



# Wiadomości

## POWIATU GLIWICKIEGO

Gierattowice  
Knurów  
Pilchowice  
Pyskowice  
Rudziniec  
Sośnicowice  
Toszek  
Wielowieś

Nr 4/181 lipiec/sierpień 2022

Dwumiesięcznik bezpłatny ISSN 1895-9989

## Inwestycje w naszych jednostkach

**Domy pomocy społecznej powiatu gliwickiego odzyskują swój dawny blask, bowiem 8 czerwca 2022 r. w siedzibie Starostwa Powiatowego w Gliwicach została podpisana umowa na wykonanie robót budowlanych w ramach zadania pn. Termomodernizacja domów pomocy społecznej „Ostoja” w Sośnicowicach oraz „Zameczek” w Kuźni Nieborowskiej z elementami zagospodarowania terenu.**

Przedmiotem inwestycji będzie docieplenie ścian fundamentowych budynku oraz wykonanie izolacji przeciwwilgociowej, izolacja przeciwwilgociowa ścian fundamentowych schodów oraz ich remont, izolacja pozioma dziedzińca wraz z wymianą jego nawierzchni, remont elewacji w DPS „Ostoja” oraz wykonanie ostatniego etapu termomodernizacji w DPS „Zameczek”. Ponadto w obu DPSach zostanie przeprowadzona wymiana źródeł ciepła dla ciepłej wody użytkowej na odnawialne źródła energii oraz remont ogrodzeń wokół nieruchomości. Wykonawcą inwestycji została firma SELL-BUD INWEST s.c. Wartość zaplanowanych robót budowlanych w ramach ww. inwestycji wynosi 8 764 406,70 zł, a termin ich zakończenia został wyznaczony na dzień 30 listopada 2023 r. Inwestycja jest współfinansowana ze środków Rządowego Funduszu Polski Ład: Program Inwestycji Strategicznych - Powiat Gliwicki pozyskał na ten cel dofinansowanie w kwocie 6 300 000 zł.

Również Szpital w Knurowie staje się coraz bardziej przyjazny dla pacjenta. Do końca bieżącego roku poprawi się strefa Izby Przyjęć Szpitala w Knurowie dzięki przyznaniu Powiatowi Gliwickiemu 1 mln zł dofinansowania na realizację zadania „Modernizacja Izby Przyjęć wraz z wykonaniem podjazdu dla karettek pogotowia na potrzeby Szpitala w Knurowie” w ramach Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych. Wartość robót budowlanych wynosi 4 698 600,00 zł, wykonawcą jest konsorcjum firm BIT Glo-

bal Sp. z o.o. oraz Grupa MJM Sp. z o.o. W ramach inwestycji zostanie przeprowadzona kompleksowa modernizacja Izby Przyjęć, powstanie podjazd dla karettek, co umożliwi bezpośredni transport pacjenta z karetki do Izby, przebudowie ulegnie też część drogi pożarowej. Poprawi się również obsługa pacjentów ze szczególnymi potrzebami, zaplanowano bowiem system udogodnień ułatwiających samodzielne korzystanie z infrastruktury szpitalnej osobom mającym problemy z poruszaniem się oraz innymi niepeł-



Nasze trzy jednostki będą jeszcze piękniejsze i bardziej funkcjonalne!  
Foto: archiwum.

nosprawnościami. To kolejna inwestycja w tym szpitalu – od kilku lat nieustannie trwają roboty modernizacyjne w poszczególnych oddziałach. Nowe oblicze mają już Pracownia Endoskopii, Trakt Porodowy,

Trakt Operacyjny, Oddział Chirurgii. Uzupełniany i wymieniany jest też sprzęt i aparatura medyczna.

Oby tak dalej!

Joanna Piktas



### Pobiegane w Pilchowicach

250 biegaczy i sympatyków nornic walking zmierzyło się z czasem podczas XI Biegu im. ks. Konstantego Damrota w Pilchowicach w sobotę, 4 czerwca 2022 roku. Wszyscy byli zwycięzcami, a najlepsi stanęli na podium. Jak co roku, było bardzo, bardzo sportowo i sympatycznie!

strona 15



### Miting Lekkoatletyczny i Konferencja na 100-lecie Unii Krywałd

Sportowy piątek, 10 czerwca 2022 roku był okazją do lekkoatletycznych zmagаний młodzieży szkół średnich powiatu gliwickiego, która wzięła udział w tegorocznym mitingu. Uroczystości nadano też obiektom sportowym przy LO w Knurowie imię Emila Kiszki. Po południu odbyła się konferencja z okazji 100-lecia Unii Krywałd.

strona 14



### Rowerem przez Ziemię Sośnicowicką

11 czerwca 2022 roku szlakami Ziemi Sośnicowickiej ruszył powiatowo-gminny Rajd Rowerowy. Rowerzyści przejechali blisko 30 km podziwiając urodę naszego powiatu.

strona 15

## Pracujemy na rzecz powiatu



W ostatnim czasie sporo się działo. Grupa radnych Rady Powiatu Głiwickiego w maju br. chciała odwołać mnie wraz z całym Zarządzeniem Powiatu Głiwickiego z naszych funkcji. Ostatecznie Rada zadecydowała, że dalej będziemy pracować na rzecz mieszkańców i rozwoju powiatu gliwickiego.

**I zapewniam, że z wielką mocą pracujemy, realizując zadania z wielu dziedzin, jakie określa ustawa o samorządzie powiatowym. Podczas czerwcowej sesji Rada Powiatu Głiwickiego udzieliła Zarządowi Powiatu Głiwickiego absolutorium, natomiast nie udzieliła wotum zaufania...**

W moim odczuciu, jako przewodniczącego Zarządu Powiatu Głiwickiego, powiat rozwija się bardzo dobrze. Współpraca, również finansowa, z gminami jest poprawna, inwestujemy w służbę zdrowia, w infrastrukturę drogową, w edukację i wszystkie inne dziedziny, o które dbamy z mocy ustawy. Mamy bardzo dobrą współpracę z Samorządem Województwa Śląskiego oraz z wojewodą śląskim. Powiat Głiwicki jest jednym z nielicznych samorządów, który nie zaciągnął kredytu. Mamy płynność finansową, sporo inwestujemy w naszych jednostkach czy spółkach, pozyskujemy środki zewnętrzne m.in. z budżetu państwa, czy UE.

Przyszło nam kierować powiatem w niezwykle trudnych momentach epidemii i obecnej wojny w Ukrainie, a mimo to nie wstrzymaliśmy kluczowych inwestycji, mało tego, ubiegły 2021 rok był jednym z lepszych okresów (drugim, co do wielkości środków budżetowych) w czasie 23 lat działalności samorządu powiatowego.

W obecnej kadencji w latach 2018-2022 pozyskaliśmy ponad 55 mln zł z różnych źródeł na dofinansowanie wydatków majątkowych. Ogółem zrealizowane inwestycje zamknęły się w kwocie 82 mln zł. Wydatki majątkowe stanowiły 21 proc. wydatków ogółem, co jest bardzo dobrym wynikiem. In-

westowaliśmy m.in. w ochronę zdrowia, drogi powiatowe i oświatę. Mamy na swoim terenie dwa szpitale, bardzo dbamy o ich rozwój i modernizację. Podejmujemy nierzadko niepopularne decyzje, aby zapewnić płynność finansową obu tych placówek. Dlatego mam nadzieję, że uda nam się doprowadzić do końca nasze inwestycje, zrealizować cele i nadal dbać o dobrą przyszłość powiatu i jego mieszkańców.

W ostatnich tygodniach na terenie naszego powiatu odbyło się bardzo wiele imprez, najważniejsze z nich, to te organizowane przez Samorząd Powiatu Głiwickiego na czele z VI Mitingiem Lekkoatletycznym i Konferencją z okazji jubileuszu Unii Krywań. Nie ukrywam, że mam do tego klubu, który zakończył działalność w 1984 roku ogromny sentyment, bo tam trenowałem lekkoatletykę. Wiem, że klub Unia Krywań jest w sercach wielu moich kolegów-sportowców, którzy licznie przybyli na organizowaną przez nas konferencję. Była okazja do wspomnień i wzruszeń...

Pragnę zaprosić naszych mieszkańców na XXII Dożynki Wojewódzkie, jakie mamy zaszczyt w tym roku organizować w Niewieszu na plaży nad Jeziorem Pławniowickim w gminie Rudziniec w niedzielę, 28 sierpnia 2022 roku. Serdecznie zapraszamy!

Waldemar Dombek  
STAROSTA GLIWICKI



W tym urokliwym miejscu nad Jeziorem Pławniowickim odbędą się tegoroczne dożynki wojewódzkie.

## Majowe i czerwcowe obrady Rady Powiatu



W czwartek, w Dzień Matki - 26 maja br. odbyła się majowa sesja Rady Powiatu Głiwickiego, natomiast w czerwcu radni spotkali się w Dniu Ojca, 23 czerwca br., by m.in. debatować o Raporcie o stanie Powiatu Głiwickiego, a także udzielić absolutorium Zarządowi Powiatu Głiwickiego.

Podczas majowego posiedzenia przyjęto m.in.: uchwałę Rady Powiatu Głiwickiego ws. rozpatrzenia wniosku dotyczącego utworzenia Młodzieżowej Rady Powiatu Głiwickiego, uchwałę przyjęcia „Lokalnego Programu Wspierania Edukacji Uzdolnionych Uczniów pobierających naukę w szkołach ponadpodstawowych na terenie Powiatu Głiwickiego”, wraz z przyjęciem zasad i trybu udzielania uzdolnionym uczniom stypendiów za osiągnięte wyniki w nauce. Obie te uchwały z pewnością przede wszystkim zainteresują młodzież z naszego powiatu.

Radni przyjęli też uchwałę w sprawie podjęcia czynności w celu nieodpłatnego nabycia na rzecz Powiatu Głiwickiego prawa użytkownika wieczystego części nieruchomości, położonej w gminie Pyskowice w celu nieodpłatnego użyczenia na rzecz Stowarzyszenia Ochrony Zabytków Kolejnictwa i Organizacji Skansenów Pyskowice oraz uchwały w sprawie zmian w wieloletniej prognozie finansowej Powiatu Głiwickiego na lata 2022-2025 oraz zmian w uchwale budżetowej na 2022 r.

Następnie – po 20 minutowej przerwie oraz dyskusji – radni przystąpili do obrad w sprawie odwołania z funkcji starosty gliwickiego, piastującego to stanowisko, Waldemara Dombka. Po przeprowadzeniu tajnego głosowania, ustanowiona wcześniej Komisja Skrutacyjna ogłosiła wyniki: Waldemar Dombek w dalszym ciągu sprawuje funkcję starosty gliwickiego wraz z obecnym Zarządzeniem Powiatu Głiwickiego w osobach: Adama Wojtowicza, wicestarosty gliwickiego oraz Ewy Jurczygi, członka Zarządu Powiatu Głiwickiego.

Podczas czerwcowej sesji Rady Powiatu Głiwickiego oficjalnie pożegnaliśmy przechodzącą na zasłużoną emeryturę długoletnią dyrektorkę dwóch naszych jednostek – Grażynę Dąbrowską, dyrektorkę Zespołu Szkół Zawodowych nr 2 w Knurowie oraz

Jolantę Olejnik, dyrektorkę Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Knurowie. Obu Paniom z serca dziękujemy za ich pracę i zaangażowanie.

Radni przyjęli kilka uchwał m.in. dot. podwyższenia kapitału spółki z o.o. Szpital w Pyskowicach o 1,5 mln zł, przyznania nagród w konkursie „Powiat przyjazny środowisku”, czy w sprawie przekazania Miastu Gliwice zarządzania drogą powiatową nr 2916S ul. Gliwicka w Żernicy. Istotnymi punktami sesji było przedstawienie Raportu o stanie Powiatu Głiwickiego za 2021 r., merytoryczna debata na temat raportu oraz głosowanie nad wotum zaufania dla Zarządu Powiatu Głiwickiego. Rada Powiatu Głiwickiego nie udzieliła Zarządowi Powiatu Głiwickiego wotum zaufania, co jest równoznaczne z wnioskiem o odwołanie zarządu na kolejnej sesji Rady Powiatu Głiwickiego, która powinna się odbyć nie wcześniej, jak za 14 dni. Radni wysłuchali sprawozdania z wykonania budżetu Powiatu Głiwickiego za 2021 rok wraz z informacją o stanie mienia powiatu oraz sprawozdania finansowego za 2021 r. Rada Powiatu Głiwickiego udzieliła absolutorium Zarządowi Powiatu Głiwickiego za 2021 rok.

W celu realizacji ustawowego obowiązku, obrady Rady Powiatu Głiwickiego są transmitowane za pomocą urządzeń rejestrujących obraz i dźwięk, a po zakończeniu obrad utrwalony zapis jest zamieszczany w Biuletynie Informacji Publicznej Starostwa Powiatowego w Gliwicach. Tam też można znaleźć wszelkie informacje na temat podjętych uchwał i prac rady. Następną sesję Rady Powiatu Głiwickiego zaplanowano na 25 sierpnia 2022 roku.

Andrzej Kurek  
PRZEWODNICZĄCY  
RADY POWIATU GLIWICKIEGO



Podziękowania za swoją długoletnią pracę odebrały panie dyrektor – Grażyna Dąbrowska i Jolanta Olejnik.



## Okiem redaktorki

Czerwiec to jeden z najpiękniejszych miesięcy w roku. To właśnie teraz zaczynają się upragnione wakacje, które przynoszą po-

wiew letniej wolności nie tylko uczniom, ale także dorosłym. Polecamy podczas tegorocznego wycieczki lekturę *Wiadomości Powiatu Głiwickiego!* Można je czytać pod palmą, w ogródku, nad morzem i w górach, ale przede wszystkim w uroczych zakątkach powiatu gliwickiego!

W wakacyjnym lipcowo-sierpniowym numerze przeczytacie Państwo m.in. o aktualnych wydarzeniach w Starostwie Powiatowym w Gliwicach, dowiedziecie się, co wydarzyło się na terenie powiatu gliwickiego, a działo się naprawdę wiele – trzy duże sportowe imprezy organizowane lub współorganizowane przez Samorząd Powiatu Głiwickiego – XI Bieg im. ks. Konstantego Damrota w Pilchowicach, VI Miting Lekkoatletyczny im. Emi-

la Kiszki w Knurowie połączony z konferencją poświęconą 100-leciu Unii Krywań i uroczystym nadaniem imienia znanego lekkoatlety i olimpijczyka Emila Kiszki obiektom sportowym przy Zespole Szkół im. Ignacego Jana Paderewskiego w Knurowie oraz Powiatowo-Gminny Rajd Rowerowy w Sośnicowicach. Znajdziemy relację z tych wydarzeń. Sporo działo się też w gminach. Ponadto przedstawiamy naszym Czytelnikom wakacyjne uroki naszych powiatów partnerskich – niemieckich Calw i Mittelsachen oraz powiatu puckiego. Może skuszą Państwa liczne atrakcje i piękne widoki? Może zechcecie spędzić tam choć kilka dni? Polecamy! Zwłaszcza przepiękny Półwysp Helski nad Bałtykiem, czyli serce powiatu puckiego. Kuszają tam i przyciąga-

ją szerokie piaszczyste plaże, ścieżki rowerowe i chłodne fale naszego morza i wyborna kaszubska kuchnia.

A propos, warto przeczytać też o zdrowej diecie, czyli jak jeść smacznie, ale zdrowo, tak żeby nie przybrać na wadze i zachować dobrą nastrój. O tym piszemy w artykule, w którym przedstawiamy porady znanej dietetyczki z Knurowa.

W numerze także stałe rubryki – krzyżówka, przepis na pyszny deser. Czerwiec to przecież miesiąc zbioru truskawek. Jeszcze kilka lat temu północ powiatu gliwickiego to było truskawkowe zagłębie. Liczne truskawkowe pola zapełniały pejzaż tej części regionu. Dziś truskawek w naszym powiecie rośnie już znacznie mniej, ale wciąż można je

kupić na licznych straganach, czy w warzywniakach. Polecamy truskawkowe desery!

Polecamy także uwadze Państwa wszystkie nasze pozostałe artykuły dotyczące m.in. problematyki społeczno-zdrowotnej, rolniczej. Warto wiedzieć, co się dzieje w naszym powiecie.

Kolejny numer *Wiadomości Powiatu Głiwickiego* ukaże się w połowie września. Podsumujemy w nim m.in. wakacje, a także czas żniw i dożynek!

Magdalena Fiszer-Rębisz  
REDAKTOR NACZELNA  
WIADOMOŚCI  
POWIATU GLIWICKIEGO

# Konwent starostów województwa śląskiego w Wodzisławiu Śląskim

**18 i 19 maja na zaproszenie starosty wodzisławskiego, Leszka Bizonia w Wodzisławiu Śląskim przebywali starostowie śląskich powiatów, którzy spotkali się m.in. z kierownictwem Śląskiego Oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia. Tematem spotkania było m.in. finansowanie szpitali ze środków publicznych.**

W konwencie udział wzięli także: Waldemar Dombek, starosta gliwicki, Leszek Kubiak, prezes Zarządu Szpitala Sp. z o.o. w Pyskowicach oraz Sebastian Mołek, rzecznik prasowy Szpitala w Knurowie Sp. z o.o.

Spotkanie otworzyli wspólnie: przewodniczący Konwentu Powiatów Województwa Śląskiego, a zarazem Przewodniczący Związku Powiatów Polskich starosta bielski, **Andrzej Płonka oraz gospodarz – starosta wodzisławski, Leszek Bizoń, który pełni równocześnie funkcję wiceprzewodniczącego konwentu śląskich starostów.**

Dyrektor Śląskiego NFZ, Piotr Nowak przedstawił uwarunkowa-

nia finansowania powiatowych szpitali, po czym oddał głos swojej zastępczyni do spraw ekonomiczno-finansowych Ewie Kabzie. Pani dyrektor szczegółowo przedstawiła rozliczenie umów z NFZ na udzielanie świadczeń zdrowotnych przez szpitale powiatowe w latach 2020-2021. Odpowiadała również na pytania dotyczące m.in. finansowania opieki medycznej dla obywateli Ukrainy oraz rozliczania świadczeń udzielanych podczas pandemii. Podczas spotkania poruszono ponadto temat dodatkowych środków dla szpitali.

Temat – co nie jest zaskoczeniem – wzbudzał duże zainteresowanie, ponieważ funkcjonowanie

lokalnej służby zdrowia jest jednym z najistotniejszych zadań publicznych powiatów. Nic więc dziwnego, że na spotkanie w Wodzisławiu Śląskim przyjechali przedstawiciele z aż 15 (na 17) śląskich powiatów ziemskich. Podczas konwentu podkreślano, że w przestrzeni prawnej i organizacyjnej od lat brakuje rozwiązań, które sytuację zapaści służby zdrowia, by naprawiły. Jeśli już pojawiają się propozycje, to centralizacji czy konsolidacji szpitali tak, aby ograniczyć straty finansowe, a jak pokazują dane, proporcjonalnie największe zadłużenie notują wcale nie szpitale powiatowe, lecz szpitale podległe ministerstwu.

Podczas spotkania omówiono



Przedstawiciele naszego powiatu czynnie uczestniczyli w obradach.

również bieżące problemy w funkcjonowaniu powiatów oraz tematy wymiany informacji i doświadczeń przydatnych z punktu widzenia

funkcjonowania samorządu terytorialnego.

Materiał pochodzi ze strony [www.powiatwodzislawski.pl](http://www.powiatwodzislawski.pl).

## 75-lecie Instytutu Onkologii w Gliwicach

**Narodowy Instytut Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie - Państwowy Instytut Badawczy Oddział w Gliwicach obchodzi w tym roku jubileusz 75-lecia. Oddział Narodowego Instytutu Onkologii w Gliwicach to nie tylko jedna z najlepszych placówek onkologicznych w Europie, ale również znany i ceniony ośrodek naukowo-badawczy.**

W dniach od 19 do 21 maja 2022 roku odbywały się uroczyste obchody rocznicy połączone z konferencją naukową. W komitecie honorowym jubileuszu obok, między innymi, Ministerstwa Zdrowia, Śląskiego Uniwersytetu Medycznego i Politechniki Śląskiej, znalazł się również Powiat Gliwicki.

19 maja w spotkaniu z pracownikami gliwickiego Instytutu wziął udział m.in. minister zdrowia Adam Niedzielski, zaś 20 maja odbyła się jubileuszowa sesja, w której uczestniczył Waldemar Dombek, starosta gliwicki. W swoim wystąpieniu starosta złożył na ręce dyrektora gliwickiej onkologii, prof. Krzysztofa Skłodowskiego, w imieniu mieszkańców naszego powiatu, podziękowania za ratowanie życia i zdrowia pacjentów onkologicznych oraz życzenia dalszego rozwoju Instytutu Onkologii w Gliwicach.

Tekst i zdjęcia: Piotr Sołtysek



Jubileusz gliwickiego Instytutu Onkologii był bardzo uroczysty i trwał kilka dni.

## 25-lecie Śląskiej Izby Rolniczej

**25 maja 2022 roku w sali Sejmu Śląskiego w Katowicach odbyła się uroczystość z okazji 25-lecia powstania Śląskiej Izby Rolniczej, którą prowadził prezes Zarządu ŚIR, Roman Włodarz.**

W obchodach udział wzięli przedstawiciele agencji rządowych oraz innych instytucji z terenu województwa śląskiego pracujących na rzecz rozwiązywania problemów w rolnictwie i rozwoju obszarów wiejskich. Nasz powiat reprezentował Adam Wojtowicz, wicestarosta gliwicki. Śląska Izba Rolnicza jest spadkobierczynią doświadczeń i osiągnięć byłych izb rolniczych: bielskiej, częstochowskiej i katowickiej. Wymienione izby rolnicze po wprowadzeniu reformy administracyjnej kraju w 1999 r., stworzyły Śląską Izbę Rolniczą.

Pracownikom Śląskiej Izby Rolniczej z tej okazji składamy serdeczne gratulacje życząc dalszej, owocnej współpracy z naszym powiatem!

(KO)

Foto: Adam Wojtowicz



## Spotkanie w sprawie lokomotywni

3 czerwca 2022 r. w siedzibie Dyrekcji PKP Oddział Gospodarki Nieruchomościami w Katowicach odbyło się spotkanie, w którym uczestniczyli m.in. Waldemar Dombek, starosta gliwicki, Krystyna Urbańska, radna Rady Powiatu Gliwickiego i Bartłomiej Kowalski, radny Sejmiku Województwa Śląskiego w sprawie realizacji uchwały intencyjnej, jaką Rada Powiatu Gliwickiego przyjęła podczas majowej sesji.

Chodzi o działania w zakresie nieodpłatnego przejęcia części nieruchomości, na której stoi lokomotywnia w Pyskowicach. Przypomnijmy, że o pomyślnie rozwiązanie sprawy walczy od lat Towarzystwo Ochrony Zabytków Kolei i Organizacji Skansenów w Pyskowicach.

(MFR)

Wizyta w katowickim oddziale PKP była niezwykle owocna. Foto: Archiwum



# Nigdy dość zapobiegania, czyli konferencja profilaktyczna w Sośnicowicach

W ramach Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Gminy Sośnicowice 19 maja 2022 roku w Hotelu Sylwia w Sośnicowicach odbyła się niezwykle ciekawa Konferencja Profilaktyczna dot. uzależnień, a w szczególności uzależnienia od alkoholu.

Poruszono bardzo ważne kwestie zależności między nałogiem a przemocą, omówiono problemy współuzależnienia oraz uwikłania w zjawisko uzależnienia i przemocy w rodzinie. Cztery prelegenci w osobach: Liliany Krzywickiej, Marii Stemplewskiej, Roberta Smyczyńskiego i Grzegorza Wróny w sposób profesjonalny i niezwykle przy tym interesujący omówili powyższe tematy. Nie zabrakło przykładów z życia, opowieści opartych na doświadczeniach osób uzależnionych oraz

współuzależnionych. Potwierdziło się, że problem wciąż jest żywy i dotyka ludzi bez względu na pochodzenie, wiek, zawód, czy status społeczny. Osobom tym trzeba i warto pomagać, choć zmiany nie zawsze zachodzą od razu i bezproblemowo! Często proces wychodzenia z problemów uzależnienia i przemocy w rodzinie trwa latami, ale trzeba próbować. Poruszono też rolę dzieci w rodzinach dotkniętych tymi problemami.

– Uzależnieniom ulegają różni ludzie, rozmaitych profesji, w każ-

dym wieku. Kiedy jednak problem ten dotyka rodziny, zaczynają się dramaty. Dzieci są czynnymi lub biernymi uczestnikami wydarzeń, a później nierzadko przenoszą te problemy w swoje dorosłe życie. Dlatego musimy zapobiegać tego typu problemom, stosować profilaktykę uzależnień – mówił Leszek Kołodziej, burmistrz Sośnicowic.

Przesłanie organizatorów konferencji – „Powiedz NIE uzależnieniom!” wszystkim obecnym zapadło w pamięć.



Salę konferencyjną w Sośnicowicach wypełnili goście zainteresowani problematyką uzależnień.

Foto: MFR

W marcu br. w gminie Sośnicowice zorganizowano konkurs plastyczny dot. przeciwdziałaniu uzależnieniom i przemocy. Zgłoszono do niego 45 prac plastycznych. Najpiękniejsze i najciekawsze z nich można było oglądać podczas sośnicowickiej konferencji.

W spotkaniu wzięli udział m.in. przedstawiciele samorządów,

policji, PCPR-u, ośrodków pomocy społecznej, poradni psychologiczno-pedagogicznych, szkół, radni Rady Miejskiej w Sośnicowicach oraz radni Rady Powiatu Gliwickiego, a także księża i osoby zawodowo związane z przeciwdziałaniem nałogom.

(MFR) ■

## Otwarcie dostrzegalni w Łączy

W niezwykłym miejscu – przy dostrzegalni przeciwpożarowej w Leśnictwie Łączy na terenie Nadleśnictwa Rudziniec, rozpoczęły się oficjalne obchody 30. rocznicy wielkiego pożaru, który w 1992 r. pochłonął niemal 10 tys. hektarów lasu, a także ludzkie życia.

16 maja 2022 roku, w uroczystości otwarcia wieży po gruntownym remoncie, przeprowadzonym w I kwartale br., uczestniczyli dyrektor generalny Lasów Państwowych, Józef Kubica wraz z dyrektorem Regionalnym Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Katowicach, Damianem Sieberem. Obecni byli także liczni goście – przedstawiciele samorządów, straży pożarnej, służb mundurowych, nadleśniczowie sąsiednich nadleśnictw Rudy Raciborskie oraz Kędzierzyn, a także reprezentanci placówek oświatowych i lokalnych stowarzyszeń. W uroczystości uczestniczyli też m.in. Waldemar Dombek, starosta gliwicki i Maria Owczarzak-Siejko, skarbnik Powiatu Gliwickiego. Uczestnicy uroczystości, spoglądając z prawie 40 m wieży przeciwpożarowej, mie-

li możliwość ujrzeć wiosenne, zielone morze lasów – owoc trzech dekad wytężonej pracy leśników nad przywróceniem życia na wyjąłowych zgliszczach po pożarze. Las rośnie! Życie powróciło!

Dla nadleśniczego Nadleśnictwa Rudziniec, Wiesława Kucharskiego oraz dla wszystkich pracowników było to niezwykle wydarzenie. Niektórym powróciły wspomnienia z dramatycznych dni sprzed 30 lat, innym uświadomiły trudny trud pracy na zdegradowanym ogniem terenie pożaryzyska, ale dla wszystkich – z racji doniosłości wydarzenia i rangi gości – był to bardzo wyjątkowy dzień.

Dostrzegalnia, nazywana potocznie wieżą przeciwpożarową, jest częścią systemu obserwacyjno-alarmowego i stanowi jeden z podstawowych elementów wykrywania pożarów w lasach. Wznosi się nad koronami drzew na wysokości prawie 40 m i pełni także funkcje wieży widokowej. Widać z niej owoce służby polskich leśników – rozciągające się między Górą św. Anny, Czantorią, Blachownią i Radiostacją Gliwice – zielone obszary leśne.

Przebudowę wieży zrealizowano w ramach projektu: „Kompleksowy projekt adaptacji lasów i leśnictwa do zmian klimatu – zapobieganie, przeciwdziałanie oraz ograniczanie skutków zagrożeń związanych z pożarami lasów”

Ewa Łukasik  
Rzecznik Prasowy  
Nadleśnictwa Rudziniec



Otwarcie wysokiej wieży w Łączy było niezwykle widowiskowe.

## Marsz Żółtej Wstążki

Pracownicy Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Gliwicach jak co roku uczestniczyli w wirtualnym Marszu Żółtej Wstążki. Organizatorem akcji jest „Fundacja eF kropka” przeciwdziałająca stygmatyzacji osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego oraz organizacje związane z Kongresem Zdrowia Psychicznego.

VI Marsz Żółtej Wstążki, którego tegorocznym hasłem była #PoGodność odbył się w sobotę, 4 czerwca 2022 r. w Warszawie. Wspomniana żółta wstążka jest symbolem solidarności z osobami chorującymi psychicznie. Celem akcji jest przełamywanie stereotypów dotyczących osób doświadczających kryzysów psychicznych, uświadomienie ich potrzeb oraz wsparcie projektów na rzecz rozbudowy i szerokiego dostępu do usług psychiatrycznych i terapeutycznych.

W tym roku wyróżniono 13 postulatów, mających na celu następujące zmiany:

1. Aby wsparcie dla osób w kryzysie było szybkie, dostosowane do potrzeb i dostępne dla wszystkich.
2. Aby rozwijało się leczenie środowiskowe oparte na centrach zdrowia psychicznego.
3. Aby rozwijały się działania zapobiegające ogromnemu wzrostowi samobójstw.
4. Aby psychiatria została właściwie dofinansowana.
5. Aby osoby doświadczające kryzysu psychicznego miały taki sam dostęp do leczenia problemów ze zdrowiem somatycznym jak inni pacjenci.
6. Aby wspierano przyszłych lekarzy w wybieraniu specjalizacji psychiatrycznej, wprowadzono obowiązkowe zajęcia z komunikacji z pacjentem oraz zapewniono kontakt z ekspertami.

7. Aby pacjent doświadczający kryzysu psychicznego i jego bliscy byli otoczeni szacunkiem przez osoby pracujące w ochronie zdrowia psychicznego.
8. Aby rozwijała się rola asystentów zdrowienia – osób po opanowaniu kryzysu psychicznego i odpowiednim przeszkoleniu do wspierania ludzi w kryzysie i ich bliskich.
9. Aby osoby doświadczające kryzysu nie były dyskryminowane i żeby same się nie dyskryminowały.
10. Aby powstawały kampanie społeczne na temat zdrowia psychicznego.
11. Aby w Polsce został utworzony choć jeden oddział dla kobiet w ciąży doświadczających kryzysu psychicznego.

12. Aby utworzono w Polsce oddziały, na których przy doświadczających kryzysu dzieciach mogli być stale rodzice.

13. Aby rozwijało się stosowanie nowoczesnych i skutecznych metod terapeutycznych, jak podejście otwartego dialogu czy reanimacja emocjonalna.

Wraz z pierwszym marszem uczestnicy nawoływali do tego, aby zaczęto zmieniać system leczenia psychiatrycznego ze skoncentrowanego na izolacji w szpitalu na rzecz leczenia środowiskowego - w lokalnej społeczności, opartego na więziach i zasobach pacjenta, pozwalającego nie tylko opanować objawy, ale też wspierać w zdrowieniu i utrzymaniu zdrowia. To po tym wydarzeniu zaczęły powstawać centra zdrowia psychicznego, gdzie bezpłatna, dostosowana do indywidualnych potrzeb pomoc jest udzielana natychmiast. Można tam dostać nie tylko psychiatryczne i terapeutyczne wsparcie, ale też pomoc w powrocie do pracy i nauki.

Pamiętajmy o swoim zdrowiu psychicznym nie tylko w czerwcu. Troszczmy się o nie przez cały rok.

Tekst i zdjęcie:  
Szymon Sobota



M.in. poprzez żółty strój pracownicy Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie wsparli Marsz Żółtej Wstążki.

## Drzewo przyjaźni polsko-ukraińskiej w Rudzińcu

7 czerwca 2022 br. siedzibę Nadleśnictwa Rudziniec odwiedzili wyjątkowi goście - dzieci z Ukrainy, przebywające na terenach powiatu gliwickiego! Młodzi ludzie zostali zaproszeni do Rudzińca na specjalne spotkanie, którego celem było posadzenie „drzewka przyjaźni”, będącego symbolem przyjaźni polsko-ukraińskiej, która szczególnie zaowocowała w ostatnich - burzliwych dla naszych sąsiadów - miesiącach.

Spotkanie zorganizowane zostało przez Nadleśnictwo Rudziniec wraz z Ogniskiem Pracy Pozaszkolnej w Pyskowicach, zaś swoją obecność podczas uroczystości zaznaczyli: starosta gliwicki, Waldemar Dombek oraz zastępca wójta gminy Rudziniec, Andrzej Hosz. Inicjatorką wydarzenia była Anna Smyl, radna Rady Powiatu Gliwickiego i jednocześnie dyrektor Ogniska Pracy Pozaszkolnej w Pyskowicach.

Dzieci obejrzały najpierw prezentację o historii nadleśnictwa oraz specyfice pracy leśniczego, którą przygotował dla



nich nadleśniczy Nadleśnictwa Rudziniec, Wiesław Kucharski. Następnie wszyscy udali się do powstającego przy siedzibie Nadleśnictwa, „Zielonego Parku Rozrywki”, gdzie odbyła się kulinacyjna część spotkania. Każdy z zaproszonych gości dorzucił symboliczną łopatę ziemi pod sadzonkę buka zwyczajnego, która od dziś po wieki będzie przy-

pominać o przyjacielskich relacjach obu narodów.

Po odsłuchaniu fanfary honorowej, wykonanej przez Zespół Sygnalistów Nadleśnictwa Rudziniec, na najmłodszych czekał już słodki poczęstunek.

tekst: Szymon Sobota  
zdjęcia: KO

## Biegiem i na rowerze!

Po raz ósmy na Jasną Górę dotarła pielgrzymka biegowo-rowerowa z parafii św. Cyryla i Metodego w Knurowie, pokonując ponad 80 km. To jedna z pierwszych pielgrzymek biegowych w tym roku. Swoim wysiłkiem knurowscy pielgrzymi chcieli też upamiętnić nowego błogosławionego Śląskiej Ziemi. Za przyczyną bł. ks. Jana Machy modlili się za Ojczyznę, za mieszkańców miasta, o pokój na świecie, na Ukrainie.



Trud i zmęczenie pielgrzymi złożyli w ofierze Jasnogórskiej Pani.  
Foto: archiwum

Ks. Jan Macha został beatyfikowany w Katowicach w październiku ubiegłego roku. Został stracony przez hitlerowców w 1942 r. po zaledwie trzech latach kapłaństwa. Nawiązał współpracę z podziemną organizacją charytatywną za co

aresztowało go gestapo. Pomagał zarówno Polakom, jak i Niemcom. Ciało kapłana najprawdopodobniej zostało spalone w obozie koncentracyjnym Auschwitz. W Starym Chorzowie jest jego symboliczny grób i to w tym roku był też ważny punkt

na trasie knurowskiej pielgrzymki. Na grobie ks. Machy na starym cmentarzu parafii św. Marii Magdaleny złożono kwiaty. Ks. Macha był także jasnogórskim pielgrzymem, tu modlił się w pielgrzymce akademickiej w 1936 r. Marian Płaszczyk, pomysłodawca i organizator pielgrzymek z Knuruwa podkreślił, że mottem pielgrzymki stały się słowa błogosławionego śląskiego kapłana przypominające, że „miłosierdzie Boga jest bez granic cudowne, niepojęte, zawsze gotowe i niezrównane”. Słowa te wpisały się nie tylko w pielgrzymkę, ale także w życie parafii ostatniego czasu. Jak przypomniał knurowianin, szczególnym wydarzeniem nie tylko dla wiernych parafii jest realizacja „miłosierdzia w praktyce”.

Należący do Rycerstwa Jasnogórskiej Bogarodzicy Marian Płaszczyk od lat organizujący pielgrzymki na Jasną Górę i do innych sanktuariów maryjnych zauważył,

że wobec wojny na Ukrainie naturalnym stała się pomoc dla zaprzyjaźnionej paulińskiej parafii w Kamieńcu Podolskim. Jak podkreśla, odzew był ogromny, zebrano nie tylko potrzebne środki materialne, ale też finansowe. Wzruszająca była troska ludzi, którzy przynosili własnoręcznie zrobione przetwory.

– Co kto miał, czym się mógł, to się dzielił – opowiadał Marian Płaszczyk i zapowiedział kolejny wyjazd do Kamieńca z pomocą.

Patronat duchowy nad VIII Pielgrzymką Biegowo-Rowerową z Knuruwa na Jasną Górę objęli: abp Wiktor Skworc, metropolita katowicki i o. Arnold Chrapkowski, przełożony generalny Zakonu Paulinów, natomiast patronat honorowy: Waldemar Dombek, starosta gliwicki i Adam Rams, prezydent Knuruwa.

Mirosława Szymusik  
@JasnaGóraNews

## Rozpoczęcie kwalifikacji wojskowej

13 czerwca 2022 r. w Wojskowym Centrum Rekrutacji w Gliwicach, znajdującym się przy ul. Zawiszy Czarnego 7, rozpoczęła się kwalifikacja wojskowa dla powiatu gliwickiego, która potrwa do 6 lipca br. Do siedziby gliwickiego WCR-u obowiązkowo stawili się pierwsi mieszkańcy gminy Knurów.

Podczas oficjalnego rozpoczęcia sezonu kwalifikacji wojskowej Wojskowe Centrum Rekrutacji odwiedził starosta gliwicki, Waldemar Dombek. Starosta na miejscu spotkał się z szefem WCR w Gliwicach, ppłk Mirosławem Stefanowem oraz, odpowiedzialnymi za przebieg tegorocznej kwalifikacji, członkami Powiatowej Komisji Lekarskiej dla powiatu gliwickiego, w osobach: przewodniczącej Powiatowej Komisji

Lekarskiej dla powiatu gliwickiego, lek. med. Aleksandry Zarzyckiej-Mocarny, lek. med. Leszka Kubiaka oraz sekretarzy Powiatowej Komisji Lekarskiej – naczelnik Izabeli Czupryny i inspektora Zbigniewa Maćkowiaka z Wydziału Zarządzania Kryzysowego Starostwa Powiatowego w Gliwicach.

Obok podajemy dokładny harmonogram z podziałem na gminy:

- Gmina Knurów – od 13.06. do 21.06.2022 r.;
- Gmina Pyskowice – od 21.06. do 23.06.2022 r.;
- Gmina Toszek – od 23.06. do 24.06.2022 r.;
- Gmina Sośnicowice – od 24.06. do 27.06.2022 r.;
- Gmina Pilchowice – od 28.06. do 29.06.2022 r.;
- Gmina Gierałtowiec – od 29.06. do 01.07.2022 r.;



Mieszkańcy powiatu podczas rozpoczęcia kwalifikacji wojskowej dla Knuruwa.

- Gmina Rudziniec – od 01.07. do 04.07.2022 r.;
- Gmina Wielowieś – od 04.07.2022 r.;
- Kobiety – 05.07.2022 r.

Tekst: Szymon Sobota  
zdjęcia: KO

# II edycja „Polskiego Ładu”

**Na początku czerwca dotarła do nas wspaniała informacja dla całego powiatu gliwickiego – będą kolejne środki na inwestycje! 2 czerwca br. w Starostwie Powiatowym w Gliwicach posłowie na Sejm RP, Barbara Dziuk oraz Jarosław Gonciarz, po raz kolejny, wręczyli staroście gliwickiemu, prezydentom, burmistrzom i wójtom gmin powiatu gliwickiego promesy z Rządowego Funduszu Programu Inwestycji Strategicznych w ramach finału II. edycji programu „Polski Ład”.**

Powiat Gliwicki otrzymał 12 750 000,00 zł na rozbudowę budynku Zespołu Szkół im. I.J. Paderewskiego w Knurowie! Symboliczny czek odebrał z rąk posłów Waldemar Dombek, starosta gliwicki. Z tych środków skorzystają bezpośrednio uczniowie i nauczyciele Zespołu Szkół im. I. J. Paderewskiego, dla których do września 2024 r. zostanie rozbudowany budynek Liceum Ogólnokształcącego. W ramach in-

westycji powstanie nowe skrzydło, z kilkoma nowymi wyposażonymi salami dydaktycznymi. Poprawi się również komunikacja i dostępność budynków szkoły, w których powstaną dwie nowe windy. Planuje się także montaż instalacji fotowoltaicznej. Docelowo w nowym skrzydle mieścić się będzie technikum, które dziś zlokalizowane jest w budynku przy ul. Szpitalnej 25.

– Dziś jest dzień, na który wszyscy czekaliśmy. Wiemy, ile pracy włożyliście Państwo w przygotowanie oraz złożenie wniosków. Cieszymy się, że Państwa wysiłek został wynagrodzony oraz, że możemy Wam w tym pomagać. Dziękujemy również staroście gliwickiemu za gościnność oraz dialog, ponieważ rozmowa to podstawa współpracy! – powiedzieli zgodnie podczas uroczystości posłowie na Sejm RP, Barbara Dziuk oraz Jarosław Gonciarz.

Dotacje o łącznej sumie ok. 92 milionów złotych zostały przekazane do rąk przedstawicieli gmin z całego powiatu. Pieniądze te zostaną wykorzystane do sfinansowania poszczególnych przedsięwzięć, takich jak: zagospodarowanie terenów w rejonie ulicy Rakoniewskiego oraz wokół tężni na cele parkowe w Knurowie (łącznie 19 250 000,00 zł), modernizację placów zabaw na terenie gminy Pilchowice (7 000 000,00



Pamiątkowe zdjęcie z wręczenia symbolicznych czeków na inwestycje.

Foto: Szymon Sobota

zł), przebudowę i rozbudowę ciągu ulic Szopena i Kazimierza Wielkiego w Pyskowicach (9 348 000,00 zł), rozbudowę Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Rudnie (4 205 000,00 zł), budowę kanalizacji sanitarnej w Bargłowie (8 550 000,00 zł), budowę hali sportowej oraz przebudowę i modernizację dróg gminnych na terenie Toszka (łącznie 23 000 000,00 zł), wymianę źródeł ciepła w budynkach użyteczności publicznej i lokali mieszkalnych w budynkach komunalnych, a także budowę i modernizację infrastruktury oświetleniowej oraz drogowej w gmi-

nie Wielowieś (łącznie 3 965 000,00 zł) oraz na przebudowę infrastruktury wodociągowej w gminie Gierałtowie (4 750 000,00 zł).

– Ok. 92 miliony złotych trafiło dziś do gmin powiatu gliwickiego. Uważamy to za niezwykle ważny moment. Jest to ogromna pomoc finansowa, której nie da się zwyczajnie opisać – takimi słowami przemówił, reprezentujący obecnych na sali samorządowców, prezydent miasta Knurów – Adam Rams.

Zadowolonia nie krył także Waldemar Dombek, starosta gli-

wicki, który podziękował prezesowi Rady Ministrów i wojewodzie śląskiemu za przyznanie środków oraz posłom na Sejm RP – Barbarze Dziuk i Jarosławowi Gonciarzowi za wsparcie, a wszystkim zaangażowanym – Radzie Powiatu Gliwickiego i swoim urzędnikom za przygotowanie i złożenie wniosków. Dzięki temu powiat gliwicki i jego gminy zyskają kilka wspaniałych i ważnych inwestycji. Rozwijamy się!

(SzS, MFR)

## Zbadaj się na obecność pasożytów!

**Szpital w Pyskowicach Sp. z o.o. przy ul. Szpitalnej 2 rozpoczyna akcję pod nazwą: „Masz psa, kota, wróciłeś z wakacji w kraju egzotycznym – przebadaj się na obecność pasożytów”. Zapraszamy wszystkich zainteresowanych do wykonania badania od pn. do pt. w godz. 8.00 do 10.00. Całkowity koszt badania to cena zestawu do izolacji pasożytów – 6,00 zł. Czas trwania akcji od 20 czerwca do 10 lipca 2022 r., tel. kontaktowy 511 934 248.**

W naszym artykule w ramach promocji zdrowia chcemy zapoznać naszych Czytelników z problemami zdrowotnymi wynikającymi z zakażeń pasożytniczych przewodu pokarmowego, których źródłem często mogą być nasze domowe zwierzęta. Wiedza na ten temat a jeszcze lepiej przeprowadzona diagnostyka pozwoli nam uniknąć wielu problemów zdrowotnych.

Pasożyty układu pokarmowego są przyczyną wielu dolegliwości, chorób, a niekiedy mogą doprowadzać do śmierci swojego żywiciela. Zagrożenie zakażeniami pasożytniczymi w ostatnim czasie znacznie wzrosło wraz rozwojem turystyki, eksportem żywności, ocieplaniem klimatu lub stycznością ze zwierzętami.

Pasożytnictwo polega na wykorzystaniu jednego organizmu przez inny jako źródło pożywienia, środowiska do bytowania oraz rozmnażania się. Pasożyty mogą powodować mechaniczne uszkodzenia

tkanek i narządów w szczególności jelit, wątroby, mięśni, płuc, mózgu, układu krwionośnego i limfatycznego. Substancje wytwarzane przez pasożyty wpływają na pracę wątroby, nerek, tarczycy, indukują stany zapalne, mogą powodować niedokrwistość i zaburzenia wchłaniania.

Objawy zakażeń pasożytami początkowo nie występują, a w późniejszym okresie mogą być bardzo różnicowane. Najczęściej pojawiają bóle brzucha, wzdęcia, uczucie zmęczenia, brak apetytu, luźne stolce, nudności, wymioty, przy nasileniu inwazji gorączka i stan zapalny.

Diagnostyka opiera się głównie na wykryciu pasożytów w kale przy zastosowaniu specjalnych metod zagęszczająco-izolujących lub techniką przylepca celofanowego (owsiki). Najczęściej występującymi pasożytami są glista ludzka, lamblie iow-siki. W przypadku glisty ludzkiej w kale wykrywa się charakterystyczne jaja, podobnie jak w tęgoryjcu dwu-

nastnicy, włosogłówceczy motylicy wątrobowej. W tasiemczycy w kale występują zarówno jaja jak iczłony tasiemców lub torebki z jajami (w zakażeniu tasiemcem psim). Postacie dorosłe można zaobserwować u osób zakażonych owsikami lub węgorkiem jelitowym. Cysty lamblii wykrywa się jedynie w świeżo pobranych próbkach kału. Ze względu na cykliczne wydalanie jaj zaleca się pobranie 3 próbek w odstępach 2-3 dniowych.

Zakażeniom pasożytniczym można zapobiegać stosując podstawowe zasady higieny. Należy myć ręce po powrocie ze spaceru, miejsca publicznego, po skorzystaniu z toalety. Owoce i warzywa powinny zostać umyte przed spożyciem, należy unikać spożywania surowego mięsa oraz dbać o odrobaczanie zwierząt domowych.

Materiał przygotowany przez Szpital w Pyskowicach Sp. z o.o.



Warto skorzystać z możliwości i zbadać się na obecność pasożytów w pyskowskim szpitalu.

Foto: Archiwum

## Poznaj życie rycerza Mikołaja z Ciochowic

Trzy lata temu Górnośląska Pracownia Archeologiczna odkryła w sołectwie Ciochowice siedzibę rycerską, a w niej dość znaczną liczbę zabytków wykonanych z surowców organicznych – skórzane buty, drewniane sprzęty kuchenne, tkaniny itp. Takie wykopaliska to rzadkość, bo większość wyrobów skórzanych, drewnianych i tkanin rozkłada się w ziemi już nawet po kilkudziesięciu latach. Znalezione wykopaliska stanowią niewątpliwie promocję dziedzictwa archeologicznego i promocji turystyki w naszej gminie. Mając na uwadze tak ważne dla naszej małej ojczyzny dobra kultury samorząd toszecki wyszedł z inicjatywą organizacji wystawy archeologicznej wykopalisk w Centrum Ekspozycji Historycznych na toszeckim zamku. Wernisaż wystawy – „Tropem rycerza Mikołaja. Wystawę, a także wykopaliska będzie można odwiedzać do końca sierpnia br. Honorowy patronat nad wystawą objął Śląski Konserwator Zabytków – Łukasz Konarzewski. Serdecznie zapraszamy!

## Zakończyli rok w knurowskim UTW

**Kto jeszcze nie widział interpretacji „Małego Księcia” według Antoine de Saint-Exupéry’ego w wykonaniu Grupy Teatralnej UTEWUŚ z Knurowa, powinien koniecznie zobaczyć! Tym wzruszającym spektaklem w wykonaniu knurowskich seniorów, w reżyserii Aleksandry Żydek-Tomeckiej rok akademicki 2021/2022 knurowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku został uroczystie zakończony.**

W środę, 8 czerwca 2022 roku knurowska sala „Kino, Scena, Kultura” rozbrzmiewała muzyką, słowem i eksplodowała pozytywną energią, jaką przekazali członkowie Uniwersytetu Trzeciego Wieku, którzy właśnie zakończyli kolejny rok nauki. Było niezwykle radośnie!

– Pamiętam, kiedy wiele lat temu tworzyliśmy nasz knurowski Uniwersytet Trzeciego Wieku. Początki były skromne, ale niezwykle serdecz-

ne. Ta serdeczność w knurowskich seniorach pozostała do dziś. Po latach oddałam więc to moje ulubione „dziecko UTW” spod matczynych rąk dalej do szkoły i nie mam powodu do żałoby. Cieszę się ogromnie, bo UTW się prężnie rozwija, a to z kolei zasługa naszych studentów, ale przede wszystkim liderów, którzy dbają o pozyskiwanie funduszy zewnętrznych i szeroko pojęty rozwój naszego stowarzyszenia. Bar-

dzo Wam za to dziękuję i gratuluję – mówiła Ewa Jurczyga, członek Zarządu Powiatu Gliwickiego, jednocześnie współzałożycielka knurowskiego UTW, obecnie szefowa Rady Programowej.

Krótki wykład podsumowujący roczną działalność knurowskiego UTW wygłosił jego prezes, dr Tomasz Reginek, który przekazał wiele ciekawostek statystycznych, ale także pochwalił się bardzo prężną dzia-



łalnością swojego stowarzyszenia. Część artystyczna była urozmaicona – tańce i śpiewy w wykonaniu seniorów gromko oklaskiwali wszyscy obecni.

Na podsumowanie roku akademickiego UTW przybyli m.in.: Ewa Jurczyga, członek Zarządu Powiatu Gliwickiego, Henryk Hibszer, wiceprzewodniczący Rady Powiatu Gliwickiego, Adam Ostalecki, dyrektor

generalny Śląskiego Urzędu Wojewódzkiego, Adam Rams, prezydent Knurowa, Tomasz Rzepa, przewodniczący Rady Miejskiej w Knurowie oraz Magdalena Kupka, kierownik oddziału rejonowego knurowskiego PCK, jednocześnie „doby duch UTW”.

Tekst i zdjęcia  
MFR



Seniorzy knurowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku z radością zakończyli kolejny rok akademicki.

## Zostań żołnierzem!

**Wraz z wejściem w życie ustawy o obronie Ojczyzny, Wojskowa Komenda Uzupełnień w Gliwicach została przekształcona w Wojskowe Centrum Rekrutacji, w której struktury weszła Wojskowa Pracownia Psychologiczna w Gliwicach. Siedziba WCR w Gliwicach nie uległa zmianie w dalszym ciągu znajduje się na ul. Zawiszy Czarnego 7.**

Zarówno przed WCR-em w Gliwicach, jak i innymi przekształconymi strukturami rekrutacyjnymi na terenie całego kraju postawiono nowe zadania oraz rozwiązania, których głównym celem jest zwiększenie liczebności Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej do 250 tysięcy żołnierzy zawodowych i 50 tysięcy żołnierzy Wojsk Obrony Terytorialnej. Aby tego dokonać, ustawa przewiduje trzy rodzaje czynnej służby wojskowej: zawodową, terytorialną oraz dobrowolną zasadniczą, która jest nowym rodzajem służby wojskowej.

Dobrowolna zasadnicza służba wojskowa jest podzielona na dwa etapy: trwający do 28 dni etap podstawowy oraz liczący do 11 miesięcy etap specjalistyczny. Osoby decydujące się na tę formę służby mogą liczyć na wynagrodzenie na poziomie żołnierzy zawodowych (od 4560,00 zł), jak i zyskać dodatkowe przywileje w formie: pierwszeństwa w naborze do zawodowej służby wojskowej, czy pierwszeństwa zatrudnienia w administracji publicznej. Dobrowolną zasadniczą służbę wojskową można również przerwać w dowolnym momencie.

Do odbycia dobrowolnej zasadniczej służby wojskowej kwalifikuje się każda osoba, która spełnia poniższe kryteria:

- posiada obywatelstwo polskie;
- posiada nieposzlakowaną opinię;
- posiada zdolność fizyczną i psychiczną do pełnienia służby wojskowej;
- posiada wiek co najmniej 18 lat;
- nie była karana za przestępstwo umyślne;
- nie jest wyłączona od obowiązków pełnienia czynnej służby wojskowej w razie ogłoszenia mobilizacji i w czasie wojny;
- nie posiada nadanego przydziału organizacyjno-mobilizacyjnego

do służby w jednostce zmilitaryzowanej;

- posiada wykształcenie zgodnie z ustawą odpowiednio do danego korpusu osobowego.

Każdy mieszkaniec powiatu gliwickiego, który wyraża chęć podjęcia się dobrowolnej zasadniczej służby wojskowej, powinien skontaktować się z gliwickim WCR-em poprzez portal rekrutacyjny [www.zostanzolnierzem.pl](http://www.zostanzolnierzem.pl), kwalifikację wojskową lub wstawiając się osobiście do lokalnego ośrodka.

Materiał przygotowany przez  
Wojskowe  
Centrum Rekrutacji



## Dożynki Wojewódzkie w naszym powiecie!

**Miło przekazać naszym Czytelnikom dobrą wiadomość – w ostatnią niedzielę sierpnia na plaży w Niewieszu nad Jeziorem Pławniowickim odbędą się XXII Dożynki Wojewódzkie. Dożynki wojewódzkie organizujemy w naszym powiecie już po raz trzeci!**

Święto plonów przygotowywane jest z rozmachem, nie zabraknie dobrego jadła, wspaniałych występów artystycznych - przede wszystkim artystów z terenu naszego powiatu, bo potencjał wszak mamy ogromny - oraz atrakcyjnych wystawców. Swój dorobek zaprezentują rolnicy, instytucje rolnicze z całego województwa, Koła Gospodyń Wiejskich oraz mieszkańcy gminy Rudziniec, powiatu gliwickiego i województwa śląskiego. Na pewno będzie wesoło!

Uroczystości dożynkowe, jak zawsze, poprzedzi wspólna modlitwa podczas mszy świętej dziękczynnej, w korowodzie dożynkowym zapre-

zentują się najpiękniejsze korony dożynkowe.

Szczegóły niebawem na plakat�ch oraz w mediach społecznościowych.

Serdecznie zapraszamy na wojewódzkie święto plonów w niedzielę, 28 sierpnia 2022 roku – Niewiesz, gmina Rudziniec, powiat gliwicki, województwo śląskie!

Organizatorami tegorocznych XXII Dożynek Wojewódzkich są Samorządy Województwa Śląskiego i Powiatu Gliwickiego we współpracy z Samorządem Gminy Rudziniec.

(MFR)



Również podczas tegorocznych, wojewódzkiego święta plonów zaprezentują się przepiękne wieniec dożynkowe. Aby je upleść, KGW, gospodarze i mieszkańcy powiatu już zbierają zboża, trawy i kwiaty.

Foto: Archiwum Starostwa Powiatowego w Gliwicach

# Wakacyjny przewodnik po powiatach partnerskich

**Nareszcie! Nadszedł ten długo wyczekiwany czas wakacji! Przez następne dwa miesiące będzie można rozkoszować się wolnością oraz poświęcić czas swoim ulubionym aktywnościom. Z pewnością wielu z Was zaplanowało już, gdzie i w jaki sposób spędzi te wakacje, jednak jeżeli nadal nie macie pomysłu, jakie rejony Europy, czy świata odwiedzić w tym sezonie, przychodzimy do Was z propozycją udania się do jednego (lub wszystkich) naszych powiatów partnerskich!**

Specjalnie dla naszych Czytelników, przygotowaliśmy krótki przewodnik turystyczny, w którym zaprezentujemy najciekawsze atrakcje turystyczne, znajdujące się na ziemiach powiatów: puckiego, Calw oraz Mittelsachsen!

## Powiat pucki

Wielu przyzna, że w upalne, letnie dni, ich myśli lgną w kierunku wypoczynku na piaszczystej plaży i ochłody w orzeźwiającej wodzie. Plaż w Pucku, Władysławowie, Jastrzębiej Górze, Jastarni, Juracie czy w Helu polecać nikomu nie trzeba, jednak nasz zaprzyjaźniony powiat pucki posiada o wiele więcej do zaoferowania niż tylko kąpiel w morzu!

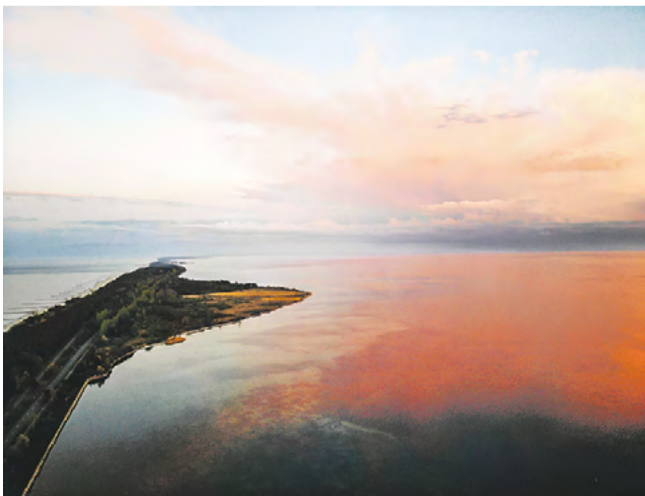


Miasto Puck, gdzie mieści się siedziba administracyjna powiatu – Starostwo Powiatowe w Pucku to miejsce, które koniecznie trzeba odwiedzić! Jest tutaj punkt widokowy, w postaci puckiego moła. Spacer po szerokiej, drewnianej konstrukcji umiła widok na żaglówki oraz motorówki, zacumowane w pobliskim urokliwym porcie, który również warto zwiedzić. Port



w Pucku jest bowiem najstarszym portem morskim! Powstał on w roku 1920 i był pierwszym portem wojskowym II Rzeczypospolitej. To właśnie w tym miejscu generał Józef Haller dokonał symbolicznego aktu zaślubin z morzem.

Pozostając na chwilę w historii tych ziem, być może zainteresują Was dzieje Kaszub? Nie znajdziecie zatem lepszego miejsca od Muzeum Ziemi Puckiej im. Floriana Ceynowy – lokalnego badacza kultury kaszubskiej. W jego wnętrzu znajdziecie



m.in. kolekcje ludowych rzeźb oraz mebli, a także eksponaty, których pochodzenie datowane jest na II w. n. e.! Jednak prawdziwy powrót do przeszłości zafunduje turystom Park Ewolucji w osadzie Sławutówko w gminie Puck, który poprzez zabawę poprowadzi całe rodziny w niezwykłą podróż po dziejach, zaczynając od ery dinozaurów, a kończąc na historii współczesnej. Najmłodszy czasowicze z pewnością pokochają również wizytę we władysławowskim Ocean Parku, który ukaże przed nimi fascynujący świat wodnego życia oraz interaktywna wystawa „Magiczny Zawrót Głowy”, która oczaruje oczy zwiedzających hipnotyzującymi iluzjami optycznymi.

Będąc już we Władysławowie nie można ominąć kultowej Alei Gwiazd Sportu, czyli drogi ozdobionej pamiątkowymi, granitowymi tablicami, na których widnieją imiona legendarnych sportowców, jacy w szczególny sposób zasłużyli się polskiemu sportowi. Wśród wielu wybitnych nazwisk, swoje „gwiazdy” w Alei Gwiazd Sportu posiadają m. in.: Kazimierz Deyna, Andrzej Grubba, Jerzy Kulej, Robert Korzeniowski i wielu innych! W samym centrum Władysławowa znaleźć można także wieżę widokową w Domu Rybaka. Ta wznosząca się na wysokość 63 metrów n.p.m. konstrukcja pozwala na podziwianie majestatycznej panoramy Półwyspu Helskiego w całej swojej okazałości!

Jednak widoki w powiecie puckim imponują nie tylko z wysokości. Obszary nadmorskiego powiatu są wręcz wypełnione interesującymi lokalizacjami, dla których warto podjąć się wielogodzinnych, pieszych wycieczek. Nacieszcie wzrok cudami natury w postaci pejzaży w Nadmorskim Parku Krajobrazowym, przystańcie na chwilę na, znajdującym się przy ujściu rzeki Płutnicy do zatoki Puckiej, „Kaczym Winklu” oraz zwiedźcie prawdziwą przyrodniczą perełkę Pomorza, jakimi są Groty Mechowskie, znajdujące się niedaleko Pucka. Możecie również zorganizować sobie tematyczną podróż, tworząc szlak pomiędzy latarniami morskimi, znajdującymi się na ziemiach powiatu. Na terenie Pucka oraz okolic znajduje się pięć latarni morskich, z czego trzy z nich: Rozewie I, Jastarnia i Hel, są aktywne po dziś dzień. Budowle te są sztandarową wizytówką nadmorskiego powiatu, a ich zobaczenie jest wręcz obowiązkiem! Ponadto polecamy wizytę w Fokarium w Helu, rejsy morskie, ścieżki rowerowe i wiele, wiele innych nieodkrytych jeszcze nawet przez nas atrakcji powiatu puckiego! No i najpyszniejsze śledzie, dorsze i inne ryby – zjecie oczywiście tylko w powiecie puckim!

## Powiat Calw

Chcielibyście spędzić wakacje poza granicami naszego kraju? Proponujemy zatem wizytę w powiecie Calw, położonym w malowniczym regionie Nordschwarzwald, w kraju związkowym Badenia-Wirtembergia, leżącym w południowo-zachod-



Przepiękny rynek w mieście Nagold w powiecie Calw

niej części Niemiec. Obszary te szczytują się bogactwem gęstych, leśnych terenów oraz majestatycznymi krajobrazami z widokiem na delikatne szczyty gór, które szczególnie warto podziwiać we wczesnych godzinach, kiedy to poranna mgła otacza wierzchołki szczytów. Świeże powietrze, wszechobecna cisza oraz bogactwo natury sprawia, że powiat Calw to idealne miejsce na wypo-

czynek dla wszystkich miłośników kempingu oraz plenerowych wycieczek. Mnogość wąskich, urokliwych ścieżek, wijących się przez urwiste wąwozy i zróżnicowane pasma górskie zachęcają do długich pieszych podróży. Jeżeli lubicie sprawić sobie dawkę adrenaliny, uwzględnijcie na swojej trasie przeprawę przez most wiszący Wildline, znajdujący się w Bad Wildbad. Rozciągająca się na 380 metrów konstrukcja, zawieszona jest 60 metrów nad ziemią. Przejście po nim z pewnością zapewni Wam sporo emocji! W samym Bad Wildbad mieści się również sięgająca 20 metrów wieża widokowa, z której wierzchołka fantastycznie widać zapierającą dech w piersiach panoramę powiatu Calw. Nie tylko jednak wdzięki natury potrafią w tym miejscu nacieszyć oko; miasteczka takie jak np.: Wildberg, Nagold czy stolica powiatu – miasto Calw – wypełnione są pięknymi budowlami w stylu barokowym oraz zadbanymi Szachulcami, które nieodwrotnie kojarzą się z małomiasteczkową, pruską architekturą. Spacer po urokliwych uliczkach miasteczek powiatu Calw sprawi, iż poczujecie się jakbyście weszli do pocztówki! Zwłaszcza, że miejsca te są bardzo czyste, zadbane i ukwiecone!

Dla amatorów historii powiat Calw posiada również cały wachlarz ciekawych punktów wartych odwiedzenia. Na skalistym wzgórzu nad miasteczkiem Nagold znajdują się dobrze zachowane ruiny XII wiecznego Zamku Hohennagold, z kolei w Hirsau – dzielnicy miasta Calw – leżą pozostałości jednego z najważniejszych klasztorów benedyktyńskich w dziejach średniowiecznych Niemiec. Ruiny zabytkowego Klasztoru Hirsau sięgają czasem do IX w. i pomimo upływu setek lat od czasów zawieszenia swojej działalności, jej fragmenty nadal zachowane są w bardzo dobrym stanie. Stolica powiatu słynie również z tego, że narodził się tu i wychował wybitny pisarz oraz noblista Hermann Hesse. Nic więc dziwnego, że w rodzinnym mieście prozaika utworzono muzeum jego imienia, w którym można zarówno podziwiać wystawy upamiętniające życie oraz twórczość autora „Wilka Stepowego”, jak i obejrzeć ekspozycje współczesnych artystów. Wśród innych muzeów na terenie miasta można odwiedzić również Muzeum Miejskie w Palais Vischer, gdzie odnaleźć można wszelkie informacje o historii miasta Calw oraz jedyną zachowaną wieżę fortyfikacji miejskich, służącą niegdyś jako więzienie, a dziś pełniącą rolę wieży widokowej i małego muzeum historii dawnych fortyfikacji miejskich – Der Lange Calw.

Po dniu wypełnionym wrażeniami sił doda wam apetyczna domowa kuchnia, którą lokalne restauracje oferują w swoim menu. Koniecznie spróbujcie specjalności ziem nordschwarzwaldskich, jakimi są ich szynka oraz pastrąg, a na deser skosztujcie tradycyjnego torcika szwarzwaldzkiego z domowym sznappsem wiśniowym. Palce lizać! Marzycie może jednak o relaksie godnym rodzin królewskich? Żaden problem! Zarezerwujcie zatem pobyt w Pałacu Termalnym, położonym w Bad Wildbad, w którym zażyjecie luksusowych oraz zdrowych kąpiei termalnych, a także całkowicie się odprężycie, korzystając z bogatego zakresu usług w ich SPA.

## Powiat Mittelsachsen

A może chcecie odwiedzić tereny pięknej Saksonii? To właśnie tam znajduje się Mittelsachsen, nasz drugi powiat partnerski, leżący na ziemiach naszych zachodnich sąsiadów. Krajobraz powiatu Mittelsachsen składa się z licznych rzek, łagodnych wzniesień i kontrastującymi z nimi stromych ścian skalnych. W obszarze powiatu mieści się, mierząca 789 metrów, Góra Schwarzenberg, która jest jednym z najwyższych i najbardziej charakterystycznych wzniesień w paśmie górskim Rudawy Wschodnie. Na otwartych terenach powiatu spotkać można stada dzikich bawołów oraz koni, a przepływające przez doliny rwące rzeki, idealnie nadają się do uprawiania spływów pontonowych. Zróżnicowany krajobraz powiatu Mittelsachsen jest wręcz stworzony do uprawiania wszelakich aktywności; zimą licznie odwiedzane są tutaj stoki narciarskie, z kolei porą letnią przecinająca cały powiat rowerowa ścieżka wręcz kusi, by zasiąść na jednoślądzie i przeprawić się przez jej pagórzyste tereny. Możliwe są tutaj również odkrywcze wyprawy na grzbiecie rumaka, podróże balonem lub rejs na pokładzie statku pasażerskiego do zapory Kriebstein. Jeżeli szukacie atrakcji dla swoich pociech, dobrymi alternatywami są park linowy, mieszczący się w okolicy zapory



Kriebstein, najstarszy na świecie park miniatur, Klein-Erzgebirge w Oederan, czy park rozrywki Sonnenlandpark Lichtenau, w którym znajduje się m. in. najwyższa zjeżdżalnia w całych Niemczech. Dla głodnych kultury turystów, Teatr Mittelsachsen – będący najstarszym teatrem miejskim na świecie – zaprasza na przedstawienia na scenach w Döbeln i Freibergu, a w sezonie letnim również na specjalne spektakle, odbywające się na pływającej scenie w Kriebstein.

Historia jest niezwykle istotnym elementem, budującym tożsamość całego Mittelsachsen. W obrębie powiatu znajduje się od groma zabytków w postaci zamków, pałaców, świątyni i historycznych instalacji górniczych, przypominających o korzeniach tego powiatu. Wśród wielu historycznych budowli warto przede wszystkim odwiedzić: wzniesiony na stromej skale, zamek rycerski w Kriebstein, pałacyk myśliwski Augustsburg, którego wnętrze zostało zagospodarowane jako, ściągające masy turystów, muzeum motocykli i powozów, ogromną wieżę widokową w Böhrigen czy w końcu budzące podziw zamki w Rochlitz, zbudowany w połowie X wieku, i w Rochsburg, w którym prezentowana jest stała wystawa „Szata zdobi człowieka”, obejmująca 52 stroje z 1000-letnich dziejów rozwoju mody europejskiej! Jeżeli jednak interesuje Was bardziej historia współczesna, to w miejscowości Freiberg możecie wybrać się na wycieczkę po zabytkowych kopalniach srebra: skansenie Starej Elżbiety, będącej częścią Światowego Dziedzictwa Górniczego Regionu Górniczego Rudawy oraz najstarszej i działającej do dziś kopalni edukacyjnej „Reiche Zeche”.

Szczególnym przeżyciem pozwalającym poznać dzieje powiatu Mittelsachsen jest – organizowany od 1994 roku – co-



Zamek rycerski w Kriebstein

roczny „Historyczny Pochód Osadników”. Orszak składający się z krytych wozów zaprzężonych w konie, przebywa trasę 25 kilometrów, prowadzącą przez osady zgodnie ze starymi przekazami. Od czerwca do września na terenie całego powiatu odbywa się również festiwal Mittelsächsische Kultursommer (Lato Kulturalne Środkowej Saksonii), podczas którego odbywają się liczne koncerty, przedstawienia oraz festyny. Tę trzeba doświadczyć na własnej skórze!



Najwyższa w Niemczech zjeżdżalnia, znajdująca się w parku rozrywki Sonnenlandpark Lichtenau

Zaprezentowaliśmy naszym Czytelnikom tylko nieliczne, wybrane z całego ogromu atrakcje, na jakie możecie się napotkać w naszych powiatach partnerskich. Mamy nadzieję, że wielu z Was zachęciło do odwiedzenia tych pięknych rejonów i spędzicie tam niezapomniane chwile. Udanych wakacji!

Szymon Sobota

Foto: Archiwa Starostw Powiatowych w Calw, Mittelsachsen i Pucku (Konrad Kędzior)

## Niewidzialne rany

**Istnieje pewne zjawisko, choć pozornie niewidzialne, to jednak niesie za sobą cierpienie i ból. Przemoc psychiczna jest niewątpliwie bardzo dolegliwą, intensywną i krzywdzącą formą przemocy, która zawsze pozostawia po sobie niewidoczne rany. Gdzie ma swój początek? Z jakim piętnem mierzą się osoby, które jej doświadczyły? Co zrobić, aby pomóc sobie lub innym?**

Przemoc psychiczna jest czymś okrutnym, odciskającym swoje piętno na człowieku. I chociaż można próbować ją tłumaczyć czy definiować, ewidentnie oznacza coś niepożądanego, niekorzystnego, złego czy przykrego. Przemoc charakteryzuje się intencjonalnością, nierównowagą sił, naruszeniem osobistych praw oraz powodowaniem cierpienia i bólu. A więc jest ona nadużyciem, dominacją, przekroczeniem granic. Podstawą przemocy psychicznej jest oddziaływanie na psychikę drugiego człowieka za pomocą repertuaru zachowań takich jak: szantażowanie, groźenie, ośmieszanie, zmniejszanie poczucia wartości, podporządkowywanie, nękanie, upokarzanie, zawstydzanie, wyzywanie, ograniczanie kontaktów z innymi, emocjonalne odrzucanie, stosowanie agresji słownej, krzyczenie czy stawianie wygórowanych wymagań (nieadekwatnych do wieku). Osoba stosująca przemoc psychiczną manifestuje swoją przewagę, jednak jest to tylko pozorna siła, ponieważ komunikowanie się czy budowanie relacji przy użyciu form przemocy jest tak naprawdę oznaką słabości agresora, który nie znajduje innego sposobu na poradzenie sobie z daną sytuacją.

### Fatalna w skutkach

To czy ktoś będzie doświadczać przemocy nie zawsze zależy od niego, a właściwie w dużej mierze nie ma na to wpływu. Czasem jest to kwestia braku świadomości lub wiedzy, niedopuszczanie do siebie myśli, że ukochana osoba może nas świadomie ranić. Według poszczególnych definicji przemoc jest zachowaniem nieprzypadkowym, świadomym. Natomiast zdarza się, że osoby stosujące ją nie zawsze zdają sobie sprawę z tego, że granice zostały przekroczone. Jeszcze bardziej bolesna staje się ona w swoich skutkach, gdy sprawcą jest ktoś bliski. Oczywiście niewyobrażalną tragedią jest sytuacja, w której rodzic czy małżonek zamiast wychowywać, kochać, zapewniać bezpieczeństwo - rani, stosuje przemoc. Konsekwencje doświadczania takiej przemocy są niemierzalne, mogą powodować znaczne zmiany w psychice człowieka. Niezwykle trafnym określeniem przemocy psychicznej jest brak jasnych granic określających jej przebieg. Nie jest ona pojedynczym incydentem, lecz powstaje przez dłuższy czas, narasta, a krzywdzenie i kontrolowanie kogoś jest procesem ciągłym. Od zwykłej awantury czy kłótni różni się zakresem form i konsekwencji, a także intensywnością. Przemoc psychiczną niezwykle ciężko jest uchwycić czy udowodnić, ponieważ niezwykle rzadko jest zbywana bądź minimalizowana. Jednak z czasem będzie można ją dostrzec w funkcjonowaniu osoby, która jej doświadcza. Te zmiany mogą objawiać się m.in. nadmiernym pobudzeniem, przeżywaniem traumatycznych wydarzeń na nowo, stanem odrętwienia spowodowanym poczuciem bezsilności i poddaniem się, wybuchowością, wycofaniem, izolowaniem się, odczuwaniem wstydu, poczuciem winy czy utratą wiary w siebie. Ponadto u osoby doznającej przemocy psychicznej może wystąpić syndrom sztokholmski - charakteryzujący się idealizowaniem agresora lub syndrom wyuczony bezradności - prowadzący do bierności dręczonej osoby wobec jej działań, czy syndrom nieprzebaczonej winy, gdzie „blizna psychiczna” niezwykle często pozostaje z tą osobą na zawsze i wpływa na nią. Niezwykle ważne jest, aby osoba doświadczająca przemocy miała u boku kogoś, komu ufa i na kim może polegać. Taką osobą może być nie tylko ktoś bliski czy znajomy, lecz także specjalista, do którego warto się zwrócić, aby pomóc sobie i zatrzymać przemoc.

### Od czego się zaczęło i na czym skończyło

Powszechnym zjawiskiem jest przemoc pokoleniowa, która oznacza, że osoba stosująca przemoc, w tym także psychiczną, sama jej wcześniej doświadczała ze strony swoich opiekunów, niezwykle już w okresie wczesnego dzieciństwa.



Nikom nie wolno krzywdzić innych ludzi.  
Grafika: Archiwum

Wówczas takie dziecko czuje się osamotnione, niekochane, niewystarczająco dobre, zagubione, wycofane, zamknięte w sobie, nie wierzy w siebie. Niesie to za sobą duże ryzyko, że w przyszłości będzie miało ono problemy z budowaniem relacji w grupie rówieśniczej, z nauką czy ze zdrowiem psychicznym. Idąc dalej mogą pojawić się takie trudności jak bezsenność, problemy wychowawcze, depresja, uzależnienia, przestępczość, samookaleczanie czy myśli samobójcze, które w obecnych czasach stają się coraz bardziej powszechnym zjawiskiem. Należy pamiętać, że wszystkie te następstwa wiążące się z wcześniejszym doświadczaniem przemocy psychicznej nie będą winą dziecka, nastolatka, a następnie dorosłego, m. in. ze względu na to, że ofiary często w późniejszym życiu powielają styl wychowawczy swoich opiekunów. Stosowanie form przemocy psychicznej wobec dzieci jako metod wychowawczych jest niedopuszczalne. Warto nadmienić, że niewłaściwym jest budowanie autorytetu na strachu czy lęku. Taki szacunek będzie tylko pozorny, wymuszony, a z czasem prawdopodobnie przerodzi się w żal lub nienawiść. Krzyk czy złe słowo opiekuna skierowane do dziecka zawsze będzie oznaką bezsilności i bezradności tego pierwszego. Dzieci, szczególnie małe, mają tendencję do idealizowania swoich opiekunów, więc niemal każde ich słowo czy zachowanie przyjmą za słuszne, nawet jeśli je rani. Niestety, nawet w codziennych sytuacjach – na placu zabaw, w sklepie czy na ulicy, można zaobserwować jak opiekunowie w agresywny sposób odnoszą się do dzieci. Pytanie co zrobić, jeśli jest się świadkiem takiej sytuacji? Jedni będą tłumaczyć opiekuna zmęczeniem, frustracją, niegrzecznym zachowaniem dziecka, drudzy stwierdzą, że nie będą się wtrącać w rodzinne sprawy obcych ludzi, a jeszcze inni – że też czasem tracą cierpliwość do swoich dzieci. Tylko gdzie w tym wszystkim są emocje i dobro dziecka? Czasem wystarczy świadomość, że ktoś patrzy i obserwuje, innym razem zwykłe zapytanie „Widzę, że Pan/Pani jest zdenerwowany/zdenerwowana, może mogę w czymś pomóc?” może wystarczyć, aby przerwać akt agresji czy przemocy. Analogicznie sytuacja wygląda w przypadku bycia świadkiem przemocy między osobami dorosłymi. Jeśli istnieje podejrzenie, że komuś dzieje się krzywda, należy zareagować, ponieważ brak reakcji zawsze będzie oznaczać przyzwolenie.

**NA KAŻDYM ETAPIE PRZEMOCY WARTO PRZERWAĆ JEJ KRAĞ** - warto zareagować będąc jej świadkiem, warto chcieć coś zmienić stosując ją i warto poprosić o pomoc doświadczając jej.

Każda z takich osób będąca mieszkańcem powiatu gliwickiego może uzyskać bezpłatną fachową pomoc psychologiczną, pedagogiczną oraz prawną w Zespole Poradnictwa Specjalistycznego i Interwencji Kryzysowej Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Gliwicach od poniedziałku do czwartku w godzinach od 7:30 do 18:00 i w piątki w godzinach od 7:30 do 16:00 pod adresem Gliwice ul. Zygmunta Starego 17 w budynku Zarządu Dróg Powiatowych (wejście od strony parkingu), pod numerami telefonów (32) 332 66 77, 514 448 957, 514 448 959 oraz pod adresem mailowym pik\_gliwice@wp.pl.

Dagmara Ratajewska  
pedagog w Powiatowym Centrum  
Pomocy Rodzinie w Gliwicach

# Dieta małymi krokami, czyli mądrze i zdrowo

**Na myśl o diecie niejednokrotnie przed oczami pojawiają się zakazy, nakazy i trudne do utrzymania zasady. Rozpoczynając walkę o szczuplejszą sylwetkę zakładamy sobie cele wręcz niemożliwe do zrealizowania, z dziesiątkami restrykcyjnych wyrzeczeń na czele. O tym, że takie podejście nie jest dobre, a walka o nową figurę i zdrowie nie musi być katorgą przekonuje coraz to więcej dietetyków. Jedną z nich jest pochodząca z Knuruwa, Agata Łyzińska, inżynier gastronomii, trenerka personalna i dietetyczka, na co dzień pomagająca swoim pacjentom w kształtowaniu zdrowych nawyków.**

Nadeszło lato, a wraz z nim ambitne plany zrzucenia kilku kilogramów jeszcze przed sezonem urlopowym. W wielu głowach zakiełkował pomysł przejścia na dietę, celem poprawienia wyglądu i to najlepiej w jak najkrótszym czasie. Tego typu nastawieniu często towarzyszy zasada „wszystko albo nic”, sprzyjająca, niestety, szybkiemu zakończeniu rozpoczętego działania.

– Zgłaszają się do mnie osoby, które od lat próbowały schudnąć, trzymając się kurczowo tej metody i twierdząc, że jest jedyną słuszną. Każda próba kończyła się frustracją, a cykl odchudzania przypominał ciężką wspinaczkę pod górę, a następnie szybki i bolesny upadek... To proces, który powinien być tak zaplanowany, by mógł służyć nam przez resztę życia, a nie „do wakacji” „do wesela” „aż zobaczę 6 z przodu na wadze” – zaznacza dietetyczka.

Jak więc rozpocząć przygodę ze zdrowym odżywianiem tak, aby nie zrezygnować po tygodniu? Nasza ekspertka zachęca do zastosowania metody małych kroków, która nie jest tak drastyczna jak poprzednia, a przynosi długofalowe korzyści, będąc przy tym zdecydowanie przyjemniejszym wyzwaniem niż rezygnacja ze wszystkiego z dnia na dzień. Rzecz w tym, żeby wprowadzać do swojego życia i żywienia stopniowe zmiany, które po pewnym czasie będą stanowić fundament zdrowego życia. Te małe kroki ku poprawie sylwetki dotyczą codziennych, prostych czynności, a ich połączenie przyniesie zachwycający rezultat nie tylko w kontekście odchudzania, ale także samopoczucia, a przede wszystkim zdrowia. Ta ostatnia kwestia zdaje się być kluczowa w całym procesie, choć często niesłusznie pomijana.

– Wiele osób skarży się na brak energii, wahania nastroju, uczucie smutku, nerwowość, bezsenność, bóle głowy, bóle kręgosłupa, niskie libido, zaparcia i bóle brzucha, problemy skórne – wylicza Agata. – To wszystko bardzo często jest konsekwencją zaniedbań stylu życia. Wielu moich pacjentów od lat cierpiało na bezsenność. Ta skutkowała zaś słabą regeneracją i ciągłym zmęczeniem w ciągu dnia. Pomogła regularna aktywność fizyczna. Nie mam na myśli wyczynowego sportu, a zwykłe spacerowanie. Nie doceniamy możliwości, jakie możemy osiągnąć dzięki niewielkim zmianom. Szukamy „magicznej tabletki”, a czasami tą magiczną tabletką może być po prostu spacer z psem.

Idąc dalej tym tropem, Agata Łyzińska zachęca do porzu-



Zdjęcia: Archiwum Agaty Łyzińskiej

cenia rewolucji w odżywianiu na korzyść drobnych zmian, przykładem niech będzie aktywność fizyczna. Jeżeli do tej pory nasza aktywność fizyczna ograniczała się do chodzenia na zakupy i do lodówki, a jedynym warzywem w diecie był plaster pomidora na kanapce, niech pierwszym postanowieniem będzie przestawienie samochodu nieco dalej niż najbliższy parking, nawet o 100 metrów, niech ten plaster pomidora ewoluuje do całego pomidora, którego zjemy do posiłku. Podobne podejście dietetyczka propaguje względem słodyczy, zwracając uwagę na fakt, że to zakazany owoc smakuje najlepiej. Jeżeli więc kochamy słodycze, to nie rezygnujmy z nich zupełnie, gdyż to tylko przyczyni się do tego, że chęć na słodkie będzie w nas ciągle narastać aż w końcu pochłonimy spore ilości tym samym kończąc dietę po raz kolejny. Zresztą samo słowo „dieta” jest często błędnie interpretowane, kojarzone z przejściowym stanem pełnym wyrzeczeń.

– „Dieta” to nie powinien być etap. Powinna ona być tak dopasowana do nas i do naszych potrzeb, abyśmy mogli opierać się na niej całe życie. Nie chodzi o chwilowe zakazy i nakazy tylko o długotrwałe zmiany w podejściu do swojego żywienia, o nawyki, które na początku wymagać będą nieco zaangażowania, ale z czasem staną się normą, jak mycie zębów – zaznacza nasza specjalistka.

Takie zwyczaje każdy z nas może wypracować sam, korzystając z wiedzy dostępnej chociażby w Internecie. W ferworze walki o „nowe ja” trzeba pamiętać jednak o tym, że nie wszystko, co czytamy w mediach, co powtarza przyjaciółka, jest prawdą. W kontekście odchudzania istnieje sporo mitów dietetycznych, powielanych przez twórców internetowych, które przyczyniają się do błędnego postrzegania diety, a także szybkiej rezygnacji z podjętych działań. Wśród nich Agata wymienia między innymi konieczność rezygnacji z owoców po godzinie 18, lub nawet całkowita ich eliminacja z jadłospisu – owoce zawierają fruktozę, czyli cukier, ale są też bogactwem błonnika, witamin i minerałów, dlatego nie powinniśmy się ich bać. Panuje także błędne przekonanie, że zdrowe jedzenie nie tuczy. To, czy schudniemy, czy nie jest zależne od bilansu kalorycznego, dlatego jedząc zdrowo również możemy przytyć, jeśli przekroczymy zapotrzebowanie na energię. Podobnie sytuacja ma się z węglowodanami i słodzciami. Samo jedzenie pieczywa czy czekolady nie tuczy, jednak nadwyżka kaloryczna już tak. Idąc dalej, demonizowane są słodziki jako te, których nie należy spożywać, tymczasem badania naukowe nie wykazały ich złego wpływu na organizm, w odróżnieniu od cukru. I jeszcze jeden ważny mit – tłuszcze. Panuje przekonanie, że nie chcąc tłuszczu na własnym ciele, nie należy tłuszczu jeść. W tym momencie trzeba zdać sobie sprawę z tego, że tłuszcz w naszym ciele to nie ten sam tłuszcz, który znajduje się między innymi w orzechach, będący niezbędnym elementem diety i bardzo istotnym makroskładnikiem również przy odchudzaniu. Jeśli z jakichś względów mamy problem z samodzielnym zrzućnięciem wagi, otworem stoją drzwi specjalistów. Można odnieść wrażenie, że zawód dietetyka jest teraz niezwykle popularny i branża ta cały czas się rozwija. Wielu fachowców działa w sieci prowadząc również swoje kanały w mediach społecznościowych, dzięki czemu docierają do szerokiego grona odbiorców. Jeszcze inni otwierają swoje gabinety i świadczą usługi w sposób tradycyjny. Każdy specjalista ma zupełnie inne metody i założenia pracy z pacjentem. Możliwości współpracy dietetycznej jest wiele i każdy, kto chce z niej skorzystać może wybrać dokładnie taki sposób, jaki preferuje. Dla przykładu, nasza ekspertka Agata Łyzińska prężnie działa w Internecie, zupełnie za darmo udostępniając mądre i przydatne treści odbiorcom, ale też pracuje z ludźmi. O współpracy z nią samą i jej zespołem mówi tak:



– Poprzez moją stronę internetową AGACIESTA.PL zgłasza się do mnie pacjent, wybierając opcję jadłospisu indywidualnego. W odpowiedzi otrzymuje bardzo rozbudowaną ankietę. W ankiecie pytamy nie tylko o cel, ale chcemy poznać także styl życia, rodzaj i tryb pracy, chcemy dowiedzieć się tego jakie produkty lubi nasz pacjent oraz których nie chciałby mieć w swojej diecie. Interesuje nas także budżet jaki dana osoba może przeznaczyć na dietę. Są osoby, które mogą pozwolić sobie codziennie na łososia czy awokado, a są takie, które wolą postawić na tańsze produkty i my to szanujemy. Następnie wraz z moim zespołem wykwalifikowanych dietetyków rozpoczynamy tworzenie jadłospisu. Dla każdego pacjenta tworzymy nowy, całkowicie indywidualny jadłospis. Takie menu zawiera dokładnie opisane posiłki, sposób ich przygotowania, a także listę zakupów, która ułatwia wdrożenie go w życie. Jeżeli pacjent potrzebuje naszego wsparcia to pozostajemy w stałym kontakcie, monitorując efekty, wprowadzając modyfikacje w planie – opowiada Agata.

Udając się do specjalisty możemy liczyć na kompleksową usługę, zaś do pełnego sukcesu potrzeba tylko naszego zaangażowania. Z całą pewnością jest to mądra inwestycja i najlepsza jaką możemy uczynić - inwestycja w siebie. Nadal jednak istnieje spore grono osób, które chcą same rozpocząć drogę do zdrowego trybu życia. Właśnie dla nich dietetyczka przygotowała kilka rad, które pomogą stopniowo zmieniać swoje podejście i za pomocą małych kroków zmienić swoje życie:

- Nie parkuj samochodu na najbliższym wolnym miejscu. Stań troszkę dalej.
- Wsiądź z autobusu jeden przystanek wcześniej, 5 minut spaceru nie zrujnuje Twojego grafiku, a świetnie wpłynie na zdrowie.
- Zaproś przyjaciółkę na wspólny spacer, zamiast kawy w cukierni.
- Zamień cukier biały na ksylitol lub erytrytol
- Zamień napoje gazowane na te bez cukru
- Nie dosładzaj herbaty lub używaj słodzików
- Zamiast 5 cukierków od dziś jedz 4, a po miesiącu spróbuj jeść 3.
- Zamiast 5 papierosów dziennie od dziś wypalaj 4, a z czasem postaraj się rzucić palenie całkowicie (portfel i płuca będą wdzięczne)
- Zamiast ruchomych schodów w galerii wybierz tradycyjne.
- Zastąp olej słonecznikowy oliwą z oliwek
- Staraj się do każdego posiłku zjeść choć niewielką porcję owoców/warzyw.

Na pierwszy rzut oka wydaje się, że to zbyt małe zmiany, żeby mogły zrobić różnicę, jednak ich sukcesywne pogłębianie pozwoli osiągnąć sukces i to bez zbędnych wyrzeczeń. Warto więc przysiąść i przypomnieć sobie o tym, co najważniejsze, czyli o naszym zdrowiu, które mamy tylko jedno, a zbyt często je pomijamy w codziennym życiu. Zarówno zdrowe odżywianie jak i aktywny tryb życia są szalenie ważne w utrzymaniu dobrego stanu zdrowia, a przy tym również szczęśliwego życia.

Karolina Orłoś

# Gra o życie – zachowania samobójcze wśród dzieci i młodzieży

Choć zjawisko samobójstw dotyczy osób w każdym wieku, ich liczba wśród dzieci i młodzieży w ostatnich latach znacząco wzrosła, stanowiąc poważny problem społeczny. Według danych Komendy Głównej Policji w 2021 roku aż 1496 dzieci i nastolatków poniżej 18. roku życia podjęło próbę samobójczą, a 127 z tych prób zakończyło się śmiercią\*. Co zatem skłania młodych ludzi do podjęcia tak drastycznego kroku? Czy występują sygnały ostrzegawcze zachowań samobójczych? Jak możemy pomóc osobie zagrożonej samobójstwem?

Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) samobójstwo rozumiane jest jako „rozmyślny akt pozbawienia się życia”. Wśród dzieci i młodzieży samobójstwa – zaraz po wypadkach – stanowią jedną z głównych przyczyn zgonów. Większość takich prób podejmowana jest przez osoby, u których próg odporności psychicznej jest stosunkowo niski. Narastająca z biegiem czasu niechęć do życia może w konsekwencji prowadzić do pojawienia się myśli o śmierci. W efekcie skumulowania różnych czynników ryzyka (indywidualnych, rodzinnych, środowiskowych) codziennie problemy mogą przerodzić się w sytuację realnie zagrożającą życiu.

## Zachowania suicydalne w perspektywie psychologicznej

Okres dojrzewania jest jednym z najtrudniejszych w ciągu życia człowieka, dlatego mnogość różnorodnych zadań może przekraczać możliwości psychiczne młodych osób. Zgromadzone napięcia emocjonalne, które nie znajdują ujścia na zewnątrz, mogą być wówczas skierowane na zniszczenie samego siebie – autodestrukcyjną. Akt samobójczy stanowi zatem swoisty rodzaj ucieczki od silnie doświadczanego bólu psychicznego. Problem zachowań suicydalnych dotyka dzieci i młodzież z różnych warstw społecznych i środowisk – nie tylko dysfunkcyjnych. Jednak w kontekście uwarunkowań najczęściej wyróżnia się czynniki związane z trudną sytuacją rodzinną (choroby wśród najbliższych członków rodziny, zaniedbanie, przemoc, uzależnienia), socjoekonomiczną, jak również zaburzenia psychiczne (depresja, schizofrenia, zaburzenia lękowe i osobowości). Istotne znaczenie mają także traumatyczne wydarzenia życiowe, uzależnienie od substancji psychoaktywnych, problemy szkolne (przemoc rówieśnicza, wysokie wymagania, niepowodzenia szkolne) oraz trudności w budowaniu relacji międzyludzkich (poczucie osamotnienia, brak wsparcia społecznego) kształtujące podłoże do wystąpienia kryzysu suicydalnego. Dodatkowo biorąc pod uwagę zainteresowanie młodych ludzi mediami społecznościowymi można zauważyć jak ogromne znaczenie przypisywane jest obecnie sieci, stanowiąc tym samym znaczący czynnik ryzyka w generowaniu myśli i tendencji samobójczych. Należy pamiętać, że im dłuższy jest czas działania czynników ry-

zyka, tym większe zagrożenie samobójstwem! Przykładem może być popularna wśród młodzieży gra „Niebieski Wieloryb”, polegająca na wypełnianiu serii poleceń wyznaczanych uczestnikowi przez mentora. Zadania polegają między innymi na samookaleczeniu się czy oglądaniu filmów z treściami sadystycznymi, natomiast ostatnią z misji stanowi popełnienie samobójstwa.

## Etapy zachowań samobójczych

Kryzys suicydalny stanowi złożony proces składający się z kilku faz:

1. wyobraźniowej;
2. pragnieniowej;
3. samobójstwo dokonane.

W fazach poprzedzających akt samobójczy mogą pojawić się sygnały ostrzegawcze (werbalne i niewerbalne), skierowane na poszukiwanie pomocy. Szacuje się, że ok. **80% osób zamierzających popełnić samobójstwo, szuka pomocy przed dokonaniem aktu autodestrukcyjnego**. Dlatego należy zwracać szczególną uwagę na sygnały zagrożenia wysyłane przez dzieci i młodzież.

Sygnały ostrzegawcze przed zagrożeniem popełnienia samobójstwa to między innymi:

- unikanie przebywania z innymi ludźmi, izolowanie się;
- zainteresowanie tematyką śmierci;
- pisanie listów pożegnalnych;
- wyraźne zmiany nastroju, w tym wzrost impulsywności przejawiający się poprzez zachowania agresywne w stosunku do innych ludzi, ale i do samego siebie;
- trudności w szkole (gorsze wyniki w nauce);
- utrata dotychczasowych zainteresowań;
- odrzucanie otrzymywanych pochwał lub nagród;
- rozdawanie innym swoich rzeczy osobistych;
- wypowiedzianie negatywnych komunikatów o sobie i otaczającym świecie.

## Jak możemy pomóc?

Problematyka samobójstw wśród dzieci i młodzieży wciąż uważana jest za temat tabu w świadomości społecznej. Jest to związane z funkcjonowaniem wielu mitów oraz stygmatyzujących uprzedzeń, które wywołują lęk, poczucie winy, czy bezradność. Podstawowym krokiem

w zapobieganiu zdarzeniom autodestrukcyjnym młodych ludzi jest zatem prowadzenie szeroko rozpowszechnianych działań informacyjno-educacyjnych. Skłonnościom samobójczym u dzieci i młodzieży można bowiem zapobiegać poprzez system kompleksowych działań w zakresie edukacji, wychowania, ochrony zdrowia fizycznego i psychicznego. Ponadto ważnym elementem profilaktyki zachowań samobójczych jest kształtowanie poczucia własnej wartości, rozwijanie własnych pasji i zainteresowań, a także budowanie pozytywnej postawy wobec siebie i innych ludzi. Istotną rolę w zapobieganiu samobójstwom odgrywa zapewnienie szybkiego dostępu do pomocy w kryzysie psychicznym. **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – 116 111**, w którym konsultanci, pracując siedem dni w tygodniu, całonocowo świadczą bezpłatną, anonimową pomoc telefoniczną. Pamiętaj, **otwarta rozmowa nie prowokuje zachowań samobójczych!**

Osoba, która ma myśli samobójcze lub podjęła próbę samobójczą, powinna pozostawać pod specjalistyczną opieką psychologa. **Zespół Poradnictwa Specjalistycznego i Interwencji Kryzysowej Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Gliwicach zapewnia bezpłatną pomoc psychologiczną dla wszystkich mieszkańców powiatu gliwickiego.**

Jeżeli czujesz się zaniepokojony zachowaniem swoich bliskich skontaktuj się telefonicznie z nami pod numerami telefonów (**32 332 66 77, 514 448 957, 514 448 959**) lub osobiście: **Gliwice, ul. Zygmunta Starego 17** w budynku Zarządu Dróg Powiatowych (wejście od strony parkingu), a także przez e-mail: **pik\_gliwice@wp.pl**. Pomoc świadczona jest od poniedziałku do czwartku w godz. 7:30-18:00 oraz w piątki w godz. 7:30-16:00.

\*Statystyka Policijna, *Zamachy samobójcze od 2017 roku*, <https://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/zamachy-samobojcze/63803,Zamachy-samobojcze-od-2017-roku.html>

Natalia Okoń  
psycholog  
w Powiatowym Centrum  
Pomocy Rodzinie  
w Gliwicach



## Szkoła Rodzicielstwa: Mocni rodzice-mocne dzieci

Zespół Poradnictwa Specjalistycznego i Interwencji Kryzysowej Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Gliwicach organizuje nabór do uczestnictwa w bezpłatnym treningu umiejętności rodzicielskich pt. „Szkoła Rodzicielstwa: Mocni rodzice-mocne dzieci” dla mieszkańców powiatu gliwickiego.

Celem programu jest podniesie-

nie kompetencji wychowawczych w zakresie komunikacji między opiekunem a dzieckiem, budowania relacji opartej na wzajemnym zrozumieniu oraz rozwiązywaniu problemów.

Do treningów zgłaszać mogą się osoby indywidualne, pary oraz małżeństwa. Pierwszeństwo uczestnictwa mają osoby zmagające się z trudnościami wychowawczymi. Planowane jest utworzenie dwóch grup – porannej oraz popołudniowej, których spotkania będą się odbywać w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gliwicach. W sytuacji gdy liczba chętnych przekroczy liczbę 20 dostępnych miejsc, o przyjęciu będzie decydować data zgłoszenia lub decyzja prowadzących.

Nabór trwa do 12 sierpnia 2022 r. Celem uzyskania szczegółowych informacji, prosimy o kontakt pod wskazanymi numerami telefonów: (32) 332 66 77, 514 448 957, 514 448 959.



**MINISTERSTWO SPRAWIEDLIWOŚCI**  
www.ms.gov.pl

**PUNKTY NIEODPŁATNEJ POMOCY PRAWNEJ, W TYM NIEODPŁATNEJ MEDIACJI NA TERENIE POWIATU GLIWICKIEGO**

Termin wizyty ustalany jest telefonicznie pod numerem 32 338 37 29 (w godzinach pracy Starostwa Powiatowego w Gliwicach) lub mailowo npp@starostwo.gliwice.pl

Spotkanie z mediatorem jest możliwe, w każdym z punktów zlokalizowanych na terenie powiatu gliwickiego, w którym świadczona jest nieodpłatna pomoc prawna po uzgodnieniu.

**Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnej w Gierałtowicach**  
ul. Powstańców Śląskich 1 (OPS) Nieodpłatnych porad prawnych udzielają radcowie prawni.  
Mediator dostępny w ramach poniedziałkowego dyżuru.

Dni i godziny otwarcia	
Poniedziałek	od godz. 11.00 do godz. 15.00
Wtorek	od godz. 11.00 do godz. 15.00
Środa	od godz. 11.00 do godz. 15.00
Czwartek	od godz. 11.00 do godz. 15.00
Piątek	od godz. 9.00 do godz. 13.00

**Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnej w Sośnicowicach**  
ul. Szprynek 1 (OPS) Nieodpłatnych porad prawnych udzielają adwokaci.

Dni i godziny otwarcia	
Poniedziałek	od godz. 13.00 do godz. 17.00
Wtorek	od godz. 9.00 do godz. 13.00
Środa	od godz. 9.00 do godz. 13.00
Czwartek	od godz. 9.00 do godz. 13.00
Piątek	od godz. 9.00 do godz. 13.00

**Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnej w Wielowsi, ul. Główna 1**  
Nieodpłatnych porad prawnych udzielają adwokaci i radcowie prawni.  
Mediator dostępny w ramach piątkowego dyżuru.

Dni i godziny otwarcia	
Poniedziałek	od godz. 14.00 do godz. 18.00
Wtorek	od godz. 14.00 do godz. 18.00
Środa	od godz. 8.00 do godz. 12.00
Czwartek	od godz. 8.00 do godz. 12.00
Piątek	od godz. 8.00 do godz. 12.00

**Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnej w Pyskowicach, ul. Strzelców Bytomskich 3**  
Nieodpłatnych porad prawnych udzielają adwokaci.  
Mediator dostępny w ramach poniedziałkowego dyżuru.

Dni i godziny otwarcia	
Poniedziałek	od godz. 11.30 do godz. 15.30
Wtorek	od godz. 11.30 do godz. 15.30
Środa	od godz. 11.30 do godz. 15.30
Czwartek	od godz. 7.30 do godz. 11.30
Piątek	od godz. 7.30 do godz. 11.30

**Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnej w Rudzińcu, ul. Gliwicka 26**  
Nieodpłatnych porad prawnych udzielają radcowie prawni.  
Mediator dostępny w ramach poniedziałkowego dyżuru.

Dni i godziny otwarcia	
Poniedziałek	od godz. 9.00 do godz. 13.00
Wtorek	od godz. 11.30 do godz. 15.30
Środa	od godz. 11.00 do godz. 15.00
Czwartek	od godz. 13.30 do godz. 17.30
Piątek	od godz. 9.00 do godz. 13.00

**POMOC PRAWNA PORADY OBYWATELSKIE MEDIACJA**

Przedstawiamy kolejną poradę konsumencką przygotowaną przez naszego Powiatowego Rzecznika Konsumentów.

## Czy farbowanie obuwia to już wada?

### Stan faktyczny:

W zakupionym zimowym obuwiu, pojawiły się wady polegające na ostrych wykończeniach w cholewce obydwu butów oraz farbowaniu obuwia. Zareklamowałam towar żądając zwrotu ceny. Otrzymałam odpowiedź od sprzedawcy stwierdzającą, że ostre wykończenia w cholewce nie są wadą istotną i zostaną naprawione, a farbowania nie stwierdzono. Przystałam zatem na naprawę. Po pewnym czasie, ponownie zareklamowałam towar żądając naprawy, ponieważ ostre wykończenia w cholewce zostały usunięte tylko w lewym butcie. W prawym butcie niszczy wciąż rajstopy przez naciąganie nici. Problem farbowania pozostał. Reklamacja została oddalona, gdyż sprzedawca nie stwierdził ostrych wykończeń. Czy farbowanie obuwia to już wada? Czy dopuszczalna jest wielokrotność nieskutecznych napraw? Chciałabym uzyskać zwrot pieniędzy, bo w tej sytuacji obuwie dla mnie stało się bezwartościowe.

### Odpowiedź:

Bezspornym jest, że między stronami doszło do zawarcia umowy sprzedaży obuwia, jak i fakt wystąpienia wad. Przedsiębiorca ostre wykończenia w obuwiu uznał za wady nieistotne przystępując do naprawy, celem ich wyeliminowania.

Ostre wykończenia w cholewce zostały częściowo naprawione (lewy but). W prawym butcie nadal występują. Przedsiębiorca mimo podejmowanych prób naprawy nie jest w stanie ich trwale wyeliminować, co oznacza, że wada ma charakter istotny. Przez wadę istotną rozumie się wadę, która uniemożliwia bądź utrudnia korzystanie z rzeczy zgodnie z jej przeznaczeniem. Przedsiębiorca błędnie założył, że farbowanie obuwia nie podlega warunkom reklamacji. Taka argumentacja wprowadza konsumentów w błąd

oraz stoi w sprzeczności z przepisami prawa i utrwalał poglądem w orzecznictwie. Farbowanie obuwia nie tylko jest wadą ale i może stanowić wadę istotną (zob. wyrok Sądu Rejonowego dla Łodzi-Widzewa w Łodzi z dnia 23.10.2015 r., sygn. akt: VIII C 1414/15). „Odnosząc powyższe rozważania do przedmiotowej sprawy wskazać należy, iż stwierdzone przez powódkę w zakupionym obuwiu wady (farbowanie obuwia) miały charakter istotny, były nimi bowiem dotknięte elementy obuwia o relewantnym znaczeniu z punktu widzenia jego użytkowania. Uwzględniając charakter stwierdzonej wady, niedogodności jakie wiązałyby się z naprawą obuwia, przy założeniu, że ta byłaby w ogóle możliwa, a także okoliczność, że powódka przed złożeniem oświadczenia o odstąpieniu od umowy wniosła do pozwanego o wymianę obuwia na wolne od wad (vide pismo z dnia 28 października 2014 roku), które to żądanie nie zostało uwzględnione, sąd uznał, że powódce przysługiwało prawo odstąpienia od umowy”.

Jak wynika z treści przywołanego wyżej orzecznictwa, w podobnym stanie faktycznym, Sąd uznał farbowanie za wadę istotną, uzasadniającą prawo do odstąpienia od umowy i żądanie zwrotu ceny. W zaistniałym przypadku, dowody z fotokopii potwierdzają znaczne farbowanie obuwia, co stanowi wadę istotną. Ponadto wielokrotne nieskuteczne naprawy i reklamacje wywołały u Pani niedogodności. Zatem zasadnym było odstąpienie od umowy i żądanie zwrotu ceny zakupionego towaru.

Podstawa prawna: Ustawa z dnia 23 kwietnia 1964 r. - Kodeks cywilny (Dz.U.2020.1740 tj. z dnia 2020.10.08)

Rafał Szyba  
Powiatowy Rzecznik Konsumentów Starostwa Powiatowego w Gliwicach

## Transport w gospodarstwie rolnym

Praca rolnika uzależniona jest w szczególności od pory roku oraz pogody. Bywają okresy, w których rolnik wykonuje kilka lub nawet kilkanaście różnorodnych czynności w ciągu doby. Obsługuje skomplikowane maszyny i urządzenia, wykonuje prace związane z uprawą i ochroną roślin, oporządza zwierzęta. Często zdarza się, że wszystkie te czynności robi w pośpiechu, bez odpoczynku, pracując po kilkanaście godzin na dobę.



**KASA ROLNICZEGO UBEZPIECZENIA SPOŁECZNEGO**

Nadchodzą żniwa, które oznaczają intensywne prace w polu. Warto zadbać o to, by zbieranie plonów podczas żniw przebiegało nie tylko szybko i sprawnie, ale przede wszystkim bezpiecznie.

Bezpieczeństwo w rolnictwie to temat, który odżywa przy okazji każdego wypadku przy pracy. Sporo zagrożeń niosą za sobą nie tylko prace na polu, ale też transport czy składowanie plonów. Produkcja rolna, wiąże się ciągłym transportem na terenie gospodarstwa rolnego oraz na drogach publicznych. Transport rolniczy odgrywa znaczącą rolę ze względu na konieczność przemieszczania dużych ilości materiałów niezbędnych do produkcji i produktów wytworzonych. Transport rolniczy z użyciem ciągników i maszyn samobieżnych wymaga kwalifikacji i doświadczenia. Podczas transportowania zawsze może się zdarzyć najechanie na przeszkody, na innych użytkowników dróg lub wywrócenie się pojazdu. Zdarza się również ryzyko urazów kończyn, najechania czy przygniecenia podczas sprzęgania maszyny z ciągnikiem. Transport drogowy odbywający się po drogach publicznych powinien odbywać się zgodnie z przepisami ruchu drogowego. Pojazdy transportowe muszą mieć sprawny i widoczną sygnalizację świetlną, sprawny układ hamulcowy i trójkąt wyróżniający pojazd wolnobieżny. Pojazdy te powinny być zarejestrowane, a kierujący powinien posiadać uprawnienia do kierowania pojazdem rolniczym.

Materiały sypkie należy przewozić tylko w przyczepach ze szczelną skrzynią ładunkową. Należy także uważać, aby nie przekroczyć ładowności pojazdu. Podczas przewożenia ładunek wymaga dodatkowego zabezpieczenia przed rozsypaniem. Dlatego należy przykryć go płachtą lub plandeką. Siano przewożone na przyczepie nie może ograniczać widoczności i zasłaniać tablic rejestracyjnych, sygnalizacji świetlnej i trójkąta ostrzegawczego. Ładunki wystające poza tył przyczepy ponad 1 m muszą być oznakowane. Maksymalna dozwolona wysokość ładunku, mierzona od podłoża – 4 m, maksymalna szerokość – 2,5 m. Bez względu na zabroniony jest transport osób na załadowanych przyczepach. Przejazd na ładunkach grozi niebezpiecznymi dla życia i zdrowia upadkami z wysokości. W każdej chwili można spaść wprost pod koła przyczepy lub innego pojazdu jadącego drogą. Przewóz ludzi w przyczepie jest dozwolony, jeżeli posiada ona zamontowane na stałe siedziska, uchwyty do trzymania, podwyższone burty oraz drabinę do wchodzenia i schodzenia. Dopuszcza się przewóz nie więcej niż 5 osób na stojąco, ale prędkość ciągnika nie może przekraczać 20 km na godzinę. W gospodarstwach, w których hodowane są zwierzęta, występuje także transport tych zwierząt. Zwierzęta należy przewozić w przeznaczonych do tego celu pojazdach, takich jak przyczepy czy nacze. Zapewniają one transportowanym zwierzętom komfort i bezpieczeństwo. Do załadunku i rozładunku powinno się używać odpowiednich ramp, pomostów lub pochylni. Zwierząt nie wolno bić, poganiać i na siłę wpychać do środków transportu. Załadunek zwierząt wymaga cierpliwości i doświadczenia.

W gospodarstwie codziennie wykonywane są prace transportowe wewnętrzne. Transport wykonywany jest ręcznie lub za pomocą różnego rodzaju środków transportowych z napędem mechanicznym bądź ręcznym tj. przenośniki, pochylnie, wózki widłowe i kołowe, ładowarki, wyciągarki ręczne. Wózki ręczne muszą być kompletne, w dobrym stanie technicznym i sprawdzane przed rozpoczęciem pracy. Wózki używane na pochylniach powinny być wyposażone w sprawne hamulce, natomiast wózki dwukołowe muszą być wyposażone w urządzenia do unieruchamiania kół i ochraniacze dłoni na rękojeściach. Wózki z napędem powinny mieć stanowisko kierowcy zabezpieczone osłonami chroniącymi przed urazami w razie kolizji oraz umożliwiającym szybkie opuszczenie wózka. Powierzchnia pomostu przeznaczonego dla kierowcy wózka musi mieć powierzchnię zabezpieczającą przed poślizgnięciem się. Ładowacze samojedzne lub zaczepiane do ciągnika rolniczego powinny być obsługiwane przez przeszkolone osoby i zgodnie z wymaga-

mi obsługi producenta. W czasie podnoszenia chwytaka na dużą wysokość należy zapewnić sztywne podparcie ładowacza. Operowanie ładowarką z ciężarem uniesionym ponad poziom maszyny należy wykonywać ostrożnie po równym podłożu.

Transport ręczny w gospodarstwie rolnym jest przyczyną wielu schorzeń kręgosłupa. W celu wyeliminowania potrzeby przenoszenia ręcznie ciężarów należy zastosować taczki i wózki transportowe.

Wypadki podczas prac transportowych najczęściej powstają na skutek:

- zjechania z drogi i wywrócenie się ciągnika,
- kolizji z innymi pojazdami,
- przewożenia osób na ładunku,
- braku sprawnego oświetlenia, nieprawidłowego zaczepiania przyczepy do ciągnika i przyczep między sobą,
- niedostatecznego zabezpieczenia ciągnika przed samoczynnym uruchomieniem,
- kierowania pojazdem przez osoby nieuprawnione, zwłaszcza małoletnie.

Bezpieczeństwo w rolnictwie to nie tylko zwracanie uwagi na stan maszyn czy urządzeń, ale też dbanie o własne samopoczucie. Pośpiech i zmęczenie utrudniają koncentrację i mogą przyczynić się do popełniania błędów. Podczas pracy należy robić sobie przerwy na regenerację sił, zawsze trzeba też mieć pod ręką zapas wody (szczególnie podczas upałów).

### Pytania konkursowe:

Podczas transportu siana z łąki do gospodarstwa na załadowanej przyczepie można przewozić:

- tylko jedną osobę
- nikogo nie można przewozić
- nie więcej niż dwie osoby

Transport ręczny w gospodarstwie rolnym jest przyczyną wielu schorzeń:

- kręgosłupa
- głowy
- układu oddechowego

Uczestnicy konkursu odpowiedzi przesyłają do 22 lipca 2022 r.:

na adres: PT KRUS W Gliwicach ul. Wyszyńskiego 11, 44-100 Gliwice lub adres e-mail: gliwice@krus.gov.pl lub zgłaszają telefonicznie na nr telefonu: 32 302 90 10, 32 302 90 12 oraz 32 302 90 15

Tomasz Taranowski  
Kierownik PT KRUS  
Oddział Gliwice

**W majowej edycji konkursu wygrała Katarzyna Katryniok z Gajowic.**



## Namiastka Mazur na Śląsku

**Kilka dni temu rozpoczęło się lato, a wraz z nim sezon wyjazdów i odpoczynku. Któż z nas nie marzy, aby beztrudnie poleżeć na leżaku nad wodą łapiąc promienie gorącego słońca? Albo spędzić radosny czas z rodziną pływając rowerem wodnym? A może podziwiać wspaniałe zachód słońca nad pięknym jeziorem? Jedno jest pewne - każdy z nas potrzebuje odpoczynku. Czasami jednak nie mamy wystarczająco dużo czasu na podróż nad morze czy na Mazury. Nic straconego! W naszym wspaniałym powiecie gliwickim jest takie miejsce, które urodą przypomina te wspaniałe regiony, jednocześnie będąc niemal na wyciągnięcie ręki!**

Grand Marina Resort, właśnie tak nazywa się kompleks restauracyjno-hotelowy, który zlokalizowany jest w Pyskowicach przy jeziorze Dzierżno Małe. Położenie bezpośrednio nad zbiornikiem wodnym sprawia, że obiekt zdecydowanie wyróżnia się na tle innych miejsc oferujących podobne usługi. To miejsce, gdzie można zorganizować różne uroczystości rodzinne, takie jak wesela, komunie, urodziny, ale także spotkania biznesowe, szkolenia czy konferencje. To również idealna przestrzeń do wypoczynku, znajdziemy tu w zasadzie wszystko, czego potrzeba do odprężenia po pracowitym tygodniu. Ale jak właściwie doszło do tego, że tak ciekawe miejsce znajduje się na mapie powiatu gliwickiego? Wszystko zaczęło się od działań właściciela, Marcina Cichowskiego, który 19 lat temu postanowił wydzierżawić ośrodek kopalni Sośnica, zaś z biegiem lat kupował, remontował i wyposażał sąsiadujące obiekty. Jego celem było stworzenie kompleksu restauracyjno-hotelowego, który będzie stanowił miejsce rekreacji i wypoczynku dla mieszkańców Gliwic i powiatu gliwickiego. Dziś Marcin Cichowski prowadzi ten przepiękny resort, zaś ogromnym wsparciem jest jego żona Katarzyna, która pomimo posiadania własnej firmy zajmującej się szkoleniami, aktywnie pomaga mu rozwijać skrzydła. Pani Katarzyna pochodzi z Poznania, a historia ich miłości brzmi rodem jak z filmu.

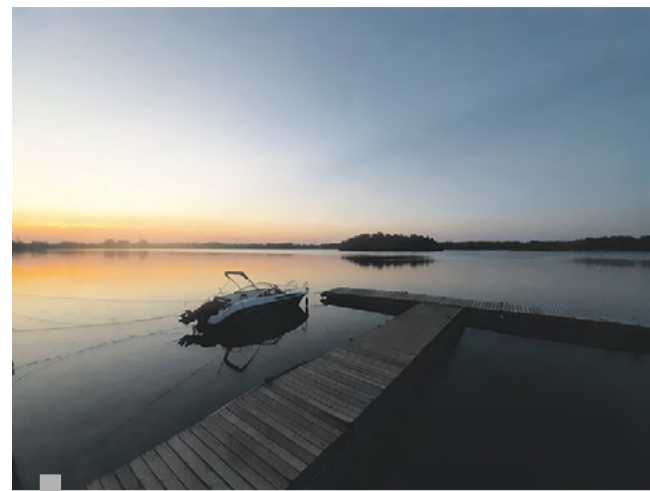
– Poznałam męża na obozie sportowym w Poznaniu, był najlepszym technikiem kraju i grał w reprezentacji Polski w hokeju na trawie. Ja z kolei trenowałam siatkówkę. Muszę powiedzieć, że była to nasza pierwsza, młodzieńcza, wakacyjna miłość. Spotkanie po latach zaowocowało stworzeniem tego pięknego miejsca, gdzie połączyliśmy siły - ja jako umysł ściśły, bo ukończyłam Politechnikę Poznańską oraz mąż Marcin jako sportowiec i absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach. Tutaj stworzyliśmy swoje miejsce na ziemi, nad tym jeziorem wychowujemy trójkę swoich dzieci –

mówi Katarzyna Cichowska.

Każdy, kto miał okazję odwiedzić resort, zgodnie twierdzi, że właściciele tego miejsca, są odpowiednimi osobami na właściwym miejscu, a opinie w Internecie mówią same za siebie - dla nich nie ma rzeczy niemożliwych. Pani Katarzyna zawsze mocno angażuje się w organizowane przedsięwzięcia, uważnie słuchając próśb gości i spełniając wszelkie oczekiwania, podobnie zresztą jak jej mąż. W dzisiejszych czasach to niezwykle ważne, żeby w obliczu planowanego wydarzenia, jak chociażby wesela, mieć świadomość, że jest ktoś kogo interesują nasze wizje i chce je spełnić - tak właśnie jest w Grand Marinie, co zgodnie potwierdzają klienci organizujący ważne uroczystości w tym miejscu.

Ale Grand Marina to nie tylko miejsce na organizację różnych uroczystości. Znajduje się tutaj baza noclegowa w liczbie 150 miejsc, niektóre pokoje mają widok na jezioro, który jest zachwycający niezależnie od pory dnia. Ponadto są też domki letniskowe, restauracja oraz basen zewnętrzny. Właściciele jako miłośnicy wody i wszystkiego co z nią związane, pielęgnują także żeglarsko i inne sporty wodne. Dla fanów takiej formy spędzania czasu oferta też jest imponująca - istnieje bowiem możliwość odbycia kursu motorowodnego oraz żeglarskiego. Wiele osób z pewnością nawet nie zdawało sobie do tej pory sprawy, że takie rzeczy możliwe są do zorganizowania tak blisko. Walory tego miejsca odkryli również ludzie ze świata kultury i biznesu, tutaj spotykali się znani sportowcy, politycy, aktorzy i muzycy, a nawet ambasadorzy zagranicznych krajów. Co ciekawe, w 2010 roku przepiękna sceneria i okoliczne pejzaże urzekły jednego z reżyserów, który uwiecznił je w filmie pt. „Portrety Nieba”. Sam fakt, że wybrał Grand Marinę Resort w Pyskowicach mówi sam za siebie – to miejsce jest wyjątkowo ciekawe.

Państwo Cichowscy sami dbają o kompleks hotelowo-restaura-



Magiczny zachód słońca nad jeziorem Dzierżno Małe widoczny z resortu.

Foto: Archiwum Katarzyny i Marcina Cichowskich

cyjny, osobiście angażując się we wszystkie działania.

– Prowadzimy firmę rodzinnie, tworząc oazę spokoju dla mieszkańców Śląska i miejsce, w którym spotykać się można z naturą by podziwiać jej różne oblicza. Tutaj każdy znajdzie chwilę wytchnienia i niejako ucieczkę od codzienności. Oddajemy całe serce, by nasz resort był miejscem, do którego chce się wracać – słyszymy z ust przedsiębiorczego małżeństwa.

W dzisiejszym świecie na pewno warto docenić takie zaangażowanie i sposób działania, szczególnie, że ostatnie dwa lata były wyjątkowo trudne dla branży hotelarskiej oraz restauracyjnej. Odwiedzając Grand Marinę nie można przejść obojętnie obok poświęcenia i determinacji właścicieli, które widać gołym okiem. Każdą chwilę poświęcają pracy w obiekcie, dzięki czemu ten wręcz kwitnie i przyjmuje coraz to nowych gości. Katarzyna Cichowska szczerze podsumowuje rozmowę mówiąc o motywach działania.

– Pragniemy, aby jak najwięcej ludzi dowiedziało się o tym magicznym miejscu, które jest tuż za rogami, na obrzeżach miasta Pyskowice. Wielbiciele aktywnego odpoczynku i przyjemnych widoków z pewnością nie zawiodą się tym, co proponuje nasz resort, który znajduje się już na wyciągnięcie ręki.

Karolina Orłoś

## II Festiwal Modelarski zakończony sukcesem!

**Może się wydawać, że w dzisiejszych czasach coraz mniej ludzi sięga po rozrywkę gdzieś dalej niż do wirtualnej krainy. Codziennie obserwujemy pośpiech, napięte grafiki i brak czasu na wszystko. Są jednak w powiecie gliwickim osoby, które pielęgnują swoją pasję i chętnie spędzają czas robiąc coś, co lubią. Takim przykładem są modelarze ze Stowarzyszenia Gildia Komiliton, którzy niedawno zorganizowali II Festiwal Modelarski.**

I tak w niedzielę, 22 maja 2022 roku zakończył się dwudniowy II Festiwal Modelarski Powiatu Gliwickiego, organizowany na Zamku w Toszku pod honorowym patronatem starosty gliwickiego i burmistrza Toszka. Przedstawiono 501 modeli kartonowych, plastikowych, gipsowych i wykonanych według własnego projektu w 12 klasach modelarskich, w kategorii wiekowej młodzik i junior oraz 7 klasach wśród najmłodszych uczestników festiwalu - żaków. Można było podziwiać modele pojazdów wojskowych, cywilnych, statków i okrętów, figurek oraz wiele innych przepięknych prac. Frekwencja była imponująca, co bardzo cieszy organizatorów. Na 91 uczestników festiwalu 17 seniorów prezentowało swoje prace poza konkursem, z czego 8 seniorów było z powiatu gliwickiego. Na 74 startujących żaków, młodzików i juniorów swoje prace wystawiło 40 modelarzy z powiatu gliwickiego. Co ciekawe, w festiwalu udział wzięły też 24 przedstawicielki płci pięknej.

Sędzią głównym konkursu podczas festiwalu był Andrzej Jakulewicz, światowej klasy modelarz, który raz z pozostałymi sędziami, miał dużo pracy podczas oceny.

Przyznano, łącznie we wszystkich konkursowych klasach modelarskich i kategoriach wiekowych, 112 - I, II, III nagród oraz 24 wyróżnienia. Puchar Burmistrza Toszka za najładniejszy model festiwalu w każdej kategorii wiekowej wręczał zastępca Burmistrza Toszka, Piotr Kunce, zaś prezes Stowarzyszenia GILDIA KOMILITON, Aleksandra Szumska przekazała puchary dla najmłodszego modelarza i modelarki festiwalu. Ponadto swoje statuetki wręczył wieloletni modelarz Kazimierz Rauchfleisch. Zostały także ufundowane inne nagrody specjalne za najciekawsze i najładniejsze modele, które przekazali między innymi radni Rady Powiatu Gliwickiego, Małgorzata Szymańska i Józef Kruczek. Swoją nagrodę wręczył również Artur Czok, dyrektor Centrum Kultury „Za-

mek w Toszku” za najładniejszy model zamku. Każdy uczestnik otrzymał trofeum lub upominek, nikt nie wyszedł z pustymi rękami, dzięki nagrodom ufundowanym przez Powiat Gliwicki i Gminę Toszek, oraz firmy modelarskie takie jak ARMA HOBBY, HATAKA, SZK, JSC, GPM, Extra Model, Firma AF Polska.

Festiwalowi towarzyszyły także wspaniałe atrakcje, a wśród nich prezentacja obozowiska rycerskiego, pokaz uzbrojenia i walk rycerskich przez Bractwo Rycerskie Grodu Boronowskiego. Lubiński Klub Fantastyki „Ostatnie Przymierze” zaprezentował kącik gier, których do wyboru była cała gama. Dodatkowo odbyły się również warsztaty modelarskie dzięki firmom ARMA HOBBY I HATAKA, Sekcji Modelarskiej ISKRA z Kleszczowa, na których można było skleić swój pierwszy model.

Organizatorzy bardzo serdecznie dziękują wszystkim za uczestnictwo i pomoc w organizacji II Festiwalu



Modelarze na wspólnej fotografii.

Modelarskiego Powiatu Gliwickiego. Do zobaczenia za rok! Serdecznie gratulujemy sukcesów i trzymamy kciuki za dalszy rozwój Stowarzyszenia Gildia Komiliton, które wspaniale funk-

cjonuje i zrzesza coraz to więcej fanów modelarstwa!

Karolina Orłoś,  
Rafał Szumski



Przeróżne modele robiły ogromne wrażenie na zwiedzających. Foto: Archiwum Stowarzyszenia Gildia Komiliton

# Lekkoatletyka znów zagościła w „Paderku”

Po dwóch latach przerwy spowodowanej pandemią koronawirusa, na mapę międzyszkolnych rozgrywek powróciły długo wyczekiwane zawody lekkoatletyczne. W tym roku atmosfera zawodów była jednak zupełnie inna niż dotychczas, a to za sprawą niezwykle gości, którzy towarzyszyli młodym sportowcom już od samego rozpoczęcia sportowych zmagania. Ale od początku...

10 czerwca 2022 roku, już po raz szósty odbył się Miting Lekkoatletyczny imienia Emila Kiszki, który miał miejsce przy Zespole Szkół im. Ignacego Jana Paderewskiego w Knurówie. Zawodom towarzyszyło wyjątkowe wydarzenie - oficjalne nadanie obiektom sportowym przy Liceum imienia znakomitego zawodnika z Knurowa oraz patrona zawodów, Emila Kiszki, a także konferencja upamiętniająca stulecie powstania klubu Unia Krywałd. Warto podkreślić że w uroczystościach wziął również udział sztandar klubu, który został wniesiony przez poczet sztandarowy składający się z zawodników Unii Krywałd - Sylwię Polak, Janinę Wawrzynek i Stanisława Bogumiła. Na uroczystość przybyli znamienici goście w osobach Waldemara Dombka, starosty Gliwickiego, Ewy Jurczygi, członka Zarządu Powiatu Gliwickiego, Marii Owczarzak - Siejko, skarbnika powiatu Gliwickiego, Adama Ramsa, prezydenta Knurowa, Tomasza Rzepy, przewodniczącego Rady Miasta Knurów, Leszka Pięty, przewodniczącego Rady Sportu Powiatu Gliwickiego, Dawida Ramsa, przewodniczącego Komisji Oświaty, Kultury i Sportu Rady Powiatu Gliwickiego, Stanisława Rudzkiego, radnego Powiatu Gliwickiego i kierownika zawodów oraz Jana Furgoła, radnego Miasta Knurów. Uroczystości rozpoczęła Dorota Gumienny, dyrektor Zespołu Szkół im. I. J. Paderewskiego, która oficjalnie odczytała akt nadania imienia Emila Kiszki obiektom sportowym, a w swojej przemowie podkreśliła, że przyjęcie imienia tak wielkiego sportowca to jednocześnie oddanie hołdu jego osobie i talentowi, który był niepowtarzalny. Następnie głos zabrał starosta gliwicki, Waldemar Dombek,

- Dzisiejsza uroczystość jest ważna także dla mnie. Osobiście wywodzę się z Unii Krywałd, która przekazała mi wspaniałe wartości. Unia Krywałd nie zakończyła swojej działalności, jest w naszych sercach i pozostanie w nich na zawsze - powiedział starosta gliwicki.

Wyjątkowo wzruszającym momentem było także przemówienie jednego z zawodników Unii Krywałd, Joachima Sznepki, który w imieniu sportowców legendarnego klubu wyraził radość i wdzięczność za nadanie imienia Emila Kiszki obiektom sportowym, podkreślając przy tym jego wielkość jako zawodnika, ale i człowieka. Kolejno głos zabrał prezydent miasta Knurowa, Adam Rams, życząc zawodnikom dobrej zabawy i rywalizacji fair

play. Na koniec przemówił kierownik zawodów, Stanisław Rudzki witając zgromadzonych gości i zawodników.

- To już szósty miting, myślę że nie ostatni. Pandemia nieco pokrzyżowała nam plany, ale już z powrotem działamy - powiedział zadowolony Stanisław Rudzki.

Po przemowach nastąpiła musztra paradna, w której udział wzięli uczniowie klas mundurowych ZSZ nr 2 w Knurówie oraz zawodnicy startujący w mityngu. Po uroczystościach otwarcia mityngu młodzi sportowcy z Zespołu Szkół imienia Ignacego Jana Paderewskiego, Zespołu Szkół Zawodowych nr 2 w Knurówie oraz Zespołu Szkół imienia Marii Konopnickiej w Pyskowicach rozpoczęli zmagania w biegach, skokach w dal oraz pchnięciu kulą. Emocje były duże, a rywalizacja niezwykle zacięta, dzięki czemu można śmiało stwierdzić, że miting lekkoatletyczny był na naprawdę wysokim poziomie. Szczęśliwie pogoda również okazała się być łaskawa bowiem o deszczu, który towarzyszył przez ostatnie dni nie było prawie śladu. Po rozegranych zawodach, przy dźwiękach melodii granych przez orkiestrę KWK Knurów, wyróżnieni zawodnicy odebrali medale, zaś na ich twarzach pojawiał się uśmiech, co jest bez wątpienia najlepszym komentarzem na temat mityngu.

Następnie odbyła się konferencja upamiętniająca 100-lecie powstania Unii Krywałd, na której nie zabrakło byłych, licznie przybyłych zawodników legendarnego klubu z Knurowa, którzy niejednokrotnie tego dnia podkreślali, że jest to dla nich wyjątkowe wydarzenie. Przedstawiono kilka prezentacji między innymi dyrektor ZSIJP, Dorota Gumienny mówiła o sukcesach szkoły, obiektach sportowych, ale także poczynaniach indywidualnych uczniów w lekkoatletyce na arenie krajowej. Swoją wkład w konferencję miały także uczennice „Paderka”, przygotowując prezentację o Emilu Kiszce oraz śpiewając refleksyjny utwór. Jeden z zawodników przygotowujących konferencję, Karol Tunk, opowiadał o dziejach Unii Krywałd na przestrzeni lat, zaś Joachim Sznepka przedstawił zbiór fantastycznych zdjęć, które przypomniły sportowcom czasy startowania w zawodach. Na koniec starosta gliwicki, Waldemar Dombek rozdał przybyłym gościom pamiątkowe medale, co spotkało się z ogromną radością zawodników. Emocji tego dnia było wiele, od radości ze zwycięstwa poprzez wzruszenie na

wspomnienie o dawnych czasach, ale najważniejsze, że wszyscy którzy brali udział w tym niecodziennym wydarzeniu, zgodnie potwierdzili, że są bardzo szczęśliwi, że mogli tam być. Na konferencji pojawił się także jeden z trenerów Alojzy Plaszczyk, witany owacyjnie przez swoich dawnych podopiecznych. Takie dni jak ten pokazały, że koniec pewnego etapu wcale nie jest tak naprawdę końcem, przytaczając słowa starosty gliwickiego „klubu teoretycznie już nie ma, ale w naszych sercach jest i pozostanie tam do końca życia...”.

## Prezentujemy wyniki VI Mitingu Lekkoatletycznego:

### Bieg na 100 m dziewcząt:

1. Julia Górak
2. Zuzanna Szyna
3. Wiktoria Szydło

### Bieg na 200 m dziewcząt:

1. Anita Grad oraz Kinga Szendzielorz
2. Jessica Król
3. Martyna Skupień

### Bieg na 600 m dziewcząt:

1. Zuzanna Wanat
2. Anna Baron
3. Sandra Bończyk

### Bieg na 100 m chłopców:

1. Radosław Oszust
2. Mateusz Mańnica
3. Jakub Biliński

### Bieg na 200 m chłopców:

1. Mateusz Mańnica
2. Szymon Woszczyk
3. Mateusz Ferensztajn

### Bieg na 800 m chłopców:

1. Mateusz Żylski
2. Maciej Frączkowski
3. Mateusz Godziejewicz

### Skok w dal dziewcząt:

1. Oliwia Smentek
2. Alicja Moczół
3. Wiktoria Szydło

### Skok w dal chłopców:

1. Krzysztof Ludwiczak
2. Jakub Biliński
3. Wiktor Litwa

### Pchnięcie kulą dziewcząt:

1. Vanessa Burakowska
2. Emilia Świstun
3. Magdalena Jonderko

### Pchnięcie kulą chłopców:

1. Paweł Chalimowski
2. Szymon Skalmierski
3. Alan Nowara

### Sztafeta 4x100 m dziewcząt:

1. ZSIJP Knurów - LO
2. ZSIJP Knurów - Technikum
3. ZSZ 2 Knurów

### Sztafeta 4x200 m dziewcząt:

1. ZSIJP Knurów - LO
2. ZSMK Pyskowice
3. ZSZ 2 Knurów

### Sztafeta 4x100 m chłopców:



Zawodnicy Unii Krywałd, którzy przybyli na Miting oraz konferencję ku czci klubu.



Zawodnicy podczas parady przed rozpoczęciem zawodów.



Młodzi sportowcy podczas sportowych zmagania.



Zawodnicy Unii Krywałd podczas konferencji upamiętniającej jej powstanie

- Sztafeta 4x200 m chłopców**
1. ZSMK Pyskowice
  2. ZSIJP Knurów - Technikum
  3. ZSIJP Knurów - LO

Wszystkim medalistom serdecznie gratulujemy!

Karolina Orłoś  
Foto: Piotr Szoltysek

# XI Bieg im. Księdza Konstantego Damrota w Pilchowicach

4 czerwca 2022 roku odbył się kolejny, jedenasty już Bieg im. ks. Konstantego Damrota w Pilchowicach. Organizatorem wydarzenia byli Gmina Pilchowice, Gminny Ośrodek Kultury w Pilchowicach z siedzibą w Wilczy oraz Powiat Gliwicki.

Tradycyjnie już, przed rozpoczęciem biegu odbyła się uroczystość złożenia kwiatów na grobie patrona biegu – nauczyciela, pisarza i poety, księdza Konstantego Damrota. Modlitwę nad grobem poprowadził ks. Dariusz Gólek, proboszcz Parafii p.w. Ścięcia św. Jana w Pilchowicach, w obecności Waldemara Dombka, starosty gliwickiego, Ewy Jurczygi, członka zarządu powiatu gliwickiego, Dawida Ramsa, radnego Rady Powiatu Gliwickiego, Macieja Gogulli, wójta gminy Pilchowice, Krzysztofa Waniczka, przewodniczącego Rady Gminy Pilchowice, Joanny Niestrój-Ostrowskiej, dyrektora Szpitala Chorób Płuc im. św. Józefa w Pilchowicach oraz przedstawicieli grupy biegowej Zatyran z Pilchowic.

Impreza biegowa rozpoczęła się i zakończyła na terenie pięknego parku w Pilchowicach. Pogoda, chociaż kapryśna o poranku, sprawiła organizatorom i biegaczom miłą niespodziankę, rozświetlając trasę biegu wspaniałym słońcem. Biegacze rywalizowali na dystansie 6 i 10 kilometrów. Po raz pierwszy na Biegu im. ks. Konstantego Damrota, ścigali się również miłośnicy Nordic Walking, którzy mieli do pokonania 6 km.

Dla dzieci przygotowano Mini Bieg o długości 100 metrów na specjalnie wyznaczonym torze znajdującym się w centrum parku. W wydarzeniu wziął także udział ppłk Mirosław Stefanów, szef Wojskowego Centrum Rekrutacji, który wraz z podkomendnymi zachę-

cał do rozpoczęcia kariery żołnierza w ramach dobrowolnej zasadniczej służby wojskowej.

Wszyscy uczestnicy biegu otrzymali pamiątkowe medale, zaś zwycięzcy poszczególnych kategorii dodatkowo puchary i dyplomy. XI Bieg im. Księdza Konstantego Damrota po raz kolejny stał się wielkim świętem sportu i zabawy dla całych rodzin. Uczestnicy z wielką przyjemnością częstowali się pilchowskim kołoczem i specjalami z grilla. Pilchowska impreza na trwale już wpisała się w kalendarz imprez sportowych nie tylko naszego powiatu, lecz również całego województwa śląskiego.

Wszystkim biegaczom gratulujemy uczestnictwa, życzymy wytrwałości i już dzisiaj serdecznie zapraszamy na kolejny bieg w przyszłym roku.

## WYNIKI BIEGÓW:

### BIEG 6 km OPEN

Marcin Grzegorzycza  
Bartłomiej Bajon  
Mikołaj Klucznik

### BIEG 10 km OPEN

Przemysław Denicki  
Łukasz Furmanek  
Krzysztof Sobolewski

### 6 km Nordic Walking OPEN

Tomek Boroń  
Marian Małka  
Krzysztof Ciupke

### BIEG 6 km KOBIETY

16-29 lat  
Sandra Teleucka  
Wioletta Firla  
Magdalena Szlosarek  
30-39 lat

Katarzyna Pelan  
Monika Kustra-Polak  
Aneta Schymura

### 40-49 lat

Laura Czardybon  
Luiza Boroń  
Izabela Szymura  
50-59 lat  
Dorota Dalewska  
Dorota Kaczmarczyk  
Kamila Gaj

### 60 +

Elżbieta Orzażewska  
Joanna Hepner  
Helena Kozakiewicz

### BIEG 6 km MĘŻCZYŹNI

#### 16-29 lat

Bartłomiej Bajon  
Mikołaj Klucznik  
Mateusz Falejczyk

#### 30-39 lat

Marcin Grzegorzycza  
Kamil Spyra  
Krzysztof Musiolik

#### 40-49 lat

Dariusz Wrzesień  
Wojciech Szymura  
Mariusz Ogaza

#### 50-59 lat

Marek Podeszwa  
Grzegorz Pojda  
Jerzy Masłoń

#### 60 +

Tadeusz Zaremba  
Zbigniew Pieron  
Jan Białecki

### BIEG 10 km KOBIETY

#### 30-39 lat

Agnieszka Wienchol  
Alicja Janicka  
Roksana Borowicz

#### 40-49 lat

Marzena Szablowska



Złożenie kwiatów na grobie Ks. Konstantego Damrota.



Młodzi zawodnicy podczas Mini Biegu na 100 m.

Anna Migas

Brygida Kempkiewicz

### 60 +

Edyta Marek-Wróbel

### BIEG 10 km MĘŻCZYŹNI

#### 16-29 lat

Kacper Szarłowicz  
Szymon Pacia  
Daniel Palarz

#### 30-39 lat

Przemysław Denicki  
Artur Bujnowski  
Jakub Szarłowicz

#### 40-49 lat

Łukasz Furmanek  
Wojciech Pietrzyk  
Waldemar Jachimowski

#### 50-59 lat

Krzysztof Sobolewski  
Andrzej Pacuła  
Robert Kowalski

#### 60 +

Bogdan Gaweł

Piotr Pacuła

Mirosław Maćkowiak

### MIESZKAŃCY

### GMINY PILCHOWICE

#### BIEG 6 km KOBIETY

Aneta Schymura  
Małgorzata Musiolik  
Magdalena Szlosarek

#### BIEG 6 km MĘŻCZYŹNI

Bartłomiej Bajon  
Krzysztof Musiolik  
Adam Rusin

#### BIEG 10 km KOBIETY

Agnieszka Wienchol  
Marzena Szablowska  
Alicja Janicka

#### BIEG 10 km MĘŻCZYŹNI

Łukasz Furmanek  
Mirosław Pytlak  
Paweł Pietryszak

Tekst i zdjęcia:  
Piotr Szoltysek

## Nasz rowerowy rajd

Wkroczyliśmy właśnie w czas, kiedy to pogoda pozwala na organizację ciekawych wydarzeń plenerowych, od koncertów przez zawody sportowe, na piknikach kończąc. Jest to także czas, w którym miasta celebrować swoje dni. Jednym z nich są Sośnicowice – to właśnie tam 11 czerwca 2022 roku zostało zorganizowane Święto Miasta i Gminy, a wraz z nim współorganizowany przez powiat gliwicki rajd rowerowy!

Sobotniego ranka, 11 czerwca sympatycy dwóch kółek przybyli do Sośnicowic, by wziąć udział w Rajdzie Rowerowym Gminy Sośnicowice i Powiatu Gliwickiego. Szczęśliwie pogoda, po kilku dniach burz i deszczu, tym razem dopisała, dzięki czemu każdy, kto miał chęć na przejażdżkę – zrobił to. Przed rajdem kilka słów do zgromadzonych



Wszyscy uczestnicy Rajdu Rowerowego na jednym z przystanku w Rachowicach. Foto: Piotr Szoltysek.

powiedział burmistrz Sośnicowic, Leszek Kołodziej, który podziękował za przybycie i życzył dobrej zabawy, po czym ruszył rowerem wraz z resztą uczestników w trasę. W wydarzeniu wzięło udział blisko trzydziestu rowerzystów w różnym wieku, a szczególnie cieszy nas fakt, że pojawiło się także kilkoro dzieci, które dzielnie towarzyszyły rodzicom w tej interesującej wyprawie.

Trasa miała około 30 kilometrów długości i prowadziła przez takie miejscowości powiatu gliwickiego jak Kozłów i Rachowice, ze startem i metą, rzecz jasna, w Sośnicowicach. Uczestnicy rajdu mogli podziwiać walory przyrodnicze i atrakcje turystyczne Sośnicowic oraz powiatu gliwickiego, a szczególnie Cmentarz Żydowski, zbiornik retencyjny w Kozłowie czy Grotę ku czci Matki

Boskiej w Rachowicach. To właśnie w tych miejscach zaplanowane były chwile przerwy, podczas której rowerzyści mogli odpocząć we wspaniałych okolicznościach przyrody, ale także dowiedzieć się co nieco o tych konkretnych miejscach. I tak pierwszy przystanek to Cmentarz Żydowski, gdzie rowerzyści mieli okazję posłuchać krótkiej historii tegoż miejsca, który jest najmniejszym zachowanym kirkutem na terenie województwa śląskiego. Kolejno rajd zatrzymał się przy obudowanych w zeszłym roku obiektach małej retencji w Kozłowie. Zaś ostatnim miejscem odpoczynku była Grota ku czci Matki Boskiej w Rachowicach, gdzie co roku odprawiane są pasterki. Co ciekawe wśród uczestników rajdu można było spotkać nie tylko osoby zamieszkuje gminę, ale także te przybyłe z różnych stron powiatu, ale i województwa śląskiego, którzy odkryli nieznane im dotąd tereny. Rowerzyści byli bardzo zadowoleni z warunków i trasy, która w dużej

mierze prowadziła przez lasy czy polne ścieżki.

– Muszę powiedzieć, że rajd był bardzo dobrze zorganizowany, szczególnie z perspektywy osoby, która nie zna okolic. Dowiedzieliśmy się wielu ciekawych informacji, a trasa i tempo były dostosowane do wszystkich uczestników, również dzieci, które miały dużą frajdę podczas jazdy, szczególnie przez las i kałuże. Jesteśmy pozytywnie zaskoczeni, z przyjemnością wrócimy tutaj za rok – mówi Ania z Bytomia, która uczestniczyła w rajdzie wraz z przyjaciółmi.

Po powrocie do OSiR-u uczestnicy rajdu otrzymali z rąk burmistrza Sośnicowic pamiątkowe dyplomy oraz małe upominki, co było bardzo sympatycznym gestem po tak interesującej wycieczce. Wśród głosów rowerzystów, którzy wzięli udział w imprezie, można było usłyszeć deklaracje startu w podobnym wydarzeniu za rok.

Karolina Orłoś

## Nasza stażystka z Powiatu Calw

**Yara Butschkow, mieszkanka naszego partnerskiego Powiatu Calw (Niemcy, Badenia-Wirtembergia) w maju br. odbywała staż w ramach Programu Erasmus w Biurze Rozwoju i Informacji Starostwa Powiatowego w Gliwicach. Yara uczyła się języka polskiego i pomagała nam w różnych zadaniach i działaniach. Kolportowała też z nami Wiadomości Powiatu Gliwickiego.**

Oto jak nasza Yara wspomina swój pobyt w powiecie gliwickim:

– Wiosną ubiegłego roku zaczęłam uczyć się języka polskiego z zainteresowania. Dopiero przez przypadek dowiedziałam się o możliwości realizacji projektu Erasmus w naszym partnerskim powiecie w Gliwicach. Niestety, wcześniej byłam w waszym kraju tylko raz, w Krakowie, ale zawsze chciałam zobaczyć i przeżyć coś więcej w Polsce, ponieważ wszystko, czego dowiedziałam się o ludziach, kulturze, jedzeniu i języku dzięki polskim znajomym, bardzo mi się podobało. Wiele osób mówiło mi, że w Polsce będę się nudzić i będę mieć problemy językowe, ale było zupełnie inaczej. Powiat gliwicki jest piękny i oferuje tak wiele ciekawych rzeczy, że potrzebowałbym kolejnych czterech tygodni, aby zobaczyć tylko połowę z nich. Poznałam samych przyjaznych ludzi, smakowało mi polskie jedzenie i czuję, że teraz rozumiem język polski znacznie lepiej niż wcześniej. Najbardziej zaskoczyło mnie to, jak bardzo wszyscy byli pomocni. Jak tylko powiedziałam, że niestety słabo mówię po polsku, wszyscy starali się jakoś pomóc, używając polskiego, angielskiego, niemieckiego i dużo języka migowego, za każdym razem się udawało. Szczególnie pod względem językowym czas spędzony tutaj był wyzwaniem, ale jestem bardzo szczęśliwa, że mogłam spędzić cztery tygodnie w powiecie gliwickim i że zostałam tu przyjęta w tak przyjazny i serdeczny sposób. Wspaniale było również uczestniczyć w polsko-niemieckim tygodniu projektowym z młodzieżą z Pucka i Calw. W przyszłości spędzę jeszcze wiele wakacji w Polsce i postaram się lepiej poznać ten kraj – deklaruje Yara Butschkow.

A my najserdeczniej naszą Yarę pozdrawiamy!



Yara Alina Butschkow zawsze z uśmiechem pracowała, nawet podczas niełatwego kolportażu Wiadomości Powiatu Gliwickiego.  
Foto: Archiwum Starostwa Powiatowego w Gliwicach

## Powiat Gliwicki w oku kamery

Polecamy nasz comiesięczny program w Telewizji TVT pt. „Powiat Gliwicki w oku kamery”. Zawsze w ostatni piątek miesiąca!

W programie m.in. relacje z wydarzeń w Starostwie Powiatowym w Gliwicach, a także na terenie powiatu gliwickiego, spotkania z ciekawymi ludźmi, reportaże itd. Warto nas oglądać!

Telewizja TVT jest dostępna poprzez naziemną Telewizję Cyfrową (DVB-T), a także za pośrednictwem streamingu online na stronie internetowej [www.telewizjatvt.pl](http://www.telewizjatvt.pl). Telewizja może być obecna również w telefonie w aplikacji na androida, którą można pobrać z Google Play lub ze strony internetowej telewizji.

Kanał Telewizji TVT dostępny jest także w sieci kablowej UPC (Kanał 361), Vectra (Kanał 6), Multiplay (Kanał 33), Leon (Kanał 45), Echostar (Kanał 88) oraz Jambox, a także za pośrednictwem innych operatorów. Polecamy!

Oglądajcie nas w Telewizji TVT!



## WIADOMOŚCI POWIATU GLIWICKIEGO

Redaktor naczelna: Magdalena Fiszer-Rebisz.

Zespół: Piotr Szotysek, Karolina Orłoś, Szymon Sobota. Współpraca: Ewa Pieszka, Skład: Fabryka Pomysłów PR.

Wydawca: Starostwo Powiatowe w Gliwicach, ul. Zygmunta Starego 17, 44-100 Gliwice, tel. 32 332 66 53.

email: [redakcja@starostwo.gliwice.pl](mailto:redakcja@starostwo.gliwice.pl) [www.powiatgliwicki.pl](http://www.powiatgliwicki.pl)

Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów, zastrzega sobie prawo do dokonywania skrótów, przeredagowań i zmiany tytułów.

Przekazanie tekstów i zdjęć do redakcji jest równoznaczne z udzieleniem wydawcy licencji niewyłącznej na ich druk i prezentację w internecie.

Druk: POLSKA PRESS sp. z o.o. Drukarnia Sosnowiec. Nakład 8.000 egzemplarzy.

## Czerwcowy torcik naleśnikowy

Nie słabnie moda na gotowanie, bo jak wiadomo ludzie ze wszystkich regionów Polski i świata lubią jeść smacznie i zdrowo. Niedawno Obszar Stowarzyszenia Hrubieszowskiego „Lepsze Jutro” LGD wydał znakomitą książkę kucharską pt. Hrubieszowskie smaki, przewodnik po carvingu i dekoracji potraw. Znalazły się tam m.in. przepisy na pyszne dania kuchni wschodniej Polski, ale także wskazówki dotyczące dekoracji potraw. Wybraliśmy z tej książki dla naszych Czytelników przepis na słodki i prosty w wykonaniu torcik naleśnikowy. Mniam...  
Składniki ciasta naleśnikowego:

- 1,5 szklanki mąki pszennej razowej
  - 1 szklanka mleka
  - 2 jajka
  - 2-3 łyżki oleju
  - 1 szklanka wody gazowanej
- Składniki farszu:
- 200 g mielonego półtłustego twarogu
  - 2 dojrzałe banany

- 1 szklanka owoców (najlepiej truskawki, maliny, jeżyny, borówki lub jagody)
- 3 łyżki masła orzechowego
- ewentualnie łyżka drobnego cukru

Do dekoracji

- płatki migdałowe
- świeże owoce (jak wyżej)
- listki mięty
- czekolada
- bita śmietana

Sposób wykonania:

Mąkę, mleko, jajka, olej, wodę gazowaną dokładnie zmiksować. Wlewać porcjami na patelnię i smażyć naleśniki. Usmażone odkładać na talerz. Ser na nadzienie dokładnie zmiksować z owocami i ewentualnym cukrem. Na paterze układać po jednym naleśniku. Smarować przygotowanym serkiem, a co trzeci naleśnik posmarować masłem orzechowym. Na górze posmarować serkiem, udekorować świeżymi owocami, bitą śmietaną, płatkami migdałowymi czekoladą i listkami



Foto: Hrubieszowskie smaki

mięty. Kroić jak tort i jeść ze smakiem!

A jak już jesteśmy przy czerwcowych truskaweczkach, owocach bardzo sezonowych, to polecamy także szybki, prosty a wyborny deser. Należy ubić mikserem śmietankę bez cukru (najlepiej 30 %) lub skorzystać z gotowej w proszku. Do ubitej na sztywno śmietany dodać umyte i pokrojone truskawki w sporej ilości oraz pokruszone słodkie bezy (też nie żałować!). Lekko wymieszać, schłodzić i podawać! Truskawki, neutralna bita śmietana i słodkie bezy uzupełniają się znakomicie. Można łączyć z torcikiem naleśnikowym!

(MFR) ■

## Toszek na pamiątkowej fotografii

Opisywaliśmy już w Wiadomościach Powiatu Gliwickiego historię psa Toszka, który jest pupilem dr Ewy Kownackiej, członkini Zarządu Powiatu Puckiego. Czworonożny przyjaciel pani Ewy – wyżeł weimarski - otrzymał imię Jam Toszek na cześć historycznego miasta w powiecie gliwickim z sympatii jego właścicielki do Górnego Śląska, partnerskiego powiatu gliwickiego i oczywiście... miasta Toszka.

Podczas majowej wizyty delegacji z powiatu puckiego Ewa Kownacka wręczyła pamiątkową fotografię swojego psa Toszka na tle Bałtyku Grzegorzowi Kupczykowi, burmistrzowi Toszka. Radości było z tego powodu wiele, a sympatyczna fotka ma zawisnąć w gabinecie samego pana burmistrza. Toszek łączy więc oba nasze partnerskie powiaty – gliwicki i pucki.



Ewa Kownacka i Grzegorz Kupczyk wraz z fotografią psa Toszka.  
Foto: MFR

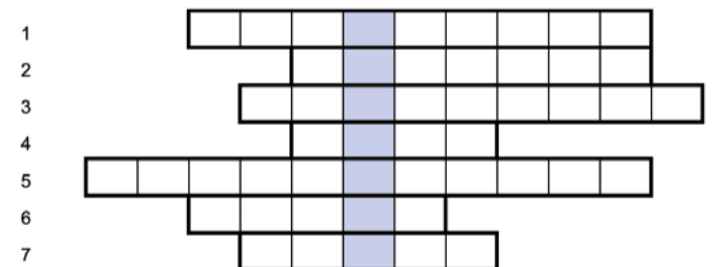
(MFR) ■

## KRZYŻÓWKA Z HASŁEM

**Szanowni Czytelnicy przedstawiamy Wam kolejną krzyżówkę. Poprawne hasło krzyżówki z poprzedniego numeru WPG brzmi UNIA KRYWAŁD. Kto odgadnie hasło tej krzyżówki? Zachęcamy do jej rozwiązania.**

Pytania do krzyżówki:

1. Sołectwo, w którym w bieżącym roku odbędą się dożynki wojewódzkie.
2. Bieg imienia... wystartował w tym roku, tradycyjnie



w Pilchowicach.

3. Instytut ten obchodzi w tym roku jubileusz 75-lecia.
4. Kwitną w czerwcu na czerwono.
5. W tym miasteczku rozpoczęła się tegoroczny powiatowy

wo-gminny rajd rowerowy.

6. Podczas tego spotkania radni podejmują uchwały.
7. Najlepiej, żeby była zbilansowana i zdrowa.

(MFR) ■



**Wiadomości**  
POWIATU GLIWICKIEGO