



Zapraszamy na wędrowkę OKOLICE SZLAKU ŚWIĘTEJ WARMII

w każdy czwartek w „Gazecie Olsztyńskiej”
Kolejny przystanek (4): BRĄSWAŁD | ZIENTARA-MALEWSKA, KSIĄDZ BARCZEWSKI I HISTORYCZNE POLICHROMIE



GAZETA
OLSZTYŃSKA

1421otbp-C-K



ŚRODA
|21|07|2021|

DZIENNIK ELBLĄSKI

cena 2,90 zł (w tym 8% VAT)

LAT

strefa
młodości



Komu przeszkadzają Wiedźmuchy z Miłakowa? 13

W każdej chwili mogą zabić

WOKÓŁ NAS || Na drogach Warmii i Mazur mamy plagę pijanych kierowców. Średnio policja dziennie zatrzymuje 10 nietrzeźwych osób, które wyjechały na drogi. Codziennie pijani powodują też wypadki. Zdarza się, że śmiertelne.

Co drugi z nas zna osobę, która prowadziła po pijaku, a co trzeci z nas zna kogoś, kto miał z tego powodu wypadek — wynika z raportu „Bezpieczni za kierownicą. AutoWatch Polska 2021”. Czyżbyśmy przyzwolali na nietrzeźwość?

Od początku roku patrole na Warmii i Mazurach zatrzymały prawie 2 tys. nietrzeźwych kierujących. To średnio 10 pijanych za kółkiem zatrzymywanych w regionie każdego dnia.

W wakacje jest najgorzej. Letni czas sprzyja relaksowi na świeżym powietrzu, któremu towarzyszy często picie alkoholu. Po udanym spotkaniu niektórzy decydują się na powrót do domu będąc jeszcze pod wpływem alkoholu. Myślą, że po jednym piwie nic się nie stanie.

Apo alkoholu można zabić... Niedawno Polskę wstrząsnęła informacja o wypadku spowodowanym przez pijanego kierowcę, który pozbawił rodziców trójkę rodzeństwa. A tylko w ubiegły weekend na drogach Warmii i Mazur policjanci zatrzymali 47 nietrzeźwych kierowców. W poniedziałek natomiast w Olsztynie został zatrzymany 22-latek, który kierował autem, mając 1,5 promila alkoholu w organizmie. Został ujęty dzięki trzeźwemu umysłowi innych kierowców. Zobacz na filmie, co się działo na drodze.

W Kętrzynie natomiast za kółko usiadł mężczyzna, który miał 2,5 promila, a w Szczytnie 53-latek kierująca autem najpierw wymusiła pierwszeństwo na jednym aucie, a potem cofając, uderzyła w drugie. Miała ponad promil alkoholu w organizmie.

Pół biedy, gdy taki kierowca narobi sobie tylko tyle kłopotu. Tymczasem 41-letni mieszkaniec Warszawy pod koniec czerwca wjechał po pijaku do... jeziora Okomin Duży w okolicach Ol-

sztyna. Udało mu się wydostać z pojazdu. Próbował się ukryć przed policjantami w zbożu, jednak kryjówka okazała się niewystarczająca. Teraz odpowie za swój czyn. Miał prawie dwa promile alkoholu w organizmie.

Zwykle jazda po pijaku kończy się tragicznie. W czerwcu w Warnach w okolicach Miłakowa za bezmyślność i brawurę 23-letniego pirata drogowego życiem zapłaciła jego 18-letnia dziewczyna Patrycja. Poniosła śmierć na miejscu. Widok masakry na drodze przeraził nawet strażaków, którzy przyjechali do wypadku. Dziewczyna nie miała żadnych szans. Miejsce, w którym siedziała, przyjęło na siebie całą siłę uderzenia. Samochód rozpadł się na dwa kawałki. Chłopak był pijany. Miał sądowy zakaz prowadzenia pojazdów. Przeżył.

Nie tylko pijany kierowca odpowiada za skutki spowodowanego wypadku. Konsekwencje dotyczą także pasażera oraz osoby, która powierzyła pijanemu samochód. Grozi mu wtedy kara grzywny — maksymalnie 5 tys. zł.

CO TO ZNACZY „PIJANY KIEROWCA”?

W Polsce dopuszczalna zawartość alkoholu we krwi u prowadzącego pojazd to 0,2 promila. Między tą wartością a 0,5 promila mamy stan po spożyciu alkoholu, który jest wykroczeniem, natomiast od 0,5 promila zaczyna się stan nietrzeźwości, który jest już przestępstwem.

— Tyle że to wartości całkowicie arbitralne. Policijna statystyka ich nie odróżnia. Kiedy mowa jest o uczestnikach lub sprawcach wypadków będących pod wpływem alkoholu, może to oznaczać zarówno kogoś, kto miał 0,21 promila (kac po imprezie poprzedniego popołudnia), jak i 2 promile (ktoś pijany w sztok). Nie wiemy też nigdy,



Fot. pikabay.com

bo jest to dopiero przedmiotem śledztwa policyjnego lub prokuratorskiego oraz ewentualnie opinii biegłych sądowych, o ile mamy do czynienia z wypadkiem drogowym, czy stan sprawcy miał faktyczny wpływ na to, że doszło do wypadku — tłumaczy Łukasz Warzecha, dziennikarz, publicysta i komentator polityczny na swoim blogu. — Fizjologia każdego człowieka jest inna. Mogą być przypadki, w których kierujący z zawartością alkoholu rzędu 0,21 albo nawet 0,51 promila będzie miał szybkość reakcji i percepcję identyczną jak w stanie całkowitej trzeźwości, a mogą być i takie, gdy wpłynie na nią już pół kieliszka lekkiego wina, a więc u sprawcy z punktu widzenia prawa trzeźwego faktycznie alkohol odegra jakąś rolę.

W 2020 roku w grupie kierujących powodujących wypadki pod wpływem alkoholu prowadzący samochody osobowe stanowili 64,9 proc. Te w czerwcu, lipcu i sierpniu stanowiły aż 32,9 proc. zdarzeń, a 39,8 proc. wypadków, których uczestnicy byli pod wpływem alkoholu, miały miejsce w soboty i niedziele. Statystyczny pijany kierowca ma 25-39 lat.

JAK ALKOHOL DZIAŁA NA KIEROWCĘ?

Zawsze działa źle, nawet w niewielkich ilościach. Dochodzi do zaburzeń neurolo-

gicznych, zawęża się pole widzenia, spowalniają reakcje lub, w przypadku większych dawek, wręcz wyłączają. Mówiąc obrazowo — centralny komputer zaczyna szwankować, a nawet zaprzestaje pracy.

Nawet kilka łyków piwa, nie mówiąc już o mocniejszych trunkach, wpływa na naszą orientację, postrzeganie, zdolność do oceny, czas reakcji. W trudnej sytuacji na drodze to może mieć kluczowe znaczenie.

Jak podaje Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, obliczono, że czas reakcji kierowcy mającego w swoim organizmie ponad 0,5 promila alkoholu może wydłużyć się nawet trzykrotnie, a droga hamowania prowadzonego przez niego pojazdu wzrasta o prawie 40 procent. Łatwo sobie wyobrazić konsekwencje.

Nawet po niewielkiej dawce alkoholu niektórym włącza się ułańska fantazja, niektórzy mają się za królów szos. Nie myślą, że te kilka łyków piwa kierowcę może zaprowadzić za kraty na całe lata, odebrać komuś nadzieję, zabić przyszłość.

Niektórzy — zwłaszcza ci, którzy stracili bliskich w wypadku spowodowanym przez pijanego — uważają, że sprawca zdarzenia ze skutkiem śmiertelnym, który był pod wpływem alkoholu, powinien odpowiadać przed sądem jak za zabójstwo. Bo co znaczy w takich przypadkach pozbawienia wolności? Sankcje przewidziane w Kodeksie karnym nie odstraszają.

Za jazdę pod wpływem alkoholu grozi kara do 2 lat więzienia, minimum 5 tys. zł grzywny oraz zatrzymanie prawa jazdy. Pijany sprawca śmiertelnego wypadku drogowego może trafić za kraty nawet na 12 lat. Są propozycje, by kierowcy tracili swoje samochody, jeżeli będą prowadzić je pod wpływem alkoholu.

AR

REDAKTORZY WYDANIA

Beata Brokowska
Artur Dryhynicz

wydawca@gazetaolsztynska.pl
sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE

internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY

Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO

Bartosz Orliński
Dawid Zmuda

GAZETAOLSZTYNSKA.PL

redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 89 539 74 83

PRENUMERATA

89 539 76 65
prenumerata@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA W OLSZTYNIE

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

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ

tel. 89 539 74 80, 81

REDAKCJA W ELBLĄGU

ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 55 611 46 00
fax 55 236 17 51

REKLAMA W ELBLĄGU

ul. Rybacka 35
tel./fax 55 236 16 99
reklamy@dziennikelblaski.pl

WYDAWCA

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

PREZES

Jarosław Tokarczyk

DRUK

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



Nie wszystkim podobają się Wiedźmuchy

KONFLIKT || W Miłakowie (w powiecie ostródzkim) zawrzało. Lokalna grupa artystyczna Wiedźmuchy jest krytykowana przez członków lokalnej Akcji Katolickiej, przedstawicieli miejscowej parafii i części radnych, którzy zarzucają artystkom działania okultystyczne.

Przestawiciele parafii pw. Podwyższenia Krzyża Świętego w Miłakowie w powiecie ostródzkim skierowali do Urzędu Gminy pismo w sprawie grupy artystycznej Wiedźmuchy, które miało być rozpatrzone przez radnych. Sprawa ma być omówiona na spotkaniu, w którym będą uczestniczyć radni, a także założycielka grupy artystycznej Wiedźmuchy Alicja Tomaszewska oraz Dariusz Szymaniak, proboszcz parafii pw. Podwyższenia Krzyża Świętego w Miłakowie.

Co zarzucają autorzy pisma Wiedźmuchom? I kim są Wiedźmuchy, dlaczego ich działania są krytykowane?

To grupa artystyczna, skupiająca kobiety, które wzajemnie się wspierają, podejmują akcje charytatywne. Występują podczas regionalnych festynów, wieczorów artystycznych. Stylizują się na postacie z bajek, czarownice — ubierają się w długie, ciemne suknie, zakładają kapełuszki i mają doczepione długie nosy oraz trzymają w rękach nieodłączny atrybut czarownic — miotły. Grupa artystyczna Wiedźmuchy jest aktywna zarówno podczas różnych imprez, jak i mediach społecznościowych. Kobiety często publikują zdjęcia promujące ich działania, zarówno w przestrzeni artystycznej, jak i charytatywnej. Działają od kilku lat. Autorzy skargi na Wiedźmuchy odbierają ich działania jako okultyzm.

Komisja miała rozpatrzyć wniosek Akcji Katolickiej w zeszły czwartek (15 lipca), ale radni stwierdzili, że muszą dogłębniej zbadać sprawę i zorganizować spotkanie z założycielką grupy artystycznej Wiedźmuchy i proboszczem parafii pw. Podwyższenia Krzyża Świętego w Miłakowie.

— Jest to sytuacja zupełnie niezrozumiała — mówi Alicja Tomaszewska, założycielka grupy artystycznej Wiedźmuchy, dyrektorka Miłakowskiego Domu Kultury, w komentarzu dla „Gazety Olsztyńskiej”. — W Polsce artyści są wolni i możemy dawać wyraz swojej sztuce. Oprócz tego, że jesteśmy



Fot. Wiedźmuchy/Facebook

Wiedźmuchy to grupa artystyczna, która działa od kilku lat



MONIKA FALEJ, POSŁANKA LEWICY Z WARMII I MAZUR: TAKIE DZIAŁANIA, JAK SKARGA NA WIEDŹMUCHY, TO SĄ STOSY XXI WIEKU.

grupą artystyczną, jesteśmy również grupą wsparcia. Podczas występów inne kobiety, widząc nasze ubrania, solidaryzują się z nami i opowiadają nam o swoich problemach. Jeździmy w różne miejsca, w których jesteśmy potrzebne i wspieramy kobiety, które na nas czekają. Każdy nasz występ jest występem artystycznym, bo my jesteśmy grupą artystyczną, a nie okultystyczną. Oddzielam swoje obowiązki zawodowe od obowiązków założycielki grupy. Promuję lokalną kulturę w Miłakowie,

staram się pokazać naszych uzdolnionych mieszkańców.

Zbigniew Zabłocki, radny powiatu ostródzkiego z Prawa i Sprawiedliwości, oraz członek Akcji Katolickiej zaznacza, że póki co nie chce nikogo osądzać i wstrzyma się z komentarzem do czasu decyzji komisji skarg, wniosków i petycji. Natomiast Agnieszka Bułak, zastępca prezesa Akcji Katolickiej w Miłakowie, odmówiła rozmowy z „Gazetą Olsztyńską”, podkreślając, że działacze czekają na decyzję komisji skarg.

W sprawę zaangażowała się posłanka Lewicy z Elbląga Monika Falej, która zamierza przeprowadzić w Miłakowie interwencję poselską. Polityczka zwraca uwagę, że w Polsce obowiązuje rozdział państwa od kościoła, a instytucje religijne nie powinny wpływać na kulturę i sztukę. Posłanka uważa, że ten temat wcale nie powinien być podejmowany przez radnych.

— Takie działania to są stosy XXI wieku. Wcześniej ustawiano stosy i podpalano drewno, a teraz stosuje się inne dostępne narzędzia. Dla mnie to jest kuriozalna sytuacja. Będę apelowała do radnych, żeby się nie podejmowali tego tematu, bo to jest kompletnie absur-

dalne, przecież mamy rozdział państwa od kościoła. Panie z grupy artystycznej Wiedźmuchy mają moje pełne wsparcie — mówi posłanka Monika Falej „Gazecie Olsztyńskiej”.

Parafia pw. Podwyższenia Krzyża Świętego w Miłakowie zamieszcza na swojej stronie internetowej teksty, które mają wydźwięk homofobiczny, jak np. „Homoseksualizm – czym jest i jak z niego wyjść?”, w którym tłumaczy „niemoralność czynów homoseksualnych”. Księża również edukują wiernych w sprawie szkodliwości pornografii i niepłodności mężczyzn.

O komentarz w tej sprawie poprosiliśmy prof. Marka Sokołowskiego, socjologa z UWM.

— Ksiądz z Miłakowa najwidoczniej stwierdził, że powinien cenzurować niektóre wydarzenia kulturalne. Chcę tylko przypomnieć, że niektórzy księża doszukiwali się wątków satanistycznych i okultystycznych w serii książek o Harrym Potterze. Zakładam, że panie z grupy artystycznej Wiedźmuchy nie naruszają norm religijnych ani nie łamią tabu. Nazwały się tak jak się nazwały – mają do tego pełne prawo, równie dobrze ksiądz mógłby występować przeciwko podlaskim Szeptuchom, którzy są bardziej na bakier z Kościołem katolickim. KAROL GROSZ



PROF. MAREK SOKOŁOWSKI, SOCJOLOG Z UWM: NIEKTÓRZY KSIĘŻA DOSZUKIWALI SIĘ WĄTKÓW SATANISTYCZNYCH I OKULTYSTYCZNYCH W SERII KSIĄŻEK O HARRYM POTTERZE.

Olsztyn. Remont mostu przy ulicy Artyleryjskiej wciąż trwa



Fot. Zbigniew Woźniak

Trwają prace remontowe mostu kolejowego nad tyną przy ulicy Artyleryjskiej w Olsztynie. Ciągłe są utrudnienia w ruchu. Ruch na ul. Wyzwolenia i Żarskiej będzie naprzemiennie wstrzymywany. Problem mogą mieć też spacerowicze, bo przejście zostanie ograniczone. — Ze względu na technologię wykonywanych prac ruch pojazdów i pieszych będzie utrudniony — wyjaśnia wykonawca prac. Na czas prac zostaną zdemontowane stalowe balustrady, granitowe płyty, a filary i ściany bocznych przyczółków konstrukcji zostaną odsłonięte. Remonty na wysokościach często stwarzają zagrożenie dla pieszych i pojazdów, dlatego warto zachować szczególną ostrożność, gdy znajdziemy się w pobliżu. RED.



Synagoga na kulturalnej mapie powiatu olsztyńskiego

Miejsce międzygminnego życia kulturalnego, organizacji kameralnych koncertów i wystaw oraz spotkań twórców — taką funkcję będzie pełnił budynek dawnej synagogi w Barczewie. Kilka dni temu właścicielem budynku już formalnie stał się samorząd powiatu olsztyńskiego.

Na terenie powiatu mamy kilka prawdziwych perełek historycznych i architektonicznych, które zasługują na przywrócenie im blasku — mówi Joanna Michalska, wicestarosta olsztyński. — Jedną z nich jest budynek dawnej barczewskiej synagogi, który nasz samorząd chce odrestaurować, by nadal świadczył o barwnych dziejach i mieszkańcach tych ziem, a także służył kolejnym pokoleniom. Do tej pory nie mieliśmy w zasobach swoich nieruchomości obiektu, w którym moglibyśmy organizować własne imprezy kulturalne i inne spotkania.

Przez 40 lat synagogą opiekowało się Stowarzyszenie Społeczno-Kulturalne „Pojezierze” z Olsztyna, prowadząc tu Galerię Sztuki. — To się nie zmieni, ponieważ zawarliśmy ze stowarzyszeniem umowę użyczenia, by mogło kontynuować swoją działalność statutową. Budynek wymaga jednak remontu, co wiąże się ze sporymi nakładami finansowymi. „Pojezierze” przez wiele lat trosz-



Fot. archiwum starostwo olsztyńskie

Gospodarzem dawnej synagogi w Barczewie został samorząd powiatu olsztyńskiego

czyło się, by synagoga nie podupadała, zdobywając fundusze m.in. na wymianę elektryki czy zabytkowych okien. Jako samorząd mamy jednak większe możliwości pozyskania środków, choćby jako członek wspierający w międzynarodowej sieci Cittaslow. Jedną z najważniej-

szych potrzeb obecnie jest założenie ogrzewania w synagodze, by ta mogła być efektywnie wykorzystywana przez cały rok, a nie, jak obecnie, tylko w sezonie letnim. Mamy też już kilka pomysłów na promocję międzygminnego życia kulturalnego. Jednym z pierwszych jest podsumowanie organizowanego przez GOK w Dywitach konkursu plastycznego „Kobiece Impresje” i wystawa zwycięskich prac. Mamy na swoim terenie grupy teatralne, muzyczne, twórców zajmujących się rękodziełem, fotografią czy malarstwem. Synagoga w Barczewie jest świetnym miejscem na prezentowanie kultury z całego powiatu olsztyńskiego — ocenia wicestarosta Michalska.

Według najstarszych istniejących zapisków w Barczewie Żydzi pojawili się w 1825 roku. — Należeli oni do ówczesnej gminy żydowskiej w Olsztynie. Przez 20 lat korzystali z opieki tamtejszego rabina, mieli jednak ambicję utworzenia własnej gminy — opowiada Krystyna Szter, opiekująca się od lat synagogą, prowadząc w niej Galerię

Sztuki. — Barczewscy Żydzi marzyli o własnym domu modlitwy. W końcu udało się im pozyskać parcelę przy ul. Kościuszki. Wiosną 1896 roku, po 10 latach budowy, bożnica została oddana do użytku. Barczewscy Żydzi asymilowali się z lokalną społecznością, wspierając sąsiadów i żyjąc z nimi w zgodzie. Od sierpnia 1938 roku budynek gminnej synagogi przestał być wykorzystywany do celów religijnych, a nową właścicielką została miejscowa rejentka. Podczas „nocy kryształowej” z synagogi zdjęto gwiazdę Dawida. Budynek ocalał, bo znajdował się w rękach aryjskich, ogłosiła go za to Armia Czerwona, która zajęła Barczewo 30 stycznia 1945 roku. Budynek w latach 70. przejęło Muzeum Warmii i Mazur, a w 1980 roku SSK „Pojezierze” w Olsztynie. Teraz gospodarzem jest samorząd powiatu olsztyńskiego, co daje szansę na rozszerzenie dotychczasowej działalności synagogi będącej świadectwem wielokulturowej historii Warmii — podsumowuje Krystyna Szter.

MATERIAŁY: STAROSTWO OLSZTYŃSKIE

76621otbr

Tonący nie krzyczy, walczy o oddech

NAD WODĄ || Chciałam tylko sprawdzić, czy mam dno. I już by mnie nie było, gdyby nie uratowała mnie przyjaciółka. Trauma pozostała na całe życie i lęk przed pływaniem w jeziorze. Mnie się udało. Żyję. Ludzie toną po cichu, obok nas – wspomina swój dramat nasza czytelniczka.

Nie trzeba bezmyślnie skakać do jeziora, którego się nie zna czy próbować przepłynąć na drugi brzeg, nie znając swoich możliwości, by zniknąć na zawsze. Najbardziej czego potrzebujemy nad wodą to wyobraźni. Jak wygląda osoba, która właśnie tonie?

– Nie tak jak na filmach – wyjaśnia Jarosław Sroka, dyrektor Mazurskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego w Giżycku. – W tej dramatycznej chwili tonący rzadko macha rękami, nie pluska wodą, nie krzyczy rozpaczliwie, wołając o pomoc, jak to obserwujemy w filmach.

TONĄCY NIE WYGLĄDA TAK, JAKBY SIĘ TOPIŁ. ZAZWYCZAJ TONIE PO CICHU. JEST W POZYCJI PIONOWEJ, POJAWIA SIĘ NAD LUSTREM WODY, PO CZYM ZNIKA POD POWIERZCHNIĄ. I TAK KILKA RAZY.

Usiłuje płynąć w określonym kierunku, ale tak naprawdę jest w miejscu, ma puste spojrzenie i szklane lub też zamknięte oczy. Osoba, która tonie, nie potrafi machać rękoma w geście wołania o pomoc, ale odruchowo rozkłada je, by najzwyczajniej złapać oddech. Nie kontroluje tego.

– Dlaczego tonący zazwyczaj nie woła o pomoc, nie krzyczy?

– Bo próbuje złapać oddech, który jest znacznie przyspieszony – mówi Jarosław Sroka. – Osoba tonąca gwałtownie nabiera powietrza, więc nie ma jak zawołać o pomoc. Po prostu nie może krzyczeć, bo usiłuje oddychać. Poza tym tonący ma kilkadziesiąt sekund, zanim znajdzie się pod wodą. To trwa krótką chwilę. Kiedyś na plaży zauważyłem dziewczynę w wodzie z rękoma pod wodą, otwartą buzią i wytrzeszczonymi oczami. Dziwnie kręciła się



Fot. Mateusz Partyga

Zawsze podczas kąpieli w jeziorze zachowajmy zdrowy rozsądek i wyobraźnię



Fot. MOPR

pod wodą. Nie reagowała na moje pytania. Zorientowałem się, że coś jest nie tak. Okazało się, że nie była w stanie nic powiedzieć, wydobyć z siebie dźwięku. Zareagowałem na czas. Nic jej się nie stało.

– Tonący brzytwy się chwytają...

– Coś w tym powiedzeniu jest – twierdzi dyrektor MOPR. – Tonący potrafi złapać się na przykład osoby obok, liny, deski, ale nie jest w stanie podplynąć do koła ratunkowego czy ratownika. Zdarza się, że osoby tonące w panice i szoku łapią innych za włosy. Dopóki masz

JAROSŁAW SROKA, DYREKTOR MAZURSKIEGO OCHOTNICZEGO POGOTOWIA RATUNKOWEGO W GIŻYCKU:

TONĄCY POTRAFI ZŁAPAĆ SIĘ NA PRZYKŁAD OSOBY OBOK, LINY, DESKI, ALE NIE JEST W STANIE PODPŁYNĄĆ DO KOŁA RATUNKOWEGO CZY RATOWNIKA. ZDARZA SIĘ, ŻE OSOBY TONĄCE W PANICE I SZOKU ŁAPIĄ INNYCH ZA WŁOSY

siły, to walczysz, ale w wodzie szybko tracisz siły.

– Toniecie a topienie się – okazuje się, że to nie jest to samo.

– Toniecie, topienie się nie zawsze przebiega tak samo – wyjaśnia Jarosław Sroka. – Może to być proces trwający kilka minut, gdy tonący walczy, połyka wodę, która następnie dostaje się do płuc. Może to też trwać zaledwie moment, gdy po długim plażowaniu rozgrzani słońcem nagle skaczemy do wody, co powoduje szok termiczny. Może spowodować zatrzymanie oddechu, a nawet nagle

zatrzymanie krążenia. W takim przypadku poszkodowani zazwyczaj już nie wypływają.

– Każdego roku kilka osób tonie przy próbach ratowania, podejmowanych przez ludzi nieprzeszkolonych w ratownictwie wodnym. Zwykła umiejętność pływania może nie wystarczyć. Jak pomóc tonącemu?

– Ratownicy są odpowiednio przeszkoleni nie tylko do ratowania ludzi w wodzie, ale też do ich obserwacji – dodaje Jarosław Sroka.

– DOSKONAŁE WIEDZĄ, NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ, JAK ZNALEŹĆ W TŁUMIE KĄPIĄCYCH SIĘ OSÓB TĘ, KTÓRA WŁAŚNIE ZACZYNA SIĘ TOPIĆ.

Ratownicy potrafią profesjonalnie zareagować, a plażowicze nie. Dlatego zaleca się osobom nieprzeszkolonym unikanie wchodzenia do wody, a jakiegokolwiek działania powinno się ograniczać do rozmowy z tonącym w celu opanowania jego paniki oraz do prób osiągnięcia ratowanego częścią ubrania, czy też rzucenia mu liny lub rzutki ratunkowej. Można też w razie konieczności utworzyć łańcuch trzymających się ludzi, gdzie pierwszy z nich chwytą tonącego za rękę. Niestety, często ludzie przeceniają swoje możliwości, zarówno ci, którzy uważają się za doskonałych pływaków, jak i ci, którzy próbują w dramatycznych sytuacjach ich ratować.

Potrzebujemy wyobraźni, szczególnie nad wodą. Rodzice widzą tonące dziecko, ale nie zdają sobie z tego sprawy, co się dzieje, że potrzebna jest interwencja. Dzieci bawiące się w wodzie zazwyczaj hałasują, krzyczą, śmieją się, rozmawiają. Jeśli ucichną, warto sprawdzić, dlaczego. Warto też zapamiętać numer ratunkowy nad wodą 601 100 100 lub 984.

RENATA SZCZEPANIK

Pani spadła mi z nieba

POMOC || Kto najbardziej potrzebuje pomocy wolontariuszy? Dzieci, niepełnosprawni, ale przede wszystkim samotni seniorzy. 49-letnia Beata Groszkowska z Nikielkowa postanowiła, że wesprze właśnie starsze osoby. Jak mówi, w życiu każdego z nas powinien znaleźć się czas na pomaganie.

– Kiedy zostałam wolontariuszką?

— Jeszcze trzy lata temu nie pomyślałabym, że nią będę. Choć zawsze byłam otwarta i miałam w sobie wrażliwość na drugiego człowieka. Kiedyś mieszkalam na Zatorzu, gdzie wśród lokatorów byli starsi ludzie. Często samotni, więc wiedziałam, że potrzebują pomocy z zewnątrz. Staralam się ich wesprzeć na tyle, na ile mogłam. Zdarzało się, że dzieliłam się z nimi ugotowanym przeze mnie obiadem.

– Kiedy jednak ta myśl o wolontariacie pojawiła się na poważnie?

— W 2019 roku, po śmierci moich rodziców. To był moment, kiedy prze wartościowałam swoje życie. Pojawił się pomysł, by zaangażować się w działanie, dzięki któremu będę mogła dać coś od siebie. Pomóc innym. Kiedy więc zobaczyłam ogłoszenie o wolontariacie w Federacji FOSA, postanowiłam się zgłosić. Uważam, że w życiu każdego z nas przychodzi taki moment, kiedy rodzi się w nas potrzeba zrobienia czegoś na rzecz innych. A komu będziemy pomagać, to już kwestia naszych umiejętności i doświadczeń. Ja zawsze lubiłam ludzi. Trafiłam do Federacji FOSA, pomagam więc seniorom. Tak wyszło.

– Dlaczego wolontariat ma znaczenie?

— Ja moje życie, mój czas chcę też dzielić z innymi ludźmi. Czasem trzeba, by w życiu osób, w których jest samotność czy pewien rodzaj bezradności, pojawiła się taka osoba jak ja. Trzeba sobie uświadomić, że czasem najprostsza rzecz ma znaczenie. Powiedzmy, taka wyprawa do sklepu po zakupy. Można pomyśleć - żaden wysiłek, ale dla kogoś przykutego do łóżka rzecz niemożliwa do wykonania. Choć najczęściej po prostu towarzyszy się im w codzienności. Czasem trzeba podwieźć osobę starszą na szczepienie czy po prostu z nią pobyć. Wysłuchać. Czasem wyjść z seniorem na spacer.

– I kiedy się wysłucha, można skorzystać z tego doświadczenia?



Fot. Katarzyna Janikowska-Mazurkiewicz

— Każda strona może wynieść z tej relacji coś dla siebie. Wymieniamy się doświadczeniem. Osoba starsza opowiada o sobie, a ja lubię słuchać historii. Konfrontując się z tak trudnym doświadczeniem drugiej osoby, mamy możliwość poznania świata, o którym wcześniej nie mieliśmy pojęcia. Można powiedzieć, że wolontariat przygotowuje nas do trudnych sytuacji, które mogą nastąpić w naszym życiu.

– Lubisz pomaganie?

— Sprawia mi przyjemność i frajdę. Jedną z osób, której pomagam, powiedziała do mnie ostatnio: „pani Beatko, pani mi z nieba spadła”. Dosłownie. Zrobiło mi się bardzo miło. Co więcej, to potwierdza, że jestem jej potrzebna. Dzięki mnie czuje, że ma kogoś, na kogo może liczyć. Ma osobę, do której może zadzwonić, kiedy znajdzie się w trudnej sytuacji. To poczucie sprawia, że osoby, którym pomagam też są silniejsze i mają większą moc do pokonywania trudności.

– Co jeszcze daje wolontariat? Oczywiście nie mówimy tutaj o korzyściach materialnych.

— Daje naprawdę dużo. Przede wszystkim — czuję się potrzebna. W moim przypadku jest to przede

wszystkim obecność drugiego człowieka. Lubię ludzi, więc czerpię również garściami z tej obecności. Wolontariat pozwala mi też żyć szczęśliwiej. Ma dobry wpływ na emocje. Szczególnie w tym trudnym czasie, kiedy jeszcze do niedawna pandemia zmuszała nas do izolowania się od innych. Dziś nadal każdy z nas żyje w poczuciu niepewności. Zamknięcia, restrykcje nie powodowały, że patrzyliśmy z optymizmem w przyszłość. Tymczasem wolontariat pozwala mi patrzeć na to co dzieje się dookoła i dostrzegać mimo wszystko pozytyw. Uczę się też wdzięczności. Za to, że ja jestem sprawna i mogę pomagać innym. Doceniam zwykłą codzienność.

– Teraz jesteś już bardzo zaangażowaną wolontariuszką. Przed laty tak nie było?

— Wcześniej były to tzw. „zrywy wolontariackie”. Zdarzyło się, że razem z mężem pomagaliśmy pewnemu małżeństwu. Jednak w większości wypadków wolontariat jest ściśle utożsamiany ze świętami. Wtedy nagle wiele osób postanawia pomóc komuś potrzebującemu wsparcia czy wziąć udział w zbiorce Szlachetnej Paczki. Kiedy usłyszymy, że komuś spalił się

BEATA GROSZKOWSKA, WOLONTARIUSZKA:
LUBIĘ LUDZI, WIĘC CZERPIĘ RÓWNIEŻ GARŚCIAMI Z TEJ OBECNOŚCI. WOLONTARIAT POZWALA MI TEŻ ŻYĆ SZCZĘŚLIWIEJ. MA DOBRY WPŁYW NA EMOCJE. SZCZEGÓLNICIE W TYM TRUDNYM CZASIE, KIEDY JESZCZE DO NIEDAWNA PANDEMIA ZMUSZAŁA NAS DO IZOLOWANIA SIĘ OD INNYCH.

dom, też ruszamy na pomoc. Problem w tym, że to takie pomaganie na chwilę. Bo mamy tylko przez kilka dni wielkie serca, a potem nasz zapal gaśnie. Ja też tak miałam. Teraz jednak mam okazję, by bardziej zaangażować się w wolontariat. Pomagać innym przynajmniej raz w tygodniu. Teraz mogę sobie na to pozwolić, bo mam już dorosłe dziecko. Wcześniej byłam wiecznie zabiegana. Czasu wolnego było bardzo mało. Teraz zrobiła się dziura w planie mojego tygodnia i wypełniłam ją wolontariatem.

– Nie jest tak, że dzięki twojemu zaangażowaniu ktoś chciał również zostać wolontariuszem?

— Kiedy moja sąsiadka usłyszała, że jestem wolontariuszką, stwierdziła: „wiesz, ja zawsze chciałam być pielęgniarką, więc też chciałabym pomagać”. Jest takie powiedzenie: „obdarowując kogoś więcej zyskuje ten, kto przekazuje coś bezinteresownie”. Ostatnio na przykład zauważyłam starszą panią w centrum Olsztyna, która w samo południe, dźwigała torbę z zakupami. Cofnęłam się i zaoferowałam swoją pomoc. Bardzo się ucieszyła. Wolontariat uruchamia w nas niezwykle pokłady wrażliwości. Budzi

też odwagę, by zareagować. Wcześniej być może bym ją zauważyła, ale nie miałabym odwagi się narzucać. Teraz, kiedy już jestem wolontariuszką, wiem, że moją misją jest pomaganie innym, także starszym ludziom.

– Jaki jest największy mit o wolontariuszach?

– Najczęściej mówi się, że to ludzie, którzy pod przykrywką pomagania załatwiają swoje interesy. Czasem też, kiedy ktoś zaczyna pomagać, szczególnie osobie starszej, oceniają, że robi to, by przejąć majątek. Natychmiast więc uruchamiają się bratankowie, kuzyni, którzy czujnie śledzą każdy krok wolontariusza. A przecież nie o to chodzi. Mitem jest również to, że wolontariat pochłania dużo czasu. Nieprawda. Nie jest to też trudny. Jeśli ktoś chce pomagać, nie będzie szukać wymówek. Ci, którzy jeszcze powstrzymują się przed pomaganiem, nie muszą się bać. Każdy może znaleźć wolontariat w formie, która im najbardziej odpowiada. Wolontariat to nie tylko bycie przy umierającym, karmienie i przewijanie obłożnie chorej osoby. To także zrobienie zakupów, rozmowa czy po prostu wysłuchanie innej osoby. Nie trzeba być nie wiadomo jak silnym psychicznie, by zostać wolontariuszem.

– W sumie trzeba mieć trochę siły, by odbierać bezpodstawne zarzuty. Takie, o których wspomniałaś wcześniej, że wolontariusz czyha na majątek seniora.

– Trzeba mieć w sobie dojrzałość. Przecież wiemy, że takie pobudki nami nie kierują. Trzeba też uświadomić sobie, że nie mam wpływu na to, co myślą inni. Trzeba po prostu być sobą i nie przejmować się. I umieć zareagować, kiedy ktoś nas atakuje. Moją misją jest pomaganie. A jeśli ktoś myśli, że robię to dla korzyści, to źle to świadczy wyłącznie o osobie, która kto mówi.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ

Co daje wolontariat pani Beacie?

Czuje się potrzebna.

Mogę swój czas dzielić z innymi ludźmi.

Żyję szczęśliwiej.

Sprawia mi przyjemność i frajdę.

Budzi odwagę, by zareagować.

Chcemy im dać prawdziwe wakacje

WAKACJE || 19 lipca wojskowym samolotem z Armenii do Malborka przyleciała ormiańska młodzież. – Są to dzieci dotknięte ogromną tragedią – mówiła Marta Axentowicz-Bohosiewicz, prezes fundacji Armenian Foundation. – Chcemy im dać prawdziwe wakacje.

To ich pierwsze wakacje tak daleko od domu. Organizatorzy podczas 12-dniowego pobytu pokażą młodym ludziom Polskę od północy do południa. Pierwszy przystanek – Elbląg. Tu przyszedł czas na posiłek i zwiedzanie katedry pw. św. Mikołaja. I wreszcie długo wyczekiwany wyjazd nad morze. – Mam nadzieję, że w Polsce poznam nowe osoby i zdobędę nowe doświadczenia – mówiła piętnastoletnia Hasmik Atojan, która do Polski przyleciała z siostrą bliźniaczką, Aniutą.

– CHCIAŁABYM ODWIEDZIĆ NOWE MIEJSCA, ZWIEDZIĆ ZABYTKI, POZNAĆ MIASTA, ALE PRZED WSZYSTKIM ZOBACZYĆ POLSKIE MORZE. – JA CHCIAŁABYM POZNAĆ HISTORIĘ I KULTURĘ TEGO KRAJU I ZWIEDZIĆ MUZEA – DODAJE ANIUTA.

To pierwszy wyjazd zagraniczny dziewcząt. Jak same mówią, przed przyjazdem wiedziały, że Polska ma fantastyczną historię, którą chciałyby poznać. Słyszały również, że w Polsce jest dużo Ormian.

Jak to się stało, że ormiańska młodzież z terenów Górskiego Karabachu trafiła do Polski? – Kiedy w 2020 roku rozpoczęła się wojna o Górski Karabach, pomiędzy Armenią a Azerbejdżanem, cały świat armeński zaczął pomagać – wyjaśnia Marta Axentowicz-Bohosiewicz. – I ja wtedy sobie pomyślałam, że trzeba zrobić coś dla dzieci, bo to one są najbardziej poszkodowane w takich sytuacjach.

Po wielu miesiącach starań, przy współpracy z wieloma instytucjami, udało się pani Marcie przywieźć do Polski na wakacje 20 ormiańskich dzieci. – Każde z tych dzieci, to od-



Tol. K

Pierwszym przystankiem był Elbląg i zwiedzanie starówki



dzielna historia. Każda z nich związana jest z wojną, ponieważ albo ojciec albo brat zginął, albo był bardzo ciężko ranny w czasie tej wojny. Są to więc dzieci bardzo dotknięte wojną. Każdą rzecz materialną możemy odkupić, ale rodzinnej straty nie jesteśmy w stanie zastąpić. Dlatego chciałam, żeby te dzieci zobaczyły polskie morze, ponieważ oni są z terenów górskich.

Jakie atrakcje poza morzem czekają na turystów z Armenii? – Będziemy

odwiedzać Gdańsk, Malbork, Warszawę, Częstochowę i Kraków. Staramy się też, żeby te wakacje były priorytetem. Dzięki temu ci młodzi ludzie będą mogli w końcu zobaczyć, jak wyglądają prawdziwe wakacje, bo większość z nich pochodzi z biednych rodzin, często dotkniętych traumą.

Organizatorami wycieczki są: Armenian Foundation, Caritas Polska, wicemarszałek Małgorzata Gosiewska z ramienia kancelarii Sejmu RP oraz Ministerstwo Obrony Narodowej. »

W 2020 roku wznowił się konflikt dotyczący terenu Górskiego Karabachu pomiędzy Armenią i Azerbejdżanem. Jak wyjaśnia wikipedia, w czasach ZSRR w składzie Azerbejdżańskiej SRR istniał Nagorno-Karabachski Obwód Autonomiczny, gdzie większość stanowili Ormianie. Wraz z rozpadem ZSRR karabachscy Ormianie ogłosili niepodległość, następnie z pomocą niepodległej Armenii obronili się przed armią Azerbejdżanu podczas wojny w latach 1992–1994 jednocześnie wypierając wojsko i ludność azerską z 7 ościennych powiatów. Odtąd Górski Karabach funkcjonował jak oddzielne państwo (Republika Arcach), lecz nie uzyskał międzynarodowego uznania.

Było dobrze, będzie lepiej

KULTURA || „Będzie dobrze” to tytuł recitalu Artura Gotza, który wystąpił w Elblągu w ramach XXIV Letniego Salonu Muzycznego. Już w najbliższą niedzielę w Bażantarni elblążanie będą mieli okazję zobaczyć spektakl pt. „Edukacja Rity”.

O tym, że Letni Salon Muzyczny jest strzałem w dziesiątkę, chyba nie trzeba nikogo przekonywać. Na cotygodniowe występy przybywa wielu elblążan spragnionych dobrej muzyki i wspaniałej gry aktorskiej. Ostatni recital przyciągnął tłumy. Z pewnością fantastyczny Artur Gotz na długo zagości w pamięci zebranych.

PIĘKNA POGODA, NIEDZIELNE POPOŁUDNIE I DŹWIĘKI, KTÓRE ROZNOŚĄ SIĘ PO LESIE. CZEGO CHCIEĆ WIĘCEJ? – TO BARDZO DOBRZE SPĘDZONY CZAS – MÓWIŁA PANI BARBARA, KTÓRA NA RECITAL PRZYSZŁA Z MĘŻEM.

— Jest ciepło, wokół przyroda i ta niezwykła muzyka! To nie pierwszy raz, kiedy tu przyszliśmy. Mamy już dość siedzenia w domu i z chęcią korzystamy z takich okazji, żeby się wyrwać i miło spędzić czas. Przychodząc tu, nie marnujemy go!

Recital powstał z tęsknoty za koncertowaniem. Artysta, który grał rocznie ponad 100 koncertów, stworzył program, który ma być nadzieją na lepsze jutro. Program łączy w sobie elementy nostalgii i tęsknoty, ale przede wszystkim komizmu, dobrego humoru i satyry, w której wokalista czuje się najlepiej.

Co w najbliższą niedzielę? 25 lipca 2021 r., w konwencji „Sceny przy stoliku”, zobaczymy spektakl „Edukacja Rity” William’a Rusella’a. Autor, to angielski dramaturg, autor tekstów i kompozytor. Do jego najbardziej znanych dzieł należą właśnie „Edukacja Rity” i „Shirley Valentine”. Oprócz sztuk teatralnych jest scenarzystą filmów telewizyjnych. „Edukację Rity” napisał w 1980. W 1983 r. powstał film, a autor był nominowany do Oscara za scenariusz.



fol. Ryszard Biel

Artur Gotz zachwycił elbląską publiczność



O czym opowiada spektakl? „Edukacja Rity” to spotkanie dwóch światów. Ona — młoda fryzjerka z niezamężnej rodziny marzy o wyrwaniu się do lepszego świata i dlatego zostaje studentką uniwersytetu otwartego. Tam trafia na niego — nadużywającego alkoholu, doświadczonego profesora literatury. Ona to wulkan energii, entuzjazmu i młodzieńczej otwartości. On — niespełniony poeta, zamknięty w sobie, zgorzkniały i zrezygnowany.

Na scenie muszli koncertowej w Bażantarni tekst ten usłyszymy w interpretacji Eweliny Bemnarek i Dariusza Siastacza.

Ewelina Bemnarek, absolwentka Policealnego Studium Aktorskiego im. Aleksandra Sewruka przy Teatrze im. Stefana Jaracza w Olsztynie. Debiutowała w spektaklu „Lot nad kukulczym gniazdem” w reż. Igora Gorzkowskiego. Ukończyła Zespół Państwowych Szkół Muzycznych w Elblągu. Absolwentka Uniwersytetu Warmińsko – Mazurskiego na Wydziale Sztuki, kierunek: Edukacja artystyczna w zakresie sztuki muzycznej. Na elbląskiej scenie debiutowała rolą Gerdy w baśni „Królowa Śniegu” Eugeniusza Szwarca w reżyserii Czesława Sieńki. Stypendystka Elbląskiego Towarzystwa Kulturalnego w 2020 roku.

Dariusz Siastacz ukończył Studium Wokalno-Aktorskie przy Teatrze Muzycznym im. Danuty Baduszkowej w Gdyni. Grał tam w latach 1982-1994, natomiast od 1996 r. był związany z innym gdyńskim teatrem — im. Witolda Gombrowicza, ale grał też w Teatrze Powszechnym im. Zygmunta Hübnera w Warszawie. W elbląskim Teatrze Sewruka od 2017 r. Możemy oglądać jego kreacje w takich spektaklach jak m.in.: „Amadeusz”, „Nie wszystko czerwone – Wysocki”, „Okudźawa”, „Czarownice z Salem”.

W Olsztynie pojawią się gwiazdy

Pod koniec sierpnia w Olsztynie wystąpią wielkie gwiazdy. W Kortowie, podczas Campusu Polska Przyszłości, zaśpiewają Brodka, Natalia Przybysz, Organek i Krzysztof Zalewski.

Rafał Trzaskowski podgrzewa emocje przed spotkaniem organizowanym w Kortowie. Podczas Campusu Polska Przyszłości pojawią się znani muzycy. — Po ciekawych spotkaniach, warsztatach i dyskusjach o ważnych sprawach, w tym o kulturze, czas na wieczorne koncerty! W Kortowie wystąpi dla Was grupa czołowych polskich artystek i artystów. 30 i 31.08 zagrają: Brodka, Natalia Przybysz, Organek i Zalewski. Do zobaczenia pod sceną! — zaprasza na wydarzenie Rafał Trzaskowski.

Być może na scenie pojawi się także Donald Tusk. Mówił o zaproszeniu na wydarzenie Wirtualnym Mediom: — Rafał Trzaskowski mówił mi o tym już pół roku temu. Opowiadał mi z wielką nadzieją, że to świetny pomysł, który może zaangażować młodych ludzi. Ja ją podzielałem. Oczywiście nie ma jeszcze żadnych precyzyjnych ustaleń.

Przewodniczący PO dodał przy tym, że ma świadomość, że Campus Polska Przyszłości to nie jest miejsce dla polityków.

— Być może młodzi mają ochotę trochę odpocząć od polityków i oficjalnej polityki, pożyć sami ze sobą, może z uczonymi,

z intelektualistami, przedsiębiorcami, a nie koniecznie z politykami. Jeśli jednak okaże się, że młodzi chcą porozmawiać ze mną i prezydent Trzaskowski potwierdzi to zaproszenie — będę bardzo zadowolony, że będą mogli w tym uczestniczyć — podkreślił Donald Tusk.

Campus Polska Przyszłości organizowany jest na przełomie sierpnia i września w Kortowie. Podczas tygodniowego wydarzenia młodzi ludzie mają dyskutować m.in. o polityce klimatycznej, edukacji, sprawach społecznych. Udział w nim mają wziąć także znane osoby związane ze sportem, kulturą i nauką.



Fot. Przemysław Getka

Tomasz Organek zaśpiewa w sierpniu w Olsztynie

REKLAMA

Wielkie święto kultury i tradycji obszarów wiejskich na Warmii i Mazurach

W minioną sobotę, 17 lipca, w Muzeum Budownictwa Ludowego w Olsztynku odbyła się Warmińsko-Mazurska Edycja Festiwalu Kół Gospodyń Wiejskich „Polska Od Kuchni”. Był to kolejny etap rywalizacji pomiędzy zespołami gospodyń wiejskich z województwa warmińsko-mazurskiego w drodze do Finału w Warszawie. Rywalizacja 25 zakwalifikowanych Kół przebiegała intensywnie w ramach 5 konkursów tj.:

- Kulinarnego,
- Artystycznego,
- Opowiedz nam swoją historię,
- Miss Wdzięku do 45 lat,
- Miss Wdzięku 45+.

Oprócz licznych wyróżnień jury konkursowe oraz publiczność uhonorowało najlepsze Koła w każdym konkursie nagrodami pieniężnymi: 1000 zł za III miejsce, 2000 zł za II miejsce oraz 3000 zł za I miejsce. Wszystkie nagrodzone w Olsztynku Koła będą reprezentować Warmię i Mazury w Finale na PGE Narodowym w Warszawie 25 września br., gdzie pula nagród tylko w jednym konkursie wyniesie 30.000 zł!

Festiwal Kół Gospodyń Wiejskich „Polska Od Kuchni” to pierwsza w Polsce inicjatywa, która w sposób



ogólnopolski aktywizuje i łączy środowisko Kół Gospodyń Wiejskich, których w Polsce jest zarejestrowanych ponad 9000. Każde Koło otrzymało bezpośrednie, pisemne zaproszenie do udziału w Festiwalu za pośrednictwem Poczty Polskiej – Partnera wydarzenia, aby mieć szansę na zgłoszenie w najbardziej wygodnej formie.

Festiwal wprowadza elementy rywalizacji pomiędzy poszczególnymi Kołami Gospodyń Wiejskich w ramach

aktywności konkursowych, inspirując do kreacji atrakcyjnych form prezentacji oraz promocji ich miejscowości. Formuły konkursowe Festiwalu, w których uczestniczy Państwowe Muzeum Etnograficzne w Warszawie jako Parter wydarzenia, angażują nie tylko członków Kół Gospodyń Wiejskich, ale także całe społeczności lokalne, widzów, internautów oraz turystów, dzięki relacji telewizyjnej w TVP 2 „Pytanie Na Śniadanie”. Przekazy z Festiwalu uzupełnione ciekawostkami krajoznawczymi oraz ofertą Bonu Turystycznego stanowią zachętę do turystycznego odkrywania Polski nie tylko na weekend i nie tylko w wakacje, dzięki zaangażowaniu Polskiej Organizacji Turystycznej – Współorganizatora wydarzenia. Festiwal Kół Gospodyń Wiejskich „Polska Od Kuchni” to 17 wydarzeń w całej Polsce, które stanowią możliwość spotkania, inspiracji i rywalizacji aktywnych środowisk wiejskich

skupionych wokół Kół Gospodyń Wiejskich, ale i wyjątkowa okazja do promocji regionalnej. Dotyczy to zarówno promocji autentycznych smaków produktów regionalnych czy lokalnych artefaktów, ale także promocji turystycznej. Każda z Edycji Wojewódzkich Festiwalu realizowana jest w miejscu wyjątkowym ze względu na tradycję i kulturę regionu, by inspirować do podróży po Polsce i jej nieustannego odkrywania, jak np. Muzeum Budownictwa Ludowego w Olsztynku.

Festiwal Kół Gospodyń Wiejskich „Polska Od Kuchni” realizowany jest dzięki wyjątkowej współpracy wszystkich instytucji publicznych, którym zależy na wspieraniu rozwoju obszarów wiejskich. Szczególne wyrazy podziękowania należą się Wojewodom oraz tym Marszałkom Województw, którzy włączyli się osobiście oraz zaangażowali podległe urzędy oraz instytucje samorządowe do organizacji

tego niezwykle przedsięwzięcia. Festiwal otrzymał pomoc zarówno merytoryczną, ale także logistyczną. Nie bez znaczenia jest w tym miejscu także zaangażowanie władz miejskich i gminnych, które także podjęły się wspólnej organizacji przedsięwzięcia. Jednakże Lokalna Organizacja Turystyczna INTE-GRA, która od wielu lat realizuje z powodzeniem wydarzenia w skali ogólnopolskiej, nie byłaby w stanie wraz z Partnerami zorganizować Festiwalu Kół Gospodyń Wiejskich „Polska Od Kuchni” bez finansowego i promocyjnego wsparcia kluczowych marek w Polsce. Szczególne podziękowania należą się sponsorom, którymi są: Grupa LOTOS S.A., Polskiemu Górnictwu Naftowemu i Gazownictwu S.A., Energa S.A. i Enea S.A. To dzięki nim Festiwal Kół Gospodyń Wiejskich „Polska Od Kuchni” aktywizuje kulturę i tradycję obszarów wiejskich oraz zachęca do ich poznawania.



POLSKA
ORGANIZACJA
TURYSTYCZNA



Malowanie jak terapia

PASJE || Kiedyś muzyka pozwoliła jej pokonać „życiowy zakręt”, teraz malowanie odegrało rolę terapeutyczną. — Dziś jest dla mnie wyzwaniem i radością — mówi mieszkanka Nowego Miasta Lubawskiego Renata Dąbrowska.

L iteratura, malarstwo, muzyka i teatr interesowały Renatę Dąbrowską z Nowego Miasta Lubawskiego od urodzenia. Marzyła kiedyś o liceum plastycznym, by nauczyć się gobelinarstwa. Decyzja rodziców jednak wzięła górę, oboje zdecydowali inaczej — ogólniak, bo był na miejscu. Rozpoczęła więc naukę w szacownym, nowomiejskim LO, zwanym dziś „Norwidówką”.

— Jako że muzyka też leżała w kręgu moich zainteresowań, poszłam w tym kierunku. Nie dlatego, że pragnęłam być nauczycielką, ale były to studia z całym wachlarzem zajęć dotyczących muzyki — wspomina Renata Dąbrowska. — Dziś nie żałuję tego wyboru, gdyż jestem pewna, że otworzyłam wielu moim uczniom oczy, a raczej uszy na piękno muzyki. Szkoda, że dziś przedmioty artystyczne w naszym szkolnictwie są w zasadzie tylko fikcją — dodaje.

Pomimo wielkiej życiowej pasji, jaką jest muzyka, pani Renata zawsze miała ciągoty do malarstwa. Mówi, że chciała spróbować swoich sił przy sztaludze z pędzlem w ręku, ale nigdy nie było czasu, bo praca zawodowa zabierała sporo godzin. Ale jednak się udało i pierwsze malarskie kroki zrobiła podczas pobytu we Włoszech.

— Wiele moich tamtejszych przyjaciół zajmowało się amatorskim malarstwem. Pomyślałam, że trzeba spróbować uwiecznić coś na płótnie w kraju artystów malarzy. Sama atmosfera tego kraju inspirowała do wzięcia do ręki pędzla i palety z farbami — wspomina pani Renata.

Po powrocie do kraju i rodzinnego miasta, w 2001 roku, malowała farbami — temperą i akwarelami. Potem zmuszona była zawiesić swoje hobby na wiele lat, bo po śmierci ojca opiekowała się swoją mamą.

— Wróciłam do malowania po trzyletnim okresie kompletnej pustki, która mnie ogarnęła po odejściu obojga rodziców. Byłam już na emeryturze



Fot. Stanisław R. Ulatowski

Literatura, malarstwo, muzyka i teatr interesowały Renatę Dąbrowską z Nowego Miasta Lubawskiego od najmłodszych lat

i początkowo trudno było mi skupić się na malowaniu. Jednak powoli zaczęłam pracować przy sztaludze akrylem i później olejem. Tak, jak kiedyś muzyka pozwoliła mi pokonać „życiowy zakręt”, tak teraz malowanie odegrało rolę terapeutyczną. Obecnie dla mnie jest wyzwaniem i radością — zwierza się pasjonatka malarstwa.

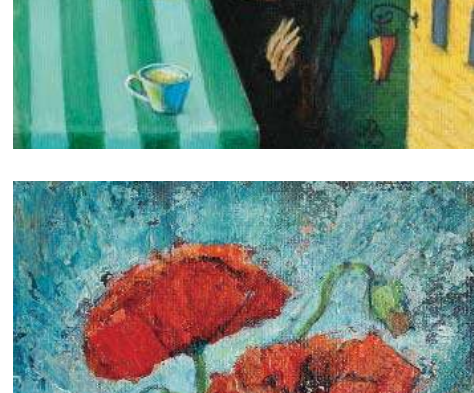
Dziś malarstwo dla pani Renaty jest też ucieczką od demencji starczej. Przyznaje, że chociaż jest kompletnie rozczarowana swoim ciałem, to walczy, by to samo nie stało się z jej głową.

— Malowanie to jest również wiedza, tzw. warsztat, a więc i nauka. Jestem zdania, że malowanie zmienia sposób patrzenia na otaczający nas świat. Uwrażliwia na kształt, kolor, grę światła, niuanse przyrody. Gdy udaje się to utrwalić na płótnie, daje radość i niebywałą satysfakcję — dodaje.

Dzieląc się swoim życiowym doświadczeniem, pani Renata gorąco namawia seniorów dysponujących wolnym czasem, by znaleźli w sobie obszar zainteresowań, gdzie ciągle mogą być twórczy. — Daje to poczucie pewności, że ciągle coś jest przed nami, choć coraz częściej wracamy pamięcią do przeszłości — kończy Renata Dąbrowska.

STANISŁAW R. ULATOWSKI

OBRAZY RENATY DĄBROWSKIEJ



Nauczyłam się być szczęśliwa

PROBLEM || Pani Maria przez wiele lat znosiła przemoc fizyczną, psychiczną i słowną, którą stosował wobec niej mąż. Musiało dojść do tragedii, żeby podjęła decyzję o rozwodzie i wyprowadzce z domu męża. Jako 57-letnia kobieta zaczęła nowy rozdział życia. Dopiero teraz jest szczęśliwa.

Pani Maria poznała swojego przyszłego męża na jednej z zabaw wiejskich. Przystojny mężczyzna sprawił, że szybko się w nim zakochała. Był jej pierwszym chłopakiem. Ona miała 18 lat, a on 23. Imponował młodej dziewczynie, która po ukończeniu szkoły zawodowej rozpoczęła pracę jako sprzedawca w sklepie. Przez prawie rok spotykali się, potem zaręczyli. Pani Maria była bardzo dumna, że jej mężczyzna jest o nią bardzo zazdrosny... Myślała, że to oznaka miłości.

— Musiałam być zawsze z nim. Nie mogłam nigdzie iść sama, musiałam zrezygnować ze spotkań ze znajomymi, bo mąż był obsesyjnie zazdrosny — wspomina. — Troszkę mi to imponowało. Mówił, że jestem tylko jego i nie chce, żebym marnowała czas na spotkania z przyjaciółmi. Planował nam każdy dzień, a później życie moje i dzieci. Początkowo mi to nie przeszkadzało, wręcz podobało mi się, że tak dba o mnie...

Po ślubie zamieszkali w domu teściów pani Marii. Mąż przejął gospodarstwo. Wszystko było idealne... Niestety, już kilka miesięcy później Tadeusz zabronił żonie pracować. Chciał mieć posprzątany dom i ciepły obiad na stole, gdy wracał z pracy. Jednak w małżeństwie zaczęło się coś psuć. Mąż miał pretensje o drobniaki: o źle uprasowane koszule, za słony obiad czy zbyt mocną herbatę. Coraz częściej w domu wybuchały kłótnie, które kończyły się płaczem pani Marii. Mężowi zdarzało się też wrócić do domu pod wpływem alkoholu, wtedy awantury przybierały na sile. Były wyzwiska, szarpanie, a czasem nawet dochodziło do rękoczynów.

— Początkowo tłumaczyłam sobie, że to przez alkohol mnie pobił albo, że coś źle zrobiłam — mówi ze smutkiem. — Kiedy trzeźwiał, to mnie przeproszał i obiecywał, że to się nie powtórzy. Przeproszał, przynosił na-



foto: pixabay.com

Wnuki to największe szczęście

wet kwiaty, prezenty. Nie chciałam się kłócić. Jednak z biegiem czasu coraz częściej wybuchały awantury, które kończyły się pobicie. Wstydziłam się komuś o tym powiedzieć, choć teściowie słyszeli i widzieli, jak chodziliśmy posiniaczona.

CHCIAŁABYM, BY MOJE DZIECI ZAPOMNIAŁY O KOSZMARZE, KTÓRY ZGOTOWAŁ IM WŁASNY OJCIEC. JA NIE ZAPOMNĘ, BO PRZYPOMINAJĄ MI O TYM BLIZNY NA CIELE.

Kiedy pani Maria zaszła w pierwszą ciążę, mąż trochę się uspokoił. Był szczęśliwy, że zostanie ojcem. Bardzo chciał, żeby pierwszy urodził się chłopiec. Niestety któregoś dnia w pijackim amoku popchnął żonę tak mocno, że przewróciła się i poroniła.

— To był szok. Nie mogłam patrzeć na męża za to, co zrobił — wspomina. — Tadeusz jakby się tego przestraszył, bo przez kilka miesięcy przestał pić i był taki, jak w czasach narzeczeństwa. Po pół roku mu wybaczyłam

i dość szybko zaszłam po raz kolejny w ciążę. Mąż otaczał mnie opieką, szanował i z niecierpliwością czekał na potomka. Kiedy na świat przyszedł syn, oszalał na jego punkcie. Niestety nie trwało to długo... Po kilku miesiącach zaczął pić, znów się awanturował i znęcał się nade mną.

Pani Maria znosiła wszystko, choć nie było to łatwe, ale robiła to „dla dobra dziecka”. Chciała, by miało pełną rodzinę. Znosiła krytykę męża, wyzwiska i bicie. Czasem przez kilka dni nie wychodziła z domu, by nikt nie zauważył siniaków na twarzy i ciele. Cierpiała w milczeniu, szukając winy w sobie. Nawet kiedy trafiła do szpitala ze wstrząsem mózgu, powiedziała lekarzowi, że spadła ze schodów. Coraz częściej mąż wszelkie złości i frustracje wyładowywał na niej. Kobieta nie umiała się bronić. Na świecie pojawiły się jeszcze dwie córki. Dla dzieci ojciec też nie miał rodzicielskich uczuć. Od małego pani Weronika uczyła je, by, widząc pijanego ojca, schodziły mu z oczu.

— Kiedy dzieci skończyły szkoły i poszły do pracy, od razu wypro-

wadziły się z domu. Nie chciały żyć pod wspólnym dachem z takim ojcem — mówi. — Ja też postanowiłam rozejść się z mężem. Miałam 57 lat, kiedy uwolniłam się od niego. Zamieszkłam w domu mojej mamy. Opiekuję się nią. Kiedy po raz pierwszy zasypiałam w rodzinnym domu, bez krzyku, awantur, płakałam w poduszkę. W końcu byłam wolna. Musiałam nauczyć się żyć od nowa, bez strachu, podporządkowania, bycia służącą. Po 28 latach życia z katem mogłam zasmakować normalnego życia.

Dziś pani Maria ma 63 lata. Na jej twarzy gości i spokój. Uwielbia pracę w ogrodzie, z Klubem Seniora jeździ na wycieczki, lubi czytać książki, chodzi na wystawy i koncerty. Odzyskała radość. Dzieci chętnie ją odwiedzają, z ojcem nie utrzymują jednak kontaktu. Jest już babcią czwórki maluchów.

— Jestem tak bardzo szczęśliwa, że brak słów, by to opisać. Cieszę się z każdego drobiazgu. Spacer z mamą, praca w ogrodzie, przejażdżka rowerem — to niby drobiazgi, a pozwalają mi żyć pełnią szczęścia — mówi kobieta. — Może dla kogoś to normalne rzeczy, dla mnie to radość każdej chwili. Teraz wiem, że powinnam dawno już odejść od męża. Jeśli nie dla siebie, to dla dzieci, które patrzyły i cierpiały. Staramy się nadrobić ten stracony czas. Jak mnie odwiedzają, siadamy razem i snujemy plany na przyszłość. Chciałabym, by moje dzieci zapomniały o koszmarze, który zgotował im własny ojciec. Ja nie zapomnę, bo przypominają mi o tym blizny na ciele. Cieszę się, że moje dzieci ułożyły sobie dobrze życie. Ich szczęście to także moje szczęście. Dziękuję Bogu, że дочекаłam ślubów swoich dzieci, że dane mi tulić wnuki. Wierzę, że jeszcze przede mną wiele pięknych chwil...

JOANNA KARZYŃSKA

OLSZTYN. KONCERT SIGALS

MOK zaprasza na bezpłatny występ zespołu Sigals. Wydarzenie organizowane w ramach cyklu Młoda Polska, odbędzie się 21 lipca (środa) o 20:00 na Scenie Staromiejskiej. Sigals inspirować się muzyką, której nie dotyczy bieg lat, a w prostych słowach kryją głębszy sens. Gatunek muzyczny określają jako funk'n'roll, czyli połączenie funku, rock'n'rolla oraz disco przełomu lat 70 i 80. Ich utwory, w pozornie lekkiej formie, opowiadają o rozterkach dnia codziennego oraz miłosnych igraszkach. Skład: Ewa Wiśniewska – wokal, Paweł „Pawziu” Wiśniewski – instr. klawiszowe, Kuba Andrzejewski – gitara, Wojtek Chmielewski – gitara, Piotr „Pepek” Szczepańczyk – bas, Marcel Witkowski – bębny.

DNI OLSZTYNA

Od 22 do 25 lipca na starówce
– Dni Olsztyna.

Program:

22.07 czwartek 14:00–20:00
/ 23–25.07 pt–nd 10:00–20:00
– Stare Miasto

Jarmark Jakubowy
Tradycyjny kiermasz na staromiejskich uliczkach z okazji kolejnych imienin patrona Olsztyna. Rękodzieło, gastronomia i wyroby użytkowe.
od 22.07, godz. 18:00 – Zajeżdźnia trolejbusowa
Beksiński Multimedia Exhibition – Human Condition
Projekt prezentuje twórczość wybitnego artysty, Zdzisława Beksińskiego, m.in. za pomocą wykorzystania najnowszych technologii, jak choćby okulary VR czy ekrany 3D. Wejście o pełnych godzinach. Liczba miejsc ograniczona.
Bezpłatne wejściówki: <https://bilety.mok.olsztyn.pl> oraz Galeria Dobro i Muzeum Nowoczesności

22.07 czwartek, godz. 18:00
– Stare Miasto

Żywe rzeźby
Wystawa performatywna. Intrygujące pomniki z dziejów miasta w interakcjach z publicznością.



Fot. Zbigniew Woźniak

22.07 czwartek, godz. 20:00
– Scena Staromiejska – koncert
Małe przyjemności. Andrzejczyk / Pawlak / Banaszek. Małe przyjemności to projekt z pogranicza teatru, muzyki i performance. Koncert „Ciało”, czyli muzyczny manifest bycia tu i teraz.

23.07 piątek, godz. 18:00
– Scena Staromiejska
Teatr objazdowy Pomarańczowy Cylinder. Spektakl „Leśne opowieści” + warsztaty dla dzieci

23.07 piątek, godz. 20:30
– Amfiteatr
Grupa Mocarta wśród gwiazd. Humor, elegancja i najlepsza muzyka na żywo! Bilety: 60 zł na <https://bilety.mok.olsztyn.pl>

24.07 sobota, godz. 12:00–17:00
– Park Podzamcze
(od ul. Nowowiejskiego)
Wolno, dziko, naturalnie. animacje dla dzieci
Kuchnia błotna, warsztaty tworzenia łódek, wodny mini tor wyścigowy, malowanki, gry i zabawy kulturalne. Do tego ścieżka sensoryczna, malowanie stopami i bosa spacer!

24.07 sobota, godz. 17:00
– Park Podzamcze
(od ul. Nowowiejskiego)
Koncert gongów. Chwila wytchnienia w parkowym zaciszu.

24.07 sobota, godz. 18:00
– Scena Staromiejska
Wędrowni Teatr Lalek Małe Mi. Księżycowe Opowieści. Teatralna propozycja dla dzieci i nie tylko!

24.07 sobota, godz. 20:00
– Amfiteatr
Łąki łan. Przez wielu są nazywani najlepszym zespołem koncertowym w kraju. Wypracowali swoje niepowtarzalne brzmienie, które cały czas ewoluuje i zaskakuje łącząc w sobie wiele gatunków muzycznych. Bilety: 40 zł na <https://bilety.mok.olsztyn.pl>

25.07 niedziela, godz. 12:00–17:00
– Park Podzamcze
(od ul. Nowowiejskiego)
Wolno, dziko, naturalnie. animacje dla dzieci. Kuchnia błotna, warsztaty tworzenia łódek, wodny mini tor wyścigowy, malowanki, gry i zabawy kulturalne!

25.07 niedziela, godz. 17:00
– scena staromiejska
Marcin Piekut Quartet

25.07 niedziela, godz. 19:00
– Park Podzamcze
(od ul. Nowowiejskiego)
Majlo, znakomity artysta młodego pokolenia w występie na żywo. Twórczość z pogranicza indie, electro i pop.

25.07 niedziela, godz. 20:30
– Park Podzamcze
(od ul. Nowowiejskiego)
Kaśka Sochacka, oryginalna artystka, szturmem podbijająca listy przebojów i serca słuchaczy. Alternatywny pop folk z chrypką.

25.07 niedziela, godz. 20:00
– Bazylika konkatedralna św. Jakuba
XLIII Olsztyńskie koncerty organowe.
Koncert Jakubowy
Muzyka klasyczna w gotyckich murach. Popularny cykl organizowany we współpracy z MZPiTU. Koncert Jakubowy, w którym wystąpi: Daniel Prajzner (organy) w towarzystwie zespołu trębaczy (z kotlistą) Starck Compagnay pod kierownictwem Tomasza Ślusarczyka. Dyrekcja artystyczna: Jarosław Tarnawski.
Wszystkie wydarzenia odbywają się w obowiązującym reżimie sanitarnym

OLSZTYN. NIEDZIELA FILMOWA NA TARGU RYBNYM

25 lipca, godz. 12–17
Dom „Gazety Olsztyńskiej” zaprasza turystów i mieszkańców Olsztyna do wzięcia udziału w „Niedzieli filmowej w Jakubowe święto”. W muzeum wystawa ukazująca fotografie z olsztyńskich planów filmowych: komedii muzycznej „Kochajmy syrenki” oraz serialu „Stawka większa niż życie”, której pięć odcinków kręcono w Olsztynie. Na wystawie można obejrzeć zdjęcia autorstwa Ryszarda Czerniewskiego. Imprezie towarzyszyć będzie muzyka z lat 60. XX wieku, w tym utwory Krzysztofa Komedy z filmu „Nóż w wodzie” oraz utwory rock and rollowe (nazywane w Polsce big-beatem), zespołu „Tajfuny”, który w filmie „Kochajmy syrenki” występował pod nazwą „Żywioły”. Podczas „Niedzieli filmowej” będzie wiele atrakcji. W grze planszowej można będzie wygrać muszlę św. Jakuba oraz sfotografować się z agentem J 23.

OLSZTYN. KONCERT NA TARGU RYBNYM I W ZAMKU

Fot. Zbigniew Woźniak

Mateusz Cwaliński jest akordeonistą, wokalistą, autorem tekstów

Mateusz Cwaliński, akordeonista, wokalista, autor tekstów, zagra w czwartek 22 lipca o godz. 19:30 na Targu Rybnym w Olsztynie. Natomiast w niedzielę 25 lipca o godz. 18:00 na olsztyńskim zamku odbędzie się koncert w Salach Kopernikowskich w wykonaniu kwartetu Żywioły w składzie: Wojciech Watras – skrzypce, wiolonczela – Michał Gumkowski, Adam Cudak – instrumenty perkusyjne, Mateusz Cwaliński – akordeon. Wstęp wolny. Muzycy zagrają utwory inspirowane muzyką Astora Piazzolli.

Bezpłatne badania profilaktyczne dla osób 40 plus

ZDROWIE || Z początkiem lipca ruszył rządowy program „Profilaktyka 40 PLUS”. Trwa podpisywanie umów o realizację programu pilotażowego „Profilaktyka 40 PLUS”, wśród placówek realizujących badania znalazł się Szpital Powiatowy im. Jana Mikulicza w Biskupcu.

Masz więcej niż 40 lat? Skorzystaj z bezpłatnych badań profilaktycznych. — Zgłosiliśmy chęć realizacji badań profilaktycznych, ponieważ mamy fachowy personel oraz bardzo dobrze wyposażone, akredytowane laboratorium medyczne, realizujące szeroki wachlarz badań. Chcemy to wykorzystać, umożliwiając osobom, które ukończyły 40 rok życia wykonanie pomiarów antropometrycznych i badań diagnostycznych w formie pakietów dedykowanych oddzielnie kobietom i mężczyznom, z uwzględnieniem różnych czynników ryzyka chorób cywilizacyjnych. Zapraszamy mieszkańców całego powiatu olsztyńskiego, ale nie tylko, ponieważ nie obowiązuje tu rejonizacja i każdy turysta może wybrać nasz szpital — mówi Marta Maciejewska, dyrektor Szpitala Powiatowego im. Jana Mikulicza w Biskupcu.

REJESTRACJA PACJENTÓW ZACZĘŁA SIĘ 19 LIPCA POD NR TELEFONU: 89 715 63 02, 89 715 17 91.

Profilaktyka 40 PLUS to program badań profilaktycznych dla Polaków od 40 roku życia. Ma odwrócić spadkową tendencję zgłaszania się pacjentów na badania monitorujące aktualny stan zdrowia. Dzięki indywidualnie dobranemu pakietowi badań laboratoryjnych będzie można oznaczyć czynniki ryzyka chorób lub wykryć objawy na wczesnym etapie, co znacznie przyspieszy proces diagnostyczny.

Jak otrzymać skierowanie? Należy wejść na Internetowe Konto Pacjenta (IKP), gdzie w zakładce Profilaktyka/Ankiety znajduje się kwestionariusz oceny ryzyka z łatwymi pytaniami dotyczącymi pomiarów antropometrycznych, ryzyka i chorób kardiometabolicznych, aktywności fizycznej, nawyków żywieniowych, stosowanych używek oraz chorób nowotworowych. Po wypełnieniu ankiety otrzymuje się e-skierowanie z pakietem dostosowanych badań. Ważne jest, aby wypełnić ankietę do końca. Innym sposobem na uzyskanie e-skierowania jest telefoniczny kontakt z infolinią Domowej Opieki Medycznej (DOM). Genero-



Fot. powiat olsztyński

wanie e-skierowania przez system trwa do 2 dni roboczych.

Skierowanie jest przypisane do numeru PESEL, więc nie trzeba go drukować, placówka będzie je widziała. Przed wyjściem na badania trzeba jednak zadzwonić do wybranego przez siebie realizatora programu – jednego z podanych na stronie: <https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/ProgramyProfilaktyczne>. Lista jest cały czas aktualizowana. Na dzień

12 lipca w powiecie olsztyńskim badania profilaktyczne w ramach programu „Profilaktyka 40 PLUS” realizowały dwie placówki medyczne: Szpital Powiatowy w Biskupcu i Gminne Centrum Zdrowia Zespół Publicznych Zakładów Opieki Zdrowotnej w Olsztynku.

W razie pytań lub wątpliwości warto zadzwonić na infolinię Domowej Opieki Medycznej 22 735 39 53.

ŹRÓDŁO: POWIAT OLSZTYŃSKI

Rowerzyści narazili się strażnikom granicznym

Funkcjonariusze z Placówki Straży Granicznej w Gołdapi zatrzymali trzech rowerzystów. Pierwszy, 26-latek, wracał do domu pasem drogi granicznej. Natomiast 18 i 22-latek pijani wracali do miejsc zamieszkania.

W niedzielę, 18 lipca, patrol Straży Granicznej ujawnił na pasie drogi granicznej ślady roweru i natychmiast rozpoczął poszukiwania sprawcy. Okazał się nim, zatrzymany godzinę później, mieszkaniec powiatu gołdapskiego. 26-latek tłumaczył, że chciał w ten sposób skrócić sobie drogę do

domu. Mężczyzna został ukarany 100 zł mandatem karnym.

W poniedziałek, 19 lipca, o godzinie 2:20 funkcjonariusze Straży Granicznej zatrzymali na drodze w powiecie gołdapskim, dwóch rowerzystów. Pijani kierowcy jednośladów nie dość, że jechali zygzakiem, to w dodatku bez świateł. Jeden miał 1,5 promila, a drugi 1,4 promila alkoholu w wydychanym powietrzu. Funkcjonariusze z Placówki Straży Granicznej w Gołdapi udaremnili im dalszą jazdę. Mężczyznami zajęli się miejscowi policjanci.

ŹRÓDŁO: W-MOSG



Fot. W-MOSG

Żeby nie trapiło nas trawienie

NASZ ORGANIZM || Trawienie powinno być jak oddychanie: działać w sposób dla nas niezauważalny i bez udziału świadomości dostarczać nam z pokarmów niezbędnych do życia substancji. Tymczasem proces trawienia bywa tak uciążliwy, że bez leków się nie obejdzie...

Coraz więcej ludzi narzeka na problemy z trawieniem, wedle ostatnich badań prawie połowa dorosłych Polaków. Coś, co w założeniu ma być przyjemnością — dla niektórych z nas oznacza rozciągniętą nawet na kilka godzin udrękę, która potrafi skutecznie uprzykrzyć życie, zaburzyć nasze normalne funkcjonowanie w pracy, społeczeństwie i bez lekarstw nie można dać jej rady.

PIECZENIE W PRZEŁYKU, BÓL I UCZUCIE CIĘŻKOŚCI W ŻOŁĄDKU, NUDNOŚCI, TZW. GNIECENIE W DOŁKU, WZDĘTY BRZUCH I BOLESNE SKURCZE POD PĘPKIEM

— przez te dokuczliwe dolegliwości, zamiast delectować się właśnie zjedzonym schabowym lub zupą pomidorową — doskonale wyczuwamy, na którym odcinku naszego układu

pokarmowego ów kotlet aktualnie się znajduje.

PRZYCZYNY I OBJAWY

Pierwszym winnym może być sok żołądkowy, którego nasz organizm nie potrafi wyprodukować w dostatecznej ilości. Często do problemów z trawieniem przyczyniają się liczne sztuczne konserwanty w spożywanej żywności. Ze strony żołądka przyczyn też może być wiele: od zatruc pokarmowych, poprzez różnorakie nieżyty, aż po chorobę wrzodową i zmiany nowotworowe.

Sęk w tym, że pierwszy etap trawienia odbywa się w żołądku. Kluczową substancją w tym procesie jest kwas solny: niszczy znajdujące się w pożywieniu drobnoustroje i uaktywnia pepsynogen, czyli enzym zapoczątkujący rozkład białek. Dokładnie już rozdrobniony, zmieszany z sokiem żołądkowym pokarm powinien opuścić żołądek po jakiejś godzinie. Im nasz



Fot. pixabay.com

posiłek był obfitszy i/lub bardziej ciężkostrawny, tym więcej trudności z trawieniem mają ów kwas solny i pepsynogen. A im trudniej żołądkowi przygotować nasz posiłek do trawienia w dalszej części przewodu pokarmowego, tym dotkliwiej odbija się to na naszym samopoczuciu.

Jeszcze częściej dyskomfort, a wręcz ból w nadbrzuszu wywołują zaburzenia procesu trawienia z powodu refluksu żółciowego lub bezkwaśnego nieżytu żołądka. Refluks to zarzucanie żółci z dwunastnicy do żołądka w następstwie np. usunięcia pęcherzyka żółciowego. Problem bowiem w tym, że żółć neutralizuje kwas solny, a bez niego pierwszy etap trawienia białek nie ma szans na sukces... Z kolei bezkwaśny nieżyt żołądka oznacza niedostateczną produkcję soku żołądkowego.

Dyspepsja, czyli niestrawność — to kolejny problem, któremu winny jest najczęściej tzw. błąd dietetyczny: przejedzenie, niewłaściwy dobór pokarmów oraz nieprawidłowy sposób ich przyrządzania. Wprawdzie przebiega bez powikłań i organicznych zmian w przewodzie pokarmowym, bo to wyłącznie czynnościowe zaburzenie górnego odcinka przewodu pokarmowego — ale uprzykrzyć życie też potrafi!

REKLAMA

Bogdan Krasucki
Ginekolog — USG
sonda brzuszna i pochwowa
Nowy adres: Olsztyn
ul. Kazimierza Jagiellończyka 10/4L
pn., pt. 15.00-18.00
rejestracja 89-533-59-15
(8.00-16.00)
tel. kom. 604-077-239

155120otbr-a-M

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

155820otbr-A-G

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

153120otbr-A-C

DERMATOLOG
lekarz Ewa Kibiłda
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (I piętro, pok. 2)
czwartki od 14.30
Rej. tel. 502 656 345
w godz. 19.00-20.00
Rejestracja internetowa
www.dermatolog.biz.pl

154620otbr-a-M



SOBOTA
ZDROWO
I AKTYWNE

SPECJALISTYCZNY
GABINET
OKULISTYCZNY
Lek. med. Grażyna
Soćko-Wojciechowska
Olsztyn, ul. Kopernika 44
(89) 527 42 49
608 424 232
wtorki i czwartki 15.00-18.00
kom. 605-682-131

155220otbr-a-M

dr n. med. **Sławomir Piotrowski**
specjalista otolaryngolog
KONSULTACJE
I ZABIEGI OPERACYJNE
DOROŚLI I DZIECI
rejestracja codziennie
od poniedziałku do piątku 8.00-18.00
Olsztyn, ul. Hallera 4B
tel. 89 543 09 94
kom. 603 608 196

152320otbr-A-G

Prywatny Gabinet Laryngologiczny
dr n. med. **Bogdan Kibiłda**
LARYNGOLOG
videoskopia krtani,
uszu i nosa
Olsztyn, ul. Kopernika 30, p. 1 (I piętro)
Przyjęcia: wtorki i czwartki od 15.30
Rejestracja telefoniczna: w godz. 9-14
tylko pod nr. 505-518-043
w godz. 19.00-19.30 501-518-111
rejestracja przez internet
www.laryngolog.olsztyn.pl

154720otbr-A-M

PRYWATNA PRZYCHODNIA LEKARSKA
BINPOL S.C.
10-527 Olsztyn
ul. Partyzantów 80
• ginekologia • stomatologia dzieci i dorystych
• ortodoncja • chirurgia stomatologiczna
• USG dorośli i dzieci (pełny zakres)
• VIDEO GASTROSKOPIA
NFZ
Prosimy o rejestrację telefoniczną w godz. 8⁰⁰ do 18⁰⁰
tel. 89 535-12-77

151320otbr-A-G

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

155420otbr-A-G

Moda Optyk E.R. Wójcik
OPTYKA OKULISTYKA OPTOMETRIA
rok założenia 1966
Z NAMI ZOBACZYSZ WIĘCEJ
NOWE KOLEKCJE OPRAW
www.modaoptyk.pl
ul. Warmińska 17, tel. 89 527 02 01
ul. Mickiewicza 4, tel. 89 542 43 17
pl. Konstytucji 3 Maja 3, tel. 89 533 42 39
wielozwizowice vis à vis dworca

154820otbr-a-M

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

155520otbr-a-M

NZOZ S.SZYMAŃSKI
Olsztyn
ul. gen. Hallera 4B
tel. 89 543-09-94
• oddział chirurgii szczękowej
— umowa z NFZ
• implantologia stomatologiczna
• stomatologia zachowawcza • protetyka
• kompleksowe bezbolesne
leczenie zębów w znieczuleniu ogólnym

152120otbr-A-C

Niestety, bez pomocy lekarza się nie obejdzie, szczególnie gdy dolegliwości nasilają się i powracają jak bumerang. Bez diagnostyki i to w dodatku poszerzonej — trudno jest tak jednoznacznie rozstrzygnąć, czy przyczyną nieprzyjemności, bólu i uczucia przepełnienia są tylko błędy dietetyczne do łatwego wyeliminowania — czy może jednak poważniejsza choroba żołądka, dwunastnicy lub trzustki. A, niestety, objawy mogą być takie same.

DOLEGLIWOŚCI NA WŁASNE ŻYCZENIE

Bywa i tak, że nasz układ trawienny ma prawo kapryścić, bo sami kompletnie lekceważymy jego potrzeby, delikatną konstrukcję czy obecność w naszym wnętrzu jako taką. Tak się dzieje choćby przy okazji każdych rodzinnych świąt i w ogóle przy każdej okazji, kiedy przeholujemy zjedzeniem ucioci na imieninach. A czasem trafi nam się obiad w restauracji, gdzie szef kuchni zaserrwuje nam coś wczorajszego lub bigos wedle znanej receptury „na-winie” — bo kucharz przyrządza go ze wszystkiego, cokolwiek mu się nawinie...

Problemem trawiennym sprzyja też kilka czynników, na które wpływu nie mamy, ale czasem o nich kompletnie zapominamy. Przede wszystkim oszybkości i sprawności procesu trawienia decyduje wiek: nasz metabolizm zupływem lat zwykle zwalnia. Z czasem pojawiają się kłopoty z prawidłowym rozdrobnieniem pokarmów, a i zwiększa liczba leków przyjmowanych na stałe — wszystko to nie pozostaje bez wpływu na jakość i prędkość trawienia.

Czasem sensacje żołądkowe może wywołać choćby zmiana wody — bo właśnie nie przemieściliśmy się na południe Europy lub wręcz na drugi koniec świata. Przed kolejnymi wakacjami pamiętajmy więc, że zmiana diety najczęściej dla naszego organizmu oznacza także nową, nieznana mu dotychczas florę bakteryjną. A to bardzo często oznacza jedno z dwóch: albo przykrą biegunkę, albo uporczywe zaparcie.

PRZYSZŁE MAMY TEŻ MAJĄ PROBLEMY

Problemy trawienne to z pewnością przypadłość przyszłych mam. Szkopuł bowiem w tym, że ich układ hormonalny wpływa na pracę wszystkich innych układów, także pokarmowego. Ten po prostu zwalnia, a mięśnie tzw. dolnego zwieracza przełyku, które oddzielają przełyk od żołądka, stają się rozluźnione i zwiotczałe, przez co pozwalają pokarmowi i ostrym sokom żołądkowym wędrować ku górze zamiast w dół.

Ale uprzedzam: wiekiem, zacięciem globtrotera albo nawet ciążą — też nie da się wytłumaczyć wszystkiego, szczególnie, gdy na nawracającą niestrawność cierpi młody mężczyzna z zacięciem domatora...! Czasem potrzebna jest zwyczajnie zmiana codziennych nawyków, nie tylko żywieniowych.

NAJWAŻNIEJSZY POSIŁEK

Zacznijmy od śniadania, które naprawdę, nie tylko w legendach, jest najważniejszym posiłkiem z całego naszego dnia. To przede wszystkim sygnał dla układu trawiennego i jego enzymów, że

zaczynamy. Że pora obudzić się, wstać i jechać. A tymczasem jakże wielu z nas wychodzi z domu kompletnie na czczo i na dobry początek dnia już zaburza ten złożony mechanizm trawienia. Poza tym jemy stanowczo za mało błonnika, zapominając, że to on usprawnia przemianę materii i wspiera nas w walce z zaparciami. Już ok. 25-40 g błonnika dziennie starczy, by skutecznie pozbyć się przynajmniej niektórych trawiennych dolegliwości — a to tyle, co porcja kaszy, dwie kromki ciemnego pieczywa z pełnego ziarna, 5 porcji warzyw i owoców oraz łyżka otrąb dodanych do jogurtu. Notorycznie zapominamy też o wodzie: a 2 litry niegazowanej, niskozmineralizowanej dziennie też czynią cuda...!

Poza tym ciągle jemy na skróty, często owiele za dużo, byle jak, nierzadko rzetelnie zaśmiecając organizm.

NASZE POKARMY NAGMINNIE OCIEKAJĄ TŁUSZCZEM I CUKRAMI PROSTYMI — A TO ZABURZA NATURALNY METABOLIZM.

Chętnie sięgamy też po produkty wysokoprzetworzone, zawierające mnóstwo konserwantów — czym niszczyliśmy naturalną mikroflorę bakteryjną przewodu pokarmowego. Wszystkie te chipsy, zupki z torebek, napoje z kartonów — to jest główny winowajca obniżenia napięcia w tzw. dolnym zwieracu przełyku, co oznacza cofanie się treści żołądka. A to powoduje zgagę, odbijanie się, pieczenie w gardle, a bywa, że także dolegliwości, których kompletnie

z układem trawiennym nie kojarzymy: męczący, suchy kaszel, stany zapalne gardła lub bóle w klatce piersiowej. A na to wszystko kompletnie nie dbamy o swoje bakterie, które potrafią zrobić wiele dobrego. Ponieważ nasza flora bakteryjna stoi na straży prawidłowego trawienia i wchłaniania substancji odżywczych, powinna być stale odbudowywana, szczególnie gdy zaburzymy jej działanie choćby antybiotykiem. Wtedy potrzebujemy pomocy probiotyków i fermentowanych napoi mlecznych: jogurtu, kefiru, maślanki. Chodzi głównie o dostarczenie do układu trawiennego odpowiednio wyselekcjonowanych bakterii z grupy *Lactobacillus* lub *Bifidobacterium*.

Jakby tego wszystkiego jeszcze było mało, święcie wierzymy w suplementy, od których oczekujemy błyskawicznych rezultatów na granicy magii, problemy bagatelizujemy i lekarzy omijamy szerokim łukiem, a za to chętnie poddajemy się stresom i nader niechętnie uprawiamy jakąkolwiek aktywność fizyczną. No i bardzo nas gubi kuchnia dostępna 24 godziny na dobę. A przecież w nocy sterują nami zupełnie inne układy niż w dzień, inne zachodzą w nas procesy i inne wydzielają się hormony. Kolacja zjedzona późnym wieczorem leżakuje w żołądku do rana, bo ten zwyczajnie nie ma pod ręką enzymów, które ułatwią jedzeniu przejście przez cały układ trawienny. Między godziną 20 a 6 rano warto więc dać naszemu żołądkowi wolne — nie zemści się na nas wzdęciami i zgagą.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

REKLAMA

Lecznica Chirurgiczno-Ortopedyczna „ESKULAP”
10-177 Olsztyn, ul. Brzozowa 14
tel. 89 523 91 31, tel./fax 89 523 52 44

Lekarze specjaliści:
Witold Kołtun
Robert Surus
Andrzej Wencław
Danuta Orłowska-Kołtun
Damian Deresiewicz
Krzysztof Kaźmierczak
Artur Makowski

Poradnie:
• urazowo-ortopedyczna
• preluskacyjna z USG
• zabiegi artroskopowe

Zabiegi operacyjne w ramach „chirurgii jednego dnia”

Rejestracja telefoniczna pn.-czw. 10.00-16.00

Umowa z NFZ

152220otr-A-C

CENTRUM REHABILITACJI NIEBIESKI HAMAK
dr n. med. Agnieszka Biernacka

Specjalista rehabilitacji medycznej:
• konsultacje rehabilitacyjne dzieci i młodzieży
• diagnostyka neurorozwojowa niemowląt

Informacja i rejestracja codziennie w godzinach 9:00-19:00 pod nr telefonu
665-282-412

Olsztyn, ul. Leśna 2

151120otr-A-M

dr n. med. **MACIEJ BIERNACKI**
SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ

• chirurgia ogólna • chirurgia onkologiczna
• żylaki • przepukliny • usuwanie drobnych zmian skórnych • leczenie chorób piersi
• leczenie nowotworów przewodu pokarmowego

Olsztyn, al. Wojska Polskiego 39 (Lancet)
89 535 72 80 od godz. 13⁰⁰, 508 36 26 52

156020otr-A-G

Lek. med. **Artur ZALEWSKI**
specjalista chirurg
Chirurgia Ogólna

LANCET, Olsztyn
ul. Wojska Polskiego 39
środa 17⁰⁰-19⁰⁰
tel. rej. 89 535-72-80
po 13⁰⁰ codziennie

152820otr-A-C

CHIRURG NACZYNIOWY
lek. med. **Mariusz Błoniecki**
specjalista chirurgii naczyniowej
specjalista chirurgii ogólnej

Przyjmuje w **PONIEDZIAŁKI** po godz. 16

Olsztyn, ul. Kopernika 30 „ARTERIA”
Rejestracja tel. 532 256 233 po 16
lub 608 053 505 do 16

154920otr-A-M

LOLSZTYŃSKY
EKARZE
PECJALISCI
NEUROCHIRURG

rej. codziennie w godz. 8⁰⁰-18⁰⁰
89 535 25 48
502 323 935

dr n. med. **Miroslaw Smółka**

Olsztyn, ul. Kopernika 1
poniedziałki 15.00-18.00

155320otr-A-M

NZOZ „ARTERIA” PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHOROBY NACZYŃ

Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰, tel. 89 534-55-65

CHOROBY ŻYL I TĘTNIC

• diagnostyka • leczenie zachowawcze
• skleroterapia żyłaków
• laserowe leczenie żyłaków!!!
• leczenie operacyjne żyłaków

Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:
Mariusz Błoniecki | **Rafał Dryzner**
Piotr Malinowski

Maciej Sadowski tel. 89 509 344 667
www.arteria.olsztyn.pl

152520otr-A-C

Dr n. med. **Piotr Malinowski** Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Dr n. med. **Dariusz Michalik** Specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
Dr n. med. **Jacek Nowak** Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej

Prywatna poradnia Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej oraz Chorób Naczyń

pn.-pt. 16.30-18.30
Rejestracja telefoniczna: 89-534 23 33 w godz. 10.00-18.00
Adres: Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6 „PANTAMED”

207019otr-a-G

GABINET MEDYCYN PRACY
specjalista medycyny pracy, internista
Elżbieta Kalinowska

Wojewódzki Zespół Lecznictwa Psychiatrycznego
Olsztyn, al. Wojska Polskiego 35, pok. 16
wt., czw. 16.00-17.00
tel. kom. 605-201-410

• badania profilaktyczne pracowników
• badania kierowców
• porady internistyczne

155620otr-A-M

Co trzecia osoba chora na raka cierpi na depresję

DEPRESJA || W Polsce jest około miliona osób, u których zdiagnozowano bądź wyleczono raka, ale w ciągu najbliższej dekady liczba pacjentów onkologicznych może wzrosnąć o prawie 30 proc. Do szeregu wyzwań, związanych m.in. z dostępem do specjalistów i leczenia, dochodzi także brak wsparcia psychologicznego.

W Polsce co trzecia osoba, która choruje na raka, zmagają się również z depresją. Tymczasem w Warszawie czas oczekiwania na przyjęcie do psychoonkologa wynosi rok i dwa miesiące. To nie do pomyślenia, żeby osoba chorująca na raka i depresję czekała tyle na pomoc, ponieważ obie te choroby zagrażają życiu – alarmuje Anna Morawska-Borowiec, prezes Fundacji „Twarze depresji”.

Nowotwory złośliwe są w Polsce drugą najczęstszą przyczyną zgonów. Liczba pacjentów ze zdiagnozowanym rakiem stale wzrasta (z danych NIK wynika, że w latach 1999–2018 wzrosła aż o 46 proc.), co jest zarówno efektem starzenia się społeczeństwa, jak i czynników związanych z niezdrowym stylem życia. Ten sukcesywny wzrost odzwierciedla też rosnąca liczba pacjentów, którzy korzystają z programów lekowych. W 2012 roku było ich 10 tys., w 2019 roku – już ponad 33 tys. (dane resortu zdrowia). Według Narodowej Strategii Onkologicznej co roku w Polsce notuje się około 160 tys. zachorowań na nowotwory, a ok. 100 tys. pacjentów z ich powodu umiera. Szacunki pokazują, że w ciągu najbliższych pięciu lat liczba pacjentów onkologicznych może wzrosnąć o 15 proc., zaś w perspektywie 10 lat – o 28 proc. Prognozy te może jeszcze pogorszyć pandemia, która utrudnia leczenie.

Rośnie również liczba zgonów spowodowanych chorobami nowotworowymi (NIK podaje, że w latach 1999–2018 wzrosła o 23,2 proc.), co wynika



Anna Morawska-Borowiec: Czas oczekiwania na przyjęcie do psychoonkologa wynosi rok i dwa miesiące

przede wszystkim ze zbyt późnej wykrywalności. Obok niewystarczającego finansowania jest to jedna z głównych bolączek polskiej onkologii. Dane Ministerstwa Zdrowia pokazują, że nakłady na leczenie onkologiczne sukcesywnie rosną (w 2009 roku – 4,8 mld zł, w 2018 – 9,6 mld zł, w 2019 – 10,4 mld zł, a w 2020 roku – 11,2 mld zł), ale Polska i tak musi gonić bardziej rozwinięte kraje m.in. w obszarze nowych terapii, nakładów na innowacje czy sprzęt diagnostyczny. Kolejny problem stanowi też brak modelu kompleksowej opieki nad pacjentami onkologicznymi, zwłaszcza w obszarze psychoonkologii.

– BARDZO DUŻYM PROBLEMEM W NASZYM KRAJU JEST TO, ŻE PACJENT ONKOLOGICZNY NIE OTRZYMUJE WSPARCIA, NIE MA OPIEKI PSYCHOONKOLOGA CZY PSYCHIATRY.

Idealną sytuacją byłoby, gdyby osoba, u której diagnozuje się nowotwór, od samego początku miała możliwość skorzystania – bez czekania w kolejce – ze wsparcia takiego specjalisty – mówi Karolina Zakrzewska, psychoonkolog pracująca w programie zdalnej pomocy Fundacji „Twarze depresji”.

Ekspertki podkreślają, że zdrowie psychiczne jest kluczowe w walce z nowotworami. Pacjent pogrążony w depresji jest narażony na gorszy przebieg choroby nowotworowej, a nieleczona depresja osłabia jego szanse wygrania walki z rakiem.

– Pacjent onkologiczny, który zmagają się również z depresją, musi mieć świadomość, że to jest inna choroba, którą leczy się u psychiatry i nie trzeba się tego bać. Lekarz będzie wiedział, czy i jakie leki może zarekomendować przy chorobie nowotworowej. Połączenie farmakoterapii i psychoterapii jest najskuteczniejszą drogą walki z depresją, niezależnie od chorób współistniejących, które nam towarzyszą – mówi Anna Morawska-Borowiec.

– Kiedy specjalista widzi ryzyko wystąpienia depresji, pojawienia się jakichś zaburzeń lękowych, może już na początku podjąć działanie i zapobiec rozwojowi choroby – dodaje Karolina Zakrzewska.

Lukę w polskiej psychoonkologii wypełniają głównie organizacje pozarządowe, inicjatywy podejmowane przez fundacje przy wsparciu biznesu. Przykładem może być program bezpłatnej, zdalnej pomocy psychologicznej dla osób chorych na raka uruchomiony właśnie przez Fundację „Twarze depresji” dzięki wsparciu finansowemu Nationale-Nederlanden.

– Przez pandemię wszyscy sobie uświadomiliśmy, jak kruche jest nasze zdrowie psychiczne, a statystyki pokazują, że depresja bardzo często dotyka osób zmagających się z chorobą onkologiczną. Stąd wspólnie z fundacją „Twarze depresji” oferujemy ponad 500 bezpłatnych konsultacji psychologicznych właśnie dla osób, które walczą z nowotworem – mówi Marta Pokutycka-Mądrała, dyrektor ds. komunikacji Nationale-Nederlanden.

Jak wskazuje, oferowane w ramach nowego programu wsparcie psychologiczne jest skierowane nie tylko do pacjentów z rakiem, lecz także do ich rodzin i bliskich, ponieważ ich choroba onkologiczna też dotyczy. – Według lekarzy z chorobą nowotworową zmagają się nie tylko pacjent, ale de facto „choruje” na nią cała rodzina – mówi Marta Pokutycka-Mądrała.

– Do tej pory w programie pomogliśmy już ponad 60 osobom. Są wśród nich zarówno osoby z małych miejscowości i wsi, jak i z dużych miast, bo rak – podobnie jak depresja – nie wybiera i zachorować może każdy – dodaje Anna Morawska-Borowiec.

Do programu można się zgłosić przez stronę internetową Fundacji „Twarze depresji”: www.twarze-depresji.pl/pomocpsychologiczna. Po otrzymaniu formularza zgłoszeniowego przedstawiciel fundacji zadzwoni do pacjenta i zaproponuje termin konsultacji.

ŹRÓDŁO: NEWSERIA.PL

REKLAMA

SYNDYK MASY UPADŁOŚCI

sprzeda

➤ Prawo do 3/32 części spadku stwierdzonego postanowieniem Sądu Rejonowego w Lidzbarku Warmińskim z dnia 13 stycznia 2016 r. sygn. akt I Ns 189/15 – w skład którego wchodzi nieruchomość rolna, położona w miejscowości **Krekole nr 29**, gmina Kiwity, powiat lidzbarski, woj. warmińsko-mazurskie, dla której urządzona jest księga wieczysta nr **KW nr OL1L/00000759/5**, stanowiąca **działkę nr 53/6 o powierzchni 0,3322 ha** zabudowaną budynkiem mieszkalnym – **za cenę nie niższą niż 10 125,00 zł** (wartość wg oszacowania 15 187,50 zł). Nieruchomość jest zasiedlona i obciążona służebnością dożywocia.

Sprzedaż prowadzona jest w trybie konkursu ofert. Oferty cenowe należy składać w Kancelarii Notarialnej Zbigniewa Stankiewicza w Olsztynie przy ul. Dąbrowszczaków 18/4, tel. (89) 527 32 30 – w terminie do dnia **13 sierpnia 2021 r.**

Oferta powinna zawierać nazwę i adres oferenta, wskazanie mienia którego dotyczy oraz dokładne określenie zaproponowanej ceny. O wyborze najkorzystniejszej oferty i terminie uzgodnienia pozostałych warunków umowy, oferent zostanie zawiadomiony pisemnie.

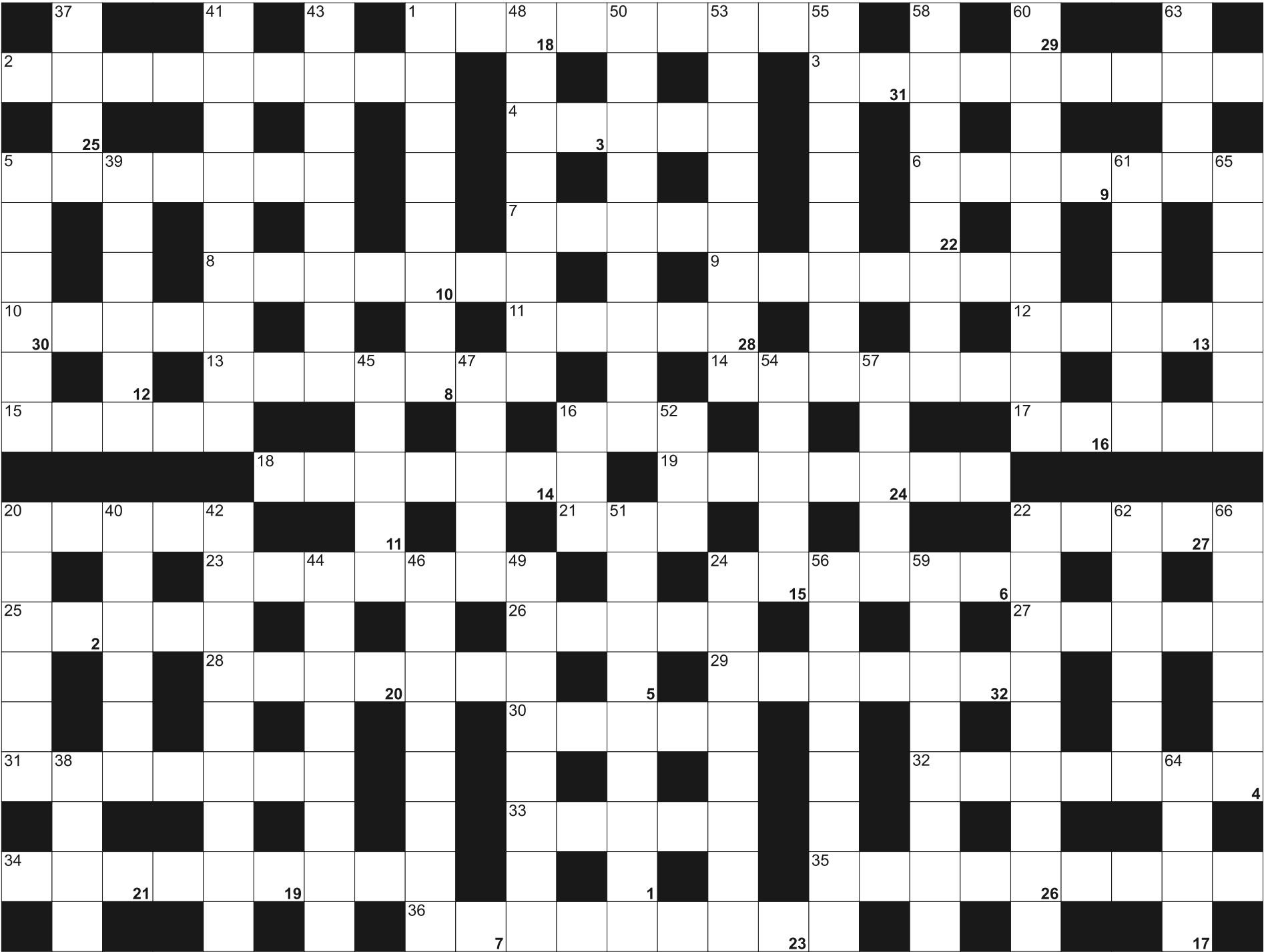
Szczegółowe informacje dostępne są w Internecie na stronie www.syndykolsztyn.eu.

Syndyk zastrzega sobie prawo unieważnienia konkursu bez podania przyczyn.

Tel. do syndyka 502 957 530.

www.dawro.pl
50210tba-d-M

Krzyżówka klasyczna z hasłem



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

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

POZIOMO: 1) pęknięcie, szpara; 2) umowa między państwem a Watykanem; 3) samozwańczy dyktator; 4) tajemniczy, porysowany płaskowyż w Peru; 5) sanitarka; 6) miasto z grobowcem Dantego; 7) pokaz mody; 8) chuda teczka na dokumenty; 9) dziedzina wiedzy związana z żeglarstwem; 10) popularne pieczywo; 11) autor nastrojowych wierszy; 12) kosztownie, słono; 13) lodołamacz, pierwszy na świecie dotarł do bieguna płn.; 14) enzym rozkładający wielocukry, diastaza; 15) z kodem na liście; 16) dawny władca Rosji; 17) szewska szpilka; 18) zarys sylwetki, przedmiotu; 19) pisany do gazety; 20) wątlusz, ryba atlantycka; 21) chrześcijanin dla żyda; 22) pojazd gąsienicowy; 23) związek azotu z wodorem; 24) święcone na

wielkanoc; 25) przednia część statku; 26) wyciągane ze skrzynki pocztowej; 27) miasto z zakładami "Łucznik"; 28) rozgałęzienie na torowisku; 29) wkładka w gazecie; 30) najwyżej położony punkt na niebie; 31) British ..., brytyjskie towarzystwo lotnicze; 32) zawijas, zygzak, zakrętas; 33) sporządzany przez barmana; 34) pięciobok; 35) choroba z napadami drgawek; 36) cierpi na jądłowstręt psychiczny
PIONOWO: 1) zabytkowe części miast; 5) polecenie gotówkowe; 16) symbol cotangensa; 20) stolica Tanzanii; 22) akrobata lub żongler; 24) treść wypowiedziana nie wprost; 37) dzień i noc; 38) ptak czczony w Egipcie; 39) Pinczer miniaturowy; 40) jedno z imion Rilkego, poety; 41) największy instrument smyczkowy; 42) mieszkańcy Zabrza; 43)

chorwackie morze; 44) ziemne lub laskowe; 45) 12 sztuk; 46) specjalista w dziedzinie iranistyki; 47) w oknie celi; 48) kieruje oddziałami; 49) jeden z darów Trzech Króli; 50) kamienna róża, sukulenta; 51) drzwi na oknach; 52) Eden, kraina szczęścia; 53) mieszka w Ibadanie; 54) cytata na początku książki; 55) przewozi pasażerów; 56) Wincenty, średniowieczny kronikarz i biskup; 57) rodzinne miasto Giacoma Pucciniego; 58) choroba z niedoborem insuliny; 59) goprowiec; 60) snuć historię; 61) zakorzenie przyzwyczajenia; 62) wiekowy sportowiec; 63) była stolica RFN; 64) z Chinami i Indiami; 65) John, pierwszy przeleciał nad Atlantykiem; 66) szkolny autobus

GDZIE ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE DROBNE?

www.nadajogloszenie.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ Olsztyn, plac Józefa Bema 5

tel. (89) 539-74-80, tel. (89) 539-74-81
b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl
czynne pon.-pt. godz. 7.00-15.00, sob. **nieczynne**

Barczewo, ul. Wojska Polskiego 7

☎ tel./fax (89) 674-04-90, czynne pn.-pt. 9.00-17.00
sob. 9.00-13.00

Bartoszyce, pl. Konstytucji 3 Maja 29 (Biuro turystyczne IKAR)

☎ tel./fax (89) 762-27-11, czynne pn.-pt. 9.00-17.00,
sob. 9.00-15.00

Biskupiec, ul. Topiel 2

☎ tel./fax (89) 715-32-50, kom. 509-520-160
czynne pn.-pt. 8.00-16.00, sob. 8.15-12.30

Elbląg, ul. Rybacka 35

☎ tel./fax (55) 236-16-99, czynne pn.-pt. 8.00-16.00,
soboty **nieczynne**

Miłakowo, ul. Olsztyńska 16 (Urząd Miasta)

☎ tel. (89) 757-83-31, czynne pn., wt., czw.: 8.00-15.00
śr. 8.00-17.00, pt. 8.00-13.00, soboty **nieczynne**

Mragowo, ul. Ratuszowa 5

(Mragowska Agencja Turystyczna „MAT”)
☎ tel./fax (89) 741-81-51, czynne pn.-pt. 9.00-16.00,
soboty **nieczynne**

Nidzica, ul. Traugutta 20 (Gminna Spółdzielnia „SCH”)

☎ tel. (89) 625-21-20, fax (89) 625-26-98
czynne pn.-pt. 7.00-15.00, soboty **nieczynne**

Olsztynek, ul. Chopina 29 (Miejski Dom Kultury)

☎ tel./fax (89) 722 38-76, czynne pn.-pt. 8.00-16.00,
soboty **nieczynne**

Szczytno, ul. Odrodzenia 18 (PTU „Mazur-Pol”)

☎ tel./fax (89) 624-31-48, (89) 624 55 74
czynne pn.-pt. 8.00-17.00, sob. **nieczynne**

Ogłoszenia drobne zamieszczone
w „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ” i „DZIENNIKU ELBLĄSKIM”
ukazują się równocześnie na stronie
www.drobniak.pl

Nekrologi i kondolencje zamieszczone
w „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ” i „DZIENNIKU ELBLĄSKIM”
oraz tygodnikach lokalnych ukazują się równocześnie
na stronie **www.pozegnania.net**
ZAPAL WIRTUALNĄ ŚWIECZKĘ

ZWIERZĘTA

kupię

!!! SKUP BYDŁA, GOTÓWKA,
SZYBKI ODBIÓR, 512-235-693

sprzedam

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL,
503-103-703

PRACA

dam pracę

HYDRAULIKA i pomocnika hydrau-
lika, 794-122-559

MĘŻCZYZNĘ lub małżeństwo do
pracy w gospodarstwie, 502-712-
884

MURARZA pomocnika, 501-481-
210

POMOCNIKA dla elektryka, 505-
783-503

POMOCNIKÓW budowlanych, 667-
947-124

SZUKAMY podwykonawców bu-
dowlanych, 790-515-415

ZATRUDNIĘ malarzy, szpachlarzy,
pracowników ogólnobudowlanych,
wykwalifikowanych pomocników,
tel. 607-034-852

ZATRUDNIĘ traktorzystę i pomoc-
nika do gospodarstwa rolnego.
Janów- produkcja roślinna, 504-
262-593.

szukam pracy

DOCIEPLENIA, remonty, 793-164-
163

USŁUGI

budowa | remont

CYKLINOWANIE podłogi + scho-
dy, 507-306-262

DACHY, 579-112-988

HYDRAULIK, 501-209-794

MALOWANIE solidnie, 500-549-432

MALOWANIE, 512-170-016

USŁUGI glazurnicze, tel. 793 015
716

NAUKA

ANGIELSKI, 507-506-536

ROLNICTWO

produkty rolne

KUPIĘ: ZBOŻA paszowe, kon-
sumpcyjne. FHU ANIMAR. Tel.694-
508-207

SKUP ZBÓŻ KUPI: zboża paszowe,
konsumpcyjne. Tel. 606-505-511

nie musisz
wychodzić
z domu...



nadajogloszenie.pl

Szukasz klientów ?



docieramy do
1400000 odbiorców



wykorzystujemy zaawansowane
sposoby emisji i targetowania
reklam



dostarczymy Twoją ofertę do
potencjalnych klientów
na najpopularniejszych nośnikach



zapewniamy pełne raportowanie
efektów przeprowadzonych
działań

wyberz profesjonalistów,
wyberz nas

GAZETA OLSZTYŃSKA.

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



31419opb1-a-C

Ze smutkiem zawiadamiamy,
że 20 lipca 2021 r. zmarł w wieku 86 lat
nasz kochany Tata, Dziadek i Brat

ś. † p.

Tadeusz Świerżewski

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
22 lipca 2021 r. o godz. 12.45 w kaplicy
przy ul. Poprzecznej, skąd o godz. 13.15
nastąpi wyprowadzenie do grobu rodzinnego
na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Rodzina

281821opb1-a-M

Z wiarą i nadzieją życia wiecznego zawiadamiamy,
że 16 lipca 2021 r. odszedł do Boga
ukochany Mąż, Tata, Dziadek i Brat

ś. † p.

Stanisław Zniewski

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
22 lipca 2021 r. o godz. 9.00
w kaplicy przy ul. Mariańskiej, skąd o godz. 9.30
nastąpi wyprowadzenie
do kościoła pw. Miłosierdzia Bożego przy ul. Barcza,
a następnie na cmentarz komunalny w Dywitach.

Pograżona w żałobie rodzina

281721opb1-a-M

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość
o śmierci

Andrzeja Gruzy

Byłego Dyrektora Samodzielnego Publicznego
Zakładu Opieki Zdrowotnej w Elku.

Wyrazy szczerego współczucia i otuchy

Rodzinie

przekazują
Zarząd i pracownicy
„Pro-Medica” w Elku Sp. z o.o.

39921ekwe-a-M

Pani mgr farm.

Agnieszce Trepce-Polidowskiej

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Męża

składają
Członkowie Okręgowej Izby Aptekarskiej w Olsztynie

280921opb1-a-M

Koleżance

Małgorzacie Pijanowskiej

wyrazy szczerego współczucia i słowa otuchy
w trudnych chwilach po śmierci

Taty

składają Dyrekcja oraz pracownicy
Szkoły Podstawowej nr 9 w Olsztynie

280721opb1-A -P

Pani

Agnieszce Trepka-Polidowskiej

wyrazy szczerego współczucia, żalu,
słowa otuchy oraz wsparcia
w bardzo trudnych chwilach po stracie

Mariusza

składają
Anita i Jacek Pinkowscy

281121opb1-A -P

Śpieszmy się kochać ludzi, tak szybko odchodzą

Agnieszce i Przemkowi

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Męża i Taty

składają koleżanki i koledzy
z Wojewódzkiego Inspektoratu Farmaceutycznego w Olsztynie

279021opb1-A -P

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć*:
• na poniedziałek – do piątku do godz. 15.00 • na wtorek, środe, czwartek, piątek
– dnia poprzedniego w godz. 7.00-15.00 • na sobotę – do czwartku do godz. 15.00
*Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, plac Józefa Bema 5

KONDOLENCJE
(wymagany dowód osobisty osoby nadającej) ukazują się w ciągu trzech dni od chwili nadania

WWW.POZEGNANIA.NET

Biuro Ogłoszeń, OLSZTYN, plac Józefa Bema 5 | Biuro Ogłoszeń, ELBLĄG, ul. Rybacka 35
czynne w godz. 7.00-15.00, soboty – nieczynne | tel. 55-236-18-02
tel. 89-539-74-80, b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl | pon.-pt. godz. 8.00-16.00.

28919opb1-C-K

Pani

Agnieszce Trepka-Polidowskiej

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Męża

składają Zarząd i pracownicy
Spółki Solaris z Morąga

281021opb1-a-M

ARKADIA

Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85

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

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

Gwarantujemy godną
i kulturalną posługę

614419opb1-a -K

SACRUM

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

ANDRZEJ DĄBROWSKI
Olsztyn, ul. Limanowskiego 18/2
89 67 77 100, kom 530 308 308

GODNIE - SOLIDNIE - Z SZACUNKIEM

Całodobowy przewóz zmarłych

320520opb1-a-M

ARKA

Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

USŁUGI POGRZEBOWE

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-g-M

Farmański

ZAKŁAD POGRZEBOWY

dawniej **market**

OLSZTYN **895 355 300**
ul. Lengowskiego 18-20 **602 327 277**

BISKUPIEC **897 152 093**
ul. Armii Krajowej 4 **608 680 642**

POGOTOWIE POGRZEBOWE **89 527-09-09**

Pomożemy Ci godnie pożegnać

614219opb1-E-G

Rozwadowski: – Chcemy powtórzyć sukces

SPORTY MOTOROWE || Od początku postawiliśmy sobie za cel powtórzenie sukcesu z 2014 roku, czyli zdobycie mistrzostwa Polski – po Rajdzie Nadwiślańskim, trzeciej eliminacji RSMP, mówi Sebastian Rozwadowski, olsztyński pilot Wojciecha Chuchały.

- Jak wrażenia po zakończonym w miniony weekend Rajdzie Nadwiślańskim?

- To dość szerokie pytanie, bo jeżeli chodzi o wynik końcowy (trzecie miejsce - red.), dorobek punktowy mistrzostw Polski, który wywozimy z tego rajdu, to musimy być zadowoleni. Sytuacja punktowa w klasyfikacji łącznej układa się dla nas bardzo korzystnie. Awansowaliśmy po trzech rundach na drugie miejsce, więc to są pozytywy. Patrząc jednak z drugiej strony, to wynik jest dobry, natomiast nasza jazda na odcinkach wymaga pewnego dopracowania. Były odcinki pojechane bardzo szybko, zaczynając od odcinka testowego, w którym zajęliśmy drugie miejsce, przegrywając zaledwie odwie dziesiąte sekundy z Mikołajem Marczykiem, ale było kilka odcinków pojechanych nierówno i może zbyt asekuracyjnie. Nad tym musimy popracować.

- Z czego to wynikało?

- Rajd Nadwiślański charakteryzuje się bardzo zmienną, ale generalnie słabą przyczepnością asfaltu. Dlatego bardzo trudno ocenić punkty hamowania i stwierdzić, gdzie asfalt jest w miarę bardziej przyczepny. Zawodnicy startujący w tym rajdzie od wielu lat - jak Tomek Kasperczyk i Mikołaj Marczyk, którzy byli przed nami w generalce - wiedzą o nim o wiele więcej. Wiele razy więcej jeździli po tych odcinkach.

A ja z Wojtkiem jechaliśmy ten rajd po raz drugi, na dodatek po siedmioletniej przerwie, więc interpretacji nadwiślańskich dróg musieliśmy się uczyć od nowa z odcinka na odcinek.



Skoda Fabia Rally2 evo, najnowsze „dziecko” Skody Motorsport, jak do tej pory spisuje się rewelacyjnie

To sprawiało dużo problemów. Ocenianie punktów hamowania było trudne do odczytania. To jest element nad którym musimy popracować. Po tym rajdzie wyjeżdżamy bogatsi o doświadczenia na drogach asfaltowych i to z pewnością zapoczątkuje w kolejnych rajdach.

- Możemy mieć nadzieję, że teraz już będzie tylko lepiej?

- Teraz awansujemy na drugą pozycję z 10 punktami przewagi nad trzecią załogą. Zostały jeszcze cztery rajdy asfaltowe, które znamy lepiej niż ostatni. Tam upatruję naszej szansy, jesteśmy więc pełni optymizmu, jeżeli chodzi o walkę o pierwsze miejsce w Rajdowych Samochodowych Mistrzostwach Polski.

- Czyli do końca mistrzostw weźmiecie udział we wszystkich rajdach?

- Tak. Za nami dwa rajdy szutrowe, jeden asfaltowy, a teraz zostały cztery asfaltowe. Będziemy się do nich solidnie przygotowywać i jest szansa na walkę z Mikołajem Marczykiem. Przegraliśmy ostatni rajd 30 sekundami, a ponad 20 sekund oddaliśmy na odcinku, na którym spadł deszcz, a my jechaliśmy na twardym slicku, czyli oponie twardej, asfaltowej. W zasadzie nie było szans na nawiązanie walki, bo Mikołaj Marczyk i Tomek Kasperczyk wystartowali jeszcze przed tym, jak się rozpadło, a my ruszyliśmy w peł-

nej ścianie deszczu. Tam dużo straciliśmy, 20 sekund do Mikołaja, a cały rajd przegraliśmy 30 sekundami, to pokazuje, że jest szansa walczyć z tymi zawodnikami. Tomek Kasperczyk był tylko szybszy o 11 sekund, a przecież to on wygrał ostatnie edycje Rajdu Nadwiślańskiego. To są bardzo dobrzy zawodnicy, więc nawiązanie z nimi walki jak równy z równym to duże i pozytywne zaskoczenie.

- Czyli poważnie myślicie o mistrzostwie Polski?

- Taki cel był od początku. To nie jest tak, że dopiero teraz nam przyszło do głowy, że jest szansa powalczyć. Wystartowaliśmy z pełną świadomością naszych możliwości, doświadczenia i szybkości. To jest tylko potwierdzenie, że nie przecenialiśmy naszych możliwości i że szanse są duże. Od początku postawiliśmy sobie za cel powtórzenie sukcesu z 2014 roku, czyli zdobycie mistrzostwa Polski.

- Dostaliście podczas ostatniego rajdu karę, która została anulowana. O co chodziło?

- Zjechaliśmy z ostatniego, ósmego odcinka i okazało się, że nasz wynik obciąża 10-sekundowa kara, rzekomo za falstart. Doskonale wiedzieliśmy, że tego falstartu nie było. Owszem, czasami się zdarzają, nawet doświadczonym zawodnikom. Jeżeli tak by się stało, to my o tym wiemy, czujemy, że o te pół

sekundy za szybko wystartowaliśmy. Przy naszym doświadczeniu jesteśmy w stanie to ocenić. Tutaj ewidentnie wiedzieliśmy, że pojawił się jakiś błąd. Zwróciliśmy się do organizatorów o pokazanie protokołów z maszyny startowej i tam było wszystko w porządku. Okazało się, że to był błąd ludzki, ktoś ręcznie zapisał, że był falstart i potem poszło to w wynikach. Anulowali nam to.

- Jak się sprawuje maszyna, którą w tym roku zmagacie się na rajdowych odcinkach?

- Jeździmy Skodą Fabią Rally2 evo, czyli najnowszym dzieckiem Skody Motorsport, które przybyło w połowie kwietnia do Polski. Auto spisuje się rewelacyjnie, na razie nie mamy z nim żadnych problemów. Ale są to auta skomplikowane, żeby ustawić odpowiednio dyferencjały i zawieszenie, czyli wypracować tzw. setup. Nad tym cały czas intensywnie pracujemy i uczymy się. Tutaj jeszcze jest praca inżynierska do wykonania, żeby samochód był bardziej posłuszniejszy, szybszy i lepiej zachowywał się na określonych drogach.

WOJTEK Z INŻYNIERAMI MUSI PRACOWAĆ NAD AUTEM, BY DOSTROIĆ JE DO SWOICH PREFERENCJI, BO NIE MA UNIWERSALNYCH USTAWIEŃ.

Za nami pierwszy rajd asfaltowy, więc są wnioski, które Wojtek będzie wdrażał przed kolejnym rajdem. Mechanicznie wszystko jest super. Auto przejechało trzy rajdy i nie było żadnych kłopotów technicznych.

- Jak do tego doszło, że wrócił pan do motosportu?

- Pamiętam, że zapowiadałem na łamach „Gazety Olsztyńskiej” przerwę od rajdów. W 2020 roku mocno trzymałem się tego postanowienia, bo nie startowałem, ani w rajdach cross-country, Dakarze, ani w eliminacjach mistrzostw Polski w rajdach płaskich. Takie założenie było także na rok 2021, żeby czasu wolnego było więcej dla siebie i rodziny. Chciałem się trochę odsunąć od

sprzed siedmiu lat



Wojciech Chuchała i Sebastian Rozwadowski na trzecim stopniu podium Rajdu Nadwiślańskiego

rajdów. Robię to od 20 lat, kocham to, ale jest to bardzo czasochłonne, dlatego potrzebowałem oddechu. Jednak jak zadzwonił do mnie Wojtek Chuchała i zapytał, czy pomogę mu zdobyć drugi raz tytuł mistrza Polski, to nie wahalem się ani sekundy. Po tym sezonie w 2014 roku, w którym wywalczyliśmy tytuł mistrzów Polski, bardzo się zżyliśmy. Nasze relacje na co dzień są bardzo dobre, a do tego pojawiła się możliwość przejechania całego cyklu znakomitym samochodem, w tej sytuacji nie mogłem mu odmówić.

- To pewnie telefony rozdzwoniły się teraz w sprawie startów w rajdach terenowych?

- Benediktas Vanagas - nazwijmy go moim etatowym kierowcą dakarowym, cały czas do mnie dzwoni i ma nadzieję, że wrócę do Dakaru i rajdów cross-country. Takich planów w moim życiu nie ma. To jest na tyle duże i wymagające wydarzenie, że na ten moment w moim życiu nie ma, niestety, czasu na Rajd Dakar.

Na coś trzeba się zdecydować, coś wybrać, każdy ma swoje priorytety, a doba ma tylko 24 godziny i się nie rozciąga. A żeby dobrze się przygotować do Dakaru, trzeba na to poświęcić 7-8 miesięcy solidnych przygotowań.

- Pożegnaliśmy w tym tygodniu Krzysztofa Szeszkę. Jak go będzie pan pamiętał?

- To jest bardzo smutna wiadomość. Od kiedy interesuję się rajdami, to jego postać była zawsze wpisana w obraz olsztyńskiego, warmińskiego motorsportu. Bardzo dobry człowiek, zawodnik rajdowy i rallycrossowy, działacz, organizator rajdów. To szok dla wszystkich, bo Krzysiu był młodym człowiekiem: duchem i wiekiem. To, co się wydarzyło, wszystkich nas przynębiło i dało do myślenia. Taka refleksja się pojawiła, że to życie jest kruche i nie wiadomo, co się wydarzy. Co też pokazuje, że trzeba żyć pełnią życia i realizować swoje pasje. Nie można odkładać niczego na później.

EMIL MARECKI

WYNIKI

• **Rajd Nadwiślański:** 1. Miko Marczyk/Szymon Gospodarczyk (Skoda Fabia Evo); 2. Tomasz Kasperczyk/Damian Syty (Volkswagen Polo GTI) +20,3; 3. Wojciech Chuchała/Sebastian Rozwadowski (Skoda Fabia Evo) +31,5; 4. Sylwester Płachytko/Jacek Nowaczewski (Skoda Fabia Evo) +35,9; 5. Kacper Wróblewski/Jakub Wróbel (Skoda Fabia Evo) +44,4.

• **Klasyfikacja generalna RSMP:** 1. Marczyk/Gospodarczyk 110 pkt; 2. Chuchała/Rozwadowski 78; 3. Adrian Chwietczuk/Jarosław Baran 68; 4. Kasperczyk/Syty 67; 5. Kacper Wróblewski/Kacper/Jakub Wróbel 40 (...) 14. Radosław Typa/Paweł Pochroń 11.

O PIŁCE

Piłkarze Stomilu Olsztyn wchodzą w ostatnią fazę okresu przygotowawczego do startu I ligi. Dzisiaj podopieczni Adriana Stawskiego zagrają przedostatni sparing w lipcu - na bocznym boisku przy al. Piłsudskiego 69a olsztyński zespół zagra z III-ligowym Bałtykiem Gdynia.

W miniony weekend piłkarze olsztyńskiego klubu mieli wolne z dwóch powodów. Po pierwsze - ciężko trenowali przez cały tydzień, mając po dwie jednostki treningowe dziennie. Tak ciężko pracowali, że dla dwóch piłkarzy skończyło się to wizytą w... szpitalu. Okazało się, że Damian Ciechanowski i Hubert Szramka odwodnili się. A po drugie - ciężko było znaleźć sensownego rywala do sprawdzenia swoich umiejętności, dlatego w środę tygodnia Stomil zagrał (i wygrał 3:1) z GKS Wikielec.

Natomiast w tym tygodniu olsztyńska drużyna zagra dwa spotkania sparingowe w Olsztynie. Dzisiaj podopieczni Adriana Stawskiego zmierzą się z Bałtykiem, a w sobotę z II-ligowym Sokołem Ostróda. W poniedziałek Stomil ogłosił pozyskanie napastnika, o którym prezes Łukasz Puciłowski wspominał podczas ostatniego spotkania z dziennikarzami. W nadchodzącym sezonie barwy biało-niebieskie będzie reprezentował Szymon Lewicki. 33-latek piłkarz podpisał roczny kontrakt ze Stomilem, ale umowa zawiera możliwość przedłużenia o kolejny sezon. W poprzednim sezonie Lewicki występował w GKS Tychy. Zagrał w 27 meczach w I lidze i zdobył 7 bramek. Wcześniej grał m.in. w Rakowie Częstochowa, Arce Gdynia i Zawiszy Bydgoszcz.

Lewicki to dziewiąty transfer przed startem nowego sezonu, a przypomnijmy, że w czerwcu z olsztyńskiego klubu odeszło aż 15 piłkarzy. Pierwszy mecz w I lidze Stomil zagra 1 sierpnia (godz. 18) u siebie z Chrobrym Głogów.

• Trzecioligowy Znicz Biała Piska w niedzielę wyjechał na obóz do Radzyna Podlaskiego. Sztab szkoleniowy kończy testowanie zawodników, którzy przed startem nowego sezonu zasilą drużynę, ale znów będzie to bardziej uzupełnienie składu niż gruntowna przebudowa.

Po letniej przerwie Znicz wznowił treningi przed dwoma tygodniami, trenując na własnych obiektach. Natomiast w niedzielny poranek drużyna wyjechała do Radzyna Podlaskiego na obóz, który potrwa do piątku. Sztab szkoleniowy zaplanował po dwa treningi dziennie. Dodatkowo dzisiaj Znicz ma zagrać sparing z miejscowymi Orłętami z grupy IV III ligi, a w piątek po powrocie do Białej Piskiej

zmierzy się z Mragowia Mragowo. Potem już tylko spotkanie w I rundzie Wojewódzkiego Pucharu Polski i inauguracja sezonu ligowego.

- Celujemy z formą w pierwsze spotkanie ligowe. Każdy trening jest małym krokiem w tym kierunku - mówi Ryszard Borkowski, trener Znicza. - Zaczęliśmy przygotowania bardzo intensywnie, ale powoli schodzimy z obciążeń. Na obozie jest czas, żeby popracować nad elementami taktycznymi. Mam nadzieję, że będziemy dobrze przygotowani do ligi i od pierwszych meczów zaczniemy punktować.

Znicz przed wyjazdem na obóz w sparingu pokonał 2:1 ŁKS Łomża. Gole dla zespołu z Białej Piskiej strzelili Maciej Famulak i Marcin Fiedorowicz. Natomiast w rozegranych tygodni wcześniej meczach w Giżycku (grano 2x30 minut) trzecioliowiec pokonał 2:0 Mamry i 3:1 Wigry Suwałki. Po zakończeniu poprzedniego sezonu Znicz pożegnał się z zawodnikami, którzy grali w klubie na zasadzie wypożyczenia. Do MKS Kluczbork odszedł ściągnięty zimą Patryk Woźniak, który nie zdołał wywalczyć miejsca w pierwszym składzie, a w drugiej części rundy pauzował z powodu urazu.

Z ogłoszeniem nowych zawodników klub tradycyjnie wstrzymuje się do momentu finalizacji transferów. Od początku przygotowań w treningach uczestniczyło łącznie kilkunastu testowanych zawodników, w większości młodzieżowców z doświadczeniem w III i IV lidze. Na obóz pojechali m.in. bramkarz, środkowy obrońca, dwaj boczni obrońcy oraz defensywny pomocnik. Z wypożyczenia do Ruchu Wysokie Mazowieckie wrócił Łukasz Trąbka. Nie wiadomo, co z Przemysławem Chyrchałą, który wiosną spędził na wypożyczeniu w Hetmanie Zamość, zdobył 7 goli na boiskach III ligi i jest testowany przez inne kluby.

• Kilka długich tygodni oczekiwania, ale w końcu zapadła decyzja w sprawie przyszłości GKS Wikielec. Co najważniejsze, jest to decyzja pozytywna dla klubu z gminy Iława, bo zarząd PZPN podjął uchwałę zwiększającą liczbę drużyn (z 18 do 19) w grupie I III ligi w sezonie 2021/22.

Oto skład grupy 1: Świt Nowy Dwór Maz., Legionovia, Polonia Warszawa, Znicz Biała Piska, Unia Skierniewice, Legia II Warszawa, Jagiellonia II Białystok, KS Kutno, Ursus Warszawa, Błonianka Błonie, Lechia Tomaszów Maz., Broń Radom, Sokół Aleksandrów, Pelikan Łowicz, GKS Wikielec, Wissa Szczuczyn, ŁKS II Łódź, Mamry Giżycko, Pilica Białobrzegi.

EM, ŁSZ, ZICO

Iława nie chce oddać Pucharu Trenerów

ŻEGLARSTWO || Iławskie Stowarzyszenie Sportów Wodnych MOS znowu potwierdziło, że na szkoleniu zna się znakomicie! Natan Dziedziak, trenowany przez Michała Maśkiewicza, wygrał regaty optimistkarzy zorganizowane w ramach Gdynia Sailing Days.

Przez szesnaście dni w Zatoce Gdańskiej odbywały się Gdynia Sailing Days. Jednym z wielu sportowych elementów tego żeglarskiego święta były regaty o Puchar Trenerów. Na listach startowych zmagania nie mogło zabraknąć młodych żeglarzy iławskiego SSW MOS, którzy stanęli przed szansą obrony tytułu wywalczonego w 2020 roku przez Wita Dmuchowskiego.

No i ubiegłoroczny sukces klubowego kolegi w klasie Optimist (startują zawodniczki i zawodnicy grupy B) powtórzył Natan Dziedziak. Trenerem obu młodych adeptów żeglarstwa jest Michał Maśkiewicz, który sam jest wychowankiem MOS-u.

- Wit Dmuchowski, zwycięzca ubiegłorocznego Pucharu, jest już w grupie A klasy Optimist trenowanej w naszym klubie przez Marka Karbowskiego - wyjaśnia Maśkiewicz. - Teraz przyszła pora na zbieranie szlifów żeglarskich w trakcie Gdynia Sailing Days przez kolejnych wodniaków z Iławy - dodaje szkoleniowiec, który do Gdyni zabrał ośmioosobową ekipę optimistkarzy. - W Trójmieście pojawiliśmy się już w poniedziałek, aby potrenować na Zatoce Gdańskiej, bo pływanie na otwartym morzu to jednak wyższa szkoła jazdy w porównaniu z żeglowaniem choćby na naszym Jezioraku.

W czwartek i piątek miały odbywać się wyścigi eliminacyjne.

OSTATECZNIE TYLKO PIERWSZEGO DNIA UDAŁO SIĘ POŚCIGAĆ MŁODYM WODNIAKOM (ROZEGRANO CZTERY WYŚCIGI), BOWIEM W PIĄTEK PRAKTYCZNIE NIE WIAŁO, A DO TEGO PROGNOZY POGODY ZAPOWIADAŁY BURZE.



Fot. Jacek Kwiatkowski/PZŻ

A po zwycięstwie - zgodnie ze starą żeglarską tradycją - Natan Dziedziak wylądował w wodach Zatoki Gdańskiej

Wyniki z eliminacji podzieliły całą flotę na trzy grupy: Złotą, Srebrną i Brązową. W pierwszej, najlepszej z nich, znalazła się piątka żeglarzy SSW MOS Iława. Najlepiej z nich pływał, i ostatecznie regaty wygrał, Natan Dziedziak!

- PODCZAS POPRZEDNICH REGAT NATAN KRĘCIŁ SIĘ W OKOLICACH PIERWSZEJ DZIESIĄTKI, ALE TAKIEGO SUKCESU JESZCZE NIE ODNIÓSŁ - PRZYZNAJE MICHAŁ MAŚKIEWICZ, KTÓRY BARDZO CIESZY SIĘ I JEST DUMNY ZE STARTU WSZYSTKICH SWYCH PODOPIECZNYCH.

Wyścigi finałowe Kinder Joy of moving Puchar Trenerów odbyły się w sobotę. „Przedostatniego dnia

zepsuł start, przez co musiał gonić czołówkę. Na pierwszej boi był dopiero na 25. miejscu, jednak później zaczął wspinać się na wyższe lokaty. Z moich obliczeń wynikało, że aby zachować pierwsze miejsce i ostatecznie wygrać Puchar Trenerów, nasz żeglarz musiał ten wyścig zakończyć na co najmniej 17. lokacie. I tak właśnie się stało!

Tym samym klub z Iławy obronił przechodnie trofeum.

- A ZA ROK PONOWNIE POJEDZIEMY Z NIM DO GDYNI I BARDZO CHĘTNIE, PO RAZ TRZECI Z RZĘDU, WRÓCIMY Z NIM NAD JEZIORAK - DODAJE PÓŁŻARTEM MAŚKIEWICZ, KTÓRY PODKREŚLA, ŻE NIE TYLKO DZIEDZIAK BARDZO DOBRZE SPISAŁ SIĘ W TRAKCIE GDYŃSKICH ZMAGAŃ.

- Janek Wilk był 11. w klasyfikacji ogólnej, a 9. wśród chłopców. W Złotej Flocie, poza Natanem i Jankiem, bardzo dobrze pływała również Agata Kowalewska, Anna Wasielewska i Franek Klusek. We Flocie Srebrnej reprezentowała nas Julia Agnieszczak, która tak naprawdę powinna być w Flocie Złotej, jednak zaliczyła dwa falstarty w trakcie eliminacji. W Brązowej Flocie także były nasze żeglarki Aleksandra Nadolska i Katarzyna Liedtke - wymienia Maśkiewicz, który niedługo wybierze się z ze swoją ekipą na mistrzostwa Polski w klasie Optimist.

zico

regat Gdynia Sailing Days na Zatoce Gdańskiej zaroilo się od różnego rodzaju łódek. W sobotę zakończono zmagania w klasie Optimist, a na ich starcie stanęło prawie 200 żeglarzy i żeglarek do 13 lat. Najlepsi okazali się Natan Dziedziak (MOS Iława) i Ida Kocięda (UKŻ Opti CWM Gdynia) - relacjonuje Polski Związek Żeglarski na swoim portalu internetowym.

Rywalizacja była bardzo zacięta. Ostatecznie po dziewięciu wyścigach Natan Dziedziak zaledwie o jeden punkt wyprzedził Radosława Dudkiewicza (LKS Charzykowy) i trzecią w klasyfikacji generalnej Idę Kociędę, która okazała się najlepsza wśród dziewcząt.

- Losy zwycięstwa ważyły się do słownie do ostatniego wyścigu - przyznaje trener Maśkiewicz. - Na dodatek w ostatnim biegu Natan

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

W Tokio polscy kulomioci powalczą o podium?

IGRZYSKA || Ręka Konrada dopiero co została wyleczona po kontuzji, więc nie wiem, jak po tak długiej przerwie syn poradzi sobie teraz z pchaniem siedmiokilogramowej kuli – mówi trener Ireneusz Bukowiecki, który dzisiaj odleciał do Japonii.

- Gdzie Konrad i Ireneusz Bukowieccy spędzili ostatnie dni przed wylotem na igrzyska olimpijskie?

- Na obozie w Spale. We wtorek pojechaliśmy do Warszawy, a w środę o godzinie 15 odleciemy do Japonii. Na początku będziemy mieli tam jeszcze kilkudniowy obóz przedstartowy, a dopiero na koniec miesiąca przenieśliśmy się do wioski olimpijskiej.

- Jaki będzie twój status na tych igrzyskach?

- NA RAZIE TO CHOLERA WIE... MAMY TAK MAŁO AKREDYTACJI, ŻE W EFEKCIE CZĘŚĆ TRENERÓW JEST W WIOSCE OLIMPIJSKIEJ, A CZĘŚĆ POZA NIĄ. ZRESZTĄ JAPONCZYCY MOCNO NAWYDZIWIALI: PRZYGOTOWALI NAWET JAKIEŚ BOKSY DO JEDZENIA, CODZIENNE KONTROLE NA KORONOWIRUSA. JAKAŚ PARANOJA...

- Jednak wejściówki do wioski olimpijskiej nie dostaniesz?

- Nie dostanę.

- Czyli z Konradem będziesz w Japonii tylko podczas obozu przygotowawczego, a potem tylko będziesz go oglądał. Tylko gdzie, bo chyba nie na stadionie?

- W telewizji.

- Japońskiej? Czy też może niedługo wrócisz jednak do kraju?

- W tej chwili tak na dobrą sprawę jeszcze nie wiem.



Rodzinno-sportowy duet, czyli Ireneusz (trener) i Konrad (zawodnik) Bukowieccy

- Będą to historyczne igrzyska, bo - choć zostało do nich zaledwie kilka dni - jest jeszcze tyle znaków zapytania.

- Nic nie wiadomo. Właśnie ściągałem jakieś aplikacje, bo inaczej po prostu nie wpuszczają mnie do Japonii. W poniedziałek robiłem test covidowy, we wtorek drugi, a trzeci będzie tuż po przylocie na lotnisku w Japonii. A potem kolejne każdego następnego dnia. Paranoja jakaś. Ale co robić, trzeba się dostosować.

- Jak wygląda forma Konrada?

- Trudno powiedzieć, bo w czwartek minie dopiero sześć tygodni od kontuzji, której nabawił się we Florencji. Podczas rzutu uciekła mu wtedy kula i doznał bolesnego ura-

zu palca wskazującego: zerwał torebkę stawową i naderwał wszystkie więzadła i mięsień, który z boku ten palec trzyma. W efekcie przez ten czas praktycznie tylko się leczył - ostatnie badania pokazały, że z ręką wszystko jest już w porządku. Jednak w tym tak istotnym dla budowania formy czasie robiliśmy technikę tylko lekką półkilogramową kulką i ze związanymi taśmą palcami, natomiast dopiero w Japonii będziemy trenować normalną kulą.

- Kiedy jest olimpijski konkurs pchnięcia kulą?

- 3 lipca są eliminacje, a dwa dni później będzie finał.

W eliminacjach każdy zawodnik będzie miał po trzy próby, w któ-

rych trzeba uzyskać minimum gwarantujące awans do 12-osobowego finału. A gdyby zdarzyło się, że minimum osiągnie mniejsza grupa kulomiotów, wtedy do dwunastki zostaną dołączeni ci z najlepszymi wynikami.

- Jako trener, a zarazem ojciec, jak oceniasz szanse Konrada w jego drugiej olimpijskiej próbie (w Rio de Janeiro Konrad Bukowiecki awansował do finału, w którym jednak spalił wszystkie trzy próby - red.)?

- Nie potrafię odpowiedzieć na to pytanie, bo nie wiem, jak to wszystko będzie funkcjonowało. Co prawda jeśli chodzi o stronę siłową i techniczną, wygląda to nieźle, a nawet bardzo dobrze, ale jednak pamiętajmy, że ręka dopiero co została wyleczona po kontuzji, więc nie wiem, jak po takiej przerwie poradzi sobie z pchaniem siedmiokilogramowej kuli.

- Kto powinien się zatem liczyć w walce o olimpijskie podium?

- Na pewno Amerykanie i Nowozelandczyk (w 2016 roku w Rio de Janeiro dwa czołowe miejsca zajęli Amerykanie Ryan Crouser i Joe Kovacs, a trzeci był Nowozelandczyk Tomas Walsh. Oni też zaliczają się do faworytów w Tokio - red.). Być może zagrozi im Michał Haratyk, a może Konrad, bo nie ukrywam, że liczę na to, iż któryś z dwójki Polaków włączy się do tej walki.

ARTUR DRYHNYCZ

SPRINTEM

PLYWANIE || W Warszawie zakończyły się mistrzostwa Polski juniorów U-16. Gwiazdą imprezy została Karolina Piechowicz (Swimland Olsztyn), która zdobyła złote medale w stylu klasycznym na 50 m, 100 m i 200 m! Trzy razy na podium stanęła także Martyna Kraszewska (Kormoran Olsztyn), która była

druga na 800 m i 1500 m i trzecia na 400 m stylem dowolnym. Piechowicz zajęła czwarte miejsce w klasyfikacji multimedalistów i pierwsze za najbardziej wartościowy wynik (1.09,51 na 100 m stylem klasycznym). W klasyfikacji medalowej Swimland znalazł

się na siódmym (3 złote), a Kormoran na 19. miejscu (2 srebrne i 1 brązowy).

SPORT W TV || **Letnie Igrzyska Olimpijskie Tokio 2020.** Piłka nożna kobiet: Szwecja - USA, Zambia - Holandia (10.20, 12.50 Eurosport 1)

• **Piłka nożna.** Eliminacje Ligi Mistrzów, mecz 2. rundy: Legia Warszawa - Flora Tallin (20.10 TVP Sport, 20.55 TVP 2); MLS: Inter Miami - New England Revolution (1.30 Polsat Sport Extra)
• **Tenis.** Turniej WTA w Gdyni (13, 15, 17 TVP Sport).

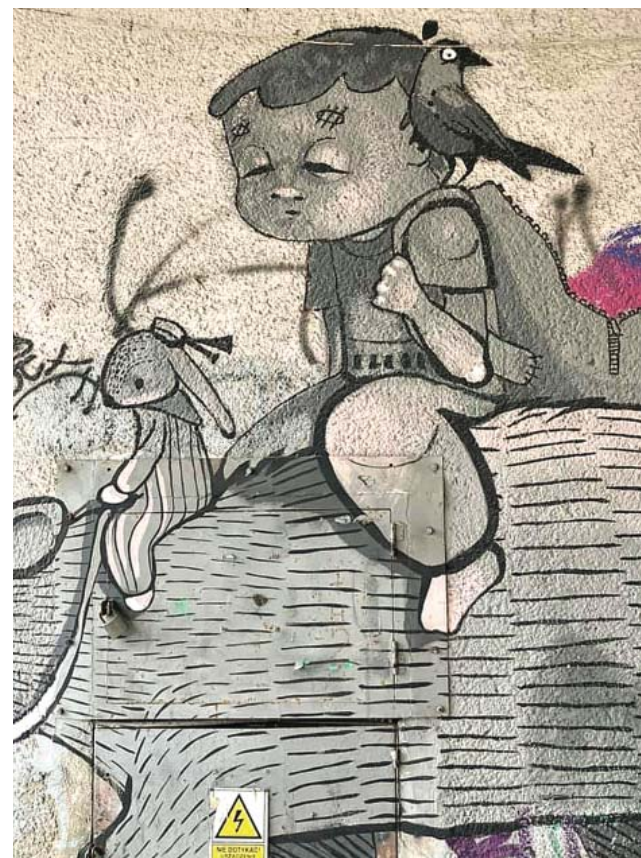
DRYH

Murale z bramy w centrum Olsztyna

WOKÓŁ NAS || Czekamy na Wasze zdjęcia ukazujące piękno naszego regionu, niezwykle chwile i sytuacje. Dziś pokazujemy fotografie z Olsztyna nadesłane przez czytelniczkę.



Fot. Ewa Surażyńska



Fotografia to pasja, uzależnienie, ten moment „sekundę przed” i kiedy okazuje się, że wszystko układa się, tworząc piękny kadr. Obraz staje się prawdziwy. Czysta adrenalina. Czekamy na Wasze zdjęcia ukazujące piękno naszego regionu,

niezwykłe chwile i sytuacje. Zdjęcia będziemy publikowali na gazetaolsztynska.pl i w „Gazecie Olsztyńskiej”. Nasza czytelniczka Ewa Surażyńska wysłała nam zdjęcia anonimowego murala w bramie przy placu Konsulatu Polskiego w Olsztynie.

