

# Rolnicze

# abc

nr 1 (425) styczeń 2026 r. cena: **6,49 zł** (w tym 8% VAT) Indeks 440523

TA UMOWA JEST NIEBEZPIECZNA  
DLA NASZEGO ROLNICTWA \3

EDUKACJA, KTÓRA  
WCIĄGA \5

NASZE MIEJSCE  
JEST WŁAŚNIE TU \8

JEMIOŁKI TO TAKIE  
NASZE WILKOWYJE \11



## PSZCZELE SKARBY Z OKOLIC DOLINY OSY

Fot. Stanisław R. Ułabowski

ISSN 1230-882X



01

9 771230 882018



**Zdrowego i Szczęśliwego  
Nowego Roku**  
wszystkim naszym Czytelnikom  
życzy  
**Redakcja**

„ROLNICZE ABC”  
MOŻNA KUPIĆ ZA  
POŚREDNICTWEM  
STRON  
KUPGAZETE.PL  
I E-KIOSK.PL

NA POCZCIE,  
W SIECIACH  
DINO,  
SPOŁEM,  
POŁO MARKET,  
AUCHAN,  
CHORTEN,  
STOKROTKA  
ORAZ  
W SALONIKACH  
PRASOWYCH.

CHCESZ  
DOSTAWAĆ  
GAZETĘ  
DO DOMU?  
ZADZWOŃ:  
502 499 528.

REDAKTOR NACZELNY  
Maciej Matera

REDAKTOR WYDANIA  
Barbara Barczuk  
b.barczuk@gazetaolsztynska.pl

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

CENNA WSPÓŁPRACA:  
prof. dr hab. Bożena Kordan  
z UWM  
dr hab. Marta Damszel  
z UWM  
dr inż. Monika  
Kopaczal-Radziulewicz  
prof. dr hab. Jacek Twardowski

ADRES:  
ul. Aleksandra Wejnerta 19  
02-619 Warszawa

PREZES  
Maciej Matera  
zarzad@gazetaolsztynska.pl  
tel. (89) 539 74 03

www.rolniczeabc.pl  
fb: rolniczeabc

# SOŁTYS Z NOWYMI NARZĘDZIAMI. CO ZMIENI SIĘ OD 2026 ROKU?

Funkcja sołtysa ma zyskać bardziej formalne umocowanie i dodatkową ochronę. Od 2026 roku wchodzi w życie rozwiązanie, które dotyczy zarówno bezpieczeństwa podczas wykonywania obowiązków, jak i udziału sołtysów w pracach gminy.

Jedną z kluczowych zmian jest wprowadzenie obowiązkowego ubezpieczenia dla sołtysów. Ma ono zapewnić ochronę w związku z wykonywaniem zadań wynikających z pełnionej funkcji, w tym również w sytuacjach, gdy sołtys działa jako inkasent albo realizuje zadania związane z poborem należności czy czynnościami powierzonymi przez gminę. To rozwiązanie ma znaczenie szczególnie tam, gdzie sołtys jest aktywnie obecny w terenie: przy inwestycjach, spotkaniach z mieszkańcami czy organizacji lokalnych wydarzeń.

Od 2026 roku sołtysi zyskają możliwość uczestniczenia nie tylko w sesjach rady gminy, ale również w posiedzeniach komisji rady. Zmiana nie daje prawa głosu, ale ma zwiększyć realny udział sołectw w dyskusjach, zanim zapadną decyzje dotyczące lokalnych spraw – od inwestycji po wydatki i priorytety.

Nowe zasady dotyczą też funduszu sołeckiego. W praktyce chodzi o to, by wójt nie musiał odrzucać całego



wniosku tylko dlatego, że jedno z zaproponowanych przedsięwzięć nie spełnia wymogów. Po zmianach odrzucone mają być wyłącznie te elementy, które są wadliwe, a reszta może zostać utrzymana, co ma chronić inicjatywy mieszkańców przed utratą środków „przez jeden punkt”. Zmieniają się również terminy: gdy wniosek lub jego część wymaga poprawy i ponownego przyjęcia na zebraniu wiejskim, sołtys ma mieć więcej czasu na ponowne złożenie dokumentów – 14 dni zamiast dotychczasowych 7.

W informacjach o zmianach podkreśla się też możliwość szerszego wykorzystywania upoważnień udzielanych przez wójta, co ma ułatwiać wykonywanie zadań w sołectwie – zwłaszcza tam, gdzie w grę wchodzi szybkie działanie i bieżąca obsługa spraw lokalnych. Ten kierunek ma wzmacniać pozycję sołtysa jako osoby „pierwszego kontaktu” w terenie i partnera do współpracy po stronie gminy.

Zmiany dla sołtysów są w praktyce zmianami dla sołectw. Jeśli ubezpieczenie rzeczywiście zwiększy bezpieczeństwo wykonywania obowiązków, a obecność na komisjach przełoży się na wcześniejsze „słyszenie” głosu wsi, mieszkańcy mogą odczuć sprawniejsze załatwianie spraw. Najbardziej namacalny efekt może jednak dotyczyć funduszu sołeckiego: mniej formalnych „blokad”, więcej realnie realizowanych przedsięwzięć – nawet wtedy, gdy część pomysłów trzeba skorygować.

al

STYCZEŃ 2026



Barbara Barczuk  
redaktor wydania

— Mamy świadomość, że praca w rolnictwie jest trudna, mimo to twierdzimy, że jest to fajna przygoda, z której czerpiemy satysfakcję — mówią Katarzyna i Rafał Bartoszkowie, którzy przejęli gospodarstwo po rodzicach pani Kasi. Dziś oboje opowiadają o swojej drodze do sukcesu. Przyjrzelśmy się też pracy Izabeli i Piotra Kowalskich z Rogóżna, którzy od ponad 30 lat prowadzą pasiekę Pszczele Skarby. Zapraszam do lektury.

Na prośbę Czytelników reaktywujemy nasz kącik „Poznajmy się”. Na str. 23 zamieszczamy kupon, który po wycięciu należy wysłać na adres: Kącik „Poznajmy się” – „Rolnicze ABC”, ul. Tracka 7B, 10-364 Olsztyn. Do koperty trzeba dołączyć znaczek pocztowy o wartości 3,30 zł na wypadek odesłania ewentualnej korespondencji.

## Mężowi, Synowi z Rodziną, Przyjaciołom i wszystkim Bliskim

składamy  
wyrazy szczerego współczucia i słowa wsparcia  
z powodu śmierci

## Małgorzaty Dargiewicz

7 grudnia 2025 roku odeszła Małgorzata Dargiewicz,  
dyrektor regionalna lokalnych tygodników „Gazety Olsztyńskiej”.

Małgosia była też odpowiedzialna  
za ogólnopolski magazyn „Rolnicze ABC”.

Gosiu, zostaniesz na zawsze w naszej pamięci.

Pograżeni w smutku  
współpracownicy z „Rolniczego ABC”

# TA UMOWA JEST NIEBEZPIECZNA DLA NASZEGO ROLNICTWA

Tuż przed Nowym Rokiem polscy rolnicy protestowali przeciwko umowie handlowej UE – Mercosur.

– Rolnicy w Polsce są świadomi zagrożenia, jakie niesie umowa z Mercosurem, dlatego w pełni rozumiem ich protest.

Chcę im bardzo podziękować za wspólne, bardzo konstruktywne działania – podkreśla Stefan Krajewski, minister rolnictwa.



fol. Zbigniew Wozniak

We wtorek, 30 grudnia, rolnicy w całej Polsce zorganizowali ostrzegawcze protesty przeciw wspomnianej umowie handlowej. W wielu miejscach na drogach w całym kraju pojawiły się rolnicze blokady. W Warmińsko-Mazurskiem rolnicy protestowali między innymi pod Olsztynem, przy drodze krajowej nr 16 biegnącej w kierunku Mrągowa i dalej Elku. – Spotkaliśmy się o godzinie 10. Protest ma przebieg pokojowy. Chcemy tylko zaznaczyć swoją obecność – mówi Bartosz Pontus, jeden z organizatorów protestu.

Na poboczu drogi stanęli ciągniki z flagami, między nimi rozwieszono banery z hasłem „Stop Mercosur”. Zjechali się rolnicy z okolicy, ale także z sąsiednich gmin. – Przyjechali koledzy z Dobrego Miasta, bo był to najbliższy dla nich protest. Na trasie nr 7 jest kilka protestów – dodaje Bartosz Pontus.



Nastroje mimo zimna były zdecydowane. – Stanęliśmy tutaj, bo jest bardzo źle – tłumaczy jeden z rolników. – Dlaczego tutaj jesteście? Z jednego powodu: po prostu brak zaufania do rządu. Gdybyśmy ufali wto, co rząd robi, to by nas tu nie było – stwierdza organizator protestu.

Czego obawiają się uczestnicy protestu? W ich ocenie umowa z Mercosurem oznacza napływ tańszej żywno-

ści z Ameryki Południowej i presję na ceny w całej Unii Europejskiej. – Umowa z Mercosurem doprowadzi do tego, że całe rolnictwo w Europie zostanie skreślone. Europę będą żywili rolnicy z tamtych krajów – przekonuje jeden z nich.

Rolnicy zwracają też uwagę na różnice w standardach produkcji. – Tam idą opryski, które u nas są niedopuszczalne. My mamy coraz więcej ograniczeń, kosztów,

papierów, a później mamy konkurować z czymś, co powstaje w zupełnie innych warunkach – argumentuje kolejny.

Rolników nie przekonują argumenty zwolenników umowy: nowe możliwości eksportowe dla europejskiego przemysłu, dostęp do południowoamerykańskich rynków, kontyngenty i zabezpieczenia dla wrażliwych sektorów. Dla rolników z Warmii brzmi to abstrakcyjnie. – Na koniec i tak ktoś musi wyprodukować zdrową żywność. Jak się zniszczy polskie gospodarstwo rodzinne, to później bardzo trudno będzie to odbudować – przewiduje kolejny protestujący.

Rolnicy mówią także o potrzebie jedności środowiska. – Bardzo fajne jest to, że w końcu rolnicy zaczęli się jednoczyć. Uważamy, że w jedności jest przede wszystkim siła – podkreśla Bartosz Pontus.

## Mercosur (hiszp. Mercado Común del Sur – Wspólny Rynek Południa)

to południowoamerykańska organizacja gospodarcza powołana w 1991 roku. Jej pełnymi członkami są Argentyna, Boliwia, Brazylia, Paragwaj i Urugwaj.

Umowa UE z Mercosurem to kompleksowe porozumienie o wolnym handlu, mające na celu zniesienie większości ceł i ułatwienie wymiany handlowej. Zakłada między innymi brak większości ceł na towary przemysłowe i rolne (np. samochody, maszyny) przy jednoczesnym wprowadzeniu ograniczeń kwotowych w przypadku wrażliwych produktów (mięso, cukier).

Budzi ona od początku protesty rolników w całej Unii, którzy obawiają się między innymi nieuczciwej konkurencji. Zdaniem protestujących przeciwko umowie polskich rolników otwarcie unijnego rynku na tanią żywność z Ameryki Południowej, produkowaną w oparciu o inne standardy środowiskowe, sanitarne i dotyczące dobrostanu zwierząt, doprowadzi do zmniejszenia konkurencyjności polskich gospodarstw.

– Już w 2019 roku jasno mówiliśmy, że to nie jest korzystna umowa ze względu na bezpieczeństwo polskich konsumentów i rolników, a teraz przekonaliśmy wszystkie środowiska tworzące dzisiejszy rząd do tego, że warto zmienić politykę poprzedników i nie akceptować postanowień Rady Europejskiej, nie wspierać ministrów spraw zagranicznych Brazylii i innych państw Ameryki Południowej w tym, żeby szybko wdrażać tę umowę. W ubiegłym roku polski rząd przyjął jednoznacznie brzmiące stanowisko w tej sprawie, które aktualne jest do dziś: sprzeciwiamy się umowie z Mercosurem – stwierdza wicepremier i minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz.

Negocjowana od wielu lat umowa miała zostać podpisana 20 grudnia 2025 roku, ale w ostatniej chwili wstrzymano się, do czego przyczyniły się między innymi protesty rolników w Brukseli i działania podejmowane przez rządy Polski, Francji i Włoch.

– Wstrzymanie umowy z Mercosurem na kolejne tygodnie zmienia dużo: z jednej strony mamy czas na dalsze negocjacje i przekonywanie do argumentów, które pozwalają budować mniejszość blokującą, do czego konsekwentnie wzywamy rządy krajów członkowskich, a z drugiej strony, jeżeli nie będzie kolejnych chętnych, będziemy robić wszystko, by maksymalnie zabezpieczyć bezpieczeństwo polskich i europejskich rolników – mówi minister rolnictwa Stefan Krajewski. I dodaje: – Co dalej? Dalej walczymy.

# ZIMNY I MOKRY SEZON 2025. JAK WPŁYNAŁ NA UPRAWĘ KUKURYDZY?

**Czas na ubiegłoroczne podsumowania.** W tym miesiącu piszemy o tym, jak pogoda wpłynęła na urwę kukurydzy ziarnowej.

W porównaniu do 2024 roku, który był rekordowo ciepły, sezon 2025 był chłodniejszy i bardziej deszczowy. Aura znowu pokrzyżowała plany rolnikom, choć tym razem wodnienny sposób. Intensywne opady w trzeciej dekadzie kwietnia przerwały siewy, późniejsze spadki temperatury skomplikowały skuteczne odchwaszczenie plantacji, chłodne lato opóźniło dojrzewanie, a jesienne deszcze wydłużają żniwa. W ubiegłym roku pod koniec października w zasadzie zakończyła się kampania kukurydziana. Wiele producentów jeszcze w drugiej połowie listopada było wciąż w trakcie zbiorów.

## Jak pogoda wpłynęła na uprawę kukurydzy ziarnowej?

Pod koniec kwietnia, głównie na południu Polski, wystąpiły gwałtowne i ulewne deszcze, które skutecznie wstrzymały prace polowe. Siewy wielu plantacji zostały dokończone dopiero po majówce. Gdy rozpoczęły się wschody, nastąpił gwałtowny spadek temperatury. Chłód zahamował rozwój roślin, a lokalne przymrozki uszkodziły siewki. Dopiero w trzeciej dekadzie maja zrobiło się cieplej. Większość plantacji zregenerowała się po fali majowych chłódów, ale opóźnienie wegetacji w porównaniu do 2024 roku, wynosiło ponad dwa tygodnie.

Nieprzewidywalna aura skomplikowała walkę z chwastami. Tegoroczne doświadczenia pokazały, iż coraz trudniej z wyprzedzeniem zaplanować skuteczną strategię odchwaszczania. Trzeba ją dostosować do ak-



tualnej sytuacji. Do pogody. Herbicydy działały w spowolniony sposób i trzeba było wykazać się większą niż zazwyczaj cierpliwością w oczekiwaniu na rezultat zabiegu. Najskuteczniejsze okazały się dwuzabiegowe technologie – pierwszy oprysk zaraz po wschodach wcześniej pojawiających się chwastów, a drugi w późniejszym terminie, gdy wszystkie już weszły.

Wyjątkowo zimny maj spowolnił wschody. W czerwcu warunki termiczne uległy wyraźnej poprawie, ale roślinom nie udało się nadrobić zaległości rozwojowych. Na przełomie czerwca i lipca plantacje nie prezentowały się imponująco – były średnio o kilkadziesiąt centymetrów niższe niż w ubiegłym sezonie, a biomasa roślin była wyraźnie zredukowana. Jednak niskie rośliny

są w stanie wytworzyć do-rodne kolby. W połowie lata kukurydza rozpoczęła kwitnienie. Rośliny nie zmagaly się ani ze stresem suszy, ani wysokiej temperatury. Było wilgotno i ciepło. Deszczowy lipiec zagwarantował kukurydzy odpowiednią ilość wody. Temperatura nie upośledziła żywotności pyłku. A to zapowiedź odpowiedniego zapylenia i dobrego zaziarnienia kolb. Na początku

września plantacje kukurydzy ziarnowej prezentowały się już dosyć dobrze. Jednak wegetacja wciąż była wyraźnie opóźniona.

## Wszystko zależy od odmiany

Rok 2025 to sezon odmian cechujących się silnym efektem Dry-Down. Jest to bardzo pożądana właściwość, szczególnie w warunkach opóźnionych żniw. Przykładem odmiany o szybkim zrzucie wody jest nowy wczesny mieszaniec na ziarno DKC3152 (FAO 220-230). To odmiana o wysokim i stabilnym potencjale plonowania, również na słabszych stanowiskach glebowych. Oprócz bardzo korzystnej relacji wysokości plonowania do wczesności, posiada dobry wigor wiosenny, wysoką tolerancję na wyleganie oraz podwyższoną zdrowotność roślin.

Wydaźność produkcji kukurydzy ziarnowej jest zasadniczo satysfakcjonująca. Porównywalna do ubiegłorocznej. Na ostateczne podsumowania trzeba poczekać do końca zbiorów.

Ostatnie lata pokazały, jak często mamy do czynienia z anomaliami pogodowymi. W jednym roku rośliny narażone są na stres suszy i wysokiej temperatury, winnym – na chłody i okresowo ulewne deszcze. Ten, stosunkowo zimny i mokry sezon spowolnił wegetację roślin. Opóźnił żniwa. Jednak komfortowe warunki podczas kwitnienia zagwarantowały odpowiednie zaziarnienie kolb. Plon ziarna jest stosunkowo wysoki. Wysoka jest niestety i wilgotność ziarna.

Anna Rogowska

**Coraz więcej osób pragnie oderwać się od ekranów i doświadczyć czegoś prawdziwego. Zagrody edukacyjne są idealnym miejscem, by znów poczuć zapach pól, dotknąć zwierząt i zanurzyć się w świecie natury. Ta forma edukacji i wypoczynku rozkwita, oferując wyjątkowe przeżycia dla dzieci, młodzieży i dorosłych.**

Zagroda edukacyjna to gospodarstwo, które łączy tradycyjne rolnictwo z działalnością edukacyjną. Goście mogą tu nie tylko obserwować codzienne zajęcia rolników, lecz także w nich uczestniczyć. Zagrody prowadzą zajęcia oparte na hodowli zwierząt gospodarskich, uprawach, dawnych rzemiosłach oraz naturze – tej najbliższej, dostępnej na wyciągnięcie ręki.

Dzieci uczą się, skąd bierze się mąka, jak wygląda prawdziwe mleko prosto od krowy, dlaczego pszczoły są niezbędne do życia roślin czy jakimi obowiązkami zajmuje się rolnik od wczesnego ranka do wieczora. Młodzież odkrywa kulisy ekologicznej produkcji żywności, a dorośli mają okazję do wyciszenia się i przypomnienia sobie prostych czynności, które kiedyś były częścią codzienności – jak prace w ogrodzie, wykopki czy pieczenie chleba na zakwasie.

Zagrody są także miejscem integracji rodzin, grup turystycznych, seniorów czy Kół Gospodyń Wiejskich. Coraz więcej gospodarstw przygotowuje warsztaty tematyczne odpowiadające konkretnym potrzebom: warsztaty zielarskie, zajęcia sensoryczne, warsztaty pszczelarskie, ogrodnicze, kulinarne, a także cykle zajęć łączące edukację z relaksem w przyrodzie.

# EDUKACJA, KTÓRA WCIĄGA – ZAGRODY EDUKACYJNE

## Jakie programy edukacyjne mogą realizować zagrody?

Programy zagród tworzone są w oparciu o naturalne zasoby gospodarstwa oraz o indywidualne pasje gospodarzy. Część miejsc koncentruje się na produkcji roślinnej — uczestnicy pracują w ogrodach, rozpoznają gatunki zbóż, sadzą rośliny, obserwują ich wzrost i zjawiska przyrodnicze. Inne zagrody stawiają na kontakt ze zwierzętami, które są nie tylko bohaterami zajęć, lecz także przewodnikami po świecie odpowiedzialności, empatii i szacunku do natury.

Popularne są programy dotyczące ekologii i świadomych wyborów konsumenckich, w czasie których goście dowiadują się, jak powstają naturalne produkty, czym różni się żywność ekologiczna od konwencjonalnej i jak dbać o środowisko w codziennym życiu.

W wielu gospodarstwach ogromną rolę pełni tradycyjne rzemiosło. Uczestnicy uczą się wyplatania koszy, robienia masła, przędzenia wełny, wytwarzania prostych kosmetyków, poznają zapomniane zawody, takie jak młynarz czy kowal. Dzięki temu dawne umiejętności, często związane z historią regionu, nie znikają, lecz wracają w nowoczesnej, angażującej formie.

Programy te są niezwykle elastyczne. Gospodarze zmieniają je zgodnie z porą roku, pogodą, kalendarzem świąt czy preferencjami grupy. To sprawia, że każda wizyta jest inna, a edukacja staje się przygodą, a nie powtarzalną lekcją.



## Ogólnopolska Sieć Zagród Edukacyjnych

Ogólnopolska Sieć Zagród Edukacyjnych (OSZE) została stworzona w 2011 roku przez Centrum Doradztwa Rolniczego w Brwinowie, Oddział w Krakowie, na zlecenie Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Od tamtej pory Sieć intensywnie

nie się rozwija, zrzeszając dziś ponad 370 certyfikowanych zagród edukacyjnych z całej Polski. Jej celem jest wspieranie gospodarstw prowadzących działalność edukacyjną opartą na zasobach rolniczych oraz dbanie o wysoki poziom merytoryczny i organizacyjny zajęć.

W każdym województwie prace Sieci koordynują

koordynatorzy wojewódzcy, będący pracownikami wojewódzkich ośrodków doradztwa rolniczego. Towarzyszą oni rolnikom na wszystkich etapach — od przygotowania gospodarstwa do certyfikacji, przez rozwój programów edukacyjnych, aż po promocję i dalsze doskonalenie oferty. To dzięki ich pracy zagrody

otrzymują stałe wsparcie, jasne wytyczne i możliwość wymiany doświadczeń.

OSZE zapewnia gospodarstwu dostęp do profesjonalnych materiałów, konsultacji, szkoleń, wyjazdów studyjnych oraz ogólnopolskiej promocji. Dzięki temu rolnicy rozwijają swoje kompetencje, wzmacniają wizerunek swoich gospodarstw i stają się częścią ogólnopolskiej społeczności, która popularyzuje wiedzę o rolnictwie, naturze i tradycji wiejskiej.

## Dynamiczny rozwój Sieci w województwie warmińsko-mazurskim

Warmińsko-Mazurski Ośrodek Doradztwa Rolniczego z siedzibą w Olsztynie aktywnie wspiera rozwój edukacji w gospodarstwach w naszym województwie. Na Warmii i Mazurach działa obecnie 26 certyfikowanych zagród edukacyjnych. To liczba, która pokazuje, jak chętnie lokalni rolnicy dzielą się swoją wiedzą i otwierają gospodarstwa dla odwiedzających. W regionie funkcjonują miejsca wyspecjalizowane w pszczołarstwie, zielarstwie, ekologicznych wypiekach, hodowli alpak, pracy z koźmi, ogrodnictwie, a także w zachowywaniu lokalnej tradycji i rękodzieła.

Niektóre zagrody funkcjonują od wielu lat, inne dopiero powstały, ale wszystkie łączy wspólna misja: pokazanie, jak wygląda prawdziwa, współczesna wieś. Warmia i Mazury, ze swoją malowniczą przestrzenią, spokojem i bogactwem przyrody, stwarzają naturalne warunki

do prowadzenia takiej edukacji. Każda pora roku oferuje tu inne tematy zajęć — od wiosennego sadzenia, przez letnią obserwację łąk, jesienne zbiory, aż po zimowe zwyczaje zwierząt i prace przygotowujące gospodarstwo do kolejnego sezonu.

Zagrody edukacyjne stały się ważnym elementem lokalnej oferty turystycznej. Są miejscami odpoczynku, ale też przestrzeniami, w których można zdobyć wiedzę, umiejętności i nowe spojrzenie na wiejskie życie.

## Wsparcie finansowe i możliwości rozwoju

Osoby zainteresowane stworzeniem lub rozwijaniem zagrody edukacyjnej mogą korzystać z programów wsparcia dostępnych w ramach Planu Strategicznego dla WPR 2023–2027. Interwencje realizowane przez Lokalną Grupę Działania, zwłaszcza w obszarze LEADER, umożliwiają pozyskanie środków zarówno na założenie zagrody, jak i na dalszy rozwój infrastruktury czy poszerzenie oferty zajęć.

Warunkiem ubiegania się o pomoc jest m.in. certyfikacja gospodarstwa w ramach OSZE. Oznacza to konieczność spełnienia określonych standardów jakościowych, które przekładają się na bezpieczeństwo i atrakcyjność zajęć. Rolnicy, którzy zdecydują się wejść na tę drogę, otrzymują solidne wsparcie doradców oraz jasne wytyczne dotyczące organizacji i prowadzenia zagród.

Aktualnych informacji o idei i funkcjonowaniu zagród edukacyjnych można szukać na stronach: [www.zagrodaedukacyjna.pl](http://www.zagrodaedukacyjna.pl) oraz [www.wmodr.pl](http://www.wmodr.pl).

Marta Dudek,  
starszy specjalista Sekcji Wiejskiego  
Gospodarstwa Domowego  
i Agroturystyki WMODR

# PSZCZELE SKARBY Z OKOLIC DOLINY OSY

**Pasieka Pszczele Skarby to gospodarstwo Izabeli i Piotra Kowalskich z Rogóżna w powiecie grudziądzkim. Funkcjonuje w atrakcyjnym przyrodniczo miejscu, w pobliżu rezerwatów „Dolina Osy” i „Rogóżno Zamek”. Piotr Kowalski, który w rodzinnym gospodarstwie odpowiedzialny jest za produkcję, wspomina, że ponad 30 lat temu był pionierem pszczelarstwa w rodzinie. Dziś wraz z żoną Izabelą są profesjonalistami w prowadzeniu pasieki.**

Pasieka Pszczele Skarby powstała w 1994 roku. Było to małe, amatorskie gospodarstwo pasieczne, ale pełne szacunku i miłości do pszczół.

— Byłem wówczas pionierem w dziedzinie pszczelarstwa w naszej rodzinie. Pamiętam, że moje doświadczenie czerpałem, pomagając w prowadzeniu pasieki mojemu dalekiemu krewnemu — wspomina Piotr Kowalski.

— Z biegiem lat pasieka się powiększała, podobnie jak nasza wiedza. Z roku na rok mogliśmy oferować naszym klientom coraz większy asortyment produktów pszczelich — dodaje pszczelarz z Rogóżna.

## Kwiatowe łąny rajem dla pszczół

Pasieka państwa Kowalskich znajduje się w miejscu wyjątkowym, bowiem wokolicy rezerwatów „Dolina Osy” i „Rogóżno Zamek”. Są to tereny Nadleśnictwa Jamy z drzewostanem wielogatunkowych lasów lipowo-dębowo-grabowych, których ściółka — szczególnie wiosną — tworzy prawdziwe kwiatowe łąny, będące rajem dla pracujących pszczół. W tym rejonie występuje prawie 120 gatunków roślin zielnych, w większości miododajnych.

Co zatem oferuje gospodarstwo Pszczele Skarby państwa Izabeli i Piotra Kowalskich?

— Są to miody naturalne, miody smakowe, produkty pszczele oraz zestawy prezentowe — wymienia pani Izabela. — Na przykład miód leśny z nektaru zebranego z wielu roślin miododajnych kwitnących w lasach. Ten rodzaj miodu charakteryzuje się ciemniejszym kolorem oraz bardziej intensywnym smakiem i zapachem. Najważniejsze właściwości miodu leśnego to wspomaganie mięśnia sercowego, wsparcie procesu leczenia chorób wątroby i pęcherzyka żółciowego, pomoc w łagodzeniu objawów i budowaniu odporności na alergię, wsparcie procesu leczenia przeziębienia, grypy oraz chorób dolnych dróg



Fot. Stanisław R. Ulatowski

Właściciele pasieki Pszczela Skarby na swoim miodowym stoisku



Fot. Stanisław R. Ulatowski

Henryk Lesiński, przedsiębiorca rolny z gminy Biskupiec jest smakoszem miodów z pasieki Pszczele Skarby



Fot. Archiwum rodzinne

Różnobarwne ule w pasiece Pszczele Skarby

oddechowych. To prawdziwe naturalne lekarstwo — opowiada pani Izabela.

### Miody owocowe wyróżniają się piękną barwą

Sporą popularnością wśród koneserów produktów pszczelich cieszą się obecnie miody owocowe. Konfekcjonowane w słoikach przede wszystkim wyróżniają się piękną barwą, charakterystyczną dla dodanego do nich owocu, bowiem proces liofilizacji nie pozbawia owoców ich naturalnego koloru.

— Miód cytrynowy i imbirowy mają słoneczny, jasnożółty kolor, miód malinowy czy żurawinowy — wyjątkową czerwoną barwę, a od miodów z borówką czy czarną porzeczką nie można oderwać oczu. Ich soczysty, ciemnoczerwony kolor sprawia, że ma się ochotę wyjadać je wprost ze słoika — opowiada.

To, co wyróżnia miody owocowe, to również smak, uzależniony od dodanych do miodu owoców lub innych naturalnych dodatków. Oprócz barwy i smaku warto znać także właściwości tych połączeń. Naturalny miód wielokwiatowy zyskuje dodatkowe właściwości dzięki domieszce liofilizowanych owoców. Miód, jak wiemy, jest zdrowy sam w sobie, a wzbogacony owocami lub innymi naturalnymi dodatkami zyskuje dodatkowe walory zdrowotne i smakowe.



Miody owocowe wyróżniają się barwą, charakterystyczną dla dodanego do nich owocu

Fot. Stanisław R. Ulatowski

### Propolis zbawienny dla naszego organizmu

Jednym z produktów pszczelich, które produkuje Pasieka Pszczele Skarby, jest propolis, nazywany cudem leczniczym. Substancja ta była używana przez starożytne cywilizacje nie tylko do leczenia, ale także do zapobiegania wielu dolegliwościom. Dziś wyjątkowe właściwości propolisu mogą przynosić wręcz zbawienne korzyści dla naszego organizmu. Wiadomo, że propolis bywa łączony z mleczkiem pszczelim lub pyłkiem. W ten sposób powstaje naturalny antybiotyk.

### Żona dba o promocję firmy, mąż o produkcję...

Dzięki swoim właściwościom pyłek kwiatowy dodaje energii, sił witalnych oraz szybko uzupełnia niedobory pierwiastków. Miód z pyłkiem pszczelim ceniony jest za swoje walory smakowe i aromat — to idealny sposób na korzystanie z wyjątkowych właściwości zarówno pyłku, jak i samego miodu.

— Staramy się, aby jakość naszego miodu i pozostałych produktów była na najwyższym poziomie. Dlatego nasze ule usytuowane są w różnych miejscach, m.in. przy plantacjach lub lasach. Dodam, że nasze stoisko można spotkać na różnego rodzaju jarmarkach, imprezach okolicznościowych i festynach. Nie stronimy od akcji charytatywnych i przekazujemy nasze produkty na różne cele. Jeśli chodzi o podział obowiązków w gospodarstwie, moja żona dba o promocję i wizerunek firmy, natomiast ja odpowiadam za całokształt produkcji — podsumowuje Piotr Kowalski.

Stanisław R. Ulatowski

# MIÓD – CO WARTO O NIM WIEDZIEĆ?

Już w starożytności używano miodu do słodzenia posiłków oraz twierdzono, że zapewnia siłę, zdrowie i długowieczność.



Fot. Dłakay

Na przestrzeni lat dla miodu jako produktu żywnościowego opracowano katalog wymagań dotyczących jego charakterystycznych właściwości oraz składu chemicznego. Normy te zostały opracowane zarówno na poziomie światowym — Codex Alimentarius — „Standard for Honey” (CODEX STAN 12-1981) jak i unijnym — Dyrektywa Rady 2001/110/WE z dnia 20 grudnia 2001 r. odnosząca się do miodu wraz z Dyrektywą Parlamentu Europejskiego i Rady nr 2014/63/UE zmieniającą w/w akt prawa.

W świetle przepisów, w Polsce obowiązuje definicja miodu mówiąca, że „miód” jest naturalnie słodką substancją produkowaną przez pszczoły *Apis mellifera* z nektaru roślin lub wydzielin żywych części roślin, lub wydaliny owadów wysysających żywe części roślin,

zbieranych przez pszczoły, przerabiany przez łączenie specyficznych substancji z pszczół, składanych, odwodnionych, gromadzonych i pozostawionych w plastrach miodu do dojrzewania.

Kupując produkt na etykiecie którego zamieszczono nazwę „miód” należy spodziewać się produktu naturalnego. Przepisy ograniczają ludzką ingerencję w jego skład. Nie wolno dodawać do niego np. cukru, syropu cukrowego czy skrobi, jak również innych dodatków do żywności np. barwników.

Istotną informacją umieszczoną na etykiecie jest dookreślenie rodzaju i odmiany miodu. Jest to niekiedy w przypadku miodu: odsączonego (używanego przez odsączenie odkrytych plastrów bez czerwiu), odwirowanego

(otrzymanego przez odwirowanie odkrytych plastrów bez czerwiu), wytłoczonego (uzyskanego przez wyciskanie plastrów bez czerwiu).

Możliwość ta nie dotyczy: miodu przefiltrowanego, sekcijnego, z plastrami i miodu piekarniczego (przemysłowego).

Warto zaznaczyć, że różniamy miód nektarowy (kwiatowy), spadziowy i nektarowo-spadziowy. Zawartość pyłków w miodach nektarowych jedno-odmianowych badana jest przez Inspekcję Jakości Handlowej Artykułów — Rolno Spożywczych podczas różnego rodzaju kontroli, co chroni konsumentów przez wprowadzaniem na rynek produktów zafałszowanych.

Wszyscy wiemy, że miód jest produktem szczególnej natury, a istotny wpływ mają na to właśnie zawarte w nim enzymy, stanowiące jego główną siłę biotyczną. Enzymy zawarte w miodzie

pochodzą przede wszystkim z organizmu pszczoły, jedynie nikoma ilość pochodzi ze zbieranego pyłku i nektaru. Do najważniejszych enzymów zawartych w miodzie zalicza się  $\alpha$ -glukozydazę (inwertazę),  $\alpha$  i  $\beta$  — amylazy (zwane diastazą), oksydazę glukozową, katalazę oraz fosfatazę.

Żeby w pełni korzystać z dobrodziejstw miodu należy wiedzieć jak go stosować i przechowywać.

Podgrzewanie miodu do temperatury powyżej 50°C niszczy jego ciała czynne biotycznie. Dlatego też, powinno się go spożywać w czystej postaci lub z pieczywem. Wielu z nas rozpuszcza miód w płynach np. mleku, wodzie czy herbacie, pamiętajmy jednak, że aby zachować jego cenne właściwości temperatura płynu nie powinna przekraczać 40°C.

MS, WIJHAR-S w Olsztynie

# NASZE MIEJSCE JEST WŁAŚNIE TU

Życie postawiło ich przed koniecznością pracy na roli. I choć o tym nie marzyli, z biegiem lat pokochali ziemię, zwierzęta i pracę na gospodarstwie. Rolnikami są od 20 lat. – Mamy świadomość, że praca w rolnictwie jest trudna, mimo to twierdzimy, że jest to fajna przygoda, z której czerpiemy wielką satysfakcję – zapewniają Katarzyny i Rafała Bartoszkowie.



fot. Arch. prywatne

Trójka rodzeństwa – wszyscy są rolnikami i mają swoje gospodarstwa

Rodzina państwa Katarzyny i Rafała Bartoszkowie z rolnictwem związana jest od pokoleń. Uprawą i hodowlą zwierząt zajmuje się brat Karol, ziemię uprawia również siostra Ewa z mężem. Pani Katarzyna pozostała na swojej ojcowiznie.

— Rodzice prowadzili małe gospodarstwo, w którym uprawiali zboża, trzymali kilka świnek, parę krów, kury, kaczki. Ta praca była rozłożona na cały rok. Jako dziecko towarzyszyłam im z rodzeństwem we wszystkich obowiązkach — opowiada pani Katarzyna. — Za młodu nie myślałam o związaniu swojej przyszłości z rolnictwem. Z wykształcenia jestem

technikiem administracji, ale w zawodzie nigdy nie pracowałam. Rodzeństwo pozakładało rodziny i wyjechało, a ja zostałam w domu. Rodzice coraz bardziej chorowali, więc trzeba było im pomagać. Wypadło na mnie i zostałam w gospodarstwie, które prowadzili rodzice, a wcześniej rodzice taty. Gdyby kiedyś ktoś mi powiedział, że będę rolniczką, to bym go wyśmiała. Marzyłam, że będę mieszkać w mieście, pracować w biurze i malować na czerwono paznokcie — śmieje się.

## Gospodarzą już 20 lat

Pani Katarzyna poznała męża na jednej z zabaw

wiejskich. Szybko połączyła ich miłość, jednak pojawiła się przeszkoda — pan Rafał nie chciał porzucić swojej pracy. Jest elektrykiem i nie wyobrażał sobie życia na roli.

— Nikt w mojej rodzinie nie miał gospodarstwa, dlatego przerażała mnie myśl o zamieszkaniu na wsi i jeszcze pracy na roli — wspomina ze śmiechem. — W Kasi zakochałem się od pierwszego spojrzenia, ale to gospodarstwo mnie trochę wystraszyło. Kilka razy pojechałem do niej w odwiedziny, widziałem ile pracy jest przy zwierzętach i na polach. Ale miłość była silniejsza... Dziś mieszkam tu prawie 20 lat

i już nie zamienilibym tego miejsca na inne. To tutaj jest wszystko co najcenniejsze i najważniejsze. Nie żałuję decyzji sprzed lat.

## Pełnia szczęścia

Małżeństwo zgodnie pracowało na gospodarstwie, dzieliło radości i smutki. W ich życiu brakowało tylko jednego: dziecka. Bardzo pragnęli potomstwa, jednak przez kilka lat małżeństwa na testach ciążowych nie pojawiały się upragnione dwie kreski.

— Bardzo chcieliśmy mieć z mężem dzieci — opowiada pani Katarzyna. — Przez pierwsze cztery lata nie udało mi się jednak zajść w ciążę. Lekarze mówili, że



nic mi nie jest, że może to stres. W końcu jednak się udało. Cieszyliśmy się wszyscy, a mąż już od pierwszych dni zaczął się zastanawiać, czy to będzie chłopiec czy dziewczynka i wymyślać imiona dziecku. Ja modliłam się, żeby było zdrowe. Bo co może być dla matki najważniejsze? Dbałam o siebie, uważałam. Mąż nie pozwalał mi prawie nic robić. Oszałał ze szczęścia!

Niestety, jak to bywa w życiu, nie wszystko dzieje się tak, jak byśmy tego chcieli.

Pani Katarzyna nie czuła się w ciąży zbyt dobrze. Po kolejnych badaniach jeden z lekarzy zaprosił ją do gabinetu na rozmowę. Kobieta do dziś wspomina ją ze łzami w oczach.

— Powiedział mi, że mam dużą torbiel, która jest umiejscowiona tak, że może powodować ucisk na dziecko — opowiada. — Byłam przerażona, a on dodał, że najprawdopodobniej dziecko urodzi się chore.

Małżonkowie przez całą noc nie spali. Rozmawiali

o tym, co powinni zrobić. Każdy dzień spędzali na żarliwej modlitwie i wspieraniu się. I tak trwali do dnia porodu.

— Termin miałam wyznaczony na 18 sierpnia, ale bóle porodowe złapały mnie dwa dni wcześniej. 16 sierpnia na świecie pojawił się Marcin — wspomina pani Katarzyna. — Modliłam się cały czas. Zporodu niewiele pamiętam, ale gdy usłyszałam płacz dziecka,

areal — mają teraz ponad 120 hektarów swoich pól, reszta to dzierżawa. Mają też 60 sztuk bydła mlecznego, chowają kury, mają ogródek warzywny i drzewa owocowe.

— Łącznie to około 220 hektarów. Grunty użytkowane są dość intensywnie. Użytki zielone są regularnie i cyklicznie przesiewane mieszkankami traw z motylkowymi, regulowane jest na nich pH oraz nawożone



byłam najszczęśliwszą matką na świecie. Lekarz pokazał mi syna. Pamiętam, że lekarz uśmiechnął się do mnie i powiedział, że wszystko jest w porządku. Byłam taka szczęśliwa. Łzy płynęły mi po twarzy, ale nie wstydziłam się ich. Tłumiony przez te kilka miesięcy lęk o życie dziecka odszedł z pierwszym krzykiem naszego synka.

### Zdrowe, bo swojskie

Małżonkowie dość szybko podwoili odziedziczony

są gnojowicą. Tak nawożone użytki zielone pozwalają na 3-4-krotny zbiór od maja do października. Resztę stanowią grunty orne, na których uprawiane są: kukurydza oraz pszenżyto i żyto. Najważniejsza jest tak naprawdę kukurydza, która stanowi podstawę żywienia krów jako pasza energetyczna i mlekopędna. Jeżeli rok pogodowo jest gorszy, słabsza jest jakość kukurydzy i tym samym wartość żywieniowa kiszonki.



Od 20 lat są razem — w domu i w pracy



Nasze zwierzęta są naszymi przyjaciółmi

W ich domu można zasmakować własnoręcznie zrobionego sera, masła, swojskich jajek i zdrowego miodu. A w ich domu zawsze pachnie swojską wędzonką.

— Wszystko co swoje, smakuje lepiej i jest zdrowsze — mówią zgodnie. — Nie znamy smaku kupnego masła, jaj czy sera. Mamy swoje mleko, ziemniaki, warzywa. A nasze wędzonki smakują wszystkim. Tego smaku nie kupi się w żadnym sklepie, za żadne pieniądze. Sami

przygotowujemy solankę, gdzie mięso przez około dwa tygodnie się moczy, potem sami wędzimy je w naszej wędzarni. Bez naszych wyrobów nie ma żadnych świąt ani imprez. Na tegoroczne święta i Nowy Rok też przygotowaliśmy około 40 kilogramów naszych wyrobów.

### Syn marzy, że będzie gospodarzem

Na wiele spraw nie mają wpływu, a najbardziej na warunki atmosferyczne, od

których zależą plony. Czasu wolnego też jest mało.

— Nasza praca to też nasza pasja... Znajdujemy też czas na inne zainteresowania i hobby. Uwielbiamy z mężem jeździć motorem, więc jak tylko jest czas i pogoda jest to korzystamy. Oprócz tego ja uwielbiam czytać książki, a mąż oglądać programy przyrodnicze — zdradza pani Katarzyna. — Marzy mi się, że gdy syn przejmie gospodarstwo, a sam też o tym marzy, będziemy mieli więcej czasu



Syn od najmłodszych lat marzy, że będzie ronikiem

na swoje przyjemności. Marcin choć ma zaledwie 14 lat to już jest „rolnikiem z krwi i kości”. Śmiejemy się, że wysłał to z mlekiem matki... On kocha każdy kawałek naszej ziemi, zna wszystkie zwierzęta, cieszy się z udanych zbiorów a jest smutny, gdy jest susza czy gradobicie. Myślę, że już więcej wie — szczególnie o nowych maszynach i technologiach, niż my.

Nie tylko mężczyzna może być dobrym gospodarzem.

— Prowadzenie gospodarstwa to już nie jest zadanie przypisywane wyłącznie mężczyznom. Kiedyś na gospodarce musiał zostać silny chłop, by dać radę sobie ze wszystkimi obowiązkami. Dziś dzięki mechanizacji i nowym technologiom poradzi sobie tam też kobieta, nawet jeśli niektóre czynności trzeba wykonywać ręcznie — mówi pani Katarzyna. — Wiadomo, że we dwoje jest łatwiej i bardzo cieszę się, że mój mąż pokochał tę ziemię tak jak ja. I że razem rozwiązujemy problemy, cieszymy się z sukcesów, z udanych zbiorów. Razem dajemy radę wszystkim przeciwnościom losu. Nasza praca nie należy do łatwych, wymaga wielu poświęceń i wyrzeczeń, ale mimo wszystko kochamy to co robimy i nie wyobrażamy sobie zajmować się czymś innym. Nasze miejsce jest tu gdzie jesteśmy i nigdzie indziej nie wyobrażamy siebie.

Joanna Karzyńska

# NAJLEPSI W NAGRODĘ JECHALI DO WARSZAWY

Lata pięćdziesiąte ubiegłego wieku były w naszej historii okresem, w którym władza dążyła do kolektywizacji wsi. Miało to polegać na masowym tworzeniu Rolniczych Spółdzielni Produkcyjnych, powstających z połączenia indywidualnych gospodarstw rolników. Rolnicy, silnie przywiązani do własnej ziemi, nie chcieli do nich przystępować. Nie pomagały ani zachęty, ani naciiski czy szantaż.

## SPR w każdej gminie

W drugiej połowie lat pięćdziesiątych władze postanowiły wesprzeć rolnictwo poprzez rozwój edukacji rolniczej. Do tego czasu szkół rolniczych praktycznie nie było, dlatego młodzież planująca przejęcie gospodarstw po rodzicach, kończyła edukację zazwyczaj na siedmiu klasach szkoły podstawowej. Powstanie szkół rolniczych stworzyło możliwość dalszego kształcenia, w związku z czym zaczęły one powstawać niemal w każdej gminie. Jedną z takich placówek była właśnie Szkoła Przystosowania Rolniczego w Gwińdzinach. Działa do dziś, ale teraz w pobliżu Kurzętnika.

Początki nie były łatwe. Rodzice niechętnie posyłać dzieci na naukę, obawiając się utraty rąk do pracy w gospodarstwie. Obawiali się też, że po szkole będą szukali pracy poza rolnictwem.

— Szkoła w Gwińdzinach koło Nowego Miasta Lubawskiego powstała w 1957 roku. Głównym inicja-

torem jej utworzenia był ówczesny kierownik szkoły podstawowej Emil Iluk. Nauczycielem przedmiotów zawodowych został Bolesław Świgoń, późniejszy wieloletni pedagog tej placówki. W pierwszym roku naukę podjęło 23 uczniów – 12 dziewcząt i 11 chłopców. Nauka trwała od listopada do końca marca. W tym czasie uczniowie realizowali przedmioty ogólne i teoretyczne zawodowe, a następnie odbywali praktyki w rodzinnych gospodarstwach — opowiada Krzysztof Kliniewski, nauczyciel i znawca historii ziemi lubawskiej.

## Zabawy taneczne z herbatką

Na szkolnych poletkach uczniowie uprawiali kukurydzę, buraki pastewne, ziemniaki oraz nowe odmiany zbóż. Czasami przydzielano im do opieki prosię lub jagnię, które należało karmić i obserwować efekty chowu. Jesienią podsumowywano osiągnięcia uczniów. Najlepsi w nauce i doświadczeniach polowych nagradzani byli wycieczkami, na przykład do Warszawy.

Aby zachęcić młodzież do nauki, szkoła starała się uatrakcyjnić jej pobyt w szkole. Organizowano wycieczki turystyczne, w których młodzież chętnie uczestniczyła. Życie szkolne tętniło nie tylko w ciągu dnia, lecz także wieczorami – odbywały się zabawy taneczne z herbatką oraz uroczyste wieczornice z okazji świąt i rocznic. Szkoła miała duży wpływ na życie całej wsi.



Fot. Archiwum Krzysztofa Kliniewskiego



Praktyki uczniów SPR w Gwińdzinach – wykopki ziemniaków



Zajęcia praktyczne prowadzi Bolesław Świgoń

Niektórzy uważają, że wystarczy uczyć się od rodziców, żeby prowadzić właściwie

gospodarstwo rolne.

Jednak nie tędy droga, a właściwie nie tylko... Dobre wykształcenie rolnicze ma istotny wpływ na efekty gospodarowania. Przypomnijmy historię Szkoły Przystosowania Rolniczego w Gwińdzinach, która od blisko 70 lat przygotowuje młodych ludzi do tego zawodu.

W jednej z klas Szkoły Przystosowania Rolniczego w Gwińdzinach

## Od Gwińdzin do Kurzętnika

1 września 1969 roku stał się przełomową datą, bowiem Szkoła Przystosowania Rolniczego stała się Zasadniczą Szkołą Rolniczą, którą następnie przeniesiono do Nowego Miasta, gdzie funkcjonowała jako Zespół Szkół Zawodowych.

Obecnie tradycje dawnego „Rolnika” kontynuuje Zespół Szkół Zawodowych w Kurzętniku. 2 września 2013 roku odbyła się uroczysta inauguracja roku szkolnego. To wówczas oddano nowy, przestronny budynek, z jasnymi salami lekcyjnymi i znakomicie wyposażonymi pracowniami. Obecnie w kurzętnickim ZSZ kształcą się młodzież w zawodach: technika informatyka, ekonomisty, handlowca, rolnika, technika cyfro-

wych procesów graficznych, technika urządzeń i systemów energetyki odnawialnej. Szkoła dostosowuje zakres nauczania do potrzeb rynku pracy.

## To już prawdziwa tradycja...

— Placówkę w Gwińdzinach ukończyło wiele roczników młodzieży. Nie wszyscy absolwenci związali swoje życie z rolnictwem i przejęli gospodarstwa po rodzicach, jednak większość z sentymentem wspomina lata spędzone w tej szkole. W wielu przypadkach właśnie ją wybierały dzieci dawnych absolwentów, a nawet ich wnuki. Dla licznych rodzin nauka w tej szkole stała się prawdziwą tradycją — dodaje Krzysztof Kliniewski.

Stanisław R. Ulatowski

# JEMIOŁKI TO TAKIE NASZE WILKOWYJE

**Renata Kosin wraca do wspomnień z dzieciństwa, by tworzyć świat opisany w serii o Jemiołkach. W rozmowie z nami opowiada o inspiracjach, pracy nad powieścią i o tym, jak porządkowanie życia – także tego pisarskiego – pomaga jej tworzyć kolejne historie.**

— Jak reagujesz na porównania serii o Jemiołkach do „Rancza”?

— Oczywiście, że się zgadzam. Nie to, żebym napisała drugie Ranczo, bo jest moim zdaniem niepowtarzalne. Chodziło mi o ukazanie prawdziwego oblicza Podlasia – może trochę przerysowanego, ale jednak prawdziwego. A że ja chciałam zrobić to samo, to podobieństwo siłą rzeczy wyszło.

— „Jemiołki” to taki przekrój społeczny – swojskie, ale pełne tajemnic. Co widziałas przed oczami, tworząc fabułę i pejzaż tej miejscowości?

— Chyba moje dzieciństwo na wsi. Dlatego zawsze podkreślam na spotkaniach, że to nie jest obecna, istniejąca wieś. Współczesnej podlaskiej wsi nie znam, poza opowieściami rodziny. Osobiście – owszem, bywałam tam, ale nie od środka, nie z pozycji przynależności do tej społeczności. Pamiętam ją z czasów, gdy jeździłam na wakacje do babci. Te Jemiołki z powieści to są właśnie tamte Jemiołki – Jemiołki mojego dzieciństwa.

— A ta cudowna mapa z książki „Witamy w Jemiołkach” – to też miejscowość twojego dzieciństwa?

— Moje dzieciństwo dotyczy zupełnie innych terenów. To miejscowość, w której mieszkali rodzice mojego taty. Stamtąd po-

chodzą moje prawdziwe wspomnienia ze wsi. Natomiast jeżeli chodzi o społeczność ukazaną w Jemiołkach, to zainspirowała mnie wieś z okolic Narodowego Parku Biebrzańskiego, ze stron rodzinnych z kolei mojej mamy. Mimo że więcej czasu spędzałam u babci ze strony taty, to jednak mentalność ludzi z tamtych terenów była tak specyficzna i odmienna, że chciałam ją pokazać.

— I naprawdę istnieje wieś, do której prowadzą dwa gościńce, a w kościele wiszą dwa obrazy Madonny?

— Podobno tak. Czytałam o takiej wsi i zapamiętałam, że kiedyś muszę napisać książkę z takim motywem. Kiedy przyszedł taki czas, próbowałam odszukać tę publikację, ale mi się nie udało. Czytałam wtedy zbyt wiele różnych opracowań na podobny temat, ponieważ pisałam wówczas sagę „Siostry Jutrzenki”, gdzie wieś podlaska i mentalność szlachecka oraz chłopska są bardzo wyraźne, tak jak w Jemiołkach.

— Z czułością piszesz o małych społecznościach.

— Bo uważam, że one dają człowiekowi poczucie przynależności, powodują, że nie jest samotny. Lubimy należeć do grupy, to daje nam poczucie bezpieczeństwa. W dużych miastach tego nie ma. Często nie znamy najbliższych sąsiadów.

— W Jemiołkach wszyscy się znają, a ja chcę nawiązać do jednej postaci, która mnie zafascynowała. Bohaterką Jemiołków jest Gaja Bzura, obdarzona ponadprzeciętną intuicją, niemal czytaniem w myślach. Nawiązywałeś do szeptuch?

— Nie, choć temat ponadprzeciętnej intuicji jest chyba moim konikiem. Zawsze bardzo mnie interesował i sporo o tym czytałam, również publikacje naukowe. Jest dla mnie tak fascynujący, że przemycam tę niby umiejętność widzenia przyszłości, którą w zasadzie można racjonalnie wyjaśnić – w kilku książkach, nawet niezwiązanych z Podlasiem. W „Jedwabnych rękawiczkach” wyjaśniłam to oparciu o prawdziwe badania. Chodzi o to, że mózg ludzki działa jak komputer, analizuje, przetwarza informacje poza naszą świadomością. I kiedy natkniesz się na sytuację, która już była, wyciągane są wnioski i przewidywane następstwa. Kiedy pisałam „Jedwabne rękawiczki”, wiedziałam o tym bardzo dużo. To jednak było wiele lat temu, więc teraz musiałabym odświeżyć temat, by móc o tym rozmawiać.

— Jesteś znana ze skrupulatności, wnikliwego przyglądania się źródłom. To w pracy pisarskiej ciekawy moment?

— To chyba bardziej kwestia charakteru. W moim domu nazywamy to „dok-



Fot. Luiza Różycka

**Renata Kosin** – rodowita Podlasianka, teraz na stałe zadomowiona na Warmii. Absolwentka Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie. Zadebiutowała zbiorem scenariuszy dla grupy teatralnej, z którą pracowała. W 2011 roku jej miłość do podróży zaowocowała wygraną w II Ogólnopolskim Konkursie Literackim „Podróże bez granic”. Niestety, na pozostałe pasje (plastyczne, rękodzielnicze, kulinarne, ogrodnicze i kilka innych) zaczęło brakować czasu, dlatego autorka zebrała je wszystkie w ramach jednej, tej największej, którą jest pisanie.

toryzowaniem się z...”. Kiedy kupuję pralkę, to doktoryzuję się z pralek, żeby wybrać najlepszą. Jeżeli zaczynam pisać książkę, doktoryzuję się z jej wątków. I tak ze wszystkim, co przynosi sporo korzyści, ale niestety bywa też męczące i znacznie opóźnia proces – tworzę i każdy inny.

— Wiem, że gromadzisz materiały, szukasz szczegółów, ale jesteś też zbieraczką przedmiotów z duszą – na przykład starych zegarków.

— Tak. To są na przykład zegarki mojego taty, emerytowanego zegarmistrza. Miałam naturę zbieracza i zawsze starałam się ją w sobie zwalczyć, bo bywa to kłopotliwe. Urządziłam więc sobie życie tak, żeby trzymać zbieractwo w ryzach. Pamiętki z podróży kupuję tylko użytkowe: kubki, z każdego kraju jeden, ściereczki, świeczniki. Nie kupuję rzeczy, które będą „zaśmieczać” przestrzeń. A zegarki? Mam na nie specjalne pudełko. Są w nim również

same mechanizmy, bez obudowy, i one też wciąż działają! Tego zbioru na pewno się nie pozbędę – to wartość emocjonalna.

— A inne pamiętki?

— Na strychu mam inne pamiętkowe pudełko. Są tam rzeczy związane głównie z dziećmi: pierwsze bućki, ulubiona grzechotka, książeczka. Pudełko jednak ma określony rozmiar, więc pilnuję, by zatrzymywać to, co najważniejsze.

— Nie wiedziałam, że zbieractwo da się zdyscyplinować.

— U mnie to nie tyle było zbieractwo, ile myślenie, że „to się jeszcze przyda”. Postanowiłam z tym skończyć. Odkryłam, że oczyszczanie przestrzeni przynosi ogromną ulgę. Przygotowałam dwa ogromne kartony i wszystko, czego nie używałam, co leżało latami, wrzucałam z zamkniętymi oczami. I pilnowałam, żeby nie zajrzeć, bo na pewno coś bym stamtąd wyjęła. Szczerze polecam ten sposób, naprawdę działa!

— A jednak mówisz, że nie jesteś zdyscyplinowana.

— Bo nie jestem! Najlepiej działałam, kiedy się pali i wali wszystko. Wtedy mam najlepsze pomysły. A jak mam dużo czasu, bo nic istotnego się nie dzieje – prokrastynuję.

— Teraz nie odpoczywasz, bo dalszy ciąg serii o Jemiołkach właśnie się pisze.

— Na razie to początek – konspekt. Nie siadam do pisania, dopóki nie mam całości rozpisanej w punktach: epizody, charakterystyki bohaterów. Gdy zamknę wszystkie wątki, zacznę pisać prolog – choć ten często powstaje jeszcze w trakcie tworzenia konspektu, bo jest jak soczewka całej historii. Nie robię tego przy każdej książce, ale w każdej części „Jemiołków” tak jest. Rozdziały będą powstawać dopiero gdzieś wsteczni.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

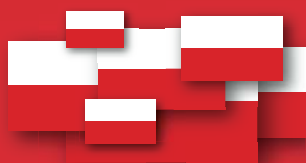
anty-DEFAMATION.pl

**STRONA INTERNETOWA  
SŁUŻĄCA PRZECIWDZIAŁANIU  
DEZINFORMACJI  
ORAZ  
FILM PROMUJĄCY POLSKĘ**



**SPRAWDŹ NA PORTALU**  
**<https://anty-defamation.pl/>**

Oficjalny Partner



**POLSKA  
FUNDACJA  
NARODOWA**

Projekt dofinansowany przez „Polską Fundację Narodową”

# Ma 100 lat i nadal walczy z „polskimi obozami koncentracyjnymi”

Stanisław Zalewski ma 100 lat. Pamięta Pawiak, Auschwitz i Mauthausen. Dziś znów musi walczyć – tym razem z niemieckimi mediami i europejskimi sądami o jedno, proste zdanie: że obozy, w których przeżył piekło, były niemieckie, a nie polskie.

Stuletni prezes Polskiego Związku Byłych Więźniów Politycznych Hitlerowskich Więzień i Obozów Koncentracyjnych domaga się od bawarskiego wydawcy nie tylko pieniędzy, lecz przede wszystkim przyznania prawdy. Sprawa, o której latem pisaliśmy w „Gazecie Olsztyńskiej”, po najnowszym orzeczeniu Sądu Apelacyjnego w Warszawie znów nabrała tempa. Jeszcze kilka miesięcy temu wydawało się, że po wyroku Sądu Najwyższego Polacy zyskali realne narzędzie obrony przed kłamstwem o „polskich obozach zagłady”. Dziś okazuje się, że ta droga została tylko uchylona – i to z istotnymi ograniczeniami. O tym, co to w praktyce oznacza, opowiada mecenas Lech Obara z olsztyńskiego stowarzyszenia Patria Nostra, które od lat prowadzi tę batalię.

## Stuletni świadek historii

Stanisław Zalewski urodził się w 1925 roku. Jako młody konspirator trafił do Pawiaka, potem do Auschwitz-Birkenau, a następnie do obozu Mauthausen-Gusen. Dziś jako prezes Polskiego Związku Byłych Więźniów Politycznych Hitlerowskich Więzień i Obozów Koncentracyjnych przypomina, że w obozach ginęli ludzie z całej Europy, ale obozy były niemieckie.

Kilka lat temu pan Stanisław trafił na materiał w regionalnej prasie bawarskiej, w którym pojawiło się sformułowanie „polskie obozy zagłady”. Jako człowiek, który ten system widział od środka, uznał to za cios w godność własną i wszystkich byłych więźniów. Z pomocą prawników z Patria Nostry pozwał wydawcę „Mittelbayerische Zeitung”, domagając się przeprosin oraz wpłaty 50 tysięcy złotych na rzecz organizacji zrzeszającej byłych więźniów.

— Chodzi o elementarną prawdę historyczną i dobre imię Polski, a nie o pieniądze — podkreśla mecenas Lech Obara. — Dla wielu odbiorców to, co ukazuje się w niemieckich mediach, staje się jedyną wersją wydarzeń.

## Wyrok TSUE

W tle tej historii jest orzeczenie Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej z 2021 roku, które, jak mówią prawnicy, praktycznie zamknęło drogę do pozywania w Polsce niemieckich wydawców za sformułowania o „polskich obozach”. TSUE uznał, że w tego typu sporach właściwe są zasadniczo sądy państwa, w którym ma siedzibę wydawca. W praktyce oznacza to konieczność przenoszenia sporów do Niemiec, czyli, jak zauważa mecenas Obara, sytuację, w której Niemcy stają się sędziami we własnej sprawie.

— Odebrano nam prawo dochodzenia przed polskimi sądami ochrony dóbr

osobistych naruszonych kłamstwem o „polskich obozach” — mówi mecenas. — Musieliśmy znaleźć drogę, która pozwoli choć częściowo tę blokadę obejść.

Pozew pana Zalewskiego trafił do Sądu Okręgowego w Warszawie, który powołując się na wykładnię TSUE, odrzucił go, uznając brak jurysdykcji polskiego sądu. Prawnicy z Patria Nostry wnieśli zażalenie, a następnie skargę kasacyjną do Sądu Najwyższego, wspartą opinią rzecznika praw obywatelskich.

## Nadzieja po wyroku

W lutym 2025 roku zapadł wyrok Sądu Najwyższego w sprawie o sygnaturze II CSKP 1586/22. SN uchylił wcześniejsze odrzucenie pozwu i nakazał sądowi II instancji ponownie zbadać, czy były więzień Auschwitz może dochodzić przed polskim sądem roszczeń z tytułu krzywdy wyrządzonej przez niemieckie media. Jednocześnie wskazał na możliwość stosowania tzw. reguły mozaiki – zasady znanej z unijnego orzecznictwa, pozwalającej pozywać tam, gdzie występują skutki naruszenia.

— Dla nas był to sygnał, że Sąd Najwyższy dostrzega, iż skutki takiego kłamstwa rozlewają się po Polsce — tłumaczy mecenas Obara. — To tutaj mieszka pan Zalewski, tutaj działa związek byłych więźniów, a obraźliwy materiał jest dostępny w polskim internecie.

Wtedy wydawało się, że powstaje linia orzecznicza, dzięki której Polacy mogą domagać się przed własnymi sądami nie tylko zadośćuczynienia, ale i przeprosin za kłamliwe określenia „polskie obozy”. Najnowsze rozstrzygnięcie Sądu Apelacyjnego pokazuje jednak, że granice tej ochrony wyznaczono bardzo wąsko.

## Najnowsze postanowienie

26 listopada 2025 roku Sąd Apelacyjny w Warszawie częściowo zmienił wcześniejsze postanowienie sądu okręgowego. Uznał, że pozew pana



Stanisław Zalewski

Zalewskiego należy odrzucić w części dotyczącej roszczeń niemajątkowych: żądania opublikowania przeprosin oraz zakazania dalszego posługiwania się sformułowaniem „polskie obozy zagłady”. Jednocześnie oddalił zażalenie pozwanego wydawcy w pozostałym zakresie, czyli tam, gdzie chodzi o zapłatę 50 tysięcy złotych na cel społeczny.

W praktyce oznacza to, że zdaniem Sądu Apelacyjnego polskie sądy nie mają jurysdykcji, by nakazywać niemieckim mediom publikację przeprosin czy zakazywać im określonych sformułowań. Mogą natomiast rozpoznawać żądania zadośćuczynienia finansowego za krzywdę wyrządzoną polskiemu obywatelowi na terenie Polski przez dostępność obraźliwych treści.

— Dostaliśmy kompromis tylko częściowy — ocenia mecenas Obara. — Z jednej strony otwarto drogę do roszczeń majątkowych, z drugiej zamknięto możliwość domagania się w Polsce tego, co dla pana Zalewskiego było najważniejsze: jasnych przeprosin i zobowiązania do zaprzestania kłamliwych sformułowań. Pełnomocnicy stuletniego byłego więźnia wystąpią teraz o pisemne uzasadnienie postanowienia. Od niego zależy decyzja, czy składać kolejną skargę kasacyjną, czy skupić się na doprowadzeniu do procesu w Warszawie przynajmniej w zakresie żądania zadośćuczynienia.

## Prawnicy od prawdy o obozach

Stowarzyszenie Patria Nostra, którego jednym z liderów jest mecenas

Lech Obara, od lat prowadzi sprawy byłych więźniów i ich rodzin przeciw zagranicznym mediom używającym sformułowań „polskie obozy śmierci” czy „polskie obozy zagłady”. To ta organizacja stała za pierwszym głośnym wyrokiem przeciw niemieckiej telewizji publicznej, a później za kolejnymi pozwami wobec wydawców prasy.

— Nie bronimy abstrakcyjnego hasła, tylko konkretnego człowieka i konkretnego narodu — mówi mecenas. — W każdym z tych procesów w tle jest doświadczenie więźniów, którzy pamiętają, że na obozowych bramach widniały niemieckie napisy, ale nigdy „polskie obozy”.

Patria Nostra angażuje się nie tylko w procesy sądowe, lecz także w działania na forum Unii Europejskiej. Składa skargi do Komisji Europejskiej, zabiega o wykonanie polskich wyroków przez władze Niemiec i uczestniczy w debacie o tym, jak chronić dobre imię narodów w przestrzeni medialnej. Sprawa Zalewskiego stała się jednym z ważnych testów skuteczności tych działań.

## Wyścig z czasem

Najbliższe tygodnie przesądzą, czy pełnomocnicy pana Stanisława podejmą kolejną batalię przed Sądem Najwyższym, czy też pozostaną przy prowadzeniu sprawy tylko w zakresie roszczenia pieniężnego. W obu wariantach wyrok będzie miał znaczenie wykraczające poza salę sądową. Stuletni były więzień Pawiaka, Auschwitz i Mauthausen nie walczy dziś o siebie, lecz o to, by po jego pokoleniu pozostał w Europie jasny ślad: obozy, w których ginęli Polacy, Żydzi i więźniowie z całego kontynentu, były niemieckie. Od tego, jak polskie i europejskie sądy odpowiedzą na ten spór, zależy, czy przyszłe pokolenia będą miały w ręku skuteczne narzędzia obrony prawdy.

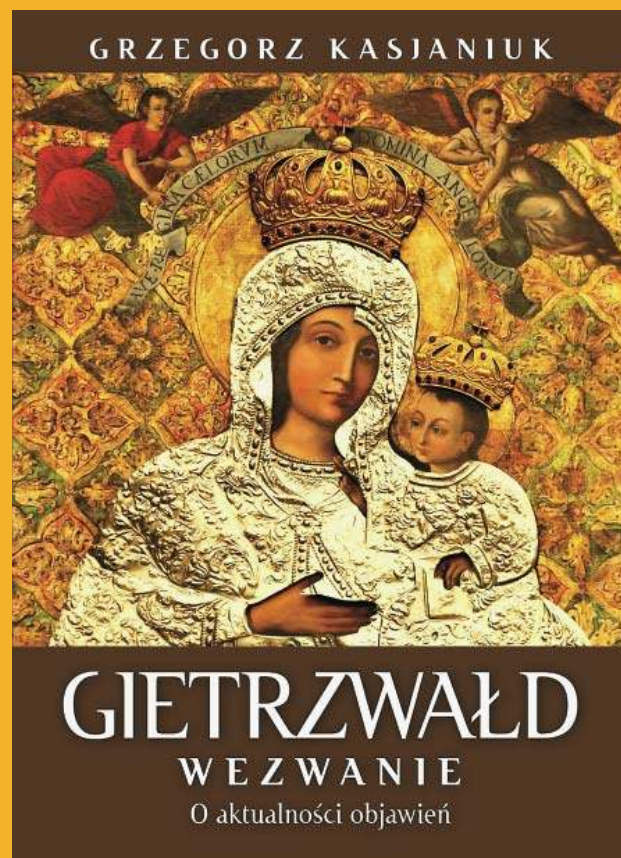
Jan Berdycki

Wydawca „Gazety Olsztyńskiej” Grupa WM Sp. z o.o. realizuje projekt dofinansowany przez „Polską Fundację Narodową”, którego celem jest przeciwdziałanie dezinformacji, przez lata utrwalającej zniekształcony wizerunek Polski poprzez rozpowszechnianie zmanipulowanych lub nieprawdziwych faktów historycznych, negatywnie wpływających na dobre imię Polski i Polaków na świecie. W najbliższym czasie będziemy prezentować artykuły, ale także audycje, w których poruszymy ważne kwestie dotyczące tuszowania i fałszowania prawdy historycznej. Zapraszamy do lektury, ale też do czynnego udziału w naszej akcji! Na zgłoszenia od wolontariuszy czekamy pod adresem [kontakt@wm.pl](mailto:kontakt@wm.pl).



# GIETRZWAŁD TO NIE JEST ZAMKNIĘTA HISTORIA

O objawieniach, zapomnianych świadkach i obronie dobrego imienia Justyny Szafryńskiej z Grzegorzem Kasjaniukiem, autorem książki „Gietrzwałd. Wezwanie. O aktualności objawień”, rozmawia Jan Berdycki.



– Zaczniemy od tytułu. „Wezwanie. O aktualności objawień” – dlaczego właśnie tak? Co dziś najbardziej „wzywa” nas z Gietrzwałdu?

– Ten tytuł dojrzewał we mnie latami. Objawienia w Gietrzwałdzie nie są tylko piękną historią z XIX wieku. To jest żywe wezwanie: do nawrócenia, gorliwości, modlitwy, do wyjścia z wygodnego, pozornego bezpieczeństwa. Matka Boża w Gietrzwałdzie przypomina, że wiara domaga się decyzji, a nie tylko sentymentu. Chciałem, by czytelnik zobaczył, że orędzie z 1877 roku wcale się nie zestarzało, tylko uderza w samo sedno naszych dzisiejszych lęków i złudzeń.

– O Gietrzwałdzie napisano już wiele. Co nowego wnosi ta książka w porównaniu z Pana poprzednią publikacją i innymi opracowaniami?

– Przede wszystkim jest to próba możliwie pełnego, opartego na źródłach kompendium. Zbieram w jednym miejscu to, co rozproszone: dokumenty komisji kościelnej, zachowane relacje naocznych świadków, fragmenty kronik i korespondencji. Układam z tego kalendarium objawień dzień po dniu, pokazując, jak naprawdę wyglądał tamten czas: od pierwszego pytania dziewczynki do ciszy, kiedy pozornie nic się nie dzieje, a jednak dzieje się bardzo dużo w sercach ludzi. Do

tego dochodzą nowe materiały, do których wcześniej nikt nie dotarł albo nie połączył ich ze sobą.

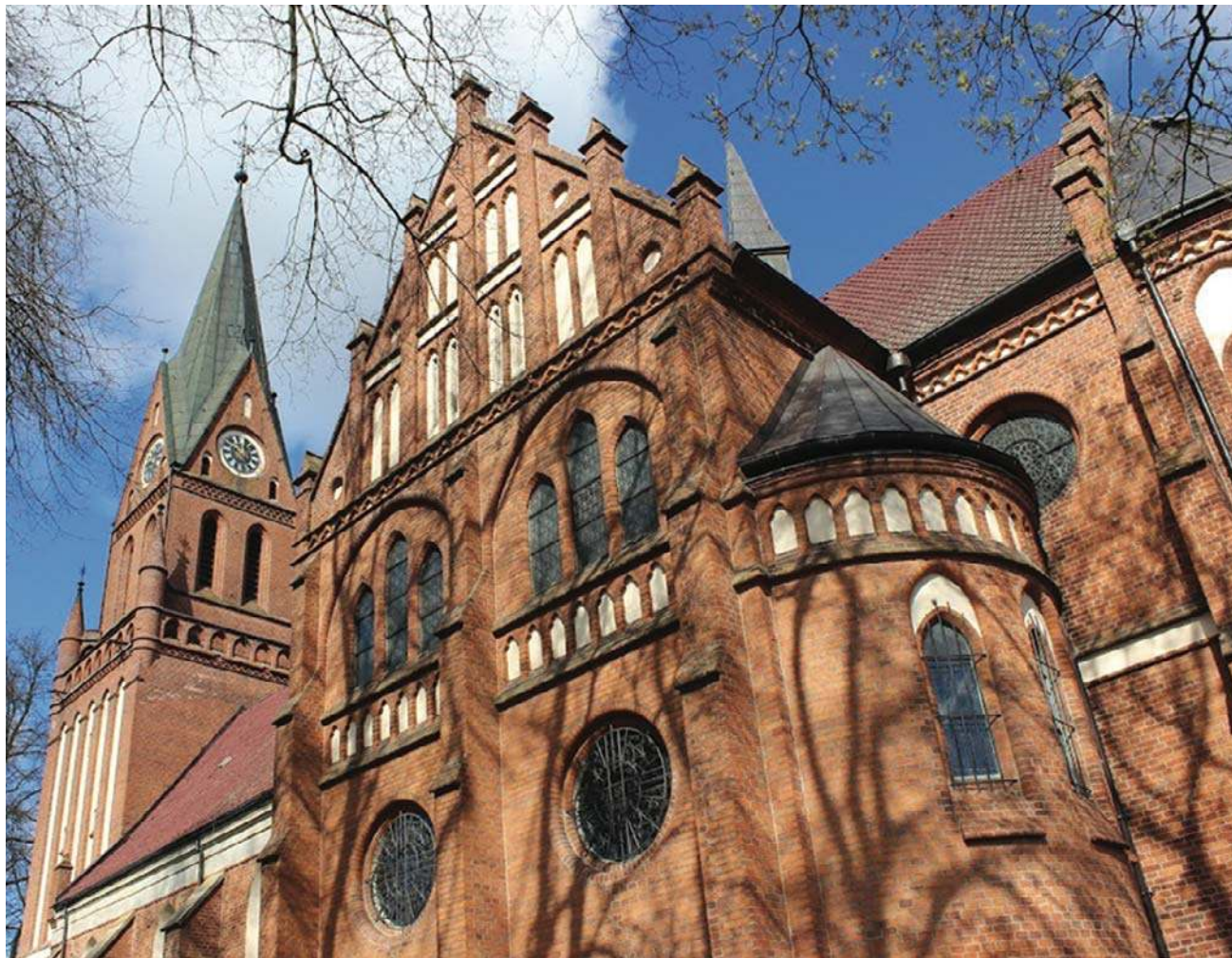
– Jednym z najważniejszych wątków jest postać Justyny Szafryńskiej. Dotąd niemal anonimowa, w Pana książce staje się pełnokrwistą bohaterką. Co udało się na jej temat odkryć?

– Zacząłem od znanego wszystkim obrazka: dwie nastolatki klęczące pod klonem. A później? Później jakby zapadła cisza. O Barbarze Samulowskiej wiemy dużo: proces beatyfikacyjny, życie zakonne, fotografie. Justyna tymczasem jakby zniknęła z historii. Postanowiłem pójść jej śladem. To było kilkuletnie śledztwo: archiwa zgromadzenia sióstr szarytek,

dokumenty z Chełmna, Paryża, Westfalii. Okazało się, że Justyna przechodzi pełną drogę formacji zakonnej, potem zgodnie z prawem i za zgodą przełożonych opuszcza zgromadzenie, wchodzi wśródowsko polonijne we Francji, zakłada rodzinę, doświadcza wdowieństwa, wojen, migracji. W książce pokazuję tę drogę aż do prób zlokalizowania miejsca jej pochówku.

– Wspomina Pan, że tym poszukiwaniom towarzyszyła chęć obrony jej dobrego imienia. Dlaczego było to tak ważne?

– W pewnym momencie historia Justyny stała się wygodnym pretekstem do bardzo krzywdzących interpretacji. Widziałem spektakl teatralny,



w którym przedstawiono ją w sposób oderwany od faktów, bez solidnego researchu. Kiedy zna się dokumenty, listy, świadectwa jej życia, trudno przejść obok tego obojętnie. Dla mnie to nie jest kwestia polemiki z jakąś twórczością artystyczną, tylko elementarnej uczciwości wobec osoby, która nosiła ciężar bycia wizjonerką i całe życie próbowała pozostać wierna niebu. Ta książka jest więc także próbą przywrócenia Justynie Szafryńskiej należnego miejsca – nie poprzez legendę, ale poprzez fakty.

– Nie ogranicza się Pan jednak tylko do dwóch wizjonerek. W książce pojawiają się również inni świadkowie objawień.

– Tak, bo bez nich obraz byłby niepełny. Sięgam do relacji dziewcząt, które były koleżankami wizjonerek

i później same wstąpiły do szarytek, jak choćby Augusta Bilitewska. Są relacje pielgrzymów, którzy jechali pociągiem do Biesala, a dalej szli pieszo do Gietrzwałdu. Są zapisy osób obserwujących wydarzenia zplebanii – z bardzo konkretnym opisem, kto, kiedy i w jakiej kolejności był przesłuchiwany przez komisję. Kiedy czyta się te świadectwa jedno po drugim, Gietrzwałd przestaje być „pobożną opowieścią”, a staje się wydarzeniem osadzonym w realnej historii, z konkretnymi ludźmi, ich lękami, nadziejami i wyborami.

– Brzmi to jak porządne dziennikarskie śledztwo, a nie tylko praca pobożnego historyka. Jak wyglądał proces zbierania materiałów?

– To była praca na lata. Czas pandemii mocno ją spowolnił, bo dostęp do

archiwów był utrudniony. Z wieloma instytucjami, choćby z domem sióstr szarytek, trzeba było korespondować tradycyjnie, listownie, czekać miesiącami na odpowiedź. Równolegle pojawiały się nowe tropy. Ktoś przynosił domowe pamiątki, fragment klonu z Gietrzwałdu przekazywany w rodzinie jak relikwia, stare zdjęcia. Dzięki życzliwości takich ludzi i pomocy badaczy, jak dr Alicja Święcicka, udało się dotrzeć choćby do aktu ślubu Justyny w podparyskiej miejscowości Malakoff czy do opisów powodzi stulecia w Paryżu, która odcisnęła piętno na losach tamtejszej Polonii. Czasem sam byłem zaskoczony, jak kolejne elementy układanki nagle do siebie pasują.

– W książce pojawia się też mocny wątek osobisty: Pana własnego przeżywania Gietrzwałdu i innych miejsc objawień. Dlaczego to było ważne?

– Badanie objawień to nie jest tylko chłodna analiza źródeł. W pewnym momencie człowiek musi zapytać samego siebie: po co ja to robię? Pamiętam moment w La Salette. Siedziałem wysoko w Alpach, patrzyłem z góry na sanktuarium i nagle z całą mocą wróciło pytanie o bycie dzieckiem Bożym. Dlaczego Bóg wybiera dzieci na swoich posłańców? Co to mówi o naszej relacji z Nim? Te doświadczenia, modlitwa, milczenie, wewnętrzne zmagania – wszystko to przenika się z faktami historycznymi. Chciałem, by w książce było miejsce i na jedno, i na drugie: na dokument, ale też na próbę duchowego odczytania tego, co wydarzyło się w Gietrzwałdzie.

– Tytuł mówi o aktualności objawień. Jak konkretnie Gietrzwałd przemawia dziś, do człowieka XXI wieku, zanurzonego w hałasie i pośpiechu?

– Mam wrażenie, że świat się zmienił nie do poznania, ale w gruncie rzeczy problemy są bardzo podobne. Zmęczenie, lęk, ucieczka w hałas, żeby tylko nie usłyszeć własnego sumienia. Gietrzwałd jest szkołą ciszy. Tam, w centrum, jest różaniec, spowiedź, Eucharystia, zwyczajna, prosta pobożność warmińskiego ludu. Matka Boża nie przychodzi z rewolucyjnym hasłem, tylko przypomina to, co Kościół mówi od zawsze, ale mówi to tak, że człowiek nie może już udawać, że nie słyszy. To wezwanie, by stanąć w prawdzie o sobie: dokąd idę, komu ufam, na czym buduję życie. I myślę, że właśnie dlatego te objawienia są dziś tak niewygodnie aktualne.

– Wspomniał Pan, że ma Pan jeszcze materiały, które czekają na opracowanie. Możemy zdradzić czytelnikom, czy będzie ciąg dalszy tej opowieści?

– Na pewno nie powiedziałem jeszcze ostatniego słowa o Gietrzwałdzie. Są źródła, do których dopiero docieram, są wątki ledwie zarysowane w tej książce, które domagają się rozwinięcia. Mówiąc najprościej, Gietrzwałd się nie skończył. To miejsce nadal żyje, ludzie wciąż doświadczają tam łaski i nawrócenia. Jeżeli Bóg pozwoli, chciałbym wracać do tej historii i dalej ją odsłaniać, ale zawsze z szacunkiem dla faktów i ze świadomością, że dotykamy tajemnicy większej niż nasze badawcze ambicje.

Jan Berdycki



# DUCHOWOŚĆ PROWADZI PANA JERZEGO PRZEZ ŻYCIE

**W niemal każdej wypowiedzi Jerzego Kleszczyńskiego z Łąkorza wyczuwa się głęboką religijność. Od lat oddaje się on górskim wędrówkom, które stały się nieodłącznym elementem jego pobytów w sanatoriach. Najsilniej jednak związany jest z własną parafią oraz pobliskim sanktuarium maryjnym w Wardęgowie, które uważa za duchowe centrum swojego życia.**



Jerzy Kleszczyński prezentuje portret, który wykonał Jan Plewa, góral artysta

sprawność i systematycznie korzysta z turnusów leczniczych, by utrzymać zdrowie w jak najlepszym stanie.

## W górach odnajduje wyjątkowy spokój

— Podczas pobytów w sanatoriach spotykałem wielu życzliwych lekarzy i pielęgniarki — wspomina. — Kiedy byłem w sanatorium Hutnik w Zakopanem, spotkałem nietuzinkowego człowieka. Był to znany malarz Jan Plewa, góral, wykładowca szkoły artystycznej, z którym dzieliłem pokój. Kiedyś mnie zapytał, czy mógłby mi zrobić portret. Zasugerowałem, bym na rysunku był w wojskowym mundurze. Mam więc dziś sentymentalną pamiątkę, wykonaną pastelową kredką, którą bardzo sobie cenię. Traktuję ten portret jako osobistą relikwię. Nigdy nie ukrywałem, że wiara jest

dla mnie ważna. Właśnie z moim współlokatorem dużo rozmawiałem o wierze, chodziliśmy razem do kościoła na msze i roraty. A w górach czuję Boga szczególnie mocno — podkreśla pan Jerzy.

Najwięcej jednak radości przynosiły mu szlaki Beskidu Sądeckiego, okolice Szczawnicy czy Krościenka, które przemierzał z wielkim zamilowaniem. Po powrocie chętnie dzielił się wspomnieniami z rodziną i znajomymi. W jego opowieściach niemal zawsze pobrzmiewa duchowość, która go prowadzi.

## Sanktuarium tuż obok domu

— Raz wybrałem się nawet na Słowację — opowiada. — Zwiedziłem Koszycę i ich piękną katedrę. Czesi i Słowacy są nam bardzo życzliwi. Ale zawsze, gdy wracam do Łąkorza, czu-



Sanktuarium Matki Bożej Wardęgowskiej, gdzie Jerzy Kleszczyński często przebywa

ję radość, że znów jestem u siebie, blisko mojego kościoła św. Mikołaja i niedaleko sanktuarium Matki Bożej Wardęgowskiej. Te miejsca są mi szczególnie bliskie — dodaje.

## Walka o życie po zawale

Jego zdrowie nadal bywa kruche. Był okres, że przez pół roku nie opuszczał domu po przeżytym zawale. Przekonuje, że życie zawdzięcza natychmiastowej reakcji ratowników z Biskupca Pomorskiego. — Trafiłem do szpitala w Iławie i tam mnie uratowali. Przez dwanaście godzin byłem nieprzytomny. Ocknąłem się dopiero rano, akurat w Niedzielę Wniebowstąpienia. Dla mnie to był znak z nieba. Modlitwa ma sens — mówi. Po powrocie do domu pierwsze kroki skierował do wardęgowskiego sank-

tuarium, gdzie podziękował za ocalenie życia.

## Przyjaciół, który zostawił dzieło

Nasz rozmówca wspomina także swojego znajomego Antoniego Bałaszewicza, mieszkańca Lipinek, znanego twórcę ludowego, który już odszedł do wieczności.

— To była wielka strata. On żył sztuką i wiarą. Rzeźbił stacje drogi krzyżowej do naszego sanktuarium. Ostatniej nie zdążył ukończyć — mówi z wyraźnym smutkiem.

## Zmieniające się zwyczaje religijne

Jako osoba blisko związana z parafią dostrzega również różnice w praktykach religijnych. — W niedzielę kościół jest pełny, ale na innych nabożeństwach wiernych jest garstka. Dziś dzieci mają tablety, kom-

puter zastępuje rozmowę i modlitwę. Ja w dzieciństwie dostawałem do ręki różaniec i śpiewałem z rodziną pieśni — opowiada.

## Korzenie i ciężka praca

W rodzinie Kleszczyńskiego są silne tradycje patriotyczne. Jego dziadkowie podczas wojny odmówili podpisania niemieckiej listy narodowej, za co okupanci spalili im gospodarstwo. Podobny los spotkał dom ojca. Po wojnie rodzina osiedliła się w Zembru za Brodnicą, a później przeniosła do Łąkorza.

— Dorastałem, ciężko pracując. Wstawaliśmy o piątej rano i pracowaliśmy do zmierzchu. Dziś młodzi chcą wszystkiego od razu, najlepiej z pomocą państwa — kończy pan Jerzy z nutą gorzkości.

Stanisław R. Ulatowski

# TO TRZEBA NAPRAWDĘ POKOCHAĆ

Przez 40 lat uczyła matematyki w tutejszej szkole. Teresa Chmielewska z Janowca Kościelnego zawsze kochała robótki ręczne. Haft to jej największa pasja.

— Jak to się zaczęło?

— Od zawsze interesowałam się wszelkimi robótkami ręcznymi. Zaczęło się już w szkole podstawowej. Pani bibliotekarka prowadziła różne kółka zainteresowań, a między kółko robótek ręcznych: szydełkowanie, haftowanie. Wszystkiego mnie nauczyła i bardzo mi się to spodobało.

— Dlaczego to haf stał się pani największą pasją?

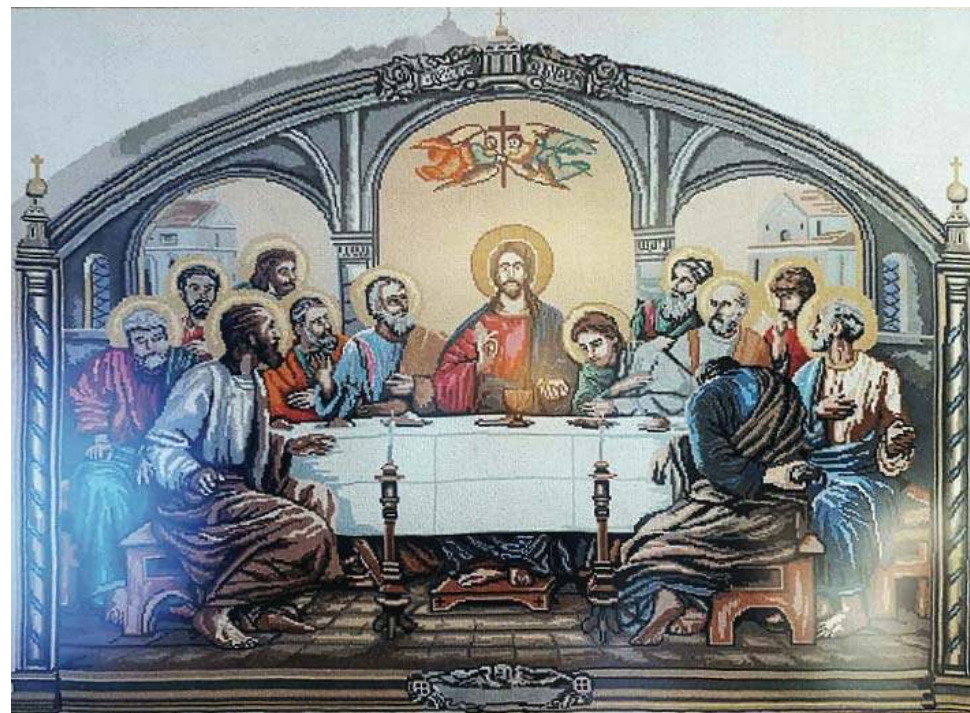
— Myślę, że piękno wykonywanych prac, ich głębia. Mam ogromną satysfakcję, kiedy wykonam taką pracę, która się podoba i innym, i mnie.

— Teraz chyba łatwiej o wzory do pani prac...

— Kiedyś na pewno częściej czerpało się pomysły z głowy, z książek, a w tej chwili jest taki wybór różnych wzorów, że raczej korzystam z tych gotowych, dostępnych w sieci. Jest też bardzo dużo firm, które zajmują się tworzeniem gotowych wzorów.

— Pani prace są pewnie niezwykle pracochłonne. Ile czasu potrzeba na ich stworzenie?

— Zależy to od wielu czynników, przede wszystkim od tego, jak duża jest to praca. Na przykład moja ostatnia praca „Ostatnia wieczerza” zajęła mi z przerwami dwa lata. Czasami muszę od takiej pracy „od-



począć”. Przeważnie jednak razowo haftuję minimum cztery godziny, ale robię to przecież dla przyjemności...

— Czy ma pani swoje ulubione motywy lub kolory, które najczęściej pojawiają się w pracach?

— Bardzo lubię kwiaty. Krajobrazy niespecjalnie. Jeden kiedyś wykonałam i przekazałam na cele charytatywne. W moich pracach często pojawia się motyw religijny. A kolory? Nie gustuję w ciemnych barwach.

— Bierze pani udział w wystawach, kiermaszach lub spotkaniach rękodzielników?

— Raz brałam udział, w Kamionce, gdzie zostałam zaproszona na kiermasz, ale raczej nie biorę udziału w takich wydarzeniach. Ja haftuję dla siebie, dla przyjemności, a nie na sprzedaż.

— Czy sprzedaje pani swoje prace?

— Kiedy brałam udział w kiermaszu w Kamionce, to oczywiście chcieli kupić moje prace, ale ja nie

sprzedawałam, bo są to obrazy od serca. Ja haftuję dla siebie, dla przyjemności, a nie na sprzedaż. Szczególnie interesowali się obrazami Matki Boskiej i proponowali naprawdę duże pieniądze. Jednak te prace są dla mnie bezcenne, nie na sprzedaż. Dla bliskich i przyjaciół robię takie prezenty...

— Czy jest to kosztowne zajęcie?

— Zdecydowanie tak. Trzeba kupić mulinę, czyli nici, którymi się haftuje. Są trzy rodzaje nici: DMC, anchora i nasza polska ariadna. Na ostatni obraz, ten największy, zużyłam około 300 motków nici. Materiał, na którym haftuję, to kanwa. Można kupić go z nadrukiem lub bez. Można kupić również gotowe zestawy z nićmi, których należy użyć.

— Podsumowując... Czy warto to robić?

— To praca, wymagająca naprawdę wielkiej cierpliwości, więc jest tylko dla wytrwałych. Jak ktoś to polubi, to będzie to robił z przyjemnością. To trzeba naprawdę pokochać.

Olga Borkowska

# KOBIETO, ZWOLNIJ!

**I bynajmniej, nie kieruję tego zalecenia-prośby-nakazu wyłącznie wobec kobiet za kierownicą. Nie. Chodzi mi raczej o to, że współczesny świat wciąż gdzieś pędzi. A jak pędzi świat – to i my z jakiegoś powodu czujemy się zobowiązani pędzić. Gdzie i po co – w rzadko kiedy ktoś umie powiedzieć...**

## Gdzie i po co...?

Najmocniej przepraszam, ale nasze życie w ostatnim czasie przypomina los pacjenta, który jednocześnie cierpi na chorobę Alzheimera oraz biegunkę. Gna go zatem, ale gdzie i po co – pacjent nie wie... Tak czy siak, pytanie 'gdzie i po co?' – leży u podstaw współczesnego ludzkiego doświadczenia. Psycholog przekonuje mnie, że odpowiedź jest prosta i brzmi: nie, nie musimy się aż tak spieszyć. A jednak nasz społeczny i technologiczny krajobraz został tak fundamentalnie przekształcony, że wręcz nas do tej gonitwy zmusza, tworząc wszechobecną kulturę, od której często nie da się uciec.

## Dlaczego czujemy, że musimy się spieszyć?

Bo taka jest nasza kultura produktywności. Współczesne społeczeństwo często utożsamia bycie zajęтым z poczuciem ważności i sukcesem. Istnieje subtelna, a czasem jawna presja, by zawsze robić coś produktywnego. Przystój może być postrzegany jako lenistwo – zatem ucieczka od marazmu napędza w nas ciągły impuls do aktywności.

Bo takie jest dzisiaj nasze techniczne uzależnienie – narzędzia komunikacji natychmiastowej (e-mail, wiadomości, media społecznościowe) stworzyły oczekiwanie natychmiastowej reakcji. Jesteśmy zawsze „pod telefonem”, a granica między pracą a czasem prywatnym praktycznie zanikła, przez co chwile prawdziwego wytchnienia stają się rzadkością.

Bo dopada nas narracja „posiadania wszystkiego”. Na wielu, zwłaszcza na ko-

bietach, spada silna narracja kulturowa sugerująca, że można i należy odnosić sukcesy w każdej dziedzinie: karierze, rodzinie, zdrowiu i życiu towarzyskim. To dążenie – to przepis na wiecznie napięty grafik i nieustanny pośpiech, by sprostać wymaganiom wyidealizowanego, często nierealistycznego życia.

Bo czujemy lęk przed prze-gapieniem czegoś – czyli FOMO, od angielskiego 'fear of missing out'. I to na wet logiczne – przy niekończącym się strumieniu wydarzeń, możliwości i informacji dostępnych online, istnieje podświadomy lęk, że zwolnienie tempa oznacza pozostanie w tyle lub prze-gapienie czegoś ważnego.

## Dlaczego nie musimy się tak bardzo spieszyć?

Wypalenie jest nieuniknione: ludzkie ciało i umysł nie są stworzone do ciągłego, szybkiego działania. Ciągły pośpiech prowadzi do przewlekłego stresu, lęku i problemów ze zdrowiem fizycznym. Priorytowe traktowanie dobrego samopoczucia często wymaga zwolnienia tempa i świadomego wyboru sposobu wydatkowania energii.

Stawiamy na jakość ponad ilość. Jak zauważają psycholodzy, najważniejsze aspekty życia – głębokie relacje, osobista refleksja, kreatywność i zwykła radość – wymagają czasu i obecności. Pośpiech w życiu zmniejsza naszą zdolność do pełnego doświadczania tych rzeczy. Wolniejsze, bardziej świadome tempo często prowadzi do wyższej jakości życia i pracy.



Czasem potrzebujemy ponownej oceny priorytetów. Wiele z tego, do czego dążymy, może nie być naprawdę niezbędne. Cofnięcie się o krok może pomóc odróżnić autentyczne potrzeby – jak opieka nad rodziną czy dotrzymywanie ważnych terminów w pracy – od narzucanej sobie presji: uczestnictwa w każdym wydarzeniu towarzyskim czy utrzymania nieskazitelnego domu.

## A cisza ma wielką moc...

Chwile odizolowania i refleksji są kluczowe dla kreatywności, rozwiązywania problemów i regulacji emocji. Wiele cennych spostrzeżeń i momentów jasności pochodzi nie z pośpiechu – a z zatrzymania się i pozwolenia umysłowi na wędrówkę.

Zatem chociaż wymagania współczesnego świata są realne – intensywny poziom pośpiechu, którego doświadczają wiele osób, nie jest biologiczną koniecznością, lecz konstruktem kulturowym. Nauka stawiania granic,

skutecznego ustalania priorytetów i świadomego wyboru ciszy to niezbędne kroki, aby poruszać się w tym współczesnym świecie, nie tracąc z oczu tego, co naprawdę ważne.

## Współczesna kobieta w biegu

Wizerunek współczesnej kobiety jest zróżnicowany, wieloaspektowy i stale ewoluje, definiowany przede wszystkim przez wolność wyboru, pozwalającą kształtować własne życie poza tradycyjnymi ograniczeniami. Ten wizerunek to połączenie ambicji, niezależności i samoświadomości, choć często wiąże się z koniecznością radzenia sobie ze złożonymi oczekiwaniami i presją społeczną.

I tak współczesna kobieta czuje się wzmocniona i niezależna – pytanie, czy rzeczywiście taka jest...? Współczesną kobietę często przedstawia się jako świadomą siebie, doceniającą swoją wartość i opowiadającą się za równością we wszystkich aspektach życia. Ceni sobie niezależność finansową i emocjonalną – a nieko-

niecznie czuje przymus definiowania siebie relacjami czy tradycyjnymi rolami rodzinnymi.

Współczesna kobieta jest też wykształcona i zorientowana na karierę. Edukacja stanowi silny fundament jej tożsamości. Uczestniczy w szkoleniach zawodowych i samorozwoju, a jej kariera jest często postrzegana nie tylko jako źródło dochodu, ale także jako sposób na wywieranie wpływu i osiągnięcie osobistego spełnienia. Pełni funkcje kierownicze w różnych branżach, od technologii po politykę.

Współczesna kobieta umie równoważyć wiele ról. Centralnym elementem jej wizerunku jest umiejętność żonglowania wieloma obowiązkami: zawodowymi, rodzinnymi i społecznymi. Często jednak prowadzi to do wyzwań związanych z presją społeczną i nierealistycznymi oczekiwaniami, co – niestety – skutkuje osobowością „wiecznie gdzieś się spieszącą”.

Współczesna kobieta ma świadomość zdrowia i dobrego samopoczucia: priorytetowe traktowanie zdrowia fizycznego, psychicznego i emocjonalnego to jej cecha charakterystyczna. Obejmuje to angażowanie się w ćwiczenia fizyczne, praktyki uważności i dbanie o siebie, bo uznaje, że dobre samopoczucie jest niezbędne do radzenia sobie z zabiegającym życiem.

## No to po co ten pośpiech...?!

A rzeczywiście – do wszystkich tych wyżej wymienionych cech współczesnej kobiety, jakkolwiek pozytywnych i godnych wszelkich splendorów – pośpiech też

trzeba wliczyć, i to całkiem w tym rankingu. Bo chce czy nie – współczesna kobieta często postrzegana jest jako osoba w ciągłym ruchu. Profesjonalistka pnąca się po szczeblach kariery, oddająca matką dowożącą dzieci na zajęcia, wolontariuszka z nieustannymi pomysłami na kolejne inicjatywy społeczne i przyjaciółka, do której zawsze można zadzwonić z problemem, a ona natychmiast znajdzie rozwiązanie. Czasem także kochanka – z sukcesami także i na tym polu... I choć ta potrzeba często wynika z ambicji i pragnienia odniesienia sukcesu w niezliczonych rolach, rodzi ona ważne pytanie: czy w pośpiechu, by mieć wszystko i robić wszystko, współczesne kobiety nieświadomie nie tracą tego, co najważniejsze?

Wszechobecny pośpiech jest symptomem naszej kultury, która gloryfikuje produktywność i wielozadaniowość – to fakt i nie ma co z nim walczyć. Ale czasem warto powalczyć z samą sobą. I przestać gnać, nawet gdy goni nas bardzo mocno. Bo suma summarum robi nam się paradoks: w pogoni za sukcesem zawodowym, spełnieniem osobistym i aprobatą społeczną – zaczynamy poświęcać istotę sensownego życia. I tracimy rzeczy najważniejsze: obecność w życiu naszych bliskich, dobre samopoczucie i własny dobrostan, a także więź z innymi ludźmi. Bo – paradoksalnie właśnie – wszystkie te stany wymagają spokoju, refleksji, ustalania priorytetów i trzymania się ich żelaznym uściskiem.

Uświadomienie sobie tego – to pierwszy krok w kierunku bardziej zrównoważonej i satysfakcjonującej ścieżki na życie. Takiej, która ceni jakość nad ilością i obecność nad ciągłym ruchem.

Magdalena Maria Bukowiecka

# TWAROŻKIEM W MAJONEZ!

**30 grudnia obchodziliśmy Dzień Serka Wiejskiego. Oczywiście rozumiem, że w poświętej krzątaniu i w chaosie przed karnawalem – przyznaję: ja też się zagapiłam... Zwłaszcza, że w tych nadmiarowych majonezach i pierniczkach twarożek mógł jakoś umknąć. A szkoda!**

Szkoda — bo produkowany z mleka krowiego ser twarogowy jest popularny na całym świecie, ma bardzo bogate tradycje, czasem charakterystyczne tylko dla jednego regionu, a o jego zaletach zdrowotnych zdążyły przez wieki powstać całe opasłe tomiska i same mądre rzeczy tam znajdziemy! Dziś, po chorobliwie nadmiarowym stężeniu majonezu we krwi — właśnie swojski twarożek może okazać się dla naszych żołądków prawdziwym wybawieniem.

Uważa się, że ogólny proces wytwarzania świeżego twarogu ma swoje początki w starożytnej Mezopotamii lub na Bliskim Wschodzie tysiące lat temu. Powszechna teoria sugeruje, że pierwsi podróżnicy mogli przypadkowo wytwarzać twaróg iserwatkę, transportując mleko w workach wykonanych z żołądków zwierzęcych. Naturalne enzymy podpuszczkowe i ciepło powodowały rozwarstwienie mleka, co było wczesną formą produkcji sera, która nie wymagała specjalistycznych narzędzi ani leżakowania.

Wcześni osadnicy irolnicy wytwarzali ser wiejski jako ekonomiczny sposób na wykorzystanie resztek lub kwaśnego mleka po produkcji masła, zapobiegając marnotrawstwu. Produkcja i spożycie sera wiejskiego gwałtownie wzrosły podczas I wojny światowej. Rządy wielu państw i instytucje odpowiedzialne za zaopatrzenie armii intensywnie promowały twaróg jako niedrogi, bogaty w białko substytut mięsa, służący na potrzeby racji żywnościowych żołnierzy. Plakaty propagandowe wyraźnie głosiły: „Jedz więcej sera wiejskiego” i „Będziesz potrzebował



Fot. Freepik

mniej mięsa” — zachwalając jego zawartość białka.

Z kolei w latach 50. i 70. XX wieku twaróg stał się podstawowym składnikiem diety. Stał się wręcz synonimem diety izdrowego odżywiania w połowie XX wieku. Był wszechobecny na „dietycznych talerzach” w jadłodzielnicy i domach, często podawany z owocami lub na liściu sałaty. Konsumpcja osiągnęła szczyt w latach 70. XX wieku, ale ostatecznie straciła na popularności, w dużej mierze przyćmiona przez wzrost popularności jogurtu jako preferowanej „zdrowej” przekąski mlecznej.

Dziś serek wiejski przeżywa znaczący wzrost popularności, napędzany przez platformy społecznościowe. Jego wysoka zawartość białka wpisuje się w nowoczesne trendy fitness i zdrowotne, co prowadzi do powstania innowacyjnych przepisów

(takich jak lody z serkiem wiejskim i sosy do makaronu), które odświeżyły jego wizerunek dla nowego pokolenia.

## Dlaczego zdrowy?

Twaróg jest uważany za zdrowy przede wszystkim ze względu na wysoką zawartość białka oraz niską kaloryczność i zawartość tłuszczu — zwłaszcza odmiany o niskiej zawartości tłuszczu lub beztłuszczowe. Jest również bogaty w niezbędne witaminy i minerały, oferując liczne korzyści zdrowotne.

Bogactwo składników odżywczych jest ogromne i bezsprzeczne. Oprócz białka i wapnia, twaróg dostarcza innych niezbędnych składników odżywczych, w tym witaminy B12 (ważnej dla nerwów i komórek krwi), seleny (który wspiera zdrowie tarczycy i zapewnia ochronę antyoksydacyjną) oraz potasu.

**K l u c z o w e** korzyści zdrowotne to pomoc w kontrolowaniu masy ciała — wysoka zawartość białka, głównie białka wolno trawionego, zwanego kazeiną, sprzyja długotrwałemu uczuciu sytości. Może to pomóc w ograniczeniu apetytu, zmniejszeniu ogólnego spożycia kalorii i wspomaganiu odchudzania. Twaróg pomaga też w budowie mięśni i ich regeneracji. Jako kompletne źródło białka zawierające wszystkie dziewięć niezbędnych aminokwasów, twaróg jest popularny wśród sportowców i entuzjastów fitnessu. Dostarcza niezbędnych elementów budulcowych do utrzymania i budowy masy mięśniowej, a spożywanie go przed snem może wspomóc regenerację mięśni w nocy.

Twaróg to też mocne kości: jest doskonałym źródłem wapnia, fosforu i białka

— składników kluczowych dla utrzymania zdrowia i gęstości kości. Odpowiednie ich spożycie może pomóc zmniejszyć ryzyko chorób takich jak osteoporoza. Ale dzięki niemu można też kontrolować poziom cukru we krwi — ze względu na wysoką zawartość białka i niską zawartość węglowodanów, twaróg ma ograniczony wpływ na poziom glukozy we krwi. Dlatego to odpowiedni wybór dla osób z cukrzycą typu 2 lub tych, którzy chcą kontrolować poziom cukru we krwi. Zdrowie jelit też w dużej mierze zależy od twarożku. Niektóre marki twarogu zawierają

żywe i aktywne kultury bakterii (probiotyki), które mogą wspierać zdrową równowagę bakterii w jelitach i wspierać trawienie.

Ale jedna uwaga: twaróg może zawierać dużo sodu, dlatego osoby dbające o spożycie soli powinny sprawdzać etykiety produktów i wybierać sery o niskiej zawartości sodu lub „bez dodatku soli”.

## Jedzmy sery!

Każdy zawiera wysokiej jakości białko, wapń, fosfor, cynk, witaminy A i B12, a wszystkie one są one niezbędne dla różnych funkcji organizmu, od wsparcia odporności po produkcję energii. Aspożywanie z umiarem w ramach zbilansowanej diety, może pozytywnie wpływać na ogólne samopoczucie.

Spożywanie sera może również zwiększyć wydzielanie śliny, co pomaga neutralizować kwas w jamie ustnej i chronić przed próchnicą. Każdy ser oznacza też mocne kości i zęby, bo jako doskonałe źródło wapnia i fosforu — wspomaga budowę i utrzymanie mocnych kości i zębów, pomagając zmniejszyć ryzyko osteoporozy. Dopisek jest jedynie taki, że prawie każdy gatunek sera zawiera dużo kalorii, tłuszczów nasyconych i sodu. Stąd porady ekspertów, by sery spożywać z umiarem i wybierać te o mniejszej zawartości tłuszczu lub sodu — choćby częściowo odtłuszczone mozzarellę, twarożek (tak!) lub ser szwajcarski.

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów na stronach Back Then History, Medical News Today oraz z Encyclopædia Britannica.

# TANGO i WALC – NA ZDROWIE!

**Trwa karnawał...  
Czy jeszcze tańczymy  
tango i walca?  
Jak ważny jest taniec w życiu  
człowieka i jak wpływa  
na nasze zdrowie?**

Tango to oczywiście jeden z najbardziej, o ile nie najbardziej zmysłowy taniec i jeden z głównych symboli Argentyny. Samo święto, czyli ów Międzynarodowy Dzień Tanga, który hucznie obejdziemy jutro, upamiętnia rocznicę urodzin Carlosa Gardela i Julia de Caro — dwóch artystów, którzy przyczynili się do rozpropagowania tanga w Argentynie i na świecie. Jak ważny jest taniec w życiu człowieka i jak wpływa na nasze zdrowie?

## Taki fajny wynalazek

Taniec to wielopłaszczyznowa aktywność, która znacząco wpływa na dobrostan fizyczny, psychiczny, emocjonalny i społeczny. Łącząc ruch, muzykę, a często także interakcje społeczne, oferuje holistyczne podejście do zdrowia, które często jest przyjemniejsze i bardziej angażujące niż tradycyjne formy ćwiczeń. Jak ludzkość nauczyła się tańczyć?

Nie był to jednorazowy wynalazek jednego odkrywcy, który na zasadzie Archimedesowego „Eureka” obwieścił światu, co odkrył. Przeciwnie, taniec wyłonił się jako naturalny element ludzkiej ekspresji i interakcji społecznych w prehistorycznych czasach, na długo przed pojawieniem się pisma. Pierwotni ludzie wykorzystywali rytmiczny ruch do różnych fundamentalnych celów, niezbędnych do przetrwania i życia społecznego. Zwłaszcza przed pojawieniem się pisma taniec był istotną metodą komunikacji

niewerbalnej i opowiadania, wykorzystywaną do przekazywania mitów, historii i tradycji z pokolenia na pokolenie.

Dowody archeologiczne, takie jak 9000-letnie malowidła jaskiniowe w Indiach i egipskie malowidła grobowe z około 3300 r. p.n.e., sugerują, że taniec był integralną częścią kultury ludzkiej od czasów starożytnych. Historycy i antropolodzy teoretyzują, że taniec rozwinął się z kilku kluczowych powodów. Wczesny taniec był wykorzystywany głównie w rytuałach religijnych i szamańskich. Ludzie tańczyli, aby nawiązać kontakt z boskością, oddać cześć bogom i duchom, odprawiać rytuały uzdrawiania lub zapewnić sobie urodzajność pól czy zdrowie dzieciom. Przykładami są tańce deszczu lub tańce przed polowaniem, mające zapewnić szczęście i dobre łowy.

Potem powstały grupowe tańce — kluczowe dla budowania i wzmacniania więzi społecznych, promowania współpracy i pielęgnowania poczucia jedności w społeczności. Uważa się, że skoordynowany ruch sprzyjał przetrwaniu wczesnych grup ludzkich, a taniec umożliwiał fizyczne wyrażanie wewnętrznych emocji: od radości i świętowania po smutek i gniew, co za pomocą prymitywnego języka mogło być trudne do przekazania. W tych najwcześniejszych formach taniec mógł również służyć do przyciągania partnera, a jednostki wykorzystywały



ruch do zademonstrowania sprawności fizycznej i innych pożądanых cech.

Dziś umiejętność rozpoznawania rytmu i poruszania się w zgodzie z nim wydaje się być fundamentalną cechą człowieka, co wskazuje na to, że taniec jest głęboko zakorzenioną częścią naszej biologicznej i kulturowej historii, a nie pojedynczym wynalazkiem.

## Taneczne korzyści dla zdrowia

Taniec to efektywny trening całego ciała, który poprawia różne aspekty sprawności fizycznej. Jako aktywność aerobowa przyspiesza tętno, wzmac-

nia serce i płuca, poprawia przepływ krwi oraz pomaga obniżyć jej ciśnienie i poziom cholesterolu, co zmniejsza ryzyko chorób serca i udaru mózgu. A ponieważ angażuje wiele grup mięśni, pomaga budować siłę, elastyczność i wytrzymałość mięśni całego ciała, w tym mięśni głębokich.

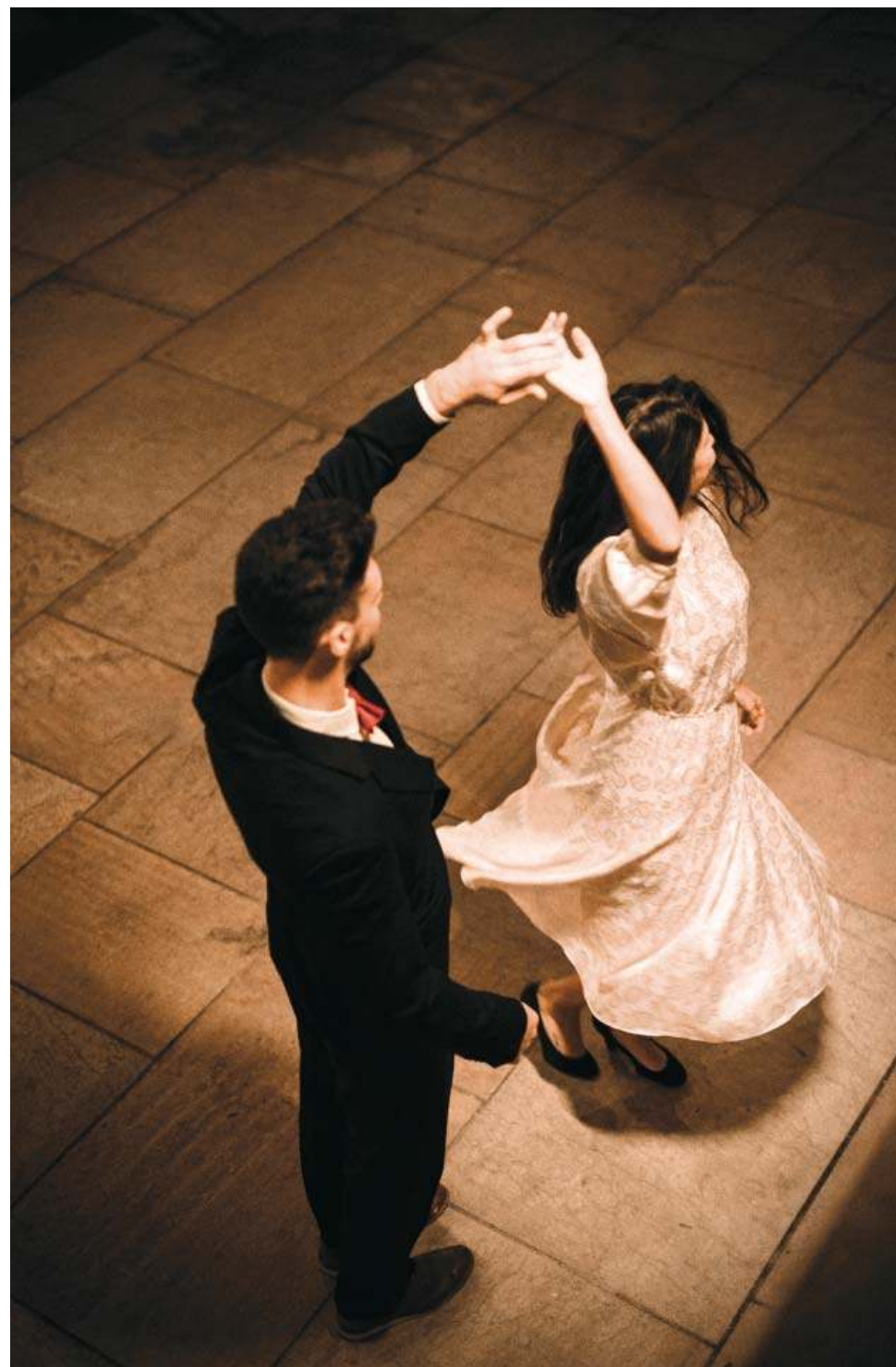
Różnicowane ruchy w tańcu poprawiają koordynację, zwinność, równowagę i świadomość przestrzenną, co jest szczególnie ważne dla starszych osób, ponieważ może zmniejszyć ryzyko upadków. Jako ćwiczenie obciążające regularny taniec może pomóc w utrzymaniu, a nawet zwiększeniu gęstości kości,

co z kolei zmniejsza ryzyko osteoporozy w późniejszym życiu. W zależności od intensywności dzięki tańcowi można spalić znaczną liczbę kalorii, wspomagając tym samym proces zrzucania wagi lub jej utrzymania na zalecanej poziomie. Z kolei różnorodny zakres ruchów w tańcu, takich jak zginanie, rozciąganie, iskręcanie, poprawia ogólną elastyczność i ruchomość stawów, co może pomóc zapobiegać sztywności i zmniejszyć ryzyko kontuzji.

## Ale nie tylko korzyści fizyczne...

Taniec to także wiele korzyści dla zdrowia psychicznego i emocjonalne-

go — taneczne ruchy mają silny wpływ na mózg i stan emocjonalny tancerza i tancerki. Nauka i zapamiętywanie nowych choreografii stanowi wyzwanie dla mózgu, co może poprawić pamięć, koncentrację i zdolność podejmowania decyzji. Badania wykazały, że taniec towarzyski wiąże się z 76-procentowym zmniejszeniem ryzyka demencji, czyli w dużo większym stopniu niż inne formy aktywności rekreacyjnej. Ruch fizyczny uwalnia endorfiny, substancje chemiczne odpowiedzialne za dobre samopoczucie, co pomaga zmniejszyć stres, napięcie oraz objawy lęku i depresji.



Połączenie muzyki, ruchu i interakcji społecznych może wywołać pozytywne emocje i znacząco poprawić nastrój oraz poczucie własnej wartości. Dzięki tańcowi można kreatywnie, niewerbalnie dać ujście emocjom, co może być terapeutycznym sposobem przetwarzania uczuć.

#### Ważne więzi

Jako aktywność społeczna taniec stwarza możliwość

budowania więzi i społeczności. Udział w zajęciach tanecznych pomaga poznać nowych ludzi, budować relacje i zwalczać uczucie samotności i izolacji. Taniec zinnymi, zwłaszcza z partnerem, wymaga komunikacji niewerbalnej i współpracy, co może poprawić umiejętności społeczne i empatię.

#### Czy taniec ma wiek?

O ile można mówić o wiekowych tradycjach

związanych z tańcem, o tyle wiek tancerza nie stanowi ani problemu, ani bariery w tańcu. Nigdy nie jest za późno, aby zacząć uczyć się tańca i czerpać z niego przyjemność. Jedynym kontekstem, w którym wiek może stanowić wyzwanie, jest podjęcie bardzo wymagającej kariery zawodowej w tańcu, która zazwyczaj rozpoczyna się w bardzo młodym wieku.

Jednak pod względem ogólnej sprawności, rekre-

acji, interakcji społecznych i samoekspresji taniec jest dostępny dla osób w każdym wieku i o różnych zdolnościach. Są tacy, którzy naukę tańca zaczynają w wieku 40, 50, 70, a nawet 80 lat...! Zwłaszcza że taniec można dostosować do każdej kondycji fizycznej lub ograniczeń. Nauka obejmuje ćwiczenia zarówno o dużej intensywności, jak i łagodne, przeznaczone dla osób

w bardzo podeszłym wieku lub prowadzących siedzący tryb życia.

Szczególnie starszym osobom taniec przynosi znaczące korzyści. Seniorzy, którzy regularnie tańczą, obserwują znaczną poprawę siły mięśni, równowagi, gęstości kości, elastyczności i funkcji poznawczych. A już pomijam fakt, że niezależnie od wieku połączenie muzyki, ruchu i interakcji społecznych pomaga

zmniejszyć stres, poprawić nastrój oraz zwiększyć poczucie własnej wartości i pewność siebie.

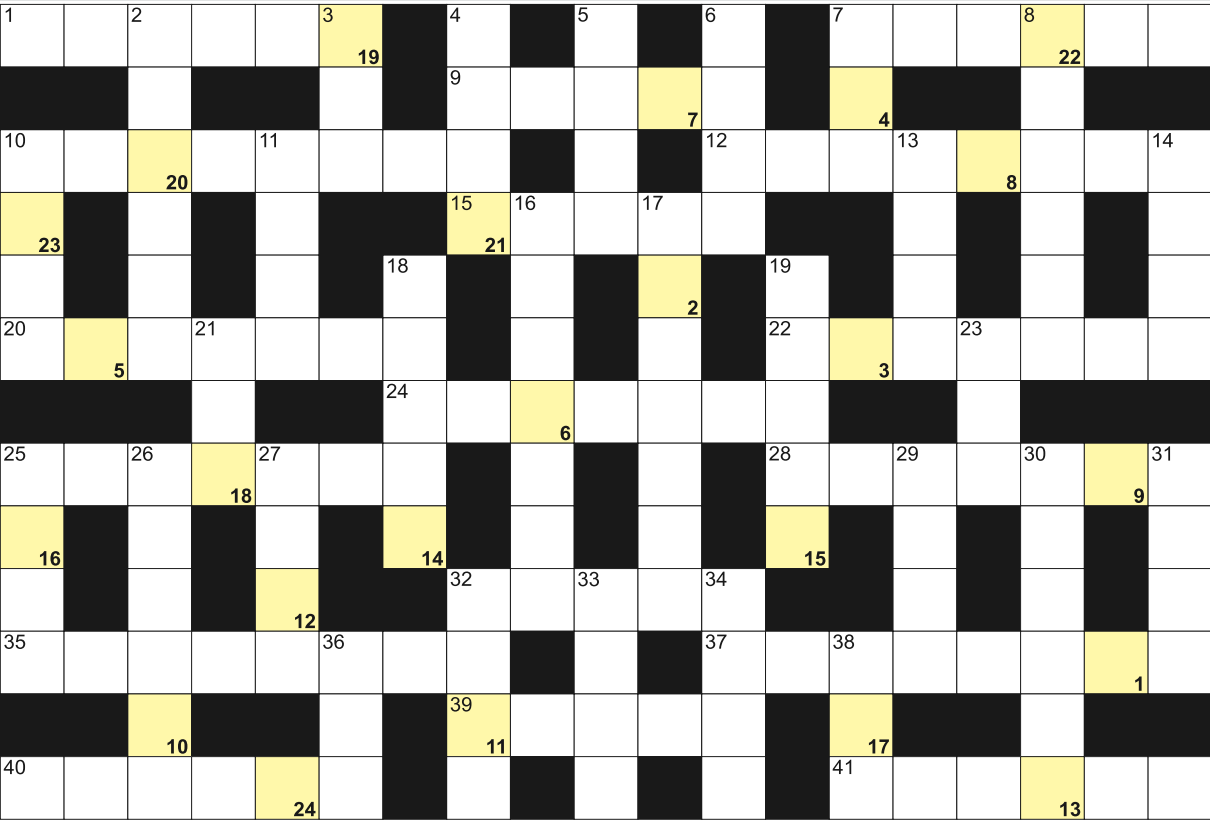
A zatem... Taniec jest aktywnością włączającą, w której entuzjazm i zaangażowanie są ważniejsze niż data urodzenia.

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów na stronach [movedancewear.com](http://movedancewear.com) i [clistudios.com](http://clistudios.com), z Encyclopædia Britannica i z artykułu „A Very Brief Overview of Dance History” Typhani R. Harris, PhD.

KRZYŻÓWKA z HASŁEM Nr 54 (2024)

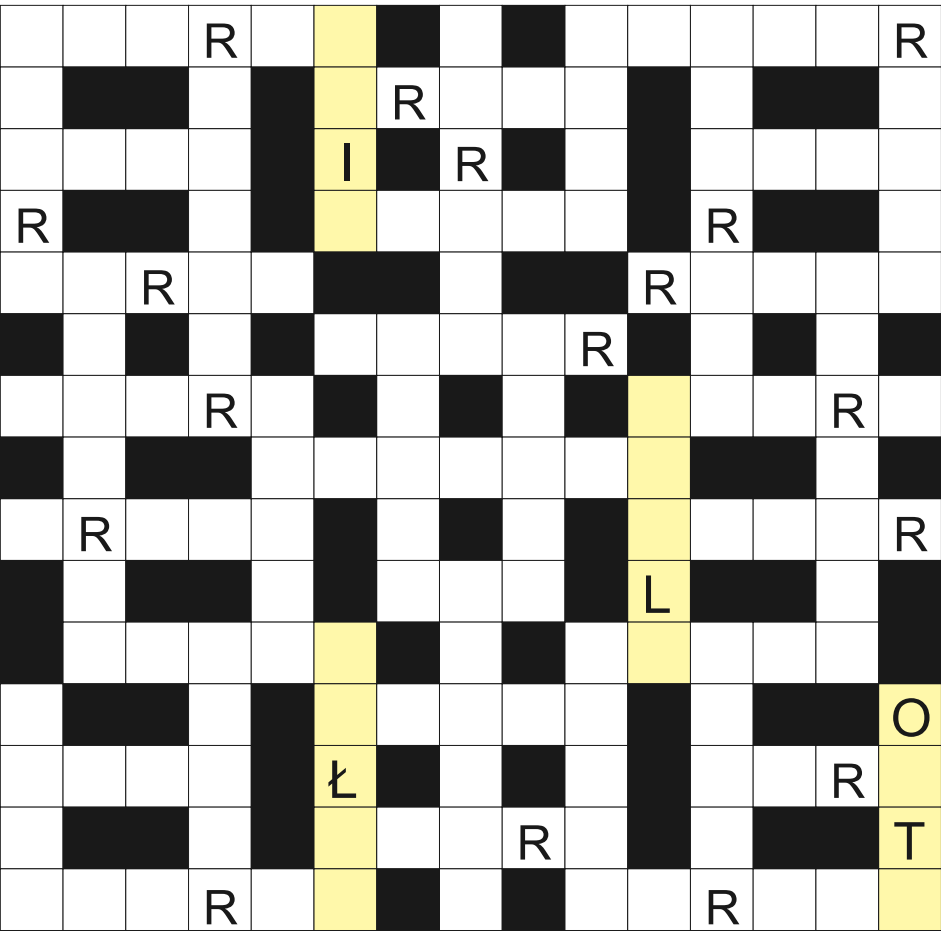
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 24 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki



**POZIOMO:** 1) tajemnica inaczej; 7) wynik dzielenia; 9) Bolt, były słynny sprinter; 10) aparat oddechowy dla nurka; 12) kraj ze stolicą w Oslo; 15) roślina na szal; 20) największy księżyc Urana; 22) jadalne małże morskie; 24) wysokie, cienkie obcasy; 25) inaczej ukośnica, roślina; 28) Freud, twórca psychoanalizy; 32) lekka łódka na spływ; 35) niejedna w restauracjach; 37) rzeka w Krapkowicach; 39) Tajlandia dawniej; 40) pierwiastek Am; 41) jeden z kontynentów. **PIONOWO:** 2) graniczy z Irakiem i Arabią Saudyjską; 3) dziewiętnasta litera alfabetu greckiego; 4) spoina między płytkami; 5) płaz ze stawu; 6) Boleyn, była królowa Anglii; 7) pierwiastek Y; 8) meble na książki; 10) N dla chemika; 11) płynie przez Marburg; 13) wyżej od sołtysa; 14) niemiecki samochód; 16) inaczej wiejska restauracja, zajazd; 17) szynka lub połędwica ze sklepu; 18) lecznicze uciskanie ciała; 19) stolica amerykańskiego stanu Idaho; 21) najwyższy szczyt Filipin; 23) trunek piratów; 25) wielopiętrowy budynek; 26) zjeżdżają się na wesele; 27) ósemka na pięciolinii; 29) niejedna na cmentarzu; 30) naukowiec dawniej; 31) Andrzej, prezydent Polski; 32) na głowie żużlowca; 33) kurze z żółtkiem; 34) inaczej o przecinku; 36) letni znak zodiaku; 38) "... do młodości" Mickiewicza.

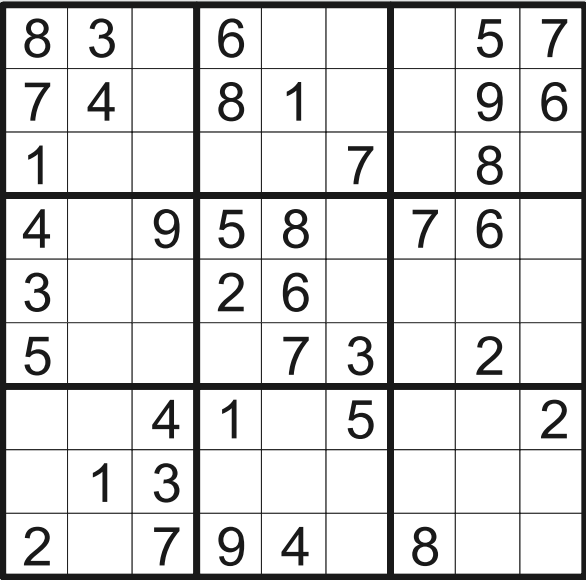
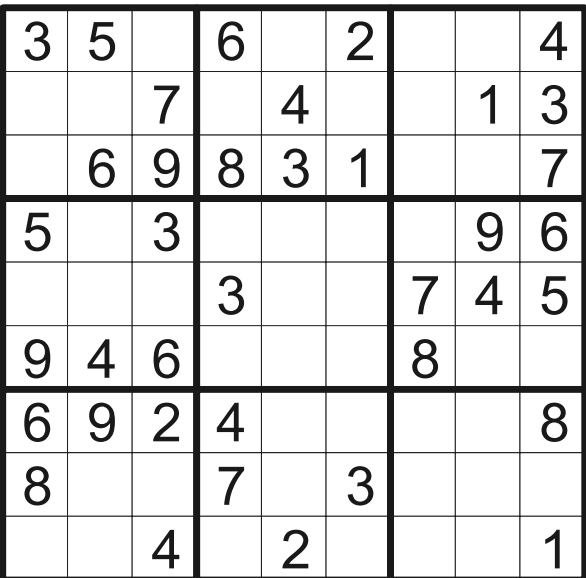
JOLKA z HASŁEM Nr 54 (2024)

Wyrazy z kolorowych bloków czytane od góry utworzą hasło.



Ujawniliśmy spółgłoski "R". Miejsce wpisu hasel do odgadnięcia.

Lindgren, szwedzka pisarka; biblijny ogród Adama i Ewy; miasto z Akropolu; potocznie insekt; najdłuższa rzeka w Szkocji; gryzonie budujące żeremia; budynek z kulisami i aktorami; niejedna w kolejce do lekarza; Thomas Stearns ..., poeta; usypany pod torami; najwyższy głos męski śpiewaka; stolica Bhutanu; Norwegia, Kamerun i Belgia; rzeka w Cesuras; kamienia łupanego w dziejach; obiekty z peronami; renifer tundrowy krócej; list, donos bez podpisu; cichy dźwięk, szelest; Sm dla chemika; kraj z Kairem; słynny wulkan na Sycylii; miejski plac z ratuszem; krąg wokół głowy świętego; łóżko zawieszane między drzewami; nie wąsko; włoska marka samochodowa; zbiera się na dnie szklanki; sztuczne paznokcie; stolica Iranu; ... Wojciechowska, Miss Polonia 1991; niemiecki land ze stolicą w Wiesbaden; statki na dnie morza; główna strona monety; waluta Nigerii; miejska lub marszałkowska w mundurach; niższa izba parlamentu; pierwiastek P; irlandzkie tanie linie lotnicze.



**WYKREŚLANKA:** poniżej ukryliśmy 20 nazw polskich szczytów górskich. Wykreśl je od góry do dołu, od lewej do prawej i na ukos: Rysy, Ślęza, Mnich, Beskid, Snoza, Kępa, Pilsko, Polica, Czupeł, Kopa, Śnieżka, Smrek, Tarnica, Smerek, Halicz, Łysa, Płasza, Jasło, Stryb, Gorc.



# PROSTOTA – NAJWAŻNIEJSZA WARTOŚĆ NASZYCH CZASÓW

**Za dużo kupujesz? Za bardzo się martwisz? Za często jesz? Masz zbyt wiele spraw do załatwienia? Przesyt dotyka różnych obszarów naszego życia. Na swoim profilu na Instagramie – Uwalniam od nadmiaru – Emily Rand-Przykaza pisze o „minimalizmie z duszą”. Teraz autorka wydała książkę „Wystarczalizm. Jak uporządkować mieszkanie, głowę i ducha”.**



„Odnoszę wrażenie, że minimalizm jako wiodący trend ma już swoje pięć minut za sobą. Tęsknota za prostotą jednak w nas pozostała, nawet jeśli dążenie do umiaru nazwiemy inaczej” — pisze we wstępie Emily Rand-Przykaza. „Ja lubię trzymać się słowa »wystarczalizm«, które zresztą stało się tytułem tej książki, ponieważ jest to stan, w którym spotykamy się z naszymi prawdziwymi potrzebami i wiemy, gdzie znajduje się nasze »wystarczy«. Wystarczalizm jest ideą, którą można dopasować do własnej miary”.

Autorka przekonuje, że mniej rzeczy w domu to nie tylko praktyczny sposób na ułatwienie sobie codzienności, lecz także droga do zmiany myślenia i przekonań. W czasach internetowych zakupów i chińskich platform, na których promocje zmieniają się niemal co sekundę, łatwo wpaść w pułapkę kompulsywnego kupowania — tym bardziej że sprzyjają temu marketingowcy. Trzeba uświadomić sobie, że nie musimy spełniać każdej zakupowej zachcianki. Emily Rand-Przykaza pokazuje, że małymi krokami można zmieniać swoje nawyki i ograniczyć liczbę kupowanych przedmiotów.

To ciekawa pozycja, w której autorka przygląda się naszemu przywiązaniu do przedmiotów oraz temu, jak często chęć posiadania wynika z potrzeby uznania i budowania statusu społecznego. Bo czy naprawdę poczuwamy się lepiej, gdy z naszej szafy będą wysypywać się ubrania? Odpowiedź nasuwa się sama. Dodatkowo spacer po galeriach handlowych coraz częściej zastępują nam te w lesie — co staje się niepokojącym trendem. Wtedy łatwiej wrócić do domu z kolejną torbą niepotrzebnych rzeczy. Od czego więc zacząć?

„Najlepiej, jeśli zaczniemy od uświadomienia sobie, że żyjemy w nadmiarze, który nam nie służy” — mówi autorka. „Przyzwyczajiliśmy się do ciągłego kupowania, do funkcjonowania w świecie pełnym bodźców. Traktujemy to jako oczywistość,

choć wcale tak nie jest. Możemy podjąć działanie, tym bardziej że coraz częściej czujemy zmęczenie i stres. Wynika to nie tylko z codziennego życia, ale również z funkcjonowania w przesycie. Kiedy zaczynamy to dostrzegać, jesteśmy gotowi na zmianę”.

Autorka podkreśla, że minimalizm powinien dotyczyć nie tylko sfery materialnej, lecz przede wszystkim duchowej. Często nie przyjdzie nam do głowy, że nadmiar słów, rozmów czy plotek także może nam szkodzić. Współcześnie wyczerpuje nas również przeciążenie obowiązkami i pracą. Jak nie zagubić się w pogoni za kolejnymi zadaniami?

Emily Rand-Przykaza porusza wiele ważnych tematów — m.in. podział obowiązków, presję bycia idealnym oraz konieczność wypoczynku. Píše: „Niezależnie od tego, jaką formę odpoczynku wybierzemy i na jaką pozwoli nam codzienność, jest on istotnym elementem dnia. Święty Jan Paweł II napisał: „Odpoczynek jest rzeczą świętą, pozwala bowiem człowiekowi wyrwać się z rytmu ziemskich zajęć, czasem nazbyt go pochłaniających, i na nowo sobie uświadomić, że wszystko jest dziełem Bożym”. Czas wolny jest ważny nie tylko dla zdrowia fizycznego, ale również dla duchowego. Przemęczony człowiek postrzega świat w ciemniejszych barwach”.

„Wszyscy wiemy, że łatwiej jest uporządkować dom

niż uporządkować myśli — mówi autorka. — Ale jak najbardziej można, a nawet trzeba nad tym pracować. Każde porządkowanie przestrzeni może stać się impulsem do pracy nad emocjami i zapanowania nad stresem. To naprawdę działa. Przystajemy napędzać się pragnieniem posiadania kolejnej nowej rzeczy.”

Autorka podkreśla, że każdy może sprzątać i organizować przestrzeń na własnych zasadach — w swoim czasie, tempie i na swoich warunkach. Książka zawiera również treści inspirowane perspektywą chrześcijańską, co nadaje jej dodatkową głębię. To lektura, którą z pełnym przekonaniem można nazwać uwalniającą.

Św. Katarzyna ze Sieny pisała: „Natychmiast — to najlepszy czas do czynienia dobra”. Zmiany najlepiej zacząć od dziś.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

## WE DWOJE



Fot. AdobeStock

### ♀ Panie

**Panna z Kujaw:** poznam kawalera w wieku 46-55 lat, cel matrymonialny, wykluczam palących i mających zobowiązania

**Panna z Włocławka:** poznam kawalera w wieku do lat 53 bez nałogów, zobowiązań. Chętnie z prawem jazdy

**Samotna z Wielkopolski:** samotna z Wielkopolski, 53 lata, szczupła pozna pana bez nałogów do związku, do lat 60. Mieszkam na wsi

### ♂ Panowie

**Czytelnik z Lubelszczyzny:** kawaler 50 lat, hobby piłka nożna, w rolnictwie pracuje od dzieciństwa, szukam panny do związku

**Rolnik z Sadownik:** samotny bez nałogów, poznam dziewczynę ze wsi o dobrym sercu i spokojną w wieku ok. 42 lat. Tylko stały związek

**Kawaler z Mazowieckiego:** szukam kobiety od 40 do 70 lat, mam 61 lat

*We dwoje*  
1/2026

hasło

Imię i nazwisko .....

adres .....

nr PESEL ..... rok urodzenia .....

treść zgłoszenia (maksimum 30 słów) .....

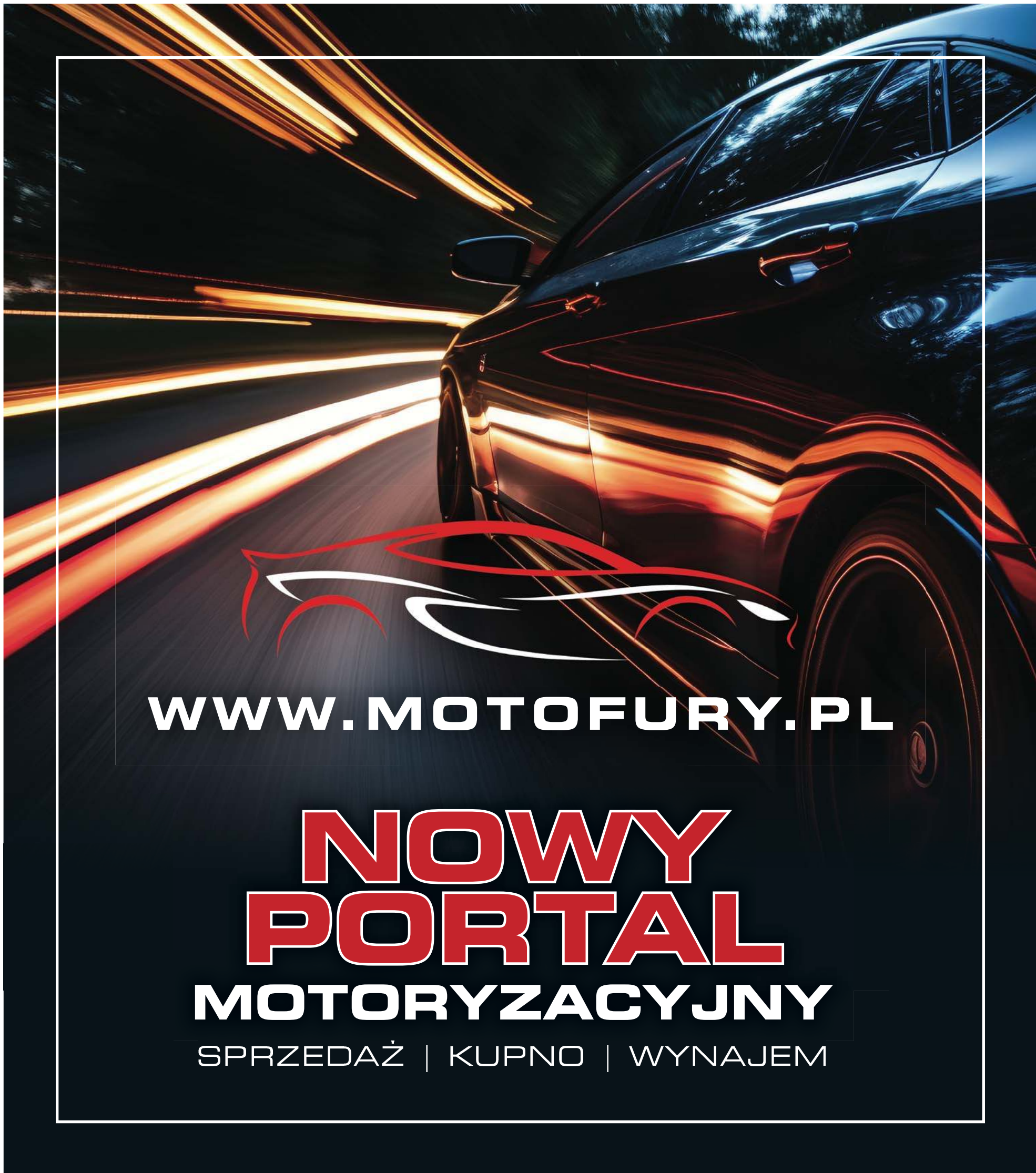
.....

Powyższe dane do wiadomości redakcji ..... własnoręczny podpis .....

57190tr-M-P

Drodzy Czytelnicy, rubrykę naszą dedykujemy wszystkim poszukującym swojej drugiej połowy wśród osób mieszkających lub chcących zamieszkać na terenach wiejskich. Jak zamieścić swój anons lub wysłać list? Wystarczy wypełnić i wysłać zamieszczony poniżej kupon, w którym należy napisać hasło ogłaszającego się (np. KAWALER Z MAZUR) i numer rubryki. W tym wydaniu jest to numer 1/2026. Należy też pamiętać, by do listu załączyć znaczek pocztowy za 3,3 zł. Ogłoszenia są bezpłatne, ale muszą być napisane na kuponie zamieszczonym obok. Listy związane z naszą rubryką należy wysłać na adres redakcji: „Gazeta Olsztyńska”, ul. Tracka 7B, 10-364 Olsztyn, z dopiskiem: **We dwoje\RolniczeABC**.

Jeżeli zainteresuje Cię któryś z zamieszczonych w naszym kąci anonsów — napisz list do wybranej osoby i prześlij na adres redakcji, a my ten list prześlemy wskazanej osobie (nie zapomnij dopisać nicku osoby, do której piszesz). Pamiętaj o podaniu w liście swego adresu i telefonu, aby osoba, do której napiszesz, mogła się z Tobą skontaktować.



**WWW.MOTOFURY.PL**

**NOWY  
PORTAL  
MOTORYZACYJNY**  
SPRZEDAŻ | KUPNO | WYNAJEM