOŻNA IM WSKAZAĆ BŁĘDY, ALE ONI TEGO NIE SŁYSZĄ. MOŻNA W DOBREJ WIERZE ZWRÓCIĆ UWAGĘ NA ODRAŻAJĄCE SPOSOBY ZACHOWANIA, JEDNAK NADAREMNI. NIE MAJĄ ONI WYCZUCIA WŁASNEGO STANU DUCHOWEGO.

Powinniśmy więc „obszernie” siebie. Pozwalać wylaniać się obrazom,

które podsuwa nasza fantazja i podświadomość. Odkryjemy wówczas, jakie są korzenie naszego myślenia: czy stawiamy w centrum samych siebie, czy Boga? Czy ważne są pozycja, majątek, pobożność, a może reputacja dobrego chrześcijanina? Co jest więc naszym bożkiem? Trzeba opuścić to wszystko, czego się kurczowo trzymamy, aby zdać się jedynie na wolę Boga.

Warto zwrócić uwagę również na opanowanie, które jednak nie oznacza świętego spokoju. Chodzi o postawę, w której nie załamujemy się pod wpływem udręki i związanego z nią cierpienia. Spokojnie, Duch Święty wywołał kryzys i działa w udręce ludzkiej. A co z nami? My nie przeszkadzajmy mu w działaniu. To tylko „bóle porodowe”, w których w człowieku rodzi się sam Bóg. **WOJCIECH KOSIEWICZ**

Jan Tauler (1301-1361)

Niemiecki dominikanin, mistyk i teolog. Pochodził ze Strasburga, gdzie jako nastolatek wstąpił do dominikanów. Ukończył studia humanistyczne i filozoficzne. Z polecenia przełożonych sprawował opiekę nad żeńskimi zgromadzeniami, zwłaszcza dominikankami, ale także beginkami — kobietami żyjącymi w świecie, utrzymującymi się z własnej pracy i wspólnie dążącymi do wewnętrznej doskonałości. Pozostawił po sobie zbiór ponad osiemdziesięciu kazań. Utrwalenie kazań dominikanina na piśmie zawdzięczamy mniszkom, szczególnie siostrze z klasztoru św. Mikołaja w Strasburgu. Podkreślał, że Bóg jest pierwszym autorem życia wewnętrznego. W kazaniach poruszał kwestię zjednoczenia mistycznego, ascezy oraz cierpienia jako integralnej części głębokiego życia duchowego. Zachęcał do szukania przewodnika duchowego: „Każdy powinien iść sto i więcej mil w poszukiwaniu za jakimś doświadczonym przyjacielem Boga, który znałby drogę prawdy i umiał ją trafnie ocenić”. W swoich rozważaniach powracał do kwestii głębi duszy — „wewnętrznego sanktuarium człowieka, w którym dokonują się kolejne stopnie zjednoczenia duszy z Bogiem”. Za warunek owego zjednoczenia uznawał oczyszczenie duszy z wszelkiego przywiązania do stworzeń.

ŹRÓDŁO: ANSELM GRUN, W POŁOWIE DROGI, WYD. TYNIEC.

NIE MA RZECZY NIEMOŻLIWYCH

NIEPEŁNO-SPRAWNOŚĆ NIE ZAWSZE JEST PRZESZKODĄ W PROWADZENIU NORMALNEGO ŻYCIA. OSOBY Z NIEPEŁNO-SPRAWNOŚCIAMI KOŃCZĄ STUDIA WYŻSZE, PRACUJĄ ZAWODOWO, REALIZUJĄ WŁASNE PASJE. ZNAJDUJĄ TAKŻE SZCZĘŚCIE W MIŁOŚCI. CO POMAGA IM W POKONYWANIU SAMOTNOŚCI ORAZ NAWIAZYWANIU RELACJI UCZUCIOWYCH. O TYM ROZMAWIAMY Z PSYCHOŁOŻKĄ SYLWIĄ WIERZBICKĄ.

— Problem samotności dotyka różnych ludzi. Czy osoby z niepełnosprawnością przeżywają samotność w jakiś szczególny sposób?
— Samotność to zjawisko powszechne, ale też

bardzo złożone. Każdy człowiek niewątpliwie doświadczył jej w ciągu życia i każdy może odczuwać ją inaczej. Możemy czuć się samotni niezależnie od stopnia sprawności, ilości ludzi wokół, posiadania partnera czy partnerki, rodziny. Bez wątplenia osoby z niepełnosprawnościami napotyka w swoim życiu wiele barier, które mogą utrudniać funkcjonowanie w społeczeństwie i nawiązywanie relacji. Mimo przeszkód, wiele osób z niepełnosprawnościami pokazuje, że nie ma rzeczy niemożliwych i dzieli się tymi inspirującymi doświadczeniami z innymi.

— Co według OzN (osób z niepełnosprawnościami — przyp. redakcji) i przeprowadzanych badań pozytywnie wpływa na zmniejszenie poczucia osamotnienia?

— Między innymi aktywna rehabilitacja, która ma bezpośredni wpływ na budowanie poczucia własnej skuteczności, samodzielności i obrazu siebie. Poza tym oczywiście posiadanie zatrudnienia, które poza funkcją zarobkową ma też znaczenie społeczne i psy-

chologiczne. Ważne jest rozwijanie zainteresowań i możliwość poznawania ludzi o podobnym hobby, aktywne poszukiwanie wsparcia (np. w osobach bliskich, ale też ze strony instytucji, fundacji, asystentów OzN itp.).

NAJWAŻNIEJSZYM KROKIEM JEST PRZYJRZENIE SIĘ SOBIE ORAZ TEMU NA ILE WSZELKIE BARIERY, PRZESZKODY SĄ NA ZEWNĄTRZ, A NA ILE W NASZYCH GŁOWACH. WŁAŚNIE TYMI PRZECIWNOSCIAMI NALEŻY ZAJĄĆ SIĘ W PIERWSZEJ KOLEJNOŚCI.

— Powiedzmy, że osoba z niepełnosprawnością pokonała bariery w swojej głowie i jest gotowa, by szukać swojej drugiej połówki. Od czego powinna zacząć?

— We współczesnym świecie mamy mnóstwo takich możliwości. Kiedy temat poszukiwania partnera/partnerki pojawia się u mnie w pracy pomocowej, zazwyczaj pierwszą rzeczą, o którą

pytam klientów, jest to, jak dotychczas poznawali nowych ludzi. Zaczynamy się wspólnie zastanawiać, które z tych doświadczeń było w zgodzie z nimi, w jakich sytuacjach czuli się najlepiej, jakie rozwiązania się sprawdziły, a które zupełnie nie. Dopiero po dokładnym zbadaniu historii tej konkretnej osoby poszukujemy rozwiązań, sposobów — dla każdego będzie to coś innego. Niektórzy świetnie odnajdują się w randkowaniu online, inni wolą poznawać osoby przez się znajomych, w pracy lub na imprezach. W przypadku posiadania jakiejś pasji, rozwiązaniem może być znalezienie grupy, która również podziela takie same zainteresowania. Opcji jest niezliczenie wiele — mogą to być kluby, warsztaty, spotkania czy dzielenie się swoim hobby w sieci. Nie ma uniwersalnego schematu poszukiwania partnera/partnerki, bo każdy z nas jest zupełnie wyjątkowy.

— Poznanie nowej osoby to dopiero początek. W jaki sposób należy z nią rozmawiać, by naprawdę się nami zainteresowała?

— Po pierwsze być sobą. Naprawdę nikt nie jest lepszy w byciu nami niż my. I nic tak nie przyciąga, jak zachowywanie się w sposób autentyczny. Udawanie kogoś innego, usilne dopasowywanie się do drugiej osoby, próby kreowania „nowej osobowości” na potrzeby innych na dłuższą metę nie ma sensu. Prędzej czy później to udawanie stanie się męczące i przyniesie negatywne konsekwencje. Oczywiście początki relacji to czas autoprezentacji, pokazywania się z jak najlepszej strony, ale ważne, żebyśmy w tym pozostali w zgodzie ze sobą. Śmiało mówili o swoich potrzebach i oczekiwaniach już na wczesnym etapie znajomości. Taka otwartość pomoże zaoszczędzić nam czas i dzięki niej możemy znaleźć to, czego szukamy. Przydatną cechą w kontaktach z innymi jest też ciekawość i otwartość na drugą osobę — sprawia to, że ta druga



Sylwia Wierzbicka

— seksuolożka i psycholożka, absolwentka Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie oraz Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Współpracuje z Fundacją Avalon, gdzie udziela wsparcia osobom z niepełnosprawnościami i ich bliskim.

strona czuje nasze zainteresowanie. Widzi, że naprawdę chcemy ją poznać, a nie tylko skupiamy się na sobie.

— Wspomniała pani o randkowaniu online. Czy taki sposób poszukiwania partnera jest bezpieczny? W końcu nie zawsze wiadomo, na kogo trafimy...

— RANDKOWANIE ONLINE JEST OBECNIE BARDZO POPULARNĄ FORMĄ POSZUKIWANIA RELACJI, RÓWNIEŻ WŚRÓD OZN. TO, CZY BĘDIEMY BEZPIECZNI, ZALEŻY GŁÓWNIEM OD NAS — OD TEGO, JAK KORZYSTAMY Z PORTALI, JAK TWORZYMY SWÓJ PROFIL, CZEGO POSZUKUJEMY, Z JAKIMI LUDŹMI NAWIAZUJEMY TAM KONTAKTY.

Portale randkowe dają możliwość poznania ludzi z całego świata bez konieczności wychodzenia z domu. W aplikacji nie spotkamy np. barier architektonicznych. Możemy też wybrać moment, w którym powiemy o swojej niepełnosprawności (niektóre osoby już tworząc swój profil nie ukrywają tego

faktu, a inne potrzebują więcej czasu na podzielenie się tą informacją).

W pewnym momencie rozmów online, może pojawić się chęć spotkania na żywo. W takiej sytuacji zadbajmy szczególnie o własne bezpieczeństwo. Możemy poprosić o pewnego rodzaju potwierdzenie tożsamości np. rozmowę wideo, poprosić o inne media społecznościowe, zanim umówimy się na spotkanie. Kiedy już ustalimy, że chcemy spotkać się w realu, wybierzmy miejsce, które będzie dla nas komfortowe, najlepiej wśród innych ludzi (np. restauracja, muzeum, kino). Możemy też dać znać bliskiej osobie, gdzie i z kim się spotykamy, udostępnić jej swoją lokalizację. Dbajmy więc o swoje poczucie bezpieczeństwa, które jest podstawą każdej relacji.

— Niektóre osoby z niepełnosprawnościami nie odczuwają większych trudności w kontaktach interpersonalnych. Inne nie umieją przezwyciężyć własnych barier i latami żyją w izolacji. Jak można im pomóc?

— Rozwiązań jest wiele, wszystko zależy od trudności, z jakimi dana osoba się zmagą, tego, jakie mają one źródło, jak i sytuacji, w której osoba się znajduje. Dużą rolę też odgrywa motywacja danej osoby, czy np. chce pracować nad sobą i lepiej się poznać, czy chce mieć problemy, czy potrzebuje zaspokoić potrzeby seksualne i nie wie, jak i czy w ogóle może to zrobić. Wsparcia może więc poszukiwać u osób bliskich, rodziny lub profesjonalistów: osób posiadających kwalifikacje psychologiczne, psychoterapeutyczne, seksuologiczne, fizjoterapeutyczne, a także u lekarzy i lekarek różnych specjalizacji. Czasami może być potrzebne interdyscyplinarne wsparcie, aby pomóc osobie w jak najlepszy i najpełniejszy sposób. Pierwszym krokiem, aby sobie pomóc, może być już sama chęć zmiany i poszukiwanie miejsc, gdzie mogą udać się po wsparcie. **AP, PS**

REKLAMA



Fabryka mebli tapicerowanych w Bartoszczach
oferuje miejsce pracy na stanowisku

Kierownik zakładu stolarskiego W Górowie Iławeckim

Wymagania i preferencje:

- wykształcenie w kierunku technologii drewna
- minimum 3 letnie doświadczenie pracy na podobnym stanowisku

Firma oferuje:

- stałe zatrudnienie na umowę o pracę bezpośrednio z pracodawcą
- korzystne warunki finansowe
- bardzo dobrze rozbudowany pakiet socjalny

Uwaga:
Zastrzegamy sobie prawo odpowiedzi tylko na wybrane zgłoszenia!

Chętnych zapraszamy do składania CV w formie elektronicznej na adres: biuro@novamazur.pl lub osobiście w sekretariacie firmy.

Serdecznie zapraszamy!
Nova Mazur Design Sp. z o.o.
11-200 Bartoszyce, ul. Inwestycyjna 3
Kontakt telefoniczny: 89 721 20 07, 519 565 966

2220zb-A -C

CZY MAKARON TUCZY?

NIE MA LEPSZEGO POMYSŁU NA SZYBKĄ OBIAŁ LUB KOLACJĘ. Z KURCZAKIEM, Z TUŃCZYKIEM, ZE SZPINAKIEM... PEŁNA DOWOLNOŚĆ. ALE CZY ABY NA PEWNO MAKARON MAKARONOWI RÓWNY? I CZY ON PRZYPADKIEM NIE TUCZY...?



MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@
gazetaolsztynska.pl

Od razu odpowiadając na pytanie zawarte w tytule: Nie! Tak przynajmniej przekonują dietetycy. I twierdzą, że makaron daje nam energię i poprawia humor. Czego postanowiłam trzymać się z całej siły i czytelników też zachęcam.

Co z tymi kaloriami?

Nie ma co mówić — makaron to jeden z najpopularniejszych produktów zbożowych na świecie. Oczywiście, oni wymyślili wiele oryginalnych rodzajów makaronów oraz sosów charakterystycznych dla konkretnych regionów. Teorii na temat pochodzenia makaronu jest wiele. Według jednej makaron pierwszy raz przygotowany w Azji Środkowej już w czasach neolitu, a do Włoch w XII w. przywiózł go Marco Polo. Inni utrzymują jednak, że makaronowymi pionierami byli Etruskowie, którzy

już przed czasami rzymskimi wytwarzali go na północy dzisiejszych Włoch, mieląc ziarną zbóż i mieszając je z wodą. Istnieją także i takie hipotezy, że makaron lasagne był znany starożytnym Rzymianom w III wieku p.n.e.

To właśnie różnorodność makaronu powoduje, że jego zastosowanie w kuchni jest praktycznie nieograniczone. Ba! Czasem wyłącznie jego kształt decyduje, że z jedną potrawą nam pójdzie, a z inną — nie. I tak makarony penne, fusilli, spaghetti, farfalle, makaron ryżowy podaje się najczęściej z sosami mięsnymi, mięsno-warzywnymi i warzywnymi. Świetnie komponują się z mięsem mielonym, kurczakiem, tuńczykiem, szpinakiem, pomidorami, a także w sosie z owocami morza. Z kolei makarony cienkie, fusilli, w kształcie muszelek lub łazanki są doskonałym dodatkiem do zup. Jakby tego było mało, makarony świetnie sprawdzają się też w zapiekankach i sałatkach. A taki makaron cannelloni można także faszerować różnymi nadzieniami i zapiekać. Makarony można także podawać w wersji na słodko, np. z truskawkami, serem twarogowym lub jogurtem i jabłkami oraz jako dodatek do zupy mlecznej. Ja najbardziej wielbię wersję z jagodami leśnymi...!

Makarony a zdrowie

Sam z siebie makaron jest produktem o umiarkowanej kaloryczności — dietetycy wyjaśniają, że to dodatki, a już zwłaszcza sosy, z którymi jest podawany, znacznie zwiększają jego wartość energetyczną. Prawda jest zatem taka, że 100 g suchego makaronu dostarcza aż 330 kcal, ale ten podczas gotowania wchłania wodę i trzykrotnie zwiększa objętość. Zatem

ugotowana porcja 100 g — a taką można zaspokoić głód — to tylko 110 kcal. Sytuację zapewnia nam zawarta w makaronie skrobia, którą nasz organizm przetwarza na glukozę. Robi to tym wolniej, im mniej rozgotowany makaron jemy. Wtedy nie tyjemy, a czujemy się syci przez wiele godzin.

To także źródło białka, witamin z grupy B oraz miedzi, cynku, żelaza i magnezu — warto jednak pamiętać, że w makaronach białych zawartość witamin i składników mineralnych jest nieznaczna. Więcej tych dobrych składników znajdziemy w makaronach pełnoziarnistych. A ponieważ więcej w nich też błonnika pokarmowego i mają niższy indeks glikemiczny — makarony białe warto raz na zawsze zastąpić pełnoziarnistymi.

Mam też dobrą wiadomość dla osób z cukrzycą, nadwagą, otyłością i tych na diecie: makaron może spokojnie stanowić składnik ich diety. Bo pozwala dłużej utrzymać w miarę stały poziom cukru we krwi. Jedno, o czym muszą pamiętać, to by spożywać go w umiarkowanych ilościach — do trzech porcji tygodniowo, zawsze gotować al dente oraz podawać z sosami o niskiej zawartości tłuszczu i cukru, a za to bogatymi w chude mięso, oliwę z oliwek, owoce morza, warzywa i warzywa strączkowe. Dla cukrzyków dobrym wyborem będą makarony pełnoziarniste i gryczane, ponieważ zawierają więcej składników odżywczych.

Makaron spalamy powoli, więc na długo zapewnia dopływ energii i z tego powodu jest idealny dla pracujących fizycznie i sportowców. Makaronowy posiłek najlepiej zjeść trzy godziny przed planowanym wysiłkiem.

Makarony pełnoziarniste polecam też czystym sercem

osobom z nadwagą i otyłością oraz tym na diecie — są mniej kaloryczne, ale mają więcej błonnika pokarmowego.

Z kolei osoby z nietolerancją glutenu i celiakią mają zakaz spożywania makaronu pszenicznego. W tej sytuacji polecam makarony gryczane, sojowe i ryżowe, a także bezglutenowe — są to produkty naturalne, a nie zawierają tego białka.

Wszystkie twarze makaronu

Podstawowe składniki do produkcji makaronu to mąka i woda. Rodzaj mąki, jakiej użyjemy do jego wyrobu, zdecyduje o rodzaju makaronu. Do wyboru mamy mąkę pszenną, gryczaną, kukurydzianą, orkiszową, ryżową, sojową oraz kaszkę makaronową, tzw. semolinę. Popularne są też makarony z mąki pełnoziarnistej.

Bywa, że do makaronu dodajemy jajka — one sprawiają, że makaron jest twardszy i ma bardziej intensywną żółtą barwę. Charakterystyczny kolor makaronu można uzyskać dodając do niego ziola, szpinak, porzeczki, suszone pomidory, marchew czy sepię — czyli barwniki z mątwy.

Najpierw zagniatamy mąkę z wodą i ewentualnie dodajemy jajka. Potem formujemy ciasto, przepuszczając je przez maszynki z różnymi otworami. Kolejnym etapem jest cięcie makaronu, gotowanie surowego lub suszenie ciasta ciepłym powietrzem przez około 8 godzin, a na końcu — pakowanie.



Domowy czy kupny?

Prawidłowa odpowiedź brzmi: co kto lubi. Różnice dotyczą głównie zawartości wody. Makaron produkowany przemysłowo ma jej 12 proc., domowy — 30. „Mokry” makaron o wiele łatwiej traci walory smakowe i można go o wiele krócej przechowywać. Poza tym może bardzo szybko spleśnieć.

Sztuka gotowania

Makaron gotuje się w wrzącej, wcześniej posolonej wodzie do momentu uzyskania konsystencji półmiękkiej — czyli al dente, co po włosku znaczy „do zęba”. Czas gotowania makaronu zależy od jego rodzaju, wielkości i kształtu. Dokładną liczbę minut gotowania makaronu można znaleźć na jego opakowaniu. Po ugotowaniu makaron należy dokładnie odcedzić.

A to wiedzieliście?

Teoria, jakoby makaron poprawiał nam nastrój, ma tylu zwolenników, co przeciwników. Prawda jest taka, że po zjedzeniu jakiegokolwiek dania, które zawiera sporo węglowodanów, wzrasta się w organizmie produkcja serotoniny nazywanej popularnie hor-

monem szczęścia. Nie jest to jednak ilość wprawiająca nas w euforię. Dobre samopoczucie jest więc raczej skutkiem... zaspokojenia głodu na dłużej...!

Włosi swoje makarony najczęściej wytwarzają bez jajek — to makarony w pozostałych krajach Europy i USA produkuje się lub zagniatą w domu głównie z dodatkiem jaj. Statystyczny Włoch zjada aż 28 kg makaronu rocznie, Polacy ledwie 5 kg...

Napis na opakowaniu „makaron dwujajeczny” oznacza, że na 1 kg mąki kucharz dodał 2 jajka.

Oryginalne sosy włoskie do makaronów pochodzą z określonych regionów Włoch, np. kolebką sosu pesto jest Genua, sos boloński w Bolonii charakteryzuje się niewielkim dodatkiem koncentratu pomidorowego, natomiast środkowe Włochy słyną z sosu amatriciana, arrabbiata i carbonara.

Składniki do przygotowania makaronu ryżowego to mielony ryż i woda.

Makaron ma swój dzień: obchodzimy go 25 października. Ja będę świętować makaronem penne z mięsem mielonym i sosem pomidorowym. A wy?

REKLAMA

dr n. med. MACIEJ BIERNACKI
SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ
• chirurgia ogólna • chirurgia onkologiczna
• żyłaki • przepukliny • usuwanie drobnych zmian skórnych • leczenie chorób piersi
• leczenie nowotworów przewodu pokarmowego
Olsztyn, al. Wojska Polskiego 39 (Lancet)
89 535 72 80 od godz. 13⁰⁰, 508 36 26 52

132201br-A-M

Dr n. med. PIOTR MALINOWSKI
specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
• Diagnostyka i badanie chorób naczyń
• Usuwanie żyłaków: laserowe, nieoperacyjne, operacyjne, skleroterapia
ZABIEGI:
środa 16.00-18.00, czwartek 16.00-18.00
KONSULTACJE:
środa 18.00-19.30, czwartek 18.00-19.30
Olsztyn, ul. Kopernika 30, gabinety nr 14 i 15

942201br-A-M

NZOZ „ARTERIA” PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHOROBY NACZYŃ
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰, tel. 89 534-55-65
CHOROBY ŻYŁ I TĘTNIC
• diagnostyka
• leczenie zachowawcze
• skleroterapia żyłaków
• laserowe leczenie żyłaków!!!
• leczenie operacyjne żyłaków
Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:
Mariusz Błoniecki | Rafał Dryzner
Piotr Malinowski
Maciej Sadowski tel. 89 509 344 667
www.arteria.olsztyn.pl

142201br-A-M

REKLAMA

Lech Mickiewicz
GINEKOLOG
• sonda pochwowa
• cytologia
• antykoncepcja
Olsztyn
ul. Barcza 48/1
poniedziałki, czwartki od godz. 15.00
rej. tel. kom. 601-952-165

202201br-A-M

Gabinet Urologiczny
USG układu moczowego
(pełny zakres badań urologicznych)
lek. med.
RYSZARD MAREK
Olsztyn, ul. Żytnia 74
pon. 16.00-18.00
tel. 89 527-81-48
tel. 604 552 518

122201br-A-M

STOMATOLOG
LEK. EWA MICKIEWICZ
specjalista protetyki stomatologicznej
Olsztyn, ul. Barcza 48/1
tel. 89 542 67 40
tel. 512 506 756
• pełny zakres stomatologii zachowawczej • protetyka
• RTG zębów • laseroterapia
• wybielanie zębów
• licówki porcelanowe

192201br-A-P

Roman Łesiów
UROLOG
• leczenie zachowawcze i operacyjne
• USG układu moczowego
• cystoskopia, zabiegi operacyjne
• uroflowmetria
rejestracja Olsztyn, od godz. 13⁰⁰
Lancet 89 535 72 80
al. Wojska Polskiego 39

162201br-A-P

MILLER DENTAL
PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA
lek. stom. Katarzyna Miller
specjalista periodontolog
lek. stom. Adam Miller
lek. stom. Anna Miller
• leczenie w ramach NFZ i prywatnie • pełen zakres usług stomatologicznych • RTG
Olsztyn, ul. Piotrowskiego 16 lok. C
tel. 502-071-870, 89 539 96 38

182201br-A-P

19 LUTEGO

Dzień z przewodnikiem



Olsztyn

Muzeum Warmii i Mazur zaprasza 19 lutego o godz. 11 na zwiedzanie trzech oddziałów muzeum z przewodnikami: pałacu w Moragu, zamku w Olsztynie oraz muzeum w Lidzbarku Warmińskim. Zwiedzający kupują bilet wstępu, a przewodnicy pokazują im tajemnice zabytkowych miejsc. We wszystkich trzech miastach początek zwiedzania o godz. 11.

19 LUTEGO

Jezus, Maria, Uchodźca

Olsztyn, MOK

MOK zaprasza na spektakl w wykonaniu Living Space Theatre zostało założone w 2016 roku przez absolwentów Akademii Sztuk Teatralnej w Krakowie – Wydziału Teatru Tańca w Bytomiu. Jako nomadyczny teatr, realizują spektakle w różnych miejscach i z różnymi artystami. Są skupieni na pracy z ciałem i wyobraźnią, które są dla nich skutecznymi narzędziami w procesie twórczym.

Od momentu powstania współpracowali z artystami i organizacjami z USA, Chin, Korei Płd., Japonii, Polski, Belgii, Holandii oraz Bułgarii (prezentując spektakle lub organizując warsztaty). Brali udział m.in. w: Konkursie na Inscenizację Dawnych Dziel Literatury Polskiej „Klasyka Żywa”, Polskiej Sieci Tańca 2019, Europejskiej Stolicy Kultury 2019 w Płowdiu, XIV Międzynarodowym Festiwalu Gombrowiczowskim, BaletOffFestiwal, Festiwalu Kontrapunkt, Festiwalu AgitAgueda, T'Danse – Danse et Technologie Festival, Busan International Performing Arts Festival, Vth ITI Dance Symposium i innych.

Spektakl: 19.02/ 18:00 / Sala pod Amfiteatrem, Olsztyn
Bilety: 20 zł

REKLAMA

19 LUTEGO

Baby Filharmonia. Koncert dla dzieci około 1 roku życia



Fot. Matewaj prasowe

Olsztyn

Hej Maluchy tu Ciocia Fili. Serdecznie zapraszam Was do mnie, zaraz po śniadaniu na kolorowe chwile pełne śpiewanek i rytmów. Na pewno będziemy się świetnie bawić! Towarzyszyć mi będzie moja przyjaciółka altówka, z którą będziemy wspólnie muzykować.

Zajęcia umuzykalniające dla dzieci są inspirowane koncepcją Edwina Gordona. Przy swobodnej atmosferze zabawy uczymy się muzyki poprzez jej aktywne słuchanie. Nie potrzeba słów kiedy muzykę możemy poczuć całym ciałem.

Fili Diakite-Mikulska to absolwentka Uniwersytetu Muzycznego Fryderyka Chopina w Warszawie.

Na co dzień altowiolistka Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej. Jest nauczycielką altówki w PSM I i II st. im. Fryderyka Chopina w Olsztynie oraz angażuje się w projekty umuzykalniania Maluszków z wykorzystaniem koncepcji Gordona.

Prywatnie, z miłości do rozrywki i żartu jest muzykiem i wokalistką Filharmonii Dowcipu Waldemara Malickiego.

23 LUTEGO

Grand Orkiestra z Odessy — Pod dachami Paryża

Olsztyn

Paryż... Od stu lat oczy (i uszy) świata są zwrócone na piosenkę francuską, która urodziła się pod dachami Paryża, na Polach Elizejskich, pod wieżą Eiffla, w Łasku Bułońskim i przy szklanej piramidzie przed Luvrem. To muzyka znaczone takimi nazwiskami jak Edith Piaf, Joe Dassin, Dalida, Mireille Mathieu. To kankan, kabarety (na czele z Moulin Rouge!), a nawet upiór — bo przecież to właśnie w gmachu opery paryskiej straszyl bohater powieści i musicalu.

Olsztyńska filharmonia zaprasza na dwugodzinne spotkanie z muzyką francuską, dające okazję do wzruszeń i uśmiechu. Impreza biletowana.

24 LUTEGO

Słynni warmińscy migranci

Olsztyn

Zajędnia Trolejbusowa, Olsztyn, ul. Knosały. Start: czwartek, 24.02. 2022 o godz. 18:00

Artur Sobiela opowie o postaciach z warmińsko-mazurskiego panteonu, które za chlebem opuszczały Prusy Wschodnie. Jak odnajdywali się wśród robotników odległej Westfalii i czy smak migracji był wyłącznie gorzki?

25 LUTEGO

Koncert Rafała Bohatyrowicza: Czas kolibra

Olsztyn

Nowy rok, nowa energia — to czas Kolibra. Magia symbolicznego ptak mocy, który wypełnia vibracją miłości i nadziei. Z każdym trzepotem skrzydeł wzrastamy w oczekiwaniu na niekończący się przepływ dobra, zanurzając się w melodii duszy płynącej przez muzyczny ocean energii. - Zabiorę was do nieoczywistego świata na pograniczu snu i jawy, gdzie muzyczne pejzaże maluje dźwiękiem gitary akustycznej - mówi muzyk.

Koncert odbędzie się w Krainie Aktywności przy ul. Pana Tadeusza 6 w Olsztynie. Wstęp 35 zł. Początek 17.00.

DO 27 LUTEGO

Fotografie Bogdana Dziworskiego



Fot. BWA

Olsztyn

Wiele niepublikowanych fotografii Bogdana Dziworskiego można oglądać w olsztyńskiej galerii sztuki BWA w Olsztynie.

„f/5.6” to tytuł wystawy zorganizowanej przez Leica 6x7 Gallery Warszawie. To obszerna, przekrojowa retrospektywa, prezentująca całokształt wieloletniej twórczości fotograficznej Bogdana Dziworskiego.

Składają się na nią 42 fotografie. Prace Bogdana Dziworskiego należą do kanonu polskiej fotografii powojennej. To czarno-białe ujęcia, klasyczne w formie i treści wyrazu. Przedstawiają chwile z życia zwykłych ludzi: młodych i starych, ładnych i brzydkich, w pracy i podczas zabawy.

Składają się na nią 42 fotografie.

Prace Bogdana Dziworskiego należą do kanonu polskiej fotografii powojennej. To czarno-białe ujęcia, klasyczne w formie i treści wyrazu. Przedstawiają chwile z życia zwykłych ludzi: młodych i starych, ładnych i brzydkich, w pracy i podczas zabawy.

Bogdan Dziworski urodzony w Łodzi w 1941 roku, wybitny fotograf, operator, reżyser i scenarzysta filmowy. W 1965 roku ukończył Wydział Operatorski tamtejszej Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej i Filmowej. W 1994 roku otrzymał tytuł doktora, a w 2002 profesora zwyczajnego. W 2014 r. odznaczony złotym medalem „Zasłużony Kulturze - Gloria Artis”. Jest autorem wielu znakomych filmów dokumentalnych, głównie krótko i średniometrażowych. Jego fotograficzna twórczość to nie tylko fotografia uliczna i reportaż z drugiej połowy XX wieku. Kuratorem wystawy jest Rafał Łochowski.

Wystawa jest prezentowana w sali kameralnej olsztyńskiej galerii BWA przy al. Piłsudskiego 38 do 27 lutego.

DO 27 LUTEGO

Wystawa nabytków w Muzeum Warmii i Mazur



Fot. Muzeum Warmii i Mazur

Olsztyn

W Muzeum Warmii i Mazur na olsztyńskim zamku można oglądać wystawę czasową „Pokaz nabytków 2021”. W ubiegłym roku Muzeum Warmii i Mazur pozyskało 432 eksponaty, z czego połowa

to dary, przekazy, zakupy i pozyskania własne, a reszta to depozyty. Jak podkreślają pracownicy, mimo pandemii przyjaciele muzeum nie zawiedli, obdarzając placówkę nowymi zabytkami – 196 nowych pamiątek to dary i przekazy. Z powodu ograniczonej przestrzeni pokazane są tylko niektóre obiekty.

Wystawa jest czynna w godz. 9-16 (poza poniedziałkiem). Kasa biletowa: do 15.30.

DO 27 LUTEGO

Kolor i zmysły — wystawa w BWA



Fot. organizator

Olsztyn

W BWA w Olsztynie można obejrzeć wystawę „Kolor i zmysły”. Ekspozycja została przygotowana specjalnie dla Galerii Sztuki BWA w Olsztynie. Jest to

prezentacja artystów związanych z Wydziałem Malarstwa ASP w Gdańsku: nauczycieli akademickich oraz doktorantów Szkoły Doktorskiej tej uczelni.

Ekspozycja skupia się na najistotniejszych z punktu widzenia malarstwa elementach: kolorze i zmysłach. Myślenie

Wystawa czynna do 27 lutego w godzinach otwarcia galerii 11:00-19:00.

Godziny otwarcia: pn-czw. 11:00-18:00; so-nd. 11:00-18:00 (do końca lutego).

A watercolor painting of a landscape. In the foreground, there are three trees with yellow and green foliage. The ground is a mix of yellow and brown. The sky is a solid blue color. The painting is done on a textured surface, possibly paper or fabric.

Wystawa do 28 lutego.

Miejsce: Galeria Stary Ratusz WBP, ul. Stare Miasto 33, WBP

GAZETA OLSZTYŃSKA.PL \\ DZIENNIKELBASKI.PL | ROZRYWKA | 18

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

POZIOMO: 1) Peter, grał Tyriona Lannistera w "Grze o tron"; 7) pierwotna nazwa pierwiastka radon; 11) trzecie największe miasto Krety; 14) marsz z "Gwiezdnych wojen"; 15) konstruktor tomografu komputerowego; 16) tatrzańska przełęcz z chatką Nowickiego; 17) prezydent Białorusi; 19) samochody lub serca; 20) w parze z fonią; 22) jedna ze stron monety; 24) uchątką patagońska; 29) dorosła postać owada; 30) Troja inaczej; 33) góra Mojżesz; 34) Kuglarz w tarocie; 35) Fleming, autor serii o Jamesie Bondzie; 36) szczyt, grzbiet dachu; 37) płynie przez Getyngę i Hallower; 38) wróg smerfów; 40) ze stolicą w Abu Zabi; 41) herbata po angielsku; 43) pasmo górskie z Turbaczem; 44) flet rzeźniców inaczej; 47) radny miejski dawniej; 48) parabola w matematyce;

49) balet z "Tańcem z szablami"; 51) samochód Formuły 1; 53) rejestruje drgania Ziemi; 56) Rf dla chemika; 58) piec do wypalania węgla drzewnego, wypał; 59) festiwal ze Złotą Żabą; 60) kapuś, konfident, informator; 61) mały ładunek w naboju; 63) purynowy to kofeina; 64) telefoniczna lub siedziba główna.

PIONOWO: 1) dodawanie lub mnożenie; 2) ptak w herbie Gwatemali; 3) Forkidy, strażniczki Gorgon; 4) roślina na kaszę; 5) symbol bizmutu; 6) wełna z kóz angorskich; 8) saper inaczej; 9) wspólnota, związek Jakoba Ammanna; 10) zrzeczenie się tronu; 12) puszysty kuzyn pszczoły; 13) komendant w "Ojcu Mateuszcu"; 18) bracia z powieści Dostojewskiego; 21) hiszpańska prowincja z Pampeluną; 22) gra Chowańskiego w "Barwach szczęścia"; 23)

słowiński wampir; 25) największa wyspa archipelagu Tonga; 26) jedna z wielu do wypełnienia w picie; 27) Fred, tańczył z Ginger Rogers; 28) ruch polityczny Romana Dmowskiego; 30) potocznie o drzewie ze szpilkami; 31) Krzysztof, prowadził program "Czar par"; 32) Enrique Pena, były prezydent Meksyku; 39) szczątki domu, pogorzelnisko; 42) pigwica właściwa, sączyniec; 45) uczeń Jezusa; 46) piętnasta litera alfabetu greckiego; 50) siostra Antygony; 52) co najmniej podporucznik; 54) krasnolud z Drużyny Pierścienia; 55) malowidło na mokrym tynku; 56) stacja radiolokacyjna; 57) wynalazł deszczomierz i wiatromierz; 62) jednostka rezystancji.

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

091

092093

KONSTAL PRODUCENT

**GARAŻE blaszane
BRAMY garażowe
KOJCE dla psów**

Najniższe **CENY**
Różne wymiary
Transport cały kraj
Montaż **GRATIS**
Dogodne **RATY**

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

**GARAŻE
WZMOCNIONE
AUTOMATYKA
DO BRAM**

ZWIERZĘTA

sprzedam

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

SPRZEDAŻ kur, kurcząt -dostawa gratis, 503-508-148

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

MIESZKANIE M5 III p. Jaroty po kapitalnym remoncie, 517-620-160

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

kupię

DOM, 515-680-820

KUPIĘ mieszkanie, działkę. Może być do remontu lub zadłużona, **POMOGĘ** w spłacie długu. **ZAPŁACĘ** 5000zł za informację o takiej nieruchomości. 661-435-785

NIEDUŻE mieszkanie gotówka, 510-256-954

zamienię

MIESZKANIE lub zamienię, 518-116-826

MIESZKAŃ, domów, działek www.zamiany.olsztyn.pl, 603-584-180

do wynajęcia

POKÓJ do wynajęcia, 798-933-573

PRACA

dam pracę

Firma ogrodniczo-krajobrazowa poszukuje pracowników do montażu i zazieleniania dachów i elewacji.

Dobra zapłata, niemieckie świadczenia socjalne, zapewnione zakwaterowanie i pokrycie związanych z tym wydatków. **Rozpoczęcie pracy możliwe od zaraz.**

Tel. +49 1520 9299727
WhatsApp: +49 1520 9299727
Mail: podanie@leonhards.de
Oczywiście gwarantujemy kontakt w języku polskim.

10922ottr-A-G

CIEŚLA, dekarz, pomocnik, 601-680-820

EMERYTA /rencistę w różnych godzinach pracy, 501-131-407, 601-178-622

KIEROWCA CE, 503-103-703

KIEROWCA kat. C+E, kraj, 502-308-018

KUCHARZ od zaraz, 606-643-429 krys-stan@wp.pl

MAZUR-TOM - fabryka gwoździ poszukuje specjalisty ds. importu i eksportu. Dobra znajomość języka niemieckiego i rosyjskiego w mowie i piśmie. Prawo jazdy kat. B. Oferujemy zatrudnienie w rozwijającej się firmie. CV na adres e-mail: kadry@mazurtom.pl. 660-487-285

POMOCNIKA elektryka bądź elektryka, 505-783-503

POSZUKUJEMY podwykonawców elektryków, 505-783-503
PRACA elektryk, 531-532-020

PRACA elektryk, 539-239-502

PRACA hydraulik, 531-532-020

PRACA hydraulik, 539-239-502

PRACA pracownik ogólnobudowlany, 531-532-020

PRACA pracownik ogólnobudowlany, 539-239-502

PRACA w gospodarstwie 790-723-799

PRACA w gospodarstwie rol-

nym, wysokie wynagrodzenie, 695-616-300

PRACOWNIK Dorotowo, 503-103-703

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 601-772-124

AUTO-MOTO

sprzedam

SPRZEDAM Suzuki Grand Vitara XL7, 2.0 TDI, 2004, 4x4, srebrny, kontakt 512-284-273

kupię

SAMOCZODY kasacja, 502-180-869

TURYSTYKA

WCZASY DLA SENIORA- Krynica Morska - 8 dni od 949 zł/os., Stegna - 8 dni od 849 zł/os. tel: 534244044, www.wczasy-senior.pl

RÓŻNE

sprzedam

!GARAŻE BLASZANE, NOWOCZESNE WIATY, 798-710-329, 698-230-205.

USŁUGI

budowa | remont

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

HYDRAULIK, 501-209-794

KOPARKA Long Reach 16m, 889-321-899

MALOWANIE, szpachlowanie, glazura, 782-241-921

OGÓLNOBUDOWLANE, 502-811-658

POLBRUK, 502-811-658

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

WYCINKA drzew niebezpiecznych, 889-321-899

transport

TRANSPORT krajowy i międzynarodowy, 508-300-539

inne

SZYCIE kołder, 665-434-450

DOM opieki EDO Marcin-kowo koło Olsztyna - mamy wolne miejsca, 883-744-826

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

KONIA, jałowkę, 798-562-274

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

maszyny rolnicze

SPRZEDAM maszyny rolnicze i inne, 692-214-618

SPRZEDAM: MASZYNY ROLNICZE UŻYWANE 200SZT. Kiwity tel. 605-429-486, Ostróda tel. 601-612-068, Węgorzewo, tel. 539-448-102.

produkty rolne

KUPIĘ: ZBOŻA paszowe, konsumpcyjne. FHU ANIMAR. Tel. 606-505-511

ZIEMNIAKI jadalne irga, 896458164

inne

SPRZEDAM koła 18.4-30 stan bardzo dobry, 530-525-691

Szukasz klientów?



WYBIERZ PROFESJONALISTÓW
WYBIERZ NAS!



docieramy do
1400000 odbiorców



wykorzystujemy zaawansowane sposoby emisji i targetowania reklam



dostarczymy Twoją ofertę do potencjalnych klientów na najpopularniejszych nośnikach



zapewniamy pełne raportowanie efektów przeprowadzonych działań



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



45220pb1-A - P

W zagubieniu i osamotnieniu jedyną ulgą jest kontakt z matką, symbolem naszego istnienia. Po jej śmierci zostaniemy samotni na zawsze.
J. Iwaszkiewicz

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 9 lutego 2022 r. po długiej i ciężkiej chorobie odeszła na zawsze Kochana Mama, Babcia i Prababcia

ś. † p.
Felicja

Reniger-Baranowska

lekarz specjalista neurologii i psychiatrii.

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 19 lutego 2022 r. (sobota) o godz. 13.00 Mszą Świętą Żałobną w kościele pw. św. Józefa przy ul. Jagiellońskiej. Ceremonia pochowania urny z Prochami odbędzie się na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Pograżona w bólu i żalobie rodzina

496220pb1-a-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 16 lutego 2022 r. odeszła od nas na zawsze Nasza Kochana Żona, Mama i Babcia

ś. † p. **Grażyna Rajkiewicz**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 19 lutego 2022 r. (sobota) o godz. 15.00 wystawieniem Drogiego nam Ciała w kaplicy miejskiej przy ul. Mariańskiej, po czym o godz. 15.30 nastąpi wyprowadzenie. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym w Dywitach.

Pograżona w bólu i żalobie rodzina

526220pb1-a-M

Koleżance

Jolancie Wildze

słowa wsparcia i otuchy
oraz wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Ojca

składają Dyrekcja i Grono Pedagogiczne V Liceum
Ogólnokształcącego im. Wspólnej Europy w Olsztynie

523220pb1-a-M

**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.pl

www.pozegnania.net

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

pon.-pt. godz. 8.00-16.00

289190pb1-C-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 15 lutego 2022 r. odeszła od nas na zawsze Nasza Kochana Siostra i Ciocia

ś. † p. **Krystyna Cieślak**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 19 lutego 2022 r. (sobota) o godz. 9.30 odmówieniem Różańca w kościele pw. Bogarodzicy Dziewicy Matki Kościoła przy ul. Jarockiej, po czym o godz. 10.00 zostanie odprawiona msza św. żałobna. Ceremonia pochowania urny z Prochami odbędzie się na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej. Pograżona w bólu i żalobie rodzina

516220pb1-A - P

*Czas mija,
a ból i tęsknota pozostaje*

22 lutego 2022 r. mija piąta, bolesna rocznica
śmierci mojego kochanego Męża

Tomasza Jakubisiaka

Wszystkich, którzy Go pamiętają,
proszę o modlitwę i wspomnienie.
Msza św. w intencji Tomka odbędzie się
20 lutego 2022 r. o godz. 11.30
w kościele bł. Stefana Wyszyńskiego
na Jarotach, ul. Wilczyńskiego 7.

Żona Ewa
z Moniką i Pawłem

479220pb1-A - P

Panu

Januszowi Dzisko

Warmińsko-Mazurskiemu Państwowemu
Wojewódzkiemu Inspektorowi Sanitarnemu

oraz **rodzinie**

wyrazy głębokiego współczucia i słowa otuchy
z powodu śmierci

Mamy

składają
Alina i Jan Szynaka
oraz Zarząd i pracownicy
Grupy Meblowej Szynaka

41220tbs-a-M

Szanownemu Panu

Januszowi Dzisko

Warmińsko-Mazurskiemu Państwowemu
Wojewódzkiemu Inspektorowi Sanitarnemu,
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają Dyrektor i pracownicy Powiatowej Stacji
Sanitarno-Epidemiologicznej w Węgorzewie

514220pb1-A - P

Wioletcie Mikołaj

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Taty

składają Zarząd
oraz Pracownicy Firmy Aber Sp. z o.o.

521220pb1-a-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-d-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



ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85

tel. 89 526 67 53, 665 175 125
całodobowe przewozy zmarłych

Zbigniew Jarmużewski Joanna Kamińska Andrzej Domasiewicz
kom. 602 514 880 kom. 691 410 360 kom. 602 514 888

Gwarantujemy godną
i kulturalną posługę

6144190pb1-f-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

320520pb1-d-M

DOBRZE, ŻE TRENER ZAWAŁU NIE DOSTAŁ

KOSZYKÓWKA \\ Pierwszoligowy KKS wrócił na zwycięską ścieżkę! W Jezioranach olsztynianki niespodziewanie pokonały gdański AZS! - Co można po takim meczu powiedzieć? Cieszę się, że nie zszedłem na zawał - przyznał trener Tomasz Sztąberski.

• **KKS Agapit Olsztyn - AZS Uniwersytet Gdański 85:83 (26:22, 12:12, 22:18, 25:31)**

KKS: Chetchowska 25, Sobotka 8, Wawrzyniak 21, Daliga 13, Sztąberska 12, Przeradzka, Pałasz, Bałdyga, Giżyńska 6, Birkos

Ostatnio KKS przegrał dwa razy z rzędu, w tym, co szczególnie bolesne, z rezerwami GTK Gdynia, które zresztą po raz drugi w tym sezonie poradziły sobie z olsztyniankami.

Dlatego przed meczem z wiceliderem wielu powodów do optymizmu nie było, jednak ambitna ekipa trenera Tomasza Sztąberskiego bardzo chciała przezwyciężyć złą passę.

Pierwsze punkty już w 14. sekundzie zdobyli goście, ale Alicja Wawrzyniak natychmiast odpowiedziała rzutem za 3 punkty. Rywalki ponownie wyszły na prowadzenie, lecz tym



Fot. Emil Marecki

Alicja Wawrzyniak (z lewej) zagrała bardzo dobry mecz i zdobyła 21 punktów dla zespołu

razem trójką popisała się Marta Sztąberska (w sumie olsztynianki oddały

9 takich celnych rzutów, z czego aż 5 było autorstwa Wawrzyniak).

Ostatecznie gospodynie pierwszą kwartę wygrały 26:22, a że druga była re-

misowa, więc na przerwę KKS zszedł z 4-punktową przewagą.

Po powrocie na boisko zawodniczki z Olsztyna - gościnnie grające w Jezioranach - powiększyły przewagę do 8 punktów, jednak w ostatniej kwarcie rywalki rzuciły się do odrabiania strat, no i niespełna cztery minuty przed końcem było 65:64 dla gdańszczanek. Potem prowadzenie wielokrotnie przechodziło z rąk do rąk, a 34 sekundy przed ostatnią syreną rywalki wygrywały 82:81. Jednak kolejne cztery punkty zdobyły olsztynianki (Daliga i Chetchowska), co zdecydowało o zwycięstwie.

- Co można po takim meczu powiedzieć? Cieszę się, że nie zszedłem na zawał - powiedział trener Tomasz Sztąberski. - Ostatnia akcja mogła do tego zawału doprowadzić. Inna sprawa, że porażka

byłaby niesprawiedliwa, bo dziewczyny naprawdę zapracowały na zwycięstwo, a poza tym trzy razy z rzędu do tej pory jeszcze nie przegraliśmy. Jestem zadowolony z zespołu, bo graliśmy równo, słaby fragment mieliśmy jedynie na początku trzeciej kwarty.

Kolejne spotkanie KKS zagra u siebie 26 lutego z SMS PZKosz Łomianki.

EM, DAD

I LIGA

1. Pruszków	18* 35 1426:904
2. AZS UG	18 32 1268:1029
3. KKS	19 31 1460:1349
4. Pabianice	18 30 1197:1076
5. Mon-Pol	19 28 1264:1288
6. AZS UMCS	19 27 1116:1134
7. Politechnika	18 27 1204:1268
8. Sokół	17 26 1099:1056
9. AZS UW	17 26 1123:1156
10. Huragan	19 25 1164:1323
11. Basket	17 23 1051:1247
12. GTK II	18 23 1010:1244
13. Łomianki	17 18 885:1193

* liczba rozegranych meczów

SPORT W TV

PIĄTEK

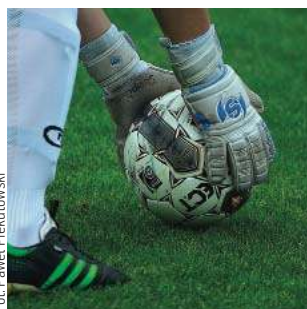
• **Boks.** Gala PZB Suzuki Boxing Night 12 (20 TVP Sport)
• **Jeździectwo.** Cavaliada Tour w Krakowie (16.30 TVP Sport)
• **Kolarstwo.** Wyścig dookoła Andaluzji (16 Eurosport 2); Volta ao Algarve (17 Eurosport 2)
• **Koszykówka.** Suzuki Puchar Polski: Twarde Pierniki Toruń - Stal Ostrów Wielkopolski (18 Polsat Sport Extra); Czarni Słupsk - Śląsk Wrocław (20.30 Polsat Sport News); Puchar Hiszpanii: Barca - BAXI Manresa (21.25 nSport+)
• **Piłka nożna.** Ekstraklasa: Zagłębie Lubin - Wisła Płock, Stal Mielec - Pogoń Szczecin (17.55 nSport+, 17.55, 20.25 Canal+ Sport); liga francuska: Lille - Metz (20.55 Canal+ Sport 2, 20.55 Eleven Sports 2); liga włoska: Juventus - Torino (20.40 Eleven Sports 1)
• **Piłka ręczna.** Superliga Kobiet: KPR Gminy Kobierzyce - Perła Lublin (18.10 TVP Sport)
• **Siatkówka.** Liga Mistrzów: losowanie par ćwierćfinałowych (13 Polsat Sport); TAURON Liga: BKS Bielsko-Biała - Legionovia Legionowo (17.30 Polsat Sport); PlusLiga:

Cuprum Lubin - LUK Lublin (20.30 Polsat Sport)
• **Tenis.** Turniej WTA w Dubaju (14, 16 Canal+ Sport 2); turniej ATP w Rio de Janeiro (23, 1.00 Polsat Sport)

SOBOTA

• **Boks.** Gala Polsat Boxing Promotions 5 we Wrocławiu (20 Polsat Sport); gala w Manchesterze (23.15 Canal+ Sport)
• **Kolarstwo.** Volta ao Algarve (17 Eurosport 2)
• **Koszykówka.** NBA All-Star: Mecz Wschodzących Gwiazd (3.00 Canal+ Sport); Suzuki Puchar Polski: mecz półfinałowy, konkurs wsadów (15, 17.30 Polsat Sport Extra), konkurs rzutów za 3 punkty, mecz półfinałowy (18, 19 Polsat Sport News); Puchar Niemiec: Basketball Löwen Brunschwig - Merlins Crailsheim (16 Sportklub); Puchar Hiszpanii: półfinał (18.30 Sportklub)
• **Lekka atletyka.** World Indoor Tour w Birmingham (15 Polsat Sport News)
• **Piłka nożna.** Liga angielska: West Ham - Newcastle (13.25 Canal+ Sport 2), Liverpool - Norwich City (15.55 Canal+), Manchester City - Tottenham (18.25 Canal+ Sport); 2. liga an-

gielska: Fulham - Huddersfield Town (13.25 Eleven Sports 2); liga francuska: Lens - Olympique Lyon (16.55 nSport+), Nantes - Paris Saint-Germain (20.55 Canal+ Family, 20.55 Eleven Sports 2); liga hiszpańska: Granada - Villarreal (13.55 nSport+), Osasuna - Atletico Madryt, Cadiz - Getafe (16.10, 18.25 Eleven Sports 2), Real Madryt - Alaves (20.55 Canal+ Sport 2); Ekstraklasa: Jagiellonia Białystok - Cracovia, Śląsk Wrocław - Piast Gliwice, Bruk-Bet Termalica Nieciecza - Legia Warszawa (14.55, 17.25, 19.55 Canal+ Sport, 19.55 TVP Sport); liga włoska: Sampdoria - Empoli, Roma - Werona, Salernitana - AC Milan (14.55, 17.55, 20.40 Eleven Sports 1)



Fot. Paweł Piekutowski

• **Piłka ręczna.** Superliga mężczyzn: Łomża VIVE Kielce - Górnik Zabrze (17.25 TVP Sport)

• **Siatkówka.** PlusLiga: Asseco Resovia Rzeszów - Skra Bełchatów, Aluron CMC Warta Zawiercie - Jastrzębski Węgiel (14.45, 17.30 Polsat Sport)



Fot. ceveu

• **Tenis.** Turniej WTA w Dubaju: finał (16 Canal+ Family); turniej ATP w Rio de Janeiro (21 Polsat Sport News, 23 Polsat Sport Extra)

NIEDZIELA

• **Boks.** Gala w Montrealu: Arslanbek Machmudow - Mariusz Wach (1.00 TVP Sport)
• **Futsal.** Ekstraklasa: Red Dragons Pniewy - KS Futsal Leszno (11.55 nSport+)
• **Jeździectwo.** Cavaliada Tour w Krakowie: Grand Prix (17.15 TVP Sport)
• **Kolarstwo.** UAE Tour; Wyścig dookoła Andaluzji; Tour des Alpes-Maritimes et du Var;

Volta ao Algarve (11.45, 13.30, 15, 17 Eurosport 2)
• **Koszykówka.** NBA All-Star: Konkursy, Mecz Gwiazd (1.00, 01.00 Canal+ Sport); Suzuki Puchar Polski: finał (18 Polsat Sport Extra); Puchar Hiszpanii: finał (18.25 nSport+, 18.30 Sportklub)
• **Lekka atletyka.** ISTAF Dueseldorf (15.05 TVP Sport)
• **Piłka nożna.** Liga szkocka: Dundee United - Rangers (12.55 Polsat Sport Extra); liga holenderska: Feyenoord - Cambuur, PSV Eindhoven - Heerenveen (14.25, 16.40 Polsat Sport News); liga angielska: Leeds - Manchester United (14.55 Canal+), Wolverhampton - Leicester (17.25 Canal+ Sport); Ekstraklasa: Warta Poznań - Radomiak Radom, Górnik Zabrze - Raków Częstochowa (12.25, 14.55 Canal+ Sport), Lechia Gdańsk - Lech Poznań (17.25 Canal+); liga hiszpańska: Espanyol - Sevilla (13.55 Eleven Sports 2), Real Betis Balompie - RCD Mallorca (18.25 Canal+ Sport 2), Athletic Club - Real Sociedad (20.55 Canal+ Sport), Valencia - Barcelona (16.10 Eleven Sports 1); liga francuska: Olympique

Marsylia - Clermont Foot (20.40 Canal+ Sport 2, 20.40 nSport+, 20.40 Eleven Sports 2); liga włoska: Fiorentina - Atalanta, Udinese - Lazio (12.25, 20.40 Eleven Sports 1), Inter Mediolan - Sassuolo (17.55 Eleven Sports 2)
• **Piłka ręczna.** Superliga mężczyzn: Torus Wybrzeże Gdańsk - Sandra SPA Pogoń Szczecin (19.40 TVP Sport)
• **Siatkówka.** PlusLiga: Ślepsk Małow Suwałki - ZAKSA Kędzierzyn-Koźle, Trefl Gdańsk - Projekt Warszawa (14.45, 17.30 Polsat Sport); TAURON Liga: Developres Rzeszów - Grot Budowlani Łódź (20.30 Polsat Sport); liga włoska: Werona Volley - Leo Shoes PerkinElmer Modena (20.30 Polsat Sport News)
• **Siatkówka na śniegu.** CEV Snow Volleyball (9.30, 10.10, 11, 12 Polsat Sport Extra)
• **Sporty walki.** UFC Fight Night (1.00 Polsat Sport)
• **Tenis.** Turniej ATP w Delray Beach (2.00 Polsat Sport Extra); turniej ATP w Rio de Janeiro (21.30 Polsat Sport Extra); turniej WTA w Ad-Dausze (13.30, 15.30 Canal+ Sport 2).

DAD

ŚWIATOWE GWIAZDY W TORUNIU

LEKKA ATLETYKA \\ 22 stycznia odbędzie się Orlen Copernicus Cup Toruń 2022, najsilniej obsadzony mityng lekkoatletyczny w Polsce, a zarazem jeden z siedmiu tegorocznych mityngów tak zwanej złotej kategorii World Athletics Indoor Tour.

Podczas mityngu sportowcy będą rywalizować w 12 dyscyplinach. – Jesteśmy dumni z tego, że kolejny raz mamy przyjemność organizować najmocniej obsadzony halowy mityng lekkoatletyczny w Polsce. Do naszej toruńskiej hali, tak lubianej przez zawodników, przyjadą wielu mistrzowie – mówi Krzysztof Wolsztyński, prezes Kujawsko-Pomorskiego Związku Lekkiej Atletyki, a zarazem dyrektor mityngu.

W Toruniu wystąpi m.in. aż ośmioro medalistów ostatnich igrzysk w Tokio: Iga Baumgart-Witan i Natalia Kaczmarek (400 m), Roneisha McGregor (Jamajka, 400 m), Megan Tapper (Jamajka, 60 m ppł), Selemon Barega (Etiopia, 3000 m), Lamecha Girma (Etiopia, 3000 m) i Thiago Braz (Brazylia, skok o tyczce).

NAJWIĘKSZĄ GWIAZDĄ IMPREZY BĘDZIE JAMAJSKA BIEGACZKA ELAINE THOMPSON-HERAH, NAJSZYBSZA KOBIETA NA ŚWIECIE, PIĘCIOKROTNA MISTRZYNI OLIMPIJSKA Z RIO DE JANEIRO I TOKIO W BIEGACH NA 100 I 200 M.

– Z wielką radością powitamy również bohaterów ubiegłorocznych halowych mistrzostw Europy, które organizowaliśmy w Toruniu. Pojawia się u nas m.in. mistrzowie tej imprezy oraz wielu medalistów – dodaje Wolsztyński. W toruńskiej hali wystartują m.in. złoci medaliści Ajla Del Ponte (Szwajcaria, 60 m), Maryna Bekh-Romanchuk (Ukraina, skok w dal), Wilhem Belocian (Francja, 60 m ppł) i Tomasz Stanek (Czechy, pchnięcie kulą). Będą też inni medaliści toruńskich mi-



W Toruniu lekkoatleci będą rywalizować w 12 konkurencjach

strzostw – Lotta Kempinen (Finlandia, 60 m), Khaddi Sagnia (Szwecja, skok w dal), Marcin Lewandowski (800 m), Michał Haratyk (pchnięcie kulą), Valentin Lavillenie (Francja, skok o tyczce) i Filip Mihaljević (Chorwacja).

– A to jeszcze nie koniec gwiazd, bo warto też wspomnieć o wicemistrzu olimpijskim z Rio, płotkarzu Orlando Ortedze,

Adamie Kszczocie, czy rekordziście mityngu na 800 metrów Elliotcie Gilesie. A w konkursie skoku o tyczce znów pokaże się Piotrek Lisek – mówi dyrektor Wolsztyński.

W mityngu weźmie udział także Konrad Bukowiecki, kulomiot olsztyńskiego AZS UWM. – Pierwotnie Konrad miał tam nie startować, ale musi „robić” punkty, by potem wziąć udział w kończącym

cykl mityngu w Madrycie – wyjaśnia Ireneusz Bukowiecki, trener i zarazem ojciec znakomitego lekkoatlety.

– Copernicus Cup to nasz najlepszy mityng i bardzo lubię tu startować. Nie mogę się już doczekać – przyznaje Damian Czyżewski, czołowy polski płotkarz.

Jednak w Toruniu nie ograniczają się jedynie do Copernicusa, bowiem ich

marzeniem jest organizacja halowych mistrzostw świata. Toruń stara się o organizację tej imprezy w 2026 roku. – Uważam, że po sukcesie ostatnich halowych mistrzostw Europy mamy na to duże szanse. Nieprzypadkowo sam prezydent World Athletics Sebastian Coe często powtarza, że właśnie w Toruniu rozpoczęliśmy drogę organizacji tak wielkich imprez w pandemii – dodaje Wolsztyński.

Po to zdecydowali się już dobrych parę lat temu zbudować taki obiekt, aby gościć najlepszych lekkoatletów na świecie – dodaje wiceprezydent Torunia Zbigniew Fiderewicz.

Tegoroczny cykl World Athletics Indoor Tour w złotej kategorii obejmuje siedem mityngów. 28 stycznia cykl rozpoczął się w niemieckim Karlsruhe, a zakończy 2 marca w Madrycie.

DAD

SPRINTEM

SIATKÓWKI \\ Na zakończenie fazy grupowej Ligi Mistrzów swoje mecze wygrały ZAKSA i Jastrzębie, co oznacza, że oba zespoły awansowały do dalszej części rozgrywek. A że Jastrzębie wygrało swoją grupę, więc zapewniło sobie rozstawienie. Wygrał także Projekt, ale war-

szawski zespół i tak pożegnał się już z Ligą Mistrzów.

• **Wyniki:** Jastrzębski Węgiel – VfB Friedrichshafen 3:1 (18, -23, 15, 23), Cucine Lube Civitanova – ZAKSA Kędzierzyn-Koźle 2:3 (-22, 21, -24, 21, -10), Greenyard Maaseik – Projekt Warszawa 1:3 (21, -17, -18, -18).

>>> **21. kolejka PlusLigi, piątek:** Cuprum Lubin – LUK Lublin (20.30); **sobota:** Asseco Resovia Rzeszów – Skra Bełchatów (14.45), Aluron Warta Zawiercie – Jastrzębski Węgiel (17.30), GKS Katowice – Stal Nysa (20.30); **niedziela:** Ślepsk Suwałki – ZAKSA Kędzierzyn-Koźle

(14.45), Trefl Gdańsk – Projekt Warszawa (17.30); **poniedziałek:** Indykpol AZS Olsztyn – Cerrad Czarni Radom (17.30).

PIŁKA NOŻNA \\ W ostatnim sparingu przed startem rundy wiosennej II ligi Sokół wysoko wygrał z czwartoligowym Motorem.

• **Sokół Ostróda – Motor Lubawa 6:0 (1:0)**
1:0 – Skórecki (21), 2:0 – Żyżnowski (64), 3:0 – Ociepski (76), 4:0, 5:0 – Sobotka (78, 80), 6:0 – Kurowski (90)
SOKÓŁ: Kąkolewski – Długosielski, Skórecki, Mazurkowski, Klimek – Żyżnowski, Kurowski, Stępień, Sobotka – Stupski, Wojtyra oraz Rabin, Dymerski, Dzieciot, Zagórski, Turek, Kaczorowski, Malinowski, Ociepski, Stuchocki

Do drużyny trenera Wojciecha Figurskiego tuż przed tym meczem dołączyli Mateusz Sobotka oraz Karol Turek. Sobotka ostatnie miesiące grał w lidze okręgowej w barwach Startu Nidzica, a wcześniej był podstawowym piłkarzem juniorów młodszych Stomilu, którzy tak udanie rywalizowali w Centralnej Lidze Juniorów. Z kolei Turek jest dobrze znany kibicom Sokola, bo występował w Ostródzie w rundzie wiosennej sezonu 2020/21. Ostatnio grał w III lidze w barwach Tomasovi Tomaszów Lubelski, notując 13 występów. Wcześniej do Sokola trafili m.in. Dawid

Zagórki, Dawid Wojtyra, Łukasz Święty i Dominik Kąkolewski. – Kadra jeszcze nie jest całkowicie zamknięta – przyznał Figurski. – Pracujemy nad pozyskaniem jeszcze jednego młodzieżowca z regionu. A co do meczu z Motorem, to Sokół nie miał litości nad rywalem, chociaż w pierwszej połowie padła tylko jedna bramka. Worek rozwiązał się dopiero w drugiej części spotkania. Trzeba zaznaczyć, że obydwa zespoły toczyły bój w ciężkich warunkach, bo silnie wiejący wiatr nie pozwalał na konstruowanie finiszowych akcji. Najbliższy weekend piłkarze Sokola będą mieli wolny, bo nie udało się znaleźć wartościowego sparingpartnera, natomiast 26 lutego w meczu ligowym ostródzianie podejmą Wigry Suwałki.

• **1/8 finału Ligi Mistrzów: FC Salzburg – Bayern Monachium 1:1** (Adamu 21 – Coman 90), **Sporting Lizbona – Manchester City 0:5** (Mahrez 7, Silva 17, 44, Foden 32, Sterling 58), **Inter Mediolan – Liverpool 0:2** (Firmino 75, Salah 83), **Paris Saint-Germain – Real Madryt 1:0** (Mbappé 90).

DAD, EM

PROMOCJA

61. PLEBISCYT
NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH
SPORTOWCÓW
WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

PATRONI HONOROWI



PATRONI MEDIALNI



PARTNER STRATEGICZNY



PARTNERZY



FLOTA BALU

VOLVO

NORD AUTO



2821otbp-E -K

KOŁO ZAMACHOWE POLSKIEGO TENISA

TENIS \\ 29 maja ruszy pierwszy sezon Lotto „SuperLIGA Tenisa – najlepszej zawodowej ligi na świecie”. Osiem klubów będzie walczyło o tytuł mistrza kraju w Lotto Ekstraklasie, a kolejne 16 (też po 8) zagra w forBET 1. LIGA oraz forBET 2. LIGA.

Myślę, że Lotto Superliga Tenisa będzie projektem roku 2022, co widać po dużym zainteresowaniu i szerokim wsparciu sponsorów. Zresztą nie tylko oni, ale i ludzie tworzyć będą jakość ligi, która nieprzypadkowo będzie rozgrywana pod hasłem „We all love tennis”. Chcemy, żeby to był najlepszy projekt w historii polskiego tenisa, z ogromnym budżetem i rozmachem. Drużynowy mistrz Polski zdobędzie pod koniec roku kwotę 700 tysięcy złotych, wicemistrz 500 tys., trzecia drużyna 300, a czwarta 250 tys. Zwycięzca forBet 1. LIGA wywalczy 80 tys., a najlepszy zespół forBET 2. LIGA 30 tysięcy. Te pieniądze kluby będą mogły zainwestować w swój rozwój – powiedziała Danuta Dmowska-Andrzejuk, prezes spółki SuperLIGA.

- Od 5 lat tworzymy fantastyczne rzeczy, a tenis w Polsce coraz bardziej się rozwija – dodał Mirosław Skrzypczyński, prezes Polskiego Związku Tenisowego. - Jesteśmy właścicielem chyba największego europejskiego touru, czyli LOTOS PZT Polish Tour, składającego się z 14 turniejów, w tym 12 międzynarodowych. Teraz przed nami kolejne wyzwanie, czyli „Lotto SuperLIGA Tenisa – najlepsza zawodowa liga na świecie”. To projekt niezwykle duży i trudny, dlatego współpracujemy przy nim z najlepszymi. Jest to chyba najważniejszy projekt polskiego tenisa, dlatego cieszymy się, że uczestniczą w nim nasi partnerzy już sprawdzeni

w wielu innych projektach, ale też i nowi. Już dzisiaj wiemy, że kluby angażują najlepszych zawodników dostępnych na rynku, również z czołówki rankingów WTA i ATP, a mecze z ich udziałem będzie transmitować telewizja Polsat Sport. Przed nami są też kolejne ogromne projekty, bo polski tenis zmienia się bardzo mocno. Kiedyś Polacy jeździli za granicę goniąc światowy tenis, a my robimy wiele, żeby to tenisowy świat przyjeżdżał do Polski -

Za organizację rozgrywek najlepszych klubów Polsce odpowiadać będzie SuperLIGA. Od końca maja do połowy sierpnia toczyć się będzie runda zasadnicza, czyli siedem kolejek, które wyłonią uczestników turnieju finałowego Final Four w hali MOSiR w Zielonej Górze (8-10 grudnia). Rywalizacja będzie się toczyć zawsze w niedzielę, równoległe na dwóch kortach, a najciekawszy mecz kolejki będzie transmitowany przez Polsat Sport. Z pozostałych będzie prowadzony streaming internetowy.

Już niedługo poznamy docelowy kształt wzmocnień kadrowych klubów, a także ostateczny skład Lotto Ekstraklasy, w której pewne gry są na razie: Górnik Bytom, Centralny Klub Tenisowy Grodzisk Mazowiecki, BKT Advantage Bielsko-Biała, AZS Poznań, Olimpia Poznań i UKS Beskidy Ustroń.

- Dwie pozostałe drużyny poznamy już niedługo, bo 1 marca upływa ostateczny termin zgłoszeń uczestników rozgrywek – wyjaśnił Artur Bochenek, wicepre-



Iga Świątek jest wzorem do naśladowania dla wielu polskich tenisistów, w tym także dla uczestników Frutuś KidsCUP Tour

zes spółki SuperLIGA. - Do Lotto Ekstraklasy wejdą dwa kluby z najwyższymi rankingami, a tutaj brane będą rankingi dwóch najlepszych tenisistek i dwóch tenisistów. Pozostałe ekipy zostaną przydzielone odpowiednio do forBET 1. LIGA i 2. LIGA. Nieco wcześniej, bo już 25 lutego zostanie zamknięte okienko transferowe. Druga szansa do wzmocnienia składów będzie dopiero w listopadzie, kiedy kluby będą mogły się zbroić już bezpośrednio przed Final Four. Wtedy czołowa czwórka będzie wiedziała o co walczy i będzie mogła postawić wszystko na jedną kartę – zakończył Bochenek.

10 MARCA NA ANTENIE POLSAT SPORT ZOSTANIE PRZEPROWADZONE LOSOWANIE SPOTKAŃ RUNDY ZASADNICZEJ ORAZ ICH GOSPODARZY, CO JEST WAŻNE, BO TO ONI BĘDĄ DOKONYWAĆ WYBORU NAWIERZCHNI.

Jeśli chodzi o obiekty otwarte to będzie to zwykle maczka ceglana lub twarde kort, ale organizatorzy – w razie niepogody muszą mieć też zabezpieczoną halę. W niej zwykle będą to korty twarde albo dywanowa nawierzchnia z niezbędnym atestem, a na pewno nie będzie możliwa gra na tzw. sztucznej trawie. Nato-

miast Final Four w Zielonej Górze grany będzie na twardej nawierzchni typu Decoturf, czyli dokładnie takiej, na jakiej tenisistów otworzą wstępnemu sezonowi w Australii.

- Emocje są wyjątkowe. Przypominam sobie ubiegły rok, rok jubileuszu 100-lecia Polskiego Związku Tenisowego i 65-lecia Totalizatora Sportowego, nasze rozmowy, które się potoczyły na tyle dobrze, że zostaliśmy partnerem tytularnym tego projektu – wspominał Olgierd Cieślik, prezes spółki Totalizator Sportowy, właściciela marki Lotto, która została sponsorem tytularnym Lotto SuperLIGA Tenisa. - Wchodzimy w projekty przekładające się na popularyzację dyscyplin sportowych, a w tenisie wierzę, że będziemy mieli dzięki temu więcej Hubertów Hurkaczów, więcej Igi Świątek czy Agnieszki Radwańskich, ale przede wszystkim zdrowsze społeczeństwo. Po to przekazujemy setki milionów złotych na budowę obiektów i rozwój fizyczny młodzieży – wyjaśnił Olgierd Cieślik.

Rozgrywkom Lotto SuperLIGA Tenisa towarzyszyć będzie cykl turniejów Frutuś KidsCUP Tour dla dzieci do lat 10. Siedem turniejów będzie się odbywać w miastach, w których rozgrywane będą mecze kolejki, a masters podczas Final Four w Zielonej Górze.

- Tenis zawodowy w telewizji każdy ogląda, ale żeby „powstali” ci wielcy zawodnicy, potrzebni są ci mali, których trzeba zachęcić i pozyskać do uprawiania tenisa. Tu podziękowanie ogromne też dla Ministra

Sportu i Turystyki Kamila Bortniczuka, który objął patronatem honorowym to przedsięwzięcie dla dzieciaków. No i dziękujemy za wsparcie Krajowej Spółce Cukrowej, która będzie wspierała Frutuś KidsCUP Tour. Dzięki niej młodzi zawodnicy będą mogli obserwować z bliska najlepszych tenisistów i chłonąć atmosferę wielkiego wydarzenia sportowego, ale też walczyć o wielkie nagrody – podkreśla Mirosław Skrzypczyński.

Najlepsi zawodnicy cyklu Frutuś KidsCUP Tour zostaną objęci dwuletnim programem wsparcia finansowego w ramach Frutuś KidsCUP Team, który pomoże w rozwoju ich przyszłych karier. Ten ostatni projekt ruszy już w tym roku, a znaleźli się w nim: Julia Koper, Maria Małecka, Oliwier Krupa i Miłosz Szczypka

DAD

WIDĄC OLBZYMIM ROZMACH

• **Mirosław Umbras, prezes Warmińsko-Mazurskiego Związku Tenisowego:** - Na pewno jest to bardzo ciekawy projekt, który może być kotłem zamachowym naszego tenisa. Dobrze, że zgłosiła się do niego większość najlepszych polskich zawodników. Projekt ten powinien zmotywować czołowe kluby, za którymi pójdą te słabsze. Nie jest to jednak nic nowego, bo podobne ligi już istnieją w Czechach lub Niemczech. Ale widać olbrzymi rozmach, bo i poważni sponsorzy, i poważne pieniądze, i telewizja. Nie mam wątpliwości, że jest to przede wszystkim zasługa prezesa Polskiego Związku Tenisowego.

PEKIN W TV

PIĄTEK

• **Biathlon.** Bieg ze startu wspólnego mężczyzn (10 Eurosport 1, 10 TVP 1)
• **Curling.** Półfinał kobiet (13 Eurosport 2)
• **Hokej.** Półfinał (14.05 TVP 1, 14.45 Eurosport 1)
• **Łyżwiarstwo figurowe.** Program krótki par sportowych (11.30 Eurosport 1)

• **Łyżwiarstwo szybkie.** Bieg na 1000 m mężczyzn (9.25 TVP, 9.30 Eurosport 2, 10.15 TVP Sport)

SOBOTA

• **Biathlon.** Bieg ze startu wspólnego kobiet (9.55 TVP 1, 9.55 Eurosport 1)
• **Bobsleje.** Drugi przejazd czwórek mężczyzn (4.00

Eurosport 2), trzeci i czwarty przejazd kobiecych dwójek (13, 14.30 Eurosport 2)

• **Biegi narciarskie.** Bieg na 50 km stylem dowolnym mężczyzn (7 Eurosport 1, 6.55, 8.30, 9.10 TVP 1)
• **Curling.** Finał (7 TVP Sport)
• **Hokej.** Mecze o 3. miejsce (14.05 TVP Sport, 15.10 Eurosport 1)

• **Łyżwiarstwo figurowe.** Program dowolny par sportowych (12 Eurosport 1, 12.05 TVP 1)

• **Łyżwiarstwo szybkie.** Bieg ze startu wspólnego mężczyzn (8 Eurosport 2, 7.55, 9.30 TVP 1); bieg ze startu wspólnego kobiet (8.45, 11.15 TVP 1, 9.55 TVP Sport)
• **Narciarstwo alpejskie.** Slalom równoległy drużyn mieszanych (3.55 TVP Sport, 4.00 Eurosport 1)

• **Narciarstwo dowolne.** Half pipe mężczyzn (3.00 Eurosport 2)

NIEDZIELA

• **Biegi narciarskie.** Bieg na 30 km stylem dowolnym kobiet (7.30 Eurosport 1, 7.30 TVP 1)
• **Bobsleje.** Trzeci i czwarty przejazd czwórek mężczyzn (3.00, 4.20 Eurosport 2)

• **Ceremonia zamknięcia** (12.55 TVP Sport, 12.55 TVP 1, 13 Eurosport 1)
• **Curling.** Finał kobiet (2.00 Eurosport 1, 2.00 TVP 1)
• **Hokej.** Finał (5 Eurosport 1, 5.05 TVP 1)
• **Łyżwiarstwo figurowe.** Pokazy mistrzów (5.30 Eurosport 2, 6.20 TVP Sport).

DAD



SPORT.wm.pl

WARMIA SPADAĆ NIE ZAMIERZA

PIŁKA NOŻNA Olsztyńska Warmia zbroi się przed rundą wiosenną ligi okręgowej. Ten wielce zasłużony klub jest poważnie zagrożony spadkiem do klasy A, jednak prezes Krzysztof Filipek robi wszystko, żeby czarny scenariusz się nie ziścił.

Cwierć wieku temu Warmia awansowała do II ligi - była to obecna I liga, czyli poziom, na którym dzisiaj walczy o życie Stomil. Co prawda po roku Warmia spadła i już więcej na zapleczu ekstraklasy się nie pojawiła, jednak nikt nie był zdziwiony, bowiem dla olsztyńskiego klubu były to zdecydowanie za wysokie progi. W mieście numerem jeden był przecież Stomil, więc w Warmii nigdy się nie przelewało, a jej stadion już wtedy - oględnie mówiąc - daleki był od ideału.

Potem olsztynianie zaliczyli jednoroczny epizod w III lidze, po czym od 1999 roku przeważnie tułają się po boiskach okręgowki, sporadycznie jedynie wpadając do IV ligi. W 2020 roku warmiacy tradycyjnie po jednym sezonie mieli spaść do klasy okręgowej, ale wybuchła pandemia i futbolowa centrala zdecydowała, że nikt nie spadnie. Tylko dlatego Warmia się wówczas uratowała, jednak po roku już nie było zmiłuj i olsztyński klub ponownie znalazł się w okręgówce. Jeśli jej kibice mieli wtedy nadzieję na to, że Warmia odrodzi się niczym Feniks z popiołów, to jesienią musieli przełknąć wiele gorzkich pigulek, a konkretnie aż 12, bo tyle meczów warmiacy przegrali. Był to efekt kłopotów ze skompletowaniem kadry do rywalizacji na szóstym poziomie rozgrywkowym. Warmia wykreśliła jesienią fatalny wynik, więc zajmuje dopiero przedostatnie, oczywiście spadkowe, miejsce.

GRUPA 2

1. Olimpia	39	54:28
2. Unia	35	47:22
3. Polonia	35	77:34
4. Ossa	34	48:32
5. Płomień	31	38:16
6. Start	29	40:32



W rundzie jesiennej Warmia wygrała tylko trzy razy: 4:2 z Miłakowem, 3:0 z Radomniakiem i 4:2 z Kormoranem

7. Delfin	28	50:33
8. Drwęca	23	33:29
9. Czarni	23	38:39
10. Radomniak	20	26:35
11. Ewingi	17	32:40
12. Grunwald	17	25:42
13. Tęcza	14	21:36
14. Kormoran	11	26:68
15. Warmia	10	25:52
16. Miłakowo	2	16:58

Krzysztof Filipek, który w Warmii pełni funkcję prezesa, trenera, zawodnika, księgowego, a jak trzeba to i na kosiarkę wsiądzie, by skosić trawę na boisku - postawił sobie jasny cel na wiosnę: wzmocnić poziom sportowy drużyny. W rundzie rewanżowej zespół będzie prowadził Łukasz Malanowski, który ostatnio grał w Pisie Barczewo, a teraz postanowił spróbować swoich sił jako trener.

- ŁUKASZ ODCIĄŻY MNIE W PROCESIE TRENINGOWYM, WIĘC BĘDĘ MÓGŁ SIĘ SKUPIĆ NA ODPOWIEDNIM PRZYGOTOWANIU DO GRY - TŁUMACZY KRZYSZTOF FILIPEK. WARTO PRZYPOMNIEĆ, ŻE MALANOWSKI JEST ZNANY W REGIONIE Z WYSTĘPÓW M.IN. W JEZIORAKU (JEST WYCHOWANKIEM ŁAWSKIEGO KLUBU), DRWĘCY NOWE MIASTO LUBAWSKIE I OLIMPII OLSZTYNEK.

Kto jeszcze dołączył do zespołu? Na przykład odpowiedzialny za strzelanie bramek ma być 32-letni Piotr Żorański,

który ostatnie lata spędził w Olimpii Olsztynek. Co ciekawe w ostatnim meczu rundy jesiennej to właśnie ten zawodnik strzelił Warmii dwa gole, dzięki czemu Olimpia wygrała w Olsztynie 3:2. Poza tym do futbolu powraca Maciej Waląg, który ostatni raz zagrał jesienią 2021 roku w Polonii Lidzbark Warmiński. Wychowanek Stomilu najdłużej był w Motorze Lubawa, a potem grał jeszcze w GKS Wikielec i Tęczy Biskupiec.

Warmia pozyskała także doświadczonego bramkarza - Rafał Miara ostatnio grał w Błękitnych Pasym, a wcześniej m.in. w Mrągowie i Olimpii Olsztynek. Krzysztof Filipek namówił do powrotu też

Zbigniewa Marchlewskiego, który jesienią biegał za piłką w GKS Stawiguda.

- Pracuję jeszcze nad jednym mocnym transferem, ale na razie nie chcę zdradzać nazwiska, bo konkurencja nie śpi - mówi Filipek.

Warto przypomnieć, że Warmińsko-Mazurski Związek Piłki Nożnej wprowadził zmiany w regulaminie rozgrywek. Obecnie na boisku będzie mogło przebywać dwóch zawodników spoza Unii Europejskiej (dotychczas mógł grać tylko jeden). Warmia z tego skorzysta, bo w kadrze ma dwóch graczy z... Japonii. W rundzie jesiennej w składzie byli Yudai Nawate i Yudai Shinonaga. Jeśli jednak grał Nawate, wtedy Shi-

nonaga siedział na ławce. I na odwrót. - Teraz będą mogli razem przebywać na boisku - wyjaśnia Filipek. - Bardzo nam ta zmiana odpowiada, bo zwiększa pole manewru. Pamiętajmy, że na tym poziomie rozgrywek nie każdy zawsze może grać, bo przecież futbol łączymy z pracą, obowiązkami rodzinnymi lub nauką.

• Wyniki sparingów Warmii: 1:11 z juniorami Stomilu Olsztyn, 1:3 z Kormoranem Zwierzewo, 6:1 z LKS Różnowo, 7:3 z Naki Olsztyn, 8:1 z FC Dajtki Olsztyn.

Runda wiosenna ligi okręgowej startuje w drugiej połowie marca. Drużyna z Zatorza zagra wtedy u siebie z Ewingami Zalewo.

DAD, EM