

Mikołaj odwiedził dzieciaki
w SOSW i szpitalu s.6



Karolina NAS potrzebuje s.7

Szczepić, nie szczepić?

Konferencja na temat szczepionek s.6

Sokólskie Barwy Wolontariatu s.3

„Winda do nieba” w SOSW s.9

MATEUSZ POŁUSZAŃCZYK s.5



Słodzik Noel jest już
w domu! s.10



Na balu u Zeusa s.8



W świecie
mikołajkowej magii s.9



Dawna Sokólszczyzna

Ludzie

Miejsca

Piotr Lebiecki

był wybitnym, lecz już zapomnianym sokółczaninem. Był pionierem tak polskiej, jak i światowej kinematografii, a i wszechstronnym wynalazcą.

Urodził się w 1860 roku w Sokółce. Fotografiał zainteresował się w czasach studenckich, gdy studiował chemię w Petersburgu. Po studiach przeniósł się do Warszawy. Tam w 1896 roku wykonał pierwsze w Polsce zdjęcia przy pomocy promieni Roentgena. Jako przedsiębior-

ca założył dwa sklepy z materiałami fotograficznymi i pierwszą w Polsce wytwórnię papierów fotograficznych.

Choć kinematograf został skonstruowany przez braci Lumiere w 1895 roku, to Lebiecki już w 1893 roku próbował stworzyć "żywą fotografię". Dwa lata później we współpracy z braci-



mi Popławskimi skonstruował "kinematograf Lebieckiego", który składał się z kamery i projektora i rejestrował 14 klatek na sekundę. Za pomocą jego kinematografu nakręcono dwa pierwsze polskie filmy krótkometrażowe. W 1896 roku do sprzedaży trafił skonstruowany przez niego aparat "Chicago", a w 1900 roku aparat "Varsovie". W tym samym roku opracował także pierwszy polski aparat stereoskopowy "Diops". Lebiecki stworzył też aparat do zdjęć seryjnych "Cykloskop", głowicę dźwiękową do rejestracji dźwięków oraz "migawkę optyczną" do projekcyjnych aparatów kinematograficznych.

Oprócz zajmowania się fotografią i kinematografią, Lebiecki pracował także nad udoskonaleniem gramofonu i nagrywaniem płyt gramofonowych. Ciekawostką jest też, że żywo interesował się parapsychologią i zjawiskami paranormalnymi.

Piotr Lebiecki zmarł 30 stycznia 1934 roku w Warszawie. Tymczasem założone przez niego Warszawskie Zakłady Fotochemiczne "Foton" pracują do dziś. Edward Horsztyński

Dwór w Sidrze

opr. Grzegorz Ryżewski*

Rozległe dobra po Potockich, tzw. Hrabstwo Sidrzańskie, w 1804 r. nabył na licytacji Rajmund Rembieliński, poseł, marszałek, właściciel Jedwabnego, Krośniewic, m.in. uważany za twórcę Łodzi przemysłowej, postać znana i opisana w literaturze historycznej.

W 1816 r. część majątku (folwark Sidrę i pld. część miasta) objął Józef Eynarowicz (zm. 1845 r.), właściciel Kudrawki. Od tego czasu folwark Sidra stanowił część dóbr Kudrawka Eynarowiczów. Po Józefie folwark Sidrę dziedziczyli Wincenty (1809-1856) i Teodora z Borewiczów (ok. 1816-1861), a następnie ich dzieci: Kazimierz, Tadeusz i Ludwika z Eynarowiczów



Gromadzka. W 1877 r. majątek (folwarki: Kudrawka, Potrzebowski, Sidra i chutor Chojnowszczyzna) o powierzchni 861 dziesięcin objął w posiadanie Kazimierz Eynarowicz, a brat Tadeusz i siostra Ludwika zostali spłaceni. Po śmierci Kazimierza w 1908 r. majątek podzielono między synów: Stanisława (Sidra z chutorem Chojnowszczyzna) i Wincentego (Kudrawka i Potrzebowski). Część Stanisława obejmowała 509 dziesięcin, a Wincentego – 596 dziesięcin.

Po podziale Sidra stała się centrum odrębnych dóbr, a ich właściciel do 1939 roku - Stanisław zamieszkał tu na stałe.

To zapewne on wybudował istniejący do dzisiaj dwór (na miejscu

wcześniejszych). Jednak po śmierci brata Wincentego przeniósł się do Kudrawki, bo jak stwierdzał Walerian Bujnowski przed II wojną światową „park dworski dawniej bardzo zadbane obecnie był opuszczony”.

W czasie wojny założenie dworsko-parkowe uległo dalszej dewastacji, po wojnie zostało przejęte przez PGR, a następnie zlokalizowano tam Ośrodek Zdrowia. Obecnie dwór jest nieużytkowany.

Do dziś obok dworu zachowały się kamienne budynki folwarczne, wzniesione zapewne w końcu XIX wieku, prawdopodobnie przez Kazimierza Eynarowicza.

Główny Specjalista w Narodowym Instytucie Dziedzictwa

Półka z KSIĄŻKAMI

Remigiusz Mróz
OSKARZENIE

Od serii brutalnych morderstw pod Warszawą minęły cztery lata. Sprawcę ujęto, skazano, a potem osadzono w więzieniu. Dowody wskazujące na dawną legendę „Solidarności” były nie do podważenia. Mimo to pewnego dnia mecenas Joanna Chyłka otrzymuje list od żony skazańca, w którym kobieta twierdzi, że odkryła nowe dowody na niewinność męża. Prawniczka przypuszcza, że to jedna z wielu spraw, którym nie warto poświęcać uwagi... Przynajmniej do czasu, aż kobieta ginie, a materiał DNA jednej z ofiar zabójcy zostaje odnaleziony w innym miejscu przestępstwa. W dodatku wszystko wydaje się w jakiś sposób związane z Kordianem Oryńskim... Wydawnictwo Czwarta Strona

Wakacyjne staże uczniów w ramach projektu

13/40

pn. „Uczniowie i nauczyciele Powiatu Sokólskiego podstawą konkurencyjnego rozwoju podlaskiej gospodarki”**Mariusz Dąbała "Karczma pod Sokołem"**

Mariusz Dąbała - opiekun stażu w „Karczmie pod Sokołem” opowiedział nam, czego nowego mogła nauczyć się młodzież podczas stażu w Karczmie. Uczniowie mogli poznać zasady zachowania się kuchni. Nauczyli się różnych technik gotowania, między innymi w niskich temperaturach – techniką molekularną, fachowej rozbiórki mięs, w tym krojenia metodą francuską. Stażyści zdobywali wiedzę na dwóch

sekcjach – przy przygotowaniu dań na zimno i na gorąco. Spędzili na każdej odpowiednią ilość godzin, obserwując pracę profesjonalistów, a następnie powtarzając po nich kolejne czynności. Pomagali w przygotowywaniu półproduktów do wybranych dań. Pan Mariusz Dąbała powiedział nam, że bardzo chętnie przyjmie kolejnych stażystów, ponieważ sam często wyjeżdża za granicę, żeby tam uczyć się nowych rzeczy, poznawać tajniki różnych kuchni. Ostatnio spędził wiele czasu we Francji i chciałby tę wiedzę przekazać kolejnym pokoleniom kucharzy, restauratorów. Uważa



Na fot.: Klaudia Galej

jednak, że selekcja młodzieży wybieranej do projektu powinna być bardziej precyzyjna, ponieważ nie wszyscy młodzi ludzie w nim uczestniczący swoją przyszłość wiązali z wyuczonym za-

wodem, a w „Karczmie pod Sokołem” można zdobyć naprawdę cenną wiedzę.

**Klaudia Galej
Zespół Szkół**

Powiat Sokółski realizuje projekt „Uczniowie i nauczyciele Powiatu Sokólskiego podstawą konkurencyjnego rozwoju podlaskiej gospodarki”. Jego celem jest organizacja staży i praktyk w latach szkolnych 2016/17 i 2017/18 dla 249 uczniów i 5 nauczycieli / instruktorów praktycznej nauki zawodu ze szkół ponadgimnazjalnych, dla których organem prowadzącym jest Powiat Sokółski. Wartość projektu wynosi 999 198,46 zł, z czego 949 238,46 zł pochodzi z dofinansowania z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020.

W ramach projektu podczas tegorocznych wakacji uczniowie odbyli staże u pracodawców, zgodnie z kierunkiem swojego kształcenia, za które otrzymali wynagrodzenie. W projekcie udział brali uczniowie z Zespołu Szkół w Suchowoli, kształcący się w zawodach technik handlowiec i tech. rolnik, z Zespołu Szkół Zawodowych w Sokółce – tech. informatyk, tech. usług fryzjerskich, tech. mechanik, z Zespołu Szkół Rolniczych w Sokółce – tech. hotelarz, tech. rolnik, tech. żywienia i usług gastronomicznych, tech. ekonomista. Dzięki udziałowi w projekcie uczniowie mieli możliwość nabycia nowych umiejętności i kompetencji, a także zarobienia swoich pierwszych pieniędzy.

Rolniczych w Sokółce

Na praktykach było mi bardzo dobrze. Nikt mnie nie blokował, pozwalano mi robić to

samo, co pracownicy. Wszyscy mnie uczyli, kiedy czegoś nie wiedziałam, pytałam i zawsze dostawałam odpowiedź. Nabyłam wiele umiejętności.

Wydział Rozwoju i Promocji



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Od długopisu do najnowszych technik...

Oddział Rejonowy PZERiI w Sokółce brał udział w konkursie „Działaj Lokalnie X” 2017 organizowanym przez Fundację SFL i Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce. Od 20 czerwca do 30 listopada był realizowany projekt: „Komputer i Internet dla sokólskich seniorów – uczymy się i korzystamy”. Całkowity koszt projektu wyniósł 6090 zł, w tym przyznany grant – 2500 zł, wkład własny finansowy – 600 zł, wkład własny niefinansowy – 2990 zł. Dzięki realizacji ww. projektu zakupione zostały: laptop 17, program antywirusowy, urządzenie wielofunkcyjne: drukarka, kopiarka, skaner, pendrive, mysz, przedłużacz, router z wifi; wykonane zostało niezależne przyłącze szerokopasmowego Internetu do biura Oddziału w siedzibie Starostwa; uruchomiona została poczta elektroniczna email: pzerisokolka@outlook.com; przeszkolono wstępnie 7 osób z zarządu i aktywistów Związku w zakresie obsługi urządzeń, korzystania z Internetu i poczty elektronicznej, edycji prostych pism i tekstów. W grudniu uzyskamy dostęp do bankowości internetowej, a w roku 2018 zamierzamy uruchomić stronę internetową Oddziału.

Dziękujemy serdecznie Fundacji „Sokólski Fundusz Lokalny” za przyznany grant, który umożliwił nam przeskok od długopisu do najnowszych technik informatycznych. Postaramy się w tym świecie rozwiniętej technologii jakoś sobie radzić, nie mamy wyjścia.

Koordynator projektu Czesław Sańko



Sokólskie Barwy Wolontariatu

Z okazji Międzynarodowego Dnia Wolontariusza w kinie Sokół odbyła się III Gala „Sokólskie Barwy Wolontariatu”. Organizatorem była Sokólska Sieć Wolontariatu, a wydarzenie zostało objęte patronatem Starosty Sokólskiego Piotra Rećko, reprezentującego Zarząd Powiatu, który również ufundował nagrody dla wolontariuszy. Najmłodszy wolontariusze z Przedszkola nr 2 w Sokółce pod opieką pań: Pauliny Mackiewicz i Justyny Domin przygotowali występ artystyczny, a następnie odbyło się wręczenie nagród. W kategorii Wolontariat grupowy (przedszkola) I miejsce w konkursie zdobyli wolontariusze z Przedszkola nr 5, zaś wyróżnienia przypadły wolontariuszom z Przedszkola nr 1 i nr 2. Laury za Wolontariat indywidualny

odebrały Ewa Rajewska-Bieszczad i Elżbieta Szomko. W Wolontariacie grupowym (szkoły podstawowe) najbardziej aktywni byli wolontariusze ze Szkoły Podstawowej w Starej Kamionce, zaś wyróżnienia zdobyli wolontariusze ze SP w Malawiczach Dolnych i SP w Geniuszach. I miejsce w kategorii Szkoły ponadpodstawowe zdobyli wolontariusze z Liceum Ogólnokształcącego im. M. Kopernika w Sokółce, zaś wyróżnienia trafiły do wo-

oraz inne instytucje). Specjalne wyróżnienie za całokształt działalności otrzymała pani Lila Asanowicz. Podczas gali miał miejsce także występ zespołu „Cygańskie serca”.

Tekst Red., fot E. Horsztyński



lontariuszy z SOSW w Sokółce. Fundacja Vita Canis – jedyna organizacja prozwierzęca działająca na terenie gm. Sokółka została nagrodzona za Wolontariat grupowy (organizacje pozarządowe



Smaki Kuchni Góralskiej

21 listopada odbył się po raz 5. nasz Szkolny Konkurs Kulinaryny ph. „Smaki Kuchni Góralskiej”, zorganizowany przez uczniów kl. I Branżowej Szkoły I Stopnia oraz klasy II i III ZSZ kształcących się w zawodzie „Kucharz” pod kierunkiem p. Bożeny Mróz – nauczyciela przedmiotów zawodowych. Celem konkursu było kultywowanie i pogłębianie wiedzy o tradycjach kuchni góralskiej, promowanie potraw i zachowanie niepowtarzalnych smaków specyficznych dla rejonu Beskidów, Tatr i Podhala. W konkursie uczestniczyli uczniowie: Gimnazjum, Szkoły Przysposabiającej do Pracy, Branżowej Szkoły I Stopnia i Zasadniczej Szkoły Zawodowej. W jury zasiadły:



Wszyscy uczestnicy konkursu otrzymali nagrody: książki i kalendarze kucharskie, drobny sprzęt gastronomiczny i akcesoria kuchenne. Dziękujemy sponsorom: księgarni „A kuku” w Sokółce, właścicielce sklepu

„Zawisza” w Czarnej Białej oraz organizatorowi konkursu – p. Bożenie Mróz. Upominkami w postaci słoiczek z syropem z kwiatów mlecza – domowym lekarstwem z kwiatów mniszka lekarskiego zostali obdarowani również nauczyciele, którzy pomogli uczniom w przygotowaniach do konkursu, oraz szanowne jury. Konkurs cieszył się ogromnym zainteresowaniem wśród uczniów. Na VI edycję zapraszamy za rok.

nauczyciel Bożena Mróz



p. Elżbieta Margielewicz, p. Małgorzata Zajczyk i p. Monika Mróz – nauczyciele SOSW w Sokółce. Pod okiem nauczycieli uczniowie sporządzili dzień wcześniej 8 potraw, zachowując przy tym wszelkie zasady bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przechowywania potraw.

W I części konkursu wszyscy obejrzeli film promujący rejon Beskidów, Tatr i Podhala, ich zabytki, architekturę, krajobraz, ciekawe miejsca, stroje ludowe, wysłuchali pieśni z gwarą podhalańską. W cz.

II nastąpiła rywalizacja ekip kucharzskich o najładniejszą i najsmaczniejszą potrawę regionalną. Maksymalnie można było uzyskać 18 pkt. Potrawy ocenione były bardzo wysoko. Ekipy kucharzskie prezentowały swoje potrawy, wymieniając składniki, sposób wykonania oraz niektóre udokumentowały na slajdach etapy sporządzania potrawy. Uczniowie kibicujący swoim ekipom kucharzskim oraz nauczyciele mogli skosztować wybranych potraw i cieszyć się ich niepowtarzalnym smakiem.



Rozstrzygnięcie konkursu: I miejsce – Damian i Małgorzata /Zasadnicza Szkoła Zawodowa i Branżowa Szkoła I Stopnia/ Góralski placek z powidłami pod kier. p. Bożeny Mróz; Michał i Patryk /Zasadnicza Szkoła Zawodowa i Branżowa Szkoła I Stopnia/ pączki ziemniaczane pod kier. p. B. Mróz; Gabriela i Krzysztof /Gimnazjum/ Czosnianka - zupa podhalańska pod kier. p. Katarzyny Zalewskiej; II miejsce – Anna /Zasadnicza Szkoła Zawodowa/ śledzie po góralsku pod kier. p. Beaty Majer-Szałkiewicz; Sandra /Szkoła Przysposabiająca do Pracy/ moskole – czyli placki po góralsku, pod kier. p. K. Zalewskiej; III miejsce – Jan, Daniel, Patrycja /Szkoła Przysposabiająca do Pracy/ bombolki z miodem, pod kier. p. B. Mróz; Martyna i Klaudia /Zasadnicza Szkoła Zawodowa/ Karpatka, pod kier. p. B. Mróz; Krystyna i Karolina /Szkoła Przysposabiająca do Pracy/ ryba zapiekana po podhalańsku pod kier. p. Magdaleny Słyż. Gratulujemy!



Uczniowie LO poszli do Sądu

30 listopada uczniowie LO im. M. Kopernika odwiedzili Sąd Rejonowy w Sokółce. W zajęciach uczestniczyli uczniowie klas III realizujący wiedzę o społeczeństwie w zakresie rozszerzonym. W trakcie zajęć uczniowie poznają zagadnienia związane z prawem i wymiarem sprawiedliwości w RP. Prezes Sądu Rejonowego w Sokółce - sędzia Aneta Sidorowicz zapoznała młodzież ze strukturą organizacyjną i funkcjonowaniem sądu. Uczniowie poznali kolejne etapy kariery zawodowej sędziego. Młodzież mogła obejrzeć salę rozpraw, zasiąść w ławach dla publiczności. Najciekawszym momentem wizyty w sądzie była możliwość obserwacji rozprawy z zakresu prawa karnego. Po jej zakończeniu uczniowie mogli porozmawiać z sędzią prowadzącym rozprawę i zapytać o interesujące ich zagadnienia. Wizyta w sądzie umożliwiła licealistom poszerzenie i utrwalenie zdobytej wiedzy. Odbyła się dzięki uprzejmości prezesa Sądu Rejonowego w Sokółce p. Anety Sidorowicz, dyrektora Sądu Rejonowego w Sokółce p. Iwony Gudalewskiej i kierownika sekretariatu IV Wydziału Ksiąg Wieczystych p. Małgorzaty Głódź. Opiekunem uczniów był nauczyciel sokólskiego liceum p. Jarosław Hlebowicz.

J. Hlebowicz



Wolontariusze z LO docenieni!

„Jak dobrze nam pomagać innym, uśmiech i radość zawsze nieść. Szlachetnym sercem i uczynnym łańcuchem dobroci wspólnie nieść...” – to fragment hymnu sokólskich wolontariuszy odśpiewany uroczystie podczas III Sokólskiej Gali Wolontariatu, która odbyła się w minioną sobotę, 2 grudnia w kinie „Sokół”. W uroczystości uczestniczyli reprezentanci Szkolnego Klubu Wolontariuszy z Liceum Ogólnokształcącego im. M. Kopernika w Sokółce. Gala zorganizowana została przez Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Ziemi Sokólskiej „Barka” z okazji Międzynarodowego Dnia Wolontariusza. Podczas uroczystości ogłoszone zostały wyniki konkursu „Sokólskie Barwy Wolontariatu - wolontariat grupowy”. W konkursie tym sokólskie liceum zajęło I miejsce w kategorii szkół ponadpodstawowych. Serdecznie gratulujemy naszym wolontariuszom i dziękujemy za zaangażowanie, otwarte serca oraz niesienie pomocy osobom potrzebującym.

Opiekunowie: Eugenia Garbuz, Krystyna Możejko-Andryszczyk.



IT in English



Uczniowie klasy II Ti Zespołu Szkół Zawodowych w Sokółce: Andrzej Błahuszewski, Piotr Borys, Cezary Bubieniec, Patryk Olechno i Krystian Wasilewski wzięli udział w IX edycji międzyszkolnego konkursu z jęz. angielskiego dla techników informatycznych pod hasłem "IT in English - Technologia informacyjna w języku angielskim". Po napisaniu testu składającego się z pytań otwartych oraz zamkniętych, uczestnicy wysłuchali prelekcji dr hab. inż. Sławomira Zielińskiego (Wydział Informatyki, Politechnika Białostocka) pt. "Całki, różniczki, szereg Fouriera i fraktale - Czy da się tego posłuchać?". Następnie odwiedzili część wystawową, ze stanowiskami prezentującymi okulary Oculus Rift oraz dokonania Koła Robotyki. Uczniów do konkursu przygotowała pani Aneta Tymińska.

ZSZ w Sokółce

Przepisy na proste, lecz kreatywne i zdrowe dania



W Zespół Szkół Rolniczych w Sokółce 1 grudnia rozpoczęliśmy cykl warsztatów zdrowego żywienia. Jest to jedno z działań promujących zdrowy tryb życia w ramach

państwowego programu wspomagania w latach 2015–2018 organów prowadzących szkoły w zapewnieniu bezpiecznych warunków nauki, wychowania i opieki w szkołach – „Bezpieczna+”- „Zdrowa szkoła z pasją”. Celem warsztatów jest poszerzanie wiedzy i umiejętności kulinarnych uczniów, nauczanie sztuki przygotowania kilku prostych, lecz kreatywnych dań, które są wizytówkami zdrowego żywienia. Ma być smacznie i wesoło, a spotkanie ma na długo zapisać w pamięć uczestnikom. Warsztaty odbywają się w formie zabawy, gdzie oceniana będzie kreatywność kulinarna, zdolności manualne i plastyczne oraz prezentacja potraw. Stawiamy również nacisk na integrację i umiejętność pracy w grupie, nie zapominając, że ma być miło i oczywiście smacznie! ZSR w Sokółce

Jak się robi maki-sushi...?

Uczniowie klasy VII ze Szkoły Podstawowej w Starej Kamionce (pod opieką Dyrektora Joanny Gejdel i wychowawcy Piotra Zaręby) odwiedzili Zespół Szkół Rolniczych w Sokółce. Najpierw uczniowie zostali oprowadzeni po szkole oraz poznali strukturę i ofertę szkoły. Następnie zawitali na zajęcia praktyczne z obsługi konsumenta w pracowni gastronomicznej. Tu goście pod okiem starszych kolegów samodzielnie przygotowali tradycyjne japońskie sushi zwijane, czyli maki-sushi. Trud sporządzania potraw został nagrodzony konsumpcją. Następnie siódmoklasiści zawitali do pracowni hotelarskiej, gdzie poznali tajniki zawodu oraz uczyli się składania serwetek stołowych według różnych wzorów. Zajęcia w formie zabawy bardzo podobały się uczniom. Młodszych kolegów podczas zajęć wspierali uczniowie klasy III i IV technik hotelarstwa pod okiem nauczycieli przedmiotów zawodowych: Renaty Sudorowskiej i Doroty Gudalewskiej.

Renata Sudorowska, Dorota Gudalewska, fot. T. Otoka



Białe wąsy, biała broda, tylko śniegu nie ma – szkoda...



W mikołajki o naszej szkole nie zapomniał MIKOŁAJ, jeszcze przed pierwszym dzwonkiem pojawił się w drzwiach z wielkim workiem pełnym prezentów. Nie zapomniał o nikim, drobne upominki, słodczyce, owoce dostali wszyscy: uczniowie, nauczyciele, pracownicy administracji i obsługi szkoły. ZSR w Sokółce



Moja przygoda z poezją rozpoczęła się ponad dwadzieścia lat temu. Miałem 6 lat, kiedy siostra przeczytała mi wiersz pt. „Kruk” Edgara Allana Poe. Ten utwór bardzo mną wstrząsnął. Wtedy zaczęło kielkować we mnie zamiłowanie do poezji. Długo szukałem pomysłu na siebie. W wieku 16-17 lat dojrzałem do tego, żeby podążać w kierunku jej tworzenia.



Czy edukowałeś się w tym kierunku?

Nie, nie wzorowałem się na swoich autorytetach. Wybrałem własną drogę, często wyboistą i uslaną doświadczeniami, nie zawsze dobrymi. Ktoś dawno temu rzekł do młodego, zdolnego poety z aspiracjami: „Jak możesz mówić, że «jesteś»? Ciebie nie ma. Przeżyj coś, doświadczyć czegoś. Zakochaj się, zatańcz na ulicy, obudź sąsiadów śpiewem o czwartej nad ranem, pędź na przebój, nie zapominając, co tak naprawdę masz do zrobienia”. Trzymam tę naukę głęboko w duszy i z perspektywy czasu zerkam na utwory, które wtedy powstawały. Dostrzegam brak iluzji podparty postępek. Bardzo ewoluowałem od tamtego momentu, choć wciąż ośmielam się twierdzić, że jestem poetyckim pielgrzymem niższego rzędu.

Masz kogoś, kto Cię wspiera w tym, co robisz, jest Twoim mecenasem?

Tak, oczywiście. Jest kilka osób, które ostatnio zaczęły mnie wspierać, między innymi nasza słynna sokółska poetka - Barbara Chomko. Bardzo sobie cenię znajomość z nią. Moim zdaniem jest najlepsza i długo nie będziemy mieć artystki takiego formatu. Z drugiej strony na horyzoncie literackim pojawiają się tacy prozaicy, jak chociażby Edward Horsztyński, mój znajomy, a od niedawna wasz redaktor. On kiedyś świetnie skwitował moje utwory: „Ty może i lepszy jesteś w poezji, ale w prozie nigdy mnie nie prześcigniesz”. Ma trochę racji. Niedawno na portalu www.szuflada.net ukazała się recenzja zbioru wierszy mojego autorstwa pt. „Frazy Księżycy”, a także opublikowano kilka utworów z tego tomiku. Ponadto od jakiegoś czasu współpracuję z pewną osobą w kwestii wydania wspomnianej pozycji literackiej, planujemy

LIRYCZNY WYMIAR SPORTU

MATEUSZ POŁUSZAŃCZYK

też zorganizowanie wieczoru autorskiego. Jesteśmy na dobrej drodze.

W jaki sposób zaczynasz tworzyć wiersz?

Często słyszę, że proces tworzenia wiersza wygląda tak, iż ludzie siadają nad kartką i nie mają natchnienia, a nie trzeba ślęczyć nad kartką. Wystarczy podnieść głowę i obserwować. W moich wierszach jest dużo obserwacji. Staram się żyć w symbiozie ze światem, z ludźmi, wczuć w ich historię, w ich cierpienie. Czerpię również ze swoich przeżyć, ale głównie z ich. Ludzie myślą, że natchnienie przyjdzie, że to jest coś niesamowitego i wiersz sam się napisze, podczas gdy tak naprawdę inspiracje „leżą na ulicy”, wystarczy się rozejrzeć. Zazwyczaj w dzień jestem nieosiągalny, bo odsypiam. Nocą piszę wiersze oraz redaguję felietony dla strony www.nbalabs.pl.

Właśnie w nocy są do zebrania najlepsze myśli. Wówczas mogę się skoncentrować, przemyśleć wszystko, popatrzeć, poczuć ponownie, wcielić się w jakąś rolę chociaż przez chwilę. Dość interesujące jest to, że większość utworów zaczynam pisać od końca, od puenty. Tak, wiem. Artyści są dziwni. Taki jest proces tworzenia wiersza.

W 2014 r. postanowiłem wraz z Katarzyną Poloczek - poetką krakowską - założyć grupę artystyczną pod nazwą „Imperatyw Poetycki”. Wy-

dawało mi się, że jest to strzał w „10”. Zebrało się świetne grono ludzi. Niestety, grupa nie przetrwała z uwagi na to, że chyba tylko ja i Kaśka rozumieliśmy istotę oraz cel powstania „Imperatywu”. Chodziło o to, że człowiek siedzący gdzieś na ławce, na wsi może lepiej obejmować umysłem świat niż ludzie na najwyższych stanowiskach, żyjący w metropoliach. Często tak bywa. Chcieliśmy tzw. zwykłym ludziom pokazać, że oni też mogą tworzyć świat, że wystarczy mieć chęci do tego, żeby coś zdziałać. Reszta członków szukała raczej „grupy wsparcia”, niż miała chęć zmieniać świat na lepsze.

Lubię personifikować poezję. Nienawidzę stwierdzenia: „Podoba mi się twoja poezja”. Poezja nigdy nie będzie moja, poezja jest niczyja. Jeżeli przyjdzie do nas, wówczas może być gościem w naszych domach, duszach, sercach. Poeta to taki ktoś, komu brakuje słów, a przynajmniej powinno ich brakować, ponieważ wtedy uwalnia się w nim pragnienie poszukiwania tychże słów, czasem wyrazów. Wyrazów uznania, dezaprobaty, miłości, tęsknoty. Napisałem kiedyś wiersz dedykowany poezji pt. „Sonet wszechczyny”, gdzie przedstawiam ją jako kurtyzanę, która włóczy się od gospody do gospody, wszystkich odwiedza, ale zawsze do mnie wraca. Bowiem bardziej ceni kupca, niż jego gotówkę.

Do czego ludziom jest potrzebna poezja?

Myślę, że poezja jest ludziom potrzebna do czytania świata, samego siebie, odnajdywania w wersach swoich przeżyć, uczuć. Służy wyprawom, celem których jest odkrywanie tego, że ktoś - być może - tak samo cierpi, raduje się tak samo. Za pośrednictwem poezji identyfikujemy się z innymi.

Uważasz, że w dzisiejszych czasach jest wiele osób, które potrafią odczytać, zrozumieć język poezji naszpikowany

sporcie. Gdybym pisał tylko o sporcie i nie zawarł w tym jakiejś myśli własnej, poetyckiej, nie miałoby to większego sensu.

Trudno chyba połączyć sport z poezją?

Aktualnie opracowuję cykl felietonów „Trash Talker”, gdzie opowiadam o największych zakapiorach w historii najlepszej ligi koszykówki. Mogę tam zawrzeć kilka myśli poetów z dawnych lat, chociażby wspomnianego na wstępie Edgara Allana Poe czy Oscara Wilde’a. Wielu ich

którymi chciałem nawiązać bliższy kontakt, znam już osobiście. Są to osoby zazwyczaj niespełnione, tzn. spełnione w życiu, a niespełnione w poezji. A szkoda, gdyż na tego typu serwisach jest multum nieoszlifowanych diamentów. Wcześniej wrzuciłem wiersz na www.miastopisarzy.pl, gdzie połączyła mnie dożgonna przyjaciółka z wyjątkową autorką, którą właściwie miałem okazję gościć w Sokółce pod koniec lipca bieżącego roku.

Czy z pisania da się żyć?

symbolami, metaforami?

I tu dochodzimy do sedna piękna poezji, ponieważ ja mogę napisać wiersz, który każdy odbiorca odczyta, zrozumie po swojemu. Na tym polega uniwersalność poezji. Kiedyś publikowałem na portalu www.poeto.pl, często byłem tam wręcz atakowany przez fanatyków religijnych, którzy nie odczytywali dobrze moich wierszy. To trochę bolało, bo jestem człowiekiem wierzącym, ale pogodziłem się z takim układem sił.

Co poza poezją?

Redaguję i dokonuję korekt tekstów, prowadzę stronę www.doubleimpact.com.pl poświęconą pięściarstwu, głównie naszemu, lokalnemu. Jestem dość blisko z UKS Boxing Sokółka, z Tomkiem Potapczykiem, Pawłem Wierzbickim, który w tym roku przeszedł na zawodowstwo. Motorem napędowym mojego życia zawsze był sport. Mój tato potwarzał jak mantrę następujące słowa: „Ty byłbyś dobrym komentatorem sportowym”. Odpowiadałem mu: „Tato, z moją dykcją to raczej nie, ale teksty redagować mogę”. Po jego śmierci postanowiłem na dobre zająć się sporządzaniem tekstów sportowych. Zaczynałem od żużla na ogólnopolskim portalu www.zuzelend.com, potem była przygoda z koszykówką w serwisie www.enbiej.pl, gdzie szansę wykazania się dał mi Paweł Mocalek, z którym po dziś dzień współpracuję na www.nbalabs.pl. Ten świat mnie wciąga, tam mogę się realizować i nie wypowiadać się wyłącznie o

Oda do ciemności

Ciemności ukochana! Sukiennico nocy!
Wtop się w łaski, niczym wiersza strofa
Pozwól zmierzyć układ gwiazd proroczy
Postradanych zmysłów labirynt Cyklopa

Kochanko zmierzchu! Otul nieuczciwie!
Zakreśl szczyptę magii wrażliwości lunę
Ogniem przyświecaj wyprawie gorliwej
W Aresowym gaju daj skraść złote runo

Bezsensowności damo! Finezjo księżycowa!
Zmieć pod dywan świat, który doskwiera
Jeno Twym obliczem butę swą zachowam
W prometejskie szlaki będę jak przechera

O, przekłety świecie! Blask świecy dogasa!
Sprzecznymi uczucia, gdzie myśli zawile
Wiersz złoty pozostał! O, klątwę Midasa!
Nocy, nie odchodź, pobądź jeszcze chwilę

Oj, o to jest raczej trudno, chyba tylko Stephen King może powiedzieć, że zarabia na siebie jako autor powieści. Może jeszcze twórczyni Harry’ego Pottera – J.K. Rowling. Że nie wspomnę o Krzysztofie Ibiszu czy Katarzynie Cichopek. A tak na poważnie - niewielu się odważy powiedzieć, że zbijają grubą kasę na literaturze. Pomimo tego będę cały czas podążał w kierunku rozwoju literackiego, ale także dziennikarskiego.

Masz swój ulubiony wiersz z własnej kolekcji?

Chyba każdy artysta ma swoje ulubione dzieło, które jest jego flagowym utworem bądź tworem. Jest to „Oda do ciemności”. Natomiast jeśli chodzi o wiersz ponadczasowy, to – przez wrodzoną skromność - podkreśliłbym wagę „Sonetu priorytetowego”.

Dziękuję za rozmowę i życząc jak najszybszego wydania pierwszego tomiku wierszy - „Frazy Księżycy”.

Również dziękuję, życząc całej redakcji „Info Sokółki” prestiżowej nagrody Grand Press. Pozdrawiam czytelników!

Rozmawiała
Patrycja A. Zalewska

Jak nawiązałeś kontakt z osobami piszącymi, myślę o ludziach spoza naszego terenu?

Za pomocą portalu www.poeto.pl. Wtedy była to strona działająca bardzo sprawnie. Tam napotkałem wiele osób z Polski. Tych, z

Szczepić, nie szczepić? Konferencja na temat szczepionek ochronnych



W budynku Zespołu Szkół Rolniczych im. mjr. H. Dobrzańskiego-Hubala 1 grudnia odbyła się konferencja szkoleniowa dla pracowników ochrony zdrowia i przedstawicieli samorządów lokalnych pn. 'Szczepienia ochronne – szczepić czy nie szczepić'. Pomysłodawcą i organizatorem konferencji był Starosta Sokółski Piotr Rećko, a wydarzenie było prowadzone przez Annę M. Aniskiewicz, Dyrektor Wydziału Spraw Społecznych w Starostwie Powiatowym w Sokółce.

„Szczepić czy nie szczepić? To pytanie nurtuje wielu rodziców, zwłaszcza gdy chodzi o szczepienia zalecane. Młodzi rodzice nie wiedzą, czy realizować po kolei cały kalendarz szczepień obowiązkowych i zalecanych, czy może wybierać tylko niektóre? Ostatnio narosło wiele kontrowersji wokół tego tematu.” – mówiła Dyrektor Aniskiewicz.

Zaproszonymi gośćmi byli: dr nauk medycznych Dorota

Bielska z Zakładu Medycyny Rodzinnej Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, mgr Janina Chociej z Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Sokółce, mgr Paulina Kalinowska z Zakładu Podstawowej Opieki Zdrowotnej, Wydziału Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, Anna Dusza-Ciechanowska z Wydziału Edukacji Kultury i Sportu Urzędu Miasta w Kielcach i dr Hubert Czerniak.

Dr Bielska mówiła o szczepieniach w praktyce lekarza rodzinnego, nie pomijając takich tematów jak szczegółowe działanie szczepionki na organizm czy sytuacji, gdy szczepienie jest wykluczone ze względu na zdrowie dziecka. Mówiła też, czym są NOP-y, czyli Niepożądane Odczyny Poszczepienne.

W kolejnym wykładzie, przygotowanym przez mgr Chociej, omówione zostały szczegóły szczepienia w naszym powiecie z punktu widzenia Sanepidu, a następnie mgr Kalinowska przedstawiła

edukacyjną rolę pielęgniarek w realizacji szczepień ochronnych.

„Pielęgniarki przede wszystkim na pierwszej wizycie patronażowej powinny edukować pacjenta i przede wszystkim rodziców dzieci. Rola pielęgniarki dotyczy edukacji przede wszystkim, schematów szczepień, przedstawiania różnych form, które są dostępne i uspokajanie obaw rodziców, jeżeli chodzi o szczepienia ochronne. Pielęgniarki na ogół dość dobrze realizują swoją rolę.”

Podczas konferencji przedstawiono również dogłębnie temat finansowania szczepień z programu polityki zdrowotnej, na przykładzie Kielc, które w skali kraju są liderem realizacji programów szczepień z budżetu miasta. Zagadnienie to przedstawiła Anna Dusza-Ciechanowska z Wydziału Edukacji Kultury i Sportu Urzędu Miasta w Kielcach.

„Warto inwestować w szczepienia. Jako miasto rozpoczęliśmy finansowanie szczepienia od 60 tys. zł, a teraz kwota ta wynosi 2,5 mln zł, z których realizujemy 5 programów opieki zdrowotnej.” Ostatni wykład należał do dr. Huberta Czerniaka, który jako całkowity przeciwnik szczepień skupił się na samych NOP-ach. Wielokrotnie podkreślał, że w szczepieniach zawarte są różne trucizny i przekonywał o „niesamowitych” właściwościach witam. C i D.

Wykład dr. Czerniaka wywołał największą emocję i dyskusję. Dr Czerniak mówił m.in. o tym, że to właśnie szczepienia powodują autyzm u dzieci oraz że autyzm jest uleczalny.

Edward Horsztyński



Już zwijamy „SoKółkę – nawijamy”

29 listopada odbyło się oficjalne zakończenie projektu „SoKółka – nawijamy” w ramach programu Równać Szanse 2016 Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności oraz Polskiej Fundacji Dzieci i Młodzieży. Celem projektu był rozwój osobisty młodych ludzi, odkrywanie ich predyspozycji i umiejętności poprzez wspólne stworzenie i prowadzenie radia internetowego. Młodzież uczyła się również realizowania wyznaczonych wcześniej celów, współpracy w grupie, autoprezentacji i umiejętności komunikacji. Na spotkaniu podsumowującym nasze 15-miesięczne działania nie zabrakło wspomnień i podziękowań. Młodzież przedstawiła prezentację z projektowych działań, podziękowała opiekunom oraz osobom i instytucjom, które wspierały nasze działania. Każdy z uczestników projektu otrzymał pamiątkowe gadżety. Projekt realizowany był przez młodzież uczącą się w Zespole Szkół Rolniczych w Sokółce. ZSR w Sokółce

W starym kinie o szarej godzinie

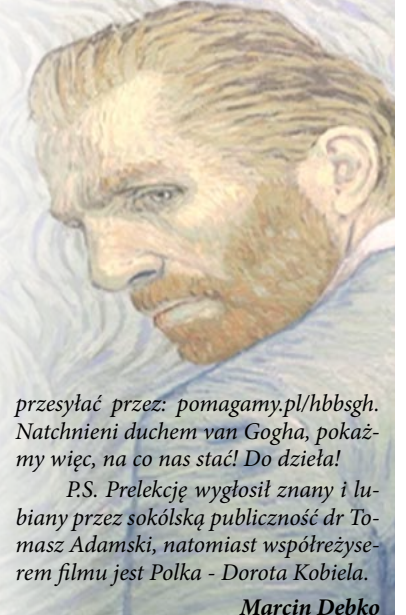
W sobotę, 2 grudnia br. spotkaliśmy się w dawnym kinie o 16.00 godzinie, żeby zachować tradycję „szarej godziny”, czyli czasu pomiędzy dniem a zmierzchem. Co prawda nie darliśmy pierza, nie przędliśmy wełny na kołowrotku jak nasze babce o szarej godzinie, ale spędziliśmy ten czas na wspólnym gotowaniu. Poznaliśmy ciekawą potrawę – „szare kluski”, których robienia nauczyła nas Agnieszka Kopcińska. Jest to potrawa mącz-

no-ziemniaczana, a pochodzi z północnego Mazowsza. Kluski podaje się z tłustym serem i przysmażonym boczkem i popija się mlekiem. Pani Krysia Carewicz podzieliła się z nami przepisem na doskonałą szarlotkę, którą wspólnymi siłami udało się nam ukurzyć, upiec i skosztować. Szara godzina w dawnym kinie upłynęła pod znakiem gotowania i wspólnego śpiewania oraz snucia różnych opowieści. Źródło: <http://gok-krynki.pl>



"Twój Vincent", czyli o pięknie duszy

Dyskusyjny Klub Filmowy nieustrudzenie wypełnia czwartkowe wieczory sokółczan trzecią. Dwa tygodnie po "Kresowych spotkaniach filmowych" oczy widzów uraczono wizualnym majstersztykiem, jakim jest monumentalna wręcz animacja "Twój Vincent". To przejmująca historia życia i śmierci znanego wszystkim, holenderskiego malarza Vincenta van Gogha, opowiedziana ustami postaci z jego obrazów. Jeśli da się je bardziej ożywić, właśnie to uczyniono. Film jest owocem mrówczej pracy setek osób. Każdy kadr malowano odręcznie. Ten rozmach imponuje. Niczym fala ścina z nóg i porywa ze sobą w głąb świata artysty. Można się w nim zatracić. Wrażenia dopełnia poruszająca muzyka i świetny polski dubbing, ale nie to jest w nim najważniejsze. Ten film edukuje. Nawet największy dyktant w dziedzinie malarstwa, po spędzeniu ponad godziny w towarzystwie obrazów van Gogha, nauczy się dostrzegać w nich piękno. Piękno duszy, która skrzy na styku włosów i płótna. I to jego największy atut. Pokaz filmu zbiegł się z akcją charytatywną, w której i my możemy wykazać się tym pięknem. O pomoc Karolinie z Bogusz apelowała pani Burmistrz. Pieniądże można



przesyłać przez: pomagamy.pl/hbbsgh. Natchnieni duchem van Gogha, pokażmy więc, na co nas stać! Do dzieła!

P.S. Prelekcję wygłosił znany i lubiany przez sokółską publiczność dr Tomasz Adamski, natomiast współreżyserem filmu jest Polka - Dorota Kobiela.

Marcin Dębko

Mikołaj odwiedził dzieciaki w SOSW i szpitalu

Zaprzyjaźniony Święty Mikołaj, któremu Starosta Sokółski Piotr Rećko przekazał prezenty, odwiedził dzieci w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym oraz maluchy leżące na dziecięcym oddziale w szpitalu w Sokółce. Jego wizyta sprawiła wiele radości i uśmiechów na twarzach dzieci. Ł. Mucui



Pielgrzymowaliśmy po duchowe wzmocnienie

To był bardzo intensywny czas, obfitujący w niezapomniane przeżycia duchowe. Grupa prawie 30 niepełnosprawnych osób (w tym 4 na wózkach inwalidzkich) oraz 13 opiekunów, wolontariuszy uczestniczyła w wycieczce do Rzymu (20-25 listopada). Organizatorem było sokólskie Stowarzyszenie „KŁADKA”. Zakwaterowaliśmy się w Domu Pielgrzyma „Giovanni Paolo II” Opera Don Oriane, gdzie zostaliśmy serdecznie przyjęci. W ciągu 4 słonecznych dni udało nam się zobaczyć: Plac i Bazylikę św. Piotra, Bazylikę św. Pawła za Murami, Bazylikę św. Jana na Lateranie, kaplicę San Lorenzo ze Świętymi Schodami, Bazylikę Matki Bożej Większej, gdzie uczestniczyliśmy we mszy św. odprawionej przez ks. Marka Bur-nos w naszej intencji. Wzięliśmy również udział we mszy św. koncelebrewanej przez 80 kapłanów w jęz. polskim przed grobem św. Jana Pawła II. Zobaczyliśmy również: Muzeum Watykańskie, Coloseum, Zamek Anioła nad Tybrem, Panteon, Piazza Navona, schody Hiszpańskie, Fontannę di Trevi, Kapitol, Forum Romanum i wiele innych zakątków. Część grupy odwiedziła Osti i podziwiła widoki na Morze Śródziemne. Spotkaliśmy się również z ks. Filipem (z parafii św. Antoniego), który obecnie przebywa w Rzymie i przyjechał specjalnie do Domu Pielgrzyma, by wspólnie modlić się w naszych intencjach. Najdonioślejszym wydarzeniem podczas wyjazdu było uczestnictwo w audycji generalnej u Papieża Franciszka. 16 osób z najcięższą niepełnosprawnością wraz z opiekunami zostało osobiście pobłogosławionych przez Ojca Świętego. To było cudowne przeżycie, które do końca życia zostanie w naszych sercach. Cieszy fakt, że trudom wyjazdu sprostały również osoby niepełnosprawne. **Krzysztof Szczebiot**



Pogorzelnicy z Polanek otrzymali wsparcie

Dzięki staraniom Czesława Poskrobko – Leśniczego Leśnictwa Bogusze, a od niedawna również Radnego Rady Miejskiej w Sokółce oraz Starosty Sokólskiego Piotra Rečko, Nadleśnictwo Czarna Białostocka przekazało na rzecz pogorzalców z Polanek – Państwa Kurzów 2500 zł.

Red.



TRWAJĄ PRACE SCALENIOWE

W OSTRÓWKU!

5 grudnia Piotr Rečko – Starosta Sokólski podpisał projekt ogólny scalenia gruntów obiektu „OSTRÓWEK” obręb: Ostrówek, jednostka ewidencyjna Suchowola, sporządzony przez pracownika Wojewódzkiego Biura Geodezji w Białymstoku.



Projekt ogólny scalenia gruntów zakłada w latach 2018-2019 budowę, urządzenie i modernizację dróg o długości 10,09 km, z tego 3,87 km nowych dróg, a także poprawę warunków gospodarowania, podział wspólnoty gruntowej wsi Ostrówek oraz opracowanie dokumentacji katastralnej skalanych obszarów o współcześnie wymaganych parametrach technicznych.

Projekt został omówiony z uczestnikami scalenia gruntów na zebraniu zwołanym przez Starostę Sokólskiego 23.11.2017 r. w siedzibie Sołtysa wsi Ostrówek.

Krystyna Czajkowska, Wydział Geodezji, Katastru i Nieruchomości

Karolino,



Karolina 1.32, pochodzi z Bogusza, mama 6-letniego synka, walczy z nowotworem żołądka... czas ucieka, pomóżmy!



jesteśmy z Tobą!

wręcz pozytywnie oszaleli, żeby ratować życie 32-latki pochodzącej z Bogusza.

"Karolina jest już w Niemczech. Hallwang Private Oncology Clinic - niemiecka klinika wyceniła ratowanie życia Karoliny na 600 000 zł. Taka jest kwota podana na fakturze, którą Karolina dostała przed wyjazdem. Musimy sobie

jednak zdawać sprawę, że dopiero teraz, kiedy klinika fizycznie ma swojego pacjenta na miejscu, będzie w stanie określić czas, formę i sposoby leczenia tego określonego przypadku. Zbiórka trwać będzie tak długo, jak długo będą potrzebne środki. 30.11. po przyjeździe Karolina miała robione niektóre badania, także lekarze nie tracą czasu.

Kochani, każda złotówka ofiarowana przez Was zostanie wydana tylko i wyłącznie na umożliwienie Karolinie powrotu do zdrowia. Dzięki Waszemu ogromnemu wsparciu wszystkie środki zostaną wykorzystane na zapewnienie jej pełnej opieki przez najlepszych specjalistów.

Podziękowania za każdą wpłaconą kwotę, za każdą dobrą myśl i życzenia. W tej rzeczywistości, w której obecnie funkcjonuje Karolina, każde Wasze wsparcie jest na wagę złota. Nie tylko pomoc pieniężna się przyda, ale także informacje o sukcesach w leczeniu podobnych przypadków w tak młodym wieku. Dziękujemy za to, że jesteście z

nami." - pisze Magdalena M-ska - organizator zbiórek.

Przed nami kolejne koncerty, występy, zawody, zbiórki na leczenie Karoliny. Do rozpowszechniania akcji włączają się kolejne portale informacyjne, stacje radiowe, telewizyjne, prasa i oczywiście społeczność facebookowa. W pomoc angażują się wszyscy: zwykli ludzie, instytucje samorządowe, przedsiębiorcy, artyści, księża, sportowcy...

Najbliższe akcje w Sokółce: 9.12. festyn pod SOK, koncert: FBI i Sorrow w „U Matczaka”, 10.12. maraton pływacki „Płyniemy dla Karoliny” na basenie OSiR, 17.12 koncert w Starej Szkole. (kadra pedagogów Szkoły Muzycznej w Sokółce), 8.12 - zbiórki pieniędzy w kościołach: pw. św. Antoniego Padewskiego i pw. Wniebowzięcia NMP, a 10.12 w kościele pw. Najświętszego Ciała i Krwi Chrystusa. (szczegóły na s. 12 w „Gdzie warto być”). W styczniu planowany jest kolejny Bazar dla Karoliny. W Białymstoku 9.12- „Maraton treningów Reborn dla Karoliny” w Pan&Pani Fit Centrum Odchudzania i Fitnessu.

Pieniądze można również wpłacać na SUBKONTO KAROLINY utworzone przez Fundację Artan: 20 1140 2004 0000 3102 7723 5266, z dopiskiem POMAGAMY KAROLINIE.

Karolino, musisz wyzdrowieć, nie masz wyjścia, tyłu ludzi Cię wspiera!

Opr. Patrycja A. Zalewska

Dąbrowa Białostocka

DOBRE STRONY POWIATU



Seniorzy Seniorom

Członkowie Chóru Dąbrowianki i Koła Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów z Dąbrowy Białostockiej zebrali pieniądze na akcję „Paczka dla Seniora 2017”, a my udaliśmy się na zakupy i zapakowaliśmy prezenty potrzebującym Seniorom. Podarunki trafiły już do MOPS-u.

MGOK w Dąbrowie Białostockiej

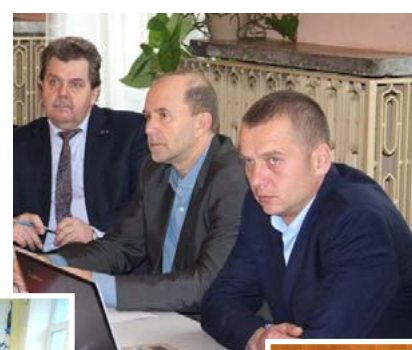
Przypominamy, że paczki można dostarczyć do 14 grudnia do siedzimy Komitetu Społecznego „Paczka dla Seniora 2017”, ul Solidarności 1, pokój 21 w Dąbrowie Białostockiej (pomieszczenie Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej).



XXXV sesja Rady Miejskiej w Dąbrowie Białostockiej

29 listopada odbyła się XXXV sesja Rady Miejskiej w Dąbrowie Białostockiej zwołana na wniosek Burmistrza Dąbrowy Białostockiej w związku z potrzebą uchwalenia lokalnego programu rewitalizacji dla Gminy Dąbrowa Białostocka na lata 2017–2023, a także dostosowania uchwał w sprawie emisji obligacji do założeń projektu Wieloletniej Prognozy Finansowej Gminy Dąbrowa Białostocka na lata 2018–2028 oraz przeprowadzenia emisji obligacji w 2017 roku.

Urząd Miejski w Dąbrowie Białostockiej



Kresowym Straceńcom

Społeczność szkolna ZS im. gen. N. Sulika aktywnie włączyła się w zbiórkę żywności i przygotowania paczek dla dzieci w związku ze zbliżającymi się świętami Bożego Narodzenia. Celem akcji „Polacy – Kresowym Straceńcom” pod patronatem Starosty Piotra Rećko jest przygotowanie paczek żywnościowych dla potrzebujących kombatanów z Armii Krajowej żyjących na Białorusi i Litwie. Celem przedsięwzięcia jest także wsparcie polskich dzieci z ubogich rodzin, czy też dzieci z domów dziecka, zamieszkujących tereny Grodzieńszczyzny i Wileńszczyzny. Oprócz paczek przygotowanych przez każdą klasę liceum, swoje podarunki zorganizowali także nauczyciele i pracownicy szkoły. Dzięki zaangażowaniu szkolnej pielęgniarce do akcji włączyli się także pracownicy SP ZOZ w Dąbrowie Białostockiej.

Tekst i zdjęcia ZS im. gen. N. Sulika w Dąbrowie Białostockiej



BAL U ZEUSA

W piątek, 1 grudnia w Szkole Podstawowej w Dąbrowie Białostockiej miała miejsce wyjątkowa lekcja języka polskiego podsumowująca omawiane mity greckie. Uczniowie kl. 5c uczestniczyli w „Balu u Zeusa”. Wcielili się w role bogów oraz bogiń greckich i w ten sposób „przenieśli się” na górę Olimp, do starożytnej Grecji. Młodzi aktorzy przygotowali odpowiednie przebrania, a przede wszystkim prezentacje dotyczące postaci, którą kreowali. Gospodarzami uroczystości była główna para bogów - Hera i Zeus. Wśród zaproszonych gości znaleźli się m.in.: Atena, Posejdon, Afrodyta, Ares, Demeter oraz Hades z Persefoną. Wszyscy uczniowie świetnie odegrali swoje role. Lekcja przeprowadzona w tak kreatywny i ciekawy sposób pomogła uczniom lepiej zapamiętać wiadomości z mitologii greckiej. „I ja tam byłam, jadłam ambrozję i nektar piłam.”

Tekst i fot.: Magdalena Kuźma



Dąbrowscy licealiści zwycięzcami teatralnego konkursu

W Teatrze Dramatycznym im. A. Węgierki w Białymstoku 28 listopada odbyła się uroczysta gala konkursu teatralnego dla młodzieży szkół ponadgimnazjalnych i ponadpodstawowych „Patriotyzm dawnej i dziś”. Dąbrowscy licealiści, tj. Maciej Budnik, Joanna Haponik, Karolina M. Jadeszko, Zuzanna Jurgilewicz, Michał Kuźma, Patrycja O. Lipska, Julian Malinowski, Paweł Masłowski, Michalina Siłwonik, Weronika Sołtys, Samanta Świetlicka, pracujący pod opieką Krystyny Kopańko, okazali się zwycięzcami owej gali. W trakcie uroczystości



wręczono nagrody dla laureatów konkursu, którzy następnie zaprezentowali docenione spektakle. Konkurs został zrealizowany wspólnie przez Wojewodę Podlaskiego, Podlaskie Kuratorium Oświaty oraz Teatr Dramatyczny im. A. Węgierki w Białymstoku w ramach programu Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego „NIEPODLEGŁA”.

*tekst Jarosław Budnik,
fot. Tomasz Lewko*

Podaj łapę! Wiadomości ze Schroniska



fot. Ewa
Rajzewska-Bieszczad
z upoważnienia
Fundacji Vita Canis



Świąteczny bazarek Vita Canis

Jak co roku Fundacja Vita Canis, razem z Wolontariuszami, zaprasza do udziału w świątecznym bazarku, bo zima to trudny czas dla podopiecznych sokólskiego schroniska i Fundacji. Na tym bazarku znajdziecie mnóstwo świątecznych ozdób i pomysłów na prezenty. Jak działa bazarek? Wystarczy opis i zdjęcie rzeczy bądź usługi, którą chciałbyś podarować, oraz cena wywoławcza. Jeżeli ktoś nie ma konta na FB, to możemy też pomóc i w Państwa imieniu wystawić proponowaną ofertę i zrobić zdjęcie, oczywiście podając wszystkie dane, jakie chcielibyście zamieścić. Zwycięzca licytacji zobowiązuje się do przekazania zaoferowanej kwoty w formie darowizny, na cele statutowe, na konto Fundacji, która poda do publicznej wiadomości rozliczenie bazarku, a także przedstawi faktury z usługami i zakupami, na które zostały przeznaczone pozyskane fundusze. Odbiór i wysyłkę fantów uzgadniamy z wystawiającym <https://www.facebook.com/wolontariuszesokolka/> Fundacja Pomocy Zwierzętom VITA CANIS KRS: 0000546063, Orłowice 26, 16-100 Sokółka, nr konta 13 2030 0045 1110 0000 0404 5450, tytułem: bazarek - darowizna na cele statutowe.



„Windą do nieba” w SOSW

W SOSW w Sokółce nastąpiło uroczyste otwarcie windy, która była wynikiem realizacji projektu pn. „Windą do nieba – likwidacja barier w zakresie umożliwiających osobom niepełnosprawnym poruszanie się i komunikację” realizowanego ze środków PFRON-u w ramach programu „Wyrównywanie różnic między regionami 2017”.

„Czekaliśmy na tę windę aż 20 lat. W 1997 roku zbudowano szyb na windę i dokładnie tyle czasu ten szyb stał pusty” – mówiła Marta Tolko-Kaziuta, dyrektor SOSW.

Środki na tą inwestycję zostały pozyskane przez Starostę Sokólskiego Piotra Rećko ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Kwota dofinansowania wy-

niosła 57.269,24 zł. Winda otrzymała imię „Króla Maciusia I”. Wychowankowie SOSW w Sokółce na tę okazję przygotowali występ, a także sami upiekli pyszne pączki.

„Jestem wzruszony, to Wy, dzieci, jesteście naszą motywacją do działania” – podsumował Starosta Sokólski Piotr Rećko.

E. Horsztyński



W świecie mikołajkowej magii

Ponad 80 dzieci ubranych w czerwone, mikołajowe czapki przybyło na spotkanie z Mikołajem do GOKiS w Kuźnicy. Ich buźki zostały wymalowane przez czarodziejskie pędzle śnieżnym makijażem. W świat mikołajkowej i smiernej magii dzieci przeniosły się dzięki przedstawieniu pt. „Św. Mikołaj w wiosce smurfów”. Po sztuce maluchy własnoręcznie przygotowały listy do Mikołaja, które wręczyły mu, gdy przybył ze zjawiskową Śnieżynką. Na koniec każde dziecko otrzymało słodkości wprost z czerwonego, wielkiego wora. Św. Mikołaj obiecał dzieciom, że spotkamy się za rok.

GOKiS
w Kuźnicy



Marcin Dębko



Diżury Aptek w Sokółce

8.12. Apteka „Dbam o Zdrowie”, Pl. Kościuszki 17, tel. 85 711 19 55; 9.12. Apteka „Cefarm”, ul. 1 Maja 17, tel. 85 711 23 86; 10.12. Apteka ogólnodostępna, ul. Grodzieńska 6A, tel. 85 711 52 34; 11.12. Apteka ogólnodostępna*, ul. Grodzieńska 78, tel. 85 711 20 14; 12.12. Apteka ogólnodostępna, ul. Grodzieńska 78, tel. 85 711 20 14; 13.12. Apteka ogólnodostępna, ul. Sikorskiego 3, tel. 85 711 24 10; 14.12. Apteka Na Białostockiej Nowa Farmacja, ul. Białostocka 8/10 lok. 1, tel. 85 711 24 62; 15.12. Apteka ogólnodostępna**, ul. Grodzieńska 78, tel. 85 711 20 14;

997

30.11. Policjant w dniu wolnym od służby jechał prywatnym samochodem z Dąbrowy Białostockiej do Sokółki. W miejscowości Racewo zauważył seicento, którego sposób jazdy wzbudził podejrzenie, iż prowadzący auto może być nietrzeźwy. Kiedy kierowca zatrzymał się na parkingu przed sklepem, policjant postanowił sprawdzić powód niebezpiecznej jazdy kierowcy. Podczas rozmowy z kierującym wyczuł woń alkoholu. Mężczyzna tłumaczył, że wypił tylko jedno piwo. Dzielnicy polecił mu wyłączyć silnik, a następnie powiadomił dyżurnego z Komendy Powiatowej Policji. Przybyły patrol po zbadaniu kierującego alkomatem stwierdził u mieszkańca powiatu sokólskiego prawie 1,3 promila alkoholu w organizmie. Okazało się również, że kierowca fiata ma orzeczoną przez sąd dożywotni zakaz prowadzenia wszelkich pojazdów. Dalszym losem mężczyzny będzie jego sądy.

Do Komendanta Powiatowej Policji w Sokółce zgłosiła się matka z synem, aby podziękować za pomoc, jakiej udzielił im dzielnicowy z Posterunku Policji w Janowie. Dzięki mundurowemu, który odwiedzał mieszkającą w podległym mu rejonie rodzinę i wspierał ją, udało się przekonać mieszkańca powiatu sokólskiego do podjęcia terapii uzależnień. W związku z tym, że ośrodek oddalony jest o ponad 100 km, a mężczyzna nie miał możliwości do niego dojechać, policjant w czasie wolnym od służby, prywatnym samochodem, zawiózł go na miejsce. Dzielnicowy z Janowa nie czuje się bohaterem. Twierdzi, że to był jego obowiązek i że zawsze stara się pomagać najlepiej, jak potrafi. Sam nikomu nie opowiadał o pomocy, której udzielił potrzebującemu mężczyźnie. Jego przełożeni dowiedzieli się o jego zaangażowaniu dopiero podczas spotkania z rodziną, której pomógł.

SG

01.12. Na przejściu granicznym w Kuźnicy do odprawy granicznej na wyjazd z Polski zgłosił się obywatel Białorusi, który na ławeczce kupione w Holandii 3 auta marek: Franklin Airman typ 12A z 1928 r., Rolls-Royce z 1937 r. i Jaguar z 1951 r. Ustalono że rolls-royce jest zabawką wartym ponad 254 tys. zł, na jego wywóz poza UE wymagane jest specjalne pozwolenie wystawione przez władze Holandii. Żeby ominąć te wymagania, Białorusin sfalszował dokumenty przewozowe, aby przekroczyć granicę bez koniecznego pozwolenia. 47-letni obywatel Białorusi został zatrzymany. Przyznał się do zarzucanych mu czynów i złożył wyjaśnienia.

998

01.12. We wsi Długosielce doszło do pożaru sadzy w kominie jednego z domów. Do miejscowości wyruszyły zastępy z OSP Kuźnica i JRG Sokółka. Na miejscu okazało się, że w budynku panuje bardzo duże zadymienie. Ewakuowano 2 osoby. Po zapaleniu się sadzy rozszczelnieniu uległ przewód kominowy, przez co doszło do zapalenia się stropu i ściany działowej. Strażacy przełali komin wodą, dokonali częściowej rozbiórki budynku, oddymili pomieszczenia i sprawdzili je kamerą termowizyjną. Pożar uszkodził instalację elektryczną, do użytku nie nadaje się również piec kaflowy.

01.12. Strażacy usuwali połamane drzewa: na DK 19 w pobliżu Karcz oraz na trasie Bachmackie Kolonie - Kopciówka. Drzewa zostały uszkodzone na skutek silnych opadów mokrego śniegu.

02.12. W Słojnikach doszło do pożaru sadzy w kominie domu. Budynki nie nadaje się do zamieszkania. Do zdarzenia wysłano dwa zastępy z JRG Sokółka i jeden z OSP Stara Kamionka. Ogień ugasili strażacy z OSP Słojniki. W wyniku pożaru popękał komin, w związku z tym mieszkający w domu niepełnosprawny mężczyzna nie może w nim pozostać.



Noel jest już w domu!

Pamiętacie słodkiego szkraba z Dąbrowy Biał., na leczenie którego ponad 4 miesiące temu błyskawicznie zebraliście/-śmy potrzebną kwotę. Noel już jest w do domu!

Oto, co napisała jego mama... I jak tu się nie cieszyć... :)

Właśnie mija 130 dni, jak Noel musiał pokonać 2000 tys. km, żeby odzyskać zdrowe serduszek. Nie jesteśmy w stanie opisać, jak trudny był to czas - nieustające wloty i upadki, które przeżywalismy, otrzymując na przemian dobre i złe informacje. Zmęczenie i huśtawka emocji... pytanie: dlaczego my?

Ostrzegano nas, że okres pooperacyjny nie będzie łatwy przez to, że Noel długo był na respiratorze. Uprzedzano nas, że tak naprawdę nasz syn wszystko będzie zaczynać od nowa, uczyć się oddychać, jeść. Mimo naprawienia serduszka Noel długo nie potrafił dobrze oddychać i przełykać. Kochani, na niektóre przeżycia po prostu nie sposób się przygotować. Mimo że jest już dobrze, wciąż nie możemy uwierzyć, że koszmara za nami. Pierwszy tydzień po operacji w Rzymie Noel był na OIOM-ie w śpiączce, a my w poczekalni szpitala, gdzie codziennie, pomiędzy 11.00 a 20.30 czekaliśmy na możliwość odwiedzin, na które jednego dnia przewidziano 3h, innym razem było to zaledwie 15 min., a czasami nawet w ogóle nie pozwalano nam zobaczyć naszego synka walczącego o życie. Nie da się opisać tego, co się wtedy czuje... Kiedy już się obudził, nieraz zostawialiśmy go płaczącego, sfrustrowanego uczuciami bólu, głodu i samotności. Zostawialiśmy Dziecko, które załamionym wzrokiem odprowadzało nas do drzwi, bo akurat kończył się czas odwiedzin i bezapelacyjnie musieliśmy opuścić salę, w której leżał... Ale wreszcie nadszedł ten dzień, kiedy dowiedzieliśmy się, że wychodziemy ze szpitala!!! Nie mogliśmy w to uwierzyć. To był dla nas prawdziwy szok i szczęście! Lekarze nam powiedzieli, że Noel potrzebuje już tylko kilku miesięcy, żeby oddychać prawidłowo, w tym czasie jego tętno ma się dobrze zrosnąć. Noel zaczął przybierać na sile i oczywście na wadze. Czyli właśnie spełniają się nasze marzenia! Noel wrócił do domu, do Polski, nie transportem medycznym, a zwykłym samolotem, siedząc na moich kolanach. Niby nic szczególnego, ale dla nas to największy cud, za który dziękujemy, dziękujemy, dziękujemy z całego serca Wam wszystkim, którzy wspieraliście nas w tym okresie... za błyskawiczną zbiórkę potrzebnych nam pieniędzy, która jest dziełem naszej Rodziny, znajomych i znajomych znajomych, i tych wszystkich, którzy nawet nigdy nie poznali ani nas, ani Noela, a mimo to nam pomogli. Dziękując Wam, obiecuję, że zawsze będziemy modlić się za Was i za Wasze rodziny. Takie ciężkie chwile pokazują, jakich wspaniałych ludzi ma się wokół i że świat naprawdę jest pełen dobra i cudownych, wrażliwych, empatycznych, hojnych, dobroduszych ludzi. Dzięki Wam, kochani, Święta spędzimy już w domu, a Serduszek Noela będzie dla nas wszystkich największym prezentem pod choinkę. Dziękujemy, że zmieniliście nasz świat, i że znów jesteśmy tacy szczęśliwi jak w dzień urodzin Noela. To cudowne, móc być znowu w domu. Wszystkiego dobrego, Kochani!!!

NOEL z rodzicami

8.12 Maraton Pisania Listów Amnesty International w Liceum w Sokółce, ul. Mickiewicza 11, w godz. 9.00-18.00; piszemy w obronie: Hanan Badr el-Din z Egiptu, Farid i Issa z Izraela/OTP, Clovis Razafimalala z Madagaskaru, Taner i 10 ze Stambułu z Turcji, Shackelia Jackson z Jamajki, Ruch MILPAH - Hondurasu, Mahadine z Czadu, Ni Yulan z Chin

8.12 w kościołach: pw. św. Antoniego oraz pw. Wniebowzięcia NMP (ul. Targowa) odbędzie się zbiórka pieniędzy na rzecz chorej Karoliny

9.12, godz. 9:00-14:00 - koncert „Kapeli u Mundka” i festyn pod SOK-iem na rzecz Karoliny

9.12, godz. 12.00 - „Krajka - zachowaj od zapomnienia” - prezentacja wydawnictwa w Sokółce w Kawiarni „Lira” SOK-u, w trakcie warsztatów świątecznych. Uczestnicy otrzymają darmowy egzemplarz.

9.12, godz. 20:00 - PUB Blues&Rock u Matczaka - koncert zespołów Sorrow i FBI - na rzecz Karoliny

10.12 w kościele pw. Najświętszego Ciała i Krwi Chrystusa (os. Zielone) zbiórka pieniędzy na rzecz Karoliny

10.12, godz. 10:00-14:00 - „Płyniemy dla Karoliny” maraton pływacki na basenie OSiR w Sokółce

15.12 w GOKSiR w Janowie otwarcie wystawy pokonkursowej na tkaninę dwuosnowową ph. „Droga przez wieś” (Izba Tkacka), także prezentacja wydawnictwa „Krajka - zachowaj od zapomnienia”

17.12, godz. 17:00 - koncert na rzecz Karoliny w Starej Szkole - wystąpi kadra pedagogiczna ze Szkoły Muzycznej w Sokółce

Kwadratura pizzy

prawdziwe prawdziwka

Zgłodniałem. Niestety, nikt mi za reklamę nie zapłacił, więc nie powiem, do jakiej pizzerii zadzwoniłem.

-Dzień dobry, chciałbym zamówić... ha, ha... włoszczyznę.

Kobieta odbierająca zamówienie aż westchnęła zadowolona. Musiała już po raz setny usłyszeć ten dowcip. Nie kontynuowałem swego kabaretu. W końcu zadzwoniłem po jedzenie, a nie stare suchary.

-Jaką? - spytała.

-Duża pepperoni z...

-Nie.

-Słucham?

-Nie zamówi pan pepperoni, ponieważ jestem wegetarianką.

-No bardzo mi miło z tego powodu, ale co ma piernik do mojego placka z sosem pomidorowym i serem?

-Jestem przeciwko jedzeniu mięsa i moje sumienie nie pozwala na realizację tego zamówienia. Może pan zamiast pepperoni wziąć z plasterkami ananasa.

-Mogę, ale tego nie zrobię - odpowiedziałem. Ananas zamiast mięsa to tak jak tabletki musujące zamiast kapsułek do prania (czyli - bębna może nie rozwali, ale efekt nieprzyjemny).

-Pani przecież nie będzie tego jeść.

-Może i nie będę, ale jestem wegetarianką i mam prawo decydować o tym, czy jakieś zwierzę będzie cierpieć.

Zwierzęta, które zmieniły swój stan skupienia z gryzącego na gryziony z reguły nie cierpią. Przynajmniej tak mi się wydaje. Parówka jakoś nie narzeka, jak się ją dżga widelcem. Nie chciałem się jednak spierać. Byłem głodny i zbyt leniwy.

-No to może z serem fetą.

-No pan oszalał! Wie pan, jak cierpią owieczki i kozy, gdy się je doi?

-Uwierz mi pani, naprawdę trudno jest mi to sobie wyobrazić - odpowiedziałem. - Proszę poczekać. Zaraz coś znajdę w ulotce dla siebie i dla pani...

Przez parę sekund badałem kawałek papieru. Zauważyłem coś, co zasugerowało, że powinienem zainteresować się starą zakupką chińską, która pewnie cierpiała w szafie.

-Przepraszam, nie wiem, czy dobrze przeczytałem... Wasza pizza jest prostokątna?

-Tak.

-Aaa... To dziękuję. Do widzenia.

Wyobrażacie sobie.

Prostokątna pizza.

Co się dzieje z tym krajem...

Kamyk

gdzie
warto
być?



Sokółka, ul. Monte Cassino 12A
DOWÓZ tel. 573 257 189

Pizza / Pasta / Świeże sałatki / Desery

Siłownia przy ZS w Sokółce /ul. A. Mickiewicza 11/ zaprasza

Zapraszamy od pon. do pt., od godz. 16:30 do 21:30.



zdrowie - vitalność - energia

Sala wyposażona w profesjonalny zestaw do ćwiczeń siłowych i aerobowych / Abonament miesięczny (70 zł), dostępny po wpłacie na konto SOSW w Sokółce: Bank Spółdzielczy w Sokółce 07 80 93 0000 0013 90 74 2000 0030 i okazaniu przy pierwszym wejściu dowodu płatności. Abonament dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych - 35 zł. Osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności - wchodzi za darmo.

OMEGA ZDOBYŁA 32 MEDALE NA MISTRZOSTWACH PODLASIA

1-2 grudnia odbyły się Mistrzostwa Województwa Podlaskiego w pływaniu o Puchar Prezydenta Miasta Suwałk. W zmaganiach wzięło udział 331 zawodniczek i zawodników z 12 klubów naszego województwa. Były to najważniejsze zawody pływackie w tym roku o zasięgu regionalnym. Nasze miasto reprezentowały UKS Omega oraz UKS Batory.

Zawodnicy UKS Omega przygotowani przez trenerów Konrada Stackiewicza i Rafała Czarneckiego osiągnęli sukces, zdobywając 32 medale: 8 złotych, 12 srebrnych i 12 brązowych. Zawody odbywały się w sześciu kategoriach wiekowych. W każdej prowadzona była klasyfikacja na najlepszego zawodnika i zawodniczkę imprezy.

W kategorii wiekowej - rocznik 2007 i młodsi udane zawody zaliczyła Monika Malicka, zdobywając brąz w rywalizacji na dystansie 50m stylem klasycznym. Świetnie zaprezentowali się chłopcy z tego rocznika. Sebastian Michałowski otarł się o medal, zajmując IV miejsce w wyścigu na 50m stylem klas., zaś Jakub Ignatowicz zajął wysokie VI miejsce w rywalizacji na 100m styl. grzbietowym. W roczniku 2006 wspaniale zaprezentowały się Iga Kulkicz oraz Oliwia Radel. Iga trzykrotnie stawiała na podium. Zdobyła złoto na dystansie 100m stylem grzbietowym oraz 2 srebrne na 50m - grzbietowym i 100m - klasycznym. W klasyfikacji na najlepszą zawodniczkę mistrzostw w roczniku 2006 Iga zajęła IV miejsce. Równie dobre starty odnotowała Oliwia Radel, która zdobyła złoto na dystansie 100m stylem zmiennym oraz brąz w wyścigu na 50m - motylkowym. Oliwia zajęła też IV miejsce w rywalizacji na 100m styl. motylkowym, ustanawiając nowy rekord klubu. Pozostałe zawodniczki



Omegi z tego rocznika, Oliwia Ignatowicz i Weronika Leosz aktywnie włączyły się w rywalizację i ustanowiły nowe rekordy życiowe. Wśród chłopców bardzo dobry start zaliczył Michał Miszkin, który stanął na najniższym stopniu podium w wyścigu na 100m styl. motylkowym. W roczniku 2005 świetnie popłynął Daniel Mrozowicz, zdobywając 2 brązowe medale na dystansach 50m i 100m stylem klasycznym. Wśród dziewcząt blisko „czołówki” były Oliwia Steć oraz Justyna Łopatecka. Oliwia zajęła IV miejsce w swoim starcie na 50m stylem klasycznym, Justyna była V w wyścigu na 100m stylem grzbietowym. W roczniku 2004 znakomite zawody zaliczyła Zuzanna Rogowicz, która we wszystkich swoich startach zdobywała medale: 2 złote na dystansach 200m i 400m stylem dowolnym, srebrny na 100m - grzbietowym oraz brązowy na 50m - dowolnym. Zuzia w klasyfikacji końcowej na najlepszą zawodniczkę w swoim roczniku zajęła II miejsce. W roczniku 2003 zawodnicy Omegi zdobyli najwięcej medali. Na swoim wysokim poziomie zaprezentowała się Agnieszka Ancypio, zdobywając 2 złote medale na dystansach 50m i 100m stylem dowolnym oraz dwa srebrne na 200m styl. dowolnym i 100m - motylkowym. Bardzo dobre starty zaliczyła Julia Sołowiecz, zdobywając

również 4 medale: dwa srebrne na dystansach 50m stylem klasycznym i 100m stylem zmiennym oraz dwa brązowe na 100m - motylkowym i 50m - dowolnym. W rywalizację włączyła się również Maja Garkowska, która na 100m stylem klasycznym była 5. Wśród chłopców z tego rocznika rewelacyjnie pływał Eryk Michałowski, który wywalczył 2 złote medale na 50m i 100m stylem klasycznym oraz dwa brązowe w wyścigach na 400m stylem dowolnym i 100m - zmiennym. Zawodnicy z rocznika 2003 znakomicie wypadli w klasyfikacji na najlepszego zawodnika: Agnieszka zajęła II miejsce, Julia była 6., zaś Eryk zanotował 5. pozycję. W roczniku 2002 i starsi świetnie popłynęli Gabriela Czarnowicz oraz Gabriela Poczobutt-Odlanicka. Pierwsza Gabrysia zajęła dwukrotnie II miejsce na dystansach 50m stylem dowolnym i 50m - grzbietowym, sięgnęła także po 2 brązowe krążki w wyścigach na 200m stylem dowolnym i 100m - grzbietowym. W klasyfikacji na najlepszą zawodniczkę Podlasia w swoim roczniku zajęła V miejsce. W ślady koleżanki poszła Gabriela Poczobutt-Odlanicka, która zdobyła 3 srebrne medale na dystansach 50m i 100m stylem klasycznym i 100m - zmiennym. Serdeczne podziękowania należą się rodzicom zawodników, którzy licznie przybyli do Suwałk i dopingowali naszych pływaków. UKS Omega



II Liga Siatkówki Chłopców Szkół Ponadgimnazjalnych Woj. Podlaskiego



W hali sportowej przy Zespole Szkół siatkarze Zespołu Szkół Zawodowych w Sokółce 30 listopada rozegrali kolejne mecze II Ligi Siatkówki Chłopców Szkół Ponadgimnazjalnych Województwa Podlaskiego. Drużyna ZSZ zaskoczyła i przeciwników nie spodziewanie dobrą grą, ulegając wprawdzie w pierwszym meczu 1:2 (19:25, 26:25, 10:15) ZSOiZ Czyżew, lecz zwyciężając pewnie w drugim spotkaniu ZSZ Wysokie Mazowieckie 2:0 (25:20, 25:7). Zdobyte 4 punkty cieszą, lecz jeszcze bardziej cieszy dobra gra, którą zaprezentowali siatkarze sokólskiej "Zawodówki". Skład ZSZ: 2 - Kamil Wysocki (IV Tf), 4 - Patryk Olechno (II Tf), 6 - Maciej Kiemiesz (I Tm), 7 - Bartłomiej Łopatecki (IV Tf), 10 - Damian Roszkowski (IV Tf), 11 - Tomasz Paszko (II Tf), 13 - Paweł Olechno (II Tm), 15 - Kacper Piekarski (II Tm).

Trener: Grzegorz Zalewski

Profesjonalna Liga Taekwon-do

W minioną niedzielę 46-osobowa ekipa Combat Sports Academy rywalizowała podczas finałowego turnieju tego rocznego cyklu Profesjonalnej Ligi Taekwon-do. Do Jabłonny wybrali się adepci z Sokółki, Dąbrowy Białostockiej i Lipska. Potwierdzili tam wysokie umiejętności, co uwieńczyli trzecim miejscem w klasyfikacji generalnej PLT 2017. Lepsze były tylko bardzo mocne kluby z Pruszcza Gdańskiego i Legionowa. W sumie turniej zgromadził 230 zawodników z Pruszcza Gd., Legionowa, Jabłonnej, Białegostoku i Bartoszyca.

Na gratulacje zaśluzili wszyscy uczestnicy trzech tego rocznych turniejów. Każdy z przeszło 80 młodych taekwondzistów CSA dołożył swoją cegiełkę do tego sukcesu.

Wyjazd odbył się dzięki wsparciu finansowemu Urzędu Miejskiego w Sokółce, Urzędu Miejskiego w Dąbrowie Białostockiej oraz Starostwa Powiatowego w Sokółce. CSA >>>

KAWETA

- ZŁOMOWANIE AUT
- ZAŚWIADCZENIE
DO WYREJESTROWANIA
- POMOC DROGOWA

SOKÓŁKA tel. 600 486 444



Znasz ciekawą osobę, którą warto przybliżyć naszym Czytelnikom, z ochotą o niej napiszemy. Czekamy na sygnał.
Redakcja

Zleć nam swoją reklamę
redakcja@infosokolka.pl

INFO
SOKÓŁKA

Wydawca: Stowarzyszenie "Towarzystwo Ziemia Sokółska"
Adres redakcji: ul. Marsz. J. Piłsudskiego 8, 16 -100 Sokółka
redakcja@infosokolka.pl www.infosokolka.pl
Redaktor naczelna: Aneta Tumiel
Nakład: 10 000 egzemplarzy, ISSN 2450-999X

Warsztaty kulinarne „Wiem, co jem”

W ramach Rządowego Programu Bezpieczna + Projekt „Sprawni i Samodzielni” w listopadzie 2017 r. uczniowie Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Sokółce wzięli udział w 6-godzinnych warsztatach kulinarnych ph.: „Wiem, co jem”. Zajęcia dla uczniów klas Gimnazjum prowadziła pani Bożena Mróz. Uczniowie uczestniczyli w trzech spotkaniach po 2 h każde.

15.11 na pierwszych warsztatach młodzież zapoznała się z piramidą żywieniową – grupą produktów niezbędnych w codziennej diecie, znaczeniem aktywności ruchowej niezbędnej w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu człowieka, zasadami prawidłowego odżywiania oraz błędami żywieniowymi. Wyodrębniła surowce pochodzenia roślinnego i zwierzęcego, podając przykłady. Podczas pracy w grupach, wykonując miniplakaty, uczniowie mogli skoncentrować się na wybranych warzywach i owocach, ich składzie chemicznym, wartościach odżywczych oraz ich korzyściach zdrowotnych w codziennej diecie. Świadomi tego, co jedzą na co dzień, przystąpili do sporządzania: soku z marchwi, soku pomarańczowo-marchwiowego, wykorzystując odpowiedni sprzęt, surówki z papryki i porów, surówki z kapusty pekińskiej, w skład której wchodziły: kapusta pekińska, pomidory, ogórki, rzodkiewka, natka pietruszki, przyprawy i zaprawy.

Podczas pracy zwracali uwagę na zachowanie zasad bhp, porządek na stanowisku pracy, higienę produkcji. Poprawnie wykonywali potrawy, dobierając odpowiednie naczynia i kulturalnie spożyli przygotowane przez siebie potrawy i napoje. Wszystkim uczestnikom bardzo smakowało. Była to prawdziwa „bomba witaminowa”. Na koniec zajęć każdy z uczestników otrzymał upominek w postaci owoców i warzyw.

17.11 odbyły się drugie warsztaty kulinarne: „Wiem, co jem”. Zajęliśmy się kolejną grupą produktów, jakimi były - produkty zbożowe, tj. pełnoziarniste pieczywo, makaron, płatki owsiane, kasze, ryż. Umieściliśmy naszą grupę produktów w piramidzie żywieniowej. Uczniowie poszerzyli swoją wiedzę o produktach zbożowych, stanowiących podstawę piramidy, które powinny wchodzić w skład każdego głównego posiłku. Zapoznaliśmy się również z ich składem chemicznym i wartościami odżywczymi – są dobrym źródłem węglowodanów dostarczających energii dla pracy mięśni, białka, witamin z grupy B, magnezu, żelaza, cynku oraz błonnika pokarmowego. Podczas pracy w grupach, wykonując miniplakaty, uczniowie mogli skoncentrować się na wybranych produktach zbożowych (pieczywo, makarony, płatki owsiane, kasze ryż), uzupełniając ich skład chemiczny, wartości odżywcze i korzyści zdrowotne w codziennej diecie. Wymienili rodzaje zbóż i mąki

z nich produkowanej. Dowiedzieli się, dlaczego mąki razowe mają wyższą wartość odżywczą niż mąki jasne. Ciekawostką była produkcja makaronu, który znany był uczniom jako makaron gotowy – fabryczny. Młodzież

podzielona na zespoły, wykorzystując różnorodne pieczywo i makaron oraz inne dodatki: z warzyw, sera, jaj, ryb, pestek słonecznika, sporządziła przekąski i sałatki, takie jak: kanapki dekoracyjne, tartinki, koreczki, zielona sałatka z makaronem, sałatka z makaronem z sosem czosnkowym. Ładnie wykonywali na stole potrawy, które zachęcały do zjedzenia. Wykonywanie potraw sprawiło młodzieży wiele radości. Świadomi tego, co jedzą, kulturalnie spożyli posiłek.

22.11 odbyły się 3. warsztaty kulinarne: „Wiem, co jem”. Przypomnieliśmy sobie wiadomości na temat owoców, warzyw, produktów zbożowych, ich wartości odżywczych i znaczeniu w codziennej diecie. Skoncentrowaliśmy się na płatkach owsianych, otrębach, kaszy manny, pestkach słonecznika, które były głównym bohaterem w sporządzanych tym razem słodkich potrawach – deserach. Każda grupa wykonywała inne potrawy. Młodzież sporządziła następujące desery: ciasteczka owsiane z wykorzystaniem m.in. płatków owsianych, mleka sojowego, bananów, owsiane muffiny z jabłkiem i orzechami, w skład których wchodziły głównie – płatki owsiane, miód, banany, jabłka, orzechy włoskie, cynamon, batony musli z bananem z wykorzystaniem m.in. płatków owsianych, otrębów pszenicznych, migdałów, rodzynków, jagód goji, suszonych śliwek, nasion słonecznika, bananów, miodu, kasza manna z sosem malinowym i owocami malin.

Uczniowie podczas pracy zwracali uwagę na zachowanie zasad bhp, porządek na stanowisku pracy, higienę produkcji. Ładnie wykonywali desery, które zachęcały do ich zjedzenia. Wykonywanie potraw sprawiło młodzieży wiele radości, zachęciło do wykorzystywania produktów zbożowych w sporządzaniu potraw i stosowania ich m.in. w deserach. Świadomi tego, co jedzą, kulturalnie spożyli posiłek.

Opracowała:
Bożena Mróz



„Przywitał pięknie nas Warszawski dzień...”

Uczestnicy projektu „Sprawni i Samodzielni”, uczniowie gimnazjum i szkoły przysposabiającej do pracy, realizowanego w ramach Rządowego Programu Bezpieczna +, dzięki umowie zawartej pomiędzy Podlaskim Kuratorem Oświaty w porozumieniu z Wojewodą Podlaskim a Starostą Sokółskim, we czwartek 9 listopada ruszyli na wycieczkowy szlak, który wiodł do Warszawy. O godzinie 6.30 zajęli miejsca w pociągu relacji Sokółka - Białystok, by po 40 minutach przesiąść się do pociągu „Orzeszkowa” relacji Białystok - Warszawa i już po nieco ponad dwóch godzinach powitał nas warszawski poranek. Podróż pociągami, dla niektórych pierwsza w życiu, spotkanie z konduktorem, bilety, przesiadki, dworce, te małe i te olbrzymie, zrobiły wielkie wrażenie. Po kilku krótkich chwilach pierwszego oszołomienia nową sytuacją, uczestnicy dzielnie radzili sobie z trudami

szali się po stolicy m.in. korzystając z metra.

Kiedy bilety zostały zakupione, a uczestnicy stali przed bramkami wejścia, w niejednej głowie

aleni, jak przystało na zaprawionych w podróży trudach turystów, stawiliśmy się na peronie i o godz. 20.30 pożegnaliśmy z sentymentem Warszawę.



pojawiała się obawa, czy na pewno bramka otworzy się i będzie można przejść. Pierwsze obawy zostały szybko rozwiane i kolejni uczniowie śmiało przechodzili na peron po drodze, pokonując ruchome schody, które dla wielu stanowiły i wyzwanie, i atrakcję.

By nabrać sił po pierwszych wrażeniach, zjedliśmy drugie śniadanie w przemyślnym Bistro „Wiem”. To pozwoliło podjąć następne wyzwanie. Był to pobyt w Centrum Nauki Kopernik, w którym mogliśmy eksperymentować i testować działanie różnych urządzeń. To była wspaniała nauka poprzez zabawę. Tam uczniowie mogli sami poeksperymentować. Tam można wszystkiego dotknąć, przesunąć, spróbować, przetestować, sprawdzić. Bez utartych ścieżek zwiedzania. Wszyscy byliśmy tam odkrywcami! Wspaniała przygoda, którą polecamy wszystkim zwiedzającym stolicę.

Zmęczeni eksperymentami i pokonywaniem własnych słabości udaliśmy się na pyszny obiad, który w pełni zregenerował siły. Przed nami był jeszcze spacer na Starówkę. Zwiedzanie rozpoczęliśmy od rynku na Starym Mieście, gdzie podziwialiśmy Kolumnę Zygmunta, zabytkowe kamieniczki. Zrobiliśmy też pamiątkowe zdjęcie przy pomniku Syrenki. Po drodze podziwialiśmy piękne iluminacje Pałacu Prezydenckiego, kamienic i kościołów i inne ważne miejsca Traktu Królewskiego. Uroczko wyglądała Warszawa wieczorową porą.

Nie mogliśmy odmówić sobie chociaż krótkiej wizyty w słynnych „Złotych Tarasach”, kompleksie handlowo-biurowo-rozrywkowym znajdującym się w Śródmieściu Warszawy.

Stąd już tylko krok dzielił nas od Dworca Centralnego. Punktu-

Wycieczka była bardzo udana, ponieważ mieliśmy okazję zobaczyć i doświadczyć czegoś nowego, ale i przypomnieć sobie to, co jest nam znane. Jesteśmy pewni, że nie zapomnimy tej wyprawy do końca życia i z pewnością będziemy chcieli tam wrócić. Tym bardziej że zdajemy sobie sprawę z tego, ile jeszcze innych miejsc w Warszawie czeka na to, by je poznać, odkryć i zapamiętać.

Najważniejsze są nasze doświadczenia, które wypracowaliśmy podczas wyjazdu, orientacja w dużym mieście, zakup biletów, bezpieczne poruszanie się środkami komunikacji, poruszanie się na terenie dużych obiektów, umiejętność odczytywania znaków informacyjnych, komunikacyjnych.

Dziękujemy naszym prześlannym wolontariuszkom: Julce i Kindze oraz pani Dorocie Maćkowiak za ciepłe przyjęcie nas w Warszawie, opiekę w czasie wycieczki, pełnienie roli naszych przewodników po stolicy, po-



moc w bezpiecznym poruszaniu się środkami komunikacji miejskiej, życzliwość, zaangażowanie oraz pomocną dłoń. Ceniemy tę nową przyjaźń i wierzymy, że nasze drogi jeszcze się spotkają.

Wrażenia, których doznała nasza młodzież, pozostaną w pamięci na zawsze, a zdobyta wiedza i doświadczenie owocować będzie podejmowaniem kolejnych wyzwań.

K. Zalewska, L. Zajkowska,
D. Kozaczyńska

Stąd już tylko krok dzielił nas od Dworca Centralnego. Punktu-