

Masz **moc!**

Przekaż **1% podatku**
Podaruj dzieciom **lepszego życia**

KRS 0000148747 | www.przyszloscdladzieci.org

PONIEDZIAŁEK
27/04/2020

DZIENNIK ELBLĄSKI

cena 2,90 zł (w tym 8% VAT)



Dla pacjentek jesteśmy dziś jak rodzina \10



BRONIA PCK PRZED
BURMISTRZEM \3



JEST MI ZA WAS
WSTYD! \5



MIASTO SAMO SIĘ
NIE SPRZĄTA \6



TYLE SAMO PYTAŃ,
ILE NIEWIADOMYCH \7



NADZIEJA W POWROCIE
DO NATURY \11



SZCZEPIONKA BCG
POBIJE WIRUSA? \12

ISSN 0137-9127



18

JEST WIRUS, ALE I JEST KAMPANIA

WYBORY \\ Politycy w Warszawie mówią swoje, a ci na Warmii i Mazurach muszą robić swoje. Oficjalny termin wyborów prezydenckich to nadal 10 maja. Sprawdziliśmy, jak wygląda kampania kandydatów na prezydenta w naszym regionie.

Każdego dnia słyszymy, że wybory będą albo korespondencyjne 10 maja, albo w tradycyjnej formie za dwa lata... albo za rok w formie mieszanej. Formalnie jednak kampania wyborcza trwa cały czas. Do jej zakończenia zostało tylko kilkanaście dni. Pytamy szefów wojewódzkich sztabów wyborczych zarejestrowanych kandydatów na urząd prezydenta, jak wygląda na Warmii i Mazurach prowadzona przez nich kampania wyborcza.

JERZY SZMIT,
szef sztabu wyborczego
prezydenta Andrzeja Dudy
w okręgu olsztyńskim



To specyficzna kampania. Kluczowym dla przedstawienia programu, osiągnięć i planowanych działań naszego kandydata jest w tym momencie internet i media społecznościowe. Tu prowadzimy najszersze zakrojone działania. Nie ma rozdawania ulotek. To jasne ze względu na wprowadzone ograniczenia związane z stanem zagrożenia epidemiologicznego. Są jednak plakaty i banery. Prezydent Andrzej Duda, jest bardzo potrzebny Polsce na kolejną kadencję. Jest gwarantem utrzymania kursu Polski na drodze dobrej zmiany. Jest też gwarantem

skutecznych działań w tych trudnym momencie, kiedy wszyscy stajemy przed najważniejszym od lat wyzwaniem. Co do liczby podpisów poparcia to na całych Warmii i Mazurach, zebraliśmy ponad 60 tysięcy podpisów.

WIKTOR WÓJCİK,
szef sztabu wyborczego
Małgorzaty Kidawy-Błońskiej
na Warmii i Mazurach



Nasza kandydatka zawiesiła swoją kampanię wyborczą i sztab nie prowadzi działań, aż do odwołania. To dotyczy również Warmii i Mazur. Oczywiście, zanim taka decyzja została ogłoszona, zdążyliśmy w niektórych miejscach powiesić banery naszej kandydatki i one wiszą. Jednak w naszym biurze jest cały zapas tych materiałów, które miały być użyte w kampanii. Czekają na ewentualną zmianę decyzji. W związku z takim poważnym zagrożeniem epidemią, które zmusiło naszą kandydatkę do zawieszenia kampanii dla dobra wyborców, nasza praca teraz ogranicza się do kontaktów telefonicznych. To głównie odbieranie rezygnacji osób, które miały zasiadać w komisjach wyborczych naszego komitetu. Ludzie boją się o swoje zdrowie i rezygnują. W tym pierwszym etapie przed kampanią, zebraliśmy na naszym terenie ponad 26 tysięcy podpisów poparcia.

PIOTR LISIECKI,
szef sztabu wyborczego
Krzysztofa Bosaka
na Warmii i Mazurach



Nasz kandydat na prezydenta Krzysztof Bosak isama Konfederacja, jednoznacznie uważamy, że wybory powinny być najwcześniej jesienią. Działamy jednak w warunkach, które nam narzucono, mimo tak poważnych przeciwwskazań. Wiąże się z tym również, trzeba to jasno stwierdzić, nieuczciwość ze strony sztabu urzędującego prezydenta. On ma nieograniczony dostęp do mediów. My tego nie mamy. Jednak Krzysztof Bosak jest widoczny w internecie, a jego popularność w social mediach ciągle rośnie. Nasz elektorat należy do aktywnych na tym polu. Oczywiście rozwieszamy banery i plakaty, jednak nie ma spotkań publicznych, a to okazja, żeby twarzą w twarz przekonać wyborców do tego, że warto głosować właśnie na naszego kandydata. W województwie zebraliśmy 14 tysięcy podpisów poparcia Krzysztofa Bosaka.

MONIKA FALEJ,
szef sztabu wyborczego
Roberta Biedronia
na Warmii i Mazurach

Przez epidemię i stan zagrożenia pandemią kampania wyborcza naszego kandydata przeniosła się do internetu. Zdążyliśmy przed koronawirusem powiesić trochę bane-



row. Teraz zakazy dotyczące poruszania się są trochę połącznione, więc na pewno wrócimy do ich wywieszania. Jednak cała Lewica i nasz kandydat mamy nadzieję, że wybory prezydenckie nie odbędą się 10 maja. Robert Biedroń i wszyscy parlamentarzyści naszej formacji zabiegamy cały czas o takie rozwiązania, które bez łamania konstytucji i majstrowania przy nich, doprowadzą do przesunięcia daty wyborów na bezpieczny dla wyborców czas. Na Warmii i Mazurach na etapie poprzedzającym kampanię, przy rejestracji naszego kandydata, zebraliśmy ponad 14 tysięcy podpisów.

JOANNA CZARKOWSKA,
szef sztabu wyborczego
Szymona Hołowni
na Warmii i Mazurach



Jest epidemia. Biuro jest zamknięte. Ta kampania w tym momencie to pseudokampania. Nasze hasła na ten moment to przede wszystkim „przełożyć wybory”, bo one nie mogą się odbyć 10 maja w warunkach epidemiologicznego zagrożenia i drugie hasło to „uwolnić wybory”, które dotyczy sprzeciwu wobec odbierania wolności obywatelom. Szymon Hołownia aktywnie prowadzi kampanię w mediach społecznościowych wokół realizacji tych haseł. To w tej chwili główne narzędzie działania i główne zadanie — uratowanie praw obywatelskich i wyborczych Polaków. Potem przyjdzie czas na banery i plakaty. Co do zebranych podpisów poparcia na starcie kampanii nie ewidencjonowaliśmy ich lokalnie, a zbierane były centralnie.

ANDRZEJ MACIEJEWSKI,
członek KWW Marka Jakubiaka



W związku z koronawirusem nie prowadzimy praktycznie innej kampanii wyborczej niż za pomocą internetu. Główny akcent w kontaktach Marka Jakubiaka z wyborcami jest kładziony przez nas na social media. Nie mamy też wojewódzkiego sztabu wyborczego naszego kandydata, a działania są prowadzone centralnie. I musimy powiedzieć, że odzew internautów jest bardzo ciepły i sympatyczny. Oczywiście w okresie poprzedzającym rejestrację kandydata zbierali-

śmy podpisy. Tu na Warmii i Mazurach wokół olsztyńskim i elbąskim zebraliśmy w sumie 4,5 tysiąca podpisów.

GUSTAW MAREK BRZEZIN,
szef sztabu wyborczego
Władysława Kosiniaka-Kamysza
na Warmii i Mazurach



Oczywiście ta kampania, szczególnie wizerunkowa, jest prowadzona. W terenie, w gminach są plakaty, banery. W dużym stopniu zrealizowaliśmy założenia w tej sferze. Oczywiście, że zrozumieliśmy względów plany, które były, zanim pojawiło się zagrożenie epidemiologiczne, a potem stan pandemii, musiały ulec zawieszeniu. Nie ma spotkań z wyborcami, nie ma przedstawiania programu mieszkańcom naszego regionu w bezpośredni sposób. Co do obsady przedstawicieli sztabu wyborczego Władysława Kosiniaka-Kamysza w komisjach, to mamy ją tylko częściowo. Ludzie się zgłosili, ale obawy związane z koronawirusem robią swoje. Na etapie rejestracji kandydata na Warmii i Mazurach zebraliśmy około 15 tysięcy podpisów poparcia dla naszego kandydata na urząd prezydenta. **SK**

O wyborach piszemy też na str. 7-8.

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

REDAKTORZY WYDANIA
Miroslaw Wiecek 89 539 76 40
Beata Brokowska 89 539 75 90
Artur Dryhynicz sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE internet@gazetaolsztynska.pl
89 539 74 83

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Monika Nowakowska
Bartosz Orliński

GAZETA OLSZTYŃSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 89 539 74 83

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

REKLAMA W OLSZTYNIE
ul. Rybacka 35
tel. 89 539 74 53, 89 539 77 77
reklama@gazetaolsztynska.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
ul. Partyzantów 28
tel. 89 539 74 80, 81, 82

REDAKCJA W ELBĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 55 236 18 02, 55 611 46 01
gazeta@dziennikelbaski.pl

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



BRONIA PCK PRZED BURMISTRZEM

OSTRÓDA \\ Ostródzki oddział PCK otrzymał pismo od burmistrza, z którego wynika, że ma opuścić należące do miasta pomieszczenie przy ul. Mickiewicza 24. Z apelem do burmistrza, żeby cofnął tę decyzję, wystąpili parlamentarzyści z regionu.

W piśmie burmistrza Zbigniewa Michałaka czytamy, że umowa najmu została wypowiedziana w związku z epidemią SARS-COVID-19. Garaże zajmowane obecnie przez PCK są „niezbędne dla Urzędu Miejskiego w Ostródzie w celu zabezpieczenia potrzeb materiałowych oraz magazynowych, jak również zabezpieczenia miejsca dla pojazdu Ochotniczej Straży Pożarnej”.

PCK miało opuścić pomieszczenia do 30 marca, ale pismo dotarło do Oddziału Rejonowego PCK w Ostródzie dopiero 15 kwietnia. Z apelem do burmistrza o wycofanie się z tej decyzji wystąpiła posłanka Lewicy Monika Falej, która sprawę nagłośniła w mediach. Skierowała w tej sprawie pismo do burmistrza Ostródy Zbigniewa Michałaka z prośbą o ponowne rozważenie decyzji i podjęcie rozmów z przedstawicielami organizacji.

— Podjęłam się kolejnej interwencji poselskiej. Oddział Rejonowy PCK w Ostródzie znalazł się w trudnej sytuacji — wyjaśnia Monika Falej. — Burmistrz nagle wypowiedział umowę organizacji na najem lokali użytkowych. Zwróciłam się z apelem do włodarza miasta o ponowne rozważenie tej decyzji — podkreśla.

I dodaje: — Działalność wolontariuszek i wolontariuszy Polskiego Czerwonego



Fot. archiwum PCK Ostróda

Kilka dni temu namiot Grupy Ratownictwa PCK zastąpił uszkodzony strażacki namiot pneumatyczny

Krzyża, zwłaszcza w okresie pandemii koronawirusa, jest nieoceniona. Ponadto oddział w Ostródzie jest świetnie wyposażony w sprzęt medyczny, a odebranie im pomieszczeń praktycznie zawiesza działalność organizacji. Ja, jako osoba wywodząca się z organizacji pozarządowych, doskonale wiem, jak ważne jest wsparcie władz samorządowych w podejmowanych działaniach na rzecz lokalnej społeczności. Liczę, że Burmistrz Miasta Ostróda przychyli się do mojego apelu - informuje posłanka.

Z podobnym apelem do burmistrza wystąpili też par-

lamentarzyści Prawa i Sprawiedliwości z Ostródy.

— Poseł Zbigniew Babalski i senator Bogusław Orzechowski również wystosowali tygodni temu interwencję w sprawie PCK — poinformowała Patrycja Mackiewicz, dyrektorka biura poselsko-senatorskiego.

Informacja o wypowiedzeniu lokalu PCK odbiła się szerokim echem wśród mieszkańców Ostródy. Pomoc PCK zaoferował starosta ostródzki Andrzej Wiczkowski.

— Służę pomocą, jeśli będzie taka potrzeba w sprawie lokalu — napisał na profilu fejsbukowym „Gazety

Ostródzkiej” starosta Andrzej Wiczkowski.

Trzeba dodać, że wolontariusze oddziału PCK w Ostródzie od początku epidemii koronawirusa, są bardzo zaangażowani w pomoc ostródzkiemu szpitalowi, do którego trafiają zakażeni pacjenci z całego regionu. Po przekształceniu go w szpital zakaźny pomagali w ewakuacji innych pacjentów do placówek w pobliskich miastach, teraz niosą pomoc na każdą prośbę szpitala.

Kilka dni temu przed szpitalem stanął namiot Grupy Ratownictwa PCK. Zastąpił uszkodzony strażacki namiot pneumatyczny. Będzie on peł-

nił funkcję taką, jaką pełnił jego poprzednik — polowej izby przyjęć i punktu pobierania wymazów. Szpital za tę pomoc gorąco podziękował w oficjalnym piśmie skierowanym do Grupy Ratowniczej PCK w Ostródzie.

„Bez wrażliwości, pokładów serca z Państwa strony, niemożliwe byłoby funkcjonowanie naszej placówki — czytamy między innymi w podziękowaniach od Jacka Dudzina, prezesa szpitala w Ostródzie. — Pomoc, którą nam Państwo zaproponowali, jest dla nas bezcenna”.

BARBARA CHADAJ-LAMCHO
b.chadaj@gazetaolsztynska.pl



MONIKA FALEJ:
ODDZIAŁ
W OSTRÓDZIE
JEST ŚWIETNIE
WYPOSAŻONY
W SPRZĘT
MEDYCZNY.
ODEBRANIE IM
POMIESZCZEŃ
PRAKTYCZNIE
ZAWIESZA JEGO
DZIAŁALNOŚĆ.

Od autorki:

W obecnej sytuacji epidemii koronawirusa, gdy wolontariusze PCK są tak zaangażowani w niesienie pomocy, decyzja burmistrza Ostródy jest co najmniej niezrozumiała.

REKLAMA

GO TO RZETELNA
STRONA REGIONU



TWORZYMYS JĄ DLA CIEBIE

EGZAMINY BĘDĄ, ALE PÓŹNIEJ

EDUKACJA \ \ \ Tego się obawialiśmy i tego się spodziewaliśmy. Uczniowie i studenci przez kolejny miesiąc, do 24 maja, nie wrócą do szkół i na uczelnie. Matury i egzaminy ósmoklasistów odbędą się dopiero w czerwcu. Taki przynajmniej jest plan.

W dniu (24 kwietnia), w którym przestawały obowiązywać wcześniejsze ustalenia dotyczące obowiązku prowadzenia zajęć w formie zdalnej, ministrowie edukacji narodowej, nauki i szkolnictwa wyższego oraz zdrowia przekazali informacje dotyczące tego, jak w najbliższym czasie będzie wyglądała codzienność nauczycieli i uczniów. Tu się niewiele zmienia — zajęcia nadal będą odbywać się w formie zdalnej.

Jeśli chodzi o egzaminy, to Ministerstwo Edukacji nie zgodziło się na sugestie napływające z różnych miejsc, żeby w przypadku naboru do szkół średnich obowiązywał konkurs świadectw. Także



Fot. Michał Zdanowicz

Katarzyna Romanowska, nauczycielka języka angielskiego w SP 13 w Olsztynie

w przypadku szkół wyższych, na które wstęp zapewnia dobrze zdana matura, nic się nie zmieni. Największa rewolucja dotyczy zatem terminów. I tego, że tym razem matura będzie zdawana wyłącznie w formie pisemnej, bo — jak tłumaczył minister zdrowia Łukasz Szumowski — tegoroczne egzaminy będą przeprowadzone z zachowaniem najwyższych zasad bezpieczeństwa.

A co z rekrutacją na studia? Uczelnie dostosują harmonogramy rekrutacji do potrzeb maturzystów. Taki plan ma m.in. Uniwersytet Warmińsko-Mazurski, który opracowuje nie tylko terminarz, ale i dokłada wszelkich starań, żeby sam proces rekrutacji (a więc np. przyjmowania dokumentów) dostosować do nowej rzeczywistości.

— Wierzę, że ten dodatkowy czas, który będą mieli uczniowie na przygotowanie się do egzaminów, przełoży się na ich dobre wyniki — mówił w czasie piątkowej konferencji prasowej Dariusz Piontkowski.

Ale nauczyciele i rodzice chyba w mniejszym stopniu podzielają nadzieje ministra. Bo chociaż szkoły walczą o to, żeby sprostać wyzwaniom, jakie niesie zdalna nauka, dla wszystkich jest to trudny czas. Dlatego nauczyciele wspólnie z rodzicami uczniów robią, co mogą, żeby dzieci i młodzież miały nie tylko motywację do nauki i wsparcie emocjonalne.

TERMINY

Egzamin ósmoklasisty:

16-18 czerwca - egzaminy
7-9 lipca - termin dodatkowy
do 31 lipca - wyniki

Matury:

8-29 czerwca - egzaminy pisemne
8-14 lipca - termin dodatkowy
11 sierpnia - wyniki
8 września - egzamin poprawkowy
do 30 września - wyniki egzaminu poprawkowego

Egzaminy zawodowe:

22 czerwca-9 lipca - egzamin potwierdzający kwalifikacje w zawodzie (Formuła 2012 i Formuła 2017)
17-28 sierpnia - egzamin zawodowy (Formuła 2019)

— Jako nauczyciel przedmiotu egzaminacyjnego i wychowawczyni klasy ósmej muszę przyznać, że nie tylko my, nauczyciele, ale przede wszystkim nasi uczniowie i ich rodzice jesteśmy postawieni w szalenie stresującej i niepewnej sytuacji — mówi Katarzyna Romanowska, nauczycielka języka angielskiego w Szkole Podstawowej nr 13 w Olsztynie.

I dodaje: — Jestem z moimi uczniami w regularnym kontakcie. Taki niepewny grunt, na którym się znajdują, absolutnie nie sprzyja ich motywacji do nauki. Są tą sytuacją rozdrażnieni, zaniepokojeni, rzeczywistość wokół dodatkowo ich stresuje. Zwyczajnie się boją, jak my wszyscy. To nie są dobre emocje, które powinny towarzyszyć młodym ludziom w tak ważnych chwilach.

Żeby jednak dodać otuchy uczniom i sprawić, by nie

skupiali się wyłącznie na trudnych emocjach, SP 13 przygotowała specjalną akcję, której przesłaniem jest wspieranie dzisiejszych bohaterów, czyli personelu medycznego. Jednym ze sposobów, w jaki uczniowie to robią, jest... dzielne siedzenie w domu i nieutrudnianie pracy tym, którzy walczą o nasze zdrowie i bezpieczeństwo.

— Nasza akcja Szkoła Wspiera Bohatera powstała z ogromnego podziwu i wdzięczności dla służb medycznych i mundurowych, które walczą teraz na pierwszej linii frontu walki z wirusem. Uznaliśmy, że rolę szkoły w tym trudnym czasie jest ciągle uczenie społecznej odpowiedzialności, budowanie i podtrzymywanie więzi, docenianie pracy innych ludzi. Chcemy też pokazać młodym ludziom, że wspierając Bohaterów naszych czasów, sami się nimi stają. Przez to jak mądrze wypełniają swój obywatelski obowiązek — podkreśla.

I dodaje: — Zaprosiliśmy do współpracy inne szkoły, przedszkola, placówki edukacyjne i organizacje harcerskie i wymieniamy się pomysłami, wyzwaniami i akcjami, które pozwalają nam pożytecznie i mądrze spędzić czas. W ten sposób wzajemnie się wspieramy.

Przypomnijmy, że szkoły i uczelnie zamknięte są od 12 marca. Od 25 marca kształcenie odbywa się w formie zdalnej.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszevska@gazetaolsztynska.pl

Do akcji Szkoła Wspiera Bohatera wrócimy w najbliższym wydaniu „Naszego Olsztyniaka” w czwartek 30 kwietnia.

REKLAMA

Urząd Miasta Informuje



Uwaga! Zmieniła się część zasad obsługi klientów w Urzędzie Miasta Olsztyna.

Nadal jednak zachęcamy - jeśli tylko istnieje taka możliwość - aby formalności załatwiać drogą elektroniczną.

Poniżej wykaz jednostek i spraw, jakie można załatwić osobiście.

wydział	rodzaj zadań	kontakt
Biuro Obsługi Klienta (wejście od ul. Ratuszowej)	obsługa dowodów osobistych *)	tel. 89 527-31-11, wew: 329, 330, 434 Tel. 89 527-54-83 e-mail: dowodyosobiste@olsztyn.eu
	ewidencja ludności *)	tel. 89 527-31-11, wew: 412, 424, 455, 386, 326 e-mail: sprawyobywatelskie@olsztyn.eu
Biuro Obsługi Klienta BOK (wejście od ul. 1 Maja)	działalność gospodarcza	tel. 89 527-31-11, wew: 474, 324, 472
	Profil zaufany	tel. 89 527-31-11, wew: 482, 474
	Karta Dużej Rodziny	tel. 89-527-31-11, wew: 472, 474, 482
	Zezwolenie na sprzedaż alkoholu	tel. 89 527-31-11, wew: 359
Wydział Geodezji BOK (wejście od ul. 1 Maja)	sprawy z zakresu gospodarki nieruchomościami	tel. 89 527-31-11, wew: 478
USC ul. Wyzwolenia	Wszystkie zadania Urzędu *)	Tel. 89 527-21-38 tel. 89 527-31-11, wew. 363 e-mail: usc@olsztyn.eu
Wydział Komunikacji ul. Knosaty 3	Referat Uprawnień do kierowania pojazdami **)	tel. 89-535-99-04 wew. 55, 39
	Referat Transportu i Szkolenia *)	tel. 89 535-99-04 wew 33, 30
	Wszystkie pozostałe zadania Wydziału ***)	tel. 89 535-99-04 wew 10 Tel. 89 523-53-35
Wydział Podatków ul. Wyzwolenia (pok. 20)	Złożenie informacji/korekty informacji dot. podatku od nieruchomości, Rolnego i leśnego przez osoby fizyczne nie prowadzące działalności gospodarczej *) **)	tel. 89 527-31-11 wew. 479 e-mail: bop.podatki@olsztyn.eu
Wydział Administracyjno-Gospodarczy parter Ratusz (wejście od ul. Ratuszowej)	Kancelaria Ogólna ****)	tel. 89 527-31-11 w.416, 457, 604, 256
	Biuro Rzeczy Znalezionych	Tel. 89 527-31-11 w. 307, 306, 392

*) telefoniczne uzgodnienie terminu i godziny

**) e-kolejka: rejestracja na www.bezkolejki.olsztyn.eu

****) osobiście lub poprzez dokumenty złożone w Kancelarii lub elektronicznie; korespondencyjnie odbiór dowodu rejestracyjnego

*****) wszelka korespondencja jest wrzucania do urn mieszczących się w holo

KONDOLENCJE

Panu
Leszkowi Szarzyńskiemu
Profesorowi Uniwersytetu
Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie
i Jego Bliskim
wyrazy najgłębszego współczucia po śmierci

Żony

składa
Gustaw Marek Brzezina
Marszałek Województwa
Warmińsko-Mazurskiego

JEST MI PO PROSTU WSTYD!

SPOŁECZEŃSTWO \\ Aż trudno uwierzyć, że najpierw wielu ludzi dziękowało służbie zdrowia za walkę z koronawirusem, żeby kilka dni potem spadł na nich hejt. Są szykanowani. Głos w tej sprawie zabrał ks. Norbert, który opublikował poruszający list.

Jeszcze niedawno lekarzom i pielęgniarkom wszyscy bili brawa z balkonów. Teraz zostały one zastąpione przez hejt i szykany. Lekarze i pielęgniarki, którzy na co dzień walczą na pierwszej linii frontu z koronawirusem, coraz częściej spotykają się z ostracyzmem w sklepach i wśród znajomych. Wiele osób uważa, że roznoszą zarazę.

Jedna z piekarni w Poznaniu zamieściła na szybie komunikat, żeby pracownicy medyczni „powstrzymali się od zakupów”. To nie jedyny przypadek, kiedy w sklepie odmówiono obsługi lekarzy i pielęgniarek. Dlaczego cała Polska najpierw ich uwielbiała, a teraz zaczęła nienawidzić? Dlaczego ci, którzy ryzykują swoje zdrowie i życie, żeby pomagać w walce z koronawirusem, stali się osobami niemiłe widzianymi?

Kilka dni temu na fejsbukowym profilu księdza Norberta Bujanowskiego, proboszcza w Lesinach Wielkich koło Szczytna, pojawiła się ostra wypowiedź, w której ocenił takie zachowanie ludzi.

JEST MI PO PROSTU WSTYD!!!

Były brawa, jesteście bohaterami — lekarze, pielęgniarki, ratownicy medyczni. Tak, jesteście w sytuacji, którą przeżywamy, tak jest. Jesteście na pierwszej linii frontu,



Ks. Norbert Bujanowski: Dzisiaj jest czas na Człowieka i dla Człowieka!

jesteście dla nas i my musimy być dla Was. Dlaczego jest mi wstyd?

Otóż dlatego, że zaczął sączyć się już typowo polski jad, jad nieufności, jad lęku, pandemii nienawiści i szczucia. „Panie kierowco, zamknij pan drzwi, ta zaraza to ze szpitala. Ktoś inny powiedział w bloku do lekarki: „K...”, wyprowadzaj się stąd, bo przyniesiesz tą zarazę”. Dziecka lekarki nie przyjęto do przedszkola. Gdzie indziej rodzice powiedzieli dzieciom: „Nie bawcie się z nimi, to dzieci lekarza, noszą w sobie wirusa”.

Nie wiem, czy wiecie, ale jeszcze przed ogłoszeniem w Polsce stanu epidemicznego dzieci w szkole nie bawiły się już w berka tylko w wirusa.

O zgrozo, jakie to polskie.

Jakie mierne, barbarzyńskie, po prostu podłe. Dlaczego o tym piszę, dlaczego będę teraz krzyczał? Z prostego powodu.

Większość z ludzi, którzy sączą ten jad to katolicy, też jestem katolikiem i dlatego jest mi wstyd. Ludzie ochrzczeni nie mogą, nie mają prawa stygmatyzować innych, zaszczuwać ich, hejtować, odbierać dobrego imienia, wpędzać dzieci w kompleksy, poniżać. Nie pozwalam na to, brzydzę się takim chrześcijaństwem i miernotą duchową. To jest jakieś nieporozumienie, niemające nic wspólnego z Ewangelią.

Zdejmij krzyżyk z szyi, jeżeli tak czynisz — zostaw Kościół w spokoju, to żywa wspólnota, nie rań Jej, nic nie rozumiesz



ostrej w tonie wypowiedzi.

— Po prostu jest mi wstyd — podkreślił zdecydowanie. — Dlaczego popłynęły te słowa? Dlatego, że jestem człowiekiem, to po pierwsze. Po drugie dlatego, że jestem duchownym katolikiem i jest mi po prostu wstyd. Jak przeczytacie, będziecie wiedzieli dlaczego. Po trzecie, jestem strażakiem ochotnikiem z przeszkoleniem kwalifikowanej pierwszej pomocy przedmedycznej. W moim stroju bojowym zawsze są oleje do namaszczenia. Moi bracia strażacy nawet o tym nie wiedzą. Proszę, uszanujcie moje ubranie bojowe w strażnicy. Walczę i będę walczył o Człowieka — o Jego duszę i ciało.

Ludzie w biele dali mi życie ileś lat temu, każdemu z nas, podejrzywam, dawali je wielokrotnie. Włączcie zatem myślenie: nie krzywdźcie — to najłatwiej zrobić, osądzić, podeptać, znieważać. Stop! Nie tędy droga! Dzisiaj jest czas na Człowieka i dla Człowieka! — przypomina nam wszystkim ks. Bujanowski.

I dodaje: — Czy osądzam? Nie! Wskazuję, prowokuję. Po co? Bo czas zacząć myśleć, szanować siebie nawzajem. Warto! Teraz będziecie wiedzieli dlaczego! Wiem, że też zostanę nastygmatyzowany, oznaczonym ale co mi tam, ważny jest Człowiek! Każdy Człowiek! Nakazuje to przykazanie miłości Boga i bliźniego i zwykła ludzka przyzwoitość.

JOANNA KARZYŃSKA

z nauczania Jezusa.

Jest mi wstyd!!! Przepraszam LUDZI W BIELI. Zastępuję na wielki szacunek, na wsparcie, modlitwę. Na dobre słowo, na zabezpieczenie Was i Waszych rodzin.

Na studiach mój profesor od egzegezy Nowego Testamentu mawiał: Ewangelia to życie. Tak, praktyka, a nie teoria. Jest mi wstyd!!! I jeszcze jedno — do tych, którzy rozminęli się z prawdą Ewangelii — słowa Jezusa niech będą zachętą do refleksji i jednocześnie przestrogą — Ojciec, wybac im, bo nie wiedzą, co czynią.

Jest mi wstyd!!!!

Ks. Norbert Bujanowski

Zapytaliśmy księdza, co skłoniło go do publikacji tak



DLACZEGO
POPŁYNĘŁY TE
SŁOWA? DLATEGO,
ŻE JESTEM
CZŁOWIEKIEM, TO
PO PIERWSZE. PO
DRUGIE DLATEGO,
ŻE JESTEM
DUCHOWNYM
KATOLIKIEM.

REKLAMA

GO TO INTERAKCJA Z REGIONEM



TWORZYM Y JĄ DLA CIEBIE

MIASTO SAMO SIĘ NIE SPRZĄTA

ŁUDZIE Pracujemy na pierwszej linii frontu, z narażeniem zdrowia, a może i życia, ale ludzie oczekują, że będziemy niewidzialni — mówią pracownicy firmy Remondis, którzy dbają o to, by olsztynianie w czasie kwarantanny nie brodzili w śmieciach.

Choć cenimy sobie ład, porządek i czystość w miejscach publicznych, ich pracę traktujemy jako coś oczywistego, a ich samych... W najlepszym wypadku po prostu udajemy, że nie widzimy.

— Ludzie lekceważą nas, bo uważają, że człowiek, który wywozi odpady, to człowiek gorszej kategorii. A przecież szacunek należy się każdemu z nas, bez względu na to, jakie stanowisko zajmuje. To, że jest czysto w mieście, że z kontenerów nie wysypują się śmiecie, to się nie dzieje samo z siebie. Za tym stoją ludzie — my, pracownicy służb porządkowych. Czemu wszystkim wydaje się, że nam nic nie grozi? A my jesteśmy narażeni i na koronawirusa, i na inne wirusy, bakterie, zarazki — chyba nawet bardziej niż reszta społeczeństwa

ku odpadów, a zdarza im się to bardzo często. I to mimo obowiązujących teraz zasad, obostrzeń i zakazów. Ludzie wcale się do nich nie stosują i cały czas podchodzą, bo tylko chcieli śmieci wyrzucić, bo chcieli zapytać, do którego kontenera swoje śmieci mają wrzucić... A my czujemy się przez to zagrożeni.

— Zmienił się też czas — dodaje pan Łukasz, pracownik Remondisu od 3 lat. — Bo gdy wjeżdżamy na teren szpitala, jednostki wojskowej, większej firmy, to trzeba nam choćby zmierzyć temperaturę. To wszystko trwa. I z tych kilku minut przy każdej bramce w ciągu dnia robi się godzina, a może i więcej...

A jakie doszły problemy? — Nigdy nie było łatwo, bo nasza praca jest taka, a nie inna — mówi z kolei pan Łu-



Fot. Przemysław Budziszewski

To, że jest czysto w mieście, że z kontenerów nie wysypują się śmiecie, to się nie dzieje samo z siebie. Za tym stoją ludzie — my, pracownicy służb porządkowych. Czemu wszystkim wydaje się, że nam nic nie grozi? A my jesteśmy narażeni i na koronawirusa, i na inne wirusy, bakterie, zarazki — chyba nawet bardziej niż reszta społeczeństwa

— Na tych osiedlach zawsze jest ciasno, a ludzie cały czas śmieją. A teraz z jednej strony ludzie są w domach, miejsc parkingowych nigdy za dużo i te samochody po prostu stoją wszędzie. Bardzo często pod samymi śmietnikami, bo brakiem dojazdu nikt się nie przejmuje. Albo więc nie możemy dojechać, albo kontenerów wyprowadzić. Teraz jest z tym dramat. No i śmieci przez tę kwarantannę jest więcej. Dotychczas były miejsca, które wystarczyło odwiedzić raz w tygodniu, a teraz śmieci musimy odebrać nawet trzy razy w tygodniu. Ludzie siedzą w domach, więc konsumują i produkują więcej śmieci, zwłaszcza tych z opakowań kartonowych po przesyłkach, bo przecież teraz większość produktów zamawiana jest z dostawą do domu. Ogólnie opakowań jest teraz więcej: po mięsie, po chemii gospodarczej, butelek i puszek po napojach...

— To niedbałe parkowanie samochodów na osiedlach i bardzo częsty brak dojazdu do wiat śmietnikowych — to jest megaproblemem — potwierdza pan Przemysław. — I najgorsze, że nikt z tym



nic nie robi, bo dopiero wtedy, gdy nieszczęśliwie zdarzy się pożar i straż nie będzie mogła dojechać, ktoś wreszcie zauważy i nasze kłopoty. A my naprawdę potrzebujemy dogodnego dostępu tak blisko, jak się tylko da — podkreśla.

I dodaje: — Właśnie w czasie kwarantanny, gdy większość ludzi jest w domach, a pod tymi domami stoją zaparkowane samochody, do wszystkich uciążliwości dochodzi nam jeszcze ten brak dojazdu.

Kolejny problem dotyczy domków jednorodzinnych: ich mieszkańcy nie wystawiają swoich pojemników przed bramy.

— Musimy więc przejść bezpośrednio na posesję i te pojemniki powyciągać — opisuje pan Przemysław. — No więc musimy chwycić za klamkę od bramki — i od razu jest problem: teoretycznie powinniśmy złapać gołą ręką, bo takie są zasady w naszej firmie. Żeby nie dotykać jej brudną rękawicą. Ale na takiej klamce już być może wirus, a ja zaraz włożę rękę do swojej rękawicy. Czy w takim razie ładowacz po każdym dotknięciu klamki ma wrócić do kabiny i dezynfekować ręce?

No i kwestia kluczowa dla nas wszystkich: bezpieczeństwo.

— Co do bezpieczeństwa, to teraz musimy cały czas pracować w maseczkach: musimy nosić je cały czas i regularnie zmieniać. Do tego, oprócz naszych standardowych rękawic, dochodzą rękawiczki jednorazowe i częsta dezynfekcja rąk płynem, którego spory zapas mamy stale w samochodzie i którego stale używamy

— mówi pan Łukasz.

— Po prostu jeszcze mocniej pilnujemy higieny — potwierdza pan Przemysław. — Wiele niebezpiecznych sytuacji i zdarzeń wynika z faktu, że my, ludzie, nie dbamy o nasze własne środowisko. Nie dbamy też i nie szanujemy innych ludzi. Jako pracownik służb porządkowych wciąż widzę i odczuwam na sobie oznaki tego braku szacunku. Choćby rzucanie śmieci na ziemię... Nawet dziś miałem taką sytuację: stoi we wnęce pięć kontenerów, z których zapełnione są dwa, a reszta śmieci leży po prostu na posadzce. Przecież my to wszystko musimy ręcznie pozbierać, a ludzie wyrzucają naprawdę różne, czasem bardzo niebezpieczne rzeczy. Teraz, gdy od wielu tygodni nie padał deszcz i jest tak sucha, gdy zbieramy te śmieci z ziemi, wszystkie one pylą, a maseczka nie chroni aż tak skutecznie, wszystkie bakterie do niej przywierają. Nie da się zabezpieczyć na 100 proc.

— Wszystko to, szczególnie te maseczki — ani nie ułatwiają pracy, ani jazdy. Mało komfortowo teraz jest, ale nasza praca cały czas wymaga ostrożności i dbałości o bezpieczeństwo. I tu nie zmieniło się za wiele, bo — jak wspomniał kolega — ludzie stale wyrzucają naprawdę różne, czasem dziwne rzeczy: szkła, strzykawki, materiały niebezpieczne. Nie wolno nam zatem używać rąk, szczególnie przy zbieraniu z ziemi — szczególnie wtedy w ruch muszą iść łopaty i miotły. Uważać trzeba po prostu cały czas — mówi pan Łukasz. — Na pewno człowiek,

który bałby się koronawirusa i pandemii, nie byłby w stanie nawet chwycić za kontener. Bo przecież tym wirusem, ale innymi chorobami można się zarazić właśnie przez dotyk.

— A czego tak konkretnie boi się pan teraz, w czasie pandemii, gdy zaczyna pan zmianę? — pytamy.

— Tak naprawdę nigdy nie wiem, co znajduje się w tym kontenerze. Trafia do niego przecież wszystko — także odpady od osób chorych, zakatarzonych, zużyte środki higieniczne... — wylicza pan Przemysław. — A bez pandemii bywało niebezpiecznie. Dwa razy zdarzyło mi się, że w odpadach, które odbierałem, były odpady radioaktywne.

— Ludzie podchodzą do nas bez maseczek, a to bardzo niebezpieczne — mówi pan Łukasz. — Czasem zdarza się, że tych śmieci jest więcej, że buszują w nich gołębie, ale ludzie dopuszczają też, by dodatkowo brudziły tam ich psy. Przecież my to musimy uprzątnąć...! Apelowalbym i o odrobinę szacunku, i wyrozumiałości. A poza tym ludzie właściwie sami nie wiedzą, kiedy powinniśmy te ich śmiecie odbierać. W nocy nie, bo jest hałas; rano nie — bo ludzie wjeżdżają do pracy, potem odwożą dzieci; w południe też nie, bo ktoś jedzie do lekarza. A gdy przyjeżdżamy o 14, to słyszymy: „Jeszcze tu jesteście?”. Nie ma odpowiedniej pory. Ale wszyscy chcą, żeby po ulicach nie biegały szczeniaki wielkości kotów...

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

NEKROLOG

Śpieszmy się kochać ludzi, tak szybko odchodzą... — ks. J. Twardowski

**Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 23 kwietnia 2020 r. odszedł od nas na zawsze
nasz kochany Mąż, Dziadek i Brat**

ś. † p.

Witold Martul

Przez całe życie zawodowe związany z OZGraf., zapalony sportowiec amator, miłośnik działki i ogrodnictwa, człowiek bardzo towarzyski. Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się we wtorek 28 kwietnia 2020 r. o godz. 11.00 mszą świętą żałobną w kościele Najświętszego Serca Pana Jezusa przy ul. Kopernika w Olsztynie. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej. Pograżona w bólu i żałobie rodzina

2020-04-27-BM-pk

REKLAMA

KONSTAL
PRODUKENT

**GARAŻE Blazane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów**

Najniższe **CENY**
Różne wymiary
Transport cały kraj
Montaż **GRATIS**

Dogodne RATY
89-650-30-43 85-733-60-26
29-642-34-61 55-621-23-38
512-853-323
www.konstal-garaze.pl

15720ttr-b-M

TYLE SAMO PYTAŃ, ILE NIEWIADOMYCH

WYBORY Teoretycznie 10 maja powinny odbyć się wybory prezydenckie, ale wciąż nie wiemy, jak i kiedy będziemy wybierali głowę państwa. Na razie trwają przepychanki prawne. I to w czasie, kiedy Polacy boją się o życie z powodu koronawirusa.

Choć do wyborów prezydenckich zostało już niewiele czasu — bo zgodnie z kalendarzem wyborczym powinny odbyć się 10 maja — to wokół nich jest więcej niewiadomych niż pewników. Wiadomo już, że nie będzie wyborów w lokalach wyborczych, bo z powodu zagrożenia koronawirusem nie udało się powołać nawet połowy komisji.

Na przykład w okręgu olsztyńskim miały zostać powołane 662 komisje, a powołano ich 311 i to w minimalnym, bo 5-osobowym składzie. W okręgu elbląskim na 454 komisje zostało powołanych tylko 175. Ponadto po zmianie przepisów PKW straciła możliwość druku kart do głosowania, bo art. 100 tzw. tarczy antykryzysowej mówi, że w czasie epidemii przy przeprowadzaniu wyborów powszechnych na prezydenta zawieszają Kodeks wyborczy. I co chyba najistotniejsze, z powodu pandemii zagrożenie jest zbyt duże, żebyśmy głosowali w sposób tradycyjny. Inna kwestia, to czy w czasie pandemii wybory w ogóle powinny się odbyć.

— Mamy dziś inne troski i zmartwienia niż wybory — mówił w piątkowym orędziu w telewizji marszałek Senatu Tomasz Grodzki.

KIEDY POZNAMY ZASADY?

Na razie wydaje się, że wszystko idzie w tym kierunku, żeby wybory się odbyły.



Wczoraj w gminie Bartoszyce odbyły się mimo epidemii wybory uzupełniające do Rady Gminy. Wyniki poznamy dziś

W jaki sposób? Odpowiedzi na to pytanie szuka dziś większość Polek i Polaków.

— Komfortowa byłaby sytuacja, gdybyśmy dziś znali już zasady, na jakich będą przeprowadzone wybory — przyznał w piątek szef Państwowej Komisji Wyborczej Sylwester Marciniak. — Skoro uznajemy, że trzeba ograniczyć osobisty kontakt między ludźmi, to w zasadzie pozostaje tylko głosowanie korespondencyjne albo internetowe — dodał.

Państwowa Komisja Wyborcza przesłała do Senatu odpowiedź na prośbę wyrażenia opinii w sprawie uchwalonej przez Sejm ustawy o szczegó-

nych zasadach przeprowadzenia wyborów prezydenckich w 2020 r. Bo to właśnie według nich mają się odbyć wybory prezydenta RP.

Przypomnijmy, 6 kwietnia Sejm uchwalił ustawę, zgodnie z którą wybory prezydenckie mają zostać przeprowadzone wyłącznie w drodze głosowania korespondencyjnego. Ustawą zajmuje się obecnie Senat.

Odnosząc się do treści dokumentu przekazanego Senatowi, szef PKW podkreślił, że organy wyborcze nie mogą opowiadać się po żadnej ze stron sporu politycznego.

— Naszym zadaniem jest zorganizowanie i sprawne przeprowadzenie wyborów, uczciwych i transparentnych — powiedział PAP szef PKW Sylwester Marciniak.

A jest spór i to nie jeden.

DONIESIENIA Z OLSZTYNA I ELBLĄGA

Za wybory odpowiadać ma Ministerstwo Aktywów Państwowych. Karty do głosowania, które ma wydrukować Polska Wytwórcia Papierów Wartościowych (jak donoszą media, to zlecenie otrzymała inna firma — red.), ma dostarczyć Poczta Polska. Listonosze mają je nam doręczyć do skrzynek pocztowych. Tyle że Poczta Polska

potrzebuje spisu wyborców, żeby dostarczyć każdemu uprawnionemu do głosowania pakiet wyborczy.

Listonosze będą karty wrzucać nam do skrzynek pocztowych. Zgodnie z ustawą prawo pocztowe mamy obowiązek ich posiadania. Za jej brak grozi grzywna nawet do 10 tys. zł.

Dlatego Poczta, która ma dostarczyć nam karty do głosowania, chce dostać spis wyborców. Pierwsza próba pozyskania takich list odbyła się w ubiegły czwartek. Wiele samorządowców w środę nocy otrzymało anonimowe e-maile sygnowane przez Poczta Polską z prośbą o przekazanie spisów wyborców. Taki e-mail pochodzący od nadawcy wybory2020@poczta-polska.pl trafił też do Olsztyna. W związku z tym w piątek prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz złożył do prokuratury zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa polegającego na próbie wyłudzenia danych osobowych mieszkańców Olsztyna. Podobnie zareagował na to pismo prezydent Elbląga Witold Wróblewski.

Inni samorządowcy aż tak daleko nie poszli.

— Mail z Poczty Polskiej nie jest podpisany i nie traktuję go poważnie. Gmina będzie postępowała na podstawie przepisów prawa. Jak na razie nie ma ustawy zmieniającej. Wybory mają się odbyć 10 maja, a my realizujemy kalendarz wyborczy

ciąg dalszy na str. 8

GO
NA MAJÓWKĘ
JUŻ W CZWARTEK!

Fot. Zbigniew Woźniak



Bez wychodzenia z domu na **kupgazete.pl**

— powiedział nam burmistrz Pisz Andrzej Szymborski.

Burmistrz Szczytna Krzysztof Mańkowski nie wyda list wyborców, dopóki nie będzie miał pewności, że wszystko jest zgodne z prawem.

— Dzisiaj od rana do urzędu wpływają wiadomości od mieszkańców, którzy nie zgadzają się na udostępnianie ich danych związanych z wyborami prezydenckimi — poinformował w piątek burmistrz Krzysztof Mańkowski. — Chcę uspokoić wszystkich, że dopóki nie będę miał niebudzących żadnych wątpliwości wytycznych, opartych na konkretnej wykładni prawnej, żadnych danych mieszkańców Szczytna nie będę udostępniał i wysyłał.

Burmistrz Lidzbarka Warmińskiego Jacek Wiśniowski w odpowiedzi na pismo Poczty Polskiej poprosił o przesłanie „obowiązujących podstaw prawnych”.

W piątek do Nidzicy trafił e-mail z MSWiA dotyczący przekazania danych. — MSWiA jest administratorem danych, więc burmistrz

nie ma wyboru i je przekaże — powiedział nam Jacek Kosmala, burmistrz Nidzicy.

PYTANIA Z WIELOMA NIEWIADOMYMI

Jak ma wyglądać procedura wyborcza?

Zgodnie z ustawą głosowanie ma się odbywać w godz. 6-20. Listonosze dostarczą nam tzw. pakiet wyborczy. Według przepisów powinno to być w terminie przypadającym od 7 dni do dnia przypadającego przez dniem wyborów. W pakiecie znajdziemy: kartę do głosowania, kopertę, oświadczenie i drugą kopertę, tzw. zwrotną, oraz instrukcję, jak mamy głosować. Co mamy zarobić?

Po pierwsze zagłosować na wybranego przez siebie kandydata. Następnie kartę do głosowania trzeba będzie włożyć do koperty i zakleić. Jeśli tego nie zrobimy, nasz głos będzie nieważny. Następnie należy wypełnić oświadczenie o osobistym i tajnym głosowaniu (imię, nazwisko, PESEL i podpis). A potem kopertę z kartą do głosowa-

nia i oświadczeniem włożyć od koperty zwrotnej i umieścić w specjalnie przygotowanej do tego celu nadawczej skrzynce pocztowej w naszej gminie. Głosy będzie liczyć gmina komisja wyborcza — jedna na całą gminę.

Gdzie znajdziemy właściwą skrzynkę?

Jeszcze nie wiadomo. W ustawie mówi się tylko o nadawczych skrzynkach pocztowych. Czy będą to zwykłe czerwone skrzynki pocztowe, które znamy. To mało prawdopodobne, bo nie ma ich już wiele, a na wsiach w ogóle. Czy w tej sytuacji trzeba byłoby gdzieś pojechać i szukać wskazanej skrzynki? To na pewno nie byłoby rozsądne, zważywszy na pandemię.

Jak zatem sprawę chce rozwiązać Poczta Polska?

Tego nie wiadomo, ale niewykluczone, że ustawi skrzynki przed siedzibami obwodowych komisji wyborczych, czyli tam gdzie głosowaliśmy w ostatnich wyborach parlamentarnych. A o takim rozwiązaniu może

świadczyć zapytanie poczty do samorządów o możliwość ustawienia w pobliżu lokali takich skrzynek. Poczta chce też dostać od samorządów urny wyborcze. Są potrzebne, bo komisja najpierw ma wrzucić koperty z kartami do głosowania do urny i dopiero potem przeliczyć wszystkie głosy.

KWESTIA TERMINÓW

Nie wiadomo, w jaki sposób karty mają być zabezpieczone, ale wiadomo, że za kradzież kart do głosowania grozi więzienie. Przewiduje to art. 18 ustawy o wyborze prezydenta, poprawiony zresztą przez samych posłów PiS. W ustawie nie ma jednak nic o tym, co stanie się w przypadku, gdy nie oddamy karty do głosowania. Wcześniej projekt ustawy zakładał, że kto niszczy, uszkadza, ukrywa, przerabia, podrabia lub kradnie kartę do głosowania podlega karze pozbawienia wolności do lat 3. Co niektórzy prawnicy zinterpretowali jako o konieczność zwrócenia karty, a więc obowiązek wzię-

cia udziału w wyborach, bo inaczej narażamy się na konsekwencje prawne. Jednak ten artykuł zniknął z wersji ustawy przyjętej przez Sejm 6 kwietnia, autopoprawkę zgłosili i przegłosowali sami posłowie PiS. Teraz art. 18 ustawy mówi, że kto kradnie kartę do głosowania lub oświadczenie podlega karze pozbawienia wolności do lat 3. Taka sama kara grozi za wrzucenie do nadawczej skrzynki podrobionej karty lub oświadczenia.

W tym wszystkim jest jeszcze jedna niewiadoma: czy w ogóle dojdzie do wyborów. Ustawa z Senatu ma wrócić do Sejmu 6-7 maja, a więc może być już mało czasu na przeprowadzenie wyborów korespondencyjnych 10 maja. Dlatego mówi się, że będzie to 17 maja albo najpóźniej 23 maja, bo zgodnie z tym, co uchwalili już posłowie, premier może ogłosić dodatkowy dzień jako wolny od pracy. Nie wiadomo też, czy Sejm zdoła odrzucić poprawki Senatu, bo nie wiadomo, czy PiS będzie miał

dostateczną liczbę głosów. Posłowie Porozumienia mogą bowiem zagłosować przeciw. A to oznaczałoby wyborczy pat. W tej sytuacji nie dałoby się już przeprowadzić wyborów w sposób tradycyjny, a kopertowe byłyby jeszcze niemożliwe.

ANDRZEJ MIELNICKI

a.mielnicki@gazetaolsztynska.pl

Od redakcji:

Nic nie wiadomo i nikt nic nie wie. Jak się wydaje — łącznie z autorami ustawy i głosującymi na nią posłami. Dlatego tym tekstem rozpoczynamy poszukiwanie odpowiedzi na pytanie, które zadaje dziś sobie wielu wyborców. Bez względu na orientację polityczną i decyzję o udziale w wyborach. Codziennie w „Gazecie Olsztyńskiej” znajdziecie państwo poradnik, w którym będziemy rozsuptywali zawłości prawne i odpowiadali na wasze pytania. Wysyłajcie je na adres: redakcja@gazetaolsztynska.pl, pytajcie na naszym profilu fejsbukowym i dzwońcie pod nr 89 539 74 83.

REKLAMA

Beata & Tomek

Pracownia krawiecka

Szyjemy na miarę Państwa potrzeb...

*stroje wizytowe, firmowe, historyczne, ludowe
kostiumy taneczne, sceniczne, karnawałowe
szycie firan, zasłon, dekoracji stołowych
poprawki odzieży, przeróbki, naprawy*

Oferujemy w sprzedaży maseczki ochronne wielokrotnego użytku.

Olsztyn, ul. Żołnierska 41b tel. 89 533-67-54 www.beataitomek.pl



JAKI BĘDZIE SEZON POD ŻAGLAMI?

JAK BĘDZIE WYGLĄDAŁ TEGOROCZNY SEZON NA MAZURACH, NIKT NIE JEST W STANIE OKREŚLIĆ. NIEKTÓRZY OŚMIELAJĄ SIĘ NA SNUCIE PROGNOZ, JEDNAK SPRAWDZONYCH INFORMACJI NIE MA. A NIEPEWNOŚCI I OBAW W BRANŻY TURYSTYCZNEJ JEST MNÓSTWO.

Trudno przewidzieć, co będzie dalej, jakie będą kolejne decyzje rządu, czekamy — mówi Dariusz Klimaszewski, kierownik Portu Ekomarina w Giżycku. — Myślę, że nawet jeśli obostrzenia zostaną poluzowane, wiele osób będzie wolało pozostać w domu lub wypoczywać na własnych działkach, niż korzystać z czarterów. Na razie w porcie nie wykonujemy żadnych usług.

Sytuacja w Ekomarinie i wielu innych mazurskich portach może się zmienić, kiedy rząd ogłosi drugi etap tzw. „odmrażania gospodarki”. Mówi się, że może to nastąpić już w przyszłym tygodniu. Wznowią wówczas działalność instytucje kultury, hotele, pensjonaty, mogą również rozpocząć się ruchy w branżach związanych z żeglarstwem, co do którego mogą zostać wydane konkretne wytyczne. Na razie na przykład w Ekomarinie łodzi wodować nie można. W ubiegłych latach już od końca kwietnia w okolicznych portach było widać zbliżający się sezon.

— O tej porze zwykle łodzie były wodowane — mówi Dariusz Klimaszewski. — Wiele osób czekało już na długi weekend majowy, który był pewnym zastrzykiem gotówki, przedsmakiem sezonu turystycznego.

Jakub Konstantynowicz, właściciel Małej Floty, stara się być optymistą i liczy w tym roku na polskiego turystę. Firma turystyczna, która od kwietnia do listopada miała przywozić na statki Konstantynowicza hiszpańskich turystów, w tym roku nie dojedzie nad Niegocin.

— Turysty z zagranicy nie przyjadą, ale Polacy będą musieli gdzieś odpocząć — mówi.



O tej porze wiele osób czekało już na długi weekend majowy, który był pewnym zastrzykiem gotówki — mówi Dariusz Klimaszewski, kierownik Portu Ekomarina w Giżycku

— Myślę, że część przyjedzie na Mazury i jeśli nie będą korzystać ze statków, to chętnie mogą wypożyczyć małą łódkę, by popływać samemu po jeziorze.

Póki co sytuacja jest niepewna i zupełnie inna niż zwykle w kwietniu, gdy ruch na jeziorach był już widoczny. Teraz kwietniowe i majowe imprezy na wodzie zostały w Małej Flocie odwołane, przeniesione na inny czas. Nie odbędą się w terminie komunie, zaplanowane śluby, wieczory panieńskie, ale klienci zapewniali, że kiedy sytuacja

się unormuje, z planów nie zrezygnują, zrealizują je na statkach. Jakub Konstantynowicz liczy więc na to, że druga połowa lata, czy jesień pozwoli odrobić straty.

W niełatwej sytuacji znalazły się firmy trudniące się szkoleniem żeglarzy i obozami na wodzie. Wśród nich jest znany w żeglarskim świecie giżycki Gertis. Ale i tu Marek Makowski, właściciel Gertisa, potencjalnych turystów widzi w rodakach.

— Jakiegokolwiek prognozowanie nadchodzącego sezonu żeglarskiego jest zbliżone do

wróżenia z fusów — uważa. — Tak naprawdę wszystko zależy od rozwoju epidemii oraz działań rządu. Już od 20 kwietnia możliwe jest rekreacyjne uprawianie żeglarstwa, gdy czynimy to wtroszc o nasze zdrowie psychiczne. Nie ma jednak jasnych regulacji w stosunku do przystani jachtowych czy też usług związanych z żeglarstwem. Musimy na wytyczne jeszcze chwilę poczekać. Pewne jest jednak to, że nasi potencjalni klienci chętniej spędzać będą urlop w Polsce niż za granicą.

Jeśli chodzi o obozy, sytuacja w sezonie 2020 może wyglądać nieciekawie, ale może w przypadku szkoleń indywidualnych będzie lepiej?

— Od lat zauważamy tendencję do większego zainteresowania kursami indywidualnymi w stosunku do obozów szkoleniowych. Tego typu szkolenia cieszą się wzięciem przede wszystkim wśród rodzin, czy też osób posiadających ograniczoną ilość czasu. Wiąza się one jednak z większymi kosztami, co w sytuacji niewątpliwie nadchodzącego kryzysu finansowego może być zagrożeniem — przypuszcza Marek Makowski.

Mówi się o kryzysie w branży turystycznej, w tym żeglarskiej. A może turyści będą szukać w tym roku azylu na wodzie?

— Już teraz otrzymujemy liczne pytania o możliwość organizacji rejsów i czy szkoleń od razu po ustąpieniu stanu epidemii — mówi przedstawiciel firmy Gertis. — Wyraźnie zauważamy chęć wyrwania się z domów w stronę natury. W mojej opinii taki azyl na wodzie okazać się może jedną z ciekawych form spędzenia tych ciężkich czasów. W szczególności w przypadku osób pracujących całkowicie zdalnie.

NIESTETY, PRZEDSTAWICIELE BRANŻY TURYSTYCZNEJ ZWIĄZANEJ Z WODĄ NIE MAJĄ SZANS MA OTRZYMANIE ZNACZĄCEGO WSPARCIA RZĄDOWEGO. WIĘKSZOŚĆ POMOCY SKIEROWANA JEST BOWIEM DO PODMIOTÓW, KTÓRE W WYNIKU EPIDEMII ZANOTOWAŁY SPADKI SPRZEDAŻY.

Zresztą, działalność związana z wodą to zarobek niemal wyłącznie w sezonie letnim.

— Nie znam nikogo w branży turystycznej, kto notowałby jakiegokolwiek istotne przychody pomiędzy listopadem a lutym — podkreśla Makowski. — W efekcie dowolny przychód w marcu czy kwietniu dyskwalifikuje nas w uzyskaniu pomocy.

Pomoc rządowa to jednak nie wszystko, istotną rolę odgrywa wsparcie władz samorządowych. A tej niestety wodniacy nie mają.

— Władze miejskie wysyłają stale faktury za dzierżawę lokali, mimo że na przykład w wypadku budynku Ekomariny wstęp do obiektu został uniemożliwiony na początku marca. Równie niezrozumiałe jest wprowadzenie zakazu wodowania jednostek znajdujących się na terenie portu. Wielu przedsiębiorców nie będzie w stanie przygotować się do sezonu żeglarskiego. Mam jednak szczerą nadzieję, że wsparcie przedsiębiorców zamieni się w krótkim czasie w faktyczną pomoc — na to właśnie liczy Marek Makowski.

redgg

#OCALIĆ
GOSPODARKE



Moim zdaniem:
MUSIMY ODMROZIĆ LATO
NA CAŁY ROK

Gdyby jakiś marsjanin w minioły weekend zjrzął do nas nad Wisłę, to zapewne zarapor-

towałby potem do swojej kosmicznej centrali, że istota życia mieszkającego po obu stronach Wisły ludu jest w tej chwili kwestia dostępu do galerii i wznowienie rozgrywek piłki nożnej. Jednak to nawet nie sport wzbudził w nas tak duże emocje, jak zapowiedź otwarcia galerii handlowych, a w pierwszej kolejności rządowy warunek zainstalowania przez galerie kamer termowizyjnych, które namierzałyby osoby z gorączką, a więc potencjalnych nosicieli wirusa.

W przypadku odmrażania sportu gdzieś tam przemknęła ważna dla nas informacja, że rząd chce od 4 maja zezwolić na wypożyczanie kajaków i innych łódek oraz otworzyć stadniny koni. To chyba pierwsza dobra wiadomość dla naszego regionu od czasu nastania koronawirusa. Otwarcie galerii czy wznowienie rozgrywek to rzecz ważna, ale dla nas nie najważniejsza. Ważniejsze są bowiem rządowe plany odnośnie naszej turystyki, a przede wszyst-

kim odblokowania hoteli czy agroturystyki. Taki plan mamy podobno poznać jeszcze w tym tygodniu. Baza turystyczna miałaby zostać odblokowana (z zachowaniem różnych obostrzeń) w połowie maja, razem z galeriami. Nie trzeba być jednak ekspertem, żeby zrozumieć, że tego sezonu w znanym nam wymiarze i tak nie będzie, bo ludzie nawet po zdecydowanym wyhamowaniu wirusa nie rzucą się stadnie wypoczywać nad Śniardwami, Bałtykiem

czy w Tatrach. Szkoda zresztą, że nasi ministrowie i politycy (ci nasi lokalni też) nie dali dobrego przykładu i nie zamówili (i ogłosili w mediach społecznościowych) choć na symboliczne 3 dni kwatery w Giżycku albo w Morskiej czy Górskiej Krynicy. Żadna tarcza nie uratuje firm, które całkowicie stracą dochód. Nasz lokalny biznes turystyczny żyje z tego, co zarobi w trzy letnie miesiące. A wygląda na to, że w tym sezonie nie zarobi zbyt wiele. Teraz mamy ostatni

moment, aby wymyślić i lobbować w Warszawie naszą lokalną tarczę dla turystyki. Ale też — patrząc w przyszłość — chyba trzeba zmienić strategię gospodarczą sejmiku województwa, tak by wspierać marketingowo i na inne sposoby przede wszystkim tę część branży, która jest nastawiona na całorocznego turystę. I tak też powinny być promowane Mazury i Warmia. Nie jako cud natury, ale jako miejsce, gdzie wiemy, co z tym cudem zrobić przez cały rok.

Igor Hrywna

PORÓD W CZASACH EPIDEMII

ŁUDZIE Koronawirus sprawił, że przyszłe mamy zostały same podczas porodu i w pierwsze dni po urodzeniu. Dziś położne wykonują podwójną pracę. Opowiada nam o tym Ewa Cyłkowska, położna z Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Elblągu.

Ewa Cyłkowska z położnictwem związana jest od dawna.

— Położną jestem od 1981 roku — opowiada. — Swoją pracę zaczynałam na oddziale ginekologii w szpitalu przy ulicy Żeromskiego. Później był oddział położniczy w tym samym szpitalu, ale był to dla mnie czas, kiedy sama zostałam mamą, więc przeplatała się wtedy ta moja praca zawodowa z byciem młodą mamą. Później, w 1988 roku zaproponowano mi organizację oddziału w szpitalu wojewódzkim na Królewieckiej. I od tego roku funkcjonujemy tu jako trakt porodowy.

Lata 90. to były czasy, kiedy pacjentki rodziły same.

— Przychodziła pacjentka na salę porodową, była położna, która prowadziła poród, i nikogo z zewnątrz — wspomina pani Ewa. — Nie było odwiedzin na sali porodowej i w czasie wczesnego pogoju. Dopiero na oddziale położniczym można było pacjentki odwiedzać, ale to nie było tak, że można było przychodzić, kiedy kto chciał, na odwiedzin były określone godziny.

W latach 80. nowo narodzone dzieci nie były cały czas przy mamach, personel przynosił dzieci mamom jedynie do karmienia. — U nas dzieci od początku były przy



PACJENTKI TERAZ SĄ BARDZIEJ PRZERAŻONE TĄ SYTUACJĄ, ALE PROSZĘ MI UWIERZYĆ, TO TYLKO NA SAMYM POCZĄTKU, KIEDY NAS NIE ZNAJĄ, NIE ZNAJĄ OTOCZENIA I TO GŁÓWNIEM DŁATEGO, ŻE WCHODZĄ SAME.

matkach, czyli w systemie tzw. roomingu — podkreśla.

Później nastały inne czasy. Pacjentki mogły podczas porodu mieć przy sobie kogoś bliskiego.

— Miały możliwość bycia na sali porodowej i rodzenia z osobą towarzyszącą, niezależnie od tego, kto to był — dodaje pani Ewa. — Panie przychodziły więc z mężami, partnerami, mamami, koleżankami, a nawet z teściową. Taka sytuacja trwała do marca tego roku, kiedy stan



Ewa Cyłkowska: To jest zawód, który traktujemy bardzo profesjonalnie i poważnie

epidemiologiczny zabronił towarzyszenia przy porodzie bliskim.

Jaki wpływ na rodzącą ma obecność kogoś bliskiego?

— Myślę, że to pacjentkom pomaga — odpowiada Ewa Cyłkowska. — Pacjentki podczas porodu bardzo różnie reagują, jedne są bardzo zdyscyplinowane, drugie się rozklejają, są również takie, które wpadają w panikę, nie mogą sobie poradzić z progami bólowym. To zależy od natury człowieka. To jest poród, my

często nie znamy swoich reakcji, a są one bardzo różne w takich momentach.

Rola położnej podczas porodu jest ogromna.

— Staramy się pomagać rodzącym, wyciszyć, uspokoić i jeszcze w tym wszystkim przyjąć poród — wylicza pani Ewa. — Sytuacje, kiedy przy pacjentce nie ma osoby towarzyszącej, zdarzały się bardzo rzadko. W czasie epidemii, kiedy podczas porodu pacjentki nie mogą mieć przy sobie nikogo bliskiego, mają



NASZA ROLA JEST TERAZ PODWÓJNA, BO STARAMY SIĘ TEŻ ZASTĄPIĆ RODZĄCYM NAJBLIŻSZYCH.

dużo większe wsparcie od nas. Staramy się, jak możemy, żeby nie były to dla nich bardzo stresujące chwile. Pacjentki teraz są bardziej przerażone tą sytuacją, ale proszę mi uwierzyć, to tylko na samym początku, kiedy nas nie znają, nie znają otoczenia i to głównie dlatego, że wchodzą same. Staramy się tak wpłynąć na stan psychiczny pacjentki, żeby przestała się bać.

— Tę pracę trzeba lubić i my tu, w naszym szpitalu, bardzo ją lubimy — zapewnia

Ewa Cyłkowska. — Dlatego podchodzimy z wielką empatią do pacjentek, staramy się im pomóc. Teraz, w tych trudnych dla wszystkich czasach, na wejściu mówimy, śmiejemy się, że to my jesteśmy rodziną, żeby sobie wyobraziły na przykład męża w naszej postaci. Takie słowa, sugestie, bardzo pomagają pacjentkom. Nasza rola jest teraz podwójna, bo staramy się też zastąpić rodzajem najbliższych. To jest cudowny zawód, mamy do czynienia z cudem narodzin, to jest zawsze wielka radość.

Jak wygląda poród, który przebiega bez komplikacji?

— Każda pacjentka, która znajduje się na sali porodowej, bierze udział w porodzie w sposób aktywny. Pacjentki korzystają z pozycji wertrykalnych, one nie leżą, chodzą, korzystają z wanny, piłeczek, staramy się pomóc, jak tylko możemy. Bo, tak jak już mówiłam wcześniej, to my teraz jesteśmy rodziną i my towarzyszymy rodzącym w tych ważnych dla nich momentach życia — podkreśla pani Ewa.

I dodaje: — To jest zawód, który traktujemy bardzo profesjonalnie i poważnie. Dla mnie każde zdrowo urodzone dziecko to cudowna rzecz i są to wspomnienia, które zostaną mi w pamięci na długie lata.

TABLICA CZEKA NA ODSŁONIĘCIE

Andrzej Sassyn ufundował tablicę upamiętniającą rok 1920. Prawdopodobnie jest jedyną taką tablicą w regionie, ale wciąż czeka na oficjalne odsłonięcie.

Miało nie chciało sfinansować tablicy, więc Andrzej Sassyn zrobił to na własną rękę. Tablica co prawda pojawiła się na placu Konsulatu Polskiego w Olsztynie (na początku Galerii Orłów) już 27 marca, ale wciąż czeka na oficjalne odsłonięcie. Miało się odbyć 3 maja, ale w związku z zaostrzoną sytuacją epidemiologiczną nie wiadomo, czy do niego dojdzie.

Tablica przedstawia polskiego orla wojskowego z 1920 roku. Stanowi upamiętnienie 100-lecia Bitwy Warszawskiej.

— Nie wiadomo, czy ten 3 maja w ogóle wchodzi w grę.

Jestem w kontakcie z wojewodami, ale sami nic nie wiedzą — nie kryje Jerzy Zaskiewicz, pełnomocnik Andrzeja Sassyna. — Prosiłem nawet o skromną uroczystość. Sytuacja jest taka, że Andrzej Sassyn, który tę akcję wymyślił i sfinansował, ma 87 lat. A jeszcze tego nawet nie widział. Jest w Laurentiusie (dom pomocy społecznej — red.), który jest zamknięty, nie można z niego wyjść, ani do niego wejść. Dostał ode mnie tylko zdjęcia. Sam prowadził wszystkie sprawy. Łącznie działaliśmy 4 lata. Ale co można z tym zrobić?



Tablica upamiętniająca 100-lecie Bitwy Warszawskiej

Nie wyciągniemy na siłę wojewody czy pana Andrzeja z tego ośrodka — śmieje się Jerzy Zaskiewicz.

I dodaje: — Dlatego będę próbował dalej dzwonić i prosić. Trzeba poczekać do przyszłego tygodnia, może wtedy coś będziemy wiedzieli.

Podobno to jedyna taka tablica w regionie? — dopytujemy. — Może nawet w Polsce. W Warszawie były co prawda zaawansowane plany, ale wszystko przecież stanęło — przypomina Jerzy Zaskiewicz. — Szczerze mówiąc, pan Andrzej ubolewa, że to tak długo trwa, ale tłumaczy

mu, że trzeba wytrzymać. Tablicę wymyślił jakiś czas temu, ale pozostała kwestia finansowania. Chyba możemy powiedzieć, skąd miał pieniądze na tablicę, bo ludzie będą się zastanawiać. Przewrócił się na chodniku w mieście i dostał wysokie odszkodowanie. Wysłał więc odpowiednie pismo do ratusza i po tygodniu miał już pozwolenie na budowę. Można powiedzieć, że pieniądze wróciły do budżetu miasta. Sprawy z IPN załatwiliśmy pisemnie. Uchwała Rady Miasta też już była, więc można było działać od razu.

Paweł Jaszczyński

NADZIEJA TYLKO W POWROCIE DO NATURY

ROZMOWA \\ To podejście uczy bycia częścią natury. A nie próbującym wszystko kontrolować władcą — mówi Witold Wysmutek z Wierzbina w powiecie piskim, jeden z niewielu w regionie ekspertów od tzw. permakultury — wyjątkowo ekologicznej metody upraw.

— Zaczę pod włos. Dostawie. Ten zarost to kwestia wyboru czy zamkniętych zakładów fryzjerskich?

— Wyboru, absolutnie (śmiech). Bo ponoć nie tak chłopie nie upiększa, jak broda coraz większa.

— Naturalność masz nie tylko na, ale i w głowie. Skąd to zamyślenie do natury? Rodzice byli rolnikami?

— Na to pytanie nie mam jednej odpowiedzi. Lata wczesnego dzieciństwa spędziłem na kolonii małej wsi Ogródek. Las był bardzo blisko, tak jak i jezioro. Na naszym 20-hektarowym gospodarstwie nie brakowało i miejsc dzikich. Zwłaszcza tam, gdzie teren tworzył niedostępne dla maszyn rolniczych niecki...

— Dla młodego chłopaka chyba nie ma lepszego miejsca na „bazę”.

— Uwielbiałem je, to prawda. Miłość do natury zaszczylił mi rodzice, choćby przez wielogodzinne wyprawy na grzyby. Do dziś bardzo lubię włóczyć się po lesie, odnajdować trudno dostępne miejsca. Pełne wykotów, krzaków... Krótko mówiąc — szukać dzikiego życia.

— Teraz jednak wydajesz się podchodzić do tego poważnie.

— Obecnie jestem bardziej świadomy kluczowej roli, jaką dla klimatu odgrywają nienaruszone przez człowieka ekosystemy. Przykładem mogą być właśnie lasy, które uczestniczą w przenoszeniu wilgoci znad morza w głąb lądu. Wbrew pozorom bez nich znacznie trudniej uprawiać ziemię. Takich niedostrzeganych zazwyczaj zależności jest wiele.

— Za tobą studia w Warszawie. Myślisz, że mógłbyś żyć w większym mieście?

— Nie, już nie. Nie cierpię braku miejsca. Nie cierpię hałasu. Szczerze? Nawet naszą krajową „szesnastkę” i pobliski poligon posłałbym najchętniej do krainy za siedmioma morzami. Aco dopiero duże miasto.

— Choć nie pchasz się na afisz, to w regionie jesteś coraz bardziej znany ze swoich upraw. Pytanie techniczne: masz wciąż ogród czy to już pole?

— Raczej nazwałbym to dużym ogrodem. Zresztą, wper-

makulturze często uprawia się ziemię blisko drzew, więc nawet gdybym miał więcej niż moje „szalone” 90 arów, to te powierzchnie i tak przypominałyby (osobom z zewnątrz) nieregularne zarośla i zadrzewienia.

— Permakultura. Dla laika brzmi to jak czarna magia.

— To kalka z angielskiego słowa permaculture. Określenie to łączy dwa słowa: permanent (czyli trwały) oraz agriculture (czyli kultura rolnicza). Innymi słowy, to trwała metoda prowadzenia upraw. Trwała, bo ten zestaw praktyk nie prowadzi do zużycia gleby i jest przyjazny dla bioróżnorodności.

— Czym różni się zatem twoje uprawy od upraw tysięcy działkowiczów?

— Różnic jest wiele. Na dużą skalę wykorzystuję m.in. ściółkę. Sadzę pod drzewami, jedynie nieliczne grządki są przekopane. Zostawiam duże pasy dzikich kwiatów i ziół, które rozdzielają poszczególne powierzchnie uprawne. Wykorzystuję też np. jako materiał rzeczy, które inni traktują jako odpady (gałęzie, liście, stare siano, słomę, trociny). Nie równam terenu.

— Od samego początku podchodzisz do upraw w ten sposób?

— Początkowo próbowałem sił ze „zwykłym” ogrodem. Pewnego dnia wpadła mi jednak w ręce książka „Permakultura Seppa Holzera”. I ta lektura wywróciła mi świat do góry nogami. A w zasadzie do dołu nogami, bo zrozumiałem, dlaczego są takie problemy z wodą i żyznością w zwykłej uprawie. Rozpocząłem wówczas eksperymenty z permakulturą. Pierwszy rok wiązał się oczywiście w większości z błędami, ale czułem, że w tej metodzie jest siła.

— Sztuczne środki przyspieszają i zwiększają plony. Ta dysproporcja jest na tyle duża, by warto było się „truć”?

— Sztuczne nawożenie dostarcza roślinom zazwyczaj podstawowych składników, czyli tzw. NPK (N - azot, P - fosfor, K - potas). Jeśli roślina ma pod dostatkiem i ich, i wody, to rośnie szybko i osiąga duże rozmiary. Pobiera przy tym jednak i inne pierwiastki, których już nie



Witold Wysmutek i jego wymowny przykład na wysoką wydajność permakultury

dostarczamy. Przez to gleba ubożeje. Co więcej, przy okazji np. orki czy przekopywania, odsłaniamy ziemię na powietrze i zachodzą procesy utleniania. Utlenia się przede wszystkim węgiel (C), którego gleby mają z roku na rok coraz mniej...

— Podejrzewam, że i na to są sposoby.

— Dostarczając biomasy, uzupełniamy zapas węgla oraz innych składników. Później, jeśli taka ziemia jest miękka, nie trzeba już jej przekopywać. Nic aż tak nie ucieka, pierwiastków jest coraz więcej. Co za tym idzie, rosną i nasze plony. Permakultura daje coraz lepsze rezultaty wraz z biegiem czasu.

— Tak z ręką na sercu. Odróżniłbyś po samym smaku np. pomidora z własnej uprawy od tego ze sklepu?

— Oczywiście, bo moje pomidory mi smakują, a te kupne nie (śmiech). Nie czuję w nich smaku. Zapewne miałbym jednak problem z odróżnieniem pomidora uprawianego permakulturowo od tego z tzw. rolnictwa

precyzyjnego. Tam całość nawozi się bardzo starannie. Dopiero w oparciu o analizę składu gleby stosuje się wiele dobranych mikro i makroelementów.

— Jakiegolwiek oprysku nie wchodzą u ciebie w grę? Czy są jednak jakieś wyjątki?

— W permakulturze nie używa się nawet oprysków dopuszczanych w tzw. rolnictwie organicznym. Jeśli już, to stosuje się środki roślinne. Można np. zalać wrotycz wodą i po paru dniach użyć tego płynu przeciw mszycom. Staram się jednak i takich środków używać bardzo oszczędnie. Od tujonu giną przecież nie tylko mszyce...

— ...i nie tylko mszyce atakują rośliny.

— To prawda. W permakulturze kładzie się nacisk na tzw. usługi ekosystemów. Pod ściółką np. jest mnóstwo dżdżownic, a w samej ściółce sporo owadów. To ściągają natomiast rozmaite ptaki, które potem (niejako przy okazji) zjadają i szkodniki. Każdą powierzchnię uprawną otaczam pasami kwiatów czy bylin. Wówczas szkodnikom

trudno jest przenikać z powierzchni na powierzchnię. Warto również stosować tzw. uprawę współrzedną, czyli siać naprzemiennie rośliny, które się lubią. Również i to utrudnia sprawę szkodnikom. Całość upraw wspomaga pienie ręczne, po którym ściółkuje się międzyrzędzia, co znacznie zmniejsza problem chwastów.

— Widać, że jesteś zafascynowany tym, co robisz. To praca czy hobby?

— Podstawowa pasja, a w pewnej formie i jedna z prac. W końcu każde wyprodukowane warzywo, każdy ziemniak ma wartość pieniężną. Zarabiam więc w tym sensie, że nie muszę kupować tego w sklepie. Jest to też zdrowsze, więc długofalowo można oszczędzić i na lekach. Planuję jednak, by sprzedaż plonów oraz szkolenia były w przyszłości moją główną formą zarabiania.

— O jakimś rzędu kwotach można na tę chwilę mówić w twoim przypadku?

— W skali roku oszczędzam dzięki temu minimum kilka tysięcy złotych. Zwłaszcza że jest to żywność z najwyższej półki, a nie ta z produkcji przemysłowej. Co do zarabiania, to w ubiegłym roku sprzedałem plonów rolnych dosłownie za kilkaset złotych. W tym roku planuję znacznie większą nadwyżkę i tym samym sprzedaż np. czosnku i ziemniaków. Tyle że... plany to tylko plany. Wolę nie dzielić skóry na niedźwiedziu. Jestem jednak dobrej myśli.

— Ten twój „naturalny bakcyl” nie sprawia, że znajomi mają cię za „pozytywnego świra”?

— Coś w tym jest (śmiech). Uchodzę za świra w moim otoczeniu. Czy pozytywnego? Chyba tak. Bo chociaż wieszczę rozmaite kryzysy, to właśnie w powrocie do natury widzę wielką nadzieję.

— Czyli ogródkiem w kryzys. Wzrost cen warzyw jest nieunikniony?

— Sądzę, że jest. Mamy bowiem nie tylko epidemię, która ogranicza dostępność pracowników dla dużych gospodarstw warzywnych, ale też i kolejną z rzędu suszę. Epidemia przejdzie za rok, może dwa. Ale susze z nami zostaną. Co gorsza,



W MOIM OTOCZENIU UCHODZĘ ZA ŚWIRA. CZY POZYTYWNEGO? CHYBA TAK. BO CHOCIAŻ WIESZCZĘ ROZMAITE KRYZYSY, TO WŁAŚNIE W POWROCIE DO NATURY WIDZĘ WIELKĄ NADZIEJĘ. DLA SIEBIE, INNYCH I PRZYRODY.

będzie ich więcej! Podobnie jak gwałtownych ulew, które zmywają wierzchnią warstwę żyzności w klasycznych uprawach, bez ściółki czy roślin okrywowych.

Takie są konsekwencje globalnego ocieplenia klimatu. Średnie temperatury w porównaniu z epoką przedindustrialną są w Polsce wyższe o około 2 stopnie, co oznacza znacznie większe parowanie. Opady zaś są raczej rzadsze i często bardziej gwałtowne. Coraz częściej zdarzają się kilkudniowe lub nawet dłuższe okresy z temperaturą powyżej 30 stopni. Rosną zatem z roku na rok straty rolnicze.

— Ludzie siedzą teraz dużo w domach. Powoli od tego wariują. Praca na działce potrafi być lekiem na stres?

— Oczywiście. Praca w ogrodzie, zwłaszcza w permakulturze, gdzie jest dużo kwiatów, drzew, krzewów, czyli piękne otoczenie, daje dużo wytchnienia i pozytywnie ładuje akumulatory. Praca taka uczy też pokory.

— Ciepłowości również?

— Zdecydowanie.

KAMIL KIERZKOWSKI

SZCZEPIONKA BCG POBIJE WIRUSA?

ZDROWIE Trwająca od grudnia 2019 roku pandemia koronawirusa — to oczywiście działania doraźne: kwarantanna, maseczki, płyny dezynfekujące, rękawiczki. Nie możemy jednak, choćby ze względów ekonomicznych pozostać w domach na zawsze!

Czyli potrzebne jest antydotum: lek lub szczepionka, a najlepiej i to, i to. Wiadomo, że w Chinach badania prowadzi się jeszcze od czasów SARS-u, że dziś są one na bardzo już zaawansowanym etapie, ale... ani szczepionki, ani leku na koronawirusa wciąż nie ma. Na jakimś etapie badań naukowcy spostrzegli jednak pewną zależność: obywateli krajów, w których szczepienia przeciwko gruźlicy szczepionką BCG są obowiązkowe lub powszechne, pandemia koronawirusa dotyka mniej, słabiej, a jeśli już nawet dojdzie do zakażenia, pacjent wcześniej szczepiony BCG przechodzi je łagodniej. Ludzkość wstrzymała oddech, a naukowcy i potencjalni pacjenci nabrali nadziei na szybkie pokonanie wirusa, zakończenie kwarantanny i powrót do jakiejś normalności.

BCG — CZYLI CO?

Szczepionka BCG to jedna z najstarszych i najbardziej znanych, wciąż dostępnych na rynku szczepionek świata. Opracowali ją we Francji Albert Calmette i Camille Guérin — stąd pełna nazwa BCG brzmi: *Bacillus Calmette-Guérin*. Pierwszy raz zastosowano ją w 1921 r., ale kiedy w późniejszych latach wraz z poprawą jakości życia i coraz łatwiejszym dostępem do opieki medycznej sytuacja epidemiologiczna gruźlicy na świecie poprawiała się, a współczynniki zapaadalności i umieralności na tę chorobę w niektórych rejonach świata spadły do śladowych ilości, wiele krajów, szczególnie te bogate z Europy Zachodniej, z powszechnych szczepień noworodków przeciw gruźlicy wycofało się całkowicie, inne pozostawiły tylko szczepienia dzieci z grup ryzyka oraz dzieci imigrantów.

Szczęśliwie w Polsce BCG od 1955 r. niezmiennie należy do szczepionek obowiązkowych. Podaje się ją noworodkom jeszcze przed wypisem ze szpitala. Jest to tzw. szczepionka żywa, zawiera osłabiony prątek bydły *Mycobacterium bovis* BCG, a ponieważ podaje się ją w pierwszych dobach życia dziecka, ryzyko zachorowania



Fot. Pictabay.com

na gruźlicę ciężkim przebiegu u dzieci, pod postacią rozsianą, gruźliczego zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych lub zgonu w przebiegu gruźlicy — znacznie się obniża. W latach powojennych polskim dzieciom podawano szczepionkę BCG produkowaną na bazie szczepu duńskiego, która u znacznego odsetka niemowląt powodowała niepożądane odczyny poszczepienne, głównie powikłania i zmiany dotyczące węzłów chłonnych, które samoistnie perforowały, wywoływały długotrwałe gojące się przetoki i pozostawiały szpecące blizny.

Wiadomo zatem, że społeczeństwo zaczęło na te szczepienia patrzeć sceptycznie. W 1955 r. polska firma Biomed z Lublina opracowała i uruchomiła produkcję szczepionki BCG na bazie podszczepu brazylijskiego, tzw. Moreau, który nie powoduje skutków ubocznych. I od tego roku niezmiennie podaje się ją w ramach Programu Szczepień Ochronnych.

Co więcej, polska szczepionka BCG odznacza się także dodatkowym nieswoistym działaniem ochronnym i pobudza wrodzone mechanizmy układu odporności. To dzięki tym właściwościom może pomagać nie tylko w ochronie przed patogenami prątków gruźlicy, ale też innymi. Oparty na tym samym prątku byłym preparat stosuje się też w leczeniu raka pęcherza moczowego, mówi się o możliwym efekcie ochronnym szczepionki BCG w zapobieganiu chorobom infekcyjnym dróg oddechowych i alergicznym.

HOLANDIA I AUSTRALIA WIERZĄ W BCG

Holenderscy i australijscy badacze, widząc zależność między podaniem szczepionki BCG noworodkom a późniejszym, łagodniejszym przebiegiem zakażenia koronawirusem i w oparciu o badania wskazujące na dodatkowy, niezamierzony efekt ochronny BCG, wzmacniający działanie całego układu odporności — założyli, że szczepionka BCG wykazuje też nieswoiste ochronne działanie przeciwko innym infekcjom dróg oddechowych. y potwierdzić swoją hipotezę, rozpoczęli niezależne od siebie badania kliniczne w grupie dorosłych szczególnie narażonych na zakażenie, czyli personelu ochrony zdrowia. A ponieważ szczepionka BCG dostępna jest na rynku od dekad, możliwe było rozpoczęcie od razu badań klinicznych III fazy, z pominięciem badań fazy I i II. Naukowcy oceniają aktualnie efekt działania szczepionki BCG w ochronie przed COVID-19 wśród personelu ochrony zdrowia. A w międzyczasie polscy lekarze w kierunku rodzimej szczepionki BCG zaczęli spoglądać z ostrożnością, ale jednak nadzieją.

— Dłaczego dostępna od 60. lat XX wieku szczepionka BCG dziś może okazać się skuteczną ochroną przed koronawirusem?

— Oczywiście, dziś wciąż jeszcze trudno stwierdzić to jednoznacznie i definitywnie — potrzebne są dobrze zaplanowane badania — mówi dr hab. n. med. Wojciech Fellezko, pediatra, specjalista chorób płuc i immunolog, nauczyciel akademicki War-

szawskiego Uniwersytetu Medycznego. — Faktycznie jednak, polska szczepionka BCG ma bardzo silne właściwości immunostymulujące, z których korzystamy, choćby w niektórych obszarach onkologii. Ta szczepionka zmienia też nieco profil odpowiedzi odpornościowej w pierwszych miesiącach życia dziecka — stąd dziś ta nadzieja i przypuszczenia, że na jej bazie możemy stworzyć skuteczny lek na koronawirusa. I choć pewności nikt wciąż nie ma — bez wątpienia immunologicznie jest to krok dobry. Ten trop wziął się z faktu, że w krajach dawnego bloku wschodniego, gdzie do dziś szczepionkę BCG podaje się w pierwszej dobie życia dziecka, zapaadalność na koronawirusa jest mniejsza. Pamiętamy jednak, że dziś wciąż jesteśmy prawdopodobnie przed szczytem zachorowań. Nadzieja zatem jest, ale wciąż brak pewności. A, by zyskać pewność, potrzebujemy czasu, przynajmniej kilku miesięcy...

— Nasza polska BCG oparta jest na szczepie Moreau. Czy uważa pan, że rodzaj szczepu może mieć wpływ na skuteczność w walce z tym wirusem? Czy może szczep duński, Torko czy Moscov będzie jeszcze bardziej skuteczny...?

— Dziś nadal ciężko to jednoznacznie stwierdzić. Badania naukowe na chwilę obecną pokazują, że szczepionka BCG jako taka rzeczywiście zmienia profil odpowiedzi immunologicznej. Nie ma też wątpliwości, że wzmacnia odporność typu komórkowego — a to taka odporność jest niezbędna, by organizm zwalczył wirusa. No a do tego dochodzą

te na razie mgliste przesłanki, że w krajach, gdzie szczepionkę BCG podaje się noworodkom — chorzy przechodzą tego wirusa nieco łagodniej. Wciąż musimy jednak poczekać na badania kliniczne, które tę prawidłowość potwierdzą lub nie. Co do badań nad skutecznością poszczególnych szczepów — też potrzebne byłoby badania porównawcze.

— Czy fakt, że szczepionka BCG stosowana jest także w terapii nowotworów, np. raka pęcherza moczowego, okrężnicy, także w terapii cukrzycy typ I i trądu, ma związek i znaczenie dla walki z koronawirusem?

— Rzeczywiście, pewne mechanizmy w zwalczaniu i koronawirusa, i nowotworów mogą być podobne, ale to dość daleka asocjacja. Tym bardziej że szczepionka BCG działa na nowotwory bardzo specyficznie: w bardzo ściśle określonym typie nowotworu zmaga immunologiczną odpowiedź organizmu i w konsekwencji może doprowadzić do usunięcia tego nowotworu. Pewne obszary zaangażowane do zwalczania nowotworu podobne są do tych, które zwalczają koronawirusa — to prawda.

— A jakie znaczenie ma wiek pacjenta, któremu szczepionkę BCG się aplikuje?

— Najwyraźniej wygląda na to, że generalnie ma. Badacze wykazali przecież różnice w odporności obywateli tych krajów, gdzie szczepionka jest stosowana, a tych, gdzie stosowana nie jest. Ta szczepionka BCG to jest — kolokwialnie mówiąc — potężny kop immunologiczny, który dziecko otrzymuje w kilka godzin po

przyjściu na świat. Asymulacja układu odpornościowego trwa długo: żeby organizm wyeliminował te prątki bydły, potrzebna jest dwadzieścia, nawet trzydzieści miesięcy. Może to zatem mieć znaczenie. Ale ja mimo wszystko jestem wciąż bardzo ostrożny, uważam, że trop jest dobry, trafny, ale żeby szczepionka BCG miała na koronawirusa zadziałać, powinniśmy przyjąć ją teraz wszyscy. Tak zresztą wyglądają badania kliniczne: pierwsze szczepionki otrzymują dorośli, w dodatku bardzo eksponowani na działanie wirusa, czyli przede wszystkim pracownicy służby zdrowia.

— Geografia i fakt stosowania BCG sprawiły, że epidemiolodzy odkryli tę zależność. Ale wedle niektórych badań także efektywność szczepionki przeciwko gruźlicy płuc może zależeć od szerokości geograficznej i jest największa w krajach leżących co najmniej 40 st. od równika.

— Wybitną znawczynią tej tematyki jest prof. Maria Korzeniewska-Kosela, epidemiolog, także pulmonolog. Ja jestem immunologiem, zajmuję się klinicznie gruźlicą u dzieci oraz immunologią gruźlicy. Jak dla mnie autorytet prof. Korzeniewska-Kosela jest niepodważalny, jeśli zatem ona twierdzi, iż zależność między efektywnością szczepionki BCG a szerokością geograficzną istnieje, to tak należy przyjąć.

CZY POLACY ZNAJĄ SPOSÓB?

— Szczepienie zmniejsza ryzyko zachorowania, ale całkowicie przed gruźlicą nie chroni. Gdyby tak było, tej choroby nie byłoby już na świecie. Wydaje się zatem, że lek na koronawirusa też trzeba znaleźć. Czy choćby w oparciu o dane z wieloletniego stosowania BCG mamy w Polsce szansę także na opracowanie skutecznego leku?

— Nie. Uważam, że na obecnym etapie nasza nauka nie jest w stanie dokonać inwencyjnego przełomu w takim zakresie. Tworzy się nowe cząsteczki, natomiast tak naprawdę w tej chwili my w Polsce dysponujemy mikrośrodkami w porównaniu do ośrodków w USA



**CO BYM
POWIEDZIAŁ
ANTYSCZEPION-
KOWCOM? ŻE NIGDY
NIE JEST ZA PÓŹNO,
BY ZROZUMIEĆ
SWÓJ BŁĄD. I ŻE
TA SYTUACJA
DOBITNIE
POKAZAŁA NAM
WSZYSTKIM,
JAK BARDZO
CHCIELIBYŚMY, BY
TA SZCZEPIONKA
JUŻ BYŁA, JAK
NATARCZYWIE
O NIĄ PYTAMY.**

czy w Chinach. W tych ostatnich laboratoria pracują nad szczepionką lub lekiem na koronawirusa bardzo intensywnie już od kilku miesięcy. I nie sądzę, byśmy byli w stanie zaoferować im jakąś konkurencję.

Owszem, zespół z Wrocławia, który odkrył metodę przeprowadzania szybkich testów w kierunku tego wirusa, to powód do radości i światelko nadziei. Ale znaleźć jakiś inhibitor któregoś z enzymów wirusowych? Nie sądzę. Myślę, że poznaliśmy już bardzo dobrze immunologię tego ciężkiego przebiegu zakażenia koronawirusem, że rozumiemy, na czym on polega. I sporo jest narzędzi, które w związku z tym można by zastosować, ale musimy się jeszcze nauczyć dostosowywać konkretne narzędzie, aby ratować tych najbardziej chorych pacjentów.

Ja w ogóle uważam, że opracowanie leku czy szczepionki na koronawirusa, który sprawi, że w ogóle nie będziemy się zakażali albo osobie zakażonej się go poda i ona

wyzdrowieje, a wirus zniknie — to mrzonki. Jeszcze w przypadku żadnego wirusa nie udało się tak zadziałać. Jedno, co możemy zrobić, to powstrzymać tempo jego namnażania i tempo zniszczenia, jakie będzie powodował w organizmie chorego. I, czy to dzięki szczepionce BCG, czy dzięki innym szczepionkom, lekom, terapiom — ale myślę, że jesteśmy już na niezłym tropie.

— Ile czasu potrzebujemy na pozytywne wyniki i wprowadzenie szczepienia lub możliwość zakupu leku na Covid-19 w aptekach?

— Na przygotowanie szczepionki potrzeba ok. 6-7 lat bardzo ciężkiej pracy biotechnologów, biochemików, genetyków. W naszej sytuacji, gdzie jakiegokolwiek antydotum na koronawirusa jest potrzebne już teraz, dziś — przy maksymalnym przyspieszeniu wszystkich procedur, ale jednak przy zachowaniu bezpieczeństwa i z odpowiednim czasem na zbadanie skuteczności, nie sądzę, byśmy mogli liczyć



Fot. archiwum prywatne

Dr Wojciech Feleszko

na sukces w tempie szybszym niż półtora roku. Założymy, że prace nad szczepionką już się rozpoczęły, a w niektórych ośrodkach są wręcz zaawansowane, bo mamy już za sobą próby opracowania szczepionki choćby przeciwko wirusowi SARS i dzięki temu także część metodologii badań, to — z grubsza licząc — na szczepionkę przeciw koronawirusowi szansę mamy dopiero w połowie 2021 roku.

CZAS NADZIEI I AUTORYTETÓW

— Co by pan dziś powiedział tzw. antyszczepionkowcom?

— Ja się bardzo cieszę, że pani pyta o szczepionki. Po tej ofensywie medialnej, którą jeszcze nie tak dawno podejmowały tzw. ruchy antyszczepionkowe, a dziś milczą jak zakłete — dziś rozmowa o każdej szczepionce i dobrodziejstwie, jakie niesie, jest dobra. Może ta epidemia potrzebna była także i po to, by powstrzymać to antyszczepionkowe szaleństwo, by zwrócić uwagę i zrozumienie społeczeństwa na potrzebę szczepienia.

Co bym im powiedział? Że nigdy nie jest za późno, by zrozumieć swój błąd. I że ta sytuacja dobitnie pokazała nam wszystkim, jak bardzo chcielibyśmy, by ta szczepionka już była, jak natarczywie o nią pytamy.

No a ja pytam, gdzie są ci anty, którzy tak strasznie szkalowali nas, lekarzy, uczciwych ludzi, nakazujących szczepienie zgodnie ze swoją wiedzą naukową i dla dobra pacjenta, bo to naprawdę do-

brodziejstwo ludzkości; którzy twierdzili, że lekarze zachęcają do szczepień, bo płacą im za to koncerty farmaceutyczne!

— Czy to jest czas autorytetów naukowych?

— Jeśli taka jest pani obserwacja, to ja mogę być tylko szczęśliwy — przyznaje dr Feleszko. — I to rzeczywiście znamienne, że z ekranów telewizyjnych słabo dziś słychać celebrytów czy innych, którzy nie zawsze mają wiele do powiedzenia. Że dziś jest czas, w którym autorytety naukowe bardziej się liczą. Jedno, czego bym chciał, to by ten efekt był nieco trwalszy. Moim zdaniem sama postawa ministra zdrowia pokazała już, jak kluczowa jest w zarządzaniu takim poważnym kryzysem rzetelna wiedza. Może więc ogólnie jest to krok w dobrym kierunku?

Magdalena Maria Bukowiecka

konsultacja medyczna:
dr Łukasz Grabarczyk

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

REKLAMA

Sklep ze zdrową żywnością

2000 produktów ekologicznych:

zioła, warzywa, mięso, witaminy, suplementy i wiele innych

**W ramach akcji #zostańwdomu
zamówienie na terenie Olsztyna
dowieziemy GRATIS**

ekosklepbio.pl
ul. Ratuszowa 7

tel. 89 527 49 99
kom. 784 019 992

e-mail: biuro@ekosklepbio.pl

MOK W SIECI

Pomimo izolacji Miejski Ośrodek Kultury działa i programuje kolejne wydarzenia w sferze digital. Kalendarium wydarzeń jest dostępne na www.mok.olsztyn.pl. MOK zaprasza na swoje profile: Facebook, Instagram i YouTube.

JOGA ŚMIECHU #ONLINE

27 kwietnia (poniedziałek), godz. 17

Śmiech rozładowuje stres i dodaje nam energii. Niestety, powiedzieć, że ostatnie tygodnie nie sprzyjały śmiechowi, to nic nie powiedzieć. Dlatego spieszymy z rozwiązaniem! Piotr Bielski, czyli Jogin Śmiechu uczy tego, co teoretycznie wszyscy umiemy, ale co mimo to nadal krępuje wielu z nas: śmiechu spontanicznego i naturalnego, nawet bez powodu, dla czystej afirmacji życia samego w sobie.

MOK Olsztyn zaprasza na wirtualny cykl czterech warsztatów jogi śmiechu online! Raz w tygodniu będziemy wspólnie gimnastykować optymizm i ćwiczyć śmiechową radość, przepędzając czarne myśli za siódmą górę.

PORA SENIORA: SENIOR DANCE

28 kwietnia (wtorek), godz. 9

MOK Olsztyn wychodzi naprzeciw oczekiwaniom osób starszych. Wszystkich, którym bokami wychodzi już izolacyjna gnuśność, porywa do energetycznego tańca!

Senior Dance propozycja całkowicie bezpieczna i godna polecenia. Bez wychodzenia z domu! W kolejne wtorki o 9 rano na Facebooku MOK Olsztyn, pod okiem Piotra Mastalerka, doświadczonego instruktora tańca i fitness, tanecznym krokiem można szukać optymizmu i pogody ducha.

WIELKIE EPIDEMIE OLSZTYNA

28 kwietnia (wtorek)



Piotr Bielski, czyli Jogin Śmiechu

Od powietrza, głodu, ognia i wojny zachowaj nas Panie! 1886". Inskrypcja na cokole żelaznego krzyża intencyjnego przy olsztyńskiej Kaplicy Jerozolimskiej dobitnie przypomina, że nie po raz pierwszy nasz region mierzy się z siejącą grozę epidemią.

W najnowszym cyklu MOK Olsztyn ceniony popularyzator historii Olsztyna Rafał Bętkowski przybliży dzieje straszliwych plag, które niegdyś pustoszyły nasze ziemie. Organizatorzy podkreślają: chcemy byćście pamiętali, że dzisiejsza epidemia minie — tak jak minęły tamte. Kolejne odcinki pasjonującej opowieści Rafała Bętkowskiego będą publikowane co wtorek. Pierwszy z nich już 28 kwietnia!

DESANT KULTURY — PLANTACJA WYRAZÓW #ONLINE

28 kwietnia (wtorek), godz. 17

Projekt Desantu Kultury — Plantacja Wyrazów przynosi się do sieci! „W rzeczywistości, której nie przewidziała najbardziej rozchełstana wyobraźnia, na pohybel nudzie i panice, a zwłaszcza wtedy, gdy nasze wewnętrzne oko już widzi czterech jeźdźców Apokalipsy siodlających konie, zapraszam na spotkanie z limerykami. Nawet jeśli nie wiecie, co to jest! Pogadamy, popiszemy, pokombinujemy coś z tych klocków zwanych językiem, a z nich można zbudować wszystko. Spotkanie elektroniczne, lecz autentyczne”. Joanna Wilengowska.

Skrzynka kontaktowa: wilengowskajoanna@gmail.com. Tam się proszę zgłaszać, a w odpowiedzi otrzymacie link od prowadzącej i będziecie na spotkaniu. Nie trzeba nic instalować ani pobierać aplikacji. Spotkania odbywają się online co wtorek o 17.

WYSTAWA FOTOGRAFICZNA ONLINE

Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Olsztynie zaprasza na wystawę fotograficzną online pt. „Proszę Państwa” Małgorzaty Smieszek-Leszczyńskiej. Kolejne odsłony tego „wernisazu na raty” będą dostępne na Facebooku co kilka dni.

Autorka, studentka drugiego roku Warszawskiej Szkoły Fotografii i Grafiki, przygotowała artystyczny komentarz obecnego czasu epidemii i jej wpływu na nasze życie. Powstałe w domowych warunkach zdjęcia to autoportrety, w których każdy kadr został wcześniej dokładnie przemyślany.

Wernisaz prac w utworzonym na Facebooku albumie o tytule PROSZĘ PAŃSTWA. Prezentacje odbędą się 29.04, 1.05, 4.05 i 6.05.

Źródło: MOK

REKLAMA

Majówka

tuż-tuż!

PRALNIA TARA pomoże w wiosennych porządkach, odświeży duże gabaryty oraz sezonową garderobę. Nie musisz wychodzić z domu! PRALNIA TARA świadczy również usługi odbioru i dowozu.

- **PRANIE:** garniturów, sukien, sukien ślubnych, płaszczy wełnianych, kurtek puchowych/ocieplanych
- **PRANIE WIELKICH GABARYTÓW:** pokrowców na materace, kołder, poduszek puchowych/syntetycznych, flokaty, wełny
- **PRANIE odzieży roboczej, gastronomicznej**
- **PRANIE I MAGLOWANIE pościeli, obrusów**
- **PRASOWANIE koszul, garderoby**
- **SAMOOBSŁUGA pralki/suszarki 5,5 kg, 13 kg, 18 kg**

Olsztyn, al. Obrońców Tobruku 15
Pralnia czynna: pon.-pt. 9.00-20.00, sob. 9.00-16.00
oraz punkt przyjęć na osiedlu Redykajny (zielony pawilon przy Biedronce)

tel. 697 527 653

www.tarapralnia.pl



Krzyżówka klasyczna z hasłem

1	48			52		55		59		2		63		67		71		3		76			80			11
		1																								
						4								5												
6										7				19						8						
					12											18							9			
				9										10												
11										12										13						
			6																				16			
						14	57		61					15	69		72									
16			50		54						17		65					18		77				81		
			20			7																				
					19									20												
21									22									23								
											8															
					24									25												
										21																
26		49								27		64		68				28			79					
														2												
					29	56		60								30		74								
14																		13								
31				53				32												33						
										17																
				34												35										
			22																							
36			51							37										38	78			82		
					39		58		62					40	70		73		75							
																							15			
41											42		66						43							
																3										
					44								45													
							4																			
46																				47						
					10																					

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 22, tworzą rozwiązanie - przysłowie:

1	2	3		4	5	6	7	8		9	10	11		12	13		14		15	16	17	18	
20	21	22																					

POZIOMO: 1) błąd podokienny; 2) nasi południowi sąsiedzi; 3) generał w marynarce; 4) imię Piaf, francuskiej piosenkarki; 5) amerykański żubr; 6) poznaje tajniki zawodu; 7) szczenię lub pisklę; 8) Alfred, chemik szwedzki, wynalazł dynamit; 9) japońska sztuka składania papieru; 10) włoskie miasto traktatu z 1922 r.; 11) grząski osad na dnie stawu; 12) uczniowie szkoły wojskowej; 13) włoski na powiece; 14) lekceważąco o Angliku; 15) płaskowyż w północnej Mauretanii; 16) złapanie, aresztowanie przestępcy przez policję; 17) Matejko, malarz; 18) zaczyn chlebowy; 19) dziekański na uczelni; 20) sztuczne jezioro; 21) urzędnik sądu bez nominacji; 22) Igor...-Newerly, polski pisarz; 23) wioślarska osada; 24) proces pędzenia alkoholu potocznie; 25) rzeka w zach. Kazachstanie, prawy dopływ Turgaju; 26) świeżo zebrany przez pszczoły nektar; 27) w parze z nakrętką; 28) filmowa albo piersiowa; 29) imię Małysza; 30) rów z wodą otaczający zamek; 31) Thomas Stearns ... (1888-1965), poeta, dramaturg; 32) przyrzeczenie,

zobowiązanie; 33) słodka potrawa wigilijna; 34) kraj Kleopatry; 35) japońskie leczenie energią życiową; 36) nadwodny owad, łątka lub świtezianka; 37) część telewizora; 38) słynny gród króla Priama; 39) trójkątna ryba akwariowa; 40) najpospolitszy alkohol, etylowy; 41) osobowy lub dzierżawczy; 42) symbol żaloby; 43) żalobny utwór liryczny; 44) z Australią tworzy część świata; 45) mieszka na wyspie Uznam; 46) uczy się w seminarium; 47) państwo w Środkowej Afryce ze stolicą w Kigali
PIONOWO: 2) surowiec na piwo; 3) niemiecka rasa bydła mlecznego; 16) skwarnie, gorąco; 17) członek komisji sędziowskiej; 18) zwożenie z pola do stodoły potocznie; 27) narzędzie wiertnicze; 30) zabawny utwór sceniczny, odmiana komedii; 33) szklarska masa; 36) pojazd niemowlaka; 39) wzwyż lub o tycze; 42) stan po przepiciu; 48) Piaseczny i Wajda; 49) zamek pod Wałbrzychem; 50) prestiżowa, francuska nagroda filmowa; 51) owad krwio pijąca;

52) przyszłe pokolenia, potomkowie; 53) angielska herbata; 54) część Eurazji; 55) patronka sprawiedliwości; 56) sporządzany przez barmana; 57) naklejka, etykieta; 58) porasta brzegi jeziora, tatarak; 59) palma betelowa, kateszowa; 60) w nim noclegi dla zmotoryzowanych; 61) zbędna resztką; 62) dorosła Ania; 63) poemat heroiczny inaczej; 64) niewielkie wady do usunięcia; 65) pustynia w Namibii, na wybrzeżu Oceanu Atlantyckiego; 66) trunek piratów; 67) dawna nazwa Hiszpanii; 68) rodzina europejskich rakiet nośnych; 69) we framudze; 70) baranek na ścianie; 71) kapitan niewielkiego statku rybackiego; 72) znany portal aukcyjny; 73) kapitan Nautilusa z powieści J. Verne; 74) japońska firma produkująca zegarki; 75) król z dramatu Williama Szekspira; 76) obok Majorki; 77) do pisania na tablicy; 78) "zdrowe" warzywo, kapusta polna; 79) puls; 80) zajęcie obszaru innego państwa; 81) odsiaduje wyrok; 82) szara papuga z Nowej Gwinei

**BIURO
OGŁOSZEŃ**
przy ul. Partyzantów 28
w Olsztynie
pracuje zdalnie.

**#ZOSTAŃ
#WDOMU**



**89 539-74-80
89 539-74-81
89 539-74-82**

b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

**NADAJ OGŁOSZENIE,
KONDOLENCJE,
NEKROLOG
NIE WYCHODZĄC
Z DOMU!**

ZWIERZĘTA

sprzedam

NARYBEK- zarybienia tel.600-460-777.

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

DZIAŁKI budowlane 9 i 10arów, Obręb Piątki, Gmina Nidzica, 602-481-250

WIERCINY.SPRZEDAM tanio wyposażone mieszkanie pow. 64m2, 2-pok tel.791-923-872

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

**sprzedam
wynajmę
zamienię**



SZUKAJ na

domwm.pl

mp-otbr-7090-A

PRACA

dam pracę

ELEKTRYKA bądź pomocnika dla elektryka, 505-783-503

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

PB Witka zatrudni kierownika lub inżyniera budowy. Praca w Morągu. Kontakt telefoniczny: (089)533-52-51 lub osobisty: 10-434 Olsztyn, Kołobrzaska 50H

PB Witka zatrudni zbrojarzy. Kontakt telefoniczny: (089)533-52-51 lub osobisty: 10-434 Olsztyn, Kołobrzaska 50H

ZATRUDNIĘ emeryta do dorywczej pracy jako kierowca w zaopatrzeniu (kat. B) tel.881021783

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, z zakwaterowaniem i żywieniem. Możliwość ubezpieczenia 662-057-647

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 601-772-124

AUTO-MOTO

kupię

SAMOCZODY. 502-180-869

USŁUGI

budowa | remont

HYDRAULICY, 501-209-794

POLBRUK, 602-401-309

BIZNES

POŻYCZKI 89-534-06-73

RÓŻNE

sprzedam

GARAŻE blaszane, kojce, www.partnerstal.pl., 698-230-205

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

! F.H.U. skup i transport knurów, macior, bydła-waga, faktura, tel.721-040-072.

produkty rolne

MIESZANKI traw, trawy konwencjonalne oraz ekologiczne. tel.506-437-924

inne

ZIEMNIAKI Vineta, 695-731-421.

Pani

Ewie Petrynie

wyrazy szczerego współczucia
oraz słowa wsparcia i otuchy
z powodu śmierci

Mamy

składają
Dyrektor Muzeum Budownictwa Ludowego
w Olsztynku oraz pracownicy

151820opb1-A -F

Koledze

**Leszkowi
Szarzyńskiemu**

wyrazy głębokiego współczucia
oraz szczere słowa wsparcia i otuchy
z powodu śmierci żony

Danuty

składają
Jan Harhaj Starosta Lidzbarski
Jarosław Kogut Wicestarosta Lidzbarski

17220lww1-A -F

*Nigdy nie jesteśmy gotowi na odejście
naszych rodziców, a oni odchodzą...*

Pani

Joannie Jaguszewskiej

pracownikowi Urzędu Gminy w Gietrzwałdzie
wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Mamy

składają Wójt Gminy Gietrzwałd Jan Kasproicz
wraz z pracownikami Urzędu Gminy
w Gietrzwałdzie

152320opb1-A -F

Katarzynie Kłyszewskiej
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają koledzy i koleżanki z Oddziału
Laryngologicznego szpitala wojewódzkiego.

151220opb1-A -F

Wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie i Bliskim

zmarłego **Mieczysława Szykuły**

byłego Przewodniczącego Rady Miejskiej w Biskupcu,
składają Burmistrz Biskupca, Przewodnicząca Rady Miejskiej
w Biskupcu oraz radni Rady Miejskiej w Biskupcu

151720opb1-A -F



314190pb1-a-C

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 24 kwietnia 2020 r. odeszła od nas na zawsze
nasza ukochana Mama, Teściowa, Babcia i Siostra

ś. † p.
Hanna Jaguszewska

Msza Święta Pogrzebowa odbędzie się
28 kwietnia 2020 r. (wtorek) o godz. 10.30
w kościele pw. Świętego Jakuba
przy ul. Staszica (katedra).
Ceremonia pochowania nastąpi na cmentarzu
komunalnym przy ul. Wadąskiej (Dywity).
Pograżona w żałobie rodzina

1524200pb1-A -F

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że w wieku 90 lat 21 kwietnia 2020 r.
odszedł od nas ukochany
Mąż, Tata, Dziadek i Pradziadek

ś. † p.
Edmund Balcerzak

wieloletni pracownik WPHW
entuzjastyczny działkowiec ze „Słonecznej Polany”.
Msza Święta Żałobna odbędzie się
29 kwietnia 2020 r. (środa) o godz. 14.00 w kościele
pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa przy
ul. Kopernika. Ceremonia pochowania nastąpi
w Gdańsku w obecności najbliższej rodziny.
Pograżona w żałobie rodzina

1519200pb1-A -F

Pani
Izabeli Zalewskiej

wyrazy głębokiego i szczerzego współczucia
z powodu śmierci

Ojca

składa
Dyrektor Wojewódzkiego Szpitala
Specjalistycznego w Olsztynie
Irena Kierzkowska
wraz ze współpracownikami

1509200pb1-A -P

*Ci, których kochamy, nie umierają nigdy,
bo miłość to nieśmiertelność...*

Emily Dickinson

mp-otbr-6787

Pani
Annie Pileckiej

wyrazy głębokiego i szczerzego współczucia
z powodu śmierci

Ojca

składa
Dyrektor Wojewódzkiego Szpitala
Specjalistycznego w Olsztynie
Irena Kierzkowska
wraz ze współpracownikami

1502200pb1-A-G

Pani Ani Pileckiej
z powodu śmierci

Taty

wyrazy współczucia
składają
koleżanki i koledzy z Oddziału Kardiologii

1505200pb1-A-G

Panu
Mariuszowi Dąbowskiemu
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Mamy
składają Zarząd oraz pracownicy
firmy Kates Polska w Olsztynie

1508200pb1-A -F

Koleżance Małgorzacie Januszewicz
z powodu śmierci

Mamy

wyrazy głębokiego współczucia
składają
dyrekcja oraz pracownicy
Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Olsztynie

1507200pb1-A-G

Koledze
Wojtkowi Wojtysiowi
wyrazy szczerzego współczucia z powodu śmierci
Taty
składają koleżanki i koledzy z pionu technicznego
Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Olsztynie

1511200pb1-A -P



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 postugę

6144190pb1-a -K



Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

OLSZTYN, Zatorze
ul. M. Zientary-Malewskiej 2A
tel. 89 534 72 42, kom. 605 635 908

OLSZTYN, Jaroty, ul. Herberta 16/24
(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka”)
tel. 89 526 66 01, kom. 605 665 909

www.arkaolsztyn.pl Całodobowe przewozy zmarłych

6146190pb1-a -K



ZAKŁAD POGRZEBOWY

Pomożemy Ci godnie pożegnać

dawniej **market**

OLSZTYN
ul. Lengowskiego 18-20, tel. 89 535-53-00

BISKUPIEC
ul. Armii Krajowej 4, tel. 89 715-20-93

POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09

6142190pb1-a-K

**TU ZLECISZ ZAMIESZCZENIE NEKROLOGU LUB KONDOLENCJI
W „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ” I „DZIENNIKU ELBŁĄSKIM”**

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć:
• na poniedziałek – do piątku do godz. 16.00
• na wtorek, środę, czwartek, piątek
– dnia poprzedniego do godz. 16.00
• na sobotę – do czwartku do godz. 16.00

KONDOLENCJE

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

BIURO OGŁOSZEŃ OLSZTYN PRACUJE ZDALNIE
od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 do 16.00.
Kontakty: **89 539 74 80, 89 539 74 81, 89 539 74 82**
b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

www.pozegnania.net

BIURO OGŁOSZEŃ ELBŁĄG PRACUJE ZDALNIE
od poniedziałku do piątku w godz. 08.00 do 16.00.
Kontakty: **55 236 18 02, 604 408 305**

289190pb1-C-K

CROSSFIT PRZYDAJE SIĘ W RINGU, A

POPULARNOŚĆ CROSSFITU ROŚNIE Z ROKU NA ROK. JEGO WSZECHSTRONNOŚĆ SPRAWIA, ŻE DOSKONALE CZUJĄ SIĘ W NIM NIE TYLKO CI, KTÓRZY PRZYGOTOWUJĄ SIĘ — JAK SEBASTIAN ROMAŃCZYK — DO BRUTALNYCH WALK W RINGU CZY KLATCE. JEST TO DISCYPLINA, KTÓRA POTRAFI — JAK W PRZYPADKU JOLANTY CHMIELEWSKIEJ — POMÓC WRÓCIĆ DO FORMY PO PORODZIE, A NAWET SIĘGAĆ PO MEDALE PRESTIŻOWYCH ZAWODÓW. NA DODATEK MORDERCZE TRENINGI I STARTY MOŻNA POGODZIĆ Z OPIEKĄ NAD TRÓJKĄ DZIECI!

SEBASTIAN ROMAŃCZYK

— Nim na dobre wzięłeś się za crossfit, imateś się wielu innych dyscyplin. Czego dokładnie?

— Było już tego trochę. Poza sportami, które w szkole poznała większość z nas, w młodszych latach szczególnie fascynowałem się żeglarstwem i windsurfiniem. Potem przyszedł tenis, aż w końcu odnalazłem się w sportach walki.

— I miałeś w nich przyzwoite efekty. W ostatnich latach jednak znacznie rzadziej wychodzisz między liny.

— To prawda, częstotliwość moich startów bardzo spadła. Złożyło się na to wiele czynników. Początkowo crossfit trenowałem właśnie jako jeden z elementów przygotowawczych do startów w K-1. Z czasem pochłonięto mnie to na tyle, że skończyłem współpracę z poprzednim klubem, w którym trenowałem sztuki walki. Skupiłem się na przygotowaniach do zawodów crossfit. W ringu pojawia się mniej więcej raz do roku, na mistrzostwach Polski.

CROSSFIT

PROGRAM TRENINGU SIŁOWEGO I KONDYCYJNEGO, KTÓRY OPIERA SIĘ NA WZROŚCIE DZIESIĘCIU NAJWAŻNIEJSZYCH ZDOLNOŚCI SIŁOWYCH. PODCZAS ĆWICZEŃ ROZWIJA SIĘ SIŁĘ I MASĘ MIĘŚNI, ABY WZMOCNIĆ SIŁĘ RUCHU MIĘŚNI. WYKONANIE ĆWICZEŃ NASTĘPUJE W SPOSÓB INTENSYWNY, BEZ CZASU NA PRZERWĘ. ĆWICZY SIĘ JEDNOCZEŚNIE PODNOSZENIE CIĘŻARÓW, SPRAWNOŚĆ ATLETYCZNĄ I ODPORNOŚĆ. CROSSFIT WYRABIA ODPORNOŚĆ KRAŻENIOWĄ ORAZ ODDECHOWĄ, SIŁĘ I WYTRZYMAŁOŚĆ MIĘŚNI, ROZCIĄGLIWOŚĆ, SZYBKOŚĆ, SPRAWNOŚĆ, PSYCHOMOTORYKĘ, RÓWNOWAGĘ I PRECYZJĘ.



Koledzy żartują, że Sebastian Romańczyk ze swoją „tarką” przydałby się w kuchni do tarcia ziemniaków

— I to wystarczy, by zaspokoić głód walki?

— Zdecydowanie jest to za mało. Nie ukrywam, że ciągle czuję ten głód, więc pojawiają się myśli o powrocie. Możliwe, że jeszcze usłyszycie o moich występach w K-1.

— W crossficie przed tobą nie staje rywal z krwi i kości. Tu trzeba walczyć głównie z samym sobą. Która z tych walk jest trudniejsza?

— Trudno odpowiedzieć jednoznacznie. W ringu, choć masz przeciwnika tuż przed sobą, walczysz nie tylko z nim. W obu przypadkach trzeba walczyć z własnymi słabościami. W sportach walki, w mojej opinii, jest więcej strategii i zachowania. Co oczywiście nie oznacza, że brak tego w crossficie. W obu przypadkach jeśli nie przyłożysz się odpowiednio do treningu, nie dasz z siebie 120 procent, to nie osiągniesz sukcesu.

KLUCZOWĄ RÓŻNICĄ JEST JEDYNIĘ TO, ŻE W CROSSFICIE NIKT NIE CHCE DAĆ CI W ZĘBY, NIKT CIĘ NIE ZNOKAUTUJE.

— Ile tegorocznych planów sportowych straciłeś przez zamieszanie z koronawirusem?

— W kwietniu miały odbyć się dwie duże imprezy, na które wcześniej się zakwalifikowałem. Medieval Games (największe zawody crossfit w Polsce, na zamku w Rynie - red.) oraz Athens Throwdown, czyli duże międzynarodowe zawody w Grecji. Ponoć mają być przeniesione na jesień. Zobaczymy. Miałem jechać także na Battle of Riga, choć tę imprezę odwołano jeszcze nim to całe zamieszanie rozpoczęło się na dobre.

— Na przygotowania poświęciłeś wiele godzin. To mogło zdenerwować...

— Nie czuję się z tym jakoś szczególnie źle. To miały być moje pierwsze starty po zerwanym ścięgnię Achillesa, czego nabawiłem się we wrześniu na zawodach. Mam więc nieco więcej czasu, by wrócić do pełnej sprawności. Chcę wykorzystać ten czas na dobrą regenerację i pokazać się później z jeszcze lepszej strony. Planów dalszych nie robię, bo nie wiadomo ile jeszcze potrwa ta cała sytuacja z koronawirusem.

— Jak szlifujesz formę w obecnych warunkach?

— Trenuję zdecydowanie łżej i spokojniej. Pracuję głównie nad słabościami. Wszystko odbywa się w warunkach domowych. Gumy oporowe, hantle, kamizelki z obciążeniem... Na ile to możliwe staram się trenować też w plenerze.

Wszystko konsultuję z moim trenerem Maćkiem Kaźmierskim z CFM, który codziennie dba o to, by jego podopieczni mieli solidną rozpiskę treningową do samodzielnych zajęć. Korzystamy także z tzw. programowania R2R oraz własnych planów treningowych.

— Co przynosi ci najwięcej satysfakcji w crossficie?

— Opanowanie poszczególnych ćwiczeń gimnastycznych w takim stopniu, że mogę wykonywać je optymalnie.

— A triumfy, medale...?

— Cieszą, ale nie jakoś przesadnie. To nie jest moim priorytetem w tej dyscyplinie. Chcę się po prostu stale rozwijać, uczyć nowych rzeczy. I poprawiać to, co już w jakimś stopniu opanowałem.

GDY CHCE SIĘ UPRAWIAĆ JAKIŚ SPORT WYCZYNOWO, BARDZO ŁATWO ZAPOMNIEĆ O TYM, ŻE PRZECIEŻ MA ON DAWAĆ PRZYJEMNOŚĆ. STARAM SIĘ O TYM CAŁY CZAS PAMIĘTAĆ.

— Sylwetki mogłoby pozazdrościć ci większość facetów. Z jakimi komentarzami spotykasz się na przykład na plaży czy basenie?

— (śmiej) Było kilka takich sytuacji. Są to jednak

z reguły pozytywne uwagi, czasem żarty. Pamiętam, że kumpel kiedyś zaczął mi dogadywać, że z „tarką do ziemniaków”, którą mam na brzuchu, jestem poszukiwany w kuchni, bo nie radzą sobie z rozbiciem placków.

— (śmiej) Wiele czytelników pewnie ciekawi czy ta „tarka” jest wciąż wolna.

— To typowo prywatna sprawa, więc przejdźmy do kolejnego pytania.

— Zatem spróbujmy z kultowym pytaniem z siłowni: ile bierzesz na klatę?

— Crossfit to zupełnie inna bajka. Szczerze? Nie pamiętam, kiedy ostatnio sprawdziłem swoje maksimum w wyciskaniu. Było to pewnie ze dwa lata temu. Myślę, że obecnie oscyluje to gdzieś w granicach 120 kg. Może troszkę więcej. Nie jest to specjalnie duży wynik.

— Sylwetka to nie tylko ćwiczenia, ale i dieta. Jesz wspólne obiady z najbliższymi, czy szykujesz sobie oddzielnie?

— Obecnie mieszkam sam, więc nie muszę się o to martwić. Gdyby jednak sytuacja była inna, to i tak nie byłoby problemu. Wielu ludziom dieta kojarzy się z katagorą, czymś ciężkim. A wcale tak nie musi być. Jem dobrze, „czysto”, czuję się świetnie i nie muszę się głodzić. Duża w tym zasługa Grzegorza Prokopowicza, który wspiera mnie w układaniu diety. Godny polecenia specjalista.

— Kaloryczne grzechy jednak się zdarzają. Jakie są twoje i jak często dajesz się skusić?

— Wbrew pozorom tych grzechów mam sporo, mógłbym długo wymieniać. Uwielbiam np. ptasie mleczko, to u mnie numer jeden. Na wszystko jest czas i miejsce. I jeżeli już pozwalam sobie na jakieś większe odstępstwa od diety, to raczej w jakiś „wolny” dzień.

— I mam uwierzyć, że nie śni ci się po nocach ociekający sosem kebab?

— (śmiej) Nie, zdecydowanie mi się nie śni. Nie mam nic przeciwko kebabom, ale prędzej przysniłaby mi się jakaś duża pizza. Pamiętamy, że wszystko jest dla ludzi. Oczywiście jeśli tylko potrafimy zachować rozsądny umiar. Czasem wręcz dobrze jest pozwolić sobie na ustępstwa, by nakarmić zarówno brzuch, jak i głowę.

PRZY DZIECIACH TEŻ SIĘ SPRAWDZI



Po zawodach w Rynie z trenerem Maciejem Wyszyńskim

— Im szybciej po porodzie zaczynałam trenować, tym lepsze miałam efekty — przyznaje Jolanta Chmielewska

JOLANTA CHMIELEWSKA

— Koronawirus naburzdzi w tegorocznych planach niejednemu sportowcowi. Tobie też?

— W sporcie rzadko planuję coś na wiele miesięcy w przód. Trenuję regularnie, co pozwala mi dostosowywać plany do zmieniających się warunków. Zazwyczaj wygląda to tak, że pojawia się data interesujących mnie zawodów, więc przygotowuję się do nich 2-3 miesiące i... jedziemy.

— W najbliższym czasie na żaden wyjazd się, niestety, nie zanosz. Jak trenujesz podczas tej izolacji?

— W warunkach pandemii jest to znacznie trudniejsze.

TRENING NIE WYGLĄDA JUŻ TAK SAMO, Z WIELU RZECZY TRZEBA BYŁO ZREZYGNOWAĆ Z BRAKU MOŻLIWOŚCI. NAJWIĘCEJ CZASU POŚWIĘCAM ZATEM NA BIEGANIE. ROBIĘ TO CODZIENNIE.

PRZY ODOBRINIE

KREATYWNOŚCI MOŻNA SOLIDNIE POTRENOWAĆ I W DOMU.

W ostatnim czasie najczęściej wykonywałam ćwiczeń na brzuch. W ruch poszły też kettle, przysiady, ćwiczenia z gumą. Z pomocą przyszedł mój trener Maciej Wyszyński, który wypożyczył sprzęt swym podopiecznym. Jesteśmy w stałym kontakcie. Mamy założoną na Facebooku swoją specjalną grupę. Czekają na nas tam m.in. wytyczne dotyczące tego, jak mamy trenować w domu.

— Co uważasz za swoje największe crossfitowe osiągnięcie?

— Sukcesem jest dla mnie... każdy start w zawodach crossfitowych. Udział w nich, z wieloma względów, kosztuje mnie немало wyrzeczeń. Chwilą, z której w tej dyscyplinie cieszyłam się do tej pory najbardziej, był brąz wywalczony w słynnych i największych w Polsce zmaganiach Medieval Games w Rynie.

— Wolisz walczyć sama ze sobą, czy „ścigać się” z innymi zawodnikami?

— Każda tego typu wygrana „walka” - obojętne czy w sali treningowej, czy na zawodach - daje pozytywnego motywacyjnego kopa. Nie ukrywam jednak, że jeśli uda się pokonać np. jakąś cenioną na ogólnopolskiej arenie rywalkę, to satysfakcja jest większa.

— Godziny treningu zrobiły swoje. Rzeźby ciała pozazdrościć ci może większość kobiet, chociaż pewnie mało która się do tego przyzna. Ale pewnie czasem ktoś coś powie na temat twojej sylwetki?

— Komentarze są zawsze pozytywne, w większości w stylu: „co pani robi, że tak wygląda” lub „widać, że pani ostro ćwiczy”.

— A co słyszysz od mężczyzn?

— Bywało różnie, chociaż w większości również są to pozytywne opinie. Bardzo rzadko zdarzy się, gdy ktoś powie, że - jak na jego gust - mam za dużo mięśni. Całe szczęście gusta innych mało mnie interesują (śmiech).

— Może to też i zazdrość, bo siłą ramion mogłabyś niejednego ośmieszyć. Ile zatem bierzesz „na klatkę”?

— W crossfocie mało jest ćwiczeń typu wyciskanie na klatkę. Swoją wagę jednak wycisnę, a ważyć niemało (śmiech).

— Twoja druga potwórka nie obawia się, że będziesz miała lepszy rekord?

— Nie, raczej nie (śmiech). Poza tym interesujemy się nieco innymi dyscyplinami sportowymi. Jego konikiem jest piłka nożna.

— Co jest twoim głównym celem w crossfocie?

— Podstawą w tym sporcie jest dla mnie to, by... dobrze się bawić. Robić to dla siebie. A jeśli startować na zawodach, to z rozważą. Na tyle, na ile pozwala zdrowie.

— Większość kobiet, które znam, kocha słodycze. Ty również?

— Nie jestem jakimś wielkim łasuchem. Czasem, gdy najdziej mnie chęć, potrafię zjeść całą czekoladę. Siadam i jem ją bez najmniejszych wyrzutów sumienia. Nie zda-

rza mi się to jednak częściej niż raz w miesiącu.

— Masz dość liczną rodzinę. Jest to realne, by trzymać typowo sportową dietę?

— Jak najbardziej.

TYPOWEJ DIETY NIE TRZYMAM JEDNAK CAŁY CZAS. TYLKO POD SZCZEGÓLNE ZAWODY ALBO GDY ZAUWAŻĘ, ŻE PO PROSTU POWINNAM TROCHĘ ZRZUCIĆ.

Wtedy dla reszty domowników gotuję osobno, nie mam z tym żadnego problemu. Jedynie co, to muszę być nieco bardziej zorganizowana. Na co dzień i tak staram się jednak patrzeć nie tylko na to co jem, ale i co podaję moim bliskim. Oczywiście bez nadmiernego spinania się. Trzeba znać umiar.

— Niektóre kobiety boją się zająć w ciąży, bo to się odbije na ich figurze. Co powiedziałabyś im jako matka trójki dzieci?

— Zajście wciąż oczywiście wiąże się z przybraniem kilku kilogramów. Niektóre kobiety wracają błyskawicznie do poprzedniej wagi bez problemu, nie robiąc nic specjalnego, ja jednak miałam z tym trudności. Moją radą może być to, by do kwestii żywienia podchodzić z głową. Jeść zdrowo i dbać o regularność posiłków. Agdy doloży się do tego jeszcze ćwiczenia czy choćby bieganie 20 minut dziennie, to efekty przychodzą dość szybko. Polecieć mogłabym dodatkowo trening siłowy. Oczywiście nie mówię o wielkich ciężarach. Ćwiczenia z mniejszym obciążeniem, ale wykonywane z większą liczbą powtórzeń, sprawiają szybko, że ciało staje się jędrniejsze. Im szybciej po porodzie zaczynałam trenować, tym lepsze miałam efekty. Naturalnie mówię o sytuacjach, w których nie ma żadnych przeciwwskazań lekarskich.

KAMIL KIERZKOWSKI

k.kierzkowski@gazetaolsztynska.pl

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

SPORT.wm.pl

STOMIL I OLIMPIA WRÓCĄ DO GRY

PIŁKA NOŻNA \\ Rząd dał zielone światło kolejnym etapom odmrażania sportu. Już wiadomo, że na 29 maja zaplanowano powrót na boiska piłkarzy PKO Ekstraklasy, a być może już tydzień później do gry wrócą I liga ze Stomilem oraz II liga z Olimpią.



Na obecność kibiców na stadionie przy Al. Piłsudskiego 69 A trzeba będzie jeszcze poczekać. Piłkarze Stomilu mogą jednak już myśleć o powrocie do rywalizacji o ligowe punkty

Cały plan odmrożenia podzielono na pięć etapów, przy czym pierwszy z nich – uwzględniający m.in. otwarcie lasów i parków oraz pozwolenie na rekreacyjne uprawianie sportu – już został wprowadzony w życie. Kolejny etap zacznie się dokładnie za tydzień, kiedy to – przy spełnieniu określonych warunków – mają zostać otworzone m.in. korty tenisowe, boiska szkolne, „orliki”, stadiony, tory gokartowe, stadniny koni, tory wrotkarskie, a także pola golfowe. Od 4 maja będzie można też wypożyczać sprzęt do uprawiania sportów wodnych, z tym że na łódkę, rower wodny czy do kajaka będą mogły wsiąść maksymalnie dwie osoby.

– OBIEKTY, KTÓRE ZOSTANĄ URUCHOMIONE, BĘDĄ DOSTĘPNE DLA MAKSYMALNIE SZĘŚCIU OSÓB, A NA KORTACH

TENISOWYCH BĘDĄ MOGLY PRZEBYWAĆ CZTERY OSOBY. TRENING SPORTOWY BĘDZIE MOŻLIWY BEZ MASECZEK, ALE DO MOMENTU PRZYJŚCIA NA OBIEKT NALEŻY JE NOSIĆ – WYJAŚNIA MINISTER SPORTU DANUTA DMOWSKA-ANDRZEJUK.

Rządowe decyzje dotyczą też sportu zawodowego, bo już zapowiedziano, że 29 maja zostaną wznowione rozgrywki piłkarskiej PKO Ekstraklasy, a 12 czerwca wróci do rywalizacji żużlowa PGE Ekstraliga. W związku z tym sportowcy już teraz są poddani obowiązkowej 14-dniowej izolacji, co jest jednym z punktów ściśle określonego planu, mającego doprowadzić do ich bezpiecznego powrotu na boiska i tory. Niestety, o powrocie do sportu z kibicami na trybunach na razie trzeba będzie zapomnieć...

Zgodnie z wytycznymi UEFA (Europejska Unia Piłkarska), krajowe federacje mają zrobić wszystko, aby dokończyć sezon na boiskach w dotychczasowej formule. PKO Bank Polski Ekstraklasa – według ostatnich oficjalnych zaleceń UEFA – może grać do 20 lipca (kraje z miejsc 1-15 w rankingu UEFA nawet do 3 sierpnia).

Oto kolejne etapy restartu rozgrywek PKO Ekstraklasy:

*** 3-4.05** – testy na obecność koronawirusa wśród zawodników i ludzi ze sztabów drużyn;
*** od 4.05** – treningi w grupach góra sześciuosobowych;
*** od 10.05** – treningi drużynowe;
*** 27-28.05** – ponowne testy zawodników, członków sztabów oraz sędziów;
*** 29-31.05** – wznowienie rozgrywek, 27. kolejka PKO Ekstraklasy;
*** 18-19.07** – zakończenie sezonu w PKO Ekstraklasie; termin umożliwia udział polskich drużyn w kwalifikacjach europejskich pucharów.

Oczywiście, każdy punkt powyższego planu jest uzależniony od bieżącej sytuacji epidemicznej, a także od zaleceń Ministerstwa Sportu, Ministerstwa Zdrowia oraz Głównego Inspektoratu Sanitarnego. Spotkania aż do odwołania będą rozgrywane bez udziału publiczności, a do obsługi meczowej zostanie wskazana niezbędna minimalna grupa osób.

– To dobra wiadomość, która daje szansę piłce – komentuje rządową decyzję o odmrożeniu rozgrywek Zbigniew Boniek, prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej. – Oczywiście, musimy przestrzegać wszelkich reguł dotyczących zdrowia i bezpieczeństwa, musimy się wszystkiemu uważnie przyglądać, ale zwyczajnie musimy też wykorzystać tę szansę. Teraz pracujemy nad startem niższych klas rozgrywkowych.

Ano właśnie: co wiadomo o wznowieniu rozgrywek Fortuna 1. Ligi, w której występuje na co dzień Stomil Olsztyn, a także II ligi, gdzie gra m.in.

Olimpia Elbląg? Tu dodajmy, że wszyscy piłkarze Stomilu – a więc także ci, którzy parę tygodni temu dostali pozwolenie na wyjazd w rodzinne strony – są już w Olsztynie i czekają na rozwój sytuacji.

– CHCIELIBYŚMY, ŻEBY PIERWSZA I DRUGA LIGA WYSTARTOWAŁY 8 CZERWCA. POWIEM WIĘCEJ, ROBIMY WSZYSTKO, ŻEBY TAK SIĘ STAŁO – PODKREŚLA PREZES ZBIGNIEW BONIEK (CYTOWANY PRZEZ JEDEN ZE SPORTOWYCH PORTALI). – MAMY PROTOKOŁY DOTYCZĄCE WARUNKÓW GRANIA W DOBIE KORONAWIRUSA, WIĘC WIEMY, CZEGO SIĘ TRZYMAĆ.

Co dalej z niższymi ligami? – Jeśli chodzi o klasy rozgrywkowe od trzeciej ligi w dół, to

wszystko jest w gestii prezesów okręgowych związków. Jeśli oni podejmą decyzję, że któraś z lig ma grać, to my jako PZPN to zaakceptujemy – twierdzi Boniek. Z tymi słowami kłóci się jednak wypowiedź... wiceprezesa związku. – Chcemy, żeby ligi profesjonalne dograły sezon do końca, bo za nimi stoją pieniądze, biznes, natomiast na „zabawę” w futbol amatorski przyjdzie jeszcze czas. Ten sezon w niższych ligach najprawdopodobniej zostanie więc anulowany – mówi Marek Koźmiński (cytowany przez onet.pl). – Tam wynik nie jest aż tak ważny, z tym możemy poczekać...

Przypomnijmy: jak poinformował Marek Łukiewski, prezes warmińsko-mazurskiego związku, w naszym regionie decyzja o kontynuowaniu bądź zakończeniu rozgrywek ma zapaść do 11 maja.

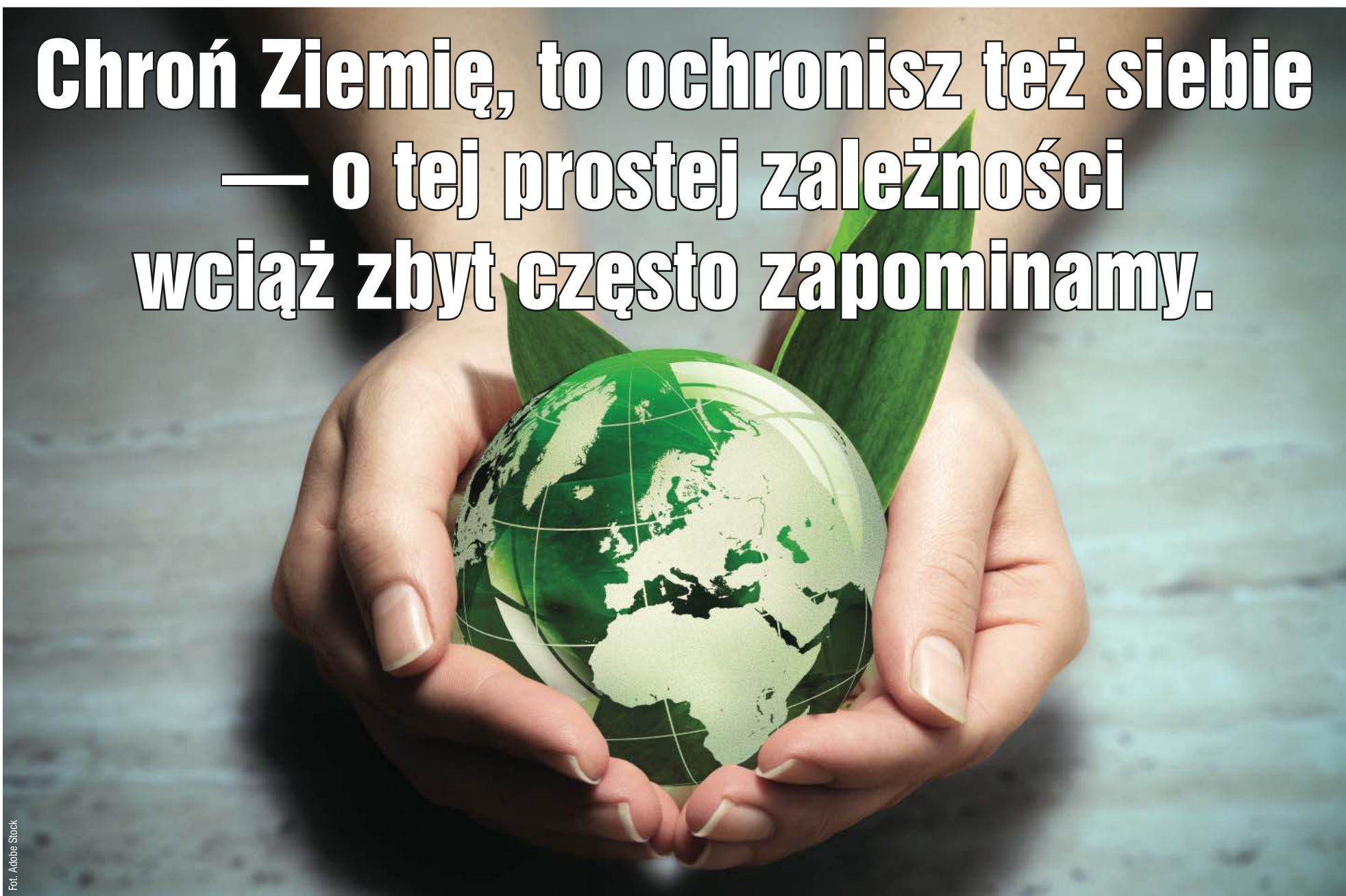
Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: kupp gazete.pl

Smog karmi koronawirusa s. 2-3

STOP SMOG!

gazeta bezpłatna | 27.04.2020

**Chroń Ziemię, to ochronisz też siebie
— o tej prostej zależności
wciąż zbyt często zapominamy.**



Fot. Adobe Stock

Natura nawet w czasie pandemii bardzo nam przypomina, jak potrzebuje pomocy. Susza, której teraz doświadczamy, i wielki pożar w Biebrzańskim Parku Narodowym — dały początek akcji internautów opodlewaniu przydomowych i przyblokowych krzewów i drzew. Jeśli wychodzisz na spacer — apelują twórcy — weź ze sobą wodę do butelki (może być nawet ta z płukania naczyń,

byleby nie było w niej detergentów) i pomóż suchym roślinom. Dzięki temu chociaż w swoim małym otoczeniu pomożesz przetrwać zieleni. Jakiegokolwiek zmiany zaczynają się przeciwieństwo zawsze od Ciebie i ode mnie. A kwarantanna pokazała, jak bardzo przyrody potrzebujemy i jak bardzo nas ona koi.

My przypominamy — pamiętaj, by tę butelkę potem wyrzucić do odpowiedniego pojemnika lub zabrać ze sobą. To samo

z rękawiczkami po zrobieniu zakupów — strach przed zakażeniem nie usprawiedliwia wyrzucania ich obok koszu czy na parkingach. Narazasz w ten sposób innych, a jak pokazuje czas od stycznia i rozprzestrzenianie się wirusa — w konsekwencji narażasz siebie i swoich bliskich. Wielki powrót do leśnych spacerów niech się również nie zamieni w wielkie śmiecenie. Potrzebujemy przyrody — po prostu. By żyć.

AW

Długotrwałe narażenie na zanieczyszczone powietrze przekłada się na wzrost ryzyka infekcji dróg oddechowych.

Smog karmi koronawirusa

Od dobrych kilku miesięcy większość europejskich serwisów informacyjnych zaczyna się i kończy koronawirusem. Niestety, wiadomości nie napawają optymizmem — przeciwnie: większość z nich budzi po prostu strach. Co jakiś czas przebija się informacja o smogu...

Bez owijania w bawełnę: mieszkańców regionów, miast i miejscowości, w których poziom zanieczyszczenia powietrza jest stale bardzo wysoki i nad którymi smog wisi całymi miesiącami — na koronawirusa narażeni są znacznie bardziej. Ostrzega tak choćby European Public Health Alliance, Europejskie Towarzystwo Zdrowia Publicznego — i jako powód podaje fakt, iż smog obniża ludziom odporność, a tym samym czyni z nich chodzące zaproszenia dla wszelkich wirusów, bakterii oraz infekcji. Do tych ostrzeżeń przyłączają się, a zależność potwierdzają polscy naukowcy oraz lekarze wszelkich specjalizacji ze Śląska. Mieszkańcy województwa śląskiego są więc niejako automatycznie, bez względu na wiek i inne tzw. choroby współistniejące, w grupie zwiększonego ryzyka. Wszystko przez to, że problem smogu na Górnym Śląsku to sprawa nierozwiązana od dziesięcioleci...

Fot. Freepik.com



CO ICH ŁĄCZY?

No właśnie — co łączy te dwie zarazy: smog i koronawirusa? I co tak konkretnie powoduje, że koronawirus dla tych, którzy oddychają zanieczyszczonym powietrzem, jest o wiele groźniejszy? A co wspólnego mogą mieć ze sobą zanieczyszczenia powietrza i epidemie chorób zakaźnych układu oddechowego?

Ze oddychanie zanieczyszczonym powietrzem zwiększa ryzyko infekcji dróg oddechowych — to właściwie prawda powszechna. Taka sama, jak ta, że latami wdychany smog podkopuje zdrowie coraz młodszych ludzi. W szczególności dotyczy to oczywiście układu oddechowego, ale też układu krążenia. To

właśnie u osób z istniejącymi chorobami układu oddechowego czy układu krążenia przebieg infekcji jest zwykle cięższy, a rokowania gorsze niż w przypadku osób zdrowych.

Jak twierdzi dr Sara De Matteis, profesor nadzwyczajna włoskiego Uniwersytetu Cagliari, specjalistka medycyny pracy i medycyny środowiskowej, członek komitetu zdrowia środowiskowego w European Respiratory Society — wprowadzie w ostatnim półwieczu jakość powietrza w miastach poprawiła się, ale spaliny silników benzynowych, a zwłaszcza silników Diesla wciąż stanowią poważny problem.

Nawet te najnowsze Diesla emitują niebezpieczne ilości zanieczyszczeń. Skutek jest taki, że organizmy pacjentów z przewlekłymi schorzeniami układu oddechowego i układu krążenia, do powstania lub zaostrzeniach których przyczyniło się wieloletnie narażenie na zanieczyszczenia — w mniejszym stopniu zdolne są skutecznie zwalczać infekcje płuc. Ryzyko zgonu też jest u nich większe. I bardzo prawdopodobne, że ta zależność dotyczy także zachorowań na COVID-19.

— Dopiero gdy zmniejszyśmy poziom zanieczyszczenia powietrza, możemy najbardziej wrażliwym osobom zaoferować pomoc w ich walce

zarówno z tą pandemią, jak i z każdą inną możliwą przyszłości — apeluje dr De Matteis.

Istnieje szereg badań, z czego parę opracowań pochodzi jeszcze z lat osiemdziesiątych, potwierdzających, że długotrwałe narażenie na zanieczyszczone powietrze przekłada się na wzrost ryzyka infekcji dróg oddechowych. Dla przykładu — od sierpnia 1986 do września 1987 w Utah Valley (USA) strajkowała huta. Wiadomo zatem, że stężenia różnych zanieczyszczeń powietrza spadły w tym czasie znacząco. Efekt był taki, że o 3,2 proc. spadła nie tylko całkowita umieralność, ale też liczba hospita-

lizacji z powodu zapalenia oskrzeli i zaostrzeń astmy. Tylko w grupie dzieci do lat pięciu liczba hospitalizacji spadła dwukrotnie...! Niestety, strajk po ponad roku skończył się i... sytuacja oraz stan powietrza — „wróciły do normy”. Stężenia zanieczyszczeń wzrosły, a stan zdrowia okolicznych mieszkańców znów się pogorszył.

Problem ryzyka infekcji takich jak grypa czy zapalenie płuc, które rośnie wprost proporcjonalnie do wzrostu poziomu zanieczyszczeń powietrza — dotyczy zwłaszcza dzieci i osób starszych. A mało kto wciąż to pamięta i kojarzy — ale nawet, gdy nie mamy do czynienia z pandemią na taką skalę, jak dziś z powodu koronawirusa — i tak zapalenie płuc jest jedną z ważniejszych przyczyn zgonu, także w krajach rozwiniętych. Dziś z oczywistych względów bardziej interesują nas infekcje dróg oddechowych wywołane wirusami, ale bakterie też mogą nas atakować. Dlatego w niektórych badaniach epidemiologicznych nad związkiem między zanieczyszczeniami powietrza a infekcjami dróg oddechowych nie robi się rozróżnienia na infekcje wirusowe i bakteryjne.

ZANIECZYSZCZENIE POWIETRZA NIE POMAGA NASZYM PŁUCOM W WALCE Z KORONAWIRUSEM.

ZE SMOGIEM NA KRÓTKO

Czyli nie ma dyskusji: wieloletnie oddychanie zanieczyszczonym powietrzem znacznie zwiększa ryzyko zapadania na infekcje dróg oddechowych. A jeśli ktoś smogiem oddycha tylko kilka dni w roku? Niestety, zbytnej radości też nie może prezentować. Wyniki bardzo wielu badań naukowych nie pozostawiają żadnych wątpliwości: im powietrze brudniejsze, tym większe staje się prawdopodobieństwo infekcji. Dlaczego?

Wszelka, nawet niewielka i niedługo trwająca ekspozycja na zanieczyszczenia powietrza — wywołuje reakcje zapalne w tkankach, a poza tym osłabiony zanieczyszczeniami organizm z bakteriami lub wirusami po prostu radzi sobie gorzej.

Pokazały to badania z Chin i czasu epidemii SARS (ang. severe acute respiratory syndrome — zespół ciężkiej ostrej niewydolności oddechowej) — też wywołanej przez koronawirusa, choć innego niż ten, który odpowiada za obecną pandemię COVID-19, ale i inne, bo Chiny to generalnie państwo smogu, a więc i właściwe miejsce do badania korelacji między poziomem zanieczyszczeń a liczbą infekcji grypopodobnych. Także w północnych Włoszech jakość powietrza jest kiepska, a zanieczyszczenie powietrza dwutlenkiem azotu — spore. I choć nie były to ani główne, ani najbardziej znaczące przyczyny dla tak szybkiego tempa rozwoju epidemii koronawirusa w tym regionie — jakąś niechlubną rolę z pewnością odegrały.

A wedle danych Światowej Organizacji Zdrowia na liście pięćdziesięciu europejskich miast najbardziej dotkniętych problemem smogu — widnieje aż 12 miejscowości z województwa śląskiego, m.in. Rybnik, Żywiec, Zabrze, Katowice, Gliwice i Dąbrowa Górnicza. Byłoby ich pewnie więcej, ale inne miasta tego regionu nie posiadają na swoim terenie stacji pomiaru zanieczyszczenia powietrza — stąd ich brak w tym zestawieniu...

Kolejna brutalna prawda jest też taka, że dziś z przerażeniem obserwujemy rosnące słupki zachorowań i zgonów z powodu COVID-19. A mało kto przejmuje się faktem, że co roku w Polsce 45 tys. osób umiera z powodu smogu...! Bo generalnie im większy i cięższy smog, tym przypadków infekcji dróg oddechowych więcej, a i większa śmiertelność z ich powodu. A 45 tys. ludzi — to jest miasto takie, jak Otwock, Skarżysko-Kamienna, Dębica czy Kołobrzeg...

SZCZĘŚCIE W NIESZCZĘŚCIU

Owszem, mnie też cieszy i optymizmem napawa, że tak w samych Chinach, jak



Fot. pixabay.com

i w największych aglomeracjach Europy, z powodu kwarantanny i znacznego zahamowania w przemyśle i codziennym użytkowaniu choćby samochodów i transportu, w tym lotniczego — zanieczyszczenie powietrza dwutlenkiem azotu gwałtownie spadło. Społeczeństwo po prostu przestało funkcjonować w normalnym trybie: w większości siedzimy i pracujemy zdalnie, w domach, do minimum ograniczając poruszanie się po mieście. Stąd mniej samochodów na ulicach, więc i mniejsze emisje zanieczyszczeń, przynajmniej spalin samochodowych. Bo co do emisji z kominów domowych — to już niekoniecznie...

Ale nawet mój wrodzony i często działający wszystkim na przekór, a nawet wbrew, optymizm podpowiada mi, że powodów do radości nie mamy za wiele. I że z tego szczęścia w nieszczęściu nie ma się co przesadnie

cieszyć. Jak pokazują wciąż rosnące statystyki zachorowań i zgonów, koronawirus skutecznie uderza i tam, gdzie jest smog, i tam, gdzie powietrze jest czyste jak lza; i w bogatych, i w biednych; i w młodzieży, i w seniorów. Jest zagrożeniem, którego nie wolno nam lekceważyć. A i prognozy nie napawają optymizmem: wygląda na to, że wirus może nam jeszcze długo towarzyszyć i właściwie do góry nogami wywrócić nasze codzienne, wedle innych reguł poukładane dotychczas życie — na dobre.

Faktem jest jednak, że ilość zanieczyszczeń w powietrzu może wpływać na przebieg epidemii takiej jak COVID-19 — i też nie wolno nam o tym zapominać.

TAK CZY SIAK — LEPIEJ RZUCIĆ PALENIE

Bo ryzyko zachorowania na przykład na zapalenie płuc zwiększa się nie tylko od życia w smogu. Ten sam efekt ma

także bierne palenie — i mówią to nie tylko mnie równi, zadeklarowani przeciwnicy papierosów, palenia i palaczy, ale też naukowcy. Nawet nie w tym dziwnego: w dymie tytoniowym znajduje się dokładnie tyle samo szkodliwych substancji, co w bardzo zanieczyszczonym powietrzu. A czynne palenie papierosów nie jest o wiele lepsze.

— Jeśli weźmiemy pod uwagę wszystko, co już o koronawirusie wiemy, bardzo prawdopodobne jest, że ludzie narażeni na wyższe poziomy zanieczyszczeń powietrza, w tym także palące tytoniu, w przypadku infekcji koronawirusem radzą sobie dużo gorzej niż ci, którzy oddychają czystym powietrzem i nie palą — uważa Aaron Bernstein, dyrektor Centrum Klimatu, Zdrowia i Środowiska Globalnego w Harvard School of Public Health. Dużo większe ryzyko ciężkiego przebiegu infekcji koronawirusem wśród pala-

czy tytoniu potwierdzają też wstępne doniesienia z Chin.

Także badania z 2012 r. prowadzone w Arabii Saudyjskiej pokazały, że na koronawirusa MERS częściej chorowali i umierali palacze tytoniu.

— Obecna wiedza pozwala nam przypuszczać, że osoby oddychające zanieczyszczonym powietrzem i palące wyrobów tytoniowych w przypadku zachorowania na Covid-19 będą radzić sobie gorzej. Bo mają mniejszą zdolność do zwalczania infekcji płuc — dodaje dr Bernstein.

LEPIEJ ZAPOBIEGAĆ NIŻ LECZYĆ

Cytując klasyka — jest to oczywista oczywistość. Już — mam nadzieję, bardzo wyraźnie — widać, że bez czystego środowiska dużo trudniej jest chronić ludzkie zdrowie i życie. A tak poprawa jakości powietrza, jak i skuteczna walka z paleniem tytoniu — pomagają nam

**SPOWOLNIENIE
LUB WSTRZYMANIE
NIEKTÓRYCH
PRODUKCJI,
CHOCIAŻ TRUDNE
DLA GOSPODARKI,
POMAGA NAM
ODDYCHAĆ.**

w skuteczniejszym zwalczaniu epidemii chorób zakaźnych, nie tylko koronawirusa. Natomiast wirus to też lekcja, że problemy zdrowia publicznego trzeba traktować całościowo.

No i że czasem jednak warto słuchać naukowców. Dokładnie w lutym 2019 r. w czasopiśmie „Viruses” ukazała się praca, której autorzy ostrzegali, że grozi nam kolejna pandemia, że spowodują ją koronawirusy, że prawdopodobnie zaczną się w Chinach i że przejdzie na nas z nietoperzy. Nawoływali też do pilnych badań nad koronawirusami, których nosicielami są nietoperze — jeśli ludzkość chciałaby minimalizować skutki przyszłych epidemii. A już najbardziej ponurym paradoksem jest dziś fakt, że jedną z afiliacji wszystkich autorów tego artykułu jest Instytut Wirologii Chińskiej Akademii Nauk w... Wuhan.

Magdalena Maria Bukowiecka

M.BUKOWIECKA@GAZETAOLSTYNSKA.PL

W Londynie, Rzymie i Mediolanie zanieczyszczenie powietrza w czasie pandemii i kwarantanny spadło o połowę.

Kwarantanna znaczy czyste powietrze

Choć nam kwarantanna uprzykrza życie, więzi w domach, a od czasu do czasu nawet do lasu wprowadza zakaz wstępu — nie wszyscy z jej powodu cierpią. Przeciwnie, są tacy, którzy korzystają i wręcz modlą się, by ten stan potrwał jak najdłużej...!

NO WŁAŚNIE. MOŻE W KOŃCU ZROZUMIELIŚMY SARDYNKI...!

Stłoczeni zostaliśmy w czterech ścianach z całą rodziną — a powiedzmy sobie szczerze: mało kto posiada na własność zamek, pałac lub choćby dworek, w którym każdy domownik zająłby jedno ze skrzydeł, oficynę, poddasze czy co tam jeszcze — i miałby duże szanse nie widywać nikogo całymi tygodniami. Nie. W dużej większości mieszkamy na 50-60 metrach kwadratowych i właściwie na bezustanne łono rodziny jesteśmy skazani. Ale... Są tacy, którzy bez dwóch zdań się cieszą.

Choćby taka kochana Matka Ziemia. Nie ma co mówić — wreszcie oddycha z ulgą...! Tym bardziej, że na ten pierwszy głęboki oddech mogła sobie pozwolić chyba od czasów powojennych, a śmiem twierdzić — że wręcz od XIX wieku i początków ery przemysłowej. Tak czy siak — znaczące spowolnienie przemysłu, gospodarki, transportu lotniczego i drogowego oraz generalnie mocno ograniczona, a zazwyczaj szkodliwa i zgubna działalność gatunku homo sapiens — i proszę: wskaźniki jakości powietrza poszybowały w górę. I to na takie wartości, że dawno przebiły skalę...!

Czyli — jednak można! Zasada bowiem jest tak, że im mniej działalności człowieka, tym bardziej zbawienny wpływ na środowisko. I jak to szczegółowo wygląda na świecie...?

LONDYN — RZYM — MEDIOLAN

W tych trzech miastach zanieczyszczenie powietrza w czasie pandemii i kwarantanny spadło o połowę. Nie gorszy jest Paryż, gdzie poziom smogu zmniejszył się o 30 proc. Generalnie jakość powietrza we wszystkich europejskich miastach gwałtownie poprawiła się, bo wprowadzone środki zaradcze zmusiły nas do zaprzestania niszczycielskiej działalności — i do pozostania w domach.



Fot. Freepress.com

London Air Quality Network, czyli Londyńska Sieć Jakości Powietrza, porównał dane z marca 2020 do tych z marca 2015 i podał, że poziom cząstek stałych, które przede wszystkim pochodzą z transportu drogowego i ze spalania paliwa, ale też poziom dwutlenku azotu, też ze spalin samochodowych — dziś jest wyjątkowo niski. Jak twierdzą naukowcy, poziom zanieczyszczenia powietrza cząsteczkami PM_{2,5} jest mniejszy nawet o 50 proc. Także analiza emisji dwutlenku azotu, którą regularnie monitoruje satelita Sentinel-5P Europejskiej Agencji

Kosmicznej, potwierdza, że poziomy zanieczyszczeń w Londynie są znacznie niższe niż w marcu 2019 r. Wedle opinii ekspertów te dane to przede wszystkim skutek mniejszego natężenia ruchu. I prognozują, że dopóki ograniczenia będą obowiązywać — dopóty jakość powietrza nadal będzie się poprawiać.

Oddycha praktycznie cała Europa. Dane Europejskiej Agencji Środowiska (EEA) pokazują, że inne aglomeracje też odnotowują spadek poziomu smogu i odczuwalną poprawę powietrza. W Mediolanie średnie stężenie dwutlenku azotu w tygodniu



KWARRANTANNA
NIE JEST ŁATWA
- ALE W WIELU
KRAJACH
NA ŚWIECIE
PRZYCZYNIĄ SIĘ
DO ODPOCZYNKU
PRZYRODY.

16-22 marca było o 21 proc. niższe niż w tym samym tygodniu w 2019 r., w Rzymie o 26-35 proc., a w Bergamo — o 47 proc. W Madrycie średnie poziomy dwutlenku azotu z tygodnia na tydzień spadły o 56 proc., w Barcelonie i Lizbonie — o 40 proc. Z kolei raport Airparif, organizacji monitorującej jakość powietrza w aglomeracji paryskiej, potwierdza, że ledwie 2 dni po wprowadzeniu nakazu pozostania w domu, w metropolii paryskiej odnotowano „poprawę jakości powietrza o 20 do 30 proc., po tym jak emisje tlenku azotu spadły o ponad 60 proc.”.

CO SŁYCHAĆ W WUHAN?

Europa Europa, ale i w Chinach jakość powietrza od dekad pozostawia wiele do życzenia. Gęsta zabudowa, samochód na każdym kroku, wielkie fabryki... Do tego jeszcze w 2013 r. aż 60 proc. energii Państwo Środka pozyskiwało ze spalania węgla. Po czym zaczęło wprowadzać ograniczenia, a mimo to powietrze nad Chinami wciąż było bardzo zanieczyszczone.

Sytuację na korzyść jakości powietrza odmienił dopiero koronawirus. Wuhan, epicentrum epidemii, zamieszkuje 11 mln ludzi — po wybuchu epidemii objęci przymusową i bardzo surową kwarantanną, po prostu przestali „produkować” smog...! I na efekty w poprawie jakości powietrza nie trzeba było długo czekać. Jak wynika ze zdjęć NASA, poprawa powietrza w marcu 2020 r. w całym Wuhan, ale także w całym Chinach, w porównaniu do marca 2019 — to jest porównanie temperatur Sahary w lipcowe południe z Grenlandią w grudniu...!

I KTO TU JEST WIRUSEM...?!

Nic nie chcę mówić, ale takie pytanie samo ciśnie się na usta...

Bezsprzecznie epidemia koronawirusa jest naszą tragedią i nadzwyczajnym celem przymusowej kwarantanny jest powstrzymanie wirusa przed dalszym rozprzestrzenianiem się. Nie mogę jednak pozbyć się i takiej refleksji, że to chyba właśnie gatunek homo sapiens jest dla środowiska największym i najbardziej szkodliwym wirusem. Ledwie kilka tygodni w ograniczeniu jego działalności — i Matka Ziemia zaczęła odzyskiwać to, co dla niej, ale i dla nas najcenniejsze: zdrowie.

PRZYPADK POLSKI

Nie, w Polsce smog wcale nie zmalął i jest to temat na osobny artykuł, ale wcześniej — na rzetelne dziennikarstwo śledcze...!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

M.BUKOWIECKA@GAZETAOLSTYNSKA.PL