

ŚRODA
| 21 | 01 | 2026 |

GAZETA 139 LAT OLSZTYŃSKA

GAZETA CODZIENNA WARMII I MAZUR WYDAWANA OD 1886 r.

cena 3,99 zł (w tym 8% VAT)



**WYCHOWUJĄ,
POKAZUJĄ ŚWIAT
I ROZPIESZCZAJĄ**



**Olsztyn w rękach
mieszkańców | 3**



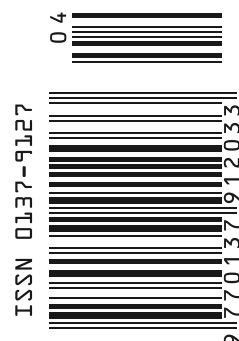
**Bigos
na ostro! | 4**



**Ferie
bez nudy | 5**



**Ruchy kadrowe
w Indykpolu AZS | 16**



BYWAŁY CHŁODNIEJSZE ZIMY

– Przyzwyczailiśmy się do łżejszych zim, dlatego do-
skwiera nam obecna pogoda.
Ale bywały chłodniejsze
zimy – mówi dr hab. Andrzej
Skwierawski z Katedry Gospo-
darki Wodnej i Klimatologii
Uniwersytetu Warmińsko-
-Mazurskiego w Olsztynie.
W stolicy Warmii i Mazur
zima trzyma od ostatnich
dni ubiegłego roku – cały
czas leży śnieg i jest mróz.
– Zima jest jak z dawnych lat;
rzeczywiście dawno takiej nie
było – przyznaje naukowiec.
Zastrzega jednak, że trwająca
zima wcale nie jest najsu-
rowsza i w XXI wieku bywały
chłodniejsze zimy.
– Średnia temperatura obec-
nego stycznia wynosi teraz
minus 7 stopni Celsjusza. To
sporo, bo po roku 2000 zwykle



Fot. PAP/Tomasz Wojtasik

I Złot Morsów „Piżama Party na Lodzie” w Ostrowie Wielkopolskim

średnie temperatury stycznia
wynosiły po minus 1,8 stopnia
Celsjusza, więc rzeczywi-
ście pod tym względem ten
zimowy miesiąc się wyróżnia
– zaznacza naukowiec.
Dodaje jednak, że przed 16
laty, tj. w styczniu 2010 roku,
średnia temperatura tego

miesiąca była jeszcze niższa
i wynosiła minus 8,9 stopnia
Celsjusza. – Sądzę, że ten sty-
czeń do tego poziomu średniej
temperatury nie dobieje, nawet
jeśli nadal będą tak niskie
temperatury – prognozuje dr
hab. Skwierawski.
Rekordowo zimny był
w Olsztynie styczeń w 1987
roku. Wtedy średnia dobową
temperatura wyniosła minus
13,9 stopnia Celsjusza.
Obecny styczeń zapisze się
w historii ze względu na
to, że od początku mie-
siąca leży śnieg, który ani
na chwilę nie stopniał. Do
końca miesiąca progno-
zy nie przewidują u nas
odwilży. Teraz grubość
pokrywy śnieżnej wynosi 30
centymetrów. To wyjątkowe
z tego względu, że od 1952

do 2000 roku takie styczni-
owe miesiące, w których cały
miesiąc leżał śnieg, zda-
rzały się średnio co 3 lata.
Z danych zgromadzonych
w Katedrze Gospodarki Wod-
nej i Klimatologii olsztyń-
skiego uniwersytetu wynika,
że śnieg przez cały styczeń
leżał w 2010 i 2011 roku oraz
w latach 2004 i 2006.
– Mimo że mamy śnieg, to
opady w styczniu nie były
duże; wyniosły do tej pory
16 milimetrów, a średnia
stycznia to 45 milimetrów
– podkreśla dr hab. Andrzej
Skwierawski. Dodaje, że jeśli
zalegający teraz śnieg będzie
się wolno topił, znacząco
poprawi sytuację hydrologicz-
ną. Jeśli ocieplenie będzie
gwałtowne, śnieg spłynie do
rzek i jezior.

PAP

WALKA Z DEEPFEJKAMI ŁĄCZY I DZIELI EUROPOSŁÓW

W Parlamencie Europejskim
przeprowadzono debatę
dotyczącą konieczności
zwalczania deepfejków AI
i wykorzystywania seksualne-
go w mediach społeczności-
owych. Izba była zgodna co do
konieczności podjęcia działań,
ale prawica ostrzegała przed
cenzurą w sieci.
Przyczynkiem do debaty
stały się niedawne wydarze-
nia związane z należąca do
amerykańskiego miliardera
Elona Muska platformą X,
gdzie chatbot Grok, oparty
na sztucznej inteligencji,
generował zdjęcia nagich
kobiet i dzieci, zwykle bez wie-
dzy osób, których wizerunki
wykorzystano.
Ofiarą padła m.in. wicepremier-
ka Szwecji Ebba Busch, a nawet
Anna Frank, żydowska autorka
dziennika, w którym opowia-
dała o swoim życiu i ukrywaniu
się wraz z rodziną podczas
niemieckiej okupacji Holandii,
która zmarła na tyfus w niemiec-
kim obozie koncentracyjnym
po ponaddwuletnim ukrywaniu
się w Amsterdamie.



Fot. Wikipedia

Anna Frank (1929-1945) pozostawiła po sobie pamiętnik, w którym opisała swoje życie i ukrywaniu się wraz z rodziną podczas niemieckiej okupacji Holandii

– Grok pozwala wykorzystać
zdjęcie Anny Frank, rozebrać
ją i umieścić na jej ciele
tatuaze przedstawiające
swastyki – powiedział pod-
czas debaty francuski liberał
Sandro Gozi, podkreślając,
że nie ma to nic wspólnego
z wolnością słowa.

Wiceprzewodnicząca
komisji ds. cyfrowych Henna
Virkkunen poinformowa-
ła, że Komisja Europejska
bardzo poważnie monitoruje
sytuację związaną z Grokiem.
– Skierowaliśmy do X wniosek
o informacje na temat Groka
i nakaz przechowywania
dokumentacji. Mówimy
głośno, że ta funkcja jest nie
do przyjęcia i musi zostać wy-
cofana. Podjęliśmy działania,
by ograniczyć możliwość two-
rzenia takich treści, i spraw-
dzamy, do jakiego stopnia X
może łamać ustawodawstwo
DSA. Jeśli będą na to dowody,
podejmiemy dodatkowe kroki
– zapowiedziała polityczka.
DSA to „Akt o usługach
cyfrowych”, czyli regulacja
dotycząca platform online,
mająca na celu walkę z niele-
galnymi treściami i ochronę
użytkowników.
Virkkunen dodała, że także
unijne ustawodawstwo o AI
pozwala zwalczać zjawisko
deepfejków. Zauważyła, że
co prawda przepisy zaczną
w pełni obowiązywać dopiero

w sierpniu, ale już teraz
istnieje zakaz publikowania
szkodliwych treści generowa-
nych przez AI, w tym deepfe-
ków i treści seksualizujących
dzieci.
Europostowie, niezależnie od
opcji politycznych, byli zgodni
co do tego, że publikowanie
takich treści w sieci jest
nie dopuszczalne. Nie byli na-
tomiasz zgodni co do sposobu
walki z tym procederem.
Prawica zarzuciła DSA
wprowadzanie cenzury
w sieci. – Generowanie nagich
wizerunków bez zgody to
narzędzie przemocy i szan-
tażu. Sprawcy muszą być
bezwzględnie ścigani, a plat-
formy internetowe powinny
natychmiast blokować takie
treści i współpracować z or-
ganami ścigania – przyznał
europoseł PiS Piotr Mueller.
Zauważył jednak, że niektórzy
chcą iść dalej i np. używać
przepisów DSA do walki z po-
glądami politycznymi. – Musi-
my walczyć z przemocą, a nie
z wolnością słowa – dodał.

JOWITA KIWNIAK-PARGANA (PAP)

ZELEŃSKI: TRUDNO SOBIE WYOBRAZIĆ, BYŚMY BYLI W RADZIE POKOJU OBOK ROSJI

„Trudno wyobrazić sobie, aby Ukraina i Rosja mogły być
członkami tej samej rady” – powiedział wczoraj prezydent
Ukrainy Wołodymyr Zełenski. W ten sposób odniósł się do
zaproszenia Ukrainy do Rady Pokoju.
Powołanie takiej rady to inicjatywa Donalda Trum-
pa. Ma to być instytucja, która ma zarządzać Strefą
Gazy, w szczególności odbudową tego palestyńskiego
terytorium po wojnie z Izraelem, ale również pomóc
w rozwiązywaniu innych konfliktów na świecie. Do
udziału w Radzie Trump zaprosił ponad 60 przywódców
z całego świata, w tym Władimira Putina.
Ceremonia podpisania statutu Rady Pokoju ma się odbyć
we czwartek w szwajcarskim Davos, na marginesie trwają-
cego tam Światowego Forum Ekonomicznego.
Prezydent Wołodymyr Zełenski powiedział wczoraj, że
Ukraina została zaproszona do Rady Pokoju, zaproponowa-
nej przez prezydenta USA Donalda Trumpa, wyraził jednak
wątpliwość co do udziału w pracach gremium, w którego
skład miałyby wchodzić również Rosja.
„Rosja to rada wojny. I Białoruś razem z nią, a dokładnie re-
żim (przywódcy Białorusi Alaksandra) Łukaszenki” – dodał.

PAP

KARTKA Z KALENDARZA

Dzisiaj obchodzimy Dzień Babci, a w czwartek Dzień Dziadka

REKLAMA

BURMISTRZ MIASTA IŁAWY

informuje, że w siedzibie Urzędu Miasta Iławy przy
ulicy Niepodległości 13, na tablicy ogłoszeń wywie-
szono do publicznej wiadomości wykaz nierucho-
mości gruntowych przeznaczonych do wydzier-
żawienia w trybie bezprzetargowym, położonych
w Iławie, przy ul. Chełmońskiego, Jagiellończyka,
Jagielly, Niepodległości, Sienkiewicza, Wiejskiej
i Wyczółkowskiego.
Wykaz znajduje się również w Biuletynie Informa-
cji Publicznej, prowadzonym przez Urząd Miasta
Iławy pod adresem <http://bip.umilawa.pl> oraz na
stronie internetowej Urzędu Miasta Iławy pod ad-
resem www.miastoilawa.pl.

226mizi-a-M

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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztyńska.pl
**DYREKTOR
ZARZĄDZAJĄCY**
Agnieszka
Weder-Gryglewicz

**ZASTĘPCY REDAKTORA
NACZELNEGO**
Michał Podolak,
Igor Hrywna

REDAKTORZY WYDANIA
Michał Podolak
Joanna Karzyńska
wydawca@gazetaolsztyńska.pl

sport@gazetaolsztyńska.pl

WYDANIE ONLINE
internet@gazetaolsztyńska.pl
514 800 549

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

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

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

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 514 800 517

REDAKCJA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 604 408 305
reklamy@dziennikelblaski.pl
gazeta@dziennikelblaski.pl

REKLAMA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 604 408 305
reklamy@dziennikelblaski.pl
PRENUMERATA E-WYDAŃ
prenumerata@dziennikelblaski.pl
502 499 531

DRUK
Drukarnia Prasowa
GRUPY WM Sp. z o.o.
Olsztyn, ul. Tracka 7b
tel. 502 499 539



OLSZTYN W RĘKACH MIESZKAŃCÓW

Czterysta projektów wymyślonych przez mieszkańców i ponad 65 milionów złotych z budżetu miasta. Tak można podsumować dotychczasowe działanie w ramach olsztyńskiego budżetu obywatelskiego. Wczoraj wystartowała 13. edycja programu, który znów oddaje głos olsztynianom i zaprasza ich do współdecydowania o mieście.



Fot. Zbigniew Woźniak

Otwiera się nowy rozdział olsztyńskiego budżetu obywatelskiego. Przed nami 13. edycja programu, który od lat pozwala mieszkańcom realnie wpływać na wygląd i funkcjonowanie miasta. Zmian jest sporo, ale wszystkie idą w jednym kierunku: ma być prościej, czytelniej i jeszcze bardziej po ludzku. Nowe zasady OBO wynikają z kilku lat doświadczeń, rozmów z mieszkańcami i wniosków wyciągniętych z poprzednich edycji. Miasto uporządkowało procedury i postawiło na jasne reguły gry. Projekty muszą być spójne, kompletne i dostępne dla osób ze szczególnymi potrzebami. Zniknęły punkty wartościujące głosy. Teraz każdy głos liczy się tak samo, a mieszkańcy mogą wybrać od

jednego do sześciu projektów. Wygrywają te, które uzyskają największe poparcie.

Zmieniło się także podejście do podziału pieniędzy. Nie ma już obowiązku realizacji projektu na każdym osiedlu. Liczy się jakość pomysłów i poparcie mieszkańców. W przypadku miejskich projektów zniknął wewnętrzny limit odnośnie do inwestycyjnych zadań. Jedno zadanie może zgarnąć nawet całą pulę miejską, która w tej edycji wynosi trzy miliony złotych.

W tym roku miasto na olsztyński budżet obywatelski przeznaczyło dziewięć milionów złotych. To więcej niż wymagają przepisy. Trzy miliony złotych trafią na miejskie projekty, a sześć milionów złotych na osiedlowe. Każde osiedle ma zagwarantowaną bazową kwotę,

a dodatkowe środki zależą od liczby mieszkańców. Dzięki temu zarówno duże, jak i mniejsze osiedla mają realne szanse na realizację swoich pomysłów.

– Harmonogram jest czytelny – podkreśla Beata Kardynał-Stawicka, koordynatorka OBO. – Nabór wniosków rusza 20 stycznia i potrwa do 22 lutego 2026 roku. W maju pokażemy listę projektów dopuszczonych do głosowania, a samo głosowanie odbędzie się od 1 do 21 czerwca. Zwycięskie projekty poznamy 30 czerwca, a ich realizacja nastąpi w 2027 roku.

Autorzy projektów mogą liczyć na wsparcie urzędników, rad osiedli oraz koordynatora OBO. Konsultować się będzie można

w trakcie składania wniosków, podczas głosowania i co ważne, także w wybrane popołudnia i soboty. To dobra wiadomość dla tych, którzy na co dzień nie mają czasu zajrzeć do urzędu. Głosować mogą wszyscy mieszkańcy Olsztyna – elektronicznie albo tradycyjnie w punkcie konsultacyjnym. Osoby, które nie figurują w bazie meldunkowej, również dostaną taką możliwość po złożeniu prostego oświadczenia.

Olsztyński budżet obywatelski to już sprawdzona marka. Do tej pory miasto zrealizowało prawie 400 projektów o łącznej wartości ponad 65 milionów złotych: place zabaw, boiska, ścieżki oraz wydarzenia społeczne i kulturalne. Wszystko to indywidualne inicjatywy mieszkańców.

WARMIA WSPOMINA BŁOGOSŁAWIONĄ REGINĘ PROTMAŃN



Fot. FB / Siostry Katarzyny

Braniewo 18 stycznia znów wspominało swoją patronkę — błogosławioną Reginę Protmann, założycielkę zgromadzenia sióstr katarzynek. W Bazylice św. Katarzyny odprawiono mszę, a zakonnice przypomniały jej dzieło służby chorym i ubogim.

To jedna z najbardziej rozpoznawalnych postaci Warmii. Regina Protmann (spotykana też pisownia: Prot-

man) urodziła się w Braniewie w 1552 r. W czasie głodu i epidemii dżumy porzuciła wygodne życie w patrycjuszowskiej rodzinie i wraz z towarzyszkami zaczęła opiekować się chorymi. Z tej inicjatywy narodziło się Zgromadzenie Sióstr św. Katarzyny Dziewicy i Męczennicy. Siostry katarzynki prowadziły szkoły dla dziewcząt, przedszkola i sierocińce, a charyzmat służby potrzebującym trwa do dziś. W jej duchowym testamencie wraca hasło „Jak Bóg chce” — proste wezwanie do odwagi i wierności w małych rzeczach. Wspomnienie liturgiczne błogosławionej przypada 18 stycznia, w rocznicę jej śmierci (1613). 18 stycznia 2026 r. mieszkańcy Braniewa spotkali się na mszy w Bazylice św. Katarzyny, a katarzynki zaprosiły do wspólnej modlitwy. Regina Protmann została beatyfikowana 13 czerwca 1999 r. przez św. Jana Pawła II. Rada miejska ustanowiła ją patronką miasta w 2000 r., a uroczyste ogłoszenie patronatu odbyło się 9 czerwca 2002 r. w braniewskiej bazylice. Jej relikwie przechowywane są w Braniewie, w Klasztorze Regina Coeli oraz w bazylice.

JAN BERDYCKI

SPUŚCIZNA KSIĘDZA ALOJZEGO SZORCA

Archiwum Archidiecezji Warmińskiej w Olsztynie zaprasza w środę, 21 stycznia, o godzinie 17.30 na spotkanie poświęcone śp. ks. prof. dr. hab. Alojzemu Szorcowi — wybitnemu historykowi Warmii, biografowi kardynała Stanisława Hozjusza i edytorowi źródeł. Miejscem wydarcia będzie siedziba archiwum przy ulicy

Kopernika 47.

Ksiądz Alojzy Szorc (6 października 1935 r. – 27 grudnia 2010 r.) był kapłanem archidiecezji warmińskiej i cenionym badaczem dziejów Kościoła oraz regionu. Wykładał w olsztyńskich ośrodkach akademickich; od 1997 r. był rektorem Warmińskiego Instytutu Teologicznego, a od 1999 r. pierwszym dziekanem i organizatorem Wydziału Teologii UWM.

W swoich pracach łączył warsztat historyka z pasją regionalisty, opisując m.in. historię diecezji warmińskiej i środowiska Hosianum. Spotkanie ma przypomnieć jego dorobek i podkreślić znaczenie archiwów dla badań nad dziejami Warmii. Zaproszenie na nie kierowane jest do wszystkich, a szczególnie do pasjonatów historii i genealogii.

JB

Bigos to tradycyjna potrawa kuchni polskiej, ale także litewskiej i białoruskiej. Zasadniczo składa się z kapusty i mięsa. Pochodzenie samego słowa „bigos” do dziś nie jest jasne. Mieczysław Karłowicz wywodził je od niemieckiego „Beiguss” (sos, podlewa), a Aleksander Brückner również od niemieckiego „Bleiguss” (kawalki ołowiu).

Pierwotnie słowa „bigos” używano do określania sposobu siekania — z 1534 roku pochodzi sformułowanie „zsiekać coś (lub kogoś) na bigos”, które odnotowuje „Słownik polszczyzny XVI wieku”. Nieco później (1588 rok) nazywano tak potrawę z siekanego mięsa. W XVII wieku słowo „bigos” zaczyna oznaczać także posiłek przyrządzony z resztek pozostałych z poprzednich potraw. Od XVII wieku słowo było używane również w szerszym znaczeniu jako siekanina, a w przenośnym znaczeniu mówiono: bigosować w bójce, czyli siekać na drobne kawalki, np. szabłą.

Z kolei według autorów niemieckiej książki kucharskiej słowo „bigos” miało być pochodzenia łacińskiego i oznaczać „dwa smaki”. Pierwszy człon tego wyrazu, „bi”, oznacza „podwójny”, a drugi człon, „gos”, pochodzi od słowa „smak”. Tymi dwoma smakami miałyby być stanowiące podstawę bigosu kiszona kapusta i świeża, biała kapusta.

Raki i cytryny

Historycznie bigos w XVII-XVIII wieku to potrawa z siekanego mięsa, ryb lub nawet raków z dodatkiem cytryn, limonek i octu winnego. Wojciech Wielądko, autor „Kuchacza doskonałego” (1783), podaje przepis na bigos z karpia. Ale to w XVIII wieku zaczęto zastępować drogie składniki kapustą kiszoną, co było formą naśladowania elitarnej kuchni, stąd nazywano go „bigosem z kapustą”, choć w książkach kucharskich nadal widnieją przepisy na

bigos bez kapusty. Dopiero w XIX wieku, jak pisze Jarosław Dumanowski, proporcje mięsa do kapusty zmieniły się i w ten sposób powstał współczesny bigos.

O historii bigosu absolutnie nie można mówić, nie wspominając Lucyny Cwierzakiewiczowej, najśłynniejszej polskiej autorki książek kucharskich z XIX wieku. To właśnie ona uczyniła bigos potrawą godną salonów. Jej „365 obiadów za pięć złotych” z 1860 roku stało się biblią dla każdej gospodyni. Cwierzakiewiczowa miała niezwykły dar łączenia elegancji z praktycznością — według niej bigos przestawał być daniem z resztek, a stawał się przemyślaną, wielowarstwową kompozycją. W swoich przepisach radziła, by do bigosu używać różnych rodzajów mięsa: wołowego, wieprzowego, dziczyzny i wędlin. „Bigos najlepiej smakuje po kilkukrotnym odgrzaniu” — czytamy. A ponadto uważała, że tajemnica dobrego bigosu tkwi w czasie i cierpliwości — bigos musi się przemacerować, przegryźć, nabrać głębi smaku. W jej „365 obiadach za pięć złotych” znajdziemy też przepisy na „bigos z pozostałej pieczeni lub mięsa z jabłkami” bez kapusty, jak i na „bigos hultajski z kapustą”.

Przez wieki była to praktyczna potrawa, możliwa do przyrządzania zarówno w domowych warunkach, jak i w podróży. Można go było przygotować na zapas, przechowywać w piwnicach, a następnie odgrzewać, nawet po zabranu w podróż. Służyły do tego specjalne garnki, tzw. bigośnice. Opis takiej podróży, którą odbył wraz z Henrykiem Sienkiewiczem, w swoich wspomnieniach umieścił Zygmunt Gloger.

Czy bigos jest zdrowy?

Tak — pod warunkiem jednakże, że zdrowo go przygotowujemy i dobierzemy odpowiednie składniki.

BIGOS NA OSTRO!

Wczoraj był Dzień Bigosu, jutro świętujemy z kolei Dzień Ostrego Sosu. Bóg raczy wiedzieć, kto wymyślił te święta i jak to się stało, że trafiły do kalendarza w odstępie tylko jednego dnia. A jednak zaintrygowały mnie, a konkretnie w kwestii zdrowotnej. I zamierzam sprawdzić, jak bigos działa na nasz układ trawienny i co w nim wyczyniają te ostre sosy. Tak, byśmy mogli świętować, ale bez uszczerbku dla zdrowia!



Pamiętajmy, że kiszona kapusta to doskonałe źródło witamin C i K oraz z grupy B. Zawiera błonnik, który wspiera trawienie, oraz naturalne probiotyki (bakterie kwasu mlekowego) korzystnie wpływające na florę jelitową i odporność. Bigos to zatem danie, które dostarcza pełnowartościowego białka oraz składników mineralnych takich jak żelazo, potas, magnez i wapń. Jeśli dodamy doń grzyby i suszone śliwki, wzbogacimy potrawę o dodatkowy błonnik i przeciwutleniacze.

Ale na kilka spraw trzeba uważać. Przede wszystkim na wysoką zawartość sodu — kiszona kapusta i wędliny (kielbasa, boczek) mogą dostarczać nadmiernej ilości soli, a to nie jest wskazane dla osób z nadciśnieniem. Bigos to też kaloryczna (około 200-300 kalorii na 100 gramów), tłusta potrawa. Jego tradycyjna wersja może być ciężkostrawna. Pamiętajmy też, że długotrwałe gotowanie niszczy część witaminy C wrażliwej na wysoką temperaturę, choć poprawia przyswajalność niektórych minerałów. wysokokaloryczny.

Jak zatem przygotować zdrowy bigos? By uczynić bigos lżejszym i zdrowszym, warto używać chudego mięsa (np. z szynki lub drobiu) zamiast tłustego boczku i kielbasy. Ograniczmy też dosalanie, polegając wyłącznie na smaku kiszzonej kapusty i przypraw (liść laurowy, ziele angielskie, kminek wspomagający trawienie). Można też opłukać kapustę przed gotowaniem, jeśli jest bardzo słona, lub mieszać ją ze świeżą kapustą, a na koniec zastąpić smażenie mięsa na smalcu duszeniem lub pieczeniem bez dodatku tłuszczu.

Czyli wczoraj mogliśmy z tym bigosem poświtować nawet całkiem zdrowo!

A co z tymi sosami?

Ostre sosy, czyli jakie? Do najbardziej znanych na świecie należą klasyki takie jak Tabasco, Sriracha, Frank's RedHot, Cholula



i Valentina, które zdobyły globalną popularność dzięki unikalnemu smakowi i wszechstronności.

Amerykańskie klasyki (styl luizjański) charakteryzują się bazą z papryczek chili, octu i soli, często poddawanych fermentacji. Tabasco Original Red Sauce to prawdopodobnie najbardziej znany sos na świecie, wynaleziony w Luizjanie w 1860 roku. Proces produkcji obejmuje fermentację papryczek tabasco, soli z Avery Island i octu, a następnie leżakowanie w dębowych beczkach. Ma wyrazisty, octowy smak i ostrość w granicach 2,500-5,000 SHU.

Frank's RedHot Original Cayenne Pepper Sauce to z kolei uznawany za oryginalny sos użyty do stworzenia pierwszych skrzydełek Buffalo. Jest to sos na bazie papryczki cayenne, ceniony za umiarkowaną ostrość i maślane posmak, idealny do dań, które wymagają smaku, a nie ekstremalnie go poziomu ostrości.

Kolejny popularny sos w stylu luizjańskim to Crystal Pure Hot Sauce, często preferowany przez niektórych kucharzy w USA ze względu na mniej octowy smak w porównaniu do Tabasco.

W rankingach ostrych sosów zawsze wysoko plasują się te meksykańskie i meksykańsko-amerykańskie, które charakteryzują się bardziej złożonymi mieszankami przypraw i różnymi rodzajami papryczek. Cholula Original Hot Sauce to sos będący mieszanką papryczek árbol i piquín — rozpoznawalny dzięki charakterystycznej drewnianej nakrętce. Ma zrównoważony smak z nutami przypraw, który dobrze pasuje do jajek, ryżu i tacos.

Valentina Salsa Picante to bardzo popularny iniedrogi meksykański sos, który można znaleźć w większości meksykańskich restauracji i domów. Wyróżnia go wyrazisty, lekko ziemisty smak papryczek puya i serrano.

El Yucateco Salsa Picante Habanero to marka, która oferuje sosy oparte

na papryczce habanero, dostępne w różnych kolorach (czerwony, zielony). Są znacznie ostrzejsze niż powyższe, ale cenione za głęboki smak i aromat habanero.

No i sosy azjatyckie — też dla odpornych...! Często mają unikalny profil smakowy, w tym nuty czosnku i słodczy. Taki Huy Fong Sriracha Hot Chili Sauce nazywany jest najbardziej uniwersalnym ostrym sosem na świecie: sriracha ma słodki, czosnkowy smak, który pasuje do niemal wszystkiego, od steku po dania azjatyckie. Arozpoznawalny jest dzięki butelce z kogutem i zieloną nakrętką.

Poszukiwaczom ekstremalnych doznań polecam natomiast Da Bomb Ground Zero — sławny ze względu na swoją intensywną ostrość (234,000 SHU) i nieprzyjemny, chemiczny posmak, co czyni go bardziej narzędziem do wyzwania niż sosem kulinarnym.

Czy ostre sosy są zdrowe?

Ostre sosy mogą być bardzo zdrowe, pod warunkiem że są spożywane z umiarem i mają naturalny skład. Ich prozdrowotne działanie wynika przede wszystkim z zawartości kapsaicyny — związku chemicznego odpowiedzialnego za ostry smak papryczek chili. Ostre sosy mogą wspierać metabolizm i chudnięcie. Kapsaicyna działa termogenicznie, co oznacza, że zwiększa wydzielanie ciepła przez organizm i może przyspieszać spalanie kalorii. Pomaga również obniżać poziom greliny (hormonu głodu), co sprzyja szybszemu odczuwaniu sytości.

Są też zdrowe dla układu krążenia: regularne spożywanie ostrych dodatków może pomagać w obniżeniu poziomu cholesterolu LDL oraz glukozy we krwi. Niektóre badania sugerują, że

kapsaicyna może zmniejszać wapnienie tętnic. Poza tym mają właściwości przeciwzapalne i przeciwbólowe — kapsaicyna jest znana z działania przeciwzapalnego i wspierania układu odpornościowego. Naturalne sosy są też bogate w witaminy A i C, magnez i potas, a jednocześnie mają bardzo niską zawartość kalorii.

Na co uważać?

Na układ trawienny — u osób z wrzodami żołądka i refluksem lub chorobą wrzodową ostre sosy mogą powodować podrażnienia, zgagę lub bóle brzucha. Na sól i dodatki — gotowe sosy często zawierają duże ilości soli (nawet 80 miligramów wylęczce sosu), co jest niewskazane przy nadciśnieniu. Warto wybierać produkty bez sztucznych barwników i konserwantów.

Bardzo silne ekstrakty mogą powodować gwałtowne reakcje organizmu, w tym silny ból brzucha czy trudności z oddychaniem u nieprzyzwyczajonych osób. Ostre sosy o czystym składzie (papryka, ocet, przyprawy) są doskonałym uzupełnieniem zdrowej diety, kluczem jest jednak obserwacja własnego organizmu i unikanie nadmiaru soli.

I z dwojga jednak wolę świętować z naszym swoim bigosem...!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Korzystałam z materiałów na stronach urodaizdrowie.pl i tasteatlas.com oraz z książki „365 obiadów za pięć złotych” Lucyny Ćwierczakiewiczowej.

FERIE BEZ NUDY. CO DZIEJE SIĘ W OLSZTYNIE?

Zacznijmy od miejsc, które na co dzień działają trochę w cieniu wielkich instytucji, ale w ferie grają pierwsze skrzypce. Ośrodki wsparcia dla dzieci i młodzieży to prawdziwe fabryki dobrych pomysłów. Przy ulicy Rzepakowej dzieciaki chodzą do kina, stądniny koni, bibliotek multimedialnych i na spotkania z seniorami, ucząc się przy okazji, że świat nie kończy się na ekranie telefonu.

Jest ruch, twórczość, wspólne gotowanie, teatr i zwykle spacer po lesie, który w zimowej odsłonie potrafi działać lepiej niż niejedna aplikacja relaksacyjna. Z kolei przy ulicy Wiecherta ferie mają swoje tematyczne dni. Jest popcorn, Lego, kręgle, basen i piżama party, czyli wszystko to, co dzieci zapamiętują na długo.

– Ferie w Olsztynie od lat staramy się układać tak, żeby każde dziecko mogło znaleźć coś dla siebie, niezależnie od zainteresowań i zasobności portfela – podkreśla Sylwia Rembiszewska-Piątek, zastępczyni prezydenta Olsztyna. – To oferta, która powstaje we współpracy wielu miejskich instytucji i ludzi z pasją, dzięki czemu jest różnorodna, bezpieczna i po prostu ciekawa. Najważniejsze jest jednak to, by dzieci i młodzież spędzały ten czas aktywnie, razem z rówieśnikami, odkrywając miasto na nowo i wracając do szkoły z głową pełną dobrych wspomnień.

Swoją wyjątkową atmosferę ma także Romska Świetlica Rodzinna. Tam ferie pachną muzyką, wspólnym śpiewem, tańcem i domową kuchnią. Są plenery malarskie, karaoke, filmy i turnieje piłkarzyków. To ferie bez pośpiechu, gdzie jest miejsce na rozmowę, śmiech i twórczy bałagan, który zawsze jest dobrym znakiem.

Jeśli ktoś ma w sobie choć odrobinę ciekawości świata, prędzej czy później trafi do Olsztyńskiego Planetarium i Obserwatorium Astronomicznego. Tego-

roczne ferie stoją tam pod znakiem Księżyca – nie tego romantycznego z wierszy, ale prawdziwego, surowego, pełnego tajemnic. Dzieci budują łaziki, projektują księżycowe bazy, uczą się, jak działa grawitacja i dlaczego skafander astronauty to cud techniki. Starsi przez teleskopy poznają z bliska Słońce i dowiadują się, jak nie zgubić się w kosmosie.

Z zupełnie innej strony na ferie patrzy Biuro Wystaw Artystycznych w Olsztynie. W tym roku króluje tam jezioro. Jest sztuka z recyklingu, kolaże z folii, śmieciowe stwory i warsztaty, podczas których dzieci łapią sny albo tworzą własne alfabety wody. Dorośli też znajdą coś dla siebie: od spotkań o ekologii po warsztaty, które pozwalają na chwilę zatrzymać się i pomyśleć o własnym wewnętrznym krajobrazie. Olsztyński Teatr Lalek jak zwykle nie zawodzi. Piraci, ożywione przedmioty i japoński teatr kamishibai sprawiają, że dzieci nie tyle oglądają, co same stają się częścią opowieści. Tu ręce pracują razem z wyobraźnią, a scena jest na wyciągnięcie ręki.

Swoje ferie ma też książka. Miejska Biblioteka Publiczna w Olsztynie i jej filie zamieniają się w male centra przygód. Są zimowe opowieści, eksperymenty, plan-szówki, warsztaty plastyczne, robotyka, komiksy i animacje. W Multicentrum dzieci programują, budują i testują, w Abecadle spotykają dinozaury i podróżują po świecie, a w osiedlowych filiach piją herbatę, robią lampiony i odkrywają, że biblioteka to coś więcej niż cisza i regały.

Lodowiska kuszą tych, którzy dopiero uczą się stawiać pierwsze, nieco chwiejne kroki na łyżwach, ale też tych, którzy na tafli czują się jak ryby w wodzie. 26-30 stycznia w godzinach 10-14 na lodowisku przy CRS Ukiel wszyscy będą mogli skorzystać z bezpłatnych zajęć z instruktorem jazdy na łyżwach. A żeby było jeszcze przyjemniej, to w drugi poniedziałek ferii do godziny 14 wszystkie olsztyńskie lodowiska będą darmowe dla uczniów olsztyńskich szkół. Wystarczy przyjść i jeździć do woli, aż policzki zrobią się czerwone, a nogi same poproszą o przerwę.

Do tego Kortowo i discgolf, czyli sport, który łączy spacer, celność i zdrową rywalizację. Nawet zimą potrafi solidnie rozgrzać i wciągnąć tak, że o mrozie zapomina się po kilku rzutach.

To wszystko jest świetną przeciwwagą dla siedzenia w domu i kolejnych godzin przed ekranem i najlepszym dowodem na to, że w Olsztynie sport nie zapada w zimowy sen, tylko zmienia kurtkę na grubszą i gra dalej.

UM OLSZTYNA/RED.



POLICYJNA ODPRAWA

Jak co roku w styczniu przychodzi czas, w którym policjanci pochylają się nad efektami służby i pracy wykonanej w ciągu minionych dwunastu miesięcy. Roczna odprawa to moment, w którym w szerokim gronie omawiane jest to, co napawa optymizmem, i to, co wymaga jeszcze cięższej pracy. Podsumowywane są osiągnięcia i ogłaszane plany. Miniony rok to kolejny, który charakteryzowało szerokie zaangażowanie policjantów w różnych działaniach.

W sali Urzędu Wojewódzkiego w Olsztynie odbyła się roczna odprawa garnizonu warmińsko-mazurskiej policji. Przeprowadził ją insp. Mirosław Elszkowski, komendant wojewódzki policji w Olsztynie. Udział w niej wzięli również jego zastępcy oraz komendanci powiatowi i miejscy z garnizonu, a także naczelnicy wydziałów KWP w Olsztynie oraz Wydziału w Olsztynie CBZC, Zarządu CBŚP w Olsztynie i Wydziału w Olsztynie BSW Policji. Ponadto zaproszeni na odprawę zostali m.in. Radosław Król, wojewoda warmińsko-mazurski, Marcin Kuchciński, marszałek województwa warmińsko-mazurskiego, insp. dr Monika Porwisz, zastępca komendanta – prorektor Akademii Policji w Szczecinie, mł. insp. Sławomir Koniuszy, przewodniczący

ZW w Olsztynie NSZZ Policjantów, asp. szt. Rafał Bielecki, przewodniczący Rady Organizacji Województwa Warmińsko-Mazurskiego Związku Zawodowego Policji, Joanna Rosińska, wiceprzewodnicząca Krajowej Komisji Wykonawczej NSZZ Pracowników Policji, Tomasz Krejczman, przewodniczący Wojewódzkiego Zarządu Zakładowego w Olsztynie NSZZ Pracowników Policji, Paweł Okniński, prokurator okręgowy w Olsztynie, Wojciech Pikel, zastępca prokuratora okręgowego w Suwałkach, oraz Krzysztof Olender, naczelnik I Wydziału Śledczego Prokuratury Okręgowej w Elblągu.

Sytuacja kadrowa warmińsko-mazurskiej policji

W 2025 roku w garnizonie warmińsko-mazurskiej policji zwiększyła się do

3843 liczba etatów. Obecnie zatrudnionych jest 3676 policjantów, a na osoby chętne do służby w policji czeka aktualnie 167 wakatów, co stanowi 4,35 procent stanu etatowego.

W ubiegłym roku wpłynęło łącznie 1528 podań, co pokazuje, że służba w policji cieszy się dużym zainteresowaniem.

Mniej wszczętych postępowań w sprawach kryminalnych i większa wykrywalność

12 627 – tyle przestępstw kryminalnych stwierdzili policjanci w naszym regionie w minionym roku. To o 73 więcej niż rok wcześniej. Wykrywalność tych przestępstw wyniosła 68,9 procent.

Służba pierwszego kontaktu

Najbliższe społeczeństwa i jego problemów, które należy szybko rozwiązać, są

policjanci służby prewencyjnej. W trakcie minionych 12 miesięcy funkcjonariusze podjęli w regionie 195 413 interwencji, czyli średnio 535 każdego dnia.

Bezpieczeństwo na drogach

W całym 2025 roku policjanci w regionie pracowali na miejscu 762 wypadków drogowych, w których zginęło 91 osób, a 914 zostało rannych.

Dla porównania w 2024 roku na drogach województwa warmińsko-mazurskiego miały miejsce również 762 wypadki drogowe, ale wtedy śmierć poniosło 81 osób, a 876 odniosło rany.

Niezmiennie główną przyczyną wypadków drogowych w regionie było niedostosowanie prędkości do warunków jazdy (28,9 procent).

W 2025 roku policjanci na Warmii i Mazurach



w trakcie prowadzonych kontroli ujawnili i wyeliminowali z ruchu 3316 kierowców będących pod wpływem alkoholu, przeprowadzając 749 826 kontroli stanu trzeźwości kierujących, a więc o 26,9 procent kontroli więcej niż rok wcześniej.

Inwestycje i remonty

Trwa realizacja zadania „Budowa w systemie zaprojektuj i wybuduj nowej siedziby Komendy Powiatowej Policji w Ostródzie wraz ze strzelnicą krytą”. Wartość podpisanej umowy to blisko 40 mln zł. Kontynuowana jest również inwestycja „Wydział w Olsztynie Centralnego Biura Zwalczania Cyberprzestępczości – budowa nowej siedziby w systemie zaprojektuj i wybuduj”, której całkowity koszt wynosi 20.975.030,10 zł,

a termin jej realizacji to 32 miesiące od daty podpisania umowy. Aktualnie uzgadniana jest z wykonawcą koncepcja projektowa obiektu (rzuty kondygnacji) oraz koncepcja zagospodarowania terenu. Wykonane ponadto zostały liczne prace remontowe i budowlane na terenie całego garnizonu. Kupiono również 95 różnego rodzaju samochodów. To tylko nieliczne przykłady inwestycji KWP w Olsztynie w 2025 roku.

Kolejny rok to kolejne wyzwania, plany, inwestycje i zadania, którym muszą sprostać policjanci na Warmii i Mazurach. Wyśilkę podejmowane w tym celu służą dalszemu wzrostowi poziomu bezpieczeństwa mieszkańców oraz turystów odwiedzających region.

KWP OLSZTYN

MŁODZI WSTĘPUJĄ DO WOT

W 4 Warmińsko-Mazurskiej Brygadzie Obrony Terytorialnej ruszyło pierwsze w tym roku przyjęcie nowych ochotników do służby w Wojskach Obrony Terytorialnej. Około 100 osób – zdecydowanej większości uczniów i studentów korzystających z zimowej przerwy w nauce – rozpoczęło 16 stycznia 16-dniowe szkolenie podstawowe w ramach programu „Ferie z WOT”. Zajęcia prowadzone są na terenie 43 Batalionu Obrony Pogranicznej w Braniewie. Program „Ferie z WOT” umożliwia młodym ludziom połączenie służby



z nauką. Wolny czas od zajęć szkolnych spędzają oni na intensywnym, dwutygodniowym szkoleniu. Ochotnicy będą mieli zajęcia ze strzelania, taktyki, topografii, łączności oraz udzielania pierwszej pomocy i musztry. Zwień-

czeniu szkolenia będzie tzw. pętla taktyczna, czyli praktyczny sprawdzian zdobytych umiejętności.

Oprócz uczniów i studentów także nauczyciele i przedstawiciele innych zawodów. Wojska Obrony Terytorial-

nej przyjmują kandydatów w różnym wieku i pracujących w różnych branżach. Wspólnym mianownikiem jest chęć służby na rzecz lokalnej społeczności i bezpieczeństwa regionu.

Po zakończeniu podstawowego szkolenia 31 stycznia ochotnicy złożą przysięgę wojskową i zostaną przydzieleni do batalionów brygady w Braniewie, Elku, Giżycku, Morągu i Olsztynie, gdzie będą kontynuować rotacyjne szkolenie w systemie weekendowym. Cztery WMBOT liczy 3,5 tysiąca żołnierzy i jest największą brygadą OT w Polsce.

REKLAMA

Prezydent Olsztyna

informuje, że w siedzibie Urzędu Miasta w dniach **od 21 stycznia 2026 r. do 11 lutego 2026 r.** podane zostały do publicznej wiadomości wykazy nieruchomości przeznaczonych do **zbycia lub oddania w użytkowanie, najem, dzierżawę lub użyczenie**. Wykazy znajdują się w Biuletynie Informacji Publicznej, prowadzonym przez Urząd Miasta Olsztyna, pod adresem bip.olsztyn.eu.
PREZYDENT OLSZTYNA





NAUCZYCIELKA Z PASJĄ

Pedagog, autorka książek, artystka malarka, animatorka kultury i miłośniczka lokalnej historii. Magdalena Zawacka, z domu Klemens, od lat aktywnie działa na rzecz Lidzbarka, łącząc pracę zawodową z pasją do sztuki, muzyki i pielęgnowania pamięci o przeszłości regionu.

Magdalena Zawacka to postać doskonale znana w środowisku edukacyjnym i kulturalnym Lidzbarka. Z wykształcenia magister pedagogiki i psychologii, od wielu lat pracuje jako nauczyciel w Szkole Podstawowej nr 1 im. Tadeusza Kościuszki w Lidzbarku. Jest autorką kilkudziesięciu artykułów promujących miasto oraz działania szkół, a także kilku ważnych publikacji dokumentujących lokalną historię i dorobek edukacyjny. Na jej dorobek wydawniczy składają się m.in. książki „Szkoła Podstawowa nr 1 im. Tadeusza Kościuszki w Lidzbarku”, „Historia Szkoły Podstawowej nr 1 im. Tadeusza Kościuszki w Lidzbarku”, „Edward Klemens (1939-2006). Miłośnik ziemi lidzbarskiej” oraz „Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. K.K. Baczyńskiego w Lidzbarku – 50 lat tradycji”.

Poza pracą zawodową aktywnie działa artystycznie. Od lat maluje, organizuje konkursy plastyczne, plenery malarskie oraz prowadzi zajęcia artystyczne dla dzieci i rodziców – zarówno z zakresu malarstwa, jak i makramy. Jej obrazy prezentowane były na wystawach w Lidzbarku oraz Płońscy, a dziś zdobią mieszkania i zakłady pracy w Polsce oraz w Stanach Zjednoczonych. Najczęściej sięga po tematykę marynistyczną, pejzaże, kwiaty i portrety, inspirując się podróżami i naturą.

O swojej drodze, pasjach i związkach z rodzinnym miastem opowiada w rozmowie z naszą redakcją.

— Urodziła się pani w Lidzbarku, edukację po szkole średniej kontynuowała w Toruniu i Bydgoszczy. Dlaczego nie została pani na Kujawach?



Fot. prywatne archiwum

— Od urodzenia mieszkam w tym pięknym mieście zieleni i jezior. To tutaj podjęłam pracę, tu mam swój dom i rodzinę. Jestem również silnie związana sentymentalnie z Lidzbarkiem, ponieważ mój ojciec – Edward Klemens – był lokalnym pisarzem, kronikarzem i badaczem historii naszego terenu. To wszystko sprawiło, że powrót był dla mnie czymś naturalnym.

— Sentyment, rodzina i chęć oddania hołdu pracy ojca – brzmi bardzo romantycznie. A wybór zawodu? Przypadek czy tradycja?

— Zdecydowanie pasja. Zawsze czułam potrzebę pracy z dziećmi i młodzieżą. Kocham swój zawód, bo pozwala mi łączyć edukację z artystycznymi zamiłowaniem: plastyką i muzyką. To daje ogromną satysfakcję.

— Co skłoniło panią do założenia chóru „Biedronki”? Czy praca nauczyciela nie wystarczała?

— Chór założyłam z myślą o rozwoju moich uczniów. Sama w dzieciństwie śpiewałam w szkolnym chorze i wiem, jak wiele to daje: pewność siebie, wrażliwość, radość wspólnego tworzenia. Praca nauczyciela daje mi satysfakcję, a chór był naturalnym jej dopełnieniem.

— Jest pani osobą niezwykle aktywną. Współpracuje pani z MGOK-iem, biblioteką i parafią. Gdzie jeszcze można panią spotkać w działaniu?

— Napiisałam kilka książek poświęconych lidzbarskim szkołom oraz mojemu ojcu – miłośnikowi ziemi lidzbarskiej. Przez lata współpracowałam również z lokalnymi redakcjami, publikując artykuły o mieście i szkolnych wydarzeniach. Obecnie współpracuję z Biblioteką Publiczną w Lidzbarku, parafią św. Wojciecha oraz wieloma instytucjami w regionie.

— A śpiew? Czy ta pasja przyniosła także nagrody?

— Tak, w 2024 roku zdobyłam drugie miejsce w Brązowym Paśmie podczas Ogólnopolskiego Festiwalu Pieśni Maryjnej w Górnym. Było to dla mnie bardzo ważne i wzruszające wyróżnienie.

— Malarstwo to kolejna dziedzina pani działalności. Od kiedy maluje pani na poważnie?

— Sztuka interesowała mnie od dziecka. Zawsze rysowałam i malowałam,

mam nawet swoje prace z czasów szkoły podstawowej. Najbardziej jednak rozwinęłam się po 2013 roku, gdy uczyłam dzieci plastyki. Przygotowywałam obrazy na lekcje, prezentowałam techniki malarskie, organizowałam plenery i zajęcia artystyczne, głównie we współpracy z Miejsko-Gminnym Ośrodkiem Kultury w Lidzbarku.

— Były też wystawy i nagrody?

— Tak, moje prace prezentowane były m.in. w MGOK-u, Bibliotece Publicznej w Lidzbarku oraz w Domu Pracy Twórców w Płońscy. Zdobywałam nagrody w lokalnych konkursach, ale za najbardziej prestiżowe uważam pierwsze miejsce w 2025 roku oraz trzecie miejsce i wyróżnienie na Ogólnopolskim Festiwalu Twórczości Religijnej FERA w Iłowie oraz nagrodę w Ogólnopolskim Konkursie Plastycznym Strażackim w Olsztynie. Najchętniej maluję farbami akrylowymi, ale bardzo lubię też ołówki i pastele.

Magdalena Zawacka to przykład osoby, która swoją wiedzę, talent i wrażliwość od lat oddaje lokalnej społeczności. Łącząc edukację, sztukę i historię, nie tylko tworzy obrazy na płótnie, ale także pozostawia trwałe ślady w życiu kulturalnym Lidzbarka.

SYLWESTER KASPROWICZ

s.kasprowicz@gazetaolsztynska.pl



CIESZY MNIE KAŻDY DZIEŃ, KAŻDA GODZINA CZY MINUTA...



Fot. Paweł Krasowski

To był dzień pełen wzruszeń, wspomnień i szczerych życzeń. Pan Jerzy Kalinowski, mieszkaniec Mrągowy, świętował 14 stycznia swoje 90. urodziny. Jubilat jest optymistą i przynajmniej, że receptą na długie życie są dobre geny i aktywność fizyczna.

Trudne początki i wojenny cud

Historia pana Jerzego zaczęła się w Warce, gdzie przyszedł na świat w rodzinie robotniczej. Jego rodzice byli związani z lokalnym przemysłem – pracowali w znanej Fabryce Okuć Budowlanych „Bracia Lubert”. Choć w momencie wybuchu II wojny światowej Jerzy był zaledwie kilkuletnim chłopcem, dramatyczne obrazy tamtych dni na zawsze zapisały się w jego pamięci.

Wspomina sąsiadów, którzy w pośpiechu budowali ziemianki, szukając schronienia przed nieustannym ostrzałem. Najtrudniejszym sprawdzianem było jednak sześć tygodni spędzonych w ukryciu w piwnicach kościoła. Pan Jerzy do dziś mówi o cudzie: pewnego dnia, gdy rodzina wyszła na zewnątrz, kule świszczały tuż obok ich głów. Los chciał, że przeżyli, by po wojnie budować nową rzeczywistość na Mazurach.

Nowy dom w Mrągowie

Po zakończeniu działań wojennych rodzina Kalinowskich ruszyła na północ. Najpierw osiedlili się w Giżycku, by w 1948 roku związać swoje losy z Mrągowem. To miasto stało się dla pana Jerzego domem.

Jego ścieżka zawodowa była różnorodna i pełna pracowitości. Po odbyciu zasadniczej służby wojskowej zdecydował się pozostać w wojsku jako mechanik. Później przez lata pracował w Zakładzie Pożarniczym w Olsztynie. W ostatnich latach aktywności zawodowej wraz z żoną prowadził sklep z warzywami. Jak sam podkreśla, żadnej pracy się nie bał, a każde zajęcie traktował z należytym szacunkiem.

Serce sportowca – rower i wędka

Wielką pasją pana Jerzego, która towarzyszyła mu przez dekady, był sport. Jako 20-latek święcił triumfy w kolarstwie. Był mistrzem okręgu olsztyńskiego, a jego nazwisko widnieje w publikacjach dokumentujących powojenną historię tego sportu na Warmii i Mazurach.

Gdy kolarstwo zeszło na dalszy plan, jego serce skradło wędkarstwo. Nie było to jednak tylko hobby, ale kolejna dyscyplina, w której odnosił sukcesy, tym razem na szczeblu krajowym. To właśnie aktywność fizyczna, obok dobrych genów, jest według jubilata receptą na tak długie życie. Zapytany o swój przepis na pogodę ducha mimo upływu lat, pan Jerzy odpowiada z rozbrajającą szczerością: „Nie ma nic piękniejszego niż życie. Dostać życie to najwspanialszy cud świata. Cieszy mnie każdy dzień, każda godzina czy minuta”. Panu Jerzemu z okazji 90. urodzin życzymy, aby każda z tych minut upływała w zdrowiu, otoczeniu bliskich i z tym samym niezwykłym optymizmem, który towarzyszy mu od dziesięciu dekad!

PAWEŁ KRASOWSKI

DZIADKOWIE WYCHOWUJĄ, POKAZUJĄ ŚWIAT I ROZPIESZCZAJĄ

21 i 22 stycznia święto obchodzą nasze babcie i nasi dziadkowie. Jest to idealna okazja do tego, żeby im podziękować za wszystko, co dla nas robią. Dzieci z Przedszkola Samorządowego „Akademia Bajek” w Świątajnie podziękowały swoim dziadkom za ich miłość i pomoc w wychowaniu pięknymi występami.

Mówi się, że Pan Bóg stworzył babcię i dziadka, ponieważ nie mógł być wszędzie... Widok seniorów, którzy tulą swoje wnuki, jest niesamowitym świadectwem ich wielkiej miłości.

— Dziadkowie to nie tylko pomoc, ale również tradycja, ostoja, element spajający rodzinę i pokolenia. Stanowią część życia młodego człowieka, są wsparciem, ale też potrafią być jak kubek zimnej wody, kiedy my, świeżo upieczeni rodzice, zagalopujemy się we własnych zamierzeniach i nowatorskich próbach wychowywania — tłumaczy pani Ania, mama jednego z przedszkolaków. — Niejako łączą to, co nowe, z tym, co było kiedyś. Są dla naszych dzieci drugimi rodzicami, pilnującymi i istojącymi na straży wartości, które nam wpajali przez tyle lat. Nie wyobrażam sobie sytuacji, by ich nie było. Dziadkowie wychowują, pokazują świat i rozpieszczają, co nam, rodzicom, nie zawsze wypada.

Dzieci są szczerze i chłoną wszystko jak gąbka. Cechuje je ciekawość świata. Dziadkowie stają się dla nich łącznikiem między rodzicami a ich dziecięcym światem. Chyba każdy z nas mógłby o swoich



— DZIEŃ BABCI I DZIEŃ DZIADKA TO CZAS, KIEDY CHCEMY PODZIĘKOWAĆ ZA KAŻDĄ WSPÓLNĄ ZABAWĘ, NAPRAWIONE ZABAWKI I NAJPYSZNIEJSZY OBIAD NA ŚWIECIE — RECYTOWAŁY DZIECI. — ŻYCZYMY DUŻO ZDROWIA ORAZ CIERPLIWOŚCI DO WNUCZEK I WNUKÓW. KOCHAMY WAS BARDZO!

babciach i dziadkach napisać książkę. W wielu z nich pojawiłyby się podobne wspomnienia.

— Mieszkalam z rodzicami i dziadkami. Doskonale pamiętam swoje dzieciństwo i czas, kiedy babcia i dziadek uczyli mnie pierwszych modlitw, pilnowali tradycji, opatrywali obtarte kolana, uczyli jazdy na rowerze. Mimo że rodzice czynili podobnie, w ustach dziadków wszystko



BABCIA ZOSIA O ŻŁOTYM SERCU

Pani Ania nie miała łatwego życia. W rodzinnym domu królował alkohol. Nie było w nim miłości i czasu na rozmowę z córką. W jej życiu jednak był promyk nadziei: babcia Zosia, na którą dziewczynka, a potem młoda kobieta mogła zawsze liczyć. To ona pokazała jej, że można żyć inaczej.

wydawało się bardziej wiarygodne. Ciasto babci zawsze było smaczniejsze, a nauki dziadka ważniejsze — wylicza pani Ania. — Patrząc dzisiaj na swoje dzieci, widzę, jak uwielbiają swoich dziadków. Jedni mieszkają daleko od nas, ale odwiedzają nas często. Każdy dziadek i każda babcia ma w życiu wnuka swoją rolę. Dziadek stał się wręcz idolem naszego syna i każde rozstanie z nim kończy się łzami. Już teraz widać, że ta więź musi być naprawdę głęboka. To z dziadkami najfajniej jest bawić się autkami, pomagać w męskich pracach. A babcia? Z nią najlepiej lepi się pierogi i obлизuje łyżkę po kremie do placka, to ona robi najlepsze naleśniki i to ona ukradkiem podsuwa słodycze...

Dziadkowie mają jeszcze jedną zaletę.

— My, rodzice, robimy wszystko w pośpiechu, często nie zatrzymując się nawet na moment. Natomiast dziadkowie zawsze celebrują każdą chwilę. Mając tak bogaty bagaż doświadczeń, wiedzą, co w życiu jest tak naprawdę ważne!

„Babcia” i „dziadek” to słowa, które każdemu dziecku kojarzą się ciepłem, miłością i wszystkim, co dobre. Dlatego dzieci z Przedszkola Samorządowego „Akademia Bajek” w Świętajnie gościły swoje babcie oraz swoich dziadków na uroczystości z okazji ich święta. Licznie przybyli seniorzy mieli okazję podziwiać występy artystyczne swoich wnucząt. Dzieci pod czujnym okiem swoich pań zaprezentowały wiersze, piosenki i tańce. Nie zabrakło też zabaw dla babć i dziadków. Na tle pięknej scenografii oraz w wyjątkowej atmosferze wnuczęta wystąpiły przed swoimi bliskimi. Następnie przedszkolaki zaprosiły zebranych gości na słodki poczęstunek oraz wręczyły upominki. To były naprawdę wyjątkowe uroczystości, pełne uśmiechu, radości i dumy.

JOANNA KARZYŃSKA

Nie składałam swojej matce życzeń w Dniu Matki, bo jej nic prócz życia nie zawdzięczam. Za to w Dniu Babci kupuję bukiet kwiatów i idę do najwspanialszej kobiety, która mnie wychowała i nauczyła życia, szacunku do człowieka i pracy. I dzięki niej wiem, co to miłość... To babcia Zosia była dla mnie matką, ojcem, dziadkiem, babcią i przede wszystkim najlepszą przyjaciółką. Nie wiem, kim dziś bym była, gdyby nie jej dobre serce. Podaje mi pomocną dłoń zawsze, kiedy wydaje mi się, że nie dam rady. Dzięki niej walczę o siebie i moją rodzinę — opowiada pani Anna.



Fot. prywatne archiwum

To właśnie babcia Zosia pokazała pani Ani, że warto walczyć o swoje życie i spełniać marzenia

Trudne dzieciństwo

Nie zawsze w życiu można mieć wszystko. Ważne jest, by mieć oparcie w najbliższych nam osobach — rodzicach. Niestety, nie każdy rodzi się w cudownej rodzinie, w której dziecko stawia się na pierwszym miejscu. Tak właśnie było w rodzinnym domu pani Anny.

— W moim domu najważniejszy był alkohol. Rodzice bardzo się kochali i bardzo lubili pić — wspomina 34-latką. — Nie było dnia, żeby w naszym domu nie gościł alkohol. Nie było awantur, krzyków, sprzeczek. Niestety, jak rodzice wracali z pracy, siadali na kanapie i... pili. Kiedy wracałam ze szkoły do domu, nie czekał na mnie nikt, nie było ciepłego obiadu. Wstydziłam się zapraszać koleżanki, bo w domu był bałagan, wszędzie wałowały się puste butelki po wódce i piwie. Lubiałam chodzić do koleżanki, bo tam — mimo biedy — zawsze mama czekała na dzieci z gorącą zupą czy smacznymi placzkami. U mnie nigdy tego nie było. Mama najczęs-

ciej kupowała jakiś kawałek kielbasy i margarynę. Strasznie jej nie lubiałam, zresztą do dziś, jak poczuję jej zapach, robi mi się niedobrze...

Babcia dawała miłość i bezpieczeństwo

Mała Ania często z rodzinnego domu uciekała do babci. Tu czuła się bezpiecznie otoczona miłością. Babcia zawsze czekała na nią ciepłym obiadem oraz wypranymi i wyprasowanymi ubraniami. Dziewczynka na odchodne dostawała też kanapki i coś słodkiego.

— W domu babci było biednie i ciasno, ale tam czułam się dobrze — wspomina pani Anna. — To był mój azyl. Niestety, babcia miała tylko jeden pokój i mieszkała w nim ze swoim niepełnosprawnym synem. Nie mogłam u niej zamieszkać, ale chwile spędzone u niej pozwalały mi uwierzyć, że kiedyś będzie lepiej. To babcia była moim powiernikiem, przyjacielem i moją ostoją. To ona tłumaczyła mi, co jest dobre, a co złe, pocieszała w trudnych

chwilach. Przeżywała ze mną wszystkie radości i smutki. Pamiętam, że kiedy pierwszy raz się zakochałam, to ona była pierwszą osobą, której o tym powiedziałam.

Sięgnęła po alkohol

Rodzice pani Anny wciąż pili. Kiedy dziewczyna skończyła szkołę podstawową i dostała się do wymarzonej szkoły gastronomicznej, zmarł jej ojciec. Już wcześniej miał problemy ze zdrowiem, ale przez lata nie przyjmował leków. Zamiast nich chorobę zapijał alkoholem. Matka po śmierci ojca załamała się... Coraz więcej pija, przestała chodzić do pracy. Do domu coraz częściej przychodzili obcy mężczyźni.

— Nie wiem, jak to się stało, ale ja też w pewnym momencie zaczęłam siadać z nimi do stołu i pić — opowiada pani Anna. — Miałam jakieś 17 lat i zaczęło mi imponować towarzystwo starszych mężczyzn i to, że traktują mnie jak dorosłą. Z trudnością ukończyłam szkołę. Do babci chodziłam coraz

rzadziej. Denerwowałam się, że mnie poucza i wciąż mi prawi kazania. Czułam się dorosła, robiłam, co chciałam, i nie musiałam się nikomu tłumaczyć ze swojego zachowania. Na efekty nie trzeba było długo czekać.

Anna miała 21 lat, kiedy okazało się, że jest w ciąży. Nie planowała tego dziecka i nie oczekiwała go, tym bardziej że jej partner, gdy dowiedział się o jej stanie, przestał do niej przychodzić. Kiedy młoda kobieta powiedziała o ciąży swojej pijanej matce, ta tylko wzruszyła ramionami i oświadczyła, że to nie jej problem i że najlepiej pozbyć się go.

Babcia wyciągnęła pomocną dłoń

— Cięża była dla mnie dużym zaskoczeniem. Wiedziałam, skąd się biorą dzieci, ale nie myślałam, że mogę zajść w ciążę — tłumaczy pani Anna. — Przez kilka dni przyzwyczajałam się do myśli, że zostanę matką. Poszłam szukać pomocy do babci, jedynej osoby, na którą w każdej

sytuacji mogłam liczyć. Nie odrzuciła mnie... Przytuliła i powiedziała, że trzeba się cieszyć, bo dziecko jest cudem. To właśnie babcia nauczyła mnie miłości do tej małej istoty, którą nosiłam pod sercem i którą każdego dnia kochałam coraz bardziej.

Pani Anna z pomocą swojej babci posprzątała swój dom, urządziła w nim też pokój dla swojej córeczki. Długie rozmowy z matką i próby nakłonienia jej do leczenia nic nie dały. Matka postanowiła, że wyprowadzi się do swojego kolejnego partnera.

Pani Anna przez dwa lata mieszkała sama z córką Karoliną. Spotkała na swojej drodze dobrego mężczyznę. Wzięli ślub, a jej mąż adoptował Karolinę, potem urodził się Artur. Dziś są szczęśliwą rodziną. Swoją matkę pani Anna widuje czasem na ulicy. Ta jednak udaje, że jej nie zna i mija ją obojętnie.

— Kiedy widzę matkę, nie czuję nic prócz żalu — mówi pani Anna. — Wiem, jak trudno jest wyjść z nałogu, ale nie rozumiem, jak można skazać własne dziecko na takie życie. Dobrze, że ja mam kochającą babcię, która jest przy mnie. Gdyby jej nie było, nie wiem, kim dziś bym była. Żałuję wielu rzeczy w swoim życiu, ale mam nadzieję, że uda mi się moim maleństwu stworzyć szczęśliwą rodzinę. Moja babcia ma już 74 lata, ale siły i wiary mogłaby pozazdrościć jej niejeden 40-latek. A miłością mogłaby obdarzyć pół Polski. Dziękuję ci, babciu, że nie zostawiłaś mnie w potrzebie i dałaś mi szansę na normalne życie. Twoje rady są moimi drogowskazami pokazującymi, jak żyć — dodaje, nie kryjąc łez.

JOANNA KARZYŃSKA

ONI ZMIENILI ŚWIAT

W Rybnie odbył się pokaz filmu edukacyjnego „Pionierzy przyszłości”, poświęconego trzem wybitnym polskim chemikom: Marii Skłodowskiej-Curie, Ignacemu Łukasiewiczowi oraz Janowi Czochralskiemu. Produkcja przybliży historię ich przełomowych odkryć oraz pokazuje, jak ogromny wpływ miały one na nasze codzienne życie.

Film powstał z inicjatywy fundacji Nicolaus Copernicus, a w Rybnie zaprezentowana została jego ostateczna wersja, która w najbliższym czasie będzie pokazywana w wielu miejscach w Polsce i na świecie. Wcześniejsze wersje produkcji można było zobaczyć w ostatnim kwartale 2025 roku w ramach projektów fundacji.

Podczas spotkania poprzedzającego seans do uczniów zwróciła się Ewa Golder, dyrektor Zespołu Szkół w Rybnie, m.in. zwracając uwagę na szczególnie związek bohaterów filmu z historią placówki.

– Wszystkie te trzy osoby są związane z naszą szkołą. Maria Skłodowska-Curie była patronem gimnazjum. Jan Czochralski był jednym z kandydatów na patrona szkoły branżowej, a Ignacy Łukasiewicz – wiemy wszyscy – jest patronem naszej szkoły branżowej. Tak że wszystkie trzy postacie przewinęły się w historii naszej szkoły i są dla nas bardzo ważne – podkreśliła Ewa Golder.

Dyrektorka nie kryła także radości z faktu, że film trafił właśnie do Rybna.

– Bardzo się cieszę, że pan Robert przyjechał do nas z tym filmem. Bardzo dziękuję, że przyjął moje zaproszenie i że dziś dzięki uprzejmości fundacji będziemy mogli ten film obejrzeć – dodała.

Robert Szaj z fundacji Nicolaus Copernicus stwierdził, że film ukazuje nie tylko sylwetki naukowców, ale przede wszystkim znaczenie ich dorobku dla dzisiejszego świata.

– Film „Pionierzy przyszłości” opowiada o historii odkryć i badań naukowych trójki wybitnych polskich



chemików: Marii Skłodowskiej-Curie, Ignacego Łukasiewicza i Jana Czochralskiego. Dzięki badaniom i przełomowym pracom tych naukowców możliwe jest to, z czym mamy dzisiaj do czynienia, czyli korzystanie z nowoczesnej elektroniki, z nowoczesnej diagnostyki medycznej czy też z dobrodziejstw przemysłu chemicznego – wyjaśnił. Przedstawiciel fundacji zaznaczył, że to właśnie odkrycia tych naukowców

stały się fundamentem wielu technologii, bez których trudno dziś wyobrazić sobie codzienne życie.

Pokaz w Rybnie miał szczególnie charakter. Dzięki współpracy z Branzową Szkołą I stopnia im. Ignacego Łukasiewicza oraz Liceum Ogólnokształcącym im. Biskupa Jana Chrapka możliwe było zaprezentowanie ostatecznej wersji filmu, przygotowanej po wcześniejszych projekcjach pilotażowych.



– Dzięki uprzejmości dyrektorki szkoły ostateczną wersję filmu, który był już wcześniej prezentowany podczas naszych projektów „Młodzi Odkrywczy” pod koniec roku 2025, mogliśmy pokazać właśnie tutaj, w Rybnie – stwierdził Robert Szaj.

Projekcja w Rybnie była jednym z pierwszych oficjalnych pokazów finalnej wersji filmu, która w najbliższym czasie trafi do szerokiego grona odbiorców.

– Teraz będzie ona pokazywana w wielu miejscach w Polsce i na świecie, by zaprezentować wybitny dorobek tych trojga polskich naukowców, którzy zmienili nasz świat – powiedział Szaj.

Film „Pionierzy przyszłości” powstał w ramach programu „Odkrywczy” oraz projektu „Młodzi Odkrywczy 2025”, który został dofinansowany ze środków Ministerstwa Edukacji Narodowej. Jego celem jest popularyzacja nauki wśród młodzieży oraz budowanie świadomości, jak wielki wkład polscy naukowcy wnieśli w cywilizacyjny rozwój świata.

SYLWESTER KASPROWICZ

s.kasprowicz@gazetaolsztynska.pl

PIONIERSKIE ZABIEGI W OSTRÓDZIE



Zespół chirurgów urologów ze Szpitala w Ostródzie przygotowuje się do wykonania trzech pionierskich zabiegów, które nigdy wcześniej nie były przeprowadzane w naszym województwie! To ogromny krok w zakresie małoinwazyjnego leczenia i poprawy komfortu pacjentów.

Specjaliści przeprowadzą trzy zabiegi urologiczne, które mają na celu bezpieczną i precyzyjną walkę z rakiem prostaty (TMA). Zabieg polega na przezskórnej ablacji mikrofalowej raka prostaty, która pozwala zniszczyć nowotwór bez konieczności usuwania całego narządu. Energia przenoszona przez 2-milimetrową igłę, wprowadzoną pod kontrolą aparatu ultrasonograficznego z systemem planowania rozkładu energii, powoduje zniszczenie ogniska raka wielkości do 15 milimetrów przy marginesie 5 milimetrów okolicznej tkanki. W porównaniu do operacji robotycznej raka prostaty leczenie ogniskowe nie niesie ze sobą skutków ubocznych. Jest to terapia dla wyselekcjonowanej grupy chorych. Aby się dowiedzieć, kto może poddać się leczeniu ogniskowemu, wystarczy przyjść z wynikiem PSA i obrazem rezonansu stercza lub wynikiem biopsji stercza do poradni urologicznej Szpitala w Ostródzie. Zabieg jest refundowany przez NFZ, ale może być też przeprowadzony komercyjnie.

Kolejne innowacje w leczeniu

W zwężony moczowód, najczęściej po uprzednich zabiegach urologicznych lub po długo utrzymanej w moczowodzie kamicy, lekarze czasowo (10 minut) wprowadzą balon pokryty lekiem (Paclitaxelem), co będzie zapobiegać ponownym zrostom. Postępowanie to zapobiega nawrotom zwężenia w 90 procentach w okresie 2 lat. To nowoczesne i bardzo bezpieczne postępowanie endoskopowe jest alternatywą dla inwazyjnej operacji rekonstrukcyjnej niosącej ze sobą duże ryzyko. Pacjent, bez wewnętrznego i zewnętrznego cewnika, opuszcza szpital wieczorem w dniu operacji.

Nowoczesna pomoc

W przypadku zwężenia cewki moczowej specjaliści zastępują również balon z Paclitaxelem, który działa miejscowo, znacząco poprawiając efekty zabiegu. To nowoczesne postępowanie urologiczne daje 80-procentową szansę na sukces w postaci braku nawrotu zwężenia w czasie 5 lat. Balon może być zastosowany w każdym odcinku zwężenia i jest bardzo skuteczny. Tego typu leczenie w tak często występującym schorzeniu jak zwężenie cewki, będącym następstwem wielu zabiegów endourologicznych, jest alternatywą dla skomplikowanego leczenia restrykcyjnego. Co to oznacza dla pacjentów? Krótszy czas rekonwalescencji, mniejsze ryzyko powikłań i możliwość szybkiego powrotu do domu i codziennej aktywności. Specjaliści pracujący w Szpitalu w Ostródzie podnoszą poprzeczkę odnośnie do jakości i skuteczności leczenia, wprowadzając wysokie, europejskie standardy medycyny.

ŹRÓDŁO: SZPITAL W OSTRÓDZIE

Olsztyńskie kina \ Olsztyn

REPERTUAR MULTIKINO

Środa, 21 stycznia

PSOTY: 10:30, 11:00, 13:30, 15:50, 18:15
28 LAT PÓŹNIEJ: ŚWIĄTYNIA KOŚCI / napisy: 14:25, 17:00, 19:35
GREENLAND 2 / napisy: 15:40, 18:00, 20:25
MISS MOXY. KOCIA EKIPA / familijny / dubbing: 10:00, 13:10, 15:20, 17:30
AVATAR: OGIEŃ I POPIÓŁ / dubbing: 10:45, 14:45, 18:45
AVATAR: OGIEŃ I POPIÓŁ / napisy: 20:10
POMOC DOMOWA / napisy: 11:30, 14:20, 17:20, 19:00, 20:20
ZWIERZOGRÓD 2 / familijny / dubbing: 10:10, 11:40, 12:40, 15:10, 17:40
RODZINA DO WYNAJĘCIA / napisy: 17:50, 20:15
SPONGEBOB: KLATWA PIRATA / familijny / dubbing: 10:20, 12:30, 14:40, 16:50
DELFINEK I JA 2 / familijny / dubbing: 10:50, 13:10, 15:30
ŚCIEŻKI ŻYCIA / napisy: 19:40
DOM DOBRY: 20:35
BING: ŚWIĘTA I INNE OPOWIEŚCI / familijny / dubbing: 10:00
DREAMS / napisy: 13:20

REPERTUAR HELIOS

Środa, 21 stycznia

GREENLAND 2 / napisy: 16:10, 18:40, 21:20
28 LAT PÓŹNIEJ: ŚWIĄTYNIA KOŚCI / napisy: 12:50, 18:15, 20:30
PSOTY: 10:20, 12:40, 15:10, 17:15
MISS MOXY. KOCIA EKIPA / familijny / dubbing: 10:00, 11:30, 14:30, 16:45
RODZINA DO WYNAJĘCIA / napisy: 12:30, 18:50
FATHER MOTHER SISTER BROTHER / napisy: 18:30, 20:45
AVATAR: OGIEŃ I POPIÓŁ / dubbing: 12:20, 19:40
AVATAR: OGIEŃ I POPIÓŁ / napisy: 13:30, 14:15, 21:00
POMOC DOMOWA / napisy: 13:10, 17:30, 21:00
ZWIERZOGRÓD 2 / familijny / dubbing: 10:10, 11:50, 15:15, 17:45
SPONGEBOB: KLATWA PIRATA / familijny / dubbing: 10:10, 12:15, 15:00, 16:20
DZIKI: 20:15
DREAMS / napisy: 21:10

REPERTUAR AWANGARDA

Środa, 21 stycznia

„Ścieżki życia” - prod. Wielka Brytania : godz. 17.45
„Wysokie i niskie tony” - prod. Francja : godz. 17.45
„Father Mother Sister Brother” - prod. USA : godz. 17.45
„Sirat” - prod. Hiszpania, Francja : godz. 19.30
„Father Mother Sister Brother” - prod. USA : godz. 19.45
„Ostatni wiking” - prod. Dania : godz. 19.45

21 STYCZNIA

Klasyka jazzu... klasycznie!

Olsztyn

Standardy jazzowe, które wszyscy znamy i kochamy, zabrzmiały w nietypowej aranżacji na kwartet smyczkowy. Biblioteka standardów jazzowych, stale poszerzana, zawiera wiele ponadczasowych klasyków. Każdy z nich to z jednej strony piękna, często nieoczywista melodia i kultowa harmonia, a z drugiej punkt wyjścia do odkrywania nowych ścieżek jazzu. Wiele z tych niezapomnianych melodii zabrzmi w ten karnawałowy wieczór w Warmińsko-Mazurskiej Filharmonii. Powierzenie ich wykonania klasycznej obsadzie, jaką jest kwartet smyczkowy, będzie jak artystyczne spotkanie dwóch muzycznych światów. Cóż może z tego wyniknąć? Zobaczmy...
Godz. 19.00, Filharmonia Warmińsko-Mazurska im. Feliksa Nowowiejskiego, ul. Głowackiego 1.

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIHOLENDER-SKIE.EU, 503-103-703

PRACA

dam pracę

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 601-772-124

GAZETA OLSZTYŃSKA

tel. 885 998 201

USŁUGI

inne

SZYCIE kołder i kołdry puchowe, 665-434-450

SZUKASZ KLIENTÓW?



mp-xpo-7491b-M

Rafałowi Matrackiemu i Jego Rodzinie

wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia po śmierci

Taty

składają Mirosława i Andrzej Suszczewiczowie z pracownikami firmy „Asimpex”

6426opb1-a-M

Pani Justynie Zalewskiej oraz Panu Emilowi Zalewskiemu

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Męża i Ojca

składają Dyrekcja i Pracownicy Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Olsztynie

6626opb1-a-M

Z wielkim smutkiem i żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

ś. † p.

Sławomira Sadowskiego

Senatora dwóch kadencji, Wicewojewody Warmińsko-Mazurskiego w latach 2015-2023.

Zawsze będziemy pamiętać Jego wyjątkowe oddanie i troskę o społeczność województwa warmińsko-mazurskiego.

Rodzinie i Najbliższym

wyrazy współczucia oraz słowa otuchy w tych trudnych chwilach

składają

Przewodnicząca Rady Miejskiej w Biskupcu Alina Radziszewska oraz Radni Rady Miejskiej w Biskupcu

Burmistrz Biskupca Kamil Kozłowski oraz Pracownicy Urzędu Miejskiego w Biskupcu

6726opb1-a-M



USŁUGI POGRZEBOWE

ARKA

Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

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

☎ 89 534 72 42, 605 635 908

OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24

(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka”)

☎ 89 526 66 01, 605 665 909

www.arkaolsztyn.pl

Całodobowy przewóz zmarłych

614619opb1-k-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 17 stycznia 2026 r. zmarła ukochana Żona, Mama, Babcia i Prababcia

ś. † p.

Janina Otręba

z domu Binerowska.

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 24 stycznia 2026 r. o godz. 11.30 modlitwą różańcową w kaplicy Kościoła pw. św. Antoniego w Toruniu. Msza Święta Pogrzebowa zostanie odprawiona o godz. 12.00, po której nastąpi odprowadzenie na cmentarz przy ul. Owsianej w Toruniu. 31 stycznia 2026 r. o godz. 16.00 w Kościele pw. Chrystusa Odkupiciela Człowieka w Olsztynie zostanie odprawiona Msza Święta w intencji Zmarłej, na którą serdecznie zapraszamy Przyjaciół oraz wszystkich, którym była bliska.

Mąż z rodziną

Zgodnie z wolą Zmarłej zamiast kwiatów prosimy o złożenie datków podczas ceremonii. Zostaną one przekazane na misję prowadzone przez księży marianów.

6626opb1-a-M

Żegnaj, Janino!

Odeszła od nas nauczycielka matematyki

Janina Otręba

wspaniała, życzliwa i kochająca ludzi, bliska naszym sercom.

Będziesz zawsze w naszej pamięci i naszych sercach!

Przyjaciółki z ZSB w Olsztynie

6526opb1-a-M



JUŻ OTWARTE!

DOM POGRZEBOWY OLSZTYN-DYWITY

USŁUGI POGRZEBOWE • pogrzeby urnowe od 4800 zł

OFERUJEMY:

* kremację w naszym krematorium * salę pożegnań z możliwością organizacji mszy pogrzebowej * nowoczesną chłodnię * trumny, urny * limuzynę pogrzebową marki Mercedes

Dom Pogrzebowy i Krematorium Drejka, Olsztyn, ul. Wadąska 50, tel. 48 731 108 108, e-mail: dompogrzebowy.olsztyn@gmail.com



1260tr-a-G

MARZENIA SĄ WAŻNIEJSZE NIŻ NASZE OGRANICZENIA

Bohaterowie XXV Letnich Igrzysk Głuchych Tokio 2025 gościli w ubiegłym tygodniu w Ministerstwie Sportu i Turystyki, gdzie spotkali się z ministrem Jakubem Rutnickim i wiceministrem Ireneuszem Nalazkiem.

Niesłyszający sportowcy swoją rywalizację zainaugurowali 102 lata temu w Paryżu, gdzie odbyły się pierwsze letnie igrzyska głuchych. Wtenczas we Francji rywalizowało 148 zawodników z dziewięciu krajów. Nad Sekwaną nie zabrakło reprezentacji Polski, która w tym samym roku, notabene w Paryżu, po raz pierwszy wzięła też udział w letnich igrzyskach olimpijskich. Čwierć wieku później w austriackim Seefeld zainaugurowano zimową rywalizację osób niesłyszających.

Obecnie igrzyska olimpijskie niesłyszających, które do 2001 roku funkcjonowały pod nazwą Światowe Zawody Głuchych, to wielka międzynarodowa impreza. Dość powiedzieć, że w ubiegłorocznych zawodach wystartowało trzy tysiące zawodników z blisko 80 krajów.

Reprezentacja Polski ze stolicy Japonii wróciła z 19 medalami (5 srebrnymi i 14 brązowymi). Drobek niesłyszających atletów doceniło Ministerstwo Sportu i Turystyki, którego



przedstawiciele zaprosili tokijskich bohaterów na Senatorską 14.

– Bardzo się cieszymy, że możemy was przywitać w Ministerstwie Sportu i Turystyki. Przede wszystkim chcielibyśmy wam podziękować za to, w jaki piękny sposób reprezentujecie naszą kochaną ojczyznę. Wiem, że w Tokio nie było łatwo. Jesteśmy dumni z każdego waszego występu, z każdego waszego startu – oznajmił na spotkaniu minister Jakub Rutnicki.

Z kolei wiceminister Ireneusz Nalazek zaznaczył, że „Ministerstwo Sportu i Turystyki stawia również na sport powszechny. A wy pokazujecie kolejnym pokoleniom, że nie ma barier

nie do pokonania. Jesteśmy z was dumni. Promujecie sport głuchych, który rozwija się coraz bardziej”.

– Przed wyjazdem reprezentacji do Azji powiedziałem, że istotą sportu są marzenia, które są ważniejsze niż nasze ograniczenia. I nadal podpisuję się pod tymi słowami i myślę, że są bliskie sportowcom, którzy reprezentowali Polskę podczas XXV Letnich Igrzysk Głuchych Tokio 2025 – powiedział Ireneusz Nalazek, który w rozmowie z „Gazetą Olsztyńską” zaznaczył, że poziom tokijskich zawodów był niezwykle wysoki, co niewątpliwie świadczy o randze imprezy. – Tym większe gratulacje należą się naszym medalistom,

którzy z orłem na piersiach dumnie reprezentowali Polskę. Oczywiście trochę szkoda, że nie było nam dane wysłuchać Mazurka Dąbrowskiego, ale 19 krązków to naprawdę bardzo dobry wynik.

Podczas spotkania omówiono także wyzwania, które stoją przed sportem głuchych w najbliższych latach, m.in. wspomniany rosnący poziom międzynarodowej rywalizacji i kwestie związane z rozwojem młodzieży i kadry juniorskiej.

Kolejne igrzyska odbędą się w 2029 roku w Atenach.

* Podstawowym warunkiem uczestnictwa w igrzyskach olimpijskich niesłyszających jest okre-

ślony ubytek słuchu, który w dobrym uchu nie może być mniejszy aniżeli 55 decybeli. Stąd też sportowcy przed przystąpieniem do rywalizacji muszą dostarczyć swój audiogram. Nie można naturalnie startować w aparatach lub implantach słuchowych, które muszą być zdjęte na czas trwania zawodów.

Polscy medaliści XXV Letnich Igrzysk Głuchych Tokio 2025

Srebrne medale:

- Oskar Gołębowski – bieg na 400 metrów oraz bieg na 400 metrów przez płotki
- Konrad Powroźnik – pływanie 400 metrów stylem zmiennym
- sztafeta kobiet (Weronika Nowicka, Julia Chmielewska, Klaudia Jarzewicz i Julia Dragan) – pływanie 4 × 100 metrów stylem dowolnym
- sztafeta mężczyzn (w finale wystąpili Wiktor Wojciechowski, Konrad Powroźnik, Kacper Nowicki i Rafał Wójcik) – pływanie 4 × 200 metrów stylem dowolnym.

Brązowe medale:

- Dominika Bolek – judo, kategoria do 52 kilogramów

- Patrycja Kuczyńska – kolarstwo górskie, cross country short track
- Paweł Arciszewski – kolarstwo górskie, cross country short track
- Bartosz Brzezicki – skok wzwyż
- Oskar Kokoszewski – pchnięcie kulą
- Agata Kosztowny – maraton
- Sztafeta kobiet (Alicja Biedna, Natalia Nowaczyk, Sara Plewczyńska i Martyna Boguszewicz) – bieg 4 × 100 metrów
- Klaudia Jarzewicz – pływanie 50 metrów stylem grzbietowym
- Julia Dragan – pływanie 200 metrów stylem zmiennym
- Rafał Wójcik – pływanie 200 metrów stylem dowolnym
- Konrad Powroźnik – pływanie 400 metrów stylem dowolnym
- sztafeta mężczyzn (w finale wystąpili Igor Stempurski, Wiktor Wojciechowski, Rafał Wójcik i Konrad Powroźnik) – pływanie 4 × 100 metrów stylem dowolnym
- drużyna mężczyzn w bowlingu (Tomasz Zarek, Grzegorz Szczęsny, Michał Pick i Paweł Szymczak)
- drużyna kobiet w turnieju tenisa stołowego (Gabriela Dyszkiewicz, Julia Leszczyńska i Monika Śmiżewska-Dorsz).

UKIEL ZIMĄ





TEN SUKCES KOSZTOWAŁ ZBYT WIELE

HIMALAIZM 11 stycznia 1986 roku Jerzy Kukuczka i Krzysztof Wielicki jako pierwsi w historii weszli zimą na trzecią pod względem wysokości górę globu Kanczendzongę (8586 m). Było to piąty ośmiotysięcznik zdobyty zimą i piąty przez Polaków.

Sukces sportowy wyprawy został okupiony najwyższą ceną - w obozie III zmarł na obrzęk płuc Andrzej Czok, wspinający się z Przemysławem Piaśnickim.

- Nie lubię wracać wspomnieniami do tej wyprawy i nie nazywam jej sukcesem, bo zapłaciliśmy zbyt wielką cenę - powiedział Krzysztof Wielicki, piąty człowiek na świecie, który zdobył Koronę Himalajów i Karakorum, czyli 14 ośmiotysięczników globu. - Zastanawiam się teraz, po latach, czy mogliśmy zrobić coś więcej, by uratować Andrzeja. Nasza wiedza o medycynie górskiej była wówczas zerowa, zresztą niewielu lekarzy było specjalistami w tej dziedzinie. Andrzej miał problemy z krtanią, kaszlał tak jak my wszyscy. Był w kontakcie z lekarzem w bazie pod szczytem, który zalecał mu branie różnych lekarstw. Nikt z nas nie sądził, że podobne objawy jak nasze przekształcą się u niego w coś bardziej poważnego, że to się „przełoży” na płuca i dojdzie do tragedii.

Kanczendzonga była jednym z trzech ośmiotysięczników, oprócz Mount Everestu (1980) i Lhotse (1988), na które Wielicki wszedł zimą. Jegor partner Kukuczki, drugi himalaista (po Reinholdzie Messnerze) z Koronę Himalajów i Karakorum, zginął na południowej ścianie Lhotse w 1989 r.

Podczas ataku szczytowego Wielicki wyprzedził Kukuczkę i pierwszy dotarł na wierzchołek, mimo że musiał sobie zrobić przerwę i rozgrzewać zmarznięte nogi bijąc w buty czekaniem. - Miałem nie najlep-



Jerzy Kukuczka: - Himalaizm zimowy to niewątpliwie odrębna konkurencja, bardzo trudna i wymagająca, a przez to pociągająca

sze, takie plastikowe buty, a było z 40 stopni mrozu. W pewnym momencie przy podchodzeniu nie czułem stóp, więc usiadłem i na wyrąbanej platformie na wysokości powyżej 8000 m tak z 40 minut objąłem czekaniem nogi w butach wewnętrznych, by wróciło czucie. Warunki pogodowe były lepsze niż na zimowym Evereście, bo nie wiał huraganowy wiatr, ale trochę pobłądziliśmy w szczytowej grani, poszliśmy za wysoko po trawersach, potem trzeba było się cofać. Mielśmy dobrą aklimatyzację z Jurkiem,



Wanda Rutkiewicz zginęła w maju 1992 roku

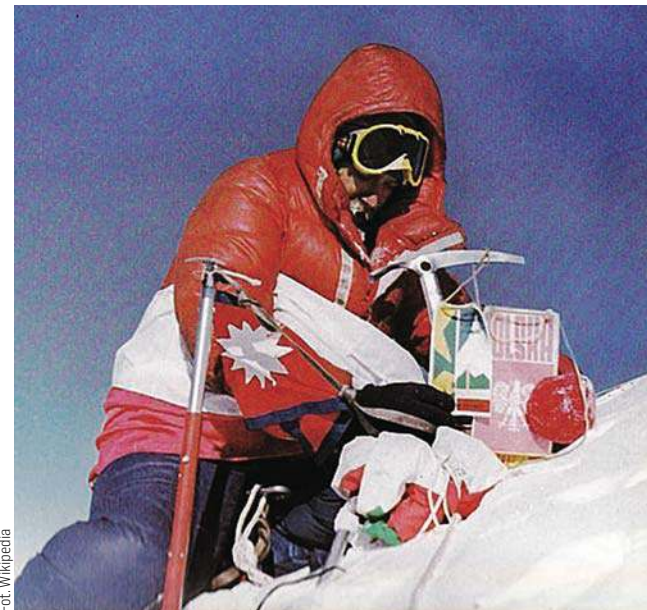
bo wcześniej wspinaliśmy się na Lhotse i dotarliśmy do 8000 m. Wstrzeliliśmy się też w okno pogodowe, bo do żadnych prognoz pogody - tak jak jest teraz - wówczas nie mieliśmy dostępu. Byłem pierwszy na szczycie. Wiedziałem, że to jest to miejsce, bo były ślady po ostatniej wyprawie japońskiej. Przyznam, że nieładnie postąpiłem. Czekając na Jurka trochę i jak zobaczyłem, że jest w kopule podszczytowej, tak z 40 metrów ode mnie, to zacząłem schodzić, nie czekając aż dojdzie do mnie, bo byłem zmarznięty. Minęliśmy się bez uściśnięcia ręki. W zejściu Jurek dogonił mnie i razem dotarliśmy do obozu IV - dodał.

W obozie IV na wysokości 7700 m, z którego wyruszyli po szóstej rano, zobaczyli, że nie ma w drugim namiocie dwójki Czok-Piaśnicki, która miała atakować wierzchołek w kolejnym dniu. Pomyśleli, że koledzy zeszli, bo zrezygnowali z ataku. Rano, gdy połączyli się radiotelefonem z bazą dowiedzieli się, że Andrzej Czok zmarł w III obozie.

- Może gdyby był tlen medyczny w wyższych obozach, to udałoby się go uratować? Zналиśmy swoje możliwości, mieliśmy nasze bogate doświadczenie wysokogórskie, nikt wówczas nie myślał o wynoszeniu butli z tlenem medycznym wyżej, co obecnie jest standardem - ocenił himalaista.

Na Kanczendzondzie, oznaczającej w języku tybetańskim „Pięć Skarbnic Wielkiego Śniegu”, zaginęła w maju 1992 roku Wanda Rutkiewicz, jedna z najwybitniejszych himalaistek świata.

W historii podboju trzeciej co do wysokości góry świata, niezwykle rozległego masywu nawet jak na warunki himalajskie, Polacy odegrali znaczącą rolę. W 1978 roku Eugeniusz Chrobak i Wojciech Wróż jako pierwsi stanęli na szczycie dziewięcioletniej Południowej Kanczendzongi (8494 m), a Wojciech Brański, Zygmunt Andrzej Heinrich i Kazimierz



Andrzej Czok na szczycie Mount Everest (19 maja 1980 roku)

Olech na Środkowej (8482 m). Na Yalung Kang, czyli zachodnim wierzchołku (8505 m), nową drogę poprowadzili w 1984 r. Tadeusz Karolczak i Wróż.

Na szczyt główny, oprócz Wielickiego i Kukuczki, wspięli się także Piotr Pustelnik (15 maja 2001 r., 20. w historii zdobywca Korony Hi-

malajów i Karakorum), Kinga Baranowska (18 maja 2009), Waldemar Kowalewski (25 maja 2023), Oswald Rodrigo Pereira i Bartosz Ziemiński (27 maja 2024 r., ten drugi zjechał na nartach) oraz Dorota Rasińska-Samochocka z tlenem, przy pomocy Szerpów (12 maja 2022).

OLGA MIRIAM PRZYBYŁOWICZ/PAP



Krzysztof Wielicki jako piąty zdobył Koronę Himalajów i Karakorum

BOKS I NAUKA SIĘ... UZUPEŁNIAJĄ

BOKS\\ Matematyk i pięściarz Rafał Perczyński uważa, że w jego przypadku boks i nauka świetnie się uzupełniają. - Cieszę się, że udało mi się połączyć dwie pasje - mówi 10-krotny medalista mistrzostw Polski oraz doktor Uniwersytetu Gdańskiego.

13 marca 2025 roku uchwałą Rady Dyscypliny Matematyka Uniwersytetu Gdańskiego Rafał Perczyński, na podstawie przedstawionej rozprawy doktorskiej pod tytułem „Metody obliczeniowe dla wysoko oscylujących równań różniczkowych cząstkowych” oraz po złożeniu przepisanych egzaminów, uzyskał stopień naukowy doktora nauk ścisłych i przyrodniczych w dyscyplinie Matematyka.

Dziewięć miesięcy później świeżo upieczony doktor stanął w Gdańsku na drugim stopniu podium mistrzostw Polski w boksie w wadze półciężkiej. Był to jego jubileuszowy 10. medal wywalczony podczas MP seniorów.

- Cieszę się, że udało mi się połączyć dwie pasje, fizyczną i umysłową. W moim przypadku boks i nauka świetnie się uzupełniają i na mnie to dobrze działa. Po ciężkim dniu na uczelni mogłem pójść na salę, wyżyć się i wyciszyć głowę. To była moja odskocznia - wyjaśnił Perczyński.

Przekonuje, że boks to wspaniały sport, a matematyka to wspaniała nauka. - Boks ma mnóstwo zalet, można trenować na wiele sposobów, każde zajęcie mogą inaczej wyglądać. Uwielbiam pięściarstwo, zawsze lubiłem też matematykę i to połączenie to był naturalny wybór. Nie pali mi się natomiast do przejścia na zawodowstwo, bo moim marzeniem jest wyjazd na igrzyska - zadeklarował.

Urodzony w Warszawie wielokrotny medalista mistrzostw Polski zdradził, że był raczej grzecznym dzieckiem i nie sprawiał specjalnych problemów. Na salę bokserską trafił bardzo szybko, bo w wieku 10 lat. Jego i starszego o dwa lata brata Wiktora zaprowadził tata, który

także trenował boks. Karierę skończył na etapie juniora, stoczył kilkadziesiąt walk. - Dzięki bratu było mi na początku łatwiej, bo miałem z kim ćwiczyć. Boks zawsze był obecny w naszym domu, dorastaliśmy wręcz w kulturze pięściarskiej. Wspólnie oglądaliśmy wielkie boje Floyd Mayweathera, Ricky'ego Hattona i Manny'ego Pacquiao.

Nie ukrywa, że stara się wzorować na tych wielkich mistrzach. Podoba mu się defensywa Mayweathera oraz szybkość Pacquiao, który, podobnie jak on, jest małym kikutem.

- Poza boksem normalnie pracuję i nie mam za wiele wolnego czasu, ale lubię czytać, zwłaszcza biografie pięściarzy. Staram się poznać życie czołowych bokserów, ich przemyslenia i perypetie. Pochłonąłem dwie książki o Tysonie i jedną o Muhammedzie Alim. Czystym sumieniem mogę polecić ostatnią moją pozycję - Harry Haft. Historia boksera z Belchatowa. Od piekła Auschwitz do walki z Rockym Marciano - zacytował tytuł.

32-letni zawodnik ma w dorobku 10 medali mistrzostw Polski seniorów - złoty, trzy srebrne oraz sześć brązowych. Pierwszy, brązowy, zdobył w 2012 roku w Poznaniu w wadze lekkopółśredniej (do 64 kg), kolejny, już srebrny, wywalczył cztery lata później w Sokółce w półśredniej (do 69 kg).

Od 2023 roku boksuje w kategorii półciężkiej i trzy lata temu w Toruniu został mistrzem Polski, co uznaje za swój największy sukces. - Jestem z niego bardzo dumny, bo długo czekałem na ten triumf. Byłem wówczas na ostatnim roku studiów doktoranckich i kończyłem pracę. Ocierałem się o złoto, kilka razy byłem w finale, toczyłem wyrównane walki, przegrywałem niejednogłośnie na punkty. Przegry-



Rafał Perczyński (drugi z prawej) tuż po obronie doktoratu

wałem też przez kontuzje, np. przez pęknięcie skóry na czole. Do swoich głównych osiągnięć zaliczyłbym również trzecie miejsce na akademickich mistrzostwach świata - stwierdził.

Perczyński nie ukrywa, że połączenie nauki z treningiem było bardzo trudne, ale mógł liczyć na duże wsparcie ze strony rodziców. Przy okazji musiał dobrze się zorganizować.

- Poszedłem na studia na Uniwersytet Warszawski. Na matematyce nie ma może za wiele zajęć, ale jest mnóstwo nauki, bo to bardzo trudny materiał. Dla mnie był to także ogromny przeskok - w liceum nie miałem żadnych problemów z matematyką i myślałem, że tak samo będzie na studiach. Iszybko zostałem sprowadzony na ziemię, bo od razu poznałem, co to jest prawdziwa matematyka - dodał.

Po magisterce przeprowadził się do Trójmiasta, gdzie rozpoczął studia doktoranckie na Uniwersytecie Gdańskim oraz podjął treningi w klubie SAKO Gdańsk.

- Za tym krokiem nie stała nauka tylko boks. W Warszawie miałem dobrych szkoleniowców, jak chociażby Zbigniewa Raubo, ale nie było takich możliwości jak w Gdańsku. W SAKO są lepsze warunki rozwoju, dzięki czemu mogłem wyjechać do Azji Środkowej i ćwiczyć z najlepszymi na

świecie Uzbekami i Kazachami. W Uzbekistanie boks stoi na najwyższym poziomie, na igrzyskach w Paryżu reprezentanci tego kraju zdobyli aż pięć złotych medali na siedem kategorii - przypomniał.

Pięściarz miał szczęście, bo kiedy zaczął studia doktoranckie, ruszyły szkoły doktorskie. Był pierwszym rocznikiem i miał zapewnione stypendium, jednak w ramach swoich obowiązków musiał również prowadzić zajęcia ze studentami.

- Do obrony przygotowałem się od chwili rozpoczęcia studiów doktoranckich. Prowadziłem badania, a pracę zacząłem pisać rok przed obroną. Złożyłem ją w maju 2024 roku, obrona odbyła się 14 lutego 2025 roku, a oficjalnie tytuł doktora otrzymałem 13 marca.

W streszczeniu pracy doktorskiej pięściarza poinformowano, że zajmuje się problemem aproksymacji rozwiązania wysoko oscylującego równania różniczkowego cząstkowego z silnie eliptycznym operatorem różniczkowym.

- Zajmowałem się matematyką obliczeniową, w mojej pracy chciałem znaleźć przybliżone rozwiązanie pewnego równania. Generalnie równania różniczkowe cząstkowe to bardzo ważne obiekty matematyczne, występują w przyrodzie, przede wszystkim w fizyce. Udało

mi się znaleźć nową metodę obliczeniową i ma to pewną wartość, bo trzy recenzje były pozytywne, opublikowałem również cztery artykuły w międzynarodowych branżowych czasopismach. Zostało to dobrze przyjęte - ocenił.

Doktor UG zdradził, że „pochylił się” nad pewną metodą, która została zapoczątkowana przez kilku wybitnych naukowców z matematyki obliczeniowej.

- Trochę to pociągnąłem i trochę dodałem od siebie. Wyprowadziłem analityczny pewien wzór i to był krok dalej w tej tematyce. Można to oczywiście kontynuować. Kto wie, może kiedyś uznaję, że warto wrócić na uczelnię, to wtedy wrócę i dalej będę prowadził te badania. Teraz trochę brakuje mi matematyki - skomentował.

Aktualny wicemistrz Polski w boksie prowadził też indywidualne treningi, co nie tylko sprawiało mu wiele satysfakcji, ale jednocześnie pozwalało korygować własne błędy. Obecnie pracuje w firmie ubezpieczeniowej w Sopocie.

- Boks to super przygoda, ale żeby się utrzymać, trzeba być na najwyższym poziomie. W dodatku kariera trwa tylko do pewnego momentu. Później trzeba normalnie żyć, a wielu sportowców, nie tylko pięściarzy, nie potrafiło odnaleźć się po zakończeniu sportowej przygody w nowych realiach, bez treningów, fanfar i dodatkowych pieniędzy.

Po mistrzostwach Polski w Gdańsku Rafał Perczyński zrobił sobie przerwę, ale zamierza wystąpić w kolejnych MP, tym bardziej że odbędą się w tym roku Gdyni, gdzie mieszka.

Absolutnie zgadza się z Jerzym Kulejem, który utrzymywał, że w boksie najważniejsza jest głowa, następnie nogi, a na końcu ręce. - To przecież dwukrotny mistrz olimpijski, zatem

wiedział o czym mówi. Wiadziałem bardzo wielu utalentowanych zawodników, którzy nie wytrzymywali presji. W boksie ważne jest przygotowanie fizyczne, ale także mentalne, czyli dobre nastawienie do walki. W SAKO mamy psychologa, zresztą trener Marek Chrobak wyjątkowo dba o swoich zawodników - podkreślił.

Przez ponad 21 lat treningów stoczył blisko 300 walk, z których zdecydowaną większość wygrał. Przy okazji wyjawiał, że wiele osób zastanawiało się, czy boks, a zwłaszcza inkasowane w głowę ciosy, nie miały negatywnego wpływu na jego intelektualny potencjał. Z uśmiechem odpowiada, że ma wrażenie, że w jego przypadku nie doszło do żadnych zaburzeń ani dysfunkcji.

- Próbuję tych ciosów nie przyjmować, to podstawowa zasada. Po pierwsze - pięściarstwo uczy obrony. Staram się pracować na nogach, boksować technicznie i na dystans, bo jestem dość wysokim zawodnikiem. Poza tym w boksie olimpijskim ciężko kogoś znokautować, bo walczymy w „bezpiecznych” cięższych rękawicach - zaznaczył.

Zauważył, że pomimo braku indywidualnej organizacji studiów ukończył Uniwersytet Warszawski, który może pochwalić się najlepszym w Polsce Wydziałem Matematyki, Informatyki i Mechaniki. Naukę rozpoczęło z nim około 200 osób, ale gros z nich się wykruszyło. - Przesiew był bardzo duży, bo skończyło tylko około 25 procent studentów. Zrobiłem doktorat, a teraz zdaję egzaminy aktuarialne, które naprawdę są bardzo trudne. Mam za sobą pięć na dziewięć wymaganych. Zatem wydaje mi się, że wszystko jest ze mną w porządku - podsumował.

MARCIN DOMAŃSKI/PAP



ZROBILIŚMY WIELKI KROK DO PRZODU

LEKKA ATLETYKA\\\\ W Polsce cyklicznie są organizowane ważne imprezy lekkoatletyczne. Kolejną z nich będą halowe mistrzostwa świata, które w marcu odbędą się w Toruniu. - Mamy pięć lub sześć szans medalowych - uważa prezes PZLA Sebastian Chmara.

Polska ma renomę jako sprawny organizator mityngów, w których uczestniczą najlepsi lekkoatleci świata. Stadion Śląski w Chorzowie od kilku lat gości zawody Diamentowej Ligi. W Polsce odbywały się też mistrzostwa świata i Europy w różnych kategoriach wiekowych.

Potwierdzeniem zaufania World Athletics jest przyznanie halowych mistrzostw świata, które w dniach 20-22 marca odbędą się w Arenie Toruń.

- Przede wszystkim zrobiliśmy wielki krok do przodu jako kraj. Pokazaliśmy, że jesteśmy w stanie rywalizować nie tylko na płaszczyźnie sportowej, ale również organizacyjnej. Jestem przekonany, że organizujemy imprezy nie gorzej, a w wielu obszarach nawet lepiej niż inni - powiedział Chmara. - Diamentowa Liga w Chorzowie jest przykładem tego, że wszystko można perfekcyjnie przygotować. Wszystkie imprezy, które organizowaliśmy na Stadionie Śląskim, m.in. mi-

strzostwa świata sztafet czy drużynowe mistrzostwa Europy, dowodzą, że potrafimy przygotowywać sportowe wydarzenia.

Toruń w marcu 2021 roku był gospodarzem halowych mistrzostw Europy. Polacy zdobyli w nich 10 medali: złoty, pięć srebrnych i cztery brązowe.

- Te mistrzostwa były zorganizowane w bardzo trudnym czasie. Trwała pandemia COVID-19, a pomimo tego Polska była w stanie przygotować w takich warunkach świetną imprezę. To wszystko ma wpływ na to, że światowa i europejska federacja chętnie wyrażają zgodę na to, aby powierzać nam organizację kolejnych dużych wydarzeń - oświadczył prezes PZLA.

Podczas ostatnich HMŚ w Nankinie w marcu 2025 roku biało-czerwoni wywalczyli jeden srebrny medal - drugie w sztafecie 4x400 m były Justyna Święty-Ersetic, Aleksandra Formella, Anastazja



Fot. PAP/Adam Warzawa

Natalia Bukowiecka jest polską kandydatką do podium halowych mistrzostw świata

Kuś (AZS UWM Olsztyn) i Anna Gryc. W tamtej imprezie nie uczestniczyli jednak wszyscy czołowi zawodnicy. W zawodach w Toruniu - według Chmary - medali powinno być więcej.

- Mamy pięć lub sześć szans. Myślę o biegającej na 400 m Natalii Bukowieckiej, kobiecej sztafecie, Marii Żodzik w skoku wzwyż oraz Pii Skrzyszowskiej i Kubie Szymańskim w biegu na 60 m ppł. Wierzę też w powrót Adrianny Sułek-Schubert. To przecież jedna z nielicznych

zawodniczek na świecie, która przekroczyła 5000 punktów w pięcioboju - przypomniał.

Sulek-Schubert ma w dorobku trzy srebrne medale imprez mistrzowskich, w tym HMŚ w Belgradzie (2022). Należą do niej rekordy Polski w siedmioboju - 6672 i pięcioboju - 5014. W 2023 roku zaszła w ciążę, ale po urodzeniu dziecka wróciła do treningów w kolejnym sezonie.

- Na ogół wykorzystuje się 50 procent szans. Byłbym bardzo szczęśliwy, gdybyśmy w Toruniu

zdobyli trzy medale. Zdaję sobie sprawę z tego, że mogą to być dla nas trudne mistrzostwa. Biorąc pod uwagę poziom sportowy o miejsca na podium będzie ciężko. Jednak mistrzostwa są u nas i na trybunach będą polscy kibice. Wierzę, że dla naszych zawodników będzie to dodatkowa motywacja. Uważam, że to będzie miało pozytywny wpływ na występ naszej reprezentacji - oznajmił.

Prezes Chmara uważa, że Polska może być gospodarzem kolejnych wielkich imprez. - Jesteśmy bardzo blisko otrzymania, a właściwie potwierdzenia mistrzostw Europy w Chorzowie w 2028 roku. W kwietniu przedstawimy prezentację i ostateczną wersję naszej kandydatury podczas Kongresu Europejskiej Federacji Lekkiej Atletyki w Birmingham. Mistrzostwa świata na stadionie to większa impreza, ale bardzo podobna, jeżeli chodzi o schematy organizacyjne. Dlatego myślę, że będziemy szli za ciosem i postaramy się przekonać

światową centralę, z Sebastianem Coe na czele, żeby w kolejnych latach Polska była gospodarzem - poinformował.

Cztery lata temu Chorzów otrzymał organizację mistrzostw Europy w 2028 roku, ale European Athletics niedawno odebrało Polsce prawo do tej imprezy ze względu na „wzrost kosztów związanych z inflacją, a także potrzebą nowych gwarancji rządowych”. Polska ponownie wystartuje w walce o organizację tych zawodów. Głównym rywalem w nowym konkursie ma być Belgrad.

Seniorskie mistrzostwa świata i Europy na stadionie jeszcze nigdy nie odbyły się w Polsce. - Na taką imprezę trzeba pozyskać ogromny budżet, ale myślę, że pieniądze wydawane w ten sposób na sport do nas wrócą. To przede wszystkim promocja kraju i dowód na to, że jesteśmy mocnym graczem w europejskiej i światowej lekkoatletyce - podsumował Chmara.

MACIEJ GACH/PAP

SPRINTEM

PIŁKA NOŻNA\\\\ Europa powinna zagrozić Donaldowi Trumpowi bojkotem mundialu, aby odwieść go od planów podboju Grenlandii. Bojkot byłby uderzeniem w czuły punkt prezydenta Stanów Zjednoczonych i mógłby w decydujący sposób wpłynąć na rozwój wydarzeń. „Europa musi zagrozić Donaldowi Trumpowi bojkotem mistrzostw świata w piłce nożnej” - pisze niemiecki tygodnik „Die Zeit”. Redakcja przypomniła, że pierwszym politykiem, który zasugerował taką możliwość, był deputowany CDU Juergen Hardt. „Propozycję Hardta należy przemysleć do końca i jego

teoretyczny pomysł zastosować w praktyce” - pisze komentator „Die Zeit” Fabian Scheler. Autor zaznaczył, że nadzieja, iż bojkot skłoni Trumpa do powrotu na drogę rozsądku, jest płonna. „Groźba bojkotu może być jednak pomocna w tym politycznie decydującym tygodniu” - ocenił Scheler. Trump zapowiedział nałożenie na kraje UE ceł, ponieważ wie, że będą one bolesne dla Europejczyków. Gospodarka europejska jest mocno powiązana z USA. „W futbolu panuje natomiast inny układ sił. Europejczycy są światową czołówką. Mundial bez Europy byłby tym, czym byłoby

rozgrzewki futbolu amerykańskiego bez drużyn z USA” - czytamy w „Die Zeit”. MŚ bez Francji, Anglii i Hiszpanii stałyby się „pozbawionym znaczenia turniejem”, co byłoby ciosem dla wizerunku Trumpa.

PIŁKA RĘCZNA\\\\ Piłkarze ręczni Niemiec i Hiszpanii z grupy A oraz Szwecji i Chorwacji z grupy E wywalczyli awans do drugiej rundy mistrzostw Europy odbywających się w Danii, Norwegii i Szwecji. Szanse awansu stracili już wcześniej Polacy. Ich wczorajszy mecz o pietruszkę z Włochami zakończył się po oddaniu gazety do druku.



Fot. OKKK

W zawodach rywalizowało 470 zawodników z 10 krajów

SPORTY WALKI\\\\ Udany początek sezonu zanotowały zawodniczki Olsztyńskiego Klubu Kyokushin Karate - podczas VII Ichiban IKO Polish Open Cup 2026, który odbył się w Kątach Wrocławskich,

olsztynianki zdobyły cztery medale. Zawody miały międzynarodowy charakter i zgromadziły 470 zawodników reprezentujących 66 klubów z 10 państw. Z olsztynianek najlepszy

wynik indywidualny osiągnęła Nadia Zatuska, która wywalczyła srebrny medal w konkurencji kumite, tocząc wymagające pojedynki z rywalkami z Polski i zagranicy. Równie dobrze spisały się zawodniczki startujące w konkurencji kata - Magdalena Rogowska, Nela Paszkowska oraz Anastazja Gołębiowska sięgnęły po brązowe medale, prezentując wysoki poziom techniczny, koncentrację oraz dojrzałość startową. W zawodach wystartowało sześć zawodniczek olsztyńskiego klubu, z czego aż cztery stanęły na podium. Opiekunem grupy był trener Marek Wieczorek.



SPORT.wm.pl

ŚRODA 21.01.2026

RUCHY KADROWE W INDYKPOLU AZS

SIATKÓWKA Karol Borkowski w niedzielę w Gdańsku został uznany za najlepszego zawodnika meczu z Treflem, a we wtorek - coś za zbieg okoliczności - Indykpol AZS przedłużył z nim umowę, w efekcie będzie grał w Olsztynie do 2027 roku.

Znakiem rozpoznawczym Borkowskiego jest... uśmiech, co oznacza, że jest na przeciwległym biegunie niż chociażby Mateusz Malinowski, który dla odmiany nigdy się nie uśmiecha. Bez względu na to, czy zdobędzie punkt, czy też nadzieje się na blok, na twarzy Malinowskiego nie drgnie nawet jeden mięsień. Można powiedzieć, że atakujący LUK-u jest Busterem Keatonem PlusLigi. Dla przypomnienia, był to amerykański gwiazdor filmowy z czasów kina niemego, który przed kamerą nigdy się nie uśmiechał, chociaż grał w komediach.

Natomiast Borkowski uśmiecha się często i z wdziękiem, udowadniając - i to jest najważniejsze - że można na niego liczyć w każdej sytuacji. Tak jak w niedzielę w Gdańsku, gdzie został rzucony na głęboką wodę, bowiem musiał zastąpić chorego Moritza Karlitzka, po czym okazało się, że pływak z niego znakomity! W efekcie został uznany za najlepszego zawodnika meczu!

Karol Borkowski urodził się 14 lutego 1998 roku. Swoją siatkarską przygodę rozpoczął w młodzieżowych grupach MKS MDK Warszawa, gdzie przed laty trenowali m.in. Mirosław Rybaczewski (mistrz świata z 1974 roku i złoty medalista olimpijski z 1976), Paweł Zagumny (mistrz



Fot. materiały prasowe

Olsztynianie po zwycięskim meczu w Gdańsku. Karol Borkowski pierwszy z lewej

Europy z 2009 i mistrz świata z 2014) oraz Artur Szalpuk (mistrz świata z 2018). Co ciekawe cała trójka ma w życiorysie olsztyński ślad - Szalpuk w 1995 roku urodził się w stolicy Warmii i Mazur, Rybaczewski grał w AZS w latach 1972-82 (w tym czasie zdobył osiem medali MP: 3-3-2), a Zagumny w latach 2003-09 (dwa srebrne i trzy brązowe medale MP).

Wróćmy jednak do Borkowskiego, który po zakończeniu kariery juniorskiej reprezentował barwy m.in. BAS Białystok, AZS AGH Kraków i PGE Pro-

jektu Warszawa. W barwach stołecznej drużyny zdobył dwa brązowe medale mistrzostw Polski oraz Puchar Challenge.

Obecny sezon jest dla Borkowskiego pierwszym w biało-zielonych barwach. No i trzeba przyznać, że łatwo nie ma, bowiem o miejsce w podstawowym składzie rywalizuje m.in. z Moritzem Karlitzkiem i Pawłem Halabą. Do tej pory wystąpił w 15 spotkaniach, ale - poza ostatnim meczem - były to krótkie występy, dlatego do niedzieli zdobył tylko 21 punktów. Po ograniu Trefla jego dorobek nie-

mal się podwoił, bo ma już 41 punktów (36 w ataku, cztery z zagrywki oraz jeden blokiem).

- W Olsztynie są świetne warunki do rozwoju i do treningu. Gramy o najwyższe cele, więc nic tylko się cieszyć i grać. Wydaje mi się, że pokazaliśmy naprawdę dużo - może nie wszystko, ale walczyliśmy z każdą drużyną. Uważam jednak, że stać nas na walkę o najwyższe cele, a nawet na medale - przyznaje Karol Borkowski.

Poza nim w Olsztynie na kolejny sezon mają zostać Johannes Tille, Jan Hadrava oraz obaj libero.

Działacze Indykpolu AZS intensywnie pracują nad wzmocnieniem zespołu. Praktycznie przyklepany jest transfer Karola Urbanowicza z ZAKSY, poza tym olsztynianie chcą ściągnąć atakującego Paula Bucheggera z włoskiej Modeny.

Przypominamy, że 24-letni Urbanowicz zdążył już rozegrać pięć sezonów w Treflu, a ostatnie dwa lata spędził w ZAKSIE. Natomiast Buchegger może być ciekawą alternatywą dla Hadravy, który spisuje się bardzo dobrze, ale latka leca... Austriacki atakujący (207 cm wzrostu) większość kariery

spędził we Włoszech, choć miał też epizody w Katarze i Turcji.

Decyzje kadrowe zapadły także w Treflu. Podobno z obecnego składu na kolejny sezon pozostanie aż dwunastu zawodników. Według jeszcze niepotwierdzonych oficjalnie informacji umowę z Treflem już przedłużył fiński libero Voitto Köykkä.

>>> Dwa najbliższe mecze Indykpol AZS rozegra w Uranii: 27 stycznia ze Ślepskiem Malow Suwałki, a 1 lutego podejmie Steam Hemarpol Politechnikę Częstochowa. Bilety na bilety.indykpolazs.pl.