

Masz moc!  www.przyszloscdladzieci.org

Przekaż 1% podatku Fundacji „Przyszłość dla Dzieci”

Daj dzieciom siłę do walki z chorobą! KRS 0000148747



1220tp-8-P

PIĄTEK \ NIEDZIELA
118-20103120221

GAZETA OLSZTYŃSKA

GAZETA CODZIENNA WARMII I MAZUR

136
LAT

WEEKEND



cena 4,50 zł (w tym 8% VAT)

Beata Płoszaj-Witkowska
wychowawca m.in.
„Queen of Kortowo”
— polską odmianę
lili z zarejestrowaną
w Królewskim
Towarzystwie
Ogrodniczym w Londynie
i od lat zachęca,
by doceniać moc
hortiterapii. \5

OGRÓD WYMAGA CIERPLIWOŚCI

TO BANDYCI W MUNDURACH \2

Atak na Teatr Dramatyczny w Mariupolu, gdzie schronili się ludzie, nie był przypadkowy. To konsekwentnie realizowana przez Rosjan strategia obliczona na złamanie prezydenta Ukrainy. Cywila, który widząc ból i cierpienie swego narodu, podda kraj.

NIE PODDAŁ SIĘ I DOPIAŁ SWEGO \4



WOJNA JEST PIEKŁEM DLA ZWIERZĄT \7



NIE ZAUWAŻA, KIEDY ZASTAJE JĄ ŚWIT \10



SPORT
CODZIENNIE \22-24

ISSN 0137-9127



9 770137 912057





TO BANDYCI W MUNDURACH

ATAK NA TEATR
DRAMATYCZNY
W MARIUPOLU,
GDZIE SCHRONILI
SIĘ LUDZIE, NIE BYŁ
PRZYPADKOWY. TO
KONSEKWENTNIE
REALIZOWANA
PRZEZ ROSJAN
STRATEGIA
OBLICZONA
NA ZŁAMANIE
PREZYDENTA
UKRAINY. CYWILA,
KTÓRY WIDZĄC BÓL
I CIERPIENIE SWEGO
NARODU, W KOŃCU
PODDA KRAJ.

**ANDRZEJ
MIELNICKI**
a.mielnicki@
gazetaolsztynska.pl

To już 23. dzień agresji rosyjskiej na Ukrainę, ale widać, że wojna wkracza w nową fazę. Wojska rosyjskie nie odnoszą sukcesów na froncie. Rosjanie coraz bardziej zdają sobie sprawę, że nie wygrają tej wojny, nie ujarzmią Ukraińców.

Cyville zamiast żołnierzy

Ich plan B to polityka spalonej ziemi i mordowanie cywilów, tak jak w Mariupolu, który został już zniszczony w niemal 90 proc., gdzie ostatnio zostały zbombardowane Teatr Dramatyczny i pływalia. To wyraz narastającej frustracji Putina i postępującej degrengolady rosyjskiej armii. Strona ukraińska donosi o gwałtach, zabijaniu ludności cywilnej w miejscowościach otaczających Kijów.

— W żadnej etyce żołnierskiej nie mieści się mordowanie bezbronnej ludności. Jeżeli wojskowy robi to świadomie, to nie jest żołnierzem. To człowiek, który

sam wyrzekł się munduru, bo wyrzekł się honoru żołnierskiego — mówi generał Waldemar Skrzypczak, były dowódca wojsk lądowych. — Żaden wojskowy, jeżeli wie, że w budynku są cywile — a Rosjanie doskonale wiedzieli, kto jest w teatrze — nie wyda rozkazu ataku. W armii rosyjskiej wielu dowódców stało się pospolicymi bandytami, skoro mordują z premedytacją cywilów. Bandyci w mundurach.

W specjalnym nagraniu prezydent Zelenski powiedział, że rosyjskie lotnictwo celowo zrzuciło superciężką bombę na budynek teatru w Mariupolu, gdzie schronili się mieszkańcy miasta pozbawieni już wcześniej dachu nad głową.

— Rozrywa mi się serce od tego, co Rosja robi naszym ludziom. Naszemu Mariupolowi, obwodowi donieckiemu — wyznał Zelenski.

Jak podkreśla ukraiński portal informacyjny Nexta, atak na teatr to było ludobójstwo. Zaplanowana zbrodnia wojenna. Przed budynkiem z dwóch stron widniał bowiem napis „Dzieci”, doskonale widoczny z powietrza. To ich nie powstrzymało od bombardowania — zauważa portal.

Na szczęście okazało się, że cywile ocalili. — Schron bombowy pod Teatrem Dramatycznym w Mariupolu przetrwał. Ludzie żyją, a gruzy zaczęto usuwać — przekazał wcześniej członek ukraińskiego parlamentu Siergiej Taruta.

Dlaczego Putin morduje cywilów?

— Tu nie chodzi o złamanie woli, hartu ducha narodu ukraińskiego, bo ten się nie ugnie — uważa generał Skrzypczak. — Chodzi o prezydenta Zelenskiego. Jest cywilem i idzie o to, żeby na widok tego ogromu nieszczęścia swego narodu usiadł do stołu negocyjnego. Przysłał na warunki Rosji, żeby ocalić życie kolejnych tysięcy swoich rodaków. Myślę, że nie może



17 marca rano około rosyjscy żołnierze ostrzelali z dział miejscowość Marefa. Zniszczono między innymi szkołę i dom kultury. Zginęły 21 osób, 25 jest rannych

tę zrobić, nie może ustąpić, bo Ukraińcy ponieśli już za duże straty, żeby teraz to wszystko poświęcić. To Ukraina musi postawić Rosji warunki, bo Putin nie ma już nic do powiedzenia, stracił już prawie wszystko.

Zdaniem wojskowego Ukraińcy przejmują inicjatywę operacyjną i będą kontratakować. Armia ukraińska będzie koncentrować się na kierunku południowym, chcąc wyprzeć Rosjan z Chersonia i pójść dalej w kierunku Krymu.

I dlatego Mariupol jest tak ważny w tej wojnie — Raz, że to jest symbol obrony przed rosyjską agresją — tłumaczy gen. Skrzypczak. — Dwa, to ostatni port nad Morzem Azowskim, który jest w rękach Ukraińców, a trzy, zdobycie go pozwoliłoby Rosjanom na połączenie korytarzem Doniecka i Ługańska z Krymem.

Zelenski do Niemców

Prezydent Ukrainy wcześniej w niemieckim Bundestagu zaapelował o wsparcie i utrzymanie wojny.

— Trudno jest nam bez pomocy świata przetrwać to wszystko, bronić Ukrai-



Od początku ataku na Ukrainę rosyjskie wojska zniszczyły lub uszkodziły co najmniej 28 świątyń



Coraz częstszy widok na Ukrainie. Rosjanie porzucają sprzęt i uciekają

ny i Europy. Postarajcie się zrobić więcej — zaapelował w wystąpieniu wideo do deputowanych Bundestagu.

— Mówię w imieniu Ukraińców, którzy przeżyli II wojnę światową, po 80 latach znów dzieje się to samo.

Jak powiedział, przez środek Europy biegnie mur między wolnością a brakiem wolności.

Ukraiński prezydent — nawiązując do wystąpienia prezydenta Ronalda Reagana w Berlinie w 1987 roku, który wezwał Związek Radziecki do zburzenia muru berlińskiego — wezwał Niemców do zburzenia muru, wsparcia Ukraińców i zatrzymania wojny.

Jednak nie będzie zaangażowania militarnego NATO w Ukrainie, to wyraźnie powiedział wczoraj kanclerz Niemiec Olaf Scholz. — NATO nie będzie interweniować w konflikcie w Ukrainie — podkreślił kanclerz Niemiec.

— Wysłanie do Ukrainy żołnierzy państw NATO byłoby początkiem III wojny światowej — mówił wczoraj przewodniczący Rady Europejskiej Charles Michel na antenie RMF FM.

NATO wzmocni jednak swoją wschodnią flankę. Wczoraj w Warszawie sekretarz obrony Wielkiej Brytanii Ben Wallace spotkał się z ministrem obrony narodowej Mariuszem Błaszczakiem. Brytyjski sekretarz obrony zapowiedział, że Wielka Brytania rozlokuje w Polsce system średniego zasięgu Sky Sabre i dodatkowo wyśle 100 żołnierzy, aby zagwarantować bezpieczeństwo polskiej strefy powietrznej.

Sztab Generalny Sił Zbrojnych Ukrainy podał na Facebooku, że od początku wojny w Ukrainie zginęło około 14 tys. rosyjskich żołnierzy. Ukraińcy zniszczyli też 444 czołgi, ponad 1400 wozów opancerzonych i około 200 samolotów. Ukraińcy szacują, że dotychczas zestrzelili jedną trzecią posiadanych przez Rosję samolotów.

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
Bartosz Orliński

REDAKTORZY WYDANIA
Barbara Barczuk
Beata Brokowska
Igor Hrywna
Artur Dryhynycz
wydawca@gazetaolsztynska.pl
sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE internet@gazetaolsztynska.pl
89 539 76 83

GAZETAOLSZTYNSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 89 539 74 83

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

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

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

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

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

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



MARTWE DRZEWO TĘTNI ŻYCIEM

WSZYSCY PRZEŻYWAMY TRUDNE CHWILE. ZAPRASZAMY WIĘC DO LASU, GDZIE ODETCNIEMY PEŁNĄ PIERSIĄ, BĘDZIEMY OBSERWOWAĆ BUDZĄCE SIĘ PO ZIMIE ŻYCIE. KIEDY NATKNIEMY SIĘ NA POWALONE DRZEWO, PAMIĘTAJMY, ŻE MOŻE STAĆ SIĘ KOLONIĄ WIELU GATUNKÓW ROŚLIN KWIATOWYCH, PAPROTIKÓW I MSZAKÓW, A DZIUPLE NADAJĄ SIĘ NA KRYJÓWKI DLA OWADÓW, PTAKÓW CZY DROBNYCH GRYZONI.



RENATA SZCZEPANIK
r.szczepanik@gazetaolsztynska.pl

W poniedziałek 21 marca obchodzimy Międzynarodowy Dzień Lasów. Warto więc przypomnieć, że las to nie tylko grupa drzew, ale niezwykła i skomplikowana sieć biologicznych zależności. Nawet martwe już drzewo odgrywa w niej ważną rolę. Dlaczego w lesie napotykamy sporo powalonych drzew, których leśnicy nie usuwają? A to dlatego, że w martwym drewnie toczy się bujne życie, a próchniejące i uschnięte drzewa są bardzo ważną częścią leśnego ekosystemu. Wzbogacają i urozmaicają środowisko, ponieważ na powierzchni martwego pnia, wewnątrz oraz pod nim tętni życie.

— Martwe drzewa mają swoje drugie, ciekawe i tajemnicze życie jako dom wielu gatunków roślin, mchów, grzybów oraz owadów, ssaków, gryzoni

— mówi Sławomir Kowalczyk, leśnik z Nadleśnictwa Giżycko. — W miękkim drewnie drążą korytarze niektóre owady oraz tworzą się mrowiska. Spęknięcia i dziuple nadają się na kryjówki dla owadów, ptaków oraz drobnych gryzoni. W miarę upływającego czasu proces rozkładu drewna nasila się, co powoduje, że obecne tam gatunki ustępują miejsca kolejnym. Proces ten trwa od kilkunastu do kilkudziesięciu lat. Końcowym efektem jest wzbogacenie gleby w substancje mineralne.

Sucha kłoda domem

Zalegające w lasach martwe drzewa stanowią środowisko życia tysięcy organizmów, często unikatowych. Pozostawienie w lesie drzew do naturalnego rozkładu jest niezwykle istotne dla całego ekosystemu, ponieważ może ono być zamieszkiwane przez około sto gatunków ptaków i ssaków, a także ponad tysiąc trzysta gatunków owadów czy tysiąc pięćset gatunków grzybów. Każdy pień może stać się kolonią kilkudziesięciu gatunków roślin kwiatowych, paprotników i mszaków.

Ptakami najsilniej związanymi z drzewami, także z martwymi, są dzięcioły. — Wiedzą dobrze, że w martwym drewnie pełno jest pożywnych owadów. W okresie lęgowym, gdy ich potomstwo domaga się jedzenia, dzięcioły często zamiast szukać owadów w drzewach otaczających dziuple, wołają polecieć kilkaset metrów dalej, by z łatwością wydobyć je próchniejących szczątków drzew — wyjaśnia Sławomir Kowalczyk.

Obumarłe drzewa, wpadające do wody są miejscem ukrycia i rozrodu niektórych gatunków ryb, a rozkładająca się masa drewna użyźnia stawy, bagna czy inne zbiorniki wodne. Leżące w lesie drewno zatrzymuje sporo wilgoci i silnie modyfikuje mikroklimat w swoim najbliższym sąsiedztwie. Obecność martwego drewna jest niezbędnym warunkiem do życia niektórych płazów czy gadów.



Sławomir Kowalczyk przy pomniku przyrody „Wojciech” liczącym 650 lat

Nietykane pomniki przyrody

Drzewa uznane za pomniki przyrody są prawnie chronione. Nawet po ich obumarciu ich szczątki podlegają ochronie. Wszak dalej są drzewem, tylko martwym. Czy każde drzewo może zostać pomnikiem przyrody?

— DRZEWA ZA POMNIKI PRZYRODY WYZNACZA SIĘ NA PODSTAWIE ICH WYJĄTKOWYCH CECH — MÓWI LEŚNIK. — MOŻE TO BYĆ WIEK CZY GABARYTY DRZEWA, POKRÓJ PNIA, KORONY CZY UŁOŻENIE GAŁĘZI.

W pierwszej kolejności wszystkich interesuje wiek drzewa kandydującego do uznania go za pomnik przyrody. W naszym nadleśnictwie mamy pomni-



Martwe drzewo w lesie prowadzi drugie życie

kowego graba, którego pień składa się z kilkunastu części — nie są grube, więc nie jest łatwo ustalić wiek takiego drzewa. Jednak właśnie to, że pni jest kilkanaście, świadczy o wyjątkowości tego drzewa. Za pomnik przyrody może być uznany np. żywotnik

olbrzymi, nie występujący naturalnie w Polsce. Jego wyjątkowość polega na tym, że zaadaptował się w naszym klimacie i osiągnął imponujące gabaryty.

Drzewa umierają

Podobnie jak wiele jest przyczyn zamierania

drzew oraz form występowania martwego drewna w lesie, tak samo wiele jest sposobów jego wykorzystania przez żywe organizmy. Za pierwotną przyczynę zamierania drzew uważa się niskie temperatury i niedobór wody, powodujące osłabienie drzew. W latach suchych najsilniej cierpią drzewa o płytkim systemie korzeniowym. W ostatnich latach najgłośniejsze było o zamierających świerkach np. z Białowieży.

— Osłabione niedoborem wody drzewa stają się podatne na atak owadów szkodników oraz grzyby, co może doprowadzić do zahamowania wzrostu, a nawet śmierci drzewa — dodaje Sławomir Kowalczyk. — Grzyby i szkodniki zasiedlają głównie drzewa okaleczone lub stare i osłabione.

Największym potencjalnym zagrożeniem dla mazurskich lasów jest ryzyko wystąpienia huraganowych wiatrów. Obserwuje się tu co kilka lat występowanie takich zjawisk, na szczęście o niewielkim zasięgu występowania szkód. Zdarzenia takie miały miejsce w roku 2002, 2007 i 2016.

Międzynarodowy Dzień Lasów

Tegorocznym obchodom Międzynarodowego Dnia Lasów ustanowionego przez Zgromadzenie Ogólne ONZ towarzyszy hasło: „Lasy i Energia”. Drewno jest odnawialnym źródłem energii. Lasy absorbują i przechowują energię słoneczną, zamieniając ją w drewno. W Polsce każdego roku leśnicy sadzą ok. 500 mln młodych drzew. Dlatego też powierzchnia lasów, mimo pozyskania, cały czas rośnie. Obecnie zalesionych jest niemal 30 proc. kraju. Ważna jest nie tylko całkowita powierzchnia lasów, ale również zadrzewienia w mieście. Poprawiają one warunki życia w miastach, ale także obniżają koszty klimatyzacji pomieszczeń. Przemysłane, mogą latem obniżyć temperaturę powietrza w mieście o 2-8 °C. Lasy dostarczają nam energii do życia.

NIE PODDAŁ SIĘ I DOPIAŁ SWEGO

BĘDĘ ZA ROK — POWIEDZIAŁ MARCELI JÓZEFOWICZ DO JURORÓW CZWARTEJ EDYCJI PROGRAMU THE VOICE KIDS W 2021 ROKU. SŁOWA DOTRZYMAŁ — NIEPOWODZENIE POTRAKTOWAŁ JAKO LEKCJĘ, A PORĄŻKĘ CIĘŻKĄ PRACĄ PRZEKUŁ W KOLEJNY SUKCES. BO TYCH MA NA SWOIM KONCIE JUŻ SPORO.



KAMILA KORNACKA
k.kornacka@
dziennikelblaski.pl

Mogłoby się wydawać, że pierwszy start w programie nie poszedł po myśli Marceliego. Zaśpiewał, dając z siebie wszystko, ale żaden z jurorskich foteli się nie obrócił.

— Chcemy dać ci więcej czasu, bo w kolejnym etapie trzeba walczyć — głosem — a amunicję zdobywa się, ćwicząc — powiedział wówczas Tomson.

Marceli Józefowicz wziął sobie te słowa do serca.

— Czulem smutek, ale jednocześnie radość. Cieszyłem się, że miałem szansę stanąć na scenie The Voice, a kiedy nikt się nie odwrócił, poczułem, że muszę tam wrócić. Dziś, jak o tym wszystkim myślę, uważam, że dobrze się stało. Dzięki temu, że w czwartej edycji nikt się nie odwrócił, mogłem wrócić lepiej przygotowany w piątej i sprawić, że tym razem moim śpiewem zainteresował się cały komplet jurorów — mówi młody elblązanin.

Jego rodzice przyznają, że rok temu poczuli nawet swego rodzaju ulgę.

— To był i tak pracowity okres dla Marceliego — odnosił już sukcesy

w tańcu i zdobył główną rolę w wystawianej w Teatrze Muzycznym w Gdyni „Księżdz Dżungli”. Cieszyliśmy się, że wszystko idzie po jego myśli, ale jednocześnie obawialiśmy się, że to może być trochę za dużo dla kilkunastoletniego chłopaka — przyznaje mama Marceliego.

I dodaje: — Oczywiście było nam smutno, gdy nikt się nie odwrócił. Zastanawialiśmy się, jak nasz syn na to zareaguje, ale okazał się bardzo dzielny. A cały kolejny rok poświęcił na przygotowania do udziału w następnej edycji programu.

— Ćwiczyłem w Młodzieżowym Domu Kultury w Elblągu, bo należę do tułejczego zespołu Diamenty, ale korzystałem też z usług trenerów wokalnych z Warszawy. Cały czas się szkoliłem — to była w stu procentach moja decyzja — było warto. Uparłem się i się udało — stwierdza z uśmiechem Marceli.

Wśród swoich muzycznych idoli nastolatek wymienia między innymi Kamila Bednarka, Kubę Badacha i... Dawida Kwiatkowskiego. Wybór trenera był więc oczywisty.

— Mam wśród znajomych uczestników poprzedniej edycji The Voice Kids i wszyscy wypowiadają się o Dawidzie w samych superlatywach — wiedziałem więc, że on naprawdę dba o swoją drużynę i jest ogromnym wsparciem dla swoich podopiecznych — mówi Marceli.

A jego mama zaznacza: — To prawda, Dawid wkłada ogromne serce w przygotowanie młodych wo-



Marceli w piątej edycji The Voice Kids

kalistów i wokalistek, jest z nimi w stałym kontakcie.

Zaczął się od śpiewu, ale...

Była jeszcze piłka nożna i pływanie. Tata próbował nawet zaszczyć w nim pasję do lotnictwa — nie udało się. Za to starsza siostra Marceliego śpiewała — należała nawet do młodzieżowego zespołu wokalnego. To chyba ona zaraziła brata swoją pasją.

— Ja też chciałem spróbować swoich sił. Tak trafiłem do elbląskiego MDK-u i zespołu Diamenty — opowiada Marceli.

Później przyszedł czas na taniec i teatr.

— Tańczył od czterech lat — ta pasja pojawiła

się tak naprawdę niespodziewanie — po prostu dobrze się czułem, tańcząc. W międzyczasie moja szkoła realizowała projekt „Elbląska Liga Tańca”, który kończył się pokazem dla rodziców. Wkrótce po nim dołączyłem do Elbląskiego Klubu Tańca „Jantar” — dodaje.

Marceli i jego taneczna partnerka Patrycja mają na swoim koncie sporo sukcesów — mogą pochwalić się mistrzowskim tytułem w kilku kategoriach i miejscami na podium w regionalnych i ogólnopolskich turniejach. Swoje umiejętności prezentują również na zawodach międzynarodowych.

— W TAŃCU TOWARZYSKIM SUKCES NIE ZALEŻY TYLKO ODE MNIE — TO PRACA ZESPOŁOWA.

Oboje z Patrycją musimy tak samo się starać i równie ciężko pracować. Czasami są między nami drobne spiecia, ale tylko takie, które mają na celu wzajemną motywację do dalszego działania — zaznacza Marceli.

Z parkietu na deski teatru Scena to niewątpliwie jego żywioł — okazuje się, że również na deskach teatru nieźle sobie radzi. W ubiegłym roku mogliśmy podziwiać talent młodego elblązanina w Teatrze Muzycznym im. Danuty Baduszkowej w Gdyni. Zagrał główną rolę w spektaklu „Księga dżungli. Przygoda wśród dzikich zwierząt” w reżyserii Jakuba Szydłowskiego.

— Nie miałem żadnego doświadczenia aktorskiego. Trzeba było przygotować dwie piosenki i nauczyć się roli. Wystartowałem więc w castingu i dostałem się — mówi Marceli.

A jego mama dopowiada: — Pokonał chłopców, którzy regularnie grają na deskach teatru. Wszyscy aktorzy, którzy grali z Marcelim, zgodnie twierdzili, że nasz syn wcale nie odstawał pod względem swoich umiejętności od profesjonalistów.

Aktorską karierę nastolatka pokrzyżowała nieco pandemia. Marceli Józefowicz miał zagrać Piotrusia Pana — niestety opóźnienia związane z zamknięciem ośrodków kultury nie za-

trzymały czasu, a przez kilka miesięcy Marceli urosł na tyle, że na Piotrusia był już za duży.

I co dalej?

W przyszłości widzę się na scenie — to jedno z moich marzeń. To publiczność dodaje artyście pozytywnej energii. Najlepiej śpiewa się i tańczy dla kogoś — nie tylko dla własnej satysfakcji czy medali, ale po to, by wywołać u innych emocje — przyznaje nastolatek.

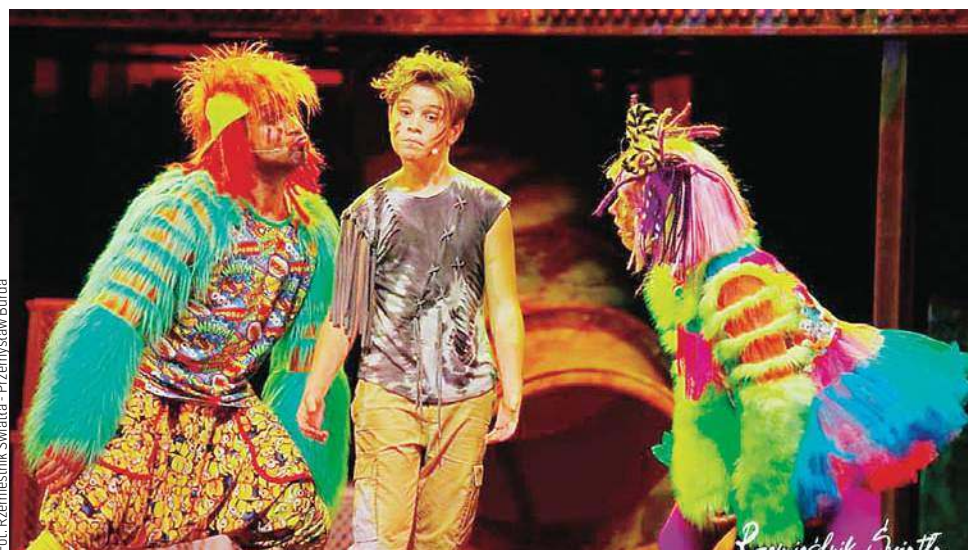
— Jesteśmy szczęśliwi, widząc, jak Marceli ciężko pracuje na swoje sukcesy. Cieszymy się i wspieramy go — tak naprawdę cała nasza rodzina jest bardzo zaangażowana i żyje jego pasjami — mówi mama chłopca.

A jego tata dodaje: — Nasz syn ma w sobie ogromne pokłady energii. Jego czas wypełniony jest dodatkowymi zajęciami, treningami i szkoleniami — niezależnie od tego czy jest weekend, czy wakacje.

Teraz przed Marcelim kolejny intensywny okres, zarówno jeśli chodzi o pasję, jak i obowiązki. W przyszłym roku nastolatek zaczyna ósmą klasę — czekają go testy do szkoły średniej. A już od najbliższych wakacji rozpoczyna przygotowania do Mistrzostw Polski w tańcu towarzyskim.

— Zobaczymy, co jeszcze pojawi się po drodze — śmieje się mama utalentowanego elblązanina.

Już wkrótce zobaczymy Marceliego Józefowicza w kolejnym etapie programu The Voice Kids. Tym razem będzie musiał zmierzyć się z innym uczestnikiem podczas bitwy na głosy.



Na deskach Teatru Muzycznego w Gdyni jako Mowgli



Marceli jest też utalentowanym tancerzem

OGRÓD WYMAGA CIERPLIWOŚCI

WYHODOWAŁA M.IN. 'QUEEN OF KORTOWO' — POLSKĄ ODMIANĘ LILII ZAREJESTROWANĄ W KRÓLEWSKIM TOWARZYSTWIE OGRODNICZYM W LONDYNIE I OD LAT ZACHĘCA, BY DOCENIAĆ MOC HORTITERAPII. ROZMAWIAMY Z BEATĄ PŁOSZAJ-WITKOWSKĄ, NA CO DZIEŃ NAUKOWCEM UNIWERSYTETU WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO.



KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

— Należy pani do niecierpliwych ogrodników?

— Nie, ogród uczy cierpliwości. Obecnie, choć od kilku dni zrobiło się cieplej, ziemia w ogrodzie wciąż jest zmarznięta. Chociaż widać już pierwsze oznaki wiosny, bo kwitną irysy, krokusy. Mamy tunel foliowy, więc w środku już rośnie sałata. Córka Basia wysiała już dwa tygodnie temu groch, który wykiełkował, podobnie jak rzodkiewka. Na razie prace odbywają się głównie w tunelu, gdzie dziś intensywnie pracowaliśmy. Ziemia czeka na kolejne wysiewy.

— Pani od lat uczy hortiterapii, czyli terapii ogrodem. Czy nie jest tak, że my dziś bardziej doceniamy jego rolę?

— Pandemia nam pokazała, że potrzebujemy ogrodu. Istnieje przecież biofilia, czyli wrodzona skłonność ludzi do zbliżania się do natury i poczucia harmonii z przyrodą. Jesteśmy związani z naturą. Doceniliśmy jej rolę dwa lata temu, kiedy były czasy izolacji, zapomniała moda na działki

ogrodnicze, przestrzeń zieloną. Zrobił się boom, by siać, sadzić rośliny na balkonie. W czasie pandemii, kiedy byliśmy izolowani i często przebywaliśmy na kwarantannie lub w izolacji, ta forma spędzania czasu cieszyła się powodzeniem. Natomiast osoby, które wtedy nie pokłnęły bakcyli do ogrodu, już do tego nie wrócą. Kiedy będzie można swobodnie podróżować, w ogrodach zostanie jedynie garstka osób. Tych, które w tym ogrodzie były już wcześniej.

— Jak więc zachęcać do pozostania w tym ogrodzie?

— Trzeba spojrzeć na to z innej perspektywy. Rozmawialiśmy ostatnio o ogródkach przy przedszkolach. Na 38 przedszkoli w Olsztynie tylko dwa mają ogródki, w których nauczyciele sięją i sadzą rośliny razem z dziećmi. Kiedy nie zaszczepia się pasji do ogrodu w najmłodszych latach, to potem już trudno do niej zachęcić.

STALIŚMY SIĘ TROCHĘ LUDŹMI MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH, W KTÓRYCH SPĘDZAMY NAJWIĘCEJ CZASU. DZIŚ CORAZ CZĘŚCIEJ ZAMIĄST ROZMAWIAĆ ZE SOBĄ, SIEDZIMY W TELEFONACH. BARDZO CIESZĘ SIĘ WIĘC, ŻE MAM TAKI OGRÓD, W KTÓRYM NIE MA ZASIĘGU.

Nie mamy więc czasu na przeglądanie Internetu, zamiast tego spędzamy go ze sobą.

— I zaczynamy doceniać to, jak dobry wpływ ma na nas przebywanie w ogrodzie.

— Bardzo doceniamy, a szczególnie w czasie pandemii, jak wspomniałam wcześniej. Wtedy kupno ogrodu działkowego było wręcz niemożliwe, taki był popyt. Trzeba tutaj dodać, że hortiterapia jest polecana osobom cierpiącym na depresję. Ogród jest też doskonałą formą wspomagania rehabilitacji.

— Czyli możemy ponownie się do przekonać do posiadania ogrodu?

— Myślę, że przekona nas coś innego. Patrząc na wysokie ceny warzyw



Ogród Beaty Płoszaj Witkowskiej

i owoców, myślę, że wiele osób wróci do ich uprawy w swoich ogrodach. Wiadomo też, że jedząc owoce i warzywa z własnego ogrodu wiemy co jemy, w jaki sposób je uprawialiśmy.

— Rozmawiamy o warzywach i owocach, a przecież pani swoją działalność naukową poświęciła liliom, które są pani największą

miłością. To pani wyhodowała 'Queen of Kortowo' — polską odmianę lilii zarejestrowaną w Królewskim Towarzystwie Ogrodniczym w Londynie czy lilię odmiany — Mikołaj Kopernik, Profesor Górecki.

— Obecnie zarejestrowane są 22 odmiany. Lilie te należące do grupy mieszańców azjatyckich nie

są trudne w uprawie. Nie wymagają wykopywania i przechowywania przez okres zimy, są też odporne na mrozy.

— Pani znana jest również z wielu innych działań. Ostatnio zasiada pani w Radzie Naukowo-Spotecznej Leśnego Kompleksu Promocyjnego „Lasy Olsztyńskie”.

Dr inż. Beata Płoszaj-Witkowska jest naukowcem UWM. Jej zainteresowania naukowe dotyczą rozmnażania in vitro oraz hodowli m.in. lilii i storczyków, czosnków ozdobnych, a także hortiterapii, której w Polsce jest prekursorką. Jest kierownikiem studiów podyplomowych z hortiterapii, członkinią Stowarzyszenia Producentów Roślin Cebulowych w Skierniewicach przy Instytucie Sadownictwa i Kwiaciarstwa. Prowadzi studenckie koła naukowe.

— Mieliliśmy tak naprawdę pierwsze spotkanie, więc mam nadzieję, że w przyszłości będę mogła powiedzieć więcej o działaniach Rady.

TO GRUPA OSÓB, KTÓRA ZAJMUJE SIĘ LASAMI NIE POD WZGLĘDEM ICH UPRAWY, WYCINKI CZY GOSPODAROWANIA, ALE BY LASY SŁUŻYŁY MIESZKAŃCOM, BYŁY MIEJSCEM ODPOCZYNKU.

By las był dostępny nie tylko dla osób w pełni sprawnych, ale służył również osobom niepełnosprawnym.

— Najbliższe plany...

— Obecnie trwają przygotowania do konferencji z hortiterapii. Obok oczywiście odbywają się zajęcia ze studiów podyplomowych z hortiterapii, które prowadzę — zajęcia ze studentami Architektury Krajobrazu i z Wydziału Lekarskiego, więc jest kilka zadań, które muszę wykonać, a dodatkowo to czas, kiedy uwagi wymaga też mój ogród.

— To, co się dzieje w pani ogrodzie i na uczelni można też obserwować na pani profilu na Instagramie. To rodzaj pani kroniki?

— Można tak powiedzieć, ponieważ zamieszczam tam zdjęcia z każdej pory roku i mogę porównać, czym charakteryzował się dany sezon wegetacyjny. Wiem dzięki temu, że 2019 rok był bardzo suchy i bardzo późno rozpoczął się okres wegetacji. Z kolei dwa lata wcześniej w kwietniu praktycznie wszystko wysiałam do gruntu. Teraz wszyscy czekamy na wiosnę, a przecież za nami zaledwie kilka ciepłych dni. Tak jak wspomniałam wcześniej, ogród wymaga cierpliwości.

Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: kupgazete.pl

GOTUJĄ, ŻEBY NIE MYŚLEĆ O WOJNIE

W UKRAINIE JEST WOJNA. BOMBY SPADAJĄ NA DOMY, SZPITALA, PRZEDSZKOLA. GINĄ DZIECI, KOBIETY, STARSZY I OBRONCY OJCZYZNY. WIELU UKRAJŃCÓW, CHCĄC CHRONIĆ SWOJE DZIECI, MUSIAŁO UCIEKAĆ W POŚPIECHU Z RODZINNYCH DOMÓW — MÓWIĄ KATIA I LENA, KTÓRE SCHRONIENIE ZNALAZŁY W SZKOTOWIE U PANI AGNIESZKI.



HALINA ROZALSKA
h.rozalska@
gazetaolsztynska.pl

Siostry Katia i Lena wraz ze swoimi dziećmi mieszkały spokojnie w Krzywym Rogu, najdłuższej miejscowości w Europie. Wszystko zmieniło się 24 lutego. — Nikt nie spodziewał się wojny. Nikt w to nie wierzył. Jak wybuchła, to byliśmy tym bardzo zaskoczeni. Myśleliśmy, że zaraz się skończy. To, co się dzieje w Ukrainie jest przerażające — mówią młode kobiety.

Cztery dni w piwnicy

Zaczął się straszny czas dla mieszkańców. Bardzo długo zastanawialiśmy się, co zrobić. — Cała nasza rodzina przez cztery dni ukrywała się w piwnicy. Dlatego nasi rodzice i mój mąż powiedzieli, że powinniśmy wyjechać, żeby dzieci nie widziały co się dzieje, żebyśmy byli bezpieczni — mówi Katia.

Podróż z Krzywego Rogu do Lwowa zajęła im dwa dni. Pierwszego dnia spakowały walizki, wzięły najważniejsze rzeczy. Na dworcu okazało się, że pociąg był tak załadowany, że nie można było wsiąść. Następnego dnia wzięły ze sobą w reklamówkę jedzenie na drogę, dokumenty i nic więcej. Tym razem udało się wsiąść do pociągu. Mimo że było dużo

ludzi, dzieci spały na korytarzach. Mama z nimi nie pojechała... — Nie chciała zostawić taty samego. On nie mógł wyjechać, musiał zostać — dodają.

Długa droga

Jechały 24 godziny. We Lwowie spotkały bardzo dobrych ludzi. — Nakarmili nas, dali nocleg i swoim samochodem zawieźli do granicy z Polską. Dzięki temu szliśmy na piechotę tylko 6 kilometrów. Na granicy czekałyśmy bardzo długo — opowiadają siostry. Po jej przekroczeniu Polacy opiekowali się nimi i zawieźli do ośrodka pomocy. — Od razu dostałyśmy jedzenie, picie, niezbędne artykuły higieniczne. Poinformowali nas, co mamy robić dalej. Potem podszedł do mnie młody człowiek i prosił, żebyśmy z nim pojechały. Ja się bałam, bo w takim czasie trudno jest wszystkim ufać. Zapytałam wolontariuszy, czy możemy z nim jechać. Powiedzieli, że to dobry człowiek i możemy z nim jechać, że będziemy z nim bezpieczne. Wyruszyłyśmy z dziećmi w drogę. Jechałyśmy pięć godzin — wspomina Katia. Dotarły do Szkotowa do gospodarstwa Agnieszki Tołłoczko, która mówi, że miały u niej przenoćować, odpocząć i wyruszyć w dalszą podróż. Tak się nie stało, bo zostały u niej. — Przywitała nas sympatyczna gospodyni. Od razu dała nam ubrania, nakarmiła nas i dała nam miejsce do spania. Byłyśmy zaskoczone jej gościnnością i bardzo jesteśmy jej za to wdzięczne.

Mogły tu zostać

Wyjeżdżając z rodzinnego domu, nie wiedziały, dokąd jechać. Nie mają w Polsce żadnej rodziny. Było im wszystko jedno, gdzie trafią. Najważniejsze było dla nich to, żeby znaleźć schronienie. Następnego ranka miały wyjechać dalej, do innego miasta, ale pani Agnieszka podeszła do nich i powiedziała, że jeśli chcą, to mogą u niej zostać. — Byłyśmy zaskoczone. Pomyślałyśmy, że skoro już tu jesteśmy i zostałyśmy bardzo serdecznie przyjęte, czujemy się jak w domu, to zostaniemy. Naszym dzieciom jest tu bardzo dobrze, są szczęśliwe, zadowolone,



Katia i Lena w kuchni pani Agnieszki gotują ukraińskie pierogi

czują się bezpiecznie. Mają wszystko, czego potrzebują. I zostałyśmy. Jesteśmy pani Agnieszce bardzo wdzięczne. Jesteśmy bardzo szczęśliwe, że znalazłyśmy takich miłych i dobrych ludzi. Mąż pani Agnieszki mówi, że nas polubił i żyjemy tu jak jedna wielka rodzina — mówią.

Znalazły schronienie w Szkotowie, ale myślami są ze swoją rodziną, która została w Ukrainie, w której

jest wojna. Oglądają codziennie wiadomości, rozmawiają z rodzicami i resztą rodziny. Martwią się. Codziennie się modlą, proszą, żeby ich modlitwy zostały wysłuchane, żeby wojna się skończyła, żeby Europa im pomogła. Mają nadzieję, że wszystko będzie dobrze.

Po kilku dniach pobytu w Szkotowie Katia i Lena postanowiły czymś się zająć, żeby nie myśleć ciągle



Dzieci Kati i Leny bawią się z wnukami Agnieszki Tołłoczko

o tych strasznych rzeczach, które dzieją się w ich ojczyźnie. Postanowiły lepić prawdziwe ukraińskie pierogi. — Chcemy dać domownikom i ich przyjaciółom, znajomym dobre jedzenie. Jesteśmy bardzo wdzięczne pani Agnieszce, że wspiera nas w tej działalności. Robimy pierogi z mięsem, czyli pielmieni oraz pierogi z ziemniakami, czyli warietki. W planach mamy przygotowywać także prawdziwy barszcz ukraiński — mówią.

Katia, Lena i ich dzieci w Polsce znalazły schronienie i są bezpieczne.

— Dziękujemy za waszą pomoc, za serdeczne przyjęcie i wszelką bezinteresowną pomoc dla Ukrainy. Nigdy wam tego nie zapomnimy — mówią Katia i Lena.

Zapewniają, że chciałyby wrócić do ojczyzny, ale nie wiadomo, co się stanie w Ukrainie. — Tam jest nasz dom, nasza rodzina. Wszystko, co przeżyliśmy, zostało w Ukrainie — mówią. I dodają: — Cała Ukraina się modli i prosi o zamknięcie nieba nad Ukrainą. Każdego dnia Rosjanie bombardują nasze miasta, giną ludzie. Miasta są niszczone doszczętnie.

REKLAMA

Największa Hurtownia Odzieży w Olsztynie

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

www.gracjaolsztyn.pl



Z tym kuponem kupisz bez marży*
Oferta ważna do 2 kwietnia 2022 r.

Hurtownia wprowadziła na stałe

sprzedaż detaliczną

Serdecznie zapraszamy

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

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

292201r-1-M

Burmistrz Susza

podaje do publicznej wiadomości, że dnia 14.03.2022 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Suszu oraz pod adresem: <http://bip.susz.pl> w zakładce nieruchomości, wywieszono na okres 21 dni wykazy nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży w drodze przetargu ustnego nieograniczonego. Więcej informacji pod nr 55 278-60-15 wew. 33.

86221zi-a-M

Rada Nadzorcza Szpitala Powiatowego w Nowym Mieście Lubawskim sp. z o.o.

OGŁASZA KONKURS

NA STANOWISKO CZŁONKA ZARZĄDU, DYREKTORA SZPITALA POWIATOWEGO w Nowym Mieście Lubawskim sp. z o.o.

Szczegółowy regulamin i warunki konkursu zamieszczone są na stronie internetowej spółki www.szpitalnml.pl i Starostwa Powiatowego w Nowym Mieście Lubawskim www.powiat-nowomiejski.pl.

Oferty konkursowe należy składać w sekretariacie (pokój 16) Starostwa Powiatowego w Nowym Mieście Lubawskim w formie określonej w regulaminie.

8022mizn-a-M

WOJNA JEST PIEKŁEM DLA ZWIERZĄT

WOJNA JEST PIEKŁEM DLA LUDZI. JEST TEŻ TRAGEDIĄ DLA ZWIERZĄT. GRANICĘ PRZEKRACZAJĄ PSY, KOTY, GRYZONIE. TRAFIAJĄ DO POLSKICH DOMÓW. ALE DECYZJĘ O PRZYJĘCIU ICH POD SWÓJ DACH TRZEBA PRZEMYŚLEĆ, ŻEBY NIE SKOŃCZYŁA SIĘ JESZCZE WIĘKSZĄ TRAUMĄ DLA ZWIERZAKA.



ADA ROMANOWSKA
a.romanowska@
gazetaolsztynska.pl

Chomik przeszedł granicę w pudełku po kremie. Vira została trafiona pociskiem w kręgosłup. Ma sparaliżowane tylne łapki. Na czarnego kundelka prawdopodobnie najechał ciężki sprzęt, miażdżąc również tylne łapki... Uratowali go weterynarze z Przemyśla. Natomiast 12-letni owczarek nie był w stanie sam dojść do granicy ze względu na swój wiek i kondycję. Przez 17 km niosła go na plecach uciekająca przed wojną Ukrainka. Pies nie mógł przecież zostać... Zdjęcie, które pojawiło się w mediach społecznościowych, kryje wielki dramat. A takich historii jest mnóstwo. W sieci jest wiele zdjęć przejść granicznych, dworców, schronów w Ukrainie, na których widać ludzi ze zwierzętami, które też są ofiarami wojny. Boją się tak samo jak ludzie. Nie wszystkie mogą znaleźć bezpieczne schronienie. Tym pozostawionym pomagają mieszkańcy, którzy zostali. Wyważają drzwi, robią dziury w ścianach, żeby podać jedzenie albo wlewają wodę do picia przez judasza. Część schronisk

musiała zostać ewakuowana, bo w ich pobliżu spadają bomby. Zwierzętami albo nie ma się kto opiekować, albo opieka nad nimi jest związana z narażeniem życia, albo brakuje wody czy karmy. Na szczęście dzięki zmianie przepisów na polskiej granicy zwierzęta mogą podróżować bez kompletu badań czy paszportu.

— KIEDY WYBUCHŁA WOJNA, WIELE FUNDACJI I ORGANIZACJI ZAJĘŁO SIĘ EWAKUACJĄ ZWIERZĄT Z UKRAINY. KIEDY SIĘ OKAZAŁO, ŻE WIELU UCHODźCÓW NIE MOŻE ICH ZABRAĆ ZE SOBĄ, TRZEBA BYŁO JE RATOWAĆ.

Mowa też o bezdomnych zwierzętach, bo w Ukrainie nie ma publicznej opieki nad zwierzętami. Opiekują się nimi zazwyczaj prywatne inicjatywy — mówi Oksana, olsztynianka, która teraz mieszka we Wrocławiu. — Gdy patrzy się na to, co dzieje się w Ukrainie, trudno powstrzymać emocje. Zaopiekowałam się kotką z Ukrainy, dałam jej tymczasowy dom. Kiedy zwierzę dojdzie do siebie, zostanie adoptowane. Albo przeze mnie, albo trafi do kogoś innego. Czas pokaże. Zdecyduje o tym fundacja, która przywiozła zwierzę z Ukrainy. Teraz koteczka ma osiem miesięcy, więc to jeszcze dzieciak. Była bezdomna, a świadczy o tym jej waga — ma zaledwie 2 kg. To mało jak na kota. To wręcz szkieletik obrosnięty skórą. Mamy dwa kocury i każdy waży prawie 7 kg. Różnicę nie tylko widać, ale i czuć. Do tego je bardzo łapczywie, więc prawdopodobnie wcześniej jadła to, co znalazła. Ma też problemy z trawieniem. Nie jest przyzwyczajona do regularnego jedzenia i dobrej karmy. Skąd przyjechała? Nie wiem. Wydaje mi się, że z zachodniej Ukrainy. Jechała do nas kilkanaście godzin w transporterze, więc można sobie wyobrazić, w jakim była stanie i jak się czuła, gdy przybyła do Polski. Jest cała biała i jest piękna. Kojarzy mi się z bohaterką bajki Disneya „Koci arystokraci”. Gdy



Biłka znalazła dobry dom

dorośnie, nabierze ciała, sierść jej się zagęści i zjedzie z niej stres, na pewno będzie wyglądała jak ta animowana księżniczka z puchatym ogonem. Nazywamy ją Biłka. W Polsce kojarzy się to z białym kolorem, a po ukraińsku to wiewiórka. Bo ma puchaty ogon jak ona.

I dodaje: — Rozmawiam z Biłką po polsku i mam nadzieję, że rozumie. Mój mąż jednak bardzo się martwi, czy dogada się z naszymi kotami. Ale dziewczyna szybko się uczy. Jest przeurocza, lgnie do człowieka. Widać, że potrzebowała ludzkiej ręki.

Chce pomóc

O zwierzętach z Ukrainy myśli też 19-letnia Ula Kiersz. W Łęczu, małej miejscowości w powiecie elbląskim, chce ratować psy, które zostały ewakuowane. Postanowiła, że na działce rodziców zorganizuje tymczasowy punkt adopcji psów. Od lat jest wolontariuszką Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt



Ukrainka niosąca swojego psa

„Psi raj” w Pasłęku, więc wie, czego zwierzęta potrzebują. Teraz na pewno kilku kociów, które mogłyby być schronieniem dla psów. I ludzi do pomocy. Również pieniędzy, więc w internecie zorganizowała zbiórkę, dzięki której mogłyby ruszyć — dać na chwilę czworonogom dach nad głową, wyleczyć je i znaleźć nowych kochających właścicieli. Wszystko na czas trwania wojny. Ale niestety mieszkańcy sąsiadujący z działką nie wyrazili zgody na otwarcie tymczasowego punktu dla psów w okolicy ich domów.

— Zaczęliśmy budowę kojców dla psów z Ukrainy, będziemy ratować tyle, ile się da i na ile starczy funduszy. Będziemy brać po 5 psów, znajdować im domy i potem kolejne 5 psów... — tak opisuje zbiórkę Ula Kiersz. — Zwierzęta same sobie nie poradzą w takiej sytuacji, jaka teraz panuje, a my nie możemy patrzeć beczynn timer i tylko się przyglądać, musimy działać. Razem damy radę!



Patron, specjalista w szukaniu min

Adoptuj z głową

Mnóstwo zwierząt trafia też do schronisk. Na przykład 30 psów z Ukrainy znalazło dach nad głową w Gorzowie Wielkopolskim. Psy spędziły w podróży trzy doby, kiedy na dworze temperatura sięgała -10 stopni Celsjusza. Teraz placówka szuka dla nich domu. Czy takie transporty przyjeżdżają też na Warmię i Mazury?

— Transportem zwierząt zajmują się organizacje prozwierzęce. My również współpracujemy z jedną, ale nie możemy przyjąć transportu, bo jesteśmy schroniskiem miejskim. Jeszcze nie rozmawialiśmy z burmistrzem Ostródy na temat opieki nad takimi zwierzętami. Tym bardziej, że Warmia i Mazury na razie nie cieszą się zainteresowaniem takich transportów. One w pierwszej kolejności trafiają do innych województw, bliżej granicy — zauważa Monika Jankowska, kierownik Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt w Ostródzie z lokalizacją w Lubajnach. — Jeśli ktoś przyjedzie do nas ze zwierzętami z Ukrainy, oczywiście nie odmówimy im pomocy. To nasz obowiązek, żeby dać im poczucie bezpieczeństwa i szukać dla nich domu. Teraz to nawet nie będzie trudne. Empatia ludzi jest ogromna, a ludzie pytają o możliwość takiej adopcji. Można powiedzieć, że mamy pospolite ruszenie. Ale pamiętajmy — pies czy kot to obowiązek. Zwłaszcza że mogą pojawić się trudności wywołane wojną czy nawet długą podróżą. Nie każdy może podjąć temu zadaniu. Taką opiekę trzeba przemyśleć, żeby nie skończyła się jeszcze większą traumą dla zwierzęcia.

Na Facebooku została utworzona specjalna gru-

pa „Pomoc dla zwierząt w Ukrainie”. Ogłaszają się na niej osoby, które są gotowe zapewnić zwierzętom domy tymczasowe, pomóc w opiece czy transporcie. Grupa „Kynolodzy – Kynologom na Ukrainie” wspiera akcję pomocową, którą koordynuje Fundacja Dobrych Zwierząt. Dzięki nim powstaje rejestr domów tymczasowych dla psów.

Miłośnicy zwierząt skrzykują się również na grupie facebookowej „Pomoc dla zwierząt w Ukrainie”. Organizują transport, szukają domów tymczasowych, robią zbiórki karmy czy transporterów. Polecają sobie również organizacje, które prowadzą skoordynowaną pomoc zarówno w Ukrainie, jak i już na terenie Polski.

Psy na froncie

Nie wszystkie zwierzęta opuszczają Ukrainę. Niektóre wspierają żołnierzy. W walce zwrogiem na przykład sprawdza się psi nos. Dlatego do pracy zaangażowano zwierzęta. Psem na medal został niepozorny Patron, który pomaga pirotechnikom z Czernihowa. Towarzyszy im na każdym kroku i oferuje niezawodne wsparcie w szukaniu min. Patron ma dwa lata. W poście zamieszczonym przez Służby Ukrainy ds. Sytuacji Nadzwyczajnych można przeczytać, że Patron kocha ser. Zdjęcie wojownika na czterech łapach zrobiło wrażenie na internautach. W komentarzach obserwatorzy ciepło wypowiadali się o czworonogu. — „Wszyscy wolontariusze, przerzucajcie ser do Czernihowa”, „Mądra psina ratuje ludzkie życie”, „Wiele zwycięstw dla Ciebie, nasz ogoniasty obrońco”, „Taki mały, ale też chce żyć wolnym krajem” — pisali.

Ukraińscy żołnierze mają więcej czworonożnych przyjaciół. Na początku marca w internecie pojawiło się nagranie przedstawiające szczeniaka, którego wojskowi przyszyli pod swoje skrzydła. Mały i groźny psiak otrzymał imię Rambo. Ale szybko okazało się, że pies sprawdza się jako ochroniarz. Niewielki szczeniak obdarzony został niezwykłym słuchem, zatem nie umknie mu żadne zbliżające się niebezpieczeństwo.

NADGRANICZNE MIASTECZKO Z BARWNA

BISKUPIEC POMORSKI — CHOCIAŻ MA UKŁAD URBANISTYCZNY TYPOWY DLA MIASTECZKA — JEST WSIĄ, PRZEZ KTÓRĄ WIEDZIE DROGA WOJEWÓDZKA NR 538. TA MIEJSCOWOŚĆ W POWIECIE NOWOMIEJSKIM BYŁA NIEGDYŚ WAŻNYM GRANICZNYM MIASTEM I OŚRODKIEM PRZEMYSŁOWO-HANDLOWYM Z BURZLIWĄ I BOGATĄ HISTORIĄ.



Odrestaurowany Urząd Gminy w Biskupcu jest budowlą ściśle związaną z historią miejscowości



Centrum Biskupca w pierwszych



STANISŁAW R. ULATOWSKI
s.ulatowski@
gazetaolsztynska.pl

Miasto nad brzegami niewielkiej rzeki Osy zostało założone przez biskupa pomezańskiego Rudolfa w 1325 roku. Niemiecka nazwa Bischofswerder oznaczała Biskupią Żulawę. Umieszczenie miasta na granicy dwóch krain – Pomezanii i Ziemi Chełmińskiej – w miejscu starej przeprawy przez rzekę Osę, na dawnym szlaku handlowym, pozwalało na rozwój grodu. Przed wiekami miasto otoczone było murami obronnymi z trzema bramami wjazdowymi, które stały od strony Kisielice, Lipinek i Słupnicy. Do dzisiaj przetrwał tylko niewielki fragment fortyfikacji, który można obejrzeć za kościołem ewangelickim.

Ratują stary kościół

Kościół ewangelicki (pierwotnie przed reformacją katolicki) został ufundowany w 1325 roku przez założyciela — biskupa Rudolfa. W 1524 roku ruch reformacyjny spowodował, że większość mieszkańców przeszła na protestantyzm. Od tego roku kościół służył ewangelikom, aż do końca drugiej wojny światowej, jako

dom modlitwy. Ten gotycki budynek, przebudowany w późniejszym okresie w stylu barokowym, posiadał bogate wyposażenie. Obecnie budowla jest zamknięta i przed kilkunastoma laty zaczęła popadać w ruinę. Interwencja samorządu gminnego i parafii, która jest administratorem zabytku, zapobiegła dalszej dewastacji. Długo zastanawiano się, jak mogłaby służyć budowla po ewentualnym odrestaurowaniu. Do dziś jednak taka koncepcja nie powstała.

Strażackie wspomnienia

Druh Jan Atlachowicz związany jest od ponad 40 lat z Ochotniczą Strażą Pożarną w Biskupcu. Pasionuje się historią miejscowego pożarnictwa. — Oficjalnie data powstania naszej jednostki straży pożarnej określona jest na rok 1891. Utworzenie drużyny pożarniczej wymusiły rozwój rzemiosła i handlu oraz zwarta zabudowa Biskupca. Posiadanie własnej straży było więc koniecznością, by zapewnić bezpieczeństwo mieszkańcom — mówi Jan Atlachowicz.

Dramatyczne wydarzenia, jakie miały miejsce w Biskupcu w marcu 1726 roku, zwane „czarną środą”, wspomina dr Andrzej

Korecki z Nowego Miasta, historyk i autor wielu publikacji. — Opis wielkiego pożaru w Biskupcu zachował się w ewangelickich aktach kościelnych. Na pożółkłych kartach czytamy, jaki przebieg miał pożar — opowiada historyk.

„W mieście Biskupiec w dniu 6 marca 1726 roku rankiem dokładnie o godzinie 8, a była to środa popielcowa, była wietrzna pogoda (sztormowa), padał śnieg. Wówczas wybuchł pożar, który rozprzestrzenił się na całe miasto. Zagrożona została słodownia, browar, domy — budy, kościół, ratusz, szkoła, dom piwny. Przez dwie godziny pożar przeobraził miasto w jedną gromadę popiołu. Ogień zbliżył się do narożnego domu na rynku nr 14 do starej prabuckiej wieży, gdzie mieszka szewc Poltkowsky. Jedenaście dni przedtem Lucas Zuchanowsky reperował komin. Kiedy ugaszono ogień, straż podjął rotmistrz konnej kompanii v. Jahns. Po pożarze szacunkowo ogłoszono, że przynajmniej 500 mieszkańców zostało bezdomnymi”.

Sukna i maszyny

Biskupiec słynął niegdyś z produkcji wysokiej jakości wyrobów sukieniczych, które były znane

daleko od granic miasteczka. Jednak największym zakładem przemysłowym w Biskupcu była fabryka maszyn Sommmitza. Firma zaopatrywała w dobrej jakości maszyny rolnicze okolicznych producentów rolnych i okoliczne majątki ziemskie. Kilka maszyn wyprodukowanych w tym zakładzie można podziwiać w Muzeum Lokalnym w Łąkorzu. Nadgraniczny Biskupiec uważany był za znaczące centrum handlowe. Rocznie na terenie miasteczka odbywało się 8 jarmarków. Biskupiec znany był także z wyrobów szewskich i garbarskich. W miejscowości działało ponad 20 sklepów i niemal 50 zakładów rzemieślniczych, a miejscowa cegielnia wytwarzała około 350 tysięcy doskonałej jakości cegieł w ciągu roku. Biskupiec miał też własne czasopismo — „Gazetę Biskupską”, która drukowana była w Iławie do 1933 roku.

Józef Leliwa Piotrowicz, dziennikarz nowomiejskiej gazety „Drwęca”, dawny kronikarz ziemi nowomiejskiej, wspominał w swoich odręcznych zapiskach, że na granicy polsko-niemieckiej kwitł nielegalny handel, w większości wymienny. Działyły nawet zorganizowane, lecz nieformalne towarzystwa paskarskie, zajmujące się



ARKADIUSZ DOBEK, WÓJT GMINY BISKUPIEC: W STYCZNIU 2019 ROKU OFICJALNIE OTWORZYLIŚMY ODNOWIONĄ I ZMODERNIZOWANĄ SIEDZIBĘ URZĘDU GMINY W BISKUPCU. TEN BUDYNEK BYŁ ZWIĄZANY Z NASZĄ HISTORIĄ.

szmugłowaniem towarów. Zuprzemysłowionego Bischofswerder przez rzekę Osę przemycano wyroby przemysłowe i warsztatach rzemieślniczych, natomiast z ówczesnego powiatu lubawskiego dostarczano przetworzoną żywność i płody rolne. Największy rozwój miasta nastąpił w drugiej połowie XIX wieku, kiedy to w odległości trzech kilometrów powstała linia kolejowa Toruń – Iława. Kolej dała miastu możliwości rozwoju gospodarczego.

Na rynku miasteczka stał ratusz, który rozebrano w 1870 roku. Na jego miejscu powstał nowy, ale dopiero w 1927 roku. Ta budowla przestała istnieć na skutek działań wojennych.

Krypel stoi do dzisiaj

Wracając do XIX wieku, warto zaznaczyć, że w mieście powstał przytułek i dom dla sierot. Obiekt ten był stopniowo rozbudowywany. Ten okazały dom, zwany kryplem, można podziwiać do dziś. Jednym z fundatorów tego domu był światowej sławy chirurg i właściciel majątku w Łąkorzu i fundator nowomiejskiego szpitala — doktor Friedrich Lange. Aktualnie w budynku mieszkają ludzie.

HISTORIA



latach XX wieku

Miasto miało też własną gazownię. Okrągły budynek w formie rotundy można podziwiać także obecnie. Gaz był uzyskiwany z suchej destylacji węgla i rozprowadzany go po całym mieście. W sąsiedztwie gazowni pracowała rzeźnia miejska. Zakład prowadził ubój zwierząt, a żywiec pochodził od miejscowych rolników. Wyprodukowane wędliny i przetwory trafiały głównie na rynek lokalny.

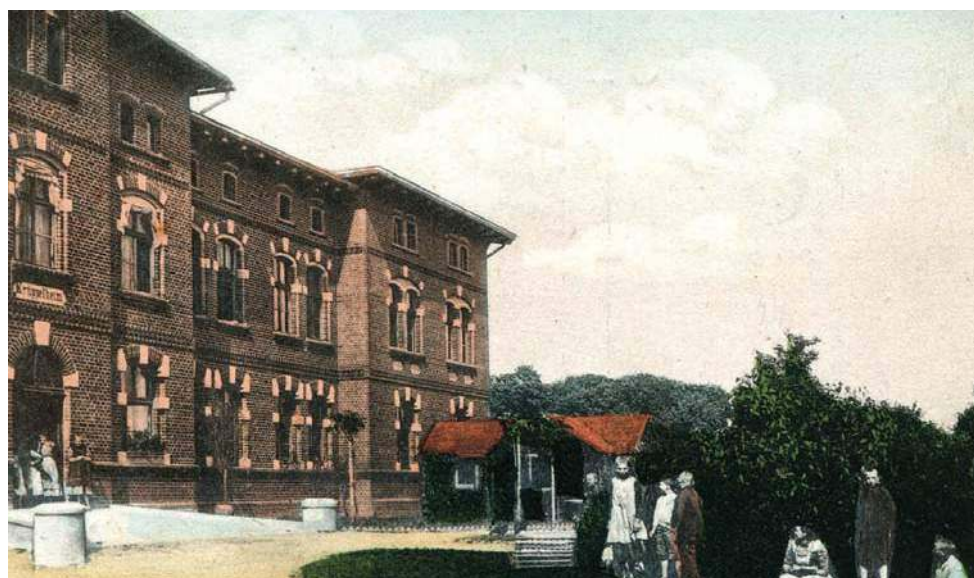
Rozebrano linię kolejową

Po pierwszej wojnie światowej, w wyniku przeprowadzonego plebiscytu, Biskupiec przypadł Niemcom. Osa stała się rzeką graniczną. Most ze straż-

nicami był jednocześnie przejściem granicznym. Po stronie polskiej było Fito, gdzie stoi zachowany budynek straży granicznej. Miasto, odcięte od głównej linii kolejowej, zaczęło podupadać. Aby temu zapobiec, wybudowano w 1925 roku linię kolejową do Kisielic. Pozwoliła ona na podtrzymanie egzystencji gospodarczej miasta, a nawet pobudziła jego rozwój. Linia użytkowana była do kwietnia 1969 roku, a następnie została rozebrana.

Koniec drugiej wojny światowej zapoczątkował trudny okres dla Biskupca. Rosjanie zniszczyli miasto, wysadzając i paląc większość budynków.

Uroczą architektonicznie miejscowość została zniszczona prawie w całości. W obrębie rynku nie ocalała żadna kamienica. Rosjanie rabowali wszystko, co miało wartość użytkową, a zwłaszcza maszyny i sprzęt z zakładów produkcyjnych. Zdobyć wojenna była ładowana na wagony kolejowe — na przygotowanej bocznicy kolejowej. Wszystko szło transportem w głąb Rosji specjalnie poszerzonym torem. Zniszczenia spowodowały, że w 1939 roku Biskupiec stracił prawa miejskie i działa do dzisiaj jako wieś gminna. W miejscowości i okolicy króluje przemysł drzewny. Dobrze rozwija się też rolnictwo.



Tzw. krypel w Biskupcu był kiedyś szpitalem psychiatrycznym, dziś jest budynkiem mieszkalnym



Nadleśnictwo Pisz



Nadleśnictwo Pisz jest jednym z 26 nadleśnictw w Polsce, w których realizowany jest pilotażowy projekt Leśne Gospodarstwa Węglowe (LGW). Projekt Leśne Gospodarstwa Węglowe jest jednym z flagowych programów rozwojowych Lasów Państwowych. Celem projektu jest zwiększenie pochłaniania dwutlenku węgla przez lasy w efekcie dodatkowych działań w leśnictwie. Przyczyni się to do kompensowania wzrostu CO₂ powodowanego rozwojem gospodarczym.

Projekt ma następujące zadania: zwiększenie ilości dwutlenku węgla pochłanianego przez ekosystem leśny, głównie drzewostany i glebę, redukcja emisji z obszarów podmokłych oraz magazynowanie węgla na składach drewna.

W nadleśnictwie Pisz projekt jest realizowany na terenie kilkudziesięciu wydziałów drzewostanowych o łącznej powierzchni ponad 408 ha (powierzchnia zredukowana, na której prowadzone są poszczególne działania wynosi 145,95 ha). Przedsięwzięcia prowadzone na tym obszarze polegają przede wszystkim na:

- wzbogaceniu składu gatunkowego upraw na siedliskach BMśw i Bśw, które dopełniane są gatunkami takimi jak dąb szypułkowy, grab oraz lipa,
- wprowadzeniu podszytów liściastych w drzewostanach sosnowych w celu lepszego wypełnienia przestrzeni (struktury pionowej) na siedliskach Bśw i BMśw. Wprowadzane są gatunki podszytowe takie jak buk i grab.

Dodatkowym działaniem w nadleśnictwie Pisz w ramach edukacji przyrodniczo-leśnej było utworzenie ścieżki dydaktycznej łączącej miasto Pisz z pobliską wsią Łupki. Trasa ma długość 1,5 km, a rozmieszczone na niej tablice edukacyjne zawierają informacje o pochłanianiu dwutlenku węgla w przyrodzie, a także szczegóły projektu Leśne Gospodarstwa Węglowe w Polsce.

Zasoby leśne w następstwie fotosyntezy są naturalnym zbiornikiem węgla w postaci organicznej. Oznacza to, że im więcej węgla organicznego zostanie zmagazynowane w leśnych ekosystemach poprzez specjalnie przeznaczone do tego celu działania w gospodarce leśnej, tym mniej będzie go w postaci dwutlenku węgla w atmosferze.

Leśne Gospodarstwa Węglowe są programem pilotażowym, który ma zweryfikować, które z podejmowanych działań są



najbardziej efektywne. Efektem programu mają być jednostki dwutlenku węgla JDW i stworzenie rynku dla podmiotów gospodarki narodowej objętych systemem ETS (europejski system handlu emisjami), na którym mogłyby kupować od LP jednostki dwutlenku węgla pochłanianego przez zasoby leśne.

Według raportu „Leśnictwo 2017”, stworzonego przez Główny Urząd Statystyczny, zapas węgla w żywej biomasie drzewnej w 2015 r. dla Polski wyniósł 822 mln t węgla – co odpowiada 87 t węgla na hektar. Według wspomnianego opracowania w 1900 r. zapas ten wynosił 467 mln ton. Wskaźnik ten jest coraz wyższy, a lasy w Polsce pochłaniają coraz więcej węgla.

Przewiduje się, że leśne gospodarstwa węglowe w przeciągu 30 lat pochłoną dodatkowo niemal 1 mln ton CO₂. Innymi słowy, każdy hektar lasu, na którym zostanie wykonane dodatkowe działanie w ciągu tego okresu pochłonie ok. 37 ton węgla.



NIE ZAUWAŻA, KIEDY ZASTAJE JĄ ŚWIT

MYŚLĘ, ŻE URODZIŁAM SIĘ, ŻEBY BYĆ POLICJANTKĄ. A RĘKODZIEŁO JEST MOJĄ WIELKĄ PASJĄ. JUŻ W SZKOLE PODSTAWOWEJ ROBIŁAM NA DRUTACH SWETRY, CZAPKI, RĘKAWICZKI — MÓWI DOROTA MICHALAK. NA EMERYTURZE MOŻE ODDAĆ SIĘ SWOIM LICZNYM PASJOM.



EWA LUBIŃSKA
e.lubinska@
gazetaolsztynska.pl

Od wczesnego dzieciństwa Dorota Michalak marzyła o tym by zostać... policjantką, ale też od wczesnych lat lubiła usiąść z mamą przy piecu i dziergać na drutach lub wyszywać, a że znana jest w Lidzbarku Warmińskim, gdzie mieszka, z konsekwencji (ma ją we krwi) to jako młoda dziewczyna zrealizowała swoje pierwsze marzenie i rozpoczęła służbę w mundurze. Nie zaniechała też przyjemności rękodzielnictwa.

— Nigdy nie miałam żadnych wątpliwości co do tego, że kiedyś będę w policji — opowiada pani Dorota. — Myślę, że urodziłam się, żeby być policjantką. A rękodzieło jest moją wielką pasją. Już w szkole

podstawowej robiłam na drutach swetry, czapki, rękawiczki. Haftowałam serwety. Mam w domu między innymi wyszyte przez siebie dwa duże kolorowe obrusy, jeden na lato z truskawkami, drugi — z gałązkami ostrokrzewu.

Jak wspomina pani Dorota, przerwę w tworzeniu rękodzieła miała tylko wtedy, gdy dzieci były małe (ma dwóch synów), a ona postanowiła studiować. Zdobyła wtedy tytuł magistra i skończyła dwie podyplomówki. Przy dwójce maluchów w domu i służbach w policji trudno było znaleźć czas na hobby.

— Kiedy jednak ten intensywny okres w moim życiu się skończył, wróciłam do swojego dziergania i wyszywania — kontynuuje Dorota Michalak. — W ostatnich latach, gdy przeszłam na emeryturę,

ciągnęło mnie też inne rękodzieło. Zawsze chciałam nauczyć się robienia na szydelku. Kiedy byłam młoda, wydawało mi się to szalenie trudne. Gdy brałam do ręki szydelko, miałam wrażenie, że brakuje mi czegoś w drugiej ręce, bo byłam przyzwyczajona do drutów i trochę mnie to na jakiś czas zraziło. Przekonałam się do szydelka nieco później. W lidzbarskiej bibliotece zorganizowano warsztat szydełkowania. Poszłam i w zasadzie po trzech lekcjach opanowałam tę sztukę, z czego jestem bardzo zadowolona. Pani Dorota opanowała też makramy. Jest samoukiem. Chociaż przyznaje, że jeszcze w szkole podstawowej na zajęciach praktyczno-technicznych uczniowie robili podobne rzeczy, więc nauka makramy poszła jej bardzo szybko. Korzystała głównie z internetu. Ma



Zdjęcie z 2019 roku ze wspólnego malowania jajek z „Gazetą”

na swoim koncie już sporo wyrobów, takich jak dekoracyjne łapacze snów czy kwietniki.

Wiosna dla pani Doroty to czas przygotowywania dekoracji wielkanocnych.

— Na emeryturze odkryłam metodę dekoracji jaj techniką kanzashi, która mnie zachwyciła — opowiada. — Polega na dekorowaniu z użyciem kolorowych wstążeczek.

Tę fascynację pani Dorota widać po ilości wykonanych przez nią dekoracji. Jaja kanzashi, które wyszły spod jej ręki, zachwycają kolorami i wzorami.

Dopóki mieszkanka Lidzbarka Warmińskiego zadowolala się robieniem na drutach, haftami i szydełkowaniem, nie był jej potrzebny warsztat. Siadała w salonie przed telewizorem i oddawała się swoim pasjom. Jednak makramy i jaja kanzashi wymagają już specjalnego miejsca. I właśnie niedawno w sy-

pialni pojawiło się biurko, które będzie pełniło rolę warsztatu rękodzielniczego.

— Teraz, kiedy jestem na emeryturze, a dzieci są dorosłe — Arek ma 29, a Krzysz 26 lat — mogę więcej czasu poświęcać na realizację swoich zainteresowań — zwierza się Dorota Michalak. — Przyznam, że czasem bardzo mnie pochłania rękodzieło. Zdarzyło się, że nie zauważałam, jak wstawał świt. Potrafiłam robić jakąś dekorację do rana, bo jak tu zostawić niedokończony kwiatek? — śmieje się lidzbarszczanka.

Pani Dorota dzięki emeryturze ma też więcej czasu na prace społeczną. Niemal zawsze była aktywna. Jeszcze kiedy pracowała w policji miała ciągły kontakt z mieszkańcami z racji służby. Organizowała między innymi konkursy profilaktyczne, pogadanki i in. Ale i prywatnie lubiła być aktywna. Kiedy razem

z rodziną zamieszkali na osiedlu domków jednorodzinnych zwanym Zydłagiem, razem z sąsiadami postanowili zagospodarować leżącą nieopodal nieużywaną działkę na boisko.

— Mieliliśmy dwóch synów, sąsiedzi też mieli dzieci w tym wieku, więc stwierdziliśmy, że dobrze byłoby zrobić im boisko — wspomina pani Dorota.

I tak się też stało. Wspólnymi, sąsiedzkimi siłami wyrównali ziemię, postawili bramki i chłopcy mieli już gdzie grać. Skutkiem powstania boiska była integracja dzieci.

— Powstała grupa, która kiedyś wzięła udział w miejskim turnieju ulic — opowiada lidzbarszczanka. — Zdobyliśmy pierwsze miejsce ex aequo z ul. Leśną. Za pieniądze z nagrody kupiliśmy siatki do bramek i siatkówki oraz piłki i chyba nawet starczyło na spiwory.

Drugą akcją z grupą z boiska, które młodzi ludzie nazwali „Polanką”, była przebieranka za Smerfy.

— Miałam pewne elementy garderoby Smerfów od siostry i pomyślałam, że przeberzemy się z okazji urodzin naszego miasta — wspomina Dorota Michalak. — Poszukaliśmy garderoby, która by pasowała, coś doszliśmy, przerobiliśmy i w takich kostiumach wyruszyliśmy wszyscy do miasta. Mieliliśmy między innymi: La-

lusia, Muzyka, Ważniaka, Papę Smerfa i nawet Smerfetkę. Młodzi mieli niezłą zabawę, gdy na deptaku zaczęli ich dzieci i chcieli sobie z nimi robić zdjęcia, a kiedy przechodziliśmy przez ulicę Kasprowicza, słyszeliśmy jak jeden z kierowców mówił do kogoś przez telefon: „nic dzisiaj

nie piliem, a widzę Smerfy”.

Aktywność pani Doroty nie uszła uwadze mieszkańców i kiedy mąż Mirosław namówił ją na startowanie do rady miasta, nie miała problemów z zebraniem głosów poparcia. Jest radną już czwartą kadencję, a w tej kadencji również przewodniczącą rady.

— Cieszę się też z tego, że od kiedy jestem w radzie, tak dużo się w naszym mieście zmieniło — zwierza się pani Dorota. — Praca w radzie pozwala mi jeszcze aktywniej i skuteczniej pracować na rzecz lokalnej społeczności.

Pani Dorota nigdy nie siedziała beczynnie. Poza wspomnianym hobby ma jeszcze inne — jest myśliwą, gra w zespole sygnalistów i tą pasją zaraziła syna Arkadiusza, który grał z nią w tym zespole dziesięć lat, była reprezentantką okręgu olsztyńskiego w zawodach strzeleckich Dian, należy do Polskiego Związku Łowieckiego, a syn Krzysztof zaraził ją pasją podróżowania. Kiedy tylko może, zwiedza Polskę i Europę. Te wyjazdy, jak mówi, są najczęściej spontaniczne. Była nawet na bardzo interesującym wyjeździe w Stanach Zjednoczonych Ameryki, ale to już materiał na inną opowieść.

Teraz powoli pani Dorota przygotowuje się do Świąt Wielkanocnych, które zbliżają się wielkimi krokami. Dekoracji własnoręcznie robionych jej nie zabraknie. Ma ich zapas, bo z ich wykonywania czerpie nie tylko satysfakcję, ale też bardzo potrzebny nam wszystkim teraz relaks.

— Robienie tych dekoracji zawsze mnie odświeża, dlatego tak bardzo lubię je tworzyć — kończy Dorota Michalak.



PRENUMERATA ZA ZDJĘCIE

Zachęcamy do nadsyłania zdjęć miejsc, w których mieszkacie. Autorzy fotografii, które opublikujemy w Gazecie, otrzymają od nas bezpłatny 6-miesięczny dostęp do naszego e-wydania. Dzisiaj prezentujemy kilka zdjęć, które niedawno otrzymaliśmy. Fotografie wysyłajcie na adres: redakcja@gazetaolsztyńska.pl. Prosimy o informację, co jest na zdjęciu i jak je podpisać (autor).



Galiny
Anna Szymczukiewicz



Elbląg
Magdalena Pietkiewicz



Wiosna
MH



Olsztyn
Anna Frenckiewicz



Jezioro Kielarskie
Joanna Gelo



Księżyc w pełni
Piotr Leśniewski

Masz moc!



Przekaż 1% podatku

Fundacji
„Przyszłość dla Dzieci”

Daj dzieciom siłę
do walki z chorobą!

KRS 0000148747
www.przyszloscdladzieci.org

DAJMY KUBUSIOWI SZANSĘ NA LEPSZE ŻYCIE

ZBLIŻA SIĘ 21 MARCA – ŚWIATOWY DZIEŃ OSÓB Z ZESPOŁEM DOWNA. OSOBY TE WYRÓŻNIAJĄ SIĘ WRAŻLIWOŚCIĄ NA POTRZEBY DRUGIEGO CZŁOWIEKA. WIELE Z NICH JEST WYBITNIE UTALENTOWANYCH ARTYSTYCZNIE. PRZY ODPOWIEDNIM WSPARCIU MOGĄ NAUCZYĆ SIĘ WSZYSTKIEGO, CZEGO ZAPRAGNĄ I OSIĄGNAĆ SUKCESY. DLATEGO WARTO WESPRZEĆ 1% KUBĘ I INNE CHOROJE DZIECI, BY DAĆ IM SZANSĘ NA LEPSZE ŻYCIE.



JOANNA
KARZYŃSKA
j.karzyńska@
gazetaolsztynska.pl

Już niedługo, bo 21 marca będziemy świętować nadzieję wyteśknioną przez wszystkich wiosny. Ten dzień jest również dniem solidarności z osobami z Zespołem Downa. Dlatego każdy, kto rozlicza podatek dochodowy od osób fizycznych (PIT), może przekazać 1% podatku na rzecz Fundacji „Przyszłość dla Dzieci”. Wystarczy w zeznaniu rocznym PIT wskazać naszą fundację. Państwa 1% ma ogromną moc, bo może pomóc w leczeniu i rehabilitacji Jakuba i prawie 500 podopiecznych Fundacji „Przyszłość dla Dzieci”. Choroba i niepełnosprawność dziecka to dla rodziców ogromna tragedia. Nie jest łatwo pogodzić się z jego cierpieniem, każdego dnia walczyć o życie i jak sprawność. Jednak każdy uśmiech wynagradza rodzicom wszystkie złe chwile i motywuje do dalszej ciężkiej pracy. Im samym trudno jest jednak



Kubus to rezolutny 3-latek, który potrzebuje naszego wsparcia

podoleć wyzwaniom, ponieważ dużym problemem są wysokie koszty rehabilitacji, specjalistycznego sprzętu i leczenia. Możemy pomóc właśnie tym rodzinom, przekazując swój 1%. To nic nie kosztuje, a wspiera ich w walce i daje nadzieję, że ich dziecko ma szansę na poprawę jakości życia.

— Podczas Światowego Dnia Zespołu Downa można okazać solidarność z osobami dotkniętymi tą wadą genetyczną, zakładając i udostępniając w mediach społecznościowych zdjęcie w kolorowych skarpetkach nie do pary, symbolizujących różnorodność genetyczną. Można też pomóc Kubie i innym dzieciom w walce o życie i zdrowie, przekazując 1% podatku — mówi Iwona Zochowska-Jabłońska, dyrektor zarządzająca Fundacją „Przyszłość dla Dzieci”.

— Razem możemy zdziałać o wiele więcej. Pomóż Kubusiowi korzystać z uroków dzieciństwa i daj mu szansę na lepsze życie! Przekazując 1% swojego podatku naszej fundacji wspieracie leczenie, rehabilitację i zakup potrzebnego sprzętu. Ta pomoc bardzo wiele znaczy dla dzieci i ich rodzin. Sami nie są w stanie udźwignąć kosztów terapii i leczenia. Częstotliwość pojawiania się zespołu Downa wynosi przeciętnie 1 na 600 urodzeń. Wada może dotknąć zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Pierwsze objawy trisomii dostrzegalne są

już w ciąży, podczas USG. Po urodzeniu dziecka chorobę rozpoznaje się po charakterystycznych cechach wyglądu, m.in. takich jak: krótkogłowie i umiarkowane małogłowie, płaski profil twarzy, skośne szpary powiekowe, zmarszczki nakątne, mały nos z płaską nasadą i szerokim grzbietem, bruzda poprzeczna dłoni i in. Dodatkowo większość osób z ZD jest również niepełnosprawna intelektualnie, ma wrodzone wady serca, wady przewodu pokarmowego, układu moczowego i kostnego. U chorych występuje również wrodzony niedobór odporności, co oznacza częstsze występowanie infekcji.

Zespół Downa jest nieuleczalny, jednak często stosowane są zabiegi niwelujące objawy choroby, np. korekcja wad serca. Prowadzone są także działania podnoszące jakość życia. Ważna w przypadku dzieci z ZD jest też regularna rehabilitacja.

Kubus ma trzy lata, urodził się z trisomią 21 chromosomu — Zespołem Downa. Jego starszy brat, 13-letni Kacper, był zdrowy.

— Przez cały okres ciąży nic nie wskazywało, że dziecko będzie chore. Dopiero po porodzie dowiedzieliśmy się, że Kuba urodził się z Zespołem Downa — mówi pani Wioletta, mama chłopca. — Początkowo był to dla nas ogromny szok, ale szybko musieliśmy zająć się leczeniem synka. Walka o jego życie

była priorytetem. Kuba do 6 miesięcy życia przez całą dobę był podłączony do maszyny, która dostarczała mu tlen ze względu na przewlekłą niewydolność oddechową oraz wiotkość krtani. Ja byłam z nim cały czas, pewnie dlatego nawet teraz najbardziej lubi przebywać ze mną.

Ten mały wojownik to pogodny, radosny i kochany chłopiec. Bardzo uwielbia zabawy z piłką i lubi słuchać muzyki disco polo. Kubus ma też swoje trzy ulubione programy: „Kółko Fortuny”, „Familiada” i „Jaka to melodia”. Podczas oglądania klaszeczki publicznością i kołysze się w takt muzyki.

Chłopiec codziennie jest rehabilitowany przez mamę, odwiedza go też rehabilitant, który pomaga Kubie usprawniać ciało. Przez problemy z sercem chłopiec przyjmuje leki, które powstrzymują jego wadę.

Kuba dzielnie zmagają się z przeciwnościami losu. Rodzina utrzymuje się z zasiłków. Tata chłopca jest osobą z niepełnosprawnością, mama natomiast zajmuje się domem oraz dwójką synów. Rodzina Kubu bardzo mu pomaga w dążeniu do zdrowia, problemem jest jednak niski budżet, który nie pozwala na wdrożenie terapii, której chłopiec wymaga. Co więcej, Kuba potrzebuje opieki pod względem wczesnego wspomagania rozwoju. Ze względu na fakt, że terapia i dojeżdżanie do specjalistów generują duże koszty, najbliżsi zgłosili się do naszej Fundacji.

— Sami nie jesteśmy w stanie sfinansować wszystkich zabiegów i terapii, która jest potrzebna naszemu dziecku — tłumaczy mama. — Prosimy o wsparcie dla naszego Kubusia, aby mógł cieszyć się dzieciństwem i być jak najbardziej samodzielny.

Żeby przekazać 1% podatku, wystarczy wpisać w rozliczeniu numer KRS 0000148747. A już teraz można dokonać wpłaty na konto Fundacji „Przyszłość dla Dzieci”: 58 1240 1590 1111 0000 1453 6887



FUNDACJA
PRZYSZŁOŚĆ
DLA DZIECI

PAPIEŻ POŚWIĘCI ROSJĘ I UKRAINĘ MARYI

POŚWIĘCENIE
ROSJI ORAZ
UKRAINY
NIEPOKALANEMU
SERCU MARYI
BĘDZIE MIAŁO
MIEJSCE
25 MARCA
JEDNOCZEŚNIE
W RZYMIE ORAZ
W FATIMIE.
W WIECZNYM
MIEŚCIE DOKONA
TEGO PAPIEŻ
FRANCISZEK,
A W FATIMIE
— KARDYNAŁ
KONRAD
KRAJEWSKI,
JAŁMUŻNIK
PAPIESKI.



Matka Boża Fatimska

CO SIĘ WYDARZYŁO 13 LIPCA 1917 ROKU W FATIMIE?

Podczas objawienia Maryi trójce dzieci: Franciszkowi, Hiacyncie i Łucji ujawnione zostały „tajemnice fatimskie”. Maryja przekazała, że wojna dobiega końca, ale jeśli ludzie nadal będą obrażać Boga za pontyfikatu papieża Piusa XI, wybuchnie jeszcze straszniejsza wojna. Aby temu zapobiec, konieczne jest poświęcenie Rosji Niepokalanemu Sercu Matki Bożej i Komunia święta wynagradzająca w pierwsze soboty miesiąca. Jeżeli te życzenia zostaną spełnione, Rosja nawróci się i zapanuje pokój, jeżeli nie, „bezbożna propaganda rozszerzy swe błędne nauki po świecie, wywołując wojny i prześladowanie Kościoła. Dobrzy będą męczennicy, a Ojciec Święty będzie miał wiele do cierpienia”. Maryja zapewniła jednak, że na koniec: „Moje Niepokalone Serce zatriumfuje”. Zapowiedziała, że Ojciec Święty w końcu poświęci jej Rosję, która się nawróci i przez pewien czas zapanuje pokój na świecie.

ŹRÓDŁO: WIKIPEDIA



TRADYCJA
POŚWIĘCANIA
SIĘ MATCE BOŻEJ
W HISTORII
UKRAINY NIE
JEST NOWOŚCIĄ.
JUŻ KSIĄŻĘ
JAROSŁAW
MĄDRY W SWOIM
CZASIE ODDAŁ
POD OPIEKĘ
NAJŚWIĘTSZEJ
MARYI PANNY
SWOICH
PODDANYCH.

O poświęcenie Rosji swemu Niepokalanemu Sercu dopominała się Maryja w swoich objawieniach w Fatimie 13 lipca 1917 roku. W innym razie Rosja nadal będzie szerzyć „swoje błędy na całym świecie, podejmując wojny i prześladowanie Kościoła”.

Potwierdziła to w rozmowie udzielonej w 1930 roku siostra Łucja, wizjonerka z Fatimy: „Jeśli się nie mylę, nasz Drogi Pan Bóg obiecuje zakończyć prześladowania Rosji, jeśli Ojciec Święty zgodzi się dokonać, a także nakaze biskupom świata katolickiego, aby dokonali uroczystego i publicznego aktu zadośćuczynienia i poświęcenia Rosji Najświętszemu Sercu Jezusa i Maryi. W odpowiedzi na zakończenie tych prześladowań Jego Świątobliwość ma przyrzec, że zatwierdzi i zaleci praktykowanie wspomnianego już nabożeństwa wynagradzającego (mowa o pięciu pierwszych sobotach miesiąca)”.

Czy prośba została spełniona?

Po objawieniach w Fatimie miało miejsce kilka aktów poświęcenia Niepokalanemu Sercu Ma-

ryi. Już 31 października 1942 roku, podczas II wojny światowej, papież Pius XII poświęcił jej cały świat. Z kolei 7 lipca 1952 roku w liście apostołskim „Sacro vergente anno” poświęcił narody Rosji Niepokalanemu Sercu Maryi: „Tak jak kilka lat temu poświęciliśmy cały świat Niepokalanemu Sercu Matki Bożej, tak teraz, w sposób szczególny, poświęcamy wszystkie narody Rosji temu samemu Niepokalanemu Sercu”.

Papież Paweł VI podczas trwającego Soboru Watykańskiego II ponowił poświęcenie Rosji Niepokalanemu Sercu. Tak samo zrobił papież Słowianin — Jan Paweł II, który przygotował akt zawierzenia w formie modlitwy. Samo zawierzenie odbyło się w bazylice Najświętszej Maryi Panny Większej 7 czerwca 1981 roku, w uroczystość Zesłania Ducha Świętego. Wypowiedział wówczas: „O Matko ludzi i narodów, Ty znasz wszystkie ich cierpienia i nadzieje, masz matczyne wyczucie dla wszystkich zmagani między dobrem a złem, między światłem a ciemnością, które wstrząsają światem, przyjmij nasze wołanie skierowane w Duchu Świętym ku prost do Twego Serca:

wane w Duchu Świętym wprost do Twego Serca i ogarnij miłością Matki i Służebnicy Pańskiej tych, którzy najbardziej oczekują tego uścisku, a także tych, których zawierzenia oczekujesz w sposób szczególny. Weź pod swoją macierzyńską opiekę całą rodzinę ludzką, którą z czułą miłością powierzamy Tobie, o Matko. Niech dla wszystkich zbliży się czas pokoju i wolności, czas prawdy, sprawiedliwości i nadziei”.

Odpowiedź na prośby wiernych

Jan Paweł II powtórzył akt zawierzenia podczas swojej pielgrzymki do Fatimy 13 maja 1982 roku oraz w „duchowej jedności” ze wszystkimi biskupami świata 25 marca 1984 roku w święto Zwiastowania, wypowiadając m.in. słowa: „I dlatego, o Matko ludzi i narodów, Ty, która znasz wszystkie ich cierpienia i nadzieje, która po macierzyńsku odczuwasz wszystkie zmagania między dobrem a złem, między światłem a ciemnością, które wstrząsają współczesnym światem, przyjmij nasze wołanie, które poruszeni Duchem Świętym kierujemy wprost do Twego Serca:

ogarnij miłością Matki i Służebnicy Pańskiej ten nasz ludzki świat, który Ci powierzamy i poświęcamy, pełni troski o ziemski i wieczny los ludzi i narodów. W sposób szczególny powierzamy i poświęcamy Ci tych ludzi i narody, którzy tego powierzenia i poświęcenia najbardziej potrzebują”.

Siostra Łucja, wizjonerka z Fatimy, miała osobiście potwierdzić, że ten ostatni, uroczysty i powszechny akt poświęcenia odpowiadał temu, czego pragnęła sama Matka Boża. Czy to jednak oznacza, że poprzednie akty zawierzenia były mniej „udane” i trzeba coś poprawić? Dlaczego po raz kolejny chce tego dokonać papież Franciszek? Tu nie chodzi o poprawianie czegoś, ale postawę serca osób wierzących. Tak jak z każdą modlitwą, istotna jest przede wszystkim postawa wewnętrzna charakteryzująca nas wierzących. Chodzi o to, aby w szczególności wynagrodzić Bogu zniewagi, bluźnierstwa, jak i obojętność religijną, której bez wątpienia jesteśmy świadkami. Zawierzenie, którego dokonać ma papież Franciszek, jest również odpowiedzią na prośby tysięcy wiernych.

Powierzają cierpienia i nadzieje

Z aktu, jaki ma odbyć się równocześnie w Rzymie, jak i w Fatimie, swoje zadowolenie wyraził zwierzchnik ukraińskiego Kościoła greckokatolickiego — abp Światosław Szewczuk: „Pośród tragedii krwawej wojny w Ukrainie z nadzieją przyjęliśmy wiadomość ze Stolicy Apostolskiej, że 25 marca, podczas nabożeństwa pokutnego w bazylice św. Piotra, Ojciec Święty poświęci Rosję i Ukrainę Niepokalanemu Sercu Maryi. Jest to akt duchowy długi oczekiwany przez naród ukraiński. Ukraińscy katolicy prosili o ten akt od początku rosyjskiej agresji w 2014 roku jako pilną potrzebę uniknięcia zaostrzenia wojny i niebezpieczeństw płynących z Rosji. W czasie moich spotkań z Ojcem Świętym przekazałem to pragnienie wiernych naszego Kościoła Jego ojcowskiej trosce. W związku z inwazją Rosji na wielką skalę ze wszystkich stron świata napływały od naszych wiernych prośby o przeprowadzenie tego aktu”.

Zwierzchnik grekokatolików jest wdzięczny Ojcu Świętemu za to, że

przyjął prośbę Matki Bożej, objawioną 13 lipca 1917 roku w Fatimie, i jej dzieci, aby chronić Ukrainę i powstrzymać od błędów Rosji, które sprzyjają wojnom i prześladowaniu Kościoła: „Niepokalanemu Sercu Maryi powierzmy wszystkie nasze cierpienia i nadzieje na pokój w naszym umęczonym kraju”.

Oddawali się Maryi wielokrotnie

Tradycja poświęcania się Matce Bożej w historii Ukrainy nie jest nowością. Już książę Jarosław Mądry w swoim czasie oddał pod opiekę Najświętszej Maryi Panny swoich poddanych. W 1995 roku w Zarwaniicy, narodowym sanktuarium Ukrainy, ponownie akt poświęcenia się Maryi. Zrobiono to po raz kolejny we wszystkich świątyniach greckokatolickich w 2014 roku, po aneksji Krymu oraz walkach w Donbasie. Dwa lata później aktu poświęcenia Ukrainy Niepokalanemu Sercu Najświętszej Maryi Panny dokonał w Fatimie arcybiskup Światosław Szewczuk.

WOJCIECH KOSIEWICZ
OPRAC. NA PODST.: OPOKA.ORG.PL

OSIEM POWODÓW, ŻEBY JEŚĆ AWOKADO

AWOKADO, CZYLI PO POLSKU SMACZLIWKA, TO WPROWADZIE OWOC TROPIKALNY I W POLSKIEJ KUCHNI GOŚCI OD STOSUNKOWO NIEDAWNA — A I TAK JUŻ DAŁ SIĘ POZNAĆ Z BARDZO DOBREJ STRONY. TO DOBRZE. BO ŚWIETNIE DZIAŁA I NA NASZE CIAŁO, I NA UMYSŁ...!



MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@
gazetaolsztynska.pl

Awokado swoimi właściwościami odżywczymi i zdrowotnymi może wręcz zadziwić. Mieszkańcy środkowo-południowego Meksyku, skąd owoc się wywodzi, doceniali go już w czasach prekolumbijskich. Nazwa owocu pochodzi od słowa Ahuacuatl, co w języku Azteków oznaczało „drzewo, na którym rosną jadra”. Uważali też, że awokado może być afrodyzjakiem.

Naturalnie awokado rośnie w klimacie tropikalnym na drzewach dorastających aż do 20 m wysokości i wyjątkowo długo dojrzewa: nawet od 6 do 8 miesięcy! Japończycy wykorzystują go do sushi, Meksykanie do pasty Guacamole, natomiast Brazylijczycy owoc obdarowuje bogactwem składników w postaci

mlecznego napoju z lodem.

Szefowie kuchni czasem wiedzą swoje, a naukowcy — wręcz odwrotnie. Tym bardziej, że o pogromców awokado nietrudno, bo wszyscy miłośnicy szczupłych sylwetek i fanatycy zdrowego odżywiania bezlitośnie wytykają, że awokado to jedyny owoc, który zawiera tłuszcz. A jednak w przypadku awokado wszyscy są wyjątkowo zgodni: awokado dodane do sałatki podniesie nie tylko jej walory smakowe. Owszem, ok. 85 proc. kalorii w owocu stanowią kwasy tłuszczowe. Ale nie dajmy się zwariować! To kwasy jednonienasycone, które dają uczucie sytości, ale i przyczyniają się do zwiększenia tempa metabolizmu i zmniejszenia masy ciała — co należy podkreślać z całą mocą! Prawdą jest również i to, że jeden cały owoc dostarcza 220 kcal. Sporo, ale są to kalorie bardzo zdrowe i to dzięki nim vegetarianie korzystają z awokado jak z mięsa.

NAJNOWSZE WYNIKI BADAŃ POTWIERDZAJĄ PONADTO, ŻE WCHŁANIANIE DWÓCH KLUCZOWYCH PRZECIWUTLENIACZY — LIKOPENU ORAZ BETA-KAROTENU — ZNACZNIE WZRASTA, GDY DO NASZEJ SAŁATKI DOŁOŻYMY AWOKADO.

Przykładowo, jeden owoc, który bez skórki i pestki waży średnio 150 g, dodany do sałatki przygotowanej z sałaty rzymskiej, szpinaku i marchewki — zwiększy wchłanianie karotenoidów, czyli cennych przeciwutleniaczy, średnio o 200-400 proc.! Sęk w tym, że zarówno li-



Fot. Pivabay

kopen oraz beta-karoten wchłaniają się w obecności tłuszczu, a jego źródłem jest właśnie owoc awokado. Podobnie działa olej z awokado.

Generalnie, za wysoką wartość zdrowotną awokado odpowiadają 3 komponenty: fitosterole, nienasycone kwasy tłuszczowe oraz witaminy i mikroelementy. Fitosterole przeciwdziałają stanom zapalnym. Nienasycone kwasy tłuszczowe, czyli kwas oleinowy, kwas linolowy oraz ich estry, zapobiegają utracie wody i w ten sposób chronią błony biologiczne komórek. Głęboko nawilżają też skórę, wspomagają układ odpornościowy i zawartością dorównują oliwkom i oliwie z oliwek.

Z witamin i mikroelementów najważniejsze to witamina B6, B9 (kwas foliowy), C i K oraz blonnik, żelazo, potas i miedź. Takiego potasu awokado ma w sobie więcej niż średni banan...! Pamiętajmy też, że akurat wyżej wymienione składniki występują w awokado w dużych ilościach, ale

ogólnie owoc zawiera ponad 80 związków, w tym także chroniący serce skwalen oraz aminokwasy, które budują mięśnie.

Poza tym pierwszy z brzegu wyrwany do odpowiedzi człowiek powie, że najlepsze źródło karotenoidów to marchewka, pomidory i pomarańcza. Gdy tymczasem awokado zawiera całą listę innych karotenoidów, także cennych dla naszego zdrowia.

Bardzo ważne, by odpowiednio oddzielać miąższ owocu od skórki i pestki, bo to właśnie pod skórka jest najwięcej cennych odżywczo substancji. A najzdrowsze awokado jest surowe lub w postaci tłoczonego na zimno oleju z awokado.

1. Odstresowuje

Nasze organizmy na stres reagują zwiększonym wydzielaniem hormonów stresu, napięciem nerwowym, zaburzeniami trawienia i zwiększonym ciśnieniem. Wszystkie te objawy stresu są zabójcze dla nadnercza — narządu, który za przeciwdziałanie

stresowi odpowiada. Następnie pojawia się niedokrwistość, czyli pierwsza przyczyna zmęczenia i niezdolności do zwalczania stresu i zaczynamy się kręcić niczym ten biedny chomiczek w kołowrotku. Ale jest awokado...! Ponieważ zawiera sporo żelaza i miedzi, a te wspomagają regenerację czerwonych krwinek i zapobiegają niedokrwistości, a dodatkowo wspiera funkcjonowanie nadnerczy — jest odtrutka na stres! Udowodniono ponadto, że witamina B6 zawarta w miąższu awokado łagodzi u kobiet nagłe zmiany nastroju związane z napięciem przedmiesiączkowym.

2. Na problematyczne stawy

Ktokolwiek ma problemy ze stanem zapalnym stawów — powinien obojętnie włączyć awokado do swojej codziennej diety! Naukowcy sobie znanymi metodami odkryli, że ten owoc, dzięki obniżeniu wydzielania inicjującej w organizmie

odeczyn zapalny prostaglandyny PGE2 — po prostu stan zapalny zmniejsza. Poza tym, dzięki bogatej zawartości przeciwutleniaczy, witamin, kwasów omega-3 — awokado ogólnie chroni nasz układ odpornościowy.

3. Poprawia pracę serca i układu krążenia

Spore dawki potasu regulują ciśnienie krwi i pilnują, by serce po prostu prawidłowo pracowało. Korzystnie wpływają też na nasz układ nerwowy — potas dotlenia mózg, poprawia koncentrację oraz procesy myślowe.

Z kolei połączone w awokado witaminy B6 i B9 (kwas foliowy), przy jednocześnie sporej ilości kwasów omega-3 (ok. 160 mg kwasu linolowego) — powodują obniżenie we krwi poziomu homocysteiny, a to już prosta droga ku rzeczywistemu obniżaniu ryzyka większości chorób sercowo-naczyniowych. Czyli takie awokado to niby owoc — a działa jak ryba...!

4. Wsparcie dla cukrzyków

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe wykazują działanie zapobiegające lub odwracające odporność insulinową, która jest jedną z przyczyn powstawania cukrzycy typu II.

5. Pogromca cholesterolu

W średniej wielkości awokado (270 g) znajdziemy jakieś 40 g tłuszczu. I choć inne owoce zawierają go tylko w ilościach śladowych (0,2-0,4 g) — ten tłuszcz z awokado to jest samo dobro! Beta-sitosterol znajdujący się w jednonienasyconych tłuszczach pozwala obniżać poziom „złego” cholesterolu LDL i triglicerydów. Dzięki niemu

REKLAMA

dr n. med. MACIEJ BIERNACKI
SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ
• chirurgia ogólna • chirurgia onkologiczna
• żylaki • 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

13220tr-a-M

Dr n. med. PIOTR MALINOWSKI
specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
• Diagnostyka i badanie chorób naczyń
• Usuwanie żylaków: 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

94220tr-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 żylaków
• laserowe leczenie żylaków!!!
• leczenie operacyjne żylaków
Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:
Mariusz Błoniecki | Rafał Dryzner
Piotr Malinowski
Maciej Sadowski tel. 89 509 344 667
www.arteria.olsztyn.pl

14220tr-a-M

Dr n. med. JACEK NOWAK
specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
PRZYJMUJE: poniedziałek-piątek 16.00-18.30
REJESTRACJA TEL. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰
tel. 89 534 23 33
Olsztyn
ul. Pana Tadeusza 6 (PANTAMED)

171220tr-a-P

NEUROLOG
BEATA NOWAK
specjalista neurolog
poniedziałek 10:00-13:00
czwartek 10:00-13:00
Rejestracja tel. 89 534 23 33
w godz. 10:00-18:00
Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6
PANTAMED

172220tr-a-P



utrzymamy też prawidłowy poziom „dobrego cholesterolu” HDL. Co oznacza, że awokado możemy zalecić wszystkim chorującym na miażdżycę.

6. Pomaga przyswajać składniki odżywcze

Świeże awokado zwiększa wchłanianie beta-karotenu i przeobrażanie nieaktywnej witaminy A w jej czynną postać. Witamina A to silny przeciwutleniacz: wspiera zdrowie skóry oraz pracę i funkcje układu immunologicznego. Awokado oczyszcza organizm z toksyn i pomaga nam zwalczać wolne rodniki.

7. Dbaj o nasze szczęście

Bez udziału witaminy B9 nasz organizm nie jest w stanie wyprodukować hormonów szczęścia: serotoniny i noradrenaliny. Pierwsza działa kojąco i uspokajająco, zapewnia zdrowy sen. Druga z kolei odpowiada za aktywność i dynamikę w ciągu dnia. Badania przeprowadzone na pacjentach z zaburzeniami psychicznymi i depresjami potwierdzają, że około 30 proc. z nich ma niedobory witaminy B9 we krwi. Spożywanie awokado w tych przypadkach jest więc jak najbardziej wskazane.

8. Chroni przed prostatą i rakiem piersi

Jako bogate źródło cynku, awokado może mężczyzną uchronić przed problemami z prostatą, na którą cierpi aż 80 proc. z nich, w wieku około 80 lat. Za proces hamowania rozwoju komórek nowotworowych w przypadku raka prostaty odpowiada właśnie unikalny skład awokado. Te same składniki pomagają w walce z rakiem piersi.

A poza tym awokado polecam też parom, które

mają problem z poczęciem potomstwa, i kobietom, które już spodziewają się dziecka: witaminy z grupy B, szczególnie kwas foliowy, zapobiegają wadom rozwojowym płodu. Awokado zaleca się także chorym na anemię i na nadciśnienie — awokado nie zawiera ani sodu, ani cholesterolu! Mogą je jeść także osoby cierpiące na problemy żołądkowo-trawienne, na nowotwory — witaminy C, E i A to przecież silne przeciwutleniacze i działają przeciwnowotworowo. Także rekonwalescenci. Awokado ma też działanie przeciwgrzybicze i antybakteryjne, a wszyscy dbający o swój wygląd powinni ten owoc spożywać na kilogramy: awokado pobudza produkcję kolagenu, a ten, jak wiadomo, nadaje skórze promienny wygląd i zapobiega zmarszczkom.

Gwoli dziennikarskiej rzetelności dodam, że uprawa awokado to biznes lepszy niż... kokaina! Stąd wielkie zamiłowanie do plantacji awokadowych wśród meksykańskich karteli narkotykowych. Biznes, z powodu popularności owocu, popytu i wzrostu cen, stał się tak opłacalny, że owe kartele próbują przejmować legalne plantacje, niejednokrotnie uciekając się do szantażu, a nawet porwań. Gigantyczny popyt doprowadził także i do tego, że rolnicy z Ameryki Południowej pod nowe plantacje tego „masła bogów” wycinają coraz większe połacie lasu. W konsekwencji, z powodu karteli i szkodliwego wpływu na środowisko uprawy owocu, niektóre brytyjskie restauracje postanowiły wycofać awokado ze swojej oferty.

Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: kupgazete.pl

MIŁOŚĆ DO KSIĄŻEK I INSTAGRAM

BIBLIOTEKARZ BYWA KSIĘGOWYM, RACHMISTRZEM, SKŁADA WNIOSKI O GRANTY I PROWADZI AKCJE CZYTELNICZE. JOANNA NIEDZIELSKA Z DZIAŁDOWA JEST BIBLIOTEKARKĄ I PROWADZI PROFIL NA INSTAGRAMIE: JANIELKOWE-WARIACJE.



KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

— Skąd, pani zdaniem, tyle mitów o pracy bibliotekarek?

— Po pierwsze, mamy jeszcze gdzieś z tyłu głowy zakodowany stereotyp bibliotekarki. Pani w okularach, wiecznik zwracającą uwagę, że jest za głośno, najlepiej w jakieś kamizelce i ciepłych kapciach. Na szczęście taki mit bibliotekarek to już przeszłość. Po drugie, większość osób nie zdaje sobie sprawy, na czym polega praca bibliotekarza. Wszystkim wydaje się, że bibliotekarz to ktoś, kto tylko siedzi i czyta książki, nie i od czasu do czasu coś wypożyczyć. Jest to bardzo krzywdzące dla nas bibliotekarzy, bo nasza praca wygląda zupełnie inaczej.

— Na czym więc polega?

— Dzisiejsza biblioteka to centrum medialno-informacyjne. Bibliotekarz bywa też trochę księgowym, rachmistrzem, rozlicza pod ręczniki, stan księgozbioru. Składa wnioski o granty, prowadzi akcje czytelnicze wśród dzieci. To niełatwe, aby sprostać oczekiwaniom i przyciągnąć uwagę tak wymagającego czytelnika, jakim są dzieci i młodzież. To daleko odbiega od utartego stereotypu bibliotekarza.

— Pani odczarowuje go również na swoim profilu na Instagramie. Co zainicjowało początek Janielkowych Wariacji?



Joanna Niedzielska, mama dwójki dzieci, blogerka i bookstagramerka

— Profil na Instagramie założyłam spontanicznie. Potem zaczęłam pisać recenzje książek, które czytałam. Zaczęło przybywać obserwujących. Zauważyłam, że ludziom się podoba to moje pisanie. Otrzymywałam wiadomości, że ktoś przeczytał książkę z mojego polecenia, że mu się spodobała. To mnie ogromnie motywowało. Potem zaczęła się współpraca z wydawnictwami i recenzje barterowe. Miałam co czytać, a to było dla mnie najważniejsze! Dzieliłam się z moimi obserwatorami opiniami o książkach i sprawiało mi to wiele radości.

— Pani profil o książkach śledzi już niemal 3 tysięcy obserwatorów. Ta rosnąca liczba daje jeszcze większą motywację do działania?

— Tak, oczywiście. Rosnąca liczba obserwatorów daje ogromną motywację, równocześnie budzi we mnie obawy, czy sprostać wymaganiom moich obserwatorów.

— Myślę, że obawy są bezpodstawne, bo blog jest różnorodny. Pani pisze w nim nie tylko o książkach, ale również o swoich pasjach, m.in. do fotografii. Na blogu ma pani świetne zdjęcia. Jak długo szuka pani inspiracji?

— Fotografia jest moją drugą pasją. Inspiracji szukam w Internecie. Częściej jednak wizja zdjęcia pojawia się w głowie nie wiadomo skąd. Moje zdjęcia nie są idealne, ale robienie ich sprawia mi wiele radości. Bardzo często biorę udział w wyzwaniach fotograficznych na Instagramie, one motywują do poszukiwa-

nia. Czasami trzeba wyjść ze swojej strefy komfortu, żeby zrobić jakieś zdjęcie.

— Co ciekawe, zachęca pani do dzielenia się wspomnieniami o książkach z dzieciństwa. Przypomina nam lektury szkolne, które kiedyś lubiliśmy. Ten cykl cieszy się dużym zainteresowaniem?

— Inspiracją do tego cyklu był jeden z filmików, który zamieściłam na Instagramie. Nakręciłam go z lekturą „Dzieci z Bullerbyn”. Dzięki filmikowi powstał też quiz o lekturach. Pierwszy to był taki miszmasz, z różnymi książkami. Wzięło w nim udział bardzo dużo osób. Miałam wiele pozytywnych wiadomości. Ludzie pisali, że to świetny pomysł, że miło sobie przypomnieć. Ktoś pisał, że wieczorem sięgnął po proponowaną książkę i przeczytał z dzieckiem. Pomyślałam, że będzie to super zabawa i tak powstały środy z #janielkowymilekturami. Często też czytam ponownie te książki, świetnie się przy tym bawię.

— Każdy z nas ma tzw. stosik hańby, czyli listę nieprzeczytanych książek, o którym pani mówi. A jak jest u pani?

— Oj, mój stosik bywa czasem ogromnym stosem. Dlatego też, żeby zmobilizować siebie i swoich obserwatorów, raz w miesiącu robię #zacztyanyweekend. Polega to tym, że w dany weekend czytamy tylko książki ze swojego #stosikuhańby. Czasem uda się przeczytać jedną, a czasem kilka. Ilość nie ma znaczenia, ważne jest, że stosik się zmniejsza.

— Dziś na rynku wydawniczym panuje niesamowita różnorodność, a biblioteka musi wybierać książki, które cieszą się zainteresowaniem. No właśnie, które książki są popularne?

— Przy wyborze książek pomagają mi często moi czytelnicy. Rozmawiamy i często w trakcie takich rozmów pojawiają się tytuły, których nie ma w bibliotece. Muszę jednak przyznać, że środki na zakupy nowych książek nie są zbyt duże. Często otrzymuję książki w darze. Współpracuję również z wydawnictwami, dzięki czemu mam nowości dla moich czytelników.

— Pani profil na Instagramie jest popularny. Ten aspekt wykorzystuje pani w pracy?

— Zdarza mi się wykorzystywać to, że prowadzę bloga czy Instagram podczas zajęć z moimi uczniami, ale jest to raczej kwestia bezpieczeństwa w sieci, kwestia hejtu i prawidłowego odnoszenia się do ludzi po drugiej stronie ekranu. Na szczęście nie miałam jeszcze do czynienia z obraźliwymi komentarzami czy nieprzychylnymi opiniami.

— O co najczęściej pytają panią użytkownicy Instagrama?

— Najczęściej o książki, które warto przeczytać, co polecam. Zdarzają się również pytania o szkołę. Czasami rodzice proszą o pomoc w rozwiązaniu jakiegoś problemu dotyczącego ich dziecka. Jeśli tylko potrafię pomóc, to oczywiście z chęcią udzielam takich odpowiedzi. Poznałam też dzięki Instagramowi wielu ciekawych ludzi. Ostatnio nawet udało nam się spotkać w Warszawie na Targach Książki. Super było się spotkać „na żywo”. Często rozmawiam ze swoimi obserwatorami nie tylko o książkach, ale też o codziennych problemach, radościach i sukcesach.

— Blogowanie sprawia pani frajdę, jest odskocznią od codzienności?

— Blogowanie to dla mnie ogromna frajda. Na początku pisałam w sumie dla siebie, bo liczba obserwatorów była mała. Teraz to też duża odpowiedzialność, bo moi czytelnicy kupują książki, które polecam. Mimo tego, że tak w zasadzie to też praca, to bardzo to lubię, mam zamiar dalej to robić.

18 MARCA

Koncert symfoniczny



Olsztyn

Orkiestra Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej przłącza się do inicjatywy Światowej Federacji Muzyków FIM. Z inicjatywy dyr. Macieja Puto zrodził się pomysł, by 18 marca zespoły polskich filharmonii i oper na początku wieczoru zagrały liryczną „Melodię” Mirosława Skoryka. I tak będzie w Olsztynie.

W sali filharmonii o godz. 19 rozpocznie się koncert symfoniczny Orkiestry Symfonicznej Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej, Mariusz Smolij – dyrygent, Mateusz Markiewicz – puzon (Nagroda Specjalna IV Międzynarodowego Konkursu Instrumentów Dętych Finalis 2019; koncert solowy z orkiestrą Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej im. Feliksa Nowowiejskiego w Olsztynie).

W programie: Maurice Ravel – Nagrobek Couperina / Le Tombeau de Couperin; Henri Tomasi – Koncert na puzon; Georges Bizet – I Symfonia C-dur; Myroslav Skoryk – Melodia.

Bilety w cenie: 30 | 40 zł w kasie w godz. 10-17 oraz godzinę przed wydarzeniem, a także na stronie filharmonii. godz. 19:00

19 MARCA-8 KWIETNIA

Dni Frankofonii i Kultury Francuskiej

Centrum Polsko-Francuskie w Olsztynie organizuje 26. Dni Frankofonii i Kultury Francuskiej. Wstęp na wszystkie wydarzenia bezpłatny.

Miejsce: ul. Dąbrowszczaków 39, I piętro. UWAGA: finałowe wydarzenie – spotkanie na żywo z muzyką bretońską koncert „Królowie karo”, w wykonaniu Jeana-Luca Thomasa i Gaba Faure’a odbędzie się 8 kwietnia, godz. 18.00 w Centrum Dialogu Międzykulturowego Dom Mendelsohna w Olsztynie, ul. Zyndrama z Maszkowic.

19 marca (sob), godz. 10:00-12:00

AM STRAM GRAnimacja // Animacje dla dzieci // Skarby rajskiej wyspy

22 marca (wt), godz. 18:00

Nowa Kaledonia. O (k)rok od niepodległości // spotkanie z Karoliną Kanią (EthnoPassion)

23 marca (śr), godz. 18:15

Ciné club // francuski klub filmowy // Wieczór z reportażem ARTE

25 marca (pt), godz. 18:15

Café français // klub konwersacyjny // Gujana Francuska

29 marca (wt), godz. 18:00

Gujana Francuska. Kraj naprawdę, kraj na niby // spotkanie z Tomaszem Owsianym

30 marca (śr), godz. 18:00

Codziennosc na Martynice // spotkanie z Lude Réno

31 marca (czw), godz. 18:00

Réunion – bogactwo i różnorodność francuskich tropików // spotkanie z Davidem Legrosem

2 kwietnia (so), godz. 10.00-12.00

AM STRAM GRAnimacja // Animacje dla dzieci // Poisson d'avril 8 kwietnia (pt) godz. 18:00, Dom Mendelsohna, ul. Zyndrama z Maszkowic 2

Królowie karo // Jean Luc Thomas & Gab Faure (Bretania) // koncert

19 MARCA

Fotografia i muzyka w duszy nam grają

Gietrzwałd

Centrum Kulturalno-Biblioteczne w Gietrzwałdzie zaprasza na wystawę prac Kingi i Basi Nadolskich w sobotę 19 marca, godz. 18.00. Wieczór uświetnią muzycznie:

Anastazy i Mateusz Świeczkowscy - duet gitara i trąbka oraz Agnieszka Szulc i Basia Nadolska - duet wiolonczel.

20 MARCA

Koncert rodzinny ze smokiem Kwintusiem i Fermatką

Olsztyn

Filharmonia Warmińsko-Mazurska zaprasza na koncert rodzinny.

Michał Marcol – skrzypce; Marta Julia Pawłowska – skrzypce; Fily Katrin Diakité-Mikulska – altówka; Esperanza Hernández Muñoz – wiolonczela. Prowadzenie koncertu: Katarzyna Kropidłowska – Fermatka; Marcin Młynarczyk – smok Kwintuś.

W programie muzyka ze znanych bajek dla dzieci. Niedziela, 20 marca, godz. 10.00. Bilety w cenie 22 -30 zł w kasie w godz. 10-17 oraz godzinę przed wydarzeniem, a także na stronie filharmonii.

MARZEC

BWA: Wystawa „Drugie ciało”



Fot. BWA

Olsztyn

Refleksyjne, umykające jednoznaczny interpretacji, niedające się zasufladkować – takie jest malarstwo Dominiki Kowyni. Wędrując dalej zdajemy sobie sprawę, że rzeczywistość, do której zaprasza nas artystka to krwiobieg, w którym emocje splatają się z chaosem współczesności.

Tytułowe „Drugie ciało”, nie jest przyjemną opowieścią. To historia

osobności, a zarazem szukania wspólnej siły – dawania i brania. To poligon myśli, w którym do głosu dochodzi opresyjność, a wraz z nią próba zrozumienia, jak sobie z nią radzić będąc kobietą i malarką.

Na wystawie w olsztyńskiej Galerii BWA prezentowane są głównie prace z lat 2021-2020. Tym razem malarka powraca do problematyki kobiecej.

Dominika Kowynia studiowała na katowickiej Akademii Sztuk Pięknych, gdzie od kilkunastu lat pracuje.

MARZEC

Dwie wystawy: historia w meblach i obrazach



Fot. MWIM

Olsztyn

W Muzeum Warmii i Mazur w Olsztynie można oglądać dwie nowe wystawy: Portret holenderski z XVII wieku z galerii zu Dohna oraz Wnętrza stylowe od baroku do secesji. Miejsce: sale barokowe olsztyńskiego zamku

– siedziba Muzeum Warmii i Mazur. Wystawa „Portret holenderski XVII wieku z galerii rodu zu Dohna” prezentuje jedną z najcenniejszych kolekcji Muzeum Warmii i Mazur. Autorami obrazów są czołowi portreciści niderlandzcy, związani z haskim dworem rodu van

Oranje-Nassau: bracia Gerrit i Willem Honthorstowie, Pieter Nason, Jan Mytens i Caspar Netscher. Na wystawie muzeum prezentuje 39 portretów z kolekcji rodu zu Dohna. W latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku Kamila Wróblewska podjęła się zbadań i opracowania zabezpieczonych obrazów. Od 1986 roku były one prezentowane w oddziale Muzeum Warmii i Mazur w Morągu, mieszczącym się w symbolicznym miejscu – podniesionym z ruin pałacu Dohnów. Kurator: Andrzej Rzempełuch.

„Wnętrza stylowe” to przegląd wyposażenia pomieszczeń dworskich i pałacowych prezentowanych w salach barokowego skrzydła olsztyńskiego zamku. Zwiedzający mogą obejrzeć w układzie chronologicznym, jak zmieniały się wnętrza w okresie od baroku do secesji. Kurator: Anna Malinowska, Dominika Kałabun.

Muzeum czynne jest od wtorku do niedzieli, w godz. 9:00 – 16:00. Kasa biletowa 9:00 – 15:30.

19 MARCA

Koncert Czerwonego Tulipana



Fot. archiwum zespołu

Mrągowo

Mrągowskie Centrum Kultury zaprasza na koncert „Piękno” w wykonaniu zespołu

Czerwony Tulipan. 19 marca, godz. 18. Grupa tworzy i śpiewa piosenki poetyckie – czyli „piosenki uczucia”, piosenki kabaretowe, zawsze literackie lub jak nazywają je niektórzy - piosenki artystyczne, tworzy kabaretowe interpretacje (recytacje) wierszy.

Czerwony Tulipan związany jest z Olsztynem i województwem, od lat ma swoją publiczność.

Będzie to wyjątkowy wieczór wypełniony słowem i muzyką, którego motywem przewodnim jest „piękno” – będzie to muzyczna wędrówka z zespołem przez 37 lat działalności zespołu. Koncert biletowany (35/30 zł).

19 marca, godz. 18, MCK, Mrągowo.

20 MARCA

Rajd Zdobywamy Siedmiomilowe Buty

Olsztyn

Koło Rodzinne Laurencja zaprasza wszystkich piechurów, a szczególnie rodziny z dziećmi, w niedzielę 20 marca na kolejny rajd pieszy Zdobywamy Siedmiomilowe Buty. Zbiórka uczestników o godzinie 10.35 w Olsztynie na przystanku autobusowym MPK Jezioro Długie (dojazd autobusami miejskimi linii 101, 111 i 127).

Trasa: Jezioro Długie ZKM - Łynostrada - Jakubowo CEiIK o długości 3 km. Ponieważ nadchodzi kalendarzowa wiosna, to w trakcie rajdu odbędzie się konkurs z nagrodami na najładniejszą marzannę (wykonaną przez uczestników z materiałów ekologicznych i biodegradowalnych). Uwaga: jedna zwycięska marzanna - to jedna nagroda. Zakończenie około godziny 12.00 na pętli autobusowej Jakubowo (autobusy linii 107, 110 i 117).

20 MARCA

Pierwsze Brąswaldzkie spotkanie

Gminny Ośrodek Kultury ma przyjemność zaprosić na wystawę prac członkiń Koła Tkackiego Splot-Deczka. Wydarzenie uświetni koncert zespołu wokalnego CAN-TEMUS.

Izba Pamięci Marii Zientary- Malewskiej w Brąswaldzie Godz. 12:00

21 MARCA**Poezję czyta się w poniedziałek****Olsztyn**

21 marca obchodzony jest Światowy Dzień Poezji. Z tej okazji MOK Olsztyn zaprasza na kolejne spotkanie z cyklu „Poezję czyta się w poniedziałek”. 21 marca o godz. 18:00 gościem poetyckiego wieczoru będzie Jakub Świdziniewski, olsztynianin, którego debiut poetycki „Bezlitosny jest chleb” został wydany w 2022 roku przez Miejski Ośrodek Kultury w Olsztynie.

Jakub Świdziniewski (ur. 2001) to student lingwistyki stosowanej na Uniwersytecie Warszawskim. Okazjonalnie tłumacz, a także stand-uper i młody reżyser teatralny (m.in. spektakl „Na górze Moria”). Jest laureatem wielu konkursów poetyckich, m.in. XV edycji Ogólnopolskiego Konkursu Poetyckiego im. Michała Kajki, „ORóżę Małego Księcia” (2016 r.) oraz „O Trzcinę Kortowa” (2017 r.). W 2018 r. wydał arkusze poetycki pt. „Widzenie kozy”. Publikował m.in. w Toposie, VariArcie i Gazecie Olsztyńskiej.

Jakub Świdziniewski: Bezlitosny jest chleb
21 marca (poniedziałek) / godz. 18:00
Sala pod Amfiteatrem w Olsztynie (starówka)
Wstęp wolny.

21 MARCA**Otwarte, bezpłatne spotkania z kulturą brytyjską****Dywity**

GOK w Dywitach zaprasza na spotkania z kulturą brytyjską. Trevor Hill bardzo ciekawie opowie o swoim rodzinnym kraju i hrabstwie Shropshire. Jeśli też chcesz posłuchać ciekawych historii o Wielkiej Brytanii — spotkania w GOK w Dywitach są bezpłatne, w poniedziałki.

21 MARCA**Wieczór z historią „Jak Kopernik pieniądze kurował. W 500-lecie przemysłów i czynu”****Olsztyn**

Z okazji 500-lecia traktatu Mikołaja Kopernika pt. „O szacunku monety” Muzeum Warmii i Mazur zaprasza na wieczór z historią. Prelegentką będzie Małgorzata Kumorowicz. **Wydarzenie odbędzie się na zamku olsztyńskim o godz. 17. Wstęp bezpłatny.**

21 MARCA**Muzeum Mikołaja Kopernika we Fromborku**

Z okazji 500. rocznicy ogłoszenia przez Mikołaja Kopernika traktatu o monecie zaprezentowana zostanie m.in. nowa wystawa posterowa „O szacunku monety – ekonomiczne poglądy Mikołaja Kopernika”, która stanowić będzie rozwinięcie wystawy stałej „Mikołaj Kopernik – życie i dzieło”.
 godz. 11.00 – otwarcie wystawy posterowej i prelekcja „O szacunku monety – ekonomiczne poglądy Mikołaja Kopernika” (Dawny Pałac Biskupi)

godz. 13.00 – warsztaty edukacyjne „Co Kopernik myślał o monecie?” (Dawny Pałac Biskupi)

Zapisy na warsztaty telefonicznie (055 244 00 86) lub mailowo (planet@frombork.art.pl)

Online – Quiz „Pieniądze w rękach Kopernika” (Instagram Stories)

22 MARCA**Na końcu pędzla**

Gminny Ośrodek Kultury zaprasza na wernisaż wystawy malarstwa Grupy Plastycznej Paleta pt. „Na końcu pędzla” i towarzyszący wystawie koncert Zespołu Wiolonczelowego „CelloFuny” pod kierunkiem Pawła Panasiuka.

Wstęp wolny.
Sala Widowiskowa GOK w Dywitach
Godz. 17:00

24 MARCA**Marta Wyczółkowska: W czterech ścianach****Olsztyn**

Wernisaż wystawy prac artystki. Marta Wyczółkowska tworzy w technice oleju i akrylu na płótnie. Prezentowany cykl powstawał od 2014 roku. Część prac nie była dotąd eksponowana publicznie.

Artystka urodziła się w 1983 r. w Ostródzie. Wychowywała się w Warszawie. W latach 2005–2008 studiowała na Wydziale Sztuki UWM w Olsztynie. 2015–2020 r. studia na Wydziale Malarstwa i Rysunku Uniwersytetu Artystycznego w Poznaniu, uczyła się w Pracowniach Profesorów Jarosława Kozłowskiego, Marcina Berdyszaka i Dominika Lejmana. W latach 2011–2016 prowadziła w Poznaniu galerię i pracownię Wytworne. Współpracowała m.in. z Centrum Kultury „Zamek”. W 2016 jej obraz otrzymał honorowe wyróżnienie w Ogólnopolskim Konkursie Malarskim, organizowanym przez BWA w Bydgoszczy. Dwa lata później brała udział w wystawie pokonkursowej tej samej Galerii. W 2018r. jej instalacja „Made by” pokazywana była w trakcie Festiwalu Nowej Sztuki LABIRYNT (Ślubice/Frankfurt nad Odrą). W 2018 r. instalacja interaktywna „Sortuj się” wystawiana była w Centrum Sztuki Współczesnej w Toruniu. W 2019r. wideoinstalacja prezentowana była podczas obchodów 100 lecia UAP. Brała udział w kilku wystawach zbiorowych, uczestniczyła w plenerach międzynarodowych.

Na co dzień zajmuje się malarstwem, instalacją, wideo. Aktualnie mieszka i pracuje w Wenecji na Mazurach.

Miejsce: Galeria Amfilada, Kamienica Naujacksa, ul. Dąbrowszczaków 3, Olsztyn, godzina 18

25 MARCA**Urodziny Szkoły Podstawowej nr 25****Olsztyn**

SP nr 25 im. Hansa Christiana Andersena to pierwsza szkoła z oddziałami integracyjnymi, która powstała w Olsztynie. W tym roku przypada czterdziestolecie jej istnienia.

Spółeczność szkolna — rodzice, uczniowie i nauczyciele przygotowują się na długo oczekiwane obchody tego święta. Dyrekcja szkoły zaplanowała uroczyste spotkanie władz miasta i społeczności szkolnej na 25 marca. Wówczas odbędzie się okolicznościowy program rozrywkowo-artystyczny połączony z turniejem pt. „Dekady cztery”. Kto w nim zwycięży? Kto będzie wiedział najwięcej o mieście, któremu patronuje Hans Christian Andersen? Uroczystość odbędzie się 25 marca w SP nr 25 przy ulicy Wańkowicza 1 w Olsztynie.

25 MARCA**Koncert Dezter w Olsztynie**

Fot. MOK Olsztyn

czas nazwę SS-20 (pochodzącą od radzieckich rakiet z głowicami nuklearnymi), którą była zmuszona zmienić w okresie stanu wojennego. Już jako Dezter zespół nagrał swój pierwszy singiel „Ku przyszłości” (1983). W 1985 r. ukazały się dwie kompilacje z piosenkami Deztera: „Fala” i „Jak punk to punk”. Rok 1987 przyniósł wydanie w USA przez Maximum Rock’n’Roll pierwszej długogrającej płyty Deztera – „Underground Out Of Poland” oraz pierwszej (ocenzurowanej) płyty w kraju – „Kolaboracja”. Rok 1989 to kolejny album – „Kolaboracja II”, a 1990 – „Wszyscy przeciwko wszystkim” (wydana w Polsce i we Francji) oraz dwumiesięczna trasa po Europie Zachodniej (Szwajcaria, Niemcy, Francja, Holandia) i Japonii.

Wstęp 50 zł (przedsprzedaż 40 zł)
Kuźnia Społeczna, ul. Marka Kotańskiego 1; godz. 20:00

25 MARCA**Historia jednej ulicy****Olsztyn**

Zarząd Klubu Krajoznawców zaprasza słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku na spacer ulicą Kościuszki „Historia jednej ulicy”. Spacer poprowadzi przewodnik Marian Jurak. Spotkanie w piątek 25 marca o godzinie 10.00 na moście Mariackim w Olsztynie. Most Mariacki na Łynie znajduje się w ciągu Alei Niepodległości, pomiędzy ulicą Mariacką a ulicami Kościuszki i Grzegorzewskiej.

26 MARCA**II Wojewódzki Konkurs Piosenki****Olsztyn**

To wydarzenie artystyczne odbywa się od 6 lat. Wojewódzki Konkurs Piosenki odbywa się pod honorowym patronatem marszałka województwa warmińsko-mazurskiego Gustawa Marka Brzezina. W ubiegłym roku z powodu pandemii konkurs odbył się online. Organizatorem wówczas byli — SP nr 34 im. Józefa Małewskiego w Olsztynie we współpracy z Osiedlowym Domem Kultury SM „Jaroty” Klubem Akant, Studium Edukacji Artystycznej MUZA ART. W 2021 r. zasięg wydarzenia był bardzo szeroki. Wzięli w nim udział wokaliści z 20 miejscowości: z Elbląga, Bartoszcza, Morąga, Mrągowa, Szczytna, Rusi, Bartąga, Bisztyńka, Świętajna, Braniewa, Lidzbarka Warmińskiego, Dobrego Miasta, Nidzicy, Lipowca, Olecka, Trelkowa, Działdowa oraz Olsztyna. Przegląd był podzielony na kategorie wiekowe: soliści 1-2, 3-4, 5-6, 7-8 oraz zespoły/duety 1-3 i 4-8. Przyznano pasma złote z wyróżnieniem, złote, srebrne oraz brązowe. Komisja przyznała również najwyższą nagrodę Grand Prix konkursu. Jej laureatką została Helena Szewczyk ze Szkoły Podstawowej nr 15 w Olsztynie.

Tegorocznym współorganizatorem jest również CEiIK w Olsztynie. Konkurs odbędzie się 26 marca.

26 MARCA**Browar Warmia: Koncert Painkillers****Olsztyn**

Painkillers to utalentowani ludzie pełni muzycznej pasji, pochodzący z Warmii i Mazur. Grupa wykonuje muzykę z lat 80. i 90., ale sięga też po nowsze utwory. „Tam, gdzie kończą się słowa, zaczyna się muzyka” – mawiał Heinrich Heine, nieświadomy, że to zdanie będzie żyło znacznie dłużej niż on. Tegoroczną wiosnę przywitajmy w rytmie melodii bliskich naszemu sercu, jednocześnie się w duchu uważności na siebie i wzajemnej życzliwości ponad podziałami, ponad granicami. Wszyscy chętni będą mieli okazję dorzucić swoją cegiełkę wsparcia dla Uchodźców z Ukrainy.

27 MARCA**Filharmonia: Penderecki in Memoriam****Olsztyn**

„Penderecki in memoriam” monograficzny koncert muzyki wybitnego Polskiego kompozytora Krzysztofa Pendereckiego ma na celu uhonorowanie i przybliżenie wybitnych dzieł kompozytora w drugą rocznicę Jego śmierci. Nowatorskie spojrzenie na muzykę jak i młodzięca energia to cechy, które wyróżniają Orkiestrę Kameralną BalticAlians. W połączeniu ogromną wiedzą i doświadczeniem wybitnego Polskiego skrzypka, altowiolisty i twórcy Sinfonietty Cracovii – Roberta Kabary, tworzą wspólnie zaskakującą i niepowtarzalną interpretację wspaniałych dzieł wielkiego kompozytora.

Jak mawiał Krzysztof Penderecki: „Samotne chwile nad papierem nutowym to najważniejsze godziny w moim życiu. I spacer po parku, moim miejscu na ziemi”.

Orkiestra Kameralna BalticAlians powstał w listopadzie 2018 roku. Idea powstania orkiestry zrodziła się ze wspólnej pasji studentów Akademii Muzycznej w Gdańsku do smyczkowej muzyki kameralnej i chęci dzielenia się nią z innymi. Dzięki swojemu zapałowi i talentowi, grupa tworzy najbardziej inspirujący i obiecujący zespół działający na Pomorzu.

31 MARCA

Co nam w duszy brzmi, a co gra?

Olsztyn

Wojewódzka Biblioteka Publiczna zaprasza na spotkanie dla seniorów poruszające temat brzmienia różnych instrumentów i grania na nich z wykorzystaniem pamięci biograficznej, pierwszych wspomnień dotyczących muzyki i wszystkiego, co się z nią łączy. Temat spotkania: Między dźwiękami. Między brzmieniem a graniem – co nam w duszy brzmi, a co gra?

Zapisy: 89 524 90 34

Miejsce: Muzoteka, ul. 1 Maja 5

1 KWIETNIA

Ten szczególny czar Włoch – koncert symfoniczny



Olsztyn

Koncert w Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej 1 kwietnia o godz. 19.00. Program: Gioacchino Rossini oraz Felix Mendelssohn-Bartholdy. Wykonawca: Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej. Koncert bile-
towany w filharmonii.

1 KWIETNIA

Koncert ||ALA|MEDA||

MOK w Olsztynie zaprasza na wydarzenie artystyczne. Zamiast powraca z nowym elektryzującym programem koncertowym i trzecim albumem zespołu pt. „SPECTRA. Vol. 1”, który ukaże się w lutym 2022 roku.

Koncert rozpocznie się o godz. 20 w sali pod Amfiteatrem w Olsztynie.

Wstęp płatny 30 zł

5 KWIETNIA

Jezioro Łabędzie w wykonaniu Polskiego Baletu Królewskiego



Olsztyn

Polski Balet Królewski jest jednym z najmłodszych i jednym z najlepszych zespołów baletowych w Europie. U podstaw tworzenia Polskiego Baletu Królewskiego legła myśl, o próbie

zebrania najlepszych polskich, zachodnio i południowoeuropejskich tancerzy w jeden zespół, który będzie odzwierciedleniem najlepszych tradycji tańca klasycznego, jak również poszukiwania oryginalnych i nowoczesnych środków artystycznej ekspresji.

Trudno znaleźć drugi tak mocno rozpoznawalny tytuł w całej literaturze baletowej, jak „Jezioro łabędzie”. Spektakl ten wsiąkł na tyle mocno w świadomość odbiorców, że stał się niemalże synonimem sztuki baletowej.

Wydarzenie rozpocznie się o godz. 20.

Sala koncertowa Filharmonii.

Wstęp płatny.

7 KWIETNIA

Kinga Rataj z zespołem Meu Fado

Olsztyn

MOK zaprasza na koncert Kingi Rataj z zespołem Meu Fado 7 kwietnia o godz. 19.00 w kościele ewangelicko-augsburskim. Artystka z zespołem zaprezentuje magiczne, przepiękne melancolię brzmienia muzyki fado.

Muzyka fado nazywana muzyką duszy jest pełna nostalgii i tęsknoty, ale także radości życia, energii, miłości. Nie można jej opisać, trzeba ją przeżyć. Fascynacja artystki muzyką fado, językiem i kulturą Półwyspu Iberyjskiego zaowocowała powstaniem koncertu, w którym klasika fado miesza się z jazzem, tango i flamenco.

Kinga Rataj – laureatka Festiwalu Piosenki Artystycznej w Rybniku, Festiwalu Twórczości Marka Grechuty „Korowód”, dwukrotnie zwyciężyła w legendarnym konkursie „Śpiewać każdy może” w krakowskiej Rotundzie. Przełomem stał się rok 2006, w którym zdobyła główną nagrodę oraz nagrodę prezesa TVP za najciekawszy debiut na 42. Festiwalu Piosenki Studenckiej w Krakowie. W fado prezentuje takie opanowanie języka portugalskiego, że jest brana za rodowitą Portugalke.

Piotr Domagała – gitarzysta jazzowy, twórca oryginalnych projektów muzycznych z pogranicza jazzu, muzyki współczesnej oraz folku, laureat mistrzowskich konkursów gitarowych.

Oleg Dyyak – multiinstrumentalista, grający na akordeonie, duduku, klawecie i instrumentach perkusyjnych. Absolwent Akademii Muzycznej w Krakowie. Jest laureatem krajowych i międzynarodowych konkursów akordeonowych. Koncertował w składzie uznanego w szerokich kręgach muzycznych na całym świecie zespołu „The Cracow Klezmer Band”.

Bilety: 20 zł <https://bilety.mok.olsztyn.pl>; Galeria Dobro; Muzeum Nowoczesności, Galeria w ARTe Świeczki.

8 i 10 KWIETNIA

Requiem Mozarta



Fot. organizator

Olsztyn

8 kwietnia (piątek)

Piotr Sułkowski – dyrygent. Chóry olsztyńskie, Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej.

Program: Wolfgang Amadeus Mozart – Requiem d-moll KV 626.

Sala koncertowa Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej,

godz. 19.00, koncert biletowany.

10 kwietnia (niedziela)

Piotr Sułkowski – dyrygent. Chóry olsztyńskie, Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej. Program: Wolfgang Amadeus Mozart – Requiem d-moll KV 626.

Bazylika Katedralna św. Jakuba w Olsztynie, godz. 20:00

22 KWIETNIA

Ogólnopolski Konkurs Wokalny

Olsztyn

W sali koncertowej Filharmonii 22 kwietnia o godz. 19:00 odbędzie się koncert we współpracy z X Ogólnopolskim Konkursem Wokalnym w Mławie. Piotr Sułkowski – dyrygent. Soliści: finaliści Konkursu Wokalnego Mława 2022 Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej.

Wstęp płatny.

23 KWIETNIA

Baby Filharmonia – dla dzieci

Olsztyn

Fily Diakite-Mikulska – prowadzenie, altówka. 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.

Fily Diakite-Mikulska jest absolwentką Uniwersytetu Muzycznego Fryderyka Chopina w Warszawie, na co dzień altowiolistka Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej.

Z miłości do dzieci i muzyki jest nauczycielem 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 Doweipu Waldemara Malickiego.

Dwa koncerty: około 1 roku życia – 10.30, dla dzieci 2-3 lata – 11.30. Koncerty biletowane.

23 KWIETNIA

Kwiat Jabłoni – „Mogło być nic”

Kwiat Jabłoni zaprasza na drugą część trasy promującej swój ostatni, pokryty platyną album „Mogło być nic”.

Koncert godz. 20:00.

Sala koncertowa Filharmonii.

Wstęp płatny.

24 KWIETNIA

Filharmonia: Koncert rodzinny ze Smokiem Kwintusem i Fermatką



Fot. organizator

Olsztyn

Prowadzenie koncertu: Katarzyna Kropidłowska – Fermatka; Marcin Młynarczyk – smok Kwintus.

Orkiestra Kameralna Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej – I skrzypce – Zbigniew Ciucias, Viktoria

Krasyun, Yuriy Rizun, Ewa Wiśniewska, II skrzypce – Lech Grzegorzewski, Krzysztof Danielewicz, Lucyna Dobrychłop, altówki – Anna Perkowska, Piotr Stolarz, wiolonczele – Magdalena Grędzińska, Sylwia Bronecka, kontrabas – Tadeusz Korpala, flet – Daria Falkiewicz)

W programie:

A. Vivaldi – I część koncertu skrzypcowego E-dur „Wiosna”, A. Panufnik – „Hajduk” – suita Staropolska, A. Panufnik – „Wyrwany” – suita Staropolska, A. Panufnik – „Cenar” – suita Staropolska; Scot Joplin – Ragtime nr 1; Scot Joplin – Ragtime nr 2; Gardel – tango Zapach kobiety

T. Baird – Suita w dawnym stylu.

Koncert objęty projektem „Warmińsko-mazurska karta seniora” (zniżka 50% od ceny biletu normalnego), programem „Warmia i Mazury dla dużej rodziny” oraz programem „Karta dużej rodziny” (Pakiet rodzinny w cenach: Rodzic – 22 zł, Dziecko – 11 zł). Bilety w cenach specjalnych do nabycia tylko w kasie Filharmonii za okazaniem kart.

Koncert o godz. 11.

29 KWIETNIA

Koncert symfoniczny: Wieczór meksykański

Olsztyn

W programie: Arturo Márquez – Danzón nr 2 Ignacy Jan Paderewski – Fantazja Polska gis-moll op. 19 Silvestre Revueltas – Noc Majów (Noche de los Mayas)

Dyryguje: Jorge Vazquez (Meksyk)

(Nagroda Specjalna na Międzynarodowym Konkursie Dyrygenckim im. Sergieja Kusewickiego; 2021; koncert z orkiestrą Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej im. Feliksa Nowowiejskiego w Olsztynie)

Michał Karol Szymanowski – fortepian. (Laureat Międzynarodowego Konkursu Muzyki Polskiej im. St. Moniuszki w Rzeszowie; koncert z orkiestrą Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej im. Feliksa Nowowiejskiego w Olsztynie).

Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej. Michał Karol Szymanowski jest laureatem III nagrody II Międzynarodowego Konkursu Muzyki Polskiej im. Stanisława Moniuszki realizowanego przez Narodowy Instytut Muzyki i Tańca we współpracy z Filharmonią Podkarpacką im. Artura Malawskiego, finansowanego przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Krzyżówka klasyczna z hasłem

1		2		3		4		5		6			7		8		9		10		11		12
13										14		15			16								
	4											7					10						
17								17		18									19				
			24														31		16				
					20								21										
22			23						3	24							25			26			27
														30								12	
								28						29									
30					31		32		33		34		35				36		37				
	21										23								25				
38							39						40					41					9
					1									15						20			
	13																						
42						43			44			45					46	47					
													32										
48		49		50				51		52				53		54		55		56		57	
					8									11									
						58								59									
60			27																	2			
	5																						
64																							
				14																			

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 32, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

1	2	3		4	5	6	7	8		9	10	11		12	13	14		15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32													

POZIOMO: 13) masyw z Górą Stanleya; 14) największa wyspa Niemiec; 16) las Kubusia Puchatka; 17) izraelska agencja wywiadowcza;18) zwój papy lub tapety; 19)okres przed karbonem;20) do bielenia drzewek w sadzie; 21) dzieło sztuki w ramie; 22) słone ciasteczko; 24) dymi na dachu; 25) dom modlitwy bezpopowców; 30) znany jako Timur Chromy; 33) gruzińska zupa gulaszowa; 36) zakład budujący statki; 38) stolica Omanu; 39) zostaje po ścięciu drzewa; 40) Barbarzyńca z Cymerii; 41) Dominika, wokalistka Blue Cafe; 42) spichlerz zbożowy inaczej; 44) nazywane Wyspami Złodziejskimi; 46) założyciel Collegium Nobilium; 48) wodna, nazywana dzikim ryżem; 52) był na początku, próżnia pierwotna;

55) kwadratowe kluski z kapustą; 58) miasto Janne Ahonena; 59) w parze z krzyżykiem; 60) de Palma, słynny reżyser; 61) "Wierna ...", powieść Żeromskiego; 62) płóche zwierzę leśne; 64) odchudzający enzym w ananasie; 65) wieś z zamkiem Krzyżtopór; 66) polskie miasto z Krzywą Wieżą. **PIONOWO:** 1) imię Chaczaturiana, dyrygenta; 2) zbieranie datków pieniężnych; 3) kluski z owocowym farszem; 4) Katarzyna z zespołu Hey; 5) miesiąc dwugłowy ramienia; 6) był nim biblijny Izajasz; 7) Seti I lub Ramzes II; 8) Nagrody Amerykańskiej Akademii Filmowej; 9) zabytkowa mone-ta; 10) Ryszard, wokalista Dżemu; 11) partia Janusza Korwin-Mikkego; 12) pieśń państwową; 15) ostatni władca Wandalów;

22) półokrągła linijka; 23) film animowany potocznie; 26) sukulent zwany kamienną różą; 27) stolica nigeryjskiej Ebony; 28) rozłam w kościele; 29) ... Q10, ubichinon; 31) Lu dla chemika; 32) ziółka plus wrzątek; 34) Akajew, były prezydent Kirgistanu; 35) probier-cza na złocie; 36) miasto Zdzisława Beksińskiego; 37) nerka lub serce; 43) wygrzewanie się na plaży; 45) Skorupko i Trojanow-ska; 47) inaczej sceny, ryby; 49) filozof z Amfipolis, krytyk Home-ra; 50) Fridtjof, norweski badacz polarny; 51) ostry składnik cwi-ki; 52) chmura pierzasta; 53) płynie przez Antwerpię; 54) jadalna część imbiru; 56) część skoczni ze strefą lądowania; 57) microtus, gryzoń; 60) Wanga, bułgarska jasnowidzka; 63) kończy modlitwę.

SUDOKU

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

142

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

143

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

144

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
www.konstal-garaze.pl

4722otbr-B-P

ZWIERZĘTA

sprzedam

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

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

DZIAŁKI budowlane na granicy
 miasta Elk, 3000m2, Bartosze,
 608-452-972

MAGAZYN zbożowy z działką 2ha
 w terenie zabudowanym Drygały
 koło Białej Piskiej, 608-452-972

OKAZJA Mieszkanie M5 Jaroty,
 517-620-160

WWW.DOMKIANGIELSKIE.
PL, 503-103-703

ZIEMIĘ rolną 80ha w jednym ka-
 wałku Skomack Wielki, okolice
 Elku, 608-452-972

kupię

! Las, 783-725-733

3 POKOJE, 515-680-820

DZIAŁKĘ, 603-583-180

MIESZKANIE lub zamienię AS,
 603-584-180

ZIEMIĘ dostęp jeziora mazurskie,
 793-164-163

zamienię

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

PRACA

dam pracę

GOSPOSIĘ do prowadzenia
 domu w Konstancinie koło War-
 szawy, 608-452-972

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

MURARZA, pracownika budowlano-
 nego, 501-481-210

POMOCNIKA budowlanego, tel.
 789-123-630

POMOCNIKA ogólnobudowlano-
 go, 505-783-503

POMOCNIKA, remonty, budowa,
 602-172-613

POSZUKUJĘ osoby sumiennej,
 pracowitej oraz uczciwej do
 pracy na stanowisku gospodyni
 domowej. Oferuję atrakcyjne
 wynagrodzenie oraz elastyczne
 warunki umowy. Praca w miłej
 domowej atmosferze. Miejsce
 pracy w centrum Olsztyna. 600-
 394-299

PRACA elektryk, 531-532-020

PRACA elektryk, 539-239-502

PRACA hydraulik, 531-532-020

PRACA hydraulik, 539-239-502

PRACA pracownik ogólnobu-
 dowlany, 531-532-020

PRACA pracownik ogólnobu-
 dowlany, 539-239-502

PRACOWNIKA do hodowli bydła
 oraz traktorzystę, okolice Elku,
 608-452-972

PRACOWNIKA do prac budowlano-
 nych z doświadczeniem, tel. 789-
 123-630

PRACOWNIKA do obsługi ko-
 parkoładowarki Cat w okolicach
 Elku, dowolne godziny pracy,

wynagrodzenie do uzgodnienia,
 608-452-972

W gospodarstwie, tel.515603782

AUTO-MOTO

kupię

SAMOCHOODY kasacja, 502-
 180-869

TURYSTYKA

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

USŁUGI

budowa | remont

DACHY, 514-456-553

DACHY, 579-112-988

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

KOPARKA Long Reach 16m, 889-
 321-899

MALOWANIE, szpachlowanie,
 glazura, 782-241-921

OGÓLNOBUDOWLANE, 502-
 811-658

POLBRUK, 502-811-658

REMONTY mieszkań i wykończe-
 nia, 783-543-814

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

WYCINKA drzew niebezpiecz-
 nych, 889-321-899

ZŁOTA rączka, remonty, 785-043-
 555

księgowe

KSIEGOWOŚĆ poprowadzę,
 668-029-586

HANDEL

RYBY sprzedaż: karpia krocza,
 amura na początku marca, 669-
 483-895

RÓŻNE

sprzedam

**!GARAŻE BLASZANE, NOWO-
 CZESNE WIATY**, 798-710-329,
 698-230-205.

SOSNA dłuższa, ok. 30m3 tel.
 698-733-847

SPRZEDAM gruz, cegłę rozbiór-
 kową, piece kaflowe w stylu retro,
 ule dadanta, tel. 603 799 880

TANIO sprzedam nową wersalkę,
 89 533-21-64

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

BYK Limousine 100% na rozplod-
 nika, 608-452-972

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

produkty rolne

SERADEŁĘ sprzedam, 508-580-
 030

SIANO w belach 160 sprzedam,
 501-251-439

ZIEMNIAKI jadalne irga,
 896458164

inne

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

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 OLSZTYNSKA.pl

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





45220pb1-A-P

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

ś. † p.

Zofia Skrzyńska

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
19 marca 2022 r. (sobota) o godz. 9.00
wystawieniem Drogiego nam Ciała
w kaplicy miejskiej przy ul. Mariańskiej,
po czym o godz. 9.30 nastąpi wyprowadzenie
na Mszę Świętą Żałobną do kościoła
pw. św. Józefa przy ul. Jagiellońskiej.
Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym w Dywitach.

Pograżona w bólu i żałobie rodzina

778220pb1-A-G

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci
Dr inż. **Jadwigi Sadowskiej**
zasłużonego pracownika,
wychowawcy kadr Instytutu oraz oddanego przyjaciela.
Na zawsze pozostanie w naszej pamięci.
Szczere wyrazy współczucia
Rodzinie Zmarłej
składają koleżanki i koledzy z Instytutu Rozrodu Zwierząt
i Badań Żywności PAN w Olsztynie

775220pb1-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

380-289190pb1-c-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 16 marca 2022 r. odeszła od nas Nasza Kochana
Żona, Mama, Teściowa i Babcia

ś. † p.

Krystyna Bajko

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
w poniedziałek, 21 marca 2022 r., o godz. 10.30
modlitwą różańcową i pożegnaniem w kaplicy
przy ul. Mariańskiej, skąd o godz. 11.00 nastąpi
wyprowadzenie do kościoła pw. św. Wojciecha
przy ul. Gałczyńskiego na mszę świętą żałobną.
Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym w Dywitach.

Pograżona w smutku rodzina

779220pb1-a-M

Z głębokim smutkiem zawiadamiamy,
że 16 marca 2022 r. odeszła od nas

ś. † p.

Barbara Arutiunianc

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
w sobotę, 19 marca 2022 r., o godz. 9.45
pożegnaniem w kaplicy przy ul. Poprzecznej,
skąd o godz. 10.15 nastąpi wyprowadzenie
do kościoła pw. NSPJ przy ul. Mickiewicza
na mszę świętą pogrzebową.
Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Pograżona w żałobie rodzina

781220pb1-a-M

Mgr. inż. **Zbigniewowi
Rozmarynowskiemu**
wyrazy głębokiego współczucia oraz słowa wsparcia
z powodu śmierci
Matki
składają pracownicy Katedry Mechatroniki
Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie

737220pb1-a-M

*Dobrzy ludzie mają moc – mogą żyć jeszcze po śmierci
w niejednym wspomnieniu...*

Z głębokim smutkiem i żalem przyjęliśmy
wiadomość o śmierci naszej Koleżanki, długoletniej
nauczycielki biologii w SP nr 23 w Elblągu

ś. † p.

Kazimiery Morawskiej

Wyrazy żalu i współczucia

Synowi Sławomirowi
oraz **Najbliższym**

składają koleżanki z Koła Emerytów
przy SP nr 23

8822see1-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

SIATKA ZAWIŚNIE BARDZO WYSOKO

PLUSLIGA SIATKARZY \\ \\ W niedzielę w Iławie siatkarskie święto, bo Indykpol AZS zagra z ZAKSĄ, półfinalistą Ligi Mistrzów. W środę olsztynianie wygrali z Treflem, jednak tym razem siatka zawiśnie zdecydowanie wyżej. Być może nawet za wysoko...

Wśrodkowy wieczór polscy kibice siatkarscy obejrzą dwa ciekawe mecze: w roli przystawki wystąpiły ekipy Indykpolu AZS i Trefla, natomiast danie główne był pojedynek Jastrzębskiego Węgla z Cucine Lube Civitanova. Co prawda pierwsze kęsy przystawki nie były zbyt smaczne, a raczej mdłe, momentami nawet lekko gorzkawe, jednak trzy następne porcje okazały się już znacznie smaczniejsze. W efekcie olsztyńska siatkarska „kuchnia” dostała trzy gwiazdki Michelin (ups, oczywiście chodziło o trzy punkty!).

Natomiast danie główne wieczoru od pierwszej do ostatniej minuty pieściło nasze kubki smakowe. Dwie pierwsze potrawy były pokazem kunsztu włoskich specjalistów od pizzy, pasty, gnocchi, ragu i bruschetty, nie więc dziwnego, a w pewnym momencie kelnerzy już byli przygotowani do podania deserów (tiramisu, panna cotta, cannolo i cantuccini).

Jednak wtedy niespodziewanie do głosu doszli zwolennicy kotleta schabowego, bigosu oraz... knedlików! I chociaż rywale z Półwyspu Apenińskiego byli o włos od zakończenia kolacji, to ostatecznie musieli uznać wyższość kuch-



W środę Torey DeFalco już po raz piąty w tym sezonie odebrał nagrodę dla najlepszego gracza meczu (MVP)

ni środkowoeuropejskiej.

Przyznaję szczerze, że jest to trochę nietypowy opis siatkarskiego meczu, dlatego wyjaśniam, że w ćwierćfinale Ligi Mistrzów Jastrzębski Węgiel pokonał mistrza Włoch 3:2 (-24, -23, 26, 19, 12), dzięki czemu awansował do półfinału, w którym jego rywalem będzie ZAKSA, czyli niedzielny przeciwnik Indykpolu AZS (w drugim, włoskim, półfinale LM Trentino Itas zmierzy się Sir Sicoma Perugia).

Oddajmy jednak teraz głos Karolowi Butrynowi (w środę zdobył 18

punktów), który na antenie Radia UWM FM tak ocenił zwycięstwo nad Treflem: - Nie złamaliśmy się, tylko walczyliśmy, dzięki czemu udało się nam odwrócić mecz na naszą korzyść, bo cały zespół dobrze zagrywał i nie robił głupich błędów. Zbliży się końcówka sezonu, więc teraz każdy zdobyty punkt jest bardzo ważny.

A co olsztyński atakujący sądzi o grze Taylora Averilla, środkowego Indykpolu AZS, który w pewnym momencie kilka razy bardzo udanie zastąpił Firleja na pozycji rozgrywającego? -

Cóż, być może zaskoczyło to rywali, ale całe szczęście nie mnie - wyjaśnił ze śmiechem olsztyński atakujący.

Jednak w niedzielę o godz. 14.45 (transmisja w Polsacie Sport) siatka zawiśnie znacznie wyżej, bowiem do Iławy przyjedzie ZAKSA, lider PlusLigi i półfinalista Ligi Mistrzów. Co prawda ostatnio kędzierzynianie trochę spuścili z tonu (w swojej hali przegrali 1:3 z Czarnymi i Skrą), ale w konfrontacji z olsztyńskim zespołem i tak będą zdecydowanym faworytem. - To jest jednak

siatkówka, tu czasem decyduje dyspozycja dnia. Na pewno powalczymy, a jeśli unikniemy błędów, wtedy może być różnie - stwierdził Karol Butryn, który w meczu z Treflem atakował z 54-procentową skutecznością.

Wysoka pozycja ZAKSY w tabeli nie przekłada się jednak na wysokie miejsce siatkarzy z Kędzierzyna w rankingach PlusLigi. Tylko wśród najlepszych blokujących na drugim miejscu jest Norbert Huber (53 bloki), natomiast próżno szukać graczy ZAKSY w czołowych piątkach najlepiej atakujących,

punktujących, zagrywających i przyjmujących. Jest to jednak efekt mniejszej liczby meczów, które do tej pory rozegrali wicemistrzowie Polski. Dla przykładu Skra czy Indykpol mają za sobą już 23 spotkania, natomiast ZAKSA tylko 21.

Jednak w niedzielę w Iławie i tak rankingi grać nie będą, więc wszystko jest możliwe, bo - jak mawiał Kazimierz Górski - „piłka jest okrągła, a bramki są dwie”:-)

• Inne mecze 24. kolejki, piątek: Projekt Warszawa - GKS Katowice (17.30), Asseco Resovia Rzeszów - Ślepsk Suwałki (20.30); **sobota:** Skra Bełchatów - Aluron Warta Zawiercie (14.45), LUK Lublin - Trefl Gdańsk (17.30), Stal Nysa - Cerrad Czarni Radom (20.30); **niedziela:** Jastrzębski Węgiel - Cuprum Lubin (20.30).

DAD

PLUSLIGA

1. ZAKSA	19-2	55	59:14
2. Jastrzębski	18-3	54	58:18
3. Skra	18-5	53	63:32
4. Warta	16-7	43	50:38
5. Indykpol	13-10	38	48:39
6. Resovia	12-10	38	46:37
7. Projekt	12-10	35	44:43
8. Katowice	10-13	31	42:49
9. Trefl	8-13	25	34:41
10. LUK	8-15	24	34:53
11. Cuprum	7-16	24	38:55
12. Czarni	7-16	20	26:56
13. Ślepsk	6-17	19	27:56
14. Stal	3-20	12	25:63

GAZETA OLSZTYŃSKA.

Oficjalny partner prasowy drużyny Indykpol AZS Olsztyn zaprasza na mecz

Drużynę Indykpol AZS Olsztyn wspierają:



Partner meczu



Gmina Rogozi

SPRINTEM

PIŁKA NOŻNA \\ \\ W 14. kolejke I ligi kobiet Stomilanki zagrają na wyjeździe z UKS SMS II Łódź (sobota, g. 13.30). Olsztynianki zajmują 5. miejsce w tabeli, ale do drugiej pozycji, która daje awans, tracą tylko jeden punkt. **• 26. kolejka Ekstraklasy, piątek:** Zagłębie Lubin - Warta

Poznań (17.55 Canal+ Sport, nSport+), Pogoń Szczecin - Wisła Kraków (20:25 Canal+ Sport); **sobota:** Wisła Płock - Śląsk Wrocław (12:30), Raków Częstochowa - Legia Warszawa (14.55 TVP Sport, Canal+ Sport), Lechia Gdańsk - Górnik Łęczna, Lech Poznań - Jagielonia Białystok (17.25, 19.55

Canal+ Sport); **niedziela:** Radomiak Radom - Stal Mielec (12:30), Cracovia - Piast Gliwice (15), Górnik Zabrze - Bruk-Bet Termalica Nieciecza (12.25, 14.45, 17:25 Canal+ Sport).

KOSZYKÓWKA \\ \\ W niedzielnym meczu 26. kolejki I ligi KKS Agapit podejmie w Jezio-

ranach Basket SMS Aleksandrów Łódzki. Zdecydowanym faworytem są olsztynianki, które w tym sezonie mają na koncie już 15 zwycięstw (w tym 83:56 w Aleksandrowie), natomiast koszykarki Basketu z wygranej cieszyły się jedynie sześć razy. Początek niedzielnego meczu o godz. 18.

REKREACJA \\ \\ W sobotę o godz. 9.30 w hali przy ul. Szkolnej 4 rozpocznie się dwiata edycja Grand Prix Górowa Iławeckiego w tenisie stołowym. Zawody zostaną przeprowadzone w następujących kategoriach: uczniowie i uczennice szkół podstawowych, kobiety, mężczyźni do 40 lat, mężczyźni

40-50 lat, mężczyźni powyżej 50 lat, open. Zapisy w dniu rozpoczęcia zawodów. Natomiast w niedzielę o godz. 11 w Górowie Iławeckim w hali przy ul. Sikorskiego 22 odbędzie się turniej szachowy. Uwaga! Cały dochód z obu imprez zostanie przeznaczony na pomoc uchodźcom z Ukrainy.

DAD

STOMIL ZMARNOWAŁ OLBRZYMIA SZANSĘ

PIŁKA NOŻNA\\ Często można usłyszeć, że w I lidze każdy może wygrać z każdym, no i po ostatnich występach Stomilu (2:0 z ŁKS i 0:3 z Jastrzębiem) rzeczywiście można wysnuć taki wniosek, tyle że jest to jedynie dowód na słabość rozgrywek.

Wśród Stomilu mógł się wydostać ze strefy spadkowej - wystarczyło, by podopieczni Adriana Stawskiego pokonali w Olsztynie słaby GKS Jastrzębie, przedostatni zespół tabeli, który do tej pory na wyjeździe jeszcze nie wygrał! Amimo to biało-niebiescy przegrali 0:3, chociaż kilka dni wcześniej ograli w Łodzi walczący o Ekstraklasę ŁKS! Wielka szkoda, bo Stomil mógł się wreszcie wyrwać ze strefy spadkowej, mijając w tabeli Zagłębie Sosnowiec i zwiększając do 9 punktów przewagę nad Jastrzębiem. Ale już w niedzielę olsztynianie będą się mogli zrehabilitować, bowiem o godz. 15 podejmą Górnika Polkowice, czyli najsłabszą drużynę I ligi. W tym momencie warto zapytać: Jeśli nie teraz, to kiedy „Duma Warmii” ma wygrać?

Piłkarze Stomilu w tym sezonie zanotowali najwięcej porażek (15), jednak to Górnik jest na ostatnim miejscu w tabeli, bo w 23 kolejkach zdołał wygrać zaledwie raz. Ale z drugiej strony Jastrzębie do środy też na wyjeździe jeszcze nie wygrało...

Podopieczni Adriana Stawskiego sami sobie przygotowali ten los, więc jeżeli poważnie myślą o utrzymaniu, to z Górnikiem muszą zdobyć komplet punktów.

- Musimy patrzeć do przodu, bo ostatnia porażka jest już historią, bardzo bolesną, ale historią - twierdzi trener Stawski. - Bardzo dużo pracy wkładamy w to, co robimy, widzimy postęp w grze,



Fot. Emil Marecki

Miało być zwycięstwo i awans w tabeli, tymczasem skończyło się na porażce Stomilu

nawet w meczach przegranych nieźle graliśmy, ale liczą się bramki. Szkoda, że absencja jednego zawodnika w obronie tak nam sztyki pokrzyżowała.

Olsztyński szkoleniowiec miał na myśli Jonathana Simbę Bwangę, który musiał mecz oglądać z trybun, ponieważ w Łodzi obejrzał ósmą żółtą kartkę. Z Górnikiem będzie mógł już grać, więc możemy spodziewać się, że wyjdzie w podstawowej jedenastce. Jednak tym razem za nadmiar kartek nie będzie mogło wystąpić dwóch kolejnych graczy: Maciej Dampc oraz Merville Fundambu. Ten pierwszy i tak by nie zagrał, bo ewidentnie wiosną jest bez formy - to po jego błędach wiosną przeciwko Stomilowi podyktowano już dwa rzuty karne. Do środka obrony olsztyński szkoleniowiec może wystawić Rafała

Remisza, ale ten ciągle zmagają się z drobnymi urazami.

• Inne mecze 24. kolejki, piątek: Miedź Legnica - Korona Kielce (18), Widzew Łódź - Odra Opole (20:20 Polsat Sport News); **sobota:** Chrobry Głogów - GKS Tychy (12:30 Polsat Sport), Sandecja Nowy Sącz - Puszcz Niepołomice (18), Arka Gdynia - GKS Katowice (20:30); **niedziela:** Resovia - ŁKS Łódź (12:30 Polsat Sport), Podbeskidzie Bielsko-Biała - GKS Jastrzębie (15), Skra Częstochowa - Zagłębie Sosnowiec (18).

PO 23 KOLEJKACH

1. Miedź	53	43:16
2. Widzew	43	39:26
3. Korona	40	30:21
4. Arka	38	41:22
5. Tychy	37	26:24
6. Chrobry	36	25:18
7. Podbeskidzie	34	38:29
8. ŁKS	34	25:22
9. Sandecja	33	27:25

10. Resovia	30	24:25
11. Odra	30	30:33
12. Skra	29	14:22
13. Katowice	28	27:34
14. Puszcz	25	27:35
15. Zagłębie	22	29:34
16. Stomil	20	24:41
17. Jastrzębie	17	19:37
18. Górnik	14	17:41

II LIGA\\ W sobotę o godz. 14 Sokół podejmie w Ostródzie Radunię Stężyca, jednym z kandydatów do awansu. Gospodarze jeszcze nie pogodzili się z myślą o spadku, więc zamierzają walczyć do końca.

W niedzielę ekipa Wojciecha Figurskiego mogła sprawić olbrzymią niespodziankę i wygrać w Rzeszowie ze Stalą, liderem II ligi. Piłkarze z Ostródy wygrywali do przerwy 1:0, od 18. minuty grali w przewadze, mimo to ostatecznie nie zdobyli nawet jednego punktu... Stal

wygrała 3:2, strzelając zwycięskiego gola w 87. minucie za sprawą dobrze znanego w naszym regionie Piotra Głowackiego.

- Ten mecz pokazał, że możemy rywalizować z każdym jak równy z równym - ocenił trener Figurski. - Jednak odczuwamy spory niedosyt, bo mieliśmy sytuacje na 2:0, do tego graliśmy w przewadze jednego zawodnika. Trzeba jednak oddać Stali, że mają bardzo silny zespół.

Kolejna okazja do zdobycia pierwszego kompletu punktów na wiosnę już w sobotę, chociaż to Radunia jest faworytem tego starcia. Jednak rundę wiosenną goście zaczęli jeszcze gorzej od Sokola, bo przegrali wszystkie trzy spotkania.

- Spotkają się zatem dwie drużyny z nożem na gardle - stwierdził Figurski. - My chcemy w końcu wygrać i zdobyć trzy punkty. Nie stoimy na straconej pozycji, bo nasza gra nie wygląda źle. Rywale mają w swoich szeregach bardzo dobrych piłkarzy, a trzy ostatnie porażki sprawiły, że też będą chcieli za wszelką cenę wygrać w Ostródzie.

Wojciech Figurski nie będzie mógł skorzystać z jednego zawodnika, bo za nadmiar żółtych kartek pauzować będzie Patryk Skórecki.

• Inne mecze 24. kolejki: Olimpia Elbląg - Stal Rzeszów (sobota, g. 19), Wigry Suwałki - Wisła Puławy, KKS 1925 Kalisz - Znicz Pruszków, Chojniczanka Chojnice - Ruch Chorzów, Pogoń Grodzisk Maz. - Śląsk II Wrocław, Garbarnia Kraków - Hutnik Kraków, Lech II Poznań - Pogoń Siedlce.

PO 23 KOLEJKACH

1. Stal	55	52:23
2. Chojniczanka	47	51:21
3. Ruch	43	37:23
4. Motor	39	36:20
5. Lech II	39	26:25
6. Wigry	35	32:28
7. Olimpia	34	25:23
8. Garbarnia	33	32:29
9. Śląsk II	32	38:37
10. Radunia	32	36:37
14. Kalisz	30	29:30
11. Wisła	29	41:40
12. Znicz	29	26:30
13. Pogoń	28	30:39
15. Hutnik	18	22:37
16. Pogoń	18	23:40
17. Sokół	13	16:46
18. Betchatów*	18	17:41

* wycofał się z rozgrywek

III LIGA\\ 22. kolejka,

piątek: Broń Radom - Znicz Biała Piska (18); **sobota:** Sokół Aleksandrów Łódzki - GKS Wiekielec (13), Lechia Tomaszów Maz. - Pelikan Łowicz (14), KS Kutno - ŁKS II Łódź (15), Ursus Warszawa - Legionovia Legionowo (13), Świt Nowy Dwór Maz. - Wissa Szczuczyn (15); **niedziela:** Legia II Warszawa - Mamry Giżycko (12), Jagiellonia II Białystok - Unia Skierniewice (15), Błotnianka Błonie - Polonia Warszawa (13).

IV LIGA\\ 17. kolejka, sobota:

Mrągowia Mrągowo - Błękitni Pasym (15), Błękitni Orneta - Concordia Elbląg (15), Zatoka Braniewo - Granica Kętrzyn (15), Polonia Iłowo - Polonia Lidzbark Warm. (15.30), Pisa Barczewo - Mazur Ełk (15), Motor Lubawa - Huragan Morąg (15), DKS Dobrze Miasto - Jeziorak Iława (15); **niedziela:** Olimpia II Elbląg - MKS Korsze (15). **DAD, EM**

SPRINTEM

PIŁKA RĘCZNA\\ W 19. kolejce Ligi Centralnej Warmia Energa podejmie w Biskupcu Nielbę Wągrowiec (sobota, g. 17). Rywale to dziesiąta ekipa w ligowej tabeli. Zespół z Wągrowca w dotychczasowych meczach odnotował siedem zwycięstw i ma pięć punktów więcej niż olsztynianie. Ewentualna sobotnia wygrana przybliżyłaby gospodarzy do upragnionej czołowej dziesiątki tabeli. Łatwo jednak nie będzie, bo -

Wiermy. W pierwszej rundzie Makowski i spółka dzielnie gonili wynik, wyrównując w 58. minucie stan rywalizacji na 25:25. Niestety, jak wiele razy w tym sezonie, ostatnie nieudane sekundy zdecydowały o końcowej porażce. Katami Warmii byli wtedy: Karol Przychodzeń (8 bramek) i Paweł Gregor (7). Ten drugi przeżywa drugą wiosnę, bo w tegorocznych rozgrywkach wyraźnie lideruje w klasyfikacji strzelców z dorobkiem 168

trafień w 18 spotkaniach (9,3 bramki na mecz). Leworęczny rozgrywający jest autorem co trzeciej bramki swojego zespołu, dlatego w sobotę gospodarze w dużym stopniu muszą oprzeć swoją taktykę na powstrzymaniu snajpera. Warto przypomnieć, że Nielba przegrała w ostatnich czterech meczach, więc do Biskupca przyjedzie mocno zdeterminowana, aby przełamać tą passę. Tymczasem warmiacy na swoim parkiecie odżyli. Po

wygranych ze Śląskiem Wrocławem i GKS Żukowo przyszła przegrana w Legionowie (17:27). Nie miało to jednak wpływu na polepszające się nastroje w obozie klubu wspieranego przez Enerę. Zawodnicy uwierzyli, że mogą wygrywać i w kolejnym spotkaniu na własnym parkiecie chcą poprawić swój dorobek punktowy. Ekipa z Wągrowca na pewno jest w zasięgu Warmii. By jednak marzyć o ligowych punktach, trener

Igor Stankiewicz musi wykręcić z zespołu grę podobną do tej, jaką olsztynianie zaprezentowali dwa tygodnie temu w rywalizacji z Żukowem. W porównaniu z ostatnim meczem w Legionowie zawodnicy Warmii muszą poprawić skuteczność i zmniejszyć liczbę własnych błędów. Jeśli w sobotę dołożą do tego dobrą defensywę, a w bramce dalej zalecą będą Makowski i Matusiak, to wynik meczu będzie sprawą otwartą.

Organizatorzy przygotowali niespodziankę dla ukraińskich uchodźców. Na sobotni mecz rodziny z Ukrainy będą wpuszczane za darmo. Dodatkową atrakcją jest Kids Camp powered by Energa - trening z udziałem zawodników Warmii, w którym udział mają wziąć także dzieci z Ukrainy. Początek rywalizacji na parkiecie o godzinie 17. Kids Camp odbędzie się tuż po zakończeniu spotkania.

DAD



SPORT.wm.pl

SIŁĘ MUSI POŁĄCZYĆ Z TECHNIKĄ

LEKKA ATLETYKA \\ Wierzę, że sobota będzie moim dniem. Chcę pobić rekord życiowy, przekroczyć granicę 22 metrów i cieszyć się z sukcesu w Belgradzie – przed halowymi mistrzostwami świata mówi Konrad Bukowiecki, kulomiot AZS UWM Olsztyn.

Olsztyński lekkoatleta w tym sezonie wreszcie odzyskał wysoką formę, którą stracił przez długą i bolesną kontuzję. W efekcie przez dwa lata miał problemy z przekroczeniem granicy 20 metrów, ale w tym roku problemy się skończyły, bowiem praktycznie ze startu na start kula Konrada Bukowieckiego leciała coraz dalej. Na razie zatrzymała się na 21,91 m, a lepsze wyniki w tym roku osiągnęli jedynie Włoch Zane Weir (21,99) i Amerykanin Ryan Crouser (22,51). Jednak kulomiot AZS UWM Olsztyn jeszcze nie powiedział ostatniego słowa: – Idealnie byłoby poprawić ten wynik, czyli pobić swój rekord życiowy. Jestem na to gotowy, bowiem po halowych mistrzostwach Polski bardzo dobrze trenowaliśmy, więc lecę do Belgradu pełen optymizmu – dodaje Bukowiecki.

W stolicy Serbii najmocniej będą za nim ścisnąć kciuki Ireneusz Bukowiecki, czyli jego ojciec i zarazem trener, oraz Natalia Kaczmarek, która poza tym, że celuje w złoty medal w sztafecie 4x400 metrów, jest też narzeczoną olsztyńskiego lekkoatlety. – Kiedy kibicuję Konradowi, nie mam na nic wpływu, więc nerwy są ogromne, zdecydowanie większe niż wtedy, gdy sama startuję. Jednak trochę tych wspólnych zawodów za sobą już mamy, więc jakoś przeżyję kolejne (śmiech). Cieszę się, że do Belgradu jedziemy razem i z jasnym celem, bo oboje walczymy o złote medale – mówi Kaczmarek, zawodniczka AZS AWF Wrocław, a jej słowa o nerwach potwierdza Konrad: – Też mniej denerwuję się, gdy jestem na rzutni, bo wówczas po prostu koncentruję się na



Fot. materiały prasowe

W Belgradzie Konrad Bukowiecki i Natalia Kaczmarek powalczą o medale

swojej robocie. A ja zdecydowanie pewniej czuję się w sytuacji, w której mam wpływ na to, co się wydarzy.

OLSZTYŃSKI KULOMIOT WRACA DO BELGRADU, KTÓRY W PEWNYM SENSIE JEST DLA NIEGO MIEJSCEM SENTYMENTALNYM, BO TO WŁAŚNIE TAM W 2017 ROKU ZDOBYŁ

TYTUŁ HALOWEGO MISTRZA EUROPY. WARTO PRZYPOMNIEĆ, ŻE W TYM SAMYM ROKU WYGRAŁ TEŻ MŁODZIEŻOWE MISTRZOSTWO EUROPY ORAZ WYWALCZYŁ SREBRNY MEDAL UNIWERSJADY W TAJPEJ. A ROK PÓŹNIEJ STANĄŁ NA DRUGIM STOPNIU PODIUM MISTRZOSTW EUROPY W BERLINIE.

– To na pewno był mój dobry czas, ale teraz głęboko wierzę, że właśnie ten dobry czas powrócił – stwierdza Konrad Bukowiecki. – Po ostatnich dwóch latach, które były dla mnie bardzo trudne, bo nie przynosiły radości z uprawiania sportu, czuję się, jakbym urodził się na nowo. Jestem na pewno innym Konradem niż przed pięciu laty, ale też innym niż dwa lata

temu. Dojrzałem, wiem, co robić, a czego nie robić. I odzyskałem przyjemność z pchania kuli – mówi kulomiot AZS UWM.

Ostatnim sprawdzianem przed wyjazdem do Belgradu były halowe mistrzostwa Polski w Toruniu, gdzie z wynikiem 21,53 m Konrad Bukowiecki po raz pierwszy w karierze sięgnął po złoty medal wśród seniorów, bo przed rokiem był trzeci, a dwa lata temu drugi. Teraz jego przewaga nie podlegała dyskusji, bowiem drugiego Michała Haratyka pokonał prawie o pół metra. A i tak jego wynik był znacznie gorszy od najlepszego w tym sezonie, czyli 21,91 m osiągniętego w Madrycie. Poza tym niewiele wcześniej w Toruniu pchnął kulę na odległość 21,83 m.

– Oba te wyniki pokazują, iż w tym sezonie moje możliwości są naprawdę duże, dlatego w Belgradzie deklaruję chęć walki o pokonanie 22 metrów i ustanowienie nowego rekordu Polski – stawia sprawę jasno polski kulomiot. – Wiem, że jestem w stanie to zrobić, choć by to osiągnąć, muszę w jednym momencie sto procent mojej siły połączyć z idealną techniką. Liczę, że to najlepsze pchnięcie w tym sezonie będzie właśnie w Belgradzie – kończy Konrad Bukowiecki, którego sportową karierę wspierają: InPost, Bank Spółdzielczy w Szczytnie, klub AZS UWM, władze Olsztyna, olsztyńskie wodociągi oraz wojsko, ponieważ od 2019 roku jest żołnierzem zawodowym.

Halowe Mistrzostwa Świata rozpoczną się w belgradzkiej Stark Arena dzisiaj i potrwają do niedzieli. Konkurs pchnięcia kulą mężczyzn odbędzie się w sobotę w sesji wieczornej. Początek konkursu zaplanowano na godz. 19.40. **DAD**

Ireneusz Bukowiecki



– Mam nadzieję, że w stolicy Serbii „pęknie” granica 22 metrów, ale o tym zadecyduje dyspozycja dnia. Jednak jeszcze przed rozpoczęciem mistrzostw pojawiły się niespodziewane problemy: otóż każdy z zawodników ma swoją kulę, której używa podczas zawodów. Oczywiście wszystkie kule spełniają wymogi co do wagi i rozmiary, tymczasem w Belgradzie wymagają jakichś dodatkowych certyfikatów. W efekcie niektóre kule dopuszczają, a inne nie, chociaż wcześniej były używane na olimpiadzie czy mistrzostwach Europy. I nikt nie wie, dlaczego tak się dzieje (śmiech). Ale mam nadzieję, że sprawa znajdzie swój szczęśliwy finał. Generalnie organizacja jest taka bardziej bałkańska, bo na przykład z Warszawy wylecieliśmy o szóstej rano, po czym w hotelu na pokój musieliśmy czekać prawie trzy godziny. A ostatni wyjazd na trening zaplanowano na godzinę 15.45, więc trzeba było brać taksówkę, by później dojechać na stadion. Czyli niby wszystko jest, ale nie do końca tak to wygląda, jak wyglądać powinno. Jednak o tych kłopotach nie będziemy pamiętać, jeśli Konrad stanie na podium. Będzie o to jednak bardzo trudno, bowiem zgłosiło się aż 19 kulomiotów z czołowej dwudziestki światowego rankingu, w tym Włoch Zane Weir i Amerykanin Ryan Crouser, którzy w tym roku mają lepsze wyniki od Konrada. Zapowiadają się zatem bardzo mocne zawody.