

**CZYTAJ
NAS:**

- CO TYDZIEŃ
W GAZECIE
- CODZIENNIE
W INTERNECIE



nowy KURIER
mławski.pl

CENA 2,80 zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZCZOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZCZĘCINO WIECZNA WIEŚNIEWO

Fot. Materiały KPP



POLICJANCY OBCHODZILI SWOJE ŚWIĘTO

MŁAWSCY POLICJANCY UCZCILI 102. ROCZNICĘ POWSTANIA POLSKIEJ POLICJI PAŃSTWOWEJ. APEL MIAŁ CHARAKTER KAMERALNY. W ZGODNEJ Z CEREMONIAŁEM UROCZYSTOŚCI UCZESTNICZYLI POLICJANCY I PRACOWNICY MŁAWSKIEJ KOMENDY POLICJI ORAZ ZAPROSZENI GOŚCIE. **S. 2**

JARMARK ŚREDNIOWIECZNY W KONOPKACH

ROZRYWKA ||

s. 4



■ Stowarzyszenie Przedsiębiorcy Pro Publico Bono w partnerstwie z Urzędem Gminy w Stupsku organizuje Inscenizację Jarmarku Średniowiecznego w Konopkach. Organizatorzy zapraszają mieszkańców gminy Stupsk i okolic z rodzinami oraz wszystkich chętnych.

UCIEKAŁ PRZED POLICJĄ W... KUKURYDZĘ

NA SYGNALE ||

s. 3



■ Pijany, poszukiwany, 27-latek najpierw uciekał przed policjantami oplem, a później porzucił samochód i wskoczył w pole kukurydzy. Policjanci jednak go złapali.

SMART CITY W MŁAWIE

WODA ||

s. 5



■ Miasto Mława wspólnie ze spółką Wod-Kan oraz Grupą SUEZ rozpoczyna testy systemu zdalnego stacjonarnego odczytu wodomierzy, jako pierwszy element inteligentnego miasta cyfrowego.

CZEKAMY NA WASZE SYGNAŁY!

Ważny temat dla „Kuriera”, zrobicie fotografię ilustrującą jakiś problem lub ważną dla miasta, gminy i powiatu sprawę? Oczekujecie pomocy? Zadzwoń albo napisz e-maila lub skontaktuj się na naszym fanpage.

redakcja@kuriermlawski.pl
reklama@kuriermlawski.pl
tel. 514-800-936 (redakcja)
tel. 502-499-528 (dział reklamy)
www.facebook.com/kurier.mlawski

Uroczysty apel z okazji Święta Policji, awanse i odznaczenia

TRADYCJA || Mławscy policjanci uczcili 102. rocznicę powstania Polskiej Policji Państwowej. Apel miał charakter kameralny. W zgodnej z ceremoniałem uroczystości uczestniczyli policjanci i pracownicy mławskiej komendy Policji oraz zaproszeni goście.



Policjantom, w tym ważnym dniu, towarzyszyli: starosta mławski Jerzy Rakowski, zastępca burmistrza Mławy Szymon Zejer, zastępca komendanta PSP w Mławie mł. bryg. Mirosław Wójcik oraz ks. Piotr Orliński.

Po podniesieniu Flagi Państwowej na maszt oraz odegraniu hymnu RP modlitwę w intencji policyjnej rodziny wygłosił ks. Piotr Orliński.

Następnie głos zabrał Komendant Powiatowy Policji w Mławie insp. Artur Ryfiński.

Komendant podziękował policjantom za trud służby, potęgowany takimi sytuacjami jak walka z ptasią grypą. Podkreślił, że policjanci są wszędzie tam, gdzie potrzebna jest pomoc, chronią i służą. — Czuję dumę, stojąc na czele takiej załogi — powiedział.

Podczas kolejnej części

uroczystości Komendant Powiatowy Policji w Mławie przekazał na ręce swojego zastępcy, podinsp. Krzysztofem Hincmana, akt mianowania na stopień młodszego inspektora.

Następnie komendanci wręczyli awansowanym policjantom akty mianowania na wyższe stopnie policyjne.

Wśród 41 awansowanych podczas tegorocznego święta było 8 posterunkowych, którzy dopiero rozpoczynają

swoją służbową drogę.

Podczas uroczystości wymieniono także osoby, odznaczone medalami.

Zgodnie z Postanowieniem Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej, medalem brązowym „Za długoletnią służbę” odznaczony został asp. szt. Roman Polak.

Decyzją Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji brązową odznakę „Zasłużony Policjant” otrzymał asp. szt. Cezary Chmielewski.

Decyzją Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji, brązowym medalem „Za zasługi dla Policji”, odznaczony został st. bryg. mgr inż. Zbigniew Kapiński Komendant Powiatowy PSP w Mławie.

Medale i odznaka zostaną wręczone w późniejszym terminie.

Podczas uroczystego apelu głos zabrali wspierający na co dzień mławską Policję starosta mławski oraz zastępca burmistrza Mławy, składając

policjantom i pracownikom Policji najserdeczniejsze życzenia oraz dziękując za trud służby.

Po uroczystym apelu, Komendant Powiatowy Policji w Mławie wraz z zastępcą zapalili znicze na grobie i obelisku pierwszego Komendanta Policji Państwowej w Mławie, bohatera wojennego – kom. Apoloniusza Strzeleckiego.

Informacja KPP

Miejski Dom Kultury z grantem

KULTURA || Miejski Dom Kultury w Mławie dostanie środki finansowe z programu „Konwersja cyfrowa domów kultury”, które przeznaczy na doposażenie w sprzęt, oprogramowania, licencje oraz szkolenia dla pracowników. Na program złożono 1.221 wniosków.

W ubiegłym tygodniu na stronie Narodowego Centrum Kultury pojawiły się wyniki jednego z najbardziej promowanych dotychczas przez Ministerstwo Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu programu „Konwersja cyfrowa domów kultury”.

W gronie beneficjentów tego programu znalazło się tylko dwieście domów kultury z całej Polski, w tym Miejski Dom Kultury w Mławie, który przyznane środki finansowe przeznaczy na doposażenie jednostki w sprzęt, oprogramo-



wania, licencje oraz szkolenia dla pracowników.

Na program złożono 1.221 wniosków, z czego 1006 przeszło pozytywnie ocenę formalną, a tylko 200 otrzymało dofinansowanie. Miejski Dom Kultury nie po raz pierwszy

otrzymuje dofinansowanie z funduszy zewnętrznych.

Obecnie realizuje program pn. „Dialogiem i działaniem zmieniamy świat”, na który łącznie otrzymał 30 tys. złotych, a przed rokiem w dobie całkowitego lockdownu sfi-

nalizował zadanie „Muzyka bez granic Sieciowanie Dźwiękiem” w ramach programu „Kultura wsieci”.

Poza tym w czerwcu br. zakończył szkolenia dla młodzieży z tworzenia grafik na aplikacjach mobilnych w ramach ogólnopolskiego programu „Sieć na kulturę”.

Złożony przez MDK projekt zakłada podniesienie kompetencji cyfrowych pracowników domu kultury w Mławie w zakresie obsługi programów i aplikacji do montażu i obróbki filmów, realizacji dźwięku, marketingu internetowego i komunikacji oraz doposażenie

jednostki w niezbędny sprzęt umożliwiający innowacyjne wykorzystanie narzędzi cyfrowych do tworzenia nowej oferty online odpowiadającej na potrzeby lokalnej społeczności.

Celem projektu jest stworzenie warunków do aktywizacji nie tylko animatorów kultury, ale i odbiorców oferty, zapewnienie im narzędzi do doskonalenia umiejętności twórczych i stymulowania kreatywności z wykorzystaniem nowoczesnych rozwiązań, w tym gier mobilnych.

Pracownicy Miejskiego Domu Kultury w Mławie wezmą udział w cyklu szkoleń

organizowanych przez Narodowe Centrum Kultury oraz skorzystają z pomocy tzw. tutora cyfrowego.

Tematem szkoleń będzie projektowanie oferty programowej on-line oraz narzędzia internetowe. Kwota, którą otrzyma jednostka to 107 400,00 zł.

Projekt „Konwersja cyfrowa domów kultury” jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Działania 3.2 „Innowacyjne rozwiązania na rzecz aktywizacji cyfrowej” Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa na lata 2014-2020 (PÓ PC).

Uciekał przed policją w... pole kukurydzy

NA SYGNALE || Pijany, poszukiwany, 27-latek najpierw uciekał przed policjantami oplem, a później porzucił samochód i wskoczył w pole kukurydzy. Policjanci jednak go złapali.

Zatrzymany po pościgu 27-letni mieszkaniec powiatu mławskiego był poszukiwany do obycia kary pozbawienia wolności, miał sądowy zakaz prowadzenia pojazdów, nie zatrzymał się do kontroli drogowej, a w organizmie miał ponad 2 promile alkoholu — informuje asp.szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. — Próbowal zgubić policyjny pościg, uciekając pieszo w pole ku-



Poszukiwany 27-latek uciekł przed policjantami na pole kukurydzy

kurydzy. Trafił do policyjnego aresztu.

W poniedziałek 19 lipca w nocy policjanci z posterunku policji w Szeńsku, na trasie Luszewo – Rąbno, zauważyli opla, którym kierował poszukiwany przez Policję 27-letni mieszkaniec powiatu mławskiego.

Funkcjonariusze chcieli zatrzymać kierowcę do kontroli, lecz on zaczął uciekać.

— Nie mogąc zgubić policyjnego pościgu, zatrzymał pojazd w pobliżu pola

kukurydzy i już pieszo zaczął uciekać policjantom — kontynuuje asp.szt. Anna Pawłowska. — Po chwili został zatrzymany w polu kukurydzy.

Jak się okazało, 27-latek, poza nakazem doprowadzenia do zakładu karnego, miał także sądowy zakaz kierowania pojazdami.

Podczas zatrzymania był agresywny, znieważał policjantów i groził im. W organizmie miał ponad 2 promile alkoholu. W ciągu jednej

chwili dopuścił się kilku przestępstw.

We wtorek 20 lipca 2021 usłyszał zarzuty kierowania pojazdem w stanie nietrzeźwości, niestosowania się do sądowego zakazu kierowania pojazdami, niezatrzymania się do kontroli drogowej, grożenia oraz znieważenia policjantów.

Zatrzymany został osadzony w areszcie śledczym. Grozi mu długoletni wyrok. Postępowanie prowadzi mławska komenda Policji.

Informacja KPP

Przewrócili go na chodnik i kopali

POBICIE || Mławska policja zatrzymała dwóch młodych mężczyzn — w wieku 17 i 20 lat — podejrzanych o pobicie 27-letniego mławianina.

Do pobicia doszło we środę 21 lipca w nocy, na jednej z ulic w Mławie. Policję zaalarmował przypadkowy świadek.

Jak wynika ze wstępnych ustaleń, dwóch młodych mężczyzn zaatakowało 27-letniego, nietrzeźwego mławianina.

Przewrócili go na chodnik i kopali po całym ciele. Pobity mężczyzna doznał ogólnych potłuczeń ciała oraz urazów twarzy.



Zdjęcie jest tylko ilustracją do tekstu

Został przewieziony przez załogę karetki pogotowia do mławskiego szpitala.

Interwenujący patrol prewencji, kilka ulic dalej zatrzymał podejrzanych, to dwaj bracia, mieszkańcy Mławy. W momencie zatrzymania byli pod wpływem alkoholu.

Zostali osadzeni w policyjnym areszcie. Usłyszeli zarzuty pobicia. Za przestępstwo to grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności.

Informacja KPP

REKLAMA

komunikat

OGŁOSZENIE

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2020 r. poz. 1990 z późn. zm.)

Burmistrz Miasta Mława

informuje, że w dniach od 27.07.2021 r. do 25.08.2021 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Mława, ul. Stary Rynek 19, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.mlawa.pl umieszczono wykazy nieruchomości przeznaczonych do zbycia. Wykazy obejmują niżej wymienione nieruchomości:

- nr 602/3 o powierzchni 0,1348 ha, położona w Mławie, przy al. św. Wojciecha i ul. Komunalnej,
- nr nr 130/84, 130/85, o łącznej powierzchni 0,0763 ha, położone w Mławie, przy ul. Ordona.

Jarmark Średniowieczny w Konopkach



Fot. materiały organizatora

W trakcie jarmarku odbędą się wyjątkowe pokazy walk

STOWARZYSZENIE PRZEDSIĘBIORCY PRO PUBLICO BONO W PARTNERSTWIE Z URZĘDEM GMINY W STUPSKU ORGANIZUJE INSCENIZACJĘ JARMARKU ŚREDNIOWIECZNEGO W KONOPKACH.

Jarmark przeniesie odwiedzających w podróż do wieków średnich — opowiada Marcin Morawski ze Stowarzyszenia Przedsiębiorcy Pro Publico Bono. — Zobaczymy jak pracowali kiedyś rzemieślnicy. Zajrzymy do pracowni jubilera, tokarza i cieśli, spróbujemy swoich sił w pracowni garncarskiej. Zajmiemy się też tematami życia codziennego, poznamy dawne gry planszowe, spróbujemy swoich sił jako skryba — zachęca do udziału w imprezie.

Jarmark w Konopkach odwiedzą również rycerze oraz wojowie. Będzie to niebywała okazja do szerokiego spojrzenia na średniowiecze od rzemiosła przez kulturę, sztukę, muzykę, kuchnię po uzbrojenie i sztukę wojenną. Specjalnie przygotowane stanowisko zbrojowni pokazuje przekrój uzbrojenia od okresu pierwszych Piastów, aż do bitwy pod Grunwaldem. W trakcie jarmarku odbędą się wyjątkowe pokazy walk oraz pokazy uzbrojenia. — Na stanowisku średniowieczne-



Fot. materiały organizatora

Jarmark przeniesie odwiedzających w podróż do wieków średnich



Jarmark w Konopkach odwiedzą również rycerze oraz wojowie.

go kupca dowiemy się jak nasi przodkowie dokonywali transakcji handlowych, poznamy walutę średniowiecza i czym było białe złoto. Najwytrwalsi będą mogli spróbować zrozumieć system miar i wag panujący w Królestwie Polskim — kontynuuje Marcin Morawski — Aby podnieść rangę jarmarku w ten wyjątkowy dzień odwiedzi go Kasztelan Ciechanowski.

Nie zabraknie też muzyki. — Muzycznie przeniesie nas do średniowiecza Zespół Muzyki Dawnej Huskarl z Gnie-

zna, który oprócz średniowiecznych utworów nauczy chętnych tańców z epoki. Wystąpi również wielokrotnie nagradzany zespół „Dąbkowiaczy” z Dąbku — opowiada pan Marcin i dodaje, że nad całością merytorycznie i organizacyjnie będzie czuwać Stowarzyszenie Pozytywnie Historyczni z Ciechanowa.

Organizatorzy Jarmarku Średniowiecznego zapraszają mieszkańców gminy Stupsk i okolic z rodzinami oraz wszystkich chętnych do Konopek.

Kierował tirem, a tachograf rejestrował odpoczynek

Patrol ruchu drogowego zatrzymał na drodze w Podkrajewie do kontroli kierującego ciężarówką scanią z naczepą. Kierowca znacznie przekroczył prędkość w terenie zabudowanym. Podczas kontroli, okazało się, że to nie jedyne jego przewinienie.

Podczas trwającej kontroli drogowej, policjanci zauważyli, że tachograf w pojeździe od ponad 2 godzin rejestruje... odpoczynek.

Na impulsatorze skrzyni biegów dostrzegli niewielki magnes, zakłócający pracę tachografu i drogomierza. Tachograf nie rejestrował przebytej drogi



Fot. KPP Mławka

Na impulsatorze skrzyni biegów znajdował się niewielki magnes, zakłócający pracę tachografu i drogomierza

oraz czasu pracy kierowcy. Kontrola drogowa zakończyła się dla kierowcy scania, mieszkańca powiatu nidzickiego, mandatem za

przekroczenie prędkości (200 zł), 6 punktami karnymi oraz mandatem na kwotę 2.000 złotych, za nierejestrowanie na karcie,



za pomocą tachografu, aktywności kierowcy.

Policjanci zatrzymali także dowód rejestracyjny pojazdu. Sprawa zostanie przekazana

do Wojewódzkiego Inspektoratu Transportu Drogowego w Radomiu.

Przedstawione zdarzenie to przykład jednej z wielu po-



Policjanci zatrzymali także dowód rejestracyjny pojazdu.

dobnych kontroli. Mławska Policja zapowiada wzmożone działania kontrolne, dotyczące pojazdów ciężarowych.

Informacja KPP

Smart City w Mławie

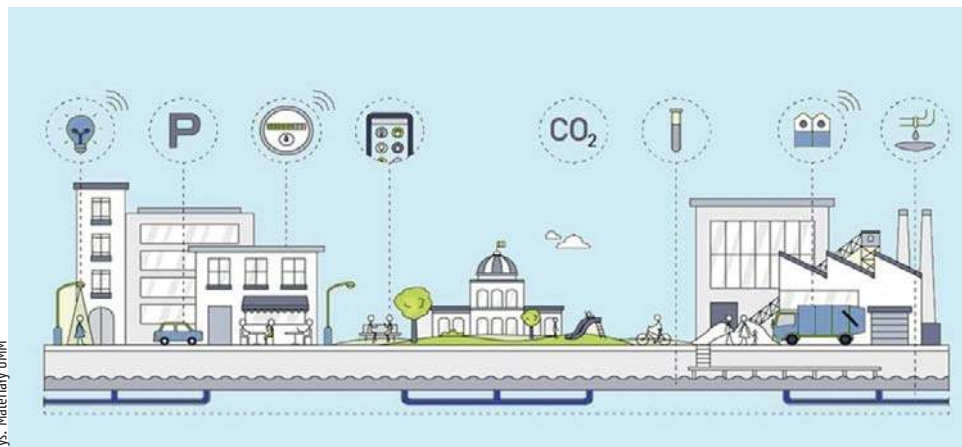
MIASTO MŁAWA WSPÓLNIE ZE SPÓŁKĄ WOD-KAN ORAZ GRUPĄ SUEZ ROZPOCZYNA TESTY SYSTEMU ZDALNEGO ODCZYTU WODOMIERZY, JAKO PIERWSZY ELEMENT INTELIGENTNEGO MIASTA CYFROWEGO.

To kolejna współpraca partnerów, których pierwszym wspólnym projektem było świadczenie usługi oczyszczania ścieków w formule PPP, gdzie od pięciu lat na terenie miasta Mława SUEZ Woda świadczy usługi na rzecz mieszkańców Mławy.

System oparty o technologię WIZE z użyciem częstotliwości 169 MHz umożliwia odczytywanie stanu wodomierzy nawet co piętnaście minut z nadajnika umieszczonego nawet 7 km od wodomierza.

Pozyskane dane pomogą podnieść świadomość mieszkańców jak korzystają z wody, a władzom miasta na sprawne i oszczędne zarządzanie infrastrukturą.

System pozwoli na zasygnalizowanie awarii wodomierza lub zbyt duży przepływ mogący świadczyć o nieszczelności,



System oparty o technologię WIZE z użyciem częstotliwości 169 MHz umożliwia odczytywanie stanu wodomierzy nawet co piętnaście minut

co jest tak ważne w czasach globalnego ocieplenia i problemem z wodą pitną w sezonach letnich.

W dobrej sytuacji pandemicznej pozwala to również na komfort braku wizyt inasenta.

System będzie można w przyszłości rozbudować o zarządzanie miejskimi rowerami, sterowanie ulicznym



Pozyskane dane pomogą podnieść świadomość mieszkańców jak korzystają z wody.

oświetleniem, lokalizowaniem pojazdów obsługujących miasto lub inne czujniki służące mieszkańcom.

Tym samym Mława po raz kolejny może okazać się prekursorem nietuzinkowych rozwiązań na skalę kraju i stać się częścią systemu obsługującego już 16.000.000 punktów odczytu na świecie.

Magdalena Grzywacz, rzecznik prasowy Urzędu Miasta Mława

REKLAMA

POLSKI ŁAD DLA POLSKIEJ WSI, DLA POLSKIEGO ROLNIKA

Polski Ład to wielki program zmiany cywilizacyjnej, która będzie dotyczyła całej Polski, wszystkich grup społecznych, wszystkich regionów. Nie zapomniano w nim o polskiej wsi.

«Chleb jest bardzo potrzebny, chleb jest niezbędny» – to słowa Jana Pawła II, który zaznaczył bardzo wyraźnie tym samym, że żyjemy dzięki rolnikom, dzięki wsi, dzięki polskiej wsi – powiedział premier, otwierając debaty, która została zorganizowana w Instytucie Zootechniki w Balicach koło Krakowa. To ważne słowa. Rozwiązania zawarte w Polskim Ładzie to konkrety. 20 ważnych programów dla rolników.

1. Wyższe dopłaty do paliwa dla rolników. W ramach Polskiego Ładu ma nastąpić podniesienie stawki dopłaty do 110 zł na hektar. Wypłata dopłat wg podwyższonej stawki ma nastąpić w I połowie 2022 r.
2. Uwolnienie rolniczego handlu detalicznego. W ramach tego programu tworzone będą miejsca bezpośrednio sprzedaży spożywczych produktów lokalnych. Wspierane będą mikro- i małe przedsiębiorstwa przetwórstwa rolno-spożywczego.
3. Ustawa o rodzinnych gospodarstwach rolnych. Pozwoli

ona na ustanowienie zasad wsparcia rozwoju rodzinnych gospodarstw. Będzie ona obudowana pakietem systemowych zmian, przywracających pełną godność ekonomiczną i społeczną polskim rolnikom z gospodarstw rodzinnych.

4. Więcej środków UE na wsparcie rozwoju obszarów wiejskich.
5. Kodeks rolny ma być nowym aktem prawnym, który kompleksowo ureguje generalnie zasady gospodarowania rolnego oraz podstawowe prawa dotyczące gospodarowania rolnego.
6. E-okienko dla rolnika. W ramach e-okienka dla rolnika ma powstać jedno miejsce z e-wnioškami.
7. Centralny system informacyjny zasobu państwowej ziemi. Ten program zakłada opracowanie nowego narzędzia informatycznego, umożliwiającego przegląd nieruchomości Zasobu Własności Rolnej Skarbu Państwa, zarządzanych przez KOWR.

8. Cyfrowy system pozwalający na identyfikowanie żywności „od pola do stołu”. W ramach systemu powstaną rozwiązania, które pozwolą na jednoznaczne potwierdzenie pochodzenia żywności oraz na wskazanie wysokiej jakości i bezpieczeństwa żywności lub surowców.

To tylko kilka rozwiązań zawartych w Polskim Ładzie. stwierdził, że programy skierowane do rolników to jedna z najważniejszych części Polskiego Ładu.

„Mogę stąd obiecać, że to jedna z absolutnie najważniejszych części Polskiego Ładu. Robimy wszystko, co w naszych siłach, aby zagwarantować jak najlepsze i jak najbardziej sprawne warunki rozwoju dla polskiej wsi, żeby polska wieś była nie tylko zwycięska w Europie, co już się dzieje, ale żeby kultura i siła polskiej wsi emanowała na całą Polskę” – stwierdził Mateusz Morawiecki.

Biuro poselskie Posła Anny Ewy Cicholskiej



Dzieje Ziemi Zawkrzeńskiej (cz. 4.)

CZwartą częścią
kończymy dziś cykl
pt. „Dzieje Ziemi
Zawkrzeńskiej”,
który przygotował
dla naszych
czytelników Henryk
Antczak, prezes
Towarzystwa
Przyjaciół Ziemi
Mławskiej.

wej w Gnieźnie. To są nasze korzenie, źródło naszej tożsamości, nasza europejskość. Dlatego tę rzeczywistość winniśmy nieustannie zgłębiać i do niej wracać, zwłaszcza na progu wchodzenia do struktur europejskich, by nie zatracić swojej tożsamości i by naszym dziedzictwem ubogacać innych.

Prof. dr hab. Aleksander Gieysztor wygłosił referat „Święty Wojciech w Europie około roku tysięcznego”. Przełom X i XI stulecia zastał Polskę jako silny od trzech ćwierci wielki twór państwowy. Ujrzał je jako państwo już od jednej trzecji wieku chrześcijańskie, przynależne do wspólnej Europy obrządku zachodniego.

Wagę zdarzeń i zjawisk tego czasu doceniali inni twórcy, aktorzy i świadkowie, uczestnicy wprowadzenia Polski do tej wspólnoty jako pełnoprawnego jej uczestnika. Doceniamy to dziś bogatsi o dziesięć wieków doświadczeń, uznając dalekowzroczność i dzielność w podejmowaniu i realizowaniu decyzji, których skutki okazały się trwałe na długiej fali czasu. Wykroczyły one poza koniunkturę, szczególnie korzystną roku tysięcznego i ujawniały się stałe w ciągu czterech prawie dziesiątków pokoleń, które łączą nas z nimi.

Zarysowanie dróg przyswojenia Polski do wspólnoty chrześcijańskiego Zachodu objąć powinno także innych przybyszów na jego ówczesnym pobrzeżu, aby pokazać stawianie się ówczesnej Europy.

Dla pełni obrazu trzeba zaś cofnąć się i objąć spojrzeniem Europę od dwa wieki starszą, a już świadomą swej tożsamości, której cechą dominującą i twórczą było chrześcijaństwo zachodnie.

Jego więzi duchowe i instytucjonalne wyrażały się we wczesnym średniowieczu w nazwach i znakach kultury symbolicznej, które kryły treści niesione przez Kościół zachodni i przez państwowość ówczesnej epoki. Odczuwano wspólnotę Zachodu w postaci nazwy kościelnej Respublica Christiana, odpowiadającej chrześcijanom skupionym w obrządku rzymskim, z papieżem jako

głową, jedynym patriarchą Zachodu.

W końcu VIII wieku, wystąpiła inna przesłanka poczucia wspólnoty, mianowicie władztwo Karola Wielkiego, rozciągające się na Galię, Germanię i znaczną część Italii. W roku 800. odnawiano na tej podstawie Cesarstwo Rzymskie.

W oczach ówczesnych intelektualistów nazywano je Europą, a to w opozycji wobec Afryki i Azji znajdujących się pod wpływem Islamu, wobec Bizancjum i jego hegemonii na styku Europy i Azji. Poza tę Europę, zawdzięczającą czasom Karola Wielkiego swoje pojawienie się w rzędzie idei geopolitycznych, pozostawała rozległa strefa pogańska, która przez dwa następne stulecia przede wszystkim w własnej woli doznawać będzie podziału między dwa obrządki kościelne, między dwie kultury i dwa wzorce ustrojowe, zachodni i wschodni.

Dalej autor opisuje sytuację polityczną a także jej wpływ na rozwój chrześcijaństwa w Europie. Ks. prof. Tadeusz Zebrowski wygłosił referat „Misja świętego Wojciecha na północnym Mazowszu, w drodze do Prus i jego męczeńska śmierć”.

Historiografia polska ogólna i inne prace poświęcone św. Wojciechowi pomijały możliwość pracy misyjnej Świętego w drodze do Prus, przyjmując tylko jego przepowiadanie Chrystusa w Gdańsku i przyjęcie chrztu przez wielu gdańszczan, wyrażnie stwierdzone, przez oba najstarsze żywoty św. Wojciecha: Kanapariusza i św. Brunona. Obydwa były pisane jednak poza granicami Polski, pierwszy w Rzymie, drugi nieco później prawdopodobnie w Niemczech.

W sprawach drogi misyjnej i ostatnich dni życia Świętego oparto się w tych żywotach prawdopodobnie na przekazach ustnych, pochodzących od brata i towarzysza podróży Wojciecha, Radzima Gaudentego i tego co zdołali zapamiętać słuchacze. Nie można od tych przekazów, jakkolwiek napisanych wkrótce po męczeńskiej śmierci Świętego oczekiwać dokładnych opi-

sów zdarzeń i przebytej drogi do Prus.

Stanisław Mielczarski w swej książce, „Misja pruska świętego Wojciecha” w oparciu o podania zachowane wśród ludności na Pomorzu i kościoły pod wezwaniem św. Wojciecha odtworzył prawdopodobną jego drogę przez Pomorze do Gdańska, przez Wyszogród, Gródek, Grabowo koło Skórcza, Stargard i Gorzędziej. Do Gdańska św. Wojciech dotarł i jakiś czas tam głosił kazania i jak niektórzy sądzą w Wielką Sobotę, 27 marca 997 r. udzielił chrztu wielkiej liczbie ludzi.

Podstawą do przyjęcia hipotezy o wędrówce biskupa Wojciecha przez północne Mazowsze stanowi 10 kościołów pod jego wezwaniem na podgrodziach, na pograniczu Prus. Siedem z wymienionych grodów w porządku alfabetycznym: Ciechanów, Płock, Raciąż, Rypin, Steklin, Stupsk i Szeńsk wymienienia fałszyfikat mogileński rzekomo z 1065 r.; znaleźć w nim można trzy dalsze miejscowości posiadające podgrodzowe kościoły po tym wezwaniem: Czerwińsk, Nasielsk i Serock.

Powstanie wszystkich 13 kościołów z wezwaniem św. Wojciecha odnieść należy od XI – początku XIII w. Konieczne jest wyjaśnienie stwierdzeń o kościołach na podgrodziach, a nie w grodach jak dotychczas powszechnie przyjmowano w literaturze. Św. Wojciech w 993 r. zawarł z księciem czeskim Bolesławem II ugodę, aby kościoły budowano w podgrodziach, aby wierni mieli do nich łatwiejszy dostęp.

Od początku XV w. aż do czasów współczesnych w diecezji płockiej powstał tylko jeden kościół pod wezwaniem św. Wojciecha – w Płocku-Podolszyczach. Dr Leszek Zygmier wygłosił referat „W sprawie początków kultu św. Wojciecha w Mławie”. Na początek autor sięga do definicji określenia „kult świętych” – rozumiany jako cześć oddawana zmarłym ludziom, odznaczającym się za życia wybitnymi sprawnościami moralnymi (cnotami), mającą na celu naśladowanie ich życia

i wyjednania sobie ich wstawiennictwa u Boga – posiada ogromne znaczenie nie tylko dla wspólnoty Kościoła. Będąc „ustawicznym znakiem (motywem) jego wiarygodności” i „potwierdzeniem prawdy Ewangelii”, niesie ze sobą wiele ogólnoludzkich, a więc i ponadwyznaniowych wartości kulturowych.

Skupimy się teraz nad zagadnieniem kultu św. Wojciecha w Mławie. Co prawda kultowi biskupa praskiego poświęcono już sporo uwagi, to jednak w przypadku Mławy, której patronuje nie został on – jak do tej pory – szczegółowo opracowany. Badania nad dziejami kultu św. Wojciecha w Mławie wydają się zagadnieniem pozornie prostym. Biorąc jednak pod uwagę różnorodność wykorzystanych źródeł, prezentowany temat jawi się w kategoriach złożonego problemu badawczego. Aby go rozwiązać należy najpierw dokonać krótkiej prezentacji materiału źródłowego, zawierającego istotne dla tematu badań informacje, a następnie w oparciu o te informacje ustalić konkretne fakty, które zestawione razem pozwolą na wyciągnięcie szerszych wniosków. Najcenniejsze okazały się informacje źródłowe zawarte w aktach wizytacji biskupów płockich.

Godny uwagi jest wpis dokonany przez archidiacona płockiego Jana Górskiego, pochodzący z 24 XI 1598 r. z którego dowiadujemy się o wydaniu w 1577 r. specjalnej bulli indulgencyjnej dla parafii mławskiej, zawierającej odpusty m.in. na dzień św. Wojciecha. Poza zacytowaną wzmianką nic nowego do przedmiotu naszych badań nie wnoszą wizytacje biskupie w XVII w.

Dopiero wizytacje osiemnastowieczne dostarczają nowych i cennych w tym względzie informacji źródłowych. Dowiadujemy się z nich bowiem, że zarówno w 1740 r. jak i 1775 r., w kościele św. Wawrzyńca patronem jednego z ołtarzy bocznych był właśnie św. Wojciech, a nad mensą ołtarzową umieszczony był obraz przedstawiający podobiznę biskupa praskiego. Ważna jest również treść

w nim zawarta. Otóż obraz ten przedstawia postać św. Wojciecha w stroju pontyfikalnym, z palmą w rękę, która razem z widocznymi w prawym, dolnym rogu obrazu, włóczniami i wiosłem, stanowi atrybut jego męczeństwa.

Za postacią świętego Męczennika stoi dwóch duchownych, których szaty wskazują, że są to właśnie misjonarze św. Wincentego a Paulo, fundatorzy tego obrazu. Na drugim planie zaś widać krętą rzekę oraz fragment zabudowy miejskiej, najprawdopodobniej osiemnastowiecznej Mławy. Można więc w alegorycznej treści tego obrazu odnaleźć ślady pod koniec ubiegłego stulecia jak widać z treści tego obrazu, żywej miejscowej tradycji o pobycie św. Wojciecha na wzgórzu cmentarnym (Kozielsku), z którego miał on nauczać miejscową ludność w czasie swej wędrówki do Prus. Wspomniany ołtarz św. Wojciecha musiał istnieć już wcześniej, gdyż w 1736 r. został on wymieniony w aktach metrykalnych. Dla naszych badań najistotniejszy jest fakt, że już w I poł. XVII w. na pieczęciach miejskich Mławy pojawił się wizerunek św. Wojciecha, patrona miasta. Apogeum kultu Biskupa praskiego – jak wynika z zachowanych źródeł – nastąpiło w XVIII w. i związane było z działalnością misjonarzy św. Wincentego a Paulo w Mławie. Edward Lewandowski wygłosił referat „Święty Wojciech w tradycji i legendzie”, natomiast Andrzej Grzymkowski zaprezentował materiał „Ziemia Zawkrzeńska na przełomie X i XI wieku w świetle badań archeologicznych”.

Przedstawiony jest również bogaty serwis fotograficzny z kulminacyjnych obchodów roku Wojciechowego w Mławie, a mianowicie wmurowanie Aktu Erekcyjnego pod budowę pomnika oraz uroczystości 7 września 1997 r. związanych z odsłonięciem i poświęceniem pomnika św. Wojciecha – patrona miasta – przez biskupa płockiego Zygmunta Kamińskiego.

Henryk Antczak – Prezes Towarzystwa
Przyjaciół Ziemi Mławskiej

Pijani kierowcy. Na szczęście zatrzymani

NA SYGNALE || Kierowca volkswagena miał w organizmie ponad 1,5 promila alkoholu, kiedy wsiadł za kierownicę. Jak oświadczył policjantom, wypił kilka piw na odpuscie w Dzierzgowie. To nie był jedyny taki przypadek w ostatnich dniach.

Do wspomnianego zdarzenia doszło w piątek 16 lipca przed godz. 17.00. 45-letni mieszkaniec Mławy, po przejechaniu kilkunastu kilometrów, na skrzyżowaniu ulic w Wieczfní Kościelnej, nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu i zderzył się z kierującym BMW mieszkańcem powiatu mławskiego.

Na szczęście nikt nie odniósł obrażeń. Kierowca BMW był trzeźwy, natomiast kierujący volkswagenem miał w organizmie ponad 1,5 promila alkoholu.

Mężczyzna został osadzony w policyjnym areszcie, usłyszał już zarzut kierowania pojazdem w stanie nietrzeźwości.



Za przestępstwo to grozi wysoka grzywna oraz kara do 2 lat pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi mławska komenda Policji.

Następnego dnia, 17 lipca, rano zatrzymano kolejnego nietrzeźwego kierowcę. Tym

razem 25-letni obywatel Ukrainy, który, prowadząc opła na ul. Zabrody w Mławie, miał w organizmie ponad 2,5 promila alkoholu. Został zatrzymany przez przypadkowego świadka, który wezwał policję.

Jak się okazało podczas interwencji, za kierownicą auta siedział przebywający w Mławie 25-letni obywatel Ukrainy. W samochodzie przewoził trzeźwego pasażera, właściciela pojazdu. Właściciel, za udostępnienie swojego auta osobie nietrzeźwej, został ukarany mandatem.

Zatrzymany kierowca został osadzony w policyjnym areszcie. Podejrznanemu grozi wysoka grzywna oraz kara do 2 lat pozbawienia wolności.

Postępowanie prowadzi KPP w Mławie.

— Reakcja świadka tego zdarzenia, to kolejny przykład odpowiedzialnego zachowania na drodze. Bezpieczeństwo zależy od każdego z nas — komentuje asp.szt. Anna

Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie.

Wieczorem tego samego dnia, czyli 17 lipca dyżurny mławskiej Policji odebrał zgłoszenie, dotyczące podejrzenia zachowującego się kierowcy audi.

Patrol ruchu drogowego zauważył wskazany pojazd na mławskiej obwodnicy drogi krajowej nr 7 i zatrzymał kierującego do kontroli. 42-letni mieszkaniec Warszawy miał w organizmie ponad 2 promile alkoholu.

W rozmowie z policjantami oświadczył, że zanim wsiadł za kierownicę, wypił jedynie dwa piwa. Jak się okazało, zatrzymany ma sądowy zakaz kierowania pojazdami. Jego

samochód został odholowany a kierowca trafił do policyjnego aresztu.

Za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości, pomimo obowiązującego zakazu sądowego, grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności.

Policja apeluje – Twoja reakcja ma ogromne znaczenie dla bezpieczeństwa. Widząc podejrzenie zachowującego się na drodze kierowcę, zadzwoń pod numer alarmowy 112 i przekaz informację. Możesz to zrobić anonimowo.

Jeśli sądzisz, że Policję powiadomi ktoś inny, bo nie tylko Ty jesteś świadkiem niebezpiecznej sytuacji, może być za późno, by zapobiec tragedii. Reaguj!

Informacja KPP

Wypadek na skrzyżowaniu Warszawskiej z siódmką

NA SYGNALE || Kierujący fordem 40-latek, jadąc drogą krajową nr 7 w kierunku Warszawy, wjechał na skrzyżowanie na czerwonym świetle, nie ustępując pierwszeństwa przejazdu motorowerzyście.

Zdarczenie drogowe z udziałem motocyklisty lub motorowerzysty, to najczęściej poważne w skutkach wypadki. Jeden błąd może doprowadzić do tragedii.

W poprzednią sobotę - 17 lipca, na mławskiej obwodnicy drogi krajowej nr 7 ranny został kierujący skuterem. Do zdarzenia doszło o godz. 9.30, na skrzyżowaniu ul. Warszawskiej z krajową siódmką.



Kierowca forda wjechał na skrzyżowanie na czerwonym świetle



Jadący skuterem 46-letni mieszkaniec powiatu mławskiego trafił do szpitala w Mławie.

Jak wynika z ustaleń policjantów pracujących na miejscu wypadku, kierujący fordem 40-letni mieszkaniec powiatu olsztyńskiego, jadąc drogą krajową nr 7 w kierunku Warszawy, wjechał na skrzyżowanie na czerwonym świetle, nie ustępując pierwszeństwa przejazdu motorowerzyście.

Jadący skuterem 46-letni mieszkaniec powiatu mławskiego, jechał od strony Mławy w kierunku Szydłowa.

Potrącony motorowerzysta, z obrażeniami ciała został przewieziony do szpitala w Mławie.

W fordzie podróżowało troje dzieci. Zarówno pasażerowie jak i kierowca nie odnieśli obrażeń. Kierujący pojazdami byli trzeźwi. Postępowanie prowadzi KPP w Mławie.

Mławska Policja apeluje o ostrożność i przypomina – nie jesteśmy na drodze sami.

Informacja KPP

Już 100 tys. dzieci z wypłatą środków na „Dobry start”

ZUS || Około 30 mln złotych przełał ZUS rodzicom i opiekunom w ramach programu „Dobry Start”. Urząd organizuje pomoc tym, którzy mogą mieć problem ze złożeniem elektronicznego wniosku.

Prof. Gertruda Uścińska, prezes ZUS poinformowała, że ZUS przełał już 30 mln złotych w ramach programu „Dobry start”.

— Środki te obejmują około 100 tysięcy dzieci – wskazuje.

Od 1 lipca tego roku można składać wnioski o świadczenie 300 plus z programu „Dobry Start”.

W roku szkolnym 2021/2022 wniosek o to



Od 1 lipca tego roku można składać wnioski o świadczenie 300 plus z programu „Dobry Start”.



Pieniądze z programu są wypłacane wyłącznie na rachunek bankowy.

świadczenie można złożyć wyłącznie drogą elektroniczną – za pomocą portalu Platformy Usług Elektronicznych (PUE) ZUS, bankowości elektronicznej lub portalu Emp@tia.

Pieniądze z programu są wypłacane wyłącznie na rachunek bankowy.

Wnioski o wsparcie można składać do 30 listopada 2021 roku. Świadczenie z programu przysługuje w wysokości 300

zł - raz w roku - na dziecko uczące się w szkole, aż do ukończenia przez nie 20. roku życia lub 24. w przypadku dzieci z niepełnosprawnościami.

Wszystkie osoby, które mają problem z poprawnym złożeniem wniosku przez Internet mogą skorzystać z pomocy pracowników ZUS. Specjalne punkty uruchomiono m.in. w wybranych placówkach Poczty Polskiej.

13 lipca 1429 roku Mława została miastem

W LIPCU,
A DOKŁADNIEJ
13 LIPCA MINĘŁA
KOLEJNA ROCZNICA
NADANIA MŁAWIE
PRAW MIEJSKICH. JAK
DO TEGO DOSZŁO?
JAKIE OKOLICZNOŚCI
TOWARZYSZYŁY
TEMU WYDARZENIU?
I O CO SPIERAJĄ
SIĘ HISTORYCY?
O TYM DZISIAJ NA
ŁAMACH NASZEGO
TYGODNIKA PISZE
DLA WAS DR LESZEK
ARENT, WICEPREZES
TOWARZYSTWA
PRZYJACIÓŁ ZIEMI
MŁAWSKIEJ.

13 lipca 1429 roku w Płocku w dzień św. Małgorzaty, a była to środa, trzej niedzielni książęta mazowieccy; Siemowit V, Kazimierz II i Władysław Inadali Mławie prawo chełmińskie. Czy Mławie jako osadzie targowej, czy wcześniej istniejącemu ośrodkowi miejskiemu? Tego najprawdopodobniej nigdy nie stuprocentową pewnością nie rozstrzygniemy. Jeszcze jedna uwaga, książęta niedzielni nie mieli nic wspólnego z niedzielą, po prostu rządili razem, nie dzieląc się władzą.

Inaczej mówiąc trudno będzie stwierdzić, czy nadali prawo miejskie już istniejącemu miastu, czy może założyli miasto na tzw. „surowym korzeniu”.

A więc określili prawa i obowiązki nowo powstałemu miastu.

Wśród historyków zajmujących się problematyką regionu północnego Mazowsza trwają od dawna na ten temat spory.

Mława nie ma korzeni kozielskich?

Podstawą twierdzenia, że Mława ma znacznie starszą metrykę jest zapis w fałszyfikacji mogileńskim. Ów dokument z 1065 roku, to zapis

dóbr nadanych klasztorowi benedyktynów w Mogilnie, w którym znajdowały się grody mazowieckie, między innymi Stupsk i Grzebsk oraz „Oselcz”, kojarzony z mławskim Kozielskiem.

Chodzi tu o gród znajdujący się na terenie obejmującym obecne wzgórze cmentarne i okoliczne grunty położone na jego północno-wschodnim rejonie.

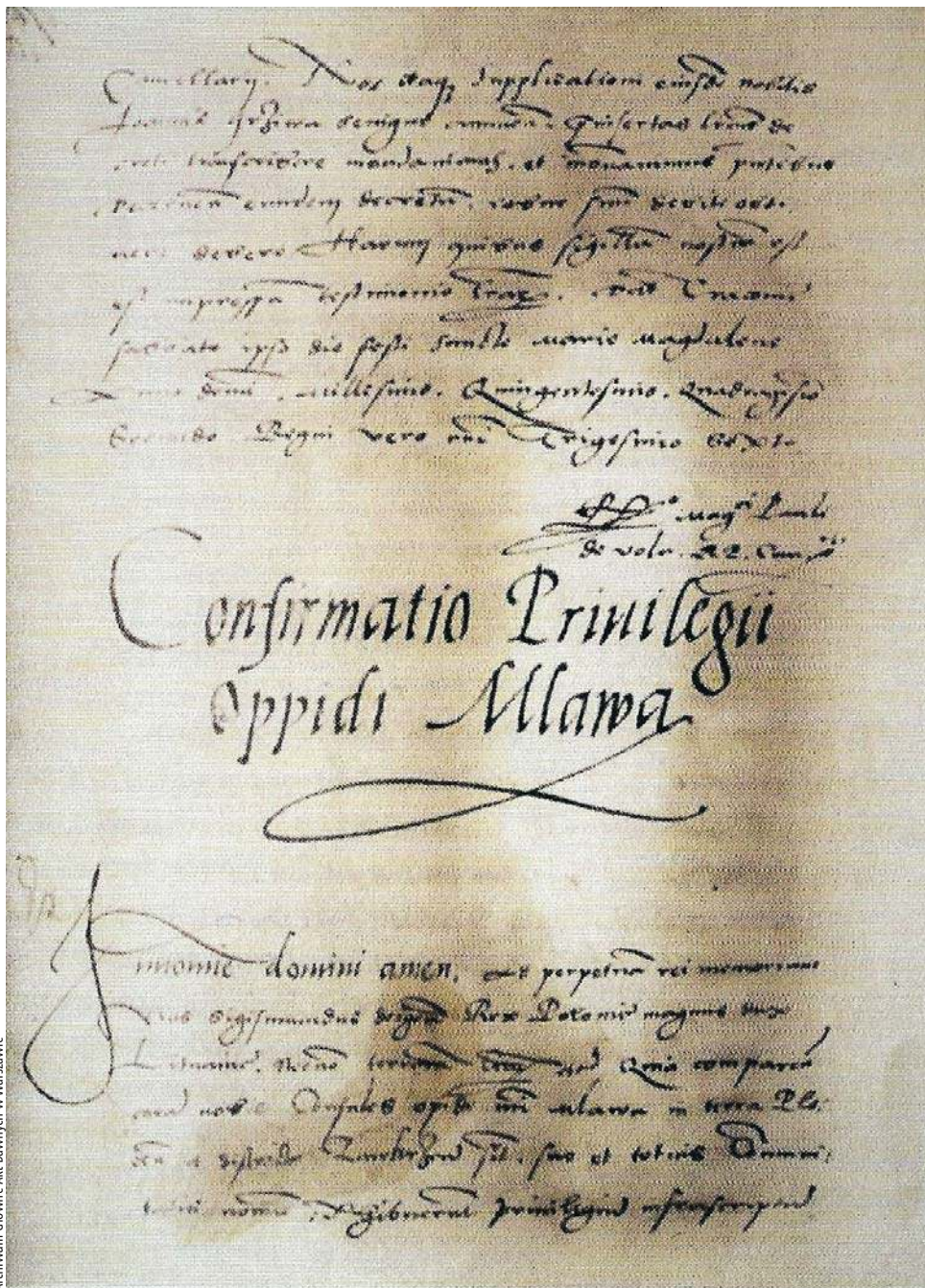
Jednym z historyków zdecydowanie uważających, że Mława ma korzenie kozielskie był nieżyjący już prof. Józef Kazimierski. W swoich pracach wyraźnie stwierdza, że: „Mława jako miasto powstała i rozwinęła się z osady targowej przy grodzie w Kozielsku, który w 1420 r. został włączony do Mławy. Tam też lokowano w 1429 r. Mławę i wybudowano drewniany ratusz obok istniejącego kościoła parafialnego. Szybko okazało się jednak, że było tu za mało miejsca i trzeba było przenieść miasto na inne wzgórze, gdzie od dawna funkcjonował plac targowy”.

Teza prof. Kazimierskiego nie wytrzymała jednak próby czasu i ostatecznie: „została podważona przez prof. Elżbietę Kowalczyk, zdaniem której próby poszukiwania początku wczesnośredniowiecznej Mławy na wzgórzu Kozielsk (...) nie powiodły się”.

Mówiąc wprost zapisany w dokumencie mogileńskim Oselcz nie znajdował się na wzgórzu cmentarnym w Mławie. W wyniku przeprowadzonych badań wykopaliskowych w 2016 roku, pod kierunkiem archeologa mgra Andrzeja Grzymkowskiego, można przypuszczać, że istniał na wzgórzu tylko gródek strażniczy, a nie gród z podgrodzem, z którego mogłaby powstać osada.

Kiedy przybyli tu pierwsi osadnicy?

Można zadać też pytanie, kiedy powstała osada, którą można uznać za początek naszego miasta. Prawdopodobnie chodzi o okres ostatniego dziesięciolecia panowania księcia Siemowita IV, który zmarł w 1426 roku. Więc pierwsi osadnicy przybyli do miasta mogli przybyć tu między 1416 -1426 rokiem. W tych latach król



Wypis strony tytułowej dokumentu lokacyjnego Mławy w Metryce Koronnej

Władysław Jagiełło prowadził wojny z Zakonem Krzyżackim, a osada przy granicy mogła służyć jako baza wypadowa do działań na terenie państwa zakonnego.

Innym argumentem przemawiającym za powstaniem osady miejskiej było przeniesienie w 1426 roku sądów ziemskich do Mławy z pobliskich Wyszyn. Sady te rozpatrywały głównie sprawy związane z dobrami ziemskimi w Ziemi Zawkrzeńskiej.

Jeżeli sady zostały przeniesione do Mławy, to musiała ona dobrze funkcjonować już

od kilku lub kilkunastu lat przynajmniej jako osada.

Bardzo ważnym argumentem, na który zwrócił uwagę prof. Leszek Zygmunt były procesy o odszkodowania, w wyniku strat jakie ponieśli mieszkańcy przygranicznych miejscowości, po najazdach dokonanych przez poddanych krzyżackich. Stwierdził on: „Akta procesowe z lat 1413/1414 poświadczają, że także, w innych miejscowościach sąsiadujących z Mławą, i to ze wszystkich jej stron, podobnych najazdów, grabieży i zniszczeń dokonywanych

przez mieszkańców państwa zakonnego, w tym w niektórych wsiach nawet parokrotnie (przykładowo w Mławce czy Modle), było znacznie więcej. Nie ma tam nawet ani jednej wzmianki na temat Mławy. Świadczy to moim zdaniem o tym, że osada o nazwie Mława jeszcze wówczas nie istniała”.

Czyli proces powstawania początków Mławy musimy przenieść na lata po 1415 roku.

Znaczenie targowiska

Czy możliwe jest więc powstanie w ciągu kilkunastu

lat znaczącej osady miejskiej, która w 1429 roku zasługiwała na to, żeby otrzymać prawa miejskie w rozumieniu lokacji niemieckiej?

Odpowiedź jest twierdząca, ponieważ nie można wykluczyć, że znacznie wcześniej Mława otrzymała prawa miejskie, istniało na dogodnie położonym wzgórzu targowisko. Być może znajdowało się na obecnym rynku miejskim, bądź na terenie niedległębego obecnego Zielonego Rynku.

A więc osadę, którą zamieniono na lokowane na prawie chełmińskim miasto Mława nie tworzone w miejscu, którego nikt nie znał, a wręcz przeciwnie. Targowiska były miejscami gdzie spotykali się ludzie, ugadzali się na określoną wymianę towarów lub sprzedaż.

„Tam również obrzucają się obelgami, tam też pogrozki zamieniają się w rękoczyn, tam też zdarzają się nieprzyjemne zajścia, a potem procesy ujawniające współników. Tam krążą najnowsze wieści polityczne i inne” – tak napisał o tym wybitny francuski historyk Fernand Braudel.

Targ był również miejscem zawierania umów handlowych. Warto w tym miejscu podkreślić, że targowisko, a następnie osada miejska znajdowała się blisko granicy z państwem krzyżackim, co znacznie ułatwiała wymianę handlową. Taką pozycję w przypadku nawet lokalnych konfliktów zbrojnych niestety była trudna do obrony i narażona była na zniszczenie.

Targowisko mogło znajdować się w pobliżu „leśnego” dworu książęcego, w którym książę zatrzymywał się w drodze do Prus. Ów dwór mógł być usytuowany na sąsiednim wzgórzu, gdzie znacznie później powstała siedziba starostwa mławskiego. Przed lokacją miasta w dworze mógł rezydować rządcą zawkrzeński. Zarządzał on ziemskimi dobrami książęcymi znajdującymi się w okolicy, z których pozyskiwał produkty pochodzące z puszczy mławskiej.

W środku posiadłości książęcych

Jeszcze jeden ważny element przemawiający za

szybkim powstaniem osady mławskiej związany jest z jej położeniem wśród posiadłości książęcych, w skład których wchodziły wsie: Modła, Mława, kuźnice i młyny zwane Mława. Chodzi tu o otworzenie ośrodka administracyjnego, z którego można było zarządzać dobrami książęcymi, z których książę czerpał korzyści finansowe.

Nowa osada a następnie miasto miało naturalne dogodne położenie. Znajdowało się w zakolu rzeki, wtedy znacznie szerszej niż obecnie, z trzech stron otoczone bagnami, więc łatwiej do obrony w razie najazdu nieprzyjacielskiego. Znajdowała się przed naturalnym obniżeniem w okolicznych wzgórzach, które wiodł szlak handlowy, co sprzyjało rozwojowi handlu z państwem zakonnym.

Obchodzone od niedawna corocznie uroczystości nadania Mławie praw miejskich, nazwane „Dniami Mławy”, upamiętniają to wydarzenie. Skłaniają do zastanowienia się, co to w praktyce oznaczało.

Czy nowo powstałe miasto otrzymało od książąt prawo do samorządnej funkcjonowania, czyli samorząd jako obowiązujący obecnie? To zupełnie inne rozumienie samorządu.

Nie można porównywać średniowiecznego samorządu miejskiego do obecnego. Są to dwa zupełnie różne organizmy miejskie, tak pod względem prawnym jak i gospodarczym.

Co w takim razie oznaczało nadanie prawa magdeburskiego w odmianie chełmińskiej. Warto trochę przedstawić informacji ogólnych, dotyczących obowiązujących w ówczesnej Europie procesów, głównie gospodarczych, żeby zrozumieć intencje książąt nadających Mławie prawo chełmińskie.

Normy prawa z Europy zachodniej

Rozwój gospodarczy kontynentu europejskiego w XII i XIII wieku spowodował istotne zmiany demograficzne, które skutkowały nowymi sposobami prowadzenia handlu, rzemiosła i organizacji życia w skupiskach ludzkich. Pojawiły się nowe formy działalności gospodarczej: kredyt, pieniądz obrachunkowy, spółki, lichwa itp. To podstawowe czynniki rozwoju gospodarki pieniężnej. Oczyszczane



Ze zbiorów własnych

Czy na dawnym Zielonym Rynku mogła funkcjonować osada targowa?

zostały na prawie niemieckim wsie, z których chłopcy musieli płacić swoim właścicielom rentę pieniężną. Aby ją uzyskać trzeba było wyprodukować więcej płodów rolnych, które sprzedawano w miastach. Te zaś musiały być zorganizowane na zasadach swobody gospodarczej. Dawała ją lokacja na określonych prawach samorządowych.

Lokacja wprowadzała również reformę w stosunkach własnościowych. W Polsce upowszechniła się już w XIII wieku zarówno na wsi jak w miastach.

Głównymi organizatorami nowych rozwiązań byli przybysze z Europy zachodniej, głównie z Niemiec, Flandrii, Alzacji, gdzie były one już sprawdzone w działaniu. Wybitny historyk średniowiecza prof. Henryk Samsonowicz tak ten proces przedstawił: „Osadnicy przybywający do Polski przynosili je jako normy prawa gości, którymi mogli się kierować w życiu gospodarczym. W tym celu uzyskiwali prawo do własnego organu sądowego, na jego czele stać miał „lokator”, przedsiębiorca, który miał zorganizować działanie nowej gminy. Głównym przywilejem było nadanie – to nadanie na prawie dziedzicznym – działki miejskiej. Jej posiadanie stanowiło jednocześnie dowód przynależności do wspólnoty gminy. Zasadzca – „lokator”, wójt miasta stawał się przewodniczącym ławy, organu sądowego zajmującego się sprawami, których władze państwowe nie były kompetentne: spadków, zobowią-



Archiwum Główne Akt Dawnych w Warszawie

Najstarszy herb Mławy na odcisku pieczęci

zań, dziedziczenia długów i zysków, spółkami handlowymi”.

A więc przywilej lokacyjny dotyczył tylko uprawnień sądowych dla mieszczan i przestrzegania prawa cywilnego. Dopiero później zaczęły powstawać instytucje, które będą w dużej mierze samorządowe, takie jak rada miejska której przewodniczył wybierany burmistrz.

Zobowiązania wobec właściciela miasta

Dlaczego książęta mazowieccy zakładali w swoich włościach miasta na prawie niemieckim?

Głównie dla zwiększenia swoich dochodów, które uzyskiwali w postaci gotówki. Prześledźmy więc przywilej lokacyjny Mławy nadany w Płocku 13 lipca 1429 roku przez książąt mazowieckich: Ziemowita, Kazimierza i Władysława. Czytamy w nim, że dotyczy on: „świeżo przez Nas założonego miasta Mławy w powiecie Zawkrzyńskim”. Cel lokowania miasta na prawie chełmińskim jest jasno sprecyzowany: „Pragnąc aby Księstwa i dominia Na-

sze większe przyniosły zyski i pomnożyć dochód skarbu Naszego”.

Oczywiście nie mogło zabraknąć stwierdzenia o przyjsiu z pomocą mieszkańcom i ich następcom, tylko nie wyjaśniono na czym owa pomoc miałaby polegać. Za to dobrodziejstwo mieszkańcy „obowiązani będą po wszystkie czasy płacić nam i następcom Naszym po 24 grosze praskie rocznie na dzień św. Marcina Wyznawcy. Ze wszystkich różnych robót pańszczyźnianych mieszkańcy Nasi obowiązani będą tylko jedynie do naprawiania wału (zamkowego) ile tylko razy okaże się tego potrzeba”.

Ponadto mieszkańcy zostali obciążeni dodatkowymi, można je określić jako nadzwyczajne, daninami pieniężnymi.

W razie potrzeby wykupu z niewoli księcia, a także ślubów rodziny książęcej, wykupu zastawionej ziemi, należało uiścić określoną kwotę. Tu warto dodać – równomiernie rozłożoną na wszystkie książęce miasta.

Takie były zobowiązania wobec księcia, czyli właściciela miasta. Czy były duże? Raczej umiarkowane. Płacenie rocznego podatku w wysokości 24 groszy praskich, dodajmy od włóki, dawało jednak sporą sumę 720 groszy. W Mławie było około 40 włók, w tym 10 wolnych od podatków. Jaka to była wartość, łatwo się zorientować jeżeli za 1 grosz praski (moneta srebrna o wadze 3,7 grama) można było kupić kure, wołu za 30 groszy, konia za około 300 groszy, a miecz za



Archiwum Główne Akt Dawnych w Warszawie

Na pruskim planie widać dogodne położenie miasta w zakolu rzeki Seracz.

70 groszy praskich.

Niezależność od ingerencji urzędników książęcych

Jakie korzyści uzyskiwali mieszkańcy miasta lokowanego na prawie niemieckim? Przede wszystkim uzyskiwali niezależność od ingerencji urzędników książęcych, poprzez których sprawował on dotychczas władzę: „Uwalniamy mieszkańców rzeczoności miasta od wszelkich sądów Naszych Wojewódzkich i Kasztelańskich, żeby przez te ostatnie nie byli sądzeni ani pozywani, ani do grodu ściągani. Żadna kara nie może być na nich nałożona jako tylko przez Wójta według prawa Chełmińskiego. Nadajemy im prawo sądenia się w granicach miasta: w wielkich i małych sprawach, kryminalnych i cywilnych stawić się mają przed swoim wójtem, który mając władzę karania za występki i zbrodnie, może więzienia budować i szubienice stawiać.

Lokacja na prawie niemieckim dawała początek rozwojowi samorządu miejskiego. Na razie tylko w sprawach przestrzegania prawa i sądenia za jego łamanie, ale już bez ingerencji urzędników książęcych.

Kolejnym etapem będzie uformowanie się przedstawicielstwa miejskiego w postaci rady miejskiej, której kompetencje będą znacznie szersze. Należy jednak pamiętać, że do końca istnienia Rzeczypospolitej właściciel miasta miał prawo decyzji w ważnych kwestiach. Za każdym razem miasto musiało uzyskać zgodę króla,

choćby na odbudowę ratusza popożarach.

Tymczasem u progu powstawania samorządu mieszczański uzyskali prawo do posiadania wagi i postrzygalni sukna. Na wzorcowej wadze ustalano wartość wystawianych towarów, od której to czynności pobierało miasto odpowiednie opłaty. Postrzygalnia sukna była swoistą wykańczalnią i mierzeniem wielkości wytwarzanego materiału. Ta czynność również była opodatkowana. Zasadą było, że na cele miejskie szły dwa denary, trzeci zaś dla wójta. Zagwarantowano mieszkańcom w mieście rolnikom wolne pastwiska w granicach miasta. Sami też mławianie mieli utrzymywać w porządku drogi.

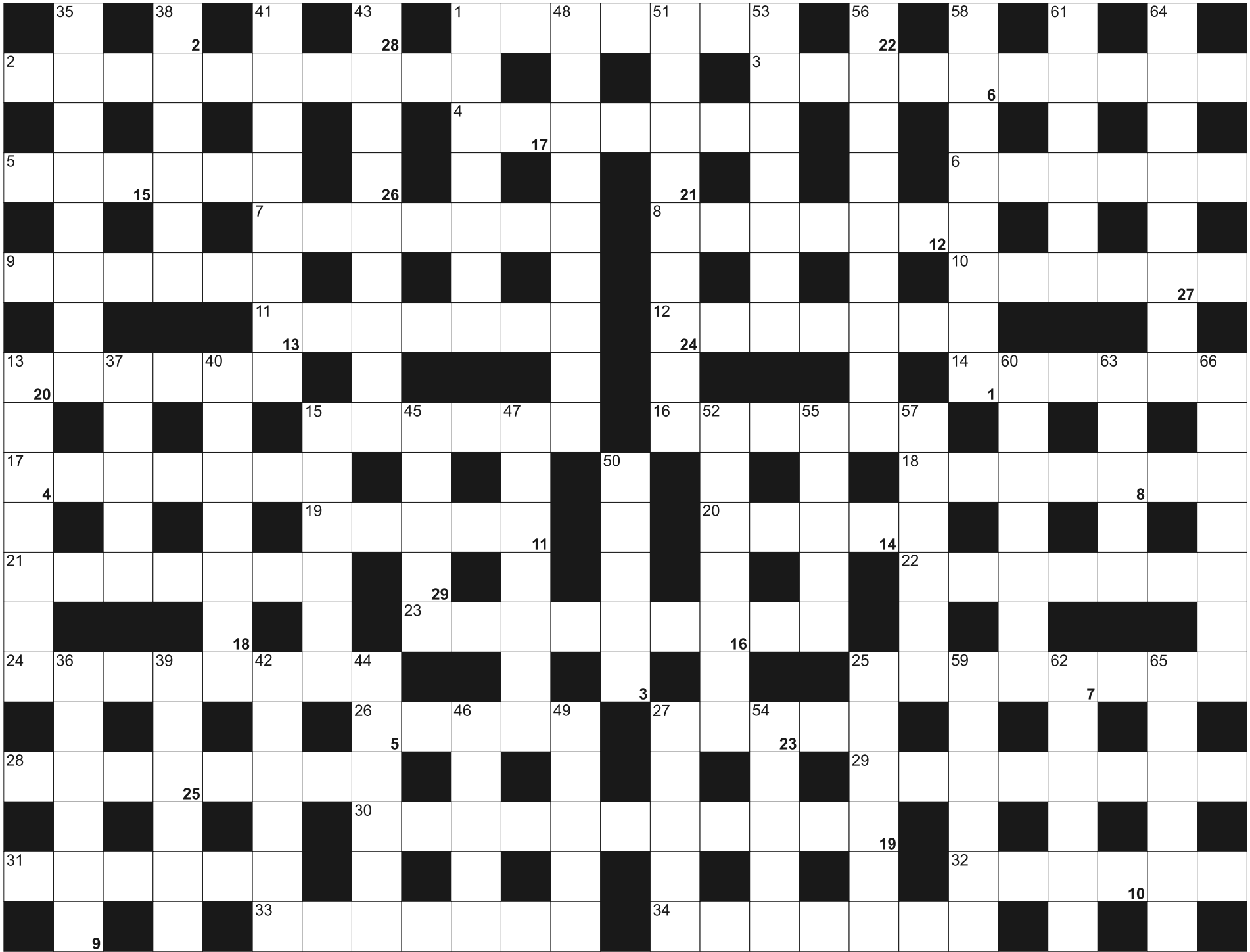
Pod względem przestrzennym istotną czynnością było wytyczenie rynku, który był najważniejszym elementem miasta. Wytyczono również parcele w celu uregulowania ich wartości.

Ponieważ Mława znajdowała się na wyniesieniu okolonym rzeczką, opasany bagnami nie było potrzeby wznoszenia murów miejskich. Istotną czynnością była dbałość o groble, która zabezpieczała miasto przed powodzią.

Tak zorganizowane miasto Mława miało duże możliwości rozwojowe ze względu na nadgraniczne położenie i wymianę handlową z sąsiednimi miastami w krzyżackich Prusach, a po 1525 roku z Prusami rządzonymi przez świeckiego księcia.

Dr Leszek Arent wiceprezes Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej.

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 29, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

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

POZIOMO: 1) chemiczne lub małżeńskie; 2) związek kilku przedsiębiorstw dla jednego celu; 3) niemiecka marka samochodowa; 4) mieszkanka Izmiru; 5) kubańscy krewniacy papierosów; 6) państwo na Oceanie Spokojnym z Vaiaku; 7) imię Churchilla; 8) rzeka w Republice Konga, Busira; 9) jednostka siły; 10) inaczej o przedmiotach; 11) np. kawa lub mleko w proszku; 12) japońskie bukieciarstwo; 13) rodzaj smoczka dla niemowlaka; 14) w drzewach; 15) izraelski parlament; 16) tropikalny owoc; 17) roślinka, owadożerna roślina; 18) liczne na górskich drogach; 19) wygłasza przemówienia; 20) rodzaj niskiego ogrodzenia; 21) mieszkajaw Inguszetii; 22) wokół głowy świętego; 23) stolica Mjanmy; 24) balon lub sterowiec; 25) przedstawiciel dadaizmu; 26) William Butler, irlandzki poeta; 27) piwo z okolic Monachium; 28) kosz na odpadki; 29)

zna się na roślinach leczniczych; 30) inaczej konie do jazdy wierzchem; 31) dawna nazwa państwa Khmerów; 32) włókno nerwowe; 33) słowo utworzone przez skrócenie wyrażenia; 34) naturalny źródłowy zbiornik wodny
PIONOWO: 1) szczotka na krótkim trzonku; 13) część doby; 15) sprzęt operatora filmowego; 25) genealogiczne z przodkami; 27) byk rozplodowy; 35) dawny żołnierz piechoty uzbrojony w kosę; 36) Niziurski, autor "Księgi urwisów"; 37) marka betonu komórkowego; 38) wierzch jezdni; 39) Billewiczówna, ukochana Kmicica z "Potopu"; 40) Tsipras, były premier Grecji; 41) tysiąclist, roślina z astrowatych; 42) bezleśny obszar podbiegunowy; 43) Sveinn, pierwszy prezydent Islandii; 44) Tom, wyreżyserował "Pachnidło"; 45) imię Schrödingera,

austrackiego fizyka; 46) Stowarzyszenie Narodów Azji Płd-Wsch; 47) imieniny obchodzi 26 października i 23 grudnia; 48) chroni posła; 49) skarbiec z baśni o Ali Babie; 50) miasto z wieżą Eiffila; 51) kieruje pociąg na właściwe tory; 52) historyczne państwo Berberów w północnej Afryce; 53) powieść historyczna Waltera Scotta; 54) głęboka dolina ze stromymi zboczami; 55) płynie przez Łomżę; 56) człowiek powolny, guzdrała; 57) "Nasza..." Marii Konopnickiej; 58) stolica prowincji Aragacotn w Armenii; 59) stolica Saksonii; 60) inaczej o pani doktor; 61) płonące pochodnie, polana; 62) Wielka, trzecia największa wyspa Bahamów; 63) schab i łopatką; 64) mieszka w stolicy Korei Południowej; 65) strateg; 66) diastaza, enzym rozkładający skrobię

Groszkowa sukienka (epizod 74.)

ODDAJEMY
WAM KOLEJNĄ
CZĘŚĆ POWIEŚCI
„GROSZKOWA
SUKIENKA”. TO
HISTORIA ELIZY,
MŁODEJ KOBIECIE,
KTÓRA SZUKA
PRAWDZIWEJ MIŁOŚCI.
KSIĄŻKA WŁAŚNIE
ZOSTAŁA WYDANA.
JEJ AUTORKĄ JEST,
MIESZKAJĄCA POZA
GRANICAMI NASZEGO
KRAJU, POETKA
I PISARKA MARIA
FERENC Z DOMU
LEŚNIEWSKA. ŻYCZYMY
PRZYJEMNEJ LEKTURY.



wiedzić dom na Wójtostwie. Dla poprawienia humoru wybrały się z Basią na dansing do Kolorowej. Zanim zdążyły znaleźć stolik, pojawił się przy nich Krzysiek. Nie była nim zaskoczona. Jakim sposobem ją odnajdywał, nie wnikała. Przywykła do tego. Siedział posępny i milczący. Eliza również milczała. Rozejrzała się po sali. Dostrzegła machającego ręką Ryśka. Siedział sam w rogu sali. Gdy orkiestra zagrała, pokazał jej palcem parkiet, siebie i ją. Odpowiedziała uśmiechem. Od razu wstał. Nie czekała, aż dotrze do stolika. Też wstała. Krzysiek poszedł tańczyć z Basią.

– Coś między wami nie gra? – spytał Ryśk.

– Dlaczego tak sądzisz? – Widać po Krzyska minie. Posępny. Smutny.

– Nic na to nie poradzę. Nie umiem się uwolnić. Zawsze mnie znajduje. Chyba mnie śledzi.

– Miałem podobny problem z dziewczyną.

– Jak z tego wybrnąłeś?

– Na prywatce, gdzie też była, kochałem się z inną. Wyszła z tej prywatki. Następnego dnia udawała, że mnie nie zna. Nawet mi cześć nie odpowiedziała. Jest już szczęśliwą mężatką. Ma synka. Nadal udaje, że mnie nie zna.

– Czy ja ci się nadal podobam?

– Nawet bardziej niż wcześniej. Wyrosłaś na seksowną kobietę. Jak zamykam oczy, to widzę cię w żółtej sukience ze słonecznikami. Idziesz boso po chodniku. Machasz rękoma. Trzymasz w nich buty. Twoje włosy rozwiewa wiatr. Gdzie ty właściwie mieszkasz? Porozmawiamy kiedyś sam na sam?

– Nie podobałam ci się w groszkowej sukience?

– W niej też. W żółtej zobaczyłem cię pierwszy raz. Ten obraz tkwi w mojej pamięci. Widzę go za każdym

razem, jak przejeżdżam koło miejsca, gdzie cię pierwszy raz zobaczyłem. Zjechałem kiedyś z jezdni. O mały włos potrąciłbym pieszego.

Gdy orkiestra przestała grać, powiedziała mu, żeby nie odprowadzał jej do stolika.

– Wyjdziesz na dwór. Zaczekaj przed restauracją. Przyjdziesz, Pogadamy.

Krzysiek poszedł do baru. Powiedziała Basi, że się urywa.

– Pożegnaj mamę ode mnie. Nieprędko przyjadę. Będziemy do siebie pisać. Przyjedź do mnie latem. Pojedziemy pod namiot nad Jeziorak.

– Gdzie się urywasz? Co mam powiedzieć Krzyskowi?

– Pod restauracją czeka Ryśk. Udawaj, że nie nie wiesz.

Prześlizgnęła się za plecami Krzyska.

Chwyciła rękę Ryśka.

– Chodź szybko. Wiejemy stąd.

Przebiegli przez jezdnię. Wpadli w boczną uliczkę. Ryśk był zdezorientowany.

– Uciekamy przed kimś? Zostawiasz chłopaka bez słowa?

– Nie przyszłam z nim. Nie muszę z nim wracać. Niech mu mamusia szuka lalki do zabawy.

– No, no. Niezły z ciebie numer.

– Chciałeś porozmawiać sam na sam. Masz teraz okazję.

– Serio? Wobec tego idziemy do stolarni mojego starego.

– Wolalabym gdzieś indziej. Najlepiej blisko domu Basi.

– Tej, co została w Kolorowej?

– Tej. Zaczekamy na nią.

– Jest zimno. Zmarzniemy. W stolarni ciepło. Czyżbyś się mnie bała?

– Nie wiem. Może? Chyba... Bałam się ciebie przez ponad dwa lata. Nie znam cię.

– Eliza, bardzo cię za tamto przepraszam – pocałował ją

w rękę. – Czy ja wyglądam na łobuza? Chcę tylko pogadać. Zobaczysz, jakie cudneńka z ojcem robimy. Nic ci nie grozi. Zaufaj mi.

Postanowiła zaryzykować. Stolarnia stała w ogrodzie przy przedszkolu.

Gdy otworzył kluczem wielkie drzwi, przyjemny zapach drewna i żywicy uderzył w jej nozdrza. Widok desek ustawianych przy ścianach i wielki stół z okragłą, zębata pilą, przypominał jej tartak w Suszu. Kiedyś zaprowadził ją do niego mąż Lili. Władziu pracował jako trakowy.

– Zrobię kawę. Obejrzyj zabawki w magazynie. Tam jest najcieplej. Pogadamy przy kawie.

W magazynie stały w rzędach drewniane stoliczki, krzeselka, taborety, łódeczka, taczki, koniki na biegunach.

Usiadła na jednym z koników. Popijała kawę. Bujając się słuchała Ryśka.

Wspominał, jak ją próbował podawać. Ona, jak chowała się przed nim w sklepach, za budynkami, w korytarzach, w kawiarniach.

– Jak gdzieś cię dojrzałam, umierałam ze strachu. Ze szkoły szłam do internatu. Czekalam, aż Basia skończy pracę. Razem wracaliśmy do domu. Prawie dwa tygodnie miałam siniaka.

– Aż tak cię ścisnąłem? Co za idiota ze mnie. Musiałem być wkurzony. Żadna dziewczyna nigdy mi nie odmówiła.

Bujała się na koniku, a w jej głowie tworzył się plan. Ten diabelski plan pojawił się nagle.

– Czego ci żadna nie odmówiła?

– No wiesz, od kawy zazwyczaj zaczyna się podryw...

– A co się zacznie po naszej kawie? Swoją już wypila.

Patrzył na nią zaskoczony. Ona zalotnie się uśmiechała.

– Czy ja cię dobrze odbieram? – upewniał się w domysłach.

– Myślę, że dobrze. Marzenia są do spełnienia.

Zesłała z konika. Usiadła mu na kolanach. Założyła ręce na szyi. Po pocałunku, podniósł się z nią.

– Nie tu. Tu niemiło. Wynajmę pokój w hotelu. Idziemy.

Pod pachę wsadził konika, na którym siedziała.

– To dla ciebie. Sam go zrobiłem. Niech będzie zabawką dla twojego pierwszego dziecka.

Do pokoju wniósł ją na rękach. Zaniósł do łazienki.

– Wykap się. Idę do portiera. Może załatwi dobre wino.

Szybko wrócił. Przykleknął przy wannie. Zaczął ją myć dokładnie i powoli. Odniosła wrażenie, że to obrzęd rytualny. Poczula w sobie narastający lęk.

– Niech woda zmyje zło, które dotknęło tego ciała.

Nabrał wody wgarść. Połał głowę Elizy.

– Trzy razy obmywam ci głowę. Trzy razy przyjmij moje przeprosiny. Nie wychodź z wody. Pozwól, że cię zaniosę do łóżka.

Kazał jej wstać. Oplukał ją prysznicem. Zawinał w hotelowy ręcznik. Zaniósł do pokoju. Delikatnie opuszcł na łóżko. Zaczął zdejmować z siebie ubranie. Nagi zawisł nad nią.

– Do świtu chcę smakować to ciało kawałek po kawałku.

Eliza leżała sztywna jak trup. Gdy ją do siebie przyciągnął i szepnął, że jest czystki, bo kąpał się przed dansingiem, odetchnęła z ulgą.

– Myślałam, że pokroisz mnie na kawałki i zacznieś jeść.

– Dobrze myślisz. Taki mam zamiar. Tylko noża nie ma. Wina też nie ma. Za późno, żeby je załatwić. Nawet lepiej. Po winie jestem impotentem.

Spędziła z nim cudowną noc. Dużo rozmawiali. Uprzedził ją, że wczesnym rankiem musi jechać z towarem w trasę. Obudziła się w połowie dnia. Musiała twardo spać, skoro nie usłyszała, jak wychodził. Na stoliku, przy łóżku, leżał zapłacony rachunek za pokój. Z jego nazwiskiem. Odruchowo wsadziła go do kuferka. Zabrała konika na biegunach i opuściła hotel. Uznała, że czas wracać do domu. Poszła na dworzec autobusowy. Znowu, niczym spod ziemi, wyrósł przed nią Krzysiek.

Znowu chwycił ją za ramię. Znowu poczuła ból. „O, nie!”, pomyślała. „Mam tego dość!”.

– Gdzie się wczoraj podziałaś? Dlaczego uciekałaś? Dlaczego mnie dręczysz?

– Dlaczego, dlaczego, dlaczego... Nie rozumiesz, że

właśnie dlatego uciekałam, bo nie chcę, żebyś się dłużej dręczyl. Nie chcę cię oszukiwać. Nie chcę sprawiać ci przykrości. Znajdź sobie dziewczynę. Zapomnij o mnie.

– Zapomnieć? Co ty pleciesz? Babo, nie rozumiesz, że cię kocham? Gdzie wczoraj poszłaś? Byłaś z Ryśkiem? Od niego masz tego konika?

– Puść mnie. To boli. Byłam z Ryśkiem. Zdradziłam cię.

– Bzdura! Nie wierzę!

– Nie wierzysz? Proszę, oto dowód.

Wyjęła rachunek z hotelu. Wręczyła mu go.

Obejrzał go. Zgniół w pięści. Puścił jej ramię.

– Dziwka – wycedził przez zaciśnięte zęby.

Podjechał autobus. Odwróciła się w jego kierunku. Wtedy przypomniała sobie o pierścionku. Zdjęła z palca i rzuciła Krzyskowi pod nogi. Wsiadła do autobusu. Nie spojrzała za siebie ani wokno.

„Wiem, że to boli. Lecz wolę, żebyś mnie znenawidził niż przeze mnie cierpieć”, pomyślała.

Po pewnym czasie Ryśk odnalazł ją w Suszu. Często jeździł do Gdańska. Miał prawie po drodze. Porozmawiała z nim w parku na ławce. Oszukała, że wychodzi za mąż. Po kilku latach dowiedziała się, że zginął w wypadku samochodowym.

Była już dojrzałą kobietą. Romantyczne westchnienia do wielkiej miłości umarły w niej na zawsze.

Pragnęła tylko jednego.

Żeby Krzysiek zrozumiał, dlaczego użyła tak drastycznego sposobu. Po wielu latach doszła do wniosku, że on jeden o nią zabiegał. To ona nie umiała czekać.

KONIEC

Książkę dedykuję wszystkim, którzy kształtowali życie Elizy.

„Groszkowa sukienka” jest opowiadaniem opartym na faktach. Dla zachowania prywatności, zmieniłam imiona bohaterów oraz lokalizację niektórych wydarzeń.

Jej tematem jest miłość. Temat dawno przereklamowany, niemodny. Lecz nadal ważny w życiu każdego człowieka.

Każda miłość jest wielka. Lecz najdłużej pamiętana jest ta pierwsza. Maria Ferenc

PRACA

SZUKAM niani do rocznego dziecka, 608-283-063

ZATRUDNIĘ kierowcę busa z kat.D, Nidzica, 608-295-630

ZATRUDNIĘ pracowników budowlanych i murarzy oraz do prac wykończeniowych tel. 506-439-480.

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 501-172-462

SPRZEDAM

FREZARKĘ do drewna dolnowrzecionową z wózkiem + inne maszyny stolarskie, 500-077-522

GARAŻE BLASZANE, NOWOCZESNE WIATY, 798-710-329, 698-230-205.

NML Drewno opałowe sprzedam na terenie powiatów: nowomiejskiego i ławskiego- brzoza, buk, dąb, sosna pocięta, połupane z kłosa oraz obładra bukowa i sosnowa pocięta, sucha. Zapewniam transport 697-768-908

PIANINO Bluthner. 664-435-537

PORZECZKĘ czerwoną, czarną i wiśniową lub soki z tych owoców sprzedam. Możliwy dowóz, 535-237-271

SPRZEDAM 1ha przy trasie Działdowo-Łtowo, 500-077-522

SPRZEDAM drewno kominowe-opałowe, kostka sosnowa, transport, 511999755

SPRZEDAM działki budowlane w miejscowości Radomin, 662-857-236

SPRZEDAM działki budowlane, naprzeciwko Karczmy pod Gołębim, 519-487-180, 506-124-587

SPRZEDAM rower składak tanio, 608-499-073

NIERUCHOMOŚCI

!-KANCELARIA NIERUCHOMOŚCI GUTKOWSKI; od XXw. Obsługujemy Rynek Krajowy **SPRZEDAŻ-KUPNO-WYNAJEM**, łtawa-Niepodległości 8, www.gutkowski-nieruchomosci.pl, tel./fax. 89/649-31-19, 604-222-552

KUPIĘ nieruchomość, może być do remontu lub zadłużone, pomogę w spłacie długu, zapłacę 3000zł za informację o takiej nieruchomości. 661-435-785

KUPIĘ ziemię uprawną, 501-172-462

LOKAL do wynajęcia, centrum Giżycka. 510-095-220

LUBAWA. Sprzedam mieszkanie oś. Warszawskie, 51m2, po kapitalnym remoncie, 2 pokoje, kuchnia, łazienka, loggia 6m2 + piwnica, 695-721-267

MIŁOMĘŁYN, Wielimowo, pow. 22 ary, cena do ustalenia, działka położona 100 m od jeziora, 734283711

NML Sprzedam dwupokojowe mieszkanie po kapitalnym remoncie na pierwszym piętrze z dwoma garażami i piwnicą w Mszanowie, 165.000zł do negocjacji, 511-079-905, 512-969-992

NML Sprzedam działki przy ul. Rolnej w Nowym Mieście Lubawskim, 604-562-972

SPRZEDAM działki budowlane w Starych Jabłonkach 696042939, 515062733,

SPRZEDAM działki Płoskinia, 516-054-334

SPRZEDAM działki, 1500m2 każda, pod zabudowę jednorodzinną, wielorodzinną. Węgorzewo. 606-496-659

SPRZEDAM mieszkanie, 36m2, kamienica, parter, 2pokoje i kuchnia, piwnica, pomieszczenie gospodarcze, Lubawa, 135.000zł, proszę dzwonić w godzinach 14-17, (89)6454245, 661-758-329

SPRZEDAM nieruchomość dom + gospodarczy (Rogóż), maszynę do szycia, piłę tarczową + piły, 500-787-908

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

WYNAJMĘ budynek gospodarczy (kuchnia, pokój, łazienka, C.O.) 500zł/m-c, Nidzica, 698-220-331

AUTO-MOTO

AUTOKASACJA, skup aut. 506-270-521

FORD C-max, 2006r. 1.8, opony zimowe, do negocjacji, tel.723-876-617

NML Kupię dużego Fiata 125p, małego 126p, Poloneza w całości lub na części oraz same części 698-082-959

NML Sprzedam skuter Sharpy 150 Longija 2008r., cena 2.600zł, 511-412-660.

RENAULT Scenic 3 1,4 tce benzyna 131KM z nowym LPG (STAG), 2010r., czarny metalik, zarejestrowany, st.bdb., przebieg 156tyś.km. udokumentowany, 508-315-287

SKUP aut- atrakcyjne ceny! 516-368-453

SPRZEDAM tanio 2 opony 750/20, 790-493-147

USŁUGI

BUDOWA, remonty, dachy, ocieplenia. 731-662-038, 600-347-128

CYKLINOWANIE podłogi + schody, 507-306-262

LUSTRA, szkło okienne, kominkowe- usługi szklarskie, oprawa obrazów. Giżycko, „Szkłobud”, Obwodowa 6A. (87)429-80-51, 604-758-112.

OCZYSZCZALNIE, szamba, 794-617-449

OSTRÓDA, okna, grzejniki nowe-używane, 513159810,

OSTRÓDA, SERWIS i wymiana szyb w oknach, 513159810

PRZEPROWADZKA- „absolutnie tanio, noszenie. 504-124-110

PRZEPROWADZKA- „absolutnie” tanio, noszenie. 504-229-798

TRANSPORT- „absolutnie tanio. 504-124-110

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

WYKONAM stan surowy budynku, wolne terminy- lipiec, sierpień, 600-116-054

RÓŻNE

POSZUKUJE wykonawcy na pokrycie dachu papą. Janowiec Kościelny, 515-683-442

SPRZEDAM kamień polny ok.60t. Nidzica, 698-410-450

WSZYSTKO z drewna, wykonam schody, altanki, domki letniskowe, itp., 500-077-522

ZDROWIE I URODA

REHMOBI-S Masaż, fizykoterapia, zabiegi na twarz, Ostróda, 794-327-935

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

!! Kupię byczki, jałowki w każdej kondycji, 50kg- 400kg

GARAŻE Blaszane KOJCE dla Psów Wiaty Kontenery
Najniższe **CENY** Różne wymiary Dogodne **RATY** Transport cały **KRAJ**
www.konstal-garaze.pl
505-526-036
29-642-34-61 22-100-45-96 89-650-30-43 24-368-32-17
25-740-57-38 509-574-644 23-683-10-85 86-225-23-11
65210tbr-A-P

do dalszego chowu. 607-53-32-66

BYCZKI i jałoszki sprzedam, wiek od 2 do 6 miesięcy, 501-122-678

ODDAM w dobre ręce dwa małe szczeniaki (Nidzica, Janowiec Kościelny), 515-683-442

RYBY zarybieniowe, 602-399-656

SPRZEDAM jałowkę wysoko- cielną lub zamienię na cielęta, 501-233-906

SPRZEDAM jałowki cielne. 501-460-353

maszyny rolnicze

CZĘŚCI UŻYWANE- Bizon Z056- sprzedam, Wardęgowo tel.605-070-911

KOŁA kompletne 900/20 i 825/20- 8-otworów. 503-895-188.

KUPIĘ kombajn ziemniaczany typu ANNA, 606-713-778

PRZYCZĘPA sżywna HL 6t, stan bdb, szczelna- sprzedam. 503-895-188.

SPRZEDAM C360, przyczępa, opryskiwacz, kopaczka, redelka, siewnik, owijarka, agregat, plug, , 698-220-636

SPRZEDAM kombajn Bizon (1988r.), stan bdb, przyczepę: D-50, wagę inwentarską, 3 plugi, opryskiwacz, przyczepę dłużyową, 784-039-985

SPRZEDAM kombajn Bizon, nowa kabina i sieczkarnia elektryczna; rozrzutnik obornika tndem 6t., beczkowóz 7000l., prasę zbierającą Z-224, 798-794-456

SPRZEDAM silnik, koła waskie do kombajnu Z56, 608-865-691

UŻYWANE CZĘŚCI URSUS- ZETOR silniki; skrzynie biegów; tylne mosty; zwolnice; podnośniki; przednie napędy; bloki; głowice i inne; możliwość wysyłki ceny od 100 zł, 601-598-983

produkty rolne

!!!! Oddam słomę / siano za darmo. Nidzica, 519-487-180, 510-589-512

KUPIĘ pszenicę paszową, 606-713-778

NML Sprzedam seradelę, 508-580-030

SPRZEDAM obornik drobiowy (indyjczy). Cena do uzgodnienia, 602-537-233

SPRZEDAM:ZBOŻA paszowe. Tel.606-505-511

inne

ATESTACJA opryskiwaczy tel.510-289-336.

WEZMĘ ziemię w dzierżawę, Prątnica, Omule, okolice. Gwarancja utrzymania gleby w kulturze, regulacji-pH. Tylko poważne oferty. Przemysław Zelma, 509-353-609

LEKARZE SPECJALIŚCI

PRYWATNY Gabinet Urologiczny, lek. Marek Karczewski- specjalista urolog, przychodnia El-Med, ul. Witosa 2, Giżycko. Rejestracja telefoniczna: 87/420-73-00.

Żyć bardziej odpowiedzialnie

PODOBNI JAK
LEONARDO DA VINCI
WIERZY, ŻE PROSTOTA
JEST SZCZYTEM
WYRAFINOWANIA,
A NAJBLIŻSZA JEJ SERCU
JEST SZTUKA PROSTEGO
ŻYCIA. ROZMAWIAMY
Z KATARZYNĄ
KĘDZERSKĄ, AUTORKĄ
NAJPOPULARNIEJSZEGO
POLSKIEGO BLOGA
O MINIMALIZMIE
— „SIMPLICITE.PL”.

— Zainspirowana jednym z pani podcastów wpisałam do wyszukiwarki hasło: „minimalizm”. Wyświetliło się około 14 mln 200 tysięcy wyników. Ta liczba rośnie. To dowód na to, że coraz więcej osób interesuje się tym tematem?

— Powiedziałabym wręcz, że obecnie szczyt popularności minimalizmu mamy za sobą. Osiem lat temu, kiedy zaczęłam pisać na ten temat, byłam jeszcze dziwką z Internetu. Aponad rok temu minimalizm dostrzegło wiele osób.

— Z czego to wynika? Czy nie jest tak, że trochę na nasze zainteresowanie minimalizmem miała wpływ pandemia?

— To niezwykle kusząca interpretacja. Przyznam szczerze, że odkał udzielałam wywiadów, arobuję to intensywnie od pięciu lat, to każdemu znaczącemu wydarzeniu czy zjawisku próbuje się przypisywać określony wpływ. Teraz to, że odwracamy się od konsumpcji i podążamy winnym kierunkiem, tłumaczy się pandemią. Myślę, że to byłoby zbyt proste. Coraz bardziej aktualne są różne nurty przeciwkonsumpcyjne, jak zero waste czy less waste, które pokazują, że można żyć bardziej odpowiedzialnie.

Moim zdaniem powodów zainteresowania minimalizmem było dużo, dużo więcej.

— Zmieniamy styl życia, bo coraz więcej osób zaczyna inwestować w rozwój osobisty? Chcemy pracować nad jakością naszego życia, a nadmiar przedmiotów nas przytłacza?

— Są zbyt przytłaczające, za bardzo skupiają naszą uwagę, która zaczyna być towarem deficytowym. Każde z tych zdań będzie w pewnym sensie prawdziwe. Może zjawisko minimalizmu nie dotyczy całego społeczeństwa, ale tak, zwracamy się ku życiu, w którym nie liczy się wyłącznie konsumpcja.

— Co w pani przypadku zadecydowało o zmianie i skierowaniu się na drogę prostego życia?

— Przyczyna była banalna. W trakcie jednej z przeprowadzek przytłoczył mnie nadmiar książek, które miałam. Było ich kilkanaście kartonów. Były ciężkie, a trzeba było je zapakować do bagażnika, wypakować, a potem znów wnieść do nowego mieszkania. Zaczęłam kwestionować swój stan posiadania. Zadałam sobie pytanie: czy rzeczywiście to, co mam, jest mi naprawdę potrzebne? I tak pomału szłam w kierunku ograniczania przedmiotów w moim życiu. To nie było szczególnie romantyczne. To był bardzo pragmatyczny proces, w trakcie którego zdawałam sobie wiele pytań na temat tego, które rzeczy są w moim życiu potrzebne. I w ten sposób w moim życiu było coraz mniej przedmiotów.

— Co na początku było największym wyzwaniem?

— W moim przypadku, co będzie bardzo babskie (śmiech), były to ubrania. Robiąc porządki w garderobie, opierałam się na znanych rozwiązaniach i narzędziach. A te w moim przypadku po prostu nie działały. Postanowiłam więc w pewnym momencie zakwestionować to, czego do tej pory uczono nas na temat wizerunku i ubioru. I wtedy znalazłam swoją drogę.

— Nie bez powodu więc wśród popularnych i stworzonych przez panią poradników, jak m.in. „Chcieć mniej. Minimalizm w praktyce” znalazł się też kurs „Szafa Minimalistki”.

— „Szafa Minimalistki” wzięła się właśnie z moich doświadczeń. Na początku pojawił się pomysł, a jednocześnie wyzwanie, by przez cały tydzień nosić wybrane siedem ubrań z mojej szafy. Nic więcej. Takie wyzwanie — siedem ubrań na siedem dni. Ten sposób, jako narzędzie, przekształcił się potem w szafę kapsułową. Później budowałam i odkrywałam własne

narzędzia, które można wykonać w praktyce. Okazały się inspirujące dla wielu tysięcy osób i w naturalny sposób ewoluowały w kurs online. Nie byłam w stanie pomóc takiej liczbie osób, jakbym chciała, więc postanowiłam stworzyć narzędzie, kurs, który będzie jak najbardziej dostępny.

— Podczas przeprowadzki pani znajoma doliczyła się, że ma aż 123 pary butów.

— Mnie to akurat nie dziwi. Biorąc pod uwagę, jakie przekonania na temat ubrań nam się wpaja, nie dziwnego. Do tego dołącza agresywny marketing przemysłu odzieżowego. To jeden z najbardziej dochodowych biznesów na świecie, który przekonuje nas, że potrzebujemy coraz więcej ubrań, by w każdym sezonie wyglądać inaczej.

— Porusza pani też inny ważny temat przy okazji pozbywania się nadmiaru ubrań: akceptację naszego ciała.

— O kursie myślałam wiele lat temu, ale zanim jeszcze się pojawił, wciąż uważałam, że czegoś mi brakuje. Uświadomiłam sobie, że brakuje mi części dotyczącej psychologicznych aspektów ubioru. Podeszłam do tego zadaniowo. Poświęciłam wiele czasu na naukę i dokształcanie się w tym

kierunku. Przetestowałam wiele narzędzi i okazało się, że to jest ten właśnie brakujący element. Jeśli nie akceptujemy siebie, to nawet mając szafę wypełnioną drogimi, markowymi ubraniami, nadal nie będziemy mieli się wco ubrać. Chciałabym, by moje kursantki miały poczucie, że mają co założyć, niezależnie od tego, co mają w swoich zasobach. Wiele osób podchodziło do modułu dotyczącego samoakceptacji dość sceptycznie. Potem, po zakończeniu kursu okazywało się, że ten moduł jest bardzo ważny. A uczestniczki dowiadują się dzięki niemu tego, o czym nikt im wcześniej nie powiedział. To naprawdę wyjątkowe doświadczenie.

— Pozbywając się przedmiotów, możemy pozbyć się trudnych emocji. To może być rodzaj terapii?

— Nie, w żadnej mierze. Na pewno kwestie posiadania rzeczy, niezależnie od tego, czy mówimy o ubraniach, czy innych przedmiotach, są bardzo mocno skorelowane z naszymi przekonaniami, schematami. Bardzo często jednak jest tak, że pozbywając się przedmiotów, uświadamiamy sobie, jaki ciężar emocjonalny niesiemy przez życie. I może nie jest to terapia, nigdy nie poszłabym

aż tak daleko, ale może być impulsem do pracy nad sobą i zrobienia porządków w naszym życiu. To bardzo częste.

— Nie bez powodu więc dziś najbliższe pani jest proste życie, ale jest pani również nauczycielem mindfulness, czyli uważności.

— Tak. Powiem szczerze, gdy na mojej drodze pojawiła się medytacja mindfulness, miałam poczucie, że wszystkie zasoby czy wszystkie rzeczy, którymi zajmowałam się w życiu, pięknie składają się, abym je mogła wykorzystać na drodze nauczyciela mindfulness. Myślę więc, że to nie był przypadek.

— Pisz pani, że minimalizm nie jest celem, a drogą.

— Lubię definiować minimalizm jako narzędzie. Jestem osobą mocno stojącą na ziemi, pragmatyczną. Uważam, że minimalizm nie jest filozofią, celem, stylem, ale bardziej narzędziem do wartościowego życia. Jeśli odrzucimy wszystko, co naszym zdaniem jest zbędne, pozostanie esencja życia. Choć dla każdego będzie to oznaczać co innego. Każdy musi wybrać swoją drogę.

— Ale nie jest też tak, że ograniczając przedmioty, w końcu staniemy się szczęśliwsi? W końcu przekonują

nas do tego takie trendy, jak hygge, lagom czy inne recepty na udane życie.

— Ileż jest tych sposobów na szczęśliwe życie, prawda? Bardzo ostrożnie przyglądam się tym trendom. Bardzo szybko tracą na aktualności, mimo że mają dobre założenia: celebrowanie codzienności, radość z małych rzeczy czy pielęgnowanie wdzięczności. To bardzo prozaiczne, ale też bardzo ważne rzeczy w życiu. Natomiast często są to hasła wykorzystywane marketingowo do produkcji kolejnych kocyków, świeczek, kosmetyków i ubrań, które mają nas uszczęśliwić. I w ten sposób wpadamy w pułapkę, w wir konsumpcji. Wypaczona jest więc pierwotna idea celebrowania codzienności, bo spece od marketingu wmawiają nam, że nie możemy cieszyć się z małych rzeczy, jeśli te nie są pięknie zapakowane.

— Jak się zatem bronić?

— Pomaga samoświadomość. Minimalizm zachęca nas do pozbywania się, a nie nabywania. Od pozbywania też można się uzależnić, jeśli ktoś uzna, że minimalizm jest jego celem. Pojawia się wtedy pokusa, by rywalizować z innymi i z samym sobą w konkurencji: „a ja mam mniej”. I oceniać, że ktoś jest gorszym minimalistą. To się zdarza. Na Facebooku istnieje grupa, której patronuje blog „Simplicite”, która skupia ludzi zainteresowanych minimalizmem i tam wątek tej rywalizacji tam się pojawia. Naszą bronią może być więc wspomniana samoświadomość i spojrzenie z dystansem na własne wybory.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Katarzyna Kędzierska

— blogerka, prawniczka i minimalistka. Prowadzi „Simplicite.pl” — największy polski blog o minimalizmie. Autorka bestsellerowej książki „Chcieć mniej. Minimalizm w praktyce” oraz kursu budowania szafy kapsułowej „SZAFY MINIMALISTKI. Mam się wco ubrać!”. Nauczycielka medytacji mindfulness in spe w ramach programu Mindfulness-Based Stress Reduction. Właścicielka butikowej kancelarii patentowej w Warszawie, specjalizuje się w doradztwie strategicznym w zakresie prawnej ochrony znaków towarowych.

Fot. mat. prasowe

Zapalenie pęcherza moczowego lubi kobiety

O ILE DO PIERWSZEGO ROKU ŻYCIA 2 NA 3 ZACHOROWANIA DOTYCZĄ CHŁOPCÓW – O TYLE SYTUACJA ZMIENIA SIĘ DRASTYCZNIE MIĘDZY 2 A 50 ROKIEM ŻYCIA – INFЕКCJE UKŁADU MOCZOWEGO DOTYKAJĄ 1–3 PROC. DZIEWCZĄT I KOBIET I WYSTĘPUJĄ NAWET 50 RAZY CZĘŚCIEJ NIŻ U MĘŻCZYZN!

Wszystkiemu winna anatomia i nieco inna budowa cewki moczowej: u pań jest krótsza (ma 4–5 cm długości) niż u panów (15–20 cm). Dodatkowo u pań decyduje też położenie jej ujścia w pobliżu pochwy i odbytnicy – co bardzo ułatwia bakteriom osadzanie i namnażanie się. I choć w swoim naturalnym środowisku nie są groźne – gdy przeniosą się do dróg moczowych, mogą wywołać stan zapalny.

Możliwość zachorowania na zapalenie pęcherza jeszcze bardziej zwiększa się u pań w okresie aktywności seksualnej: u 10 proc. młodych kobiet objawy występują co najmniej raz w roku, a u 40–60 proc. – przynajmniej raz w życiu. W czasie każdego stosunku płciowego istnieje ryzyko wprowadzenia czynników chorobotwórczych z cewki moczowej do pęcherza. Ryzyko wzrasta dodatkowo, gdy dochodzi do przerwania śluzówki sromu.

Natomiast po 50–60 roku życia częstość infekcji układu moczowego wzrasta ponownie u mężczyzn. Wpływ na taki stan rzeczy ma najczęściej przerost gruczołu prostaty.

Ryzyko zachorowania na zapalenie pęcherza jest też większe w przypadku występowania pewnych schorzeń: niewyrównanej cukrzycy, kamicy nerkowej, upośledza-

jącego odpływu moczu, choroby z obniżoną odpornością immunologiczną, wad układu moczowego, a także niekorzystnych sytuacji, jak założenie cewnika do pęcherza i jego utrzymanie „na stałe”.

Ale spokojnie. Są sposoby, by – gdy zakażenie dróg moczowych się pojawi – szybko się z nim uporać. A najlepiej poznać metody, by tej nieprzyjemnej infekcji skutecznie zapobiegać.

Przyczyny

Sprawcą kłopotów mogą być m.in. chlamydie, dwoinka rzeżączki lub gronkowiec. Jednak za zdecydowaną większość zakażeń układu moczowego odpowiada pałeczka okrężnicy (*Escherichia coli*), która naturalnie bytuje w układzie pokarmowym, znajduje się w kale i w okolicy odbytu. Gdy jednak przedostanie się na skórę między pochwą a odbytem, szybko migruje do cewki moczowej, gdzie się namnaża. Wkrótce potem wędruje do pęcherza i przylega do jego ścian, powodując zapalenie. Jeśli w porę nie podejmiemy leczenia, bakterie *Escherichia coli* mogą przedostać się dalej – moczowodami do nerek.

Objawy

Pierwsze objawy zapalenia pęcherza moczowego to uczucie lekkiego pieczenia przy oddawaniu moczu. Potem coraz częściej biegamy do toalety – nawet, jeśli niewiele pijemy. A tam z trudem wyciskamy kilka kropli. Wszystkiemu towarzyszy silne pieczenie i ból w okolicy cewki moczowej. Choć z pozoru wydają się niegroźne, objawy infekcji pęcherza potrafią skutecznie uprzykrzyć życie, na przykład w podróży. Zaniedbanie infekcji grozi z kolei nawracającymi stanami zapalnymi nerek, co może prowadzić do ich niewydolności, lub do schorzeń narządów rodnych.

Czynniki ryzyka

Infekcję bardzo łatwo złapać latem. Przyczyną może być choćby przechłodzenie pęcherza, do którego często dochodzi wskutek siedzenia na plaży w mokrym kostiumie kąpielowym, siadania na kamieniach, zbyt lekkiego ubierania się i odsłania-



Na podstawie wyniku analizy moczu lekarz zastosuje odpowiednią terapię

nia okolic nerek w chłodne dni. Zakażeniu sprzyjają też częste kontakty seksualne, zwłaszcza te przypadkowe, bez użycia prezerwatywy, bo podczas stosunku bez trudu można przenieść bakterie z okolic odbytu do cewki moczowej. Dodatkowo powstałe w czasie współżycia otarcia błony śluzowej cewki ułatwiają drobnoustrojom wnikanie do organizmu.

Infekcja może rozwinąć się także, gdy nosimy obcisłe spodnie czy bieliznę ze sztucznych włókien – co powoduje przegrzanie i zapocenie okolic intymnych, a to sprzyja rozmnażaniu się bakterii. Ponadto niewłaściwa higiena wrażliwych miejsc, stosowanie środków plemnikobójczych, używanie perfumowanych wkładek, podpasek czy kosmetyków intymnych, korzystanie z publicznych toalet bez odpowiedniego zabezpieczenia – również zwiększają ryzyko infekcji.

W ciąży i po menopauzie

W czasie ciąży drogi moczowe są szczególnie narażone na infekcję: na skutek zmian fizjologicznych związanych ze wzrostem dziecka rozszerza się nie tylko narząd rodny, ale też moczowody, pęcherz i cewka moczowa. To natomiast ułatwia bakteriom przemieszczanie się w układzie moczowym. Na dodatek powiększona macica uciska

przewody moczowe, co powoduje zaleganie moczu w pęcherzu i też sprzyja rozmnażaniu się bakterii. Zakażenia częściej przytrafiają się również kobietom po menopauzie. W tym czasie zmniejsza się bowiem ilość estrogenów, a to sprawia, że błony śluzowe okolic intymnych są słabo nawilżone. Łatwiej więc ulegają podrażnieniom, co toruje drogę bakteriom.

Sposobami domowymi

Ktokolwiek choć raz na zapalenie pęcherza moczowego cierpiał – z trudem potrafi wymienić gorszy ból... Dlatego, gdy tylko pocujemy nieprzyjemne objawy, powinniśmy natychmiast zacząć działać. Do rozszerzania się zakażenia dopuścić po prostu nie wolno!

Zaczynamy od płynów – ma ich być nie mniej niż 3 litry dziennie, bo tylko w ten sposób przyspieszymy wypłukiwanie bakterii z dróg moczowych. Najlepsza jest niegazowana woda mineralna. Można do niej też dodać sok z połowki cytryny albo pić sok z czarnej porzeczki, owocu granatu, jeżyny lub żurawiny amerykańskiej – wszystkie one zawierają witaminę C, która hamuje rozmnażanie się bakterii. W czasie infekcji unikamy też kawy, czarnej herbaty i alkoholu – one dodatkowo podrażniają pęcherz.

Wsparcia szukamy też w ziołach: mogą to być go-

towe mieszanek, ale także napary z pokrzywy, mniszka lub bratka. Takie herbatki działają moczopędnie i łagodzą objawy infekcji. W aptece znajdziemy też ziołowe preparaty w tabletkach.

Infekcję można wygrać. Najlepiej wskoczyć pod kołdrę, a do podbrzusza i dolnej części pleców przyłożyć poduszkę elektryczną albo termofor. Ciepło poprawia ukrwienie błon śluzowych, co przyspiesza leczenie. Czasem pomogą tzw. nasiadówki: do gorącej wody lejemy napar przygotowany z mieszanek rumianku, ziela nawłoci i krwawnika oraz liści szalwii – wszystkie po łyżce ziół zalane uprzednio litrem wrzątku i parzone pod przykryciem 15 minut. Następnie na 15 minut siadamy w wodzie tak, by sięgała do talii. No, i ograniczamy seks: zbliżenia w czasie infekcji wydłużają czas leczenia, nie dają też pełnej przyjemności, bo pożycie jest wówczas bolesne. Warto też zachęcić naszego partnera, zwłaszcza w przypadku nawrotów infekcji, do wykonania badania moczu i nasienia – koniecznie z posiewami!

Jeśli jednak po dwóch dniach domowej kuracji dolegliwości nie ustąpią, a w międzyczasie dodatkowo pojawi się gorączka, nudności i wymioty, bóle w okolicy nerek, a w moczu widać krew lub ropną wydzielinę – koniecznie idziemy do lekarza.



Pij około 2 litrów płynów dziennie – to ułatwia płukanie pęcherza i cewki moczowej.

Niezbędne będzie wykonanie analizy moczu wraz z posiewem. Kobiety w ciąży już przy pierwszych objawach powinny zgłosić się do ginekologa. Na podstawie wyniku analizy moczu lekarz zastosuje odpowiednią terapię, z reguły leki o działaniu przeciwpalnym, choć zdarza się, że potrzebny będzie nawet antybiotyk. Co bardzo ważne, zaleconą kurację przeprowadzamy do końca, a nie tylko do ustąpienia dolegliwości. Przerwanie leczenia zwiększa bowiem ryzyko rozwoju ciężkiego zakażenia nerek.

Magdalena Maria Bukowiecka

Profilaktyka na start!

Pij około 2 litrów płynów dziennie – to ułatwia płukanie pęcherza i cewki moczowej, zmniejszając ryzyko osiedlenia się bakterii. Nie wstrzymuj oddawania moczu – gdy długo zalega on w drogach moczowych, znajdujące się w nim bakterie mają idealne warunki do rozmnażania się. Podmywaj się dwa razy dziennie pod bieżącą wodą, w kierunku od przodu do tyłu, by nie przenosić bakterii z odbytu do cewki moczowej i narządu rodneho. Używaj płynów do higieny intymnej.

Zachowaj właściwą higienę w toalecie – miejsca intymne wycieraj w kierunku odbytu, nie odwrotnie. Jeśli korzystasz z publicznych toalet, używaj jednorazowych podkładek higienicznych. Jeśli cierpisz na suchość pochwy, używaj pianek lub żeli nawilżających miejsca intymne – dzięki temu unikniesz podrażnień śluzówki i zmniejszysz ryzyko infekcji.

Po stosunku płciowym umyj okolice intymne albo przynajmniej oddaj moc – w ten sposób usuniesz zarazki, które dostały się do cewki moczowej.

Nie objadaj się w weekend

CZY TEŻ TAK MASZ, ŻE PRZEZ CAŁY TYDZIEŃ TRZYMASZ SIĘ JAKOŚ I PILNUJESZ TEGO, CO JESZ, BY W PIĄTEK WIECZOREM ZASIAŚĆ PRZED TV I OBŁOŻYĆ SIĘ TONĄ PACZKOWANEGO JEDZENIA? ZDARZA CI SIĘ W TEN SPOSÓB CELEBROWAĆ KONIEC ROBOCZEGO TYGODNIA I ZAJADAĆ STRESUJĄCE DNI W PRACY? MNÓSTWO MOICH KLIENTÓW TAK MA.

Ja to rozumiem. Co prawda, już tak nie mam, właściwie od dawna, ale są takie momenty, które oznaczają koniec pewnego etapu (na przykład koniec projektu, początek urlopu czy koniec urlopu) i przychodzi czas na odpoczynek. A wtedy przychodzi też pokusa. Bo odpoczynek często kojarzymy ze swawolnością, radością i brakiem

ograniczeń. Także w jedzeniu. Kawalek pizzy i już ramiona stają się luźniejsze, porcja frytek - robi się lżej na całym ciele, lyk coli - zaczyna zapominać się przykre chwile. Im więcej jedzenia, tym bardziej zamyka się przeszłość, a przychodzi słodczy relaksu. I tak może nawet do niedzieli.

No a w niedzielę po południu...

Nie dość, że jakoś ciężko, ospale to jeszcze człowiek przegnębiony i z ogromnym poczuciem winy zastanawia się jak to się stało, że kolejny raz „zeżał” cały weekend. I wcale nie czuje się wypoczęty i gotowy do wyzwań kolejnego tygodnia. Znamy tę historię, czyż nie? Co dzieje się dalej?

Postanawiamy (kolejny raz) wziąć się za siebie i spisujemy jadłospis na każdy dzień. Ubogi w kalorie, tak żeby nadrobić stracony czas i spalić weekendowe szaleństwo. Cały tydzień się pilnujemy, stosujemy do swoich zaleceń, nawet ćwiczymy pół godziny dłużej. Do piątku... Taki cykl nie jest łatwo przerwać. Stał się naszym nawykiem i płynie w naszych zwojach mózgowych oraz krwi.

Jest na to parę rozwiązań. I być może będą to dla was dobre podpowiedzi. Pamię-

tajcie, by nie odrzucać, tylko próbować. Tylko w praktyce się okazuje, czy coś jest dla nas odpowiednie czy nie.

1. Zasada „wszystko albo nic” nie działa

Lubimy mieć poczucie, że wszystko idzie według planu i kontrolujemy sytuację. Dlatego mamy skłonności do restrykcji, a kiedy tylko coś nam się nie uda, zarzucamy starania, wierząc że zawiedliśmy. Jeśli przez cały tydzień pilnujemy się na każdym kroku, by nie obliżać nawet łyżeczki po herbacie z cukrem (nie naszej, rzecz jasna), to w piątek jesteśmy wykończeni. Po prostu - nasze energetyczne zasoby silnej woli się wyczerpały. Lepiej działać „dobrze” w kierunku naszych celów niż „idealnie” nic nie robić.

2. Dzień Obżarstwa nie działa

Niektóre kraje (Szwecja, Norwegia) mają system jednego dnia słodczy. Wtedy to dzieciaki dostają słodkości. I o ile sprawdza to się w przypadku małych dzieci, starsze i dorośli już tak łatwo się na to nie nabierają. Staje się to dla nas bowiem owocem zakazanym i zawsze będziemy szukać sposobu, by zasmakować go nie tylko w wybranym dniu. Star-

rze dzieciaki więc idą do sklepu, by w końcu do woli móc się najeść lodów i chipsów. Dorośli są w stanie w tym jednym dniu zjeść tyle niezdrowych rzeczy, ile by nie zjedli w pozostałe dni tygodnia.

Bo przecież jutro już tego nie będzie, jutro będzie powrót do strasznej rzeczywistości bez tych wszystkich dobrodziejstw, które w naszych umysłach stają się jeszcze bardziej kuszące.

Pozwalaj sobie na odstepstwa bez wyrzutów sumienia.

3. Racjonalizowanie swoich wyborów nie działa

„Jestem taki zajęty. Nie mam kiedy zdrowo zjeść.”, „Nie mam nic do roboty, więc jem.”, „W podróży mogę, bo wtedy mi trudniej się zorganizować.”, „Kiedy jestem w domu to dopiero czuję, że mogę odpocząć.”, „Na rodzinnych imprezach nie wypada nie jeść.”, „Jestem taki samotny, zostało mi tylko jedzenie.”. Moglibyśmy tak cały czas. I właściwie to robimy, czyż nie? Wymówki. Czynniki nas bezsilnymi wobec okoliczności. Ale nuda, zajętość, smutek czy żal nie znikną, kiedy je zajesz. One są wskazówkami, w którą stronę masz spojrzeć. Racjonalizowanie to tylko przykrywką pod buzującym kotłem emocji.

Zajmij się tym, co sprawia, że zaczynasz za dużo i za często jeść. Wtedy jest szansa, że nie będziesz musiał po prostu tego robić, bo nie będziesz miał takiej potrzeby!

4. Zachowanie jak dorosły przy stole działa

Nie lubię tego porównania - bycie dorosłym nie sprawia, że zachowujemy się zawsze dojrzałe. Jednak akurat w tym przypadku użycie go jest jak najbardziej na miejscu.

Często jest tak, że licytujemy się ze sobą w myślach jak rozwrzeszczane trzylatki (może głodne?) w piaskownicy. „Nie zjem tego ciastka dzisiaj, za to w sobotę wciągnę dwa pudełka lodów”. „Odmówię pójścia z kolegami na pizzę we wtorek, ale w niedzielę ugotuję gar pierogów”. Gry umysłu - któż ich nie zna? Kto w nie nie gra(l)?

Może czas na decyzje dorosłego? Zamiast bawić się w podchody, zadaj sobie pytanie: „Jaki rezultat stoi za moim wyborem?”, „Jak będę się czuła i wyglądała, kiedy wchłonę dwa czekoladowe szejki w piątkowy wieczór w nagrodę za to, że nie wypilałam kawy z mlekiem z przyjaciółką w czwartek?”.

Wskazówka: Jeśli zaakceptujesz ten przewidywalny stan

umysłu, to zjedz „zakazany owoc” z konsekwencjami tego wyboru. Bez poczucia winy. Jesteś wolna osobą - możesz jeść i pić co tylko chcesz. TY wybierasz jak się zachowasz. Tak jak przystało na dorosłego. Różne decyzje wywołują różne zachowania, a te z kolei - różne rezultaty.

Nigdy nie jest dobry moment, żeby przestać rezygnować z uzależniających zachowań. Jednak, kiedy odpowiesz sobie na poniższe pytania, wiele pokus i trudności przestanie istnieć.

Czego właściwie chcę?

Czy przejadanie mi służy?

Czy chcę żyć w zdrowiu i bez poczucia winy?

Jeśli uwielbiasz swoje Dni Obżarstwa, ciepłe drożdżówki co drugi dzień, poczucie ospałości po wieczorku integracyjnym i huśtawki nastroju po opróżnieniu szafki ze słodyczkami - nie przejmuj się! Jeśli jednak doczytałeś ten post do tego momentu, to idę o zakład, że łamsisz swoje wyrzuty sumienia po kolejnym „posiłku” i że w głębi duszy (o ile nie otwarcie) przyznajesz, że potrzebujesz zmiany. A zmianę możesz zacząć tu i teraz. Sam, w grupie lub z pomocą specjalisty - na przykład ze mną.

Psychodietetyk, www.zielonygarnek.com

Lato w pełni - poznaj 5 sposobów, jak zadbać o swoje oczy

Latem, gdy cieszysz się pięknym słońcem, nie tylko skóra wymaga dodatkowej pielęgnacji i ochrony. Na szkodliwe, zbyt mocne promienie narażone są także oczy. Znaczenie ma nie tylko jakimi filtrami posmarujesz ciało, równie istotne jest jak będziesz chronić narząd wzroku. Jednak okulary przeciwsłoneczne to nie wszystko. Poznaj 5 sposobów, jak sprawić, by lato nie było uciążliwe dla oczu i by dzięki nim móc w pełni cieszyć się wakacyjnymi widokami.

1. Ostaniaj profesjonalnie

Długa ekspozycja oczu na promieniowanie UVA i UVB prowadzi do wysuszenia powierzchni gałek, a nawet uszkodzenia płamki żółtej. Jeśli wychodząc na słońce nie będziesz zakładać odpowied-

nich okularów słonecznych, pojawić się może uczucie suchości, pieczenia czy tzw. piasku pod powiekami. Dobre okulary to takie, które w pełni blokują przedostawanie się promieni przez szkła i mają odpowiednie atesty. Dlatego najlepiej dokonać zakupu u optyka. Okulary dostępne są w różnych odzieniach, specjalista pomoże dopasować je do indywidualnych potrzeb. Zrezygnuj z zakupu w sklepach odzieżowych czy na straganach.

2. Odżywiaj zdrowo

Zrównoważone odżywianie pomaga nie tylko zachować zdrową sylwetkę, ale także pozytywnie wpływa na wiele narządów w naszym organizmie, w tym również na wzrok. Urozmaicone menu powinno być bogate w owo-

ce, warzywa, pełnoziarniste pieczywo, ryby i owoce morza oraz orzechy. Składniki te zawierają w sobie wartości odżywcze niezbędne do zachowania zdrowia oczu, takie jak kwasy omega-3, luteinę, cynk oraz witaminy A, C i E.

Z dietą w wakacje bywa różnie, zwykle to okres, kiedy dajemy sobie dyspensę, nie pilnujemy się, pozwalamy sobie na więcej, nie zwracając uwagi na kaloryczność czy odpowiednią zawartość witamin i minerałów. Dlatego z wyprzedzeniem warto rozpocząć dodatkowo suplementację, by dostarczyć naszym oczom niezbędnych składników. Zapewni im to dobre funkcjonowanie i pomoże sprawić, że nie będą piekły, wysychały i nie pojawi się zaczerwienienie, a w czasie urlopu nie będzie trzeba

martwić się o ich dobrą kondycję. Wystarczy codziennie przy posiłku sięgnąć po kapsułki zawierające ważne dla oczu kwasy DHA, witaminę C i E, a także luteinę, zeaksantynę oraz cynk (np. Ocuvite Complete).

3. Nawilżaj odpowiedzialnie

Lato to okres bardzo intensywny dla alergików, spędzając dużo czasu na świeżym powietrzu, oczy narażone są na kontakt z potencjalnymi alergenami. Lepiej nie ryzykować wystąpienia nieprzyjemnych objawów, jakimi są swędzenie, pieczenie czy łzawienie. Warto nawilżać oczy, uchroni je to przed uczuciem zmęczenia. Dodatkowo można sięgnąć po preparat z ektoiną, bez środków konserwujących, który

stworzy na powierzchni oczu ochronną tarczę, blokując przedostanie się alergenów do organizmu.

4. Chroń wytrwale

Wykorzystaj okres urlopowy, by dać zmęczonym oczom odpocząć. Istotne jest nie tylko wysypianie się, które sprawi, że oczy wypoczną i nie będą zaczerwienione. Najważniejsze, by ograniczyć korzystanie z ekranów emitujących niebieskie światło. Jeśli na co dzień pracujesz przy komputerze, zrób od niego urlop również swoim oczom. Postaw na ruch na świeżym powietrzu, zwiędzanie, kąpiele, a laptopa zamknij na cały okres wyjazdu. Warto też zmniejszyć intensywność używania smartfona i oglądania telewizji, dobrze, że w wakacje są same powtórki.

5. Pielęgnuj sukcesywnie

Co lubimy robić dla relaksu? Domowe SPA! Gdy mamy więcej czasu warto je zrobić nie tylko dla ciała, ale także dla oczu. Jak sprawić im przyjemność? Zaczynij od masażu powiek - okrężnymi, delikatnymi ruchami masujmy powieki górne, a ruchami do środka powieki dolne. Kojące będą także kompresy lub okłady, wykorzystać można naturalne zioła, między innymi świetlik lekarski, nagietek czy szalwzię, a także produkty, które zwykle są w kuchni, na przykład herbatę albo ogórkę, który da przyjemne uczucie nawilżenia. Zawsze można sięgnąć także po gotowe kompresy żelowe, które relaksują i chłodzą jednocześnie, co przydaje się zwłaszcza w czasie upałów.

Alicja Kosmańska

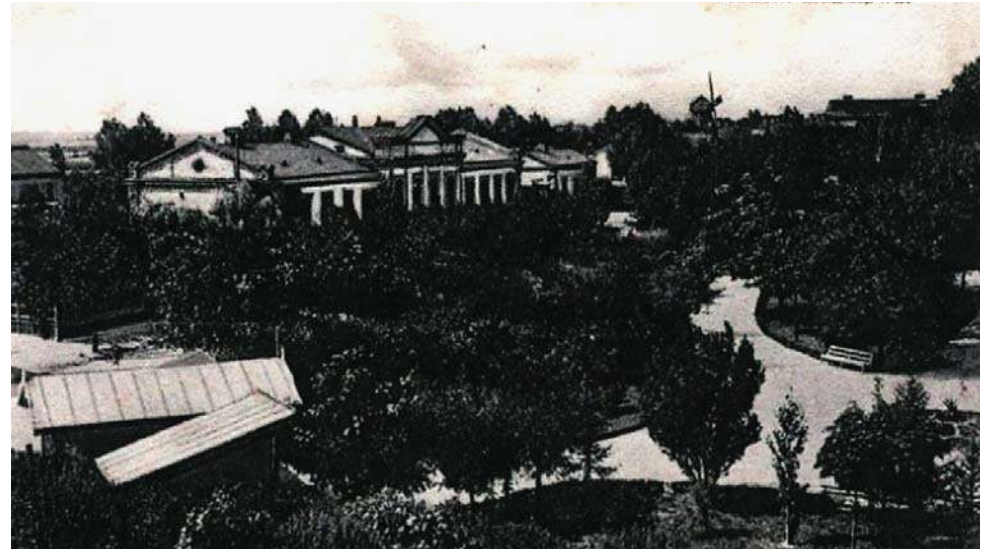
Kartki i fotografie starej Mławy

Przed Wami kolejna publikacja starych fotografii i kartek Mławy, pochodzących ze zbiorów Andrzeja Czerwińskiego. Patronem rubryki jest Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Mławskiej.

Fot. materiały ze zbioru Andrzeja Czerwińskiego



Ulica Nowa (obecnie ul. 3-go Maja). Po lewej stronie widoczny hotel „VICTORIA”. W budynku tym w następnych latach również mieściły się hotele w okresie międzywojennym hotel „Polski” H. Orzechowskiej natomiast w okresie okupacji hotel „Am Park”. Data zdjęcia ok. 1910-14.



Widok na Szkołę Handlową (obecnie Liceum Ogólnokształcące) i ogród spacerowy (obecnie park miejski). Uwaga! Widać wiatrak, gdzieś na Szeńskiej lub Sienkiewicza. Data zdjęcia ok. 1906-10.



Ulica Działdowska (obecnie ul. Chrobrego). Po lewej stronie widoczny sklep kolonialny Jana Staszewskiego. Wszystkie budynki z tej ulicy uległy zniszczeniu w czasie działań wojennych we wrześniu 1939 r. Data zdjęcia ok. 1910-14.



Ulica Ogrodowa, data zdjęcia 1910



Stary Rynek – ratusz, data zdjęcia ok. 1910-14

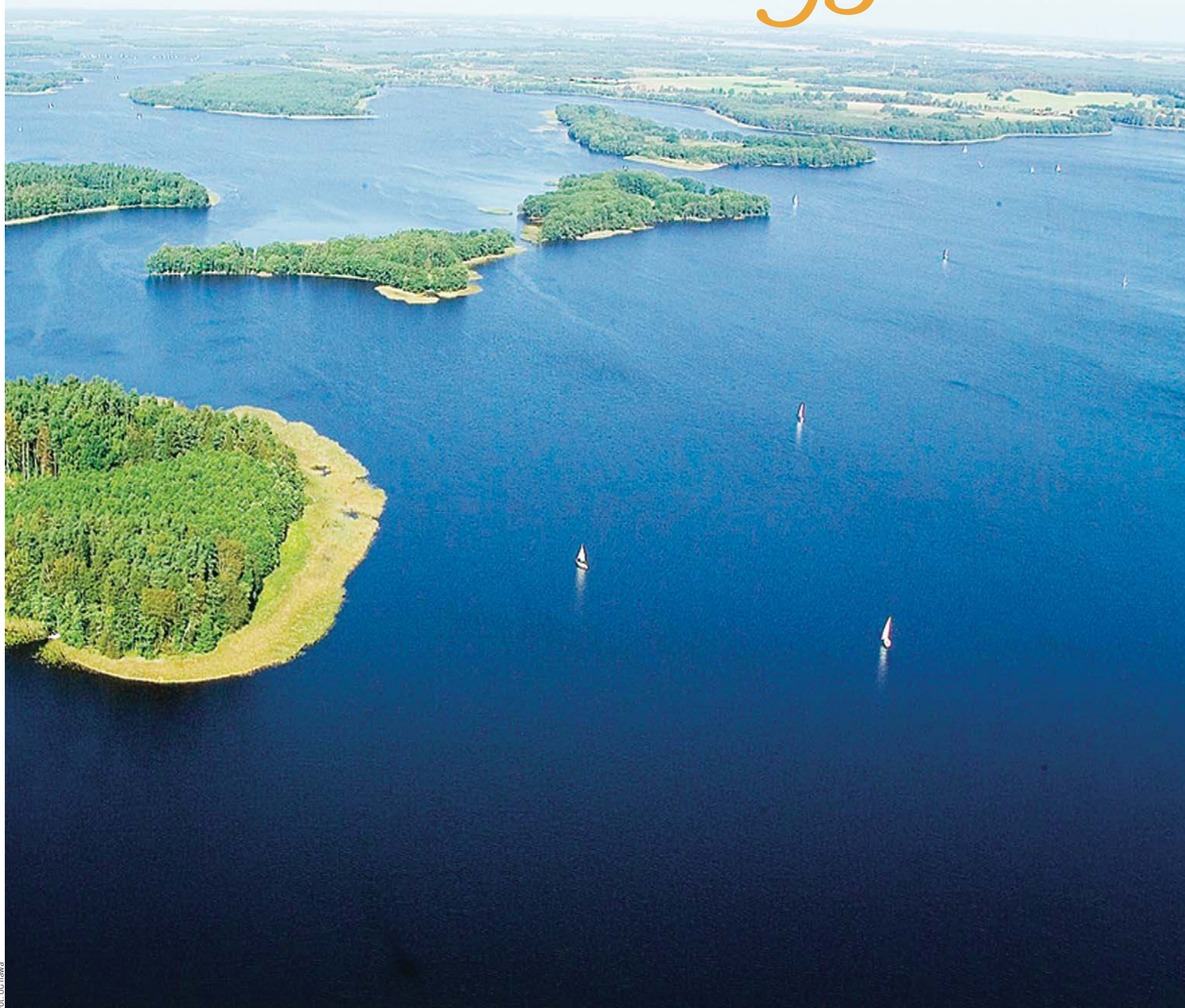


Zielony Rynek w okresie okupacji

Gazeta Wakacyjna

dodatek bezpłatny

22 LIPCA 2021



Miejsca w regionie owiane legendą

WCZORAJ I DZIŚ || Niemal w każdym miejscu Warmii i Mazur można napotkać relikty przeszłości lub legendy związane z tym miejscem. Dziś piszemy o: Bezlawkach, w których spiskował przeciwko Jagielle jego najmłodszy brat Świdrygiełło; szukamy skarbu generała Samsonowa; odwiedzamy miejsce spustoszone przez Tatarów.



Kielich miał zostać zamurowany w ścianie kościoła



Pomnik stoi przy drodze z Wielbark-Nidzica



Tablica nie jest oryginalna. W 1907 roku zabrano ją do muzeum w Królewcu

LEGENDA Z BEZŁAWEK

Być w Świętej Lipce i nie zajrzeć do Bezlawk? To prawdziwy grzech. Świecki, ale grzech. Obie miejscowości dzieli raptem nie więcej niż 5 kilometrów. To tutaj przeciwko Jagielle spiskował jego najmłodszy brat Świdrygiełło, który mieszkał w tamtejszym zamku w latach 1402-1404.

A co ma z tym wspólnego św. Graal, czyli legendarny kielich, którego używał Jezus Chrystus w czasie ostatniej wieczerzy, a do którego Józef z Arymatei zebrał krew Jezusa po ukrzyżowaniu?

Nasza legenda zaczyna się w XI-wiecznej Anglii. W 1066 roku dzieci pobitego przez Wilhelma Zdobywcę króla Harolda Godwinsona uciekły z Anglii. Zabrały ze sobą św. Graala. Chciały przez Litwę i Ruś Kijowską dotrzeć do Bizancjum. Jednak dwóch jego synów osiadło na Litwie. Tam też został święty Graal, który po latach trafił w ręce księcia Świdrygiełły. I wraz z nim przywędrował w 1402 roku do Bezlawk. Kronikarze potwierdzają, że Świdrygiełło przywiózł ze sobą dwa kielichy. Nazywali je greckim i... angielskim.

Świdrygiełło wyjeżdżając, pozostawił go. W 1520 roku na wieść, że w okolicy miały pojawić się walczące po stronie polskiej oddziały tatarskie, kielich miał zostać zamurowany w ścianie ko-

ścioła. Od tego czasu ślad po nim zaginął.

Tyle legenda. I choćby dla niej warto zobaczyć kościół w Bezlawkach. Kościół, bo w 1513 roku zamek zamieniono na świątynię, która potem przez wieki służyła ewangelikom, a od 1984 roku katolikom.

Przy kościele zachował się niewielki cmentarz odnawiany teraz przez Stowarzyszenie Blusztyn oraz Towarzystwo Miłośników Reszla i Okolic. Wiedzie do niego ceglana furta z inskrypcją w języku niemieckim z fragmentem pierwszego listu św. Pawła do Tesaloniczan: "Nie chcemy, bracia, waszego trwania w niewiedzy co do tych, którzy umierają, abyście się nie smucili jak wszyscy ci, którzy nie mają nadziei."

Odległości: Święta Lipka — 4,5 km, Reszel — 10,5 km, Kętrzyn — 12 km, Mrągowo — 20 km.

KASA SAMSONOWA

Cofnijmy się do początku I wojny światowej. W sierpniu 1914 roku Rosjanie atakują Prusy Wschodnie i odnoszą spore sukcesy. Do czasu. Pod koniec sierpnia Prusacy w walkach pomiędzy Olsztynem a Nidzicą rozbijają rosyjską armię Narew dowodzoną przez generała Aleksandra Samsonowa, który wycofuje się lasami w kierunku Wielbarka.

Legenda głosi, że ma ze sobą kasę pułkową, na którą składa się między innymi 100 kg złotych rubli. Niemiecki pierścień okrażenia zaciska się. 30 sierpnia generał rozdziela kasę pomiędzy kilku najbardziej zaufanych oficerów z poleceniem przedarcia się przez siły wroga. Sam odchodzi i strzela sobie w głowę, choć niektórzy historycy twierdzą, że to tylko piękna legenda, bo otyły generał porzucony przez swoich żołnierzy zmarł od ataku duszności. Jakże były dalsze losy pułkowej kasy, nie wiadomo.

Rok po bitwie, mimo trwającej wojny, żona generała wyjechała u Niemców zgodę na zabranie szczątków męża do domu. I tak się stało. Samsonow spoczął pod Chersoniem (Ukraina). I tutaj w naszej historii znowu pojawia się srebro. Za Sowietów grobowiec rodzinny Samsonowów zniszczono. Z grobowca zabrano ponad 11 kilogramów srebra, które przejął państwowy bank.

Tuż po zakończeniu wojny Niemcy w miejscu, gdzie znaleziono ciało Samsonowa, Niemcy postawili pomnik z napisem: „Generał Samsonow, przeciwnik Hindenburga w bitwie pod Tannenbergiem, poległ 30.8. 914”.

Pomnik stoi przy drodze z Wielbark-Nidzica. We wsi Przedzdek trzeba skrócić do leśniczówki Karolinka.

Odległości: Szczytno — 28 kilometrów, Nidzica — 34 kilometrów, Olsztyn — 70 kilometrów, tomża — 96 kilometrów.

RZKA OGNI NA MAZURACH

„Tej samej nocy jeszcze, w której Tatarzy minęli słup graniczny, niebo zaczęło się łuną, rozległy się wrzaski i płacz ludzi deptających stopą wojny. Kto polską mową ołitość umiał prosić, ten z rozkazu wodza był oszczędzany, ale natomiast niemieckie osady, kolonie, wsie i miasteczka zmieniały się w rzekę ognia, a przerażony mieszkaniec siedł pod noż” — tak w „Potopie” opisał działania tatarskich podkomendnych Andrzeja Kmicica Henryk Sienkiewicz.

Problem w tym, że w rzeczywistości większość wymordowanych i uprowadzonych przez Tatarów to byli Mazurzy, którzy w tym czasie nie znali nawet niemieckiego.

Zacznijmy jednak od granicznego słupa. Nie wiemy, czy Sienkiewicz miał na myśli ten właśnie stojący do dzisiaj w Boguszach koło Prostka. Ale dla naszej opowieści możemy założyć, że tak. Postawiono go tam w 1545 roku w miejscu, gdzie stykały się granice Prus Książęcych, Korony Polskiej i Wielkiego Księstwa Litewskiego.

W 1656 roku doszło tam do bitwy wojsk polskich i brandenbursko-szwedz-

kich, z której zwycięsko wyszedł hetman polny litewski Wincenty Gosiewski. Pod jego komendą znajdował się też oddział tatarski liczący 1000-2000 jeźdźców, którymi opiekował się pułkownik Gabriel Wojniłowicz. Bitwa pod Prostkami znalazła się na stronach Potopu, tyle że Wojniłowicza zastąpił w niej wymyślony przez Sienkiewicza Andrzej Kmicic (w filmie Jerzego Hoffmana zagrał go Daniel Olbrychski).

Będący w polskiej służbie Tatarzy pustoszyli południowe Mazury dwa razy. Według niemieckich historyków spalili w Prusach Książęcych 13 miast i 249 wsi, w tym Elk i Olecko. Wzięli w jasyr 34 tysiące ludzi, a kilka tysięcy zabili.

Los Mazurów w tamtym czasie opisał pastor Tomasz Molitor (1616-1682) z pobliskiego Różyńska w pieśni „O wtargnięciu tatarskim do Prus”:

„Ojczyzno tęskliwa,
zalewaj się łzami,
Wspomnijcie Prusacy, co się działo z wami
W roku tysiąc sześćset
pięćdziesiątym szóstym,
Kiedy różne wojska leżały
jak mostem.

Naród nieznamy jak
orzeł przyleciał
Z pogańskich krainów,
wszystko pożreć zechciał.

W niewinne granice
niespodzianie wkroczył,
Byстрыm koniem na nie
ogromnie przyskoczył.

*Tam wsie, domy, zboża
igumna palili,
Poniekąd kościoły
w popiół obrócili,
Szaty, konie sobie
i pieniądze zbiwszy,
Tylko szczerą nędzę
w Prusach zostawiwszy.
Okrutnie natenczas
Tatar postępował,
Będzie się temu świat
potomny dziwował”.*

Warto o tym pamiętać, kiedy wybieracie się państwo obejrzeć wspomniany słup. Niestety tablica na nim nie jest oryginalna. W 1907 roku zabrano ją do muzeum w Królewcu. Napis (po łacinie w tłumaczeniu na polski) głosi: „Kiedy Zygmunt August sprawował rząd w państwie ojca, a (jednocześnie) margrabia Albrecht I panował, ów nad Jagiellą dwójga imion staro-dawnymi grodami, ten nad krajem Prusów w pokoju piastował władzę, wznie-siony został ten słup, który miał oznaczać linię graniczną kraju oraz rozgraniczać tereny obu władców roku 1545 miesiąca sierpnia.”

W tym roku roku W 2021 roku inscenizacja bitwy pod Prostkami odbędzie się 1 sierpnia.

Igor Hrywna

Odległości: Elk — 24 kilometry, Augustów — 48 kilometrów, tomża — 69 kilometrów, Giżycko — 74 kilometry.

18
IX

2021 | Giżycko
TWIERDZA BOYEN

PROMOCJA PODMIOTÓW
EKONOMII SPOŁECZNEJ
I PRZEDSIĘBIORSTW
SPOŁECZNYCH

'MISTRZOWIE ŚWIATA z ekonomią społeczną

MISTRZOSTWA POLSKI
W CARVINGU

PUCHAR POLSKI
STRONGMAN

organizatorzy:

PROJEKT
ARCHÉ
FUNDACJA

Houseboat
Poland

FUNDACJA
STRONGMAN

GNIECH
CARVING

partnerzy:

FUNDACJA
MERAKLIS

FUNDACJA WSPARCIA
NAUKI I BIZNESU

TROPICO
SALA ZABAW

J.S.
JULA SMAKULA
CIĘCENIO ARTYSTYCZNE

GCK
Giżyckie Centrum Kultury

TWIERDZA
GIŻYCKO BOYEN

Festiwal kulinarny w Kowalach Oleckich

W niedzielę, 15 sierpnia 2021 roku, w Kowalach Oleckich w powiecie oleckim odbędzie się międzynarodowe wydarzenie kulturalne pt. festiwal kulinarny „Smaki tradycyjnej kuchni polskiej i litewskiej”, które zostanie połączone z konkursem na najlepsze danie pogranicza polsko-litewskiego. Przedsięwzięcie realizowane jest przez Gminę Kowale Oleckie we współpracy z Centrum Kultury w Kybartai na Litwie. Wydarzenie kulturalne ma na celu popularyzację tradycyjnej kuchni regionalnej pogranicza polsko-litewskiego, wypromowanie tradycyjnych produktów regionalnych, które będą miały szansę stać się wizytówką obszarów, na których działanie jest realizowane. Wśród atrakcji, oprócz konkursu kulinarnego z nagrodami, organizatorzy przewidują: animacje oraz konkursy dla dzieci i młodzieży, stoiska ze specjałami kuchni regionalnej pogranicza polsko-litewskiego, stoiska z rękodziełem, występy artystów grających muzykę popularną. Działanie będzie realizowane na placu targowym przy ul. Witosa w Kowalach Oleckich.

Projekt „Połączona kultura - otwarte drzwi, serca i umysły”, w

ramach którego zorganizowany zostanie festiwal kulinarny „Smaki tradycyjnej kuchni polskiej i litewskiej”, realizowany jest w ramach europejskiej współpracy terytorialnej Programu Interreg V-A Litwa-Polska 2014-2020 przez Gminę Kowale Oleckie oraz Centrum Kultury w Kybartai. Ma on na celu zwiększenie konkurencyjności turystycznej oraz atrakcyjności regionu przy jednoczesnym poszanowaniu środowiska. Głównym celem projektu jest zachowanie i ochrona środowiska naturalnego oraz wspieranie efektywnego gospodarowania zasobami dziedzictwa przyrodniczego, kulturowego i historycznego obszaru przygranicznego Kybartai-Kowale Oleckie oraz zwiększenie jego zrównoważonego wykorzystania w turystyce.

W ramach projektu po stronie Gminy Kowale Oleckie przewidziana jest realizacja takich działań, jak: modernizacja i odnowienie budynku Gminnego Centrum Kultury w Kowalach Oleckich, zakup wyposażenia i sprzętu muzycznego do domu kultury i biblioteki, modernizacja i doposażenie kina cyfrowego, organizacja wydarzeń kulturalnych o

zasięgu międzynarodowym - warsztatów tańców narodowych, festiwalu kulinarnego „Smaki tradycyjnej kuchni polskiej i litewskiej”, warsztatów malarstwa plenerowego, fotografii oraz tradycyjnego śpiewu ludowego.

Do tej pory realizatorom projektu udało się wyremontować i dopo-

sażyć budynek Gminnego Centrum Kultury w Kowalach Oleckich, zmodernizować i doposażyć kino cyfrowe, a także przeprowadzić plener malarski oraz fotograficzny z udziałem uczestników z Polski i Litwy.

Wartość projektu w gminie Kowale Oleckie wynosi 361 488,35 EUR, w tym:

- współfinansowanie ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego – 307 265,09 EUR (85%),
- ze środków własnych Gminy Kowale Oleckie – 54 223,26 EUR (15%).

Projekt realizowany jest od 01.07.2020 r. do 30.06.2022 r.



Uwolnij się od nałogu,
Twoja Rodzina
czeka...



IN PURIS
Prywatny Ośrodek Terapii
Walczymy z uzależnieniami od:
ALKOHOLU
NARKOTYKÓW
HAZARDU
LEKOMANII
SEKSU
Gwarancja anonimowości.

Zadzwoń:
602 330 352
www.inpuris.pl



37521ocwo-a-M

12421kewk-a-M

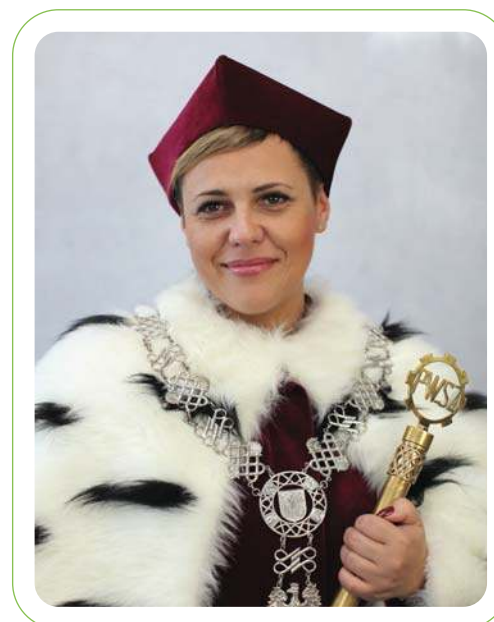
PWSZ w Suwałkach - studiuj zawodowo!

Co nowego czeka na studentów w przyszłym roku akademickim?

Przede wszystkim nowe tryby, czyli tzw. popołudniowo-weekendowe, które uruchamiamy na niemal wszystkich kierunkach. To wyjście naprzeciw osobom pracującym lub wychowującym dzieci. Studia odbywają się w niektóre dni w tygodniu, ale zawsze w godzinach wieczornych lub popołudniowych i np. w całą sobotę lub niedzielę. I najważniejsze – w odróżnieniu od studiów niestacjonarnych - te są **całkowicie bezpłatne**.

Czym tak naprawdę wyróżnia się suwalska Uczelnia?

Przede wszystkim jesteśmy uczelnią, która kształci praktycznie w zawodach, które są niezwykle potrzebne w danym regionie, np. pielęgniarki, ratownicy medyczni, inżynierowie budownictwa. Mamy świetne, nowoczesne pracownie, Centrum Mechatroniczne, Centrum Symulacji Medycznej, wysokie stypendia, realizujemy mnóstwo projektów, które pozwalają studentom nie tylko zdobywać nowe kwalifikacje, czy uprawnienia, ale często również dodatkowo zarabiać!



I tura rekrutacji już się skończyła? Co cieszy się największym zainteresowaniem?

Zdecydowanie pielęgniarstwo i bezpieczeństwo wewnętrzne – tu chętnych mamy najwięcej.

A druga tura? Kiedy rusza?

Na kierunkach, na które będą wolne miejsca rekrutacja elektroniczna ruszy na początku sierpnia! Serdecznie zapraszamy. Więcej informacji oraz pełną ofertą kształcenia można znaleźć oczywiście na: www.pwsz.suwalki.pl

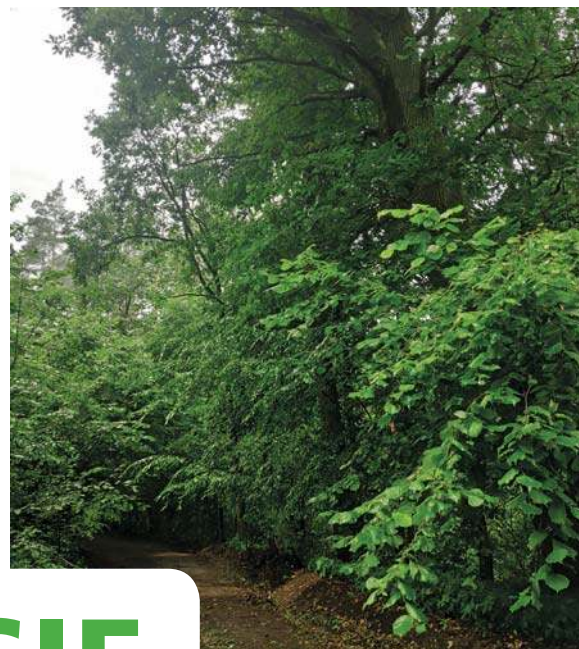
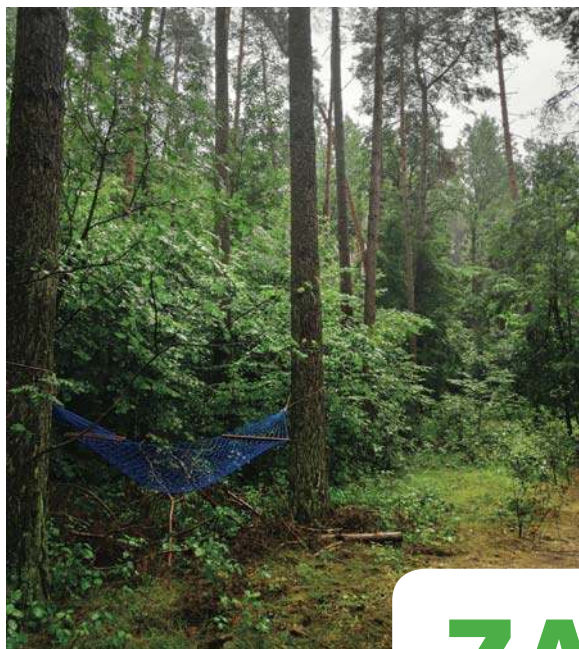
pwsz.suwalki.pl

3 WYDZIAŁY 16 KIERUNKÓW

STUDIUM ZAWODOWO

REKRUTACJA

**Państwowa Wyższa
Szkoła Zawodowa**
im. prof. Edwarda F. Szczepanika
w Suwałkach



ZANOCUJ W LESIE

Fot. archiwum Nadleśnictwa Nidzica

DOBRA WIADOMOŚĆ: JUŻ OD 1 MAJA MOŻNA BEZPIECZNIE ZANOCOWAĆ W LESIE. NADLEŚNICTWO NIDZICA WYZNACZYŁO OBSZAR, GDZIE MIŁOŚNICY DZIKICH TERENÓW BĘDĄ MOGLI UPRAWIAĆ SVOJE HOBBY.

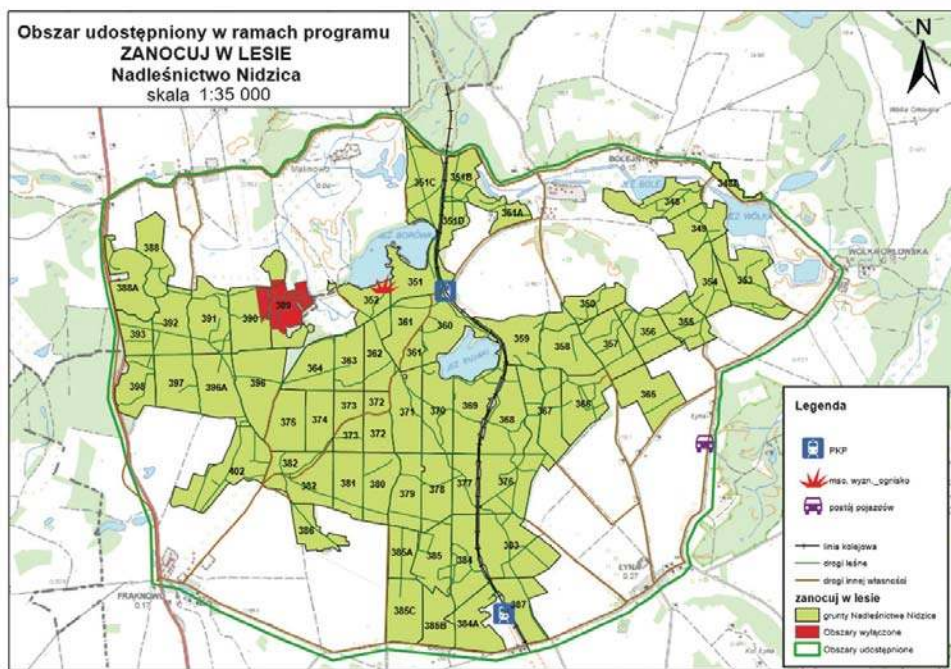
„Zanocuj w lesie” to ogólnokrajowy program. W każdym nadleśnictwie został wyznaczony teren, gdzie miłośnicy nocowania w lesie mogą uprawiać swoje hobby bez obaw o naruszenie ustawy o lasach. Nadleśniczy Grzegorz Tarkowski wyjaśnia, że jest to efekt dużego zainteresowania tego typu odpoczynkiem. Dodaje, że w ubiegłym roku był prowadzony pilotażowy program i ze względu na jego pozytywne przyjęcie został on rozszerzony na cały kraj. Nadleśnictwo Nidzica wyznaczyło teren, na których taki odpoczynek może się odbywać. Jest to obszar około 1500 hektarów na terenie leśnictwa Bujaki oraz w północno-zachodniej części leśnictwa Orłowo. — Są to tereny atrakcyjne zarówno pod względem przyrodniczym, jak i turystycznym, na tyle dzikie, że spokojnie można uprawiać leśną włóczęgę, być blisko natury, wędrować z plecakiem. Wybraliśmy te tereny ze względu na ich urozmaicony charakter oraz krajoznawczą atrakcyjność. Na udostępnionym terenie znajdują się zróżnicowane drzewostany oraz jeziora, co jest dodatkowym atutem. Korzystając z tych obszarów, należy przestrzegać regulaminu ustanowionego przez nadleśnictwo, który jest dostępny na stronie internetowej Nadleśnictwa Nidzica <https://nidzica.olsztyn.lasy.gov.pl/>. Osoby, które chcą nocować w lesie, muszą pamiętać o odpowiednim przygotowaniu. Rekomendujemy użycie własnego hamaka, płachty biwakowej, a w przypadku rozbicia namiotu należy robić to na trwałej nawierzchni. Trzeba pamiętać, że bez względu na to, jakiego wyposażenia używa się do wypoczynku, nie może ono niszczyć drzew, krzewów oraz runa leśnego. Rozpalenie ogniska jest możliwe jedynie w miejscach do tego wyznaczonych przez nadleśniczego. Każdy powinien pamiętać, że w lesie nie ma koszy na śmieci, dlatego należy wziąć ze sobą worek na odpady i po biwakowaniu zabierać je ze sobą. Nie należy również wyrzucać pozostałości jedzenia, które przyniosło się ze sobą.

Nie są one naturalnym składnikiem leśnego ekosystemu i mogą zaszkodzić dziko żyjącym zwierzętom — dodaje nadleśniczy. O czym jeszcze trzeba pamiętać? — O swoim bezpieczeństwie. Nie można zbliżać się i karmić dzikich zwierząt. Osoby korzystające z wyznaczonego terenu muszą być świadome możliwości napotkania rowerzystów, koniarzy, myśliwych. Dlatego należy być widocznym, np. używać sprzętu i ubrań w jaskrawych kolorach oraz zostawić na noc zapalone, widoczne z daleka światło. Nie należy planować noclegu na trasie przemieszczania się leśnych zwierząt. Są to charakterystyczne, wąskie, wydeptane ścieżki. Nie można wjeżdżać do lasu pojazdem silnikowym, zaprzęgowym ani motorowerem. Osoby zainteresowane skorzystaniem z wyznaczonego obszaru mogą pozostawić samochód na miejscu parkingowym bądź przyjechać koleją. Przed wyruszeniem do lasu należy sprawdzić na stronie <https://www.bdl.lasy.gov.pl/portal/>, czy nie został wprowadzony okresowy zakaz wstępu do lasu, np. z powodu dużego zagrożenia pożarowego. Ważne są również dostępne na stronach nadleśnictw informacje dotyczące obszarów, gdzie prowadzone są prace gospodarcze, wprowadzone czasowe zamknięcia szlaków, zmiany przebiegu szlaków turystycznych. Niezwykle istotne jest również sprawdzenie prognozy pogody dla obszaru, na którym zaplanowano pobyt. W razie ostrzeżeń przed silnymi wiatrami i burzami, w trosce o swoje bezpieczeństwo, należy zrezygnować z pobytu w lesie. Jeśli wędrujemy z psem, to należy trzymać go cały czas na smyczy. Program „Zanocuj w lesie” to doskonały pomysł na spędzenie czasu na łonie natury, skierowany do wszystkich tych, którzy mają ochotę zasmakować bliskiego kontaktu z lasem oraz odpocząć od zgiełku miasta.

Halina Rozalska



Nadleśniczy Grzegorz Tarkowski zaprasza na włóczęgi po lesie





EXPOM

ECO-ENERGY

EXPOM S.A.
UL. SIENKIEWICZA 19, 13-306 KURZĘTNIK
TEL: 500 509 454

SPRAWDŹ NASZĄ OFERTĘ
WWW.SKLEP.EXPOM.PL



 **FOTOWOLTAIKA**

 **POMPY CIEPŁA**



 **OŚWIETLENIE SOLARNE/ LED**



 **SYSTEMY DO WODY DESZCZOWEJ**



 **POJAZDY ELEKTRYCZNE**



Niestety, często ludzie przeceniają swoje możliwości, zarówno ci, którzy uważają się za doskonałych pływaków, jak i ci, którzy próbują w dramatycznych sytuacjach ich ratować.

Poza tym nie zawsze jesteśmy w stanie ocenić, czy osoba kąpiąca się obok nas właśnie tonie?

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

Tonący nie krzyczy, walczy o oddech

NAD WODĄ || Nie trzeba bezmyślnie skakać do jeziora, którego się nie zna czy próbować przepłynąć na drugi brzeg, nie znając swoich możliwości, by zniknąć na zawsze. Najbardziej czego potrzebujemy nad wodą to wyobraźni.

rozpaczliwie wołając o pomoc, jak to obserwujemy w filmach. Tonący nie wygląda tak, jakby się topił. Zazwyczaj tonie po cichu. Jest w pozycji pionowej, pojawia się nad lustrem wody, po czym znika pod powierzchnią. I tak kilka razy. Usiłuje płynąć w określonym kierunku, ale tak naprawdę jest w miejscu, ma puste spojrzenie i szklane oczy lub też zamknięte oczy. Osoba, która tonie, nie potrafi machać rękoma w geście wołania o pomoc, ale odruchowo rozkłada je, by najzwyczajniej złapać oddech. Nie kontroluje tego.

Dlaczego tonący zazwyczaj nie woła o pomoc, nie krzyczy?

– Bo próbuje złapać oddech, który jest znacznie przyspieszony – mówi Jarosław Sroka. – Osoba tonąca gwałtownie

nabiera powietrza, więc nie ma jak zawołać o pomoc. Po prostu nie może krzyczeć, bo usiłuje oddychać. Poza tym tonący ma kilkadziesiąt sekund zanim znajdzie się pod wodą. To trwa krótką chwilę. Kiedyś na plaży zauważyłem dziewczynę w wodzie z rękoma pod wodą, otwartą buzią i wytrzeszczonymi oczami. Dziwnie kręciła się pod wodą. Nie reagowała na moje pytania. Zorientowałem się, że coś jest nie tak. Okazało się, że nie była w stanie nic powiedzieć, wydobyć z siebie dźwięku. Zareagowałem na czas. Nic jej się nie stało.

Tonący brzytwy się chwyta...

– Coś w tym powiedzeniu jest – twierdzi dyrektor MOPR. – Tonący potrafi złapać się na przykład osoby

obok, liny, deski, ale nie jest w stanie podpłynąć do koła ratunkowego czy ratownika. Zdarza się, że osoby tonące w panice i szoku łapią innych za włosy. Dopóki masz siły, to walczysz, ale w wodzie szybko tracisz siły.

Tonienie a topienie się - okazuje się, że to nie jest to samo.

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

krażenia. W takim przypadku poszkodowani zazwyczaj już nie wypływają.

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

– Ratownicy są odpowiednio przeszkoleni nie tylko do ratowania ludzi w wodzie, ale też do ich obserwacji – dodaje Jarosław Sroka. – Doskonale wiedzą, na co zwrócić uwagę, jak znaleźć wtłumie kąpiących się osób tę, która właśnie zaczyna się topić. Ratownicy potrafią profesjonalnie zareagować, a plażowicze nie. Dlatego zaleca się osobom nieprzeszkolonym unikanie

wchodzenia do wody, a jakiegokolwiek działania powinno się ograniczać do rozmowy z tonącym w celu opanowania jego paniki oraz do prób dosięgnięcia ratowanego częścią ubrania, czy też rzutka ratunkowej. Można też w razie konieczności utworzyć łańcuch trzymających się ludzi, gdzie pierwszy z nich chwyta tonącego za rękę. Generalnie potrzebujemy wyobraźni, szczególnie nad wodą. Rodzice widzą tonące dziecko, ale nie zdają sobie z tego sprawy. Dzieci bawiące się w wodzie zazwyczaj hałasują, krzyczą, śmieją się, rozmawiają. Jeśli uciwna, warto sprawdzić, dlaczego. Warto też zapamiętać numer ratunkowy nad wodą 601 100 100 lub 984. Renata Szczepanik

REKLAMA

ATUT RENTAL

WYPOŻYCZALNIA
SPRZĘTU BUDOWLANEGO I OGRODNICZEGO



ODDZIAŁ EŁK
ul. Krzemowa 2
tel. 87 520 13 72

ODDZIAŁ OLSZTYN
ul. Sielska 5
tel. 89 523 63 94

www.atutrental.com.pl

Łuratujewam warnijskie kapelki na noszy Śwenty Warniji

Z ŻYCIA WARMII || Kapelki, czyli kapliczki przydrożne, na dobre wrosły w krajobraz Warmii. Przyszedł czas na program, który ma na celu ich konserwację... i nie tylko.



Nikt chyba dokładnie nie wie, ile ich jest. Jak pisaliśmy kiedyś na łamach Gazety, na Warmii znaleźliśmy ich ponad 1000, może nawet 1300? Część z nich jest zadbaną, część niestety niszczy, choć to przecież jeden z najbardziej rozpoznawalnych symboli Warmii. Najczęściej budowane prosto, z czerwonej cegły, na planie kwadratu, mocno osadzone, bezpiecznie zamykające figury Matki Boskiej za szklaną szybą. Przystrajane latem, zwłaszcza po żniwach, strzegą pól i przydroży. Sąsiadują z nami do dziś, czasami chyba już nie do końca dostrzegane. Poza tym jednak, że dla wierzących są okazją do choćby przelotnej modlitwy, przypominają o tożsamości Warmii, jej mowie i zwyczajach. O takie dziedzictwo warto dbać: i dla zachowania uroku krajobrazu, i dla sentymentu, i dla samego patrzenia na ten kawałek ziemi, który może stać się na nowo małą ojczyzną.

Naprzeciw temu wychodzi podpisane w połowie czerwca porozumienie między warmińsko-mazurskim wojewódzkim konserwatorem zabytków a powiatem olsztyńskim oraz gminami: Dywity, Jonkowo, Gietrzwałd, Purda, Stawiguda i Świątki. Podpisany dokument dotyczy przygotowania dokumentacji do przeprowadzenia prac konserwatorskich przy 20 kapliczkach na Szlaku Świętej Warmii w latach 2021-2022. Przy okazji samego porozumienia powstał także pomysł na zorganizowanie głosowania na nazwę programu. Propozycja urzędu konserwatora zabytków jest taka, by wybrzmiała ona w gwarze warmińskiej, która — o czym pewnie nie wszyscy wiedzą — znajduje się na liście niematerialnego dziedzictwa kulturowego Polski. W konsultacji z Edwardem Cyfusem (rodowitym Warmiakim, autorem książek popularyzujących Warmię, animatorem warmińskiej kultury i gwary)



Fot. Igor Hrywna

WUOZ przygotowało propozycje takiego hasła przewodniego i zaprasza do włączenia się we wskazanie, jakie zdanie najlepiej połączy lokalny charakter programu i zachęci do zwracania większej uwagi na materialne i niematerialne dziedzictwo starej Warmii wspólnie.

Wśród propozycji haseł znajdziemy:

- Warnijo bez kapelków to nie Warnijo;
- Warnijo poznasz po jej psiaknych kapelkach;
- Kapelki zawdy radowały Warnijków. Tych wprzód i tero;
- Nie zaboczywam to kapelkach, boc my sówam Warnijoki;

- Łuratujewam kapelki na noszy Śwenty Warniji;
- Nie dopuściwam coby sia nosze warnijskie kapelki zlotowały.

Ciekawe, czy wszystkie od razu dadzą się dziś zrozumieć i czy są wstanie zachęcić do nauki mowy warmińskiej?

Zachęcamy do brania udziału w takich akcjach! Głosowanie na najlepsze hasła programu prac konserwatorskich przy 20 kapliczkach na Szlaku Świętej Warmii w latach 2021-2022 znajduje się na profilu FB <https://www.facebook.com/wuoz.olsztyn>.

red.

REKLAMA

Patronat Wójt Gminy Iława Krzysztof Harmaciński
Starosta Powiatu Iławskiego Bartosz Bielawski
Gminny Ośrodek Kultury w Lasecznie
Rada Sołecka Wsi Szalkowo
Stowarzyszenie Przyjaciół Szalkowa "Agro-Tur"
KGW Szalkowo

XXIII SPOTKANIA Z FOLKLOREM

Program:

14:00 - Uroczyste rozpoczęcie festiwalu

14:15 - Przegląd zespołów folklorystycznych: "Dzieci Ziemi Iławskiej", "Suse", "Pomerania", "Kalina", "Sami Swoi", "Kapela", "Ostródzianie", "Lelija", "Dybzaki", "Wesołe Kumoszki", "Gospodie", "Mudry", "Ornecianie", "Morawa", "Dworek Polski".

Ponadto:
Biesiada Ludowa - prezentacja potraw charakterystycznych dla regionu Warmii i Mazur.

Zadanie współfinansowane ze środków finansowych Urzędu Marszałkowskiego Województwa Warmińsko Mazurskiego w Olsztynie oraz Starostwa Powiatowego w Iławie

Szałkowo 1 sierpnia 2021

Gdzie na weekend? Na mosty w Stańczykach

TURYSTYKA || To jedna z najbardziej rozpoznawalnych budowli na Mazurach. Wiadukty należą do najwyższych w Polsce. Mają 180 metrów długości i do 36 wysokość. Pod budowlami przepływa rzeka Błędzianka. Mosty zostały wpisane w rejestr zabytków nieruchomych województwa warmińsko-mazurskiego.

Przed laty Mosty Północne były odcinkiem trasy kolejowej Goldap – Żytkiejmy. Podczas przejazdu podróżni mogli podziwiać przepiękne widoki.

Mosty powstały w latach 1907-1923 i wyglądem przypominają rzymskie akwedukty w Pont-du-Gard. Stąd nazywa się je też Akweduktami Puszczy Rominckiej.

W 2020 roku Google wyróżniło go na tle innych zabytków przyznając nagrodę Złote Pinezki (wyróżnienie dla najbardziej docenionych przez użytkowników Map Google atrakcji turystycznych w każdym z województw).

Mosty są wykorzystywane przez entuzjastów sportów ekstremalnych, czyli do skoków na bungee.



Fot. Zbigniew Wozniak

Mosty można zobaczyć w filmie „Ryś” (kontynuacja słynnego „Misia”), którego reżyserem jest Stanisław Tym. Przez kilka lat na jednym z filarów mostu południowego znajdowała się podobizna Stanisława Tyma, odtwórcy roli prezesa Ryszarda Ochódzkiego.

Obecnie teren jest własnością prywatną, a to oznacza, że trzeba zapłacić za wstęp.

Jedna wystająca belka była przedmiotem licznych spekulacji. Przez lata powtarzano, że mosty zbudowano z drewnianych belek wtopionych w beton, czyli z tzw. drewnobetonu. Nie jest to prawdą, bo w takim przypadku pnie zostałyby zmiażdżone pod naciskiem ogromnej masy betonu. Prawdopodobnie podczas budowy użyto rusztowań iszalunków zbudowanych z drewna pochodzącego z Puszczy Rominckiej. Jedna z belek rusztowania musiała się osunąć podczas zalewania betonem i została w nim na zawsze.

Według innej plotki po mostach w Stańczykach nigdy nie przejechał żaden pociąg, ponieważ ich konstrukcje osłabił wybuch jeziora Tobellus.

red.

Gospodarstwo Rybackie

Elk, ul. 11 Listopada 61, tel. 87 610 21 71

Godziny otwarcia:

codziennie od 7:00 do 18:00

Na terenie Gospodarstwa funkcjonuje regularnie zarybiane łowisko, z którego miłośnicy wędkarstwa mogą korzystać od wiosny do jesieni.



W szczególności polecamy wędzone ryby:
węgorz, sielawa, sieja, jesiotr, pstrąg, karp



www.rybackie.elk.pl



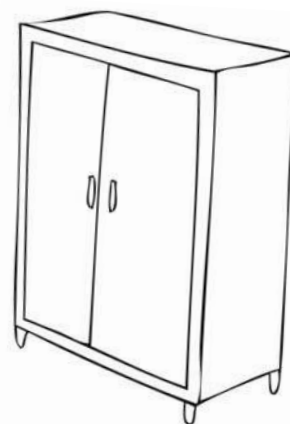
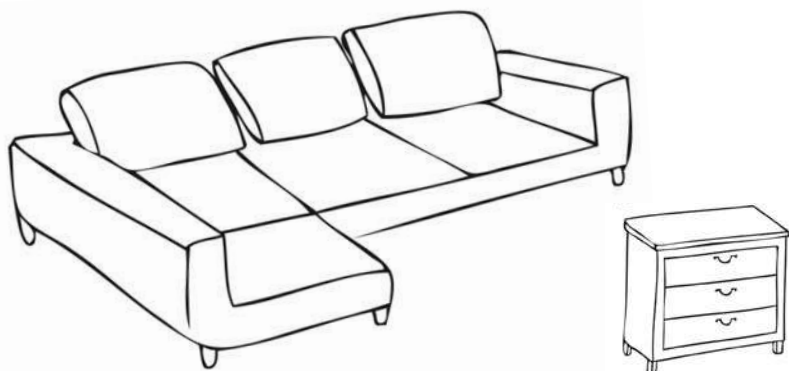
39521ekwe-a-M

MEBLE 
GRUPA MEBL LUX

Zakupy,

KTÓRE WYCHODZĄ NA PLUS

- ✓ fachowe doradztwo
- ✓ najlepsze ceny
- ✓ stylowe wzornictwo
- ✓ tysiące mebli uznanych producentów



NASZE SALONY:
OLSZTYN, ul. Pstrowskiego 26
DZIAŁDOWO, ul. Grunwaldzka 40
MŁAWA, Nowa Wieś 8A
NIDZICA, ul. Olsztyńska 8
OSTRÓDA, ul. Jana III Sobieskiego 11
GIŻYCKO, al. 1 Maja 17
PISZ, ul. Wołodyjowskiego 2c
PŁOŃSK, ul. Warszawska 59

Twój DOSTAWCA.pl



WĘGIEL ORAZ PELLET DO PIECÓW c.o.c.w.
o wysokich parametrach energetyczno-ekologicznych

SPRZEDAŻ HURTOWA ORAZ DETALICZNA

PUNKTY HANDLOWE

DZIAŁDOWO
UL. GRUNWALDZKA 39

TEL. 23 697 25 68
TEL. 23 697 27 93

CENTRALZBYT@KONTO.PL

MŁAWA
UL. BRUKOWA 6

TEL. 23 684 11 54
TEL. KOM. 500 005 968

CENTRALZBYT.MŁAWA@GMAIL.COM

NIDZICA
UL. SZEROKOPAŚ 1

TEL. 89 307 07 70
TEL. KOM. 505 110 802

CENTRALZBYT.NIDZICA@GMAIL.COM

OSTRÓDA
GÓRKA 3E

TEL. 89 300 00 17
TEL. KOM. 690 929 255

CENTRALZBYT.OSTRODA@GMAIL.COM

LIDZBARK
UL. GŁÓWNY DWORZEC 6

TEL. 23 307 02 97
TEL. KOM. 505 110 804

CENTRALZBYT.LIDZBARK@GMAIL.COM

PRZASNYSZ
UL. PIŁSUDSKIEGO 90A

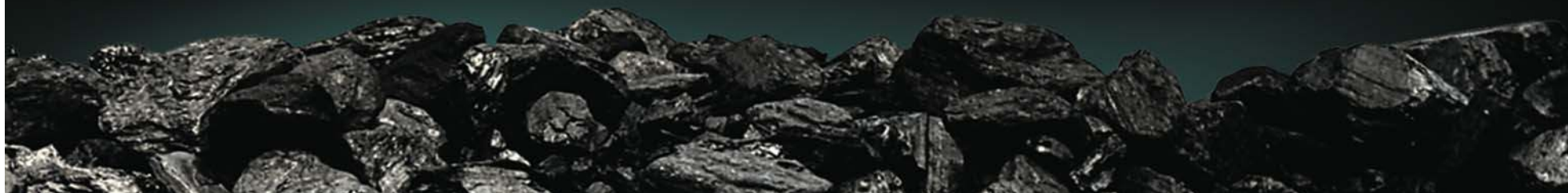
TEL. 29 307 02 44
TEL. KOM. 798 216 024

PRZASNYSZ.CENTRALZBYT@GMAIL.COM

ZAPRASZAMY NA STRONĘ INTERNETOWĄ

WWW.CENTRALZBYT.PL

PRODUCENT > KONFEKCJONER > DYSTRYBUTOR



Bój o twierdzę czyli Operacja Boyen 2021

WYDARZENIA || Operacja Boyen to przede wszystkim defilada historyczna ulicami miasta, Natomiast głównym punktem programu jest inscenizacja historyczna na terenie fortyfikacji. Na kilka dni twierdza Boyen cofnie się w czasie...

Tegoroczna operacja Boyen w Giżycku rozpoczyna się 29 lipca i potrwa do 1 sierpnia. W tych dniach całe miasto oraz wszystkie obiekty fortyfikacji: dziedziniec, donżon, stajnia z wozownią, warsztat zbrojmistrza, majdan, fosa opasane zostaną przez grupy rekonstrukcyjne, ludowych artystów, fanów militariów wojskowych, miłośników XIX-wiecznego obiektu. Na kilka dni twierdza Boyen cofnie się w czasie.

– Operacja Boyen to przede wszystkim defilada historyczna ulicami miasta, która wyruszy z pasażu do twierdzy w piątek około godz. 17.00 – informuje Marta Dąbrowska, dyrektor Giżyckiego Centrum Kultury. – Natomiast głównym punktem programu jest inscenizacja historyczna na terenie fortyfikacji. Publiczność obejrzy Bój o twierdzę Boyen z zakresu Wielkiej Wojny. Na widowsko z komentarzem giżyckiego historyka dr. Roberta Kempy zapraszamy w sobotę o godz. 17.00.

Operacja Boyen to również giełda militariów. Giżyckie Centrum Kultury i twierdza Boyen zapraszają wystawców, producentów, rzemieślników, kolekcjonerów, właścicieli militariów i antyków do udziału w trzeciej edycji Giełdy Militariów i Antyków w Twierdzy Boyen.

– Zachęcamy do udziału w giełdzie, na której każdy z rekonstruktorów i pasjonatów historii znajdzie coś dla siebie – mówi Marta Dąbrowska, dyrektor Giżyckiego Centrum Kultury.

Powiększająca się z roku na rok frekwencja osób odwiedzających Operację Boyen usatysfakcjonuje każdego uczestnika wydarzenia.

Jednym z ważniejszych punktów imprezy jest jarmark z regionalnymi potrawami, dioramami historycznymi oraz rękodziełem, który każdego roku przyciąga tłumy zainteresowanych. Specjalnie na to wydarzenie organizatorzy przygotowali 60 miejsc dla wystawców, które znajdują się na głównym dziedzińcu fortyfikacji. Ponadto zorganizowane zostaną warsztaty rękodzielnicze dla



najmłodszych. Nieodzownym elementem wydarzenia jest grochówka z kuchni polowej.

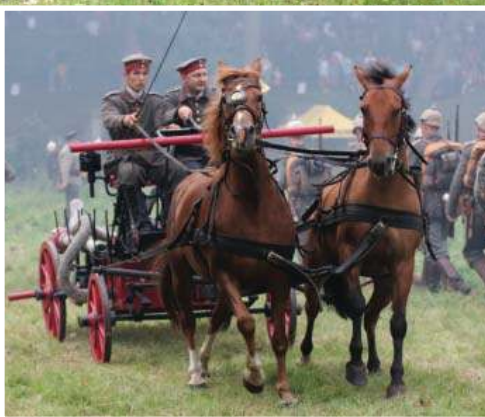
– Zaplanowaliśmy Otwarte Mistrzostwa w Gotowaniu Grochówki w Kuchniach Polowych, które odbędą się podczas tegorocznej edycji Ope-

racji Boyen – dodaje Marta Dąbrowska. – Członkami jury tegorocznej edycji konkursu Mistrzostw Polowych będą: Ola Juskiewicz, zwyciężczyni 9. edycji MasterChef, Magdalena Siedlecka, uczestniczka programu Bake Off

– Ale Ciacho, Dariusz Baryga Kucharz, szef kuchni jednej z mazurskich restauracji oraz Jacek Żydok, uczestnik 9. edycji MasterChef.

Ponadto podczas tegorocznej Operacji Boyen odbędzie się pokaz wyszkolenia i wyposaże-

nia wojska przygotowany przez 15. Giżycką Brygadę Zmechanizowaną, gry i zabawy oraz inne atrakcje dla dzieci i młodzieży przygotowane przez klub brygady, koncert zespołu Small Band oraz zwiedzanie twierdzy przewodnikiem. Renata Szczepanik



Jednym z ważniejszych punktów imprezy jest jarmark z regionalnymi potrawami, dioramami historycznymi oraz rękodziełem, który każdego roku przyciąga tłumy zainteresowanych.

zamówienia beton:
603 196 022

sprzedaż i transport materiałów
sypkich oraz usługi transportowe,
wynajem sprzętu:

502 385 453

rozładunki wagonów, rozbiórki
oraz roboty drogowe i ziemne:

606 926 913



**Firma Handlowo-Usługowa
Szymon Walentynowicz**



Wilkaski 5, 11-500 Giżycko

e-mail: gizycko@walentynowicz.com.pl

biuro: **87 428 03 30**

www.walentynowicz.com.pl

Specjalizujemy się w produkcji i sprzedaży betonu towarowego oraz prefabrykatów, sprzedaży oraz transporcie materiałów sypkich (piasek, żwir), robotach drogowych i ziemnych, rozładunkach wagonów, rozbiórkach obiektów budowlanych, wynajem sprzętu budowlanego

Jak się opalać, żeby się nie spalić?

ZDROWIE || „Na plaży słońce praży. Tu błądź ciał zanika...” — śpiewały Wały Jagiellońskie we Władysławowie, a echo tę pieśń niosło pod sam Hel...! Był rok 1985, nie było kremów z filtrem ani takież okularów. A ludzie na tej plaży jakoś dawali radę...

Piękna Monika, dziewczyna ratownika, tym się odznaczała, że miała „ciało opalone, prawie nieosłonięte”. I budziła szczerzy zachwyt męskiej części plażowiczów. A co na to lekarze? Jak to jest z tym prażącym słońcem? I co zrobić, by oprócz wspomnień z wakacji zachować na długo oliwkowy odcień skóry?

Zofia Siłakowska, dermatolog z Olsztyna, przed nadmiernym opalaniem przestrzega przede wszystkim osoby z dużą liczbą znamion barwnikowych, popularnie zwanych pieprzykami. — To pierwsza rzecz, o jaką pytam w kontekście kąpieli słonecznych — mówi. — Jeśli jest ich dużo, a dodatkowo jesteśmy obciążeni genetycznie, bo mama i tata też mają takich znamion dużo — to intensywne opalanie się odradzam kategorycznie. Trzeba wtedy bardzo chronić skórę i to kremami ochronnymi z filtrem od 50 w górę. Przy jasnym fototypie skóry to absolutna konieczność. Od kremów z wysoką ochroną zaczynamy także wtedy, kie-

dy w danym sezonie w ogóle nie korzystaliśmy z promieni słonecznych, a wyjeżdżamy do któregoś z ciepłych krajów — dodaje.

Jak mówi, niektórzy popełniają też inny błąd: smarują się kremem ochronnym zaraz po przyjeździe na plażę i uważają, że skutecznie zablokowali promienie słońca. — To nieprawda, bo przecież pocimy się, kąpiemy — i ten krem po prostu schodzi z naszej skóry, szczególnie po kąpieli w morzu — stwierdza dr Siłakowska. — Schodzi nawet krem, który producent na opakowaniu oznaczył jako wodoodporny. Trzeba więc smarować się mniej więcej co dwie godziny, tym bardziej że światło odbite od taflı wody operuje jeszcze silniej.

Należy przy tym pamiętać, że słońce opala nas nie tylko na plaży. Przebywając na otwartym słońcu, szczególnie w krajach, gdzie operuje ono naprawdę intensywnie, musimy także dbać o ochronę naszej skóry. — Dlatego obfitą warstwę kremu z filtrem powinniśmy zastosować już oko-



Fot. Alina Łaskowska

ło pół godziny przed wyjściem na zewnątrz, a nie tylko na plaży, w dodatku jednorazowo. Wtedy rzeczywiście możemy mieć pewność, że kosmetyk na słońcu działa i skutecznie chroni nas przed poparzeniem — radzi Zofia Siłakowska.

Bardzo ważna jest także ochrona głowy.

— Najlepszy jest słomkowy kapelusz, przewiewny i lekki, ale bawełniana chusta lub

czapka z daszkiem też będą dobre. Grunt, żeby były w jasnym kolorze, bo wtedy odbijają będą światło. A przebywanie na intensywnym słońcu kilka godzin może niekiedy skończyć się nawet udarem — zaznacza. — Pamiętajmy też o naszych najmłodszych. Skóra dziecka jest szczególnie wrażliwa na działanie słońca i balsamy przeciwsłoneczne dla dzieci powinny zawsze zna-

leż się na pierwszym miejscu w bagażu rodzinnym. Tu też wspomnę o ludziach starszych, u których ekspozycja na słońce może skutkować pojawianiem się zmian skórnych przednowotworowych. W tej chwili dostępność specjalistycznych dermokosmetyków ochronnych przeciwsłonecznych dostosowanych do wieku, problemów skórnych, np. trądziku różowatego, cery naczynkowej

czy bielactwa — jest bardzo duża. Wzrasta też świadomość zachorowania na czerniaka, co skłania nas do bardziej wnikliwej oceny zmian na naszej skórze.

A co robić, gdy skóra zaczyna piec, a na jej rozognionej powierzchni występują pęcherze?

— Przede wszystkim natychmiast zejść ze słońca! — odpowiada stanowczo doktor Siłakowska. — Następnie te najbardziej zapalne miejsca posmarować jakimś mocno nawilżającym balsamem. Także pić dużo płynów. I jak najszybciej udać się do lekarza, bo jeśli nawet pocujemy chwilową ulgę, poparzeń słonecznych nie da się wyleczyć kosmetykami i zwykłymi, domowymi sposobami. Swoich pacjentów bardzo często przestrzegam też przed spaniem na słońcu. Ten rodzaj odpoczynku grozi nie tylko udarem, ale też odwodnieniem organizmu. Poza tym taki sen naprawdę nie odpiera: budzimy się najczęściej zmęczeni, wewnętrznie rozbiti, a dodatkowo narażamy się na poważne problemy ze zdrowiem. Magdalena Maria Bukowiecka

Aktywowano bony turystyczne na ponad 2 mld zł. A Wy już skorzystaliście?

FINANSE I WAKACJE || Płatności bonami turystycznymi przyjmuje ponad 27 tys. przedsiębiorców i organizacji świadczących usługi hotelarskie i oferujących imprezy turystyczne.

Bon turystyczny jest przyznawany na dziecko, na które przysługuje świadczenie wychowawcze lub dodatek wychowawczy z programu „Rodzina 500 plus”. Dotyczy to także dzieci, których rodzice pobierają świadczenie rodzinne za granicą.

Na każde dziecko przysługuje jeden bon w wysokości 500 zł. W przypadku dziecka z niepełnosprawnością potwierdzoną odpowiednim orzeczeniem rodzice mogą liczyć na dodatkowy bon, również w wysokości 500 zł. Bon jest ważny do końca

przyszłego roku i nie podlega wymianie na gotówkę.

- 1 sierpnia minie rok, od kiedy rodzice i inni opiekunowie mogą korzystać z Polskiego Bonu Turystycznego. Do dziś skorzystali z niego opiekunowie ponad 3,5 miliona dzieci. Już 2,4 mln Polaków aktywowało bony turystyczne na kwotę 2,1 mld złotych. Jednocześnie zarejestrowaliśmy 1,3 mln płatności na kwotę ponad 930 mln złotych. To pokazuje, że zautomatyzowana i zelektronizowana formuła programu z aktywowaną na Platformie Usług Elektronicznych ZUS oraz płatnością za pomocą



Fot. Pixabay

kodu otrzymywanego w SMS sprawdziła się. Rodzice nie mają problemu z wykorzystaniem bonu — mówi Anna Ilukiewicz, regionalny rzecznik prasowy ZUS w województwie warmińsko-mazurskim.

Do tej pory 2,4 mln Polaków aktywowało bony turystyczne na kwotę 2,1 mld złotych. Oznacza to, że skorzystali już z niego opiekunowie ponad 3,5 mln dzieci.

Płatności bonami turystycznymi przyjmuje ponad 27 tys. przedsiębiorców i organizacji świadczących usługi hotelarskie i oferujących imprezy turystyczne. ZUS, tom

REDAKTORZY WYDANIA
Paweł Tomkiewicz

WYDANIE ONLINE
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Bartosz Orliński
Dawid Zmuda

GAZETAOLSZTYSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 89 539 74 83

PRENUMERATA
89 539 76 65
prenumerata@gazetaolsztynska.pl

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

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 89 539 74 80, 81

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

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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



Nie tylko na żagle, ale i na ryby!

WĘDKARSTWO || Ryby to nie tylko wędkowanie, ale też jeden z najprzedniejszych smaków Warmii i Mazur. Bo przecież na myśl o wędzonych węgorzach, kotlecikach z sandacza od razu ślinka leci, ale co dopiero powiedzieć o kawiorze ze szczupaka. To stary przysmak z naszych jezior.

Z czym dla większości z nas kojarzy się Warmia i Mazury? Z lasem, czystym powietrzem i jeziorami. I to nie tylko jako miejscem do żeglowania, ale również rajem dla wędkarzy. Może na razie raj to za dużo powiedzieć. Ale w przyszłości? Może staniemy się wędkarskim El Dorado jak dawniej? Mamy ku temu duże szanse.

— Jeśli wędkarz raz złowi tu rybę, wróci w to miejsce — mówią wędkarze.

Wędkowanie to pasja. Niezależnie czy wędkuje turysta czy miejscowy, ryba niewymiarowa wraca do jeziora. Zdecydowana większość wędkarzy przestrzega tych zasad. Wędkują dla samej przyjemności, nie dla obfitego połowu.



Fot. Kamil Kierżowski

Niestety obecnie ryb w mazurskich jeziorach jest mniej. Okoń, sandacz, węgorz, sieja, sielawa, leszcz, krąp, miętus

to ryby, w które obfitowały mazurskie jeziora. Teraz najszybciej można je złowić w stawach hodowlanych.

Wędkarstwo poprzez hotelarstwo, gastronomię, produkcję sprzętu generuje potężne pieniądze dla gospodarki.

Zdaniem ekspertów, jeśli tylko odejdziemy od rybactwa, połowów sieciowych, a zostawimy tylko wędkarstwo, to za kilka lat to Szwedzi będą do nas przyjeżdżać na ryby. Tak jak dziś ciągną nasi wędkarze nad jezioro Orzysz, gdzie rybacy przestali odławiać ryby sieciami. Ponoć to dziś najlepsze jezioro spinningowe w regionie.

Co dziś łowią wędkarze? Płotkę, krapkę, leszczyka, sporadycznie szczupaka. A czym zarybiane są jeziora przez użytkowników? Najczęściej sielawą, sieją, trochę szczupakiem. Ale nie ma ryb, które chcieliby łowić wędkarze, ci bardziej wymagający. W naszych akwenach nie ma jeszcze warunków do rozwoju ryb,

które przez wielu uważane są za atrakcyjne.

— Presja wędkarzy na ryby drapieżne jest wielokrotnie większa niż rybaków, bo np. wędkarze wyciągają 2-3 krotnie więcej szczupaka, 5-6 razy więcej okonia — mówi dr Tomasz Czerwiński z Instytutu Rybactwa Śródlądowego w Olsztynie. — Dziś łowimy dla przyjemności, traktujemy jezioro jak centrum rozrywki.

Ryby to nie tylko wędkowanie, ale też jeden z najprzedniejszych smaków Warmii i Mazur. Bo przecież na myśl o wędzonych węgorzach, kotlecikach z sandacza od razu ślinka leci, ale co dopiero powiedzieć o kawiorze ze szczupaka. To stary przysmak z naszych jezior.

Andrzej Mielnicki, tom

REKLAMA

NOWY
OPEL MOKKA
MNIEJ JAK INNI. BARDZIEJ JAK MOKKA

OPEL PINDUR | aleja 1 Maja 17, 11-500 Giżycko | tel. 87 428 19 52, www.pindur.pl

ZAPRASZAMY DO OLECKA!

OLECKIE DNI ZDROWIA

26 LIPCA PLAC WOLNOŚCI

• **BADANIE SŁUCHU,**
GODZ. 08:30-15:00
ROK MAZURY GARBATE,
GALERIA LEGUSA

• **„NIE NOWOTWOROM U DZIECI”,**
GODZ. 09:00-17:00
BADANIA USG DZIECI

• **DKMS – ZOSTAŃ DAWCĄ SZPIKU,** GODZ. 10:00-18:00
REJESTRACJA DAWCY SZPIKU

• **PROFILAKTYKA ZDROWOTNA,**
GODZ. 10:00-18:00
BADANIE EKG I OCENA UKRWIENIA
KOŃCZYN DOLNYCH (ABI),
POMIAR POZIOMU
CHOLESTEROLU, GLUKOZY,
CIŚNIENIA KRWI, TĘTNA,
SATURACJI, DIAGNOZA
POD KĄTEM RYZYKA
ZACHOROWANIA NA CHOROBE
NIEDOKRWIENNĄ SERCA ORAZ
ZAWAŁY MIĘŚNIA SERCOWEGO,
PORADY DIETETYKA

• **BADANIE WZROKU,**
GODZ. 10:00-17:00
KONSULTACJE

• **KONSULTACJE
Z PSYCHOLOGIEM,
LOGOPEDĄ, TERAPEUTĄ
INTEGRACJI SENSORYCZNEJ,
COUCHEM, PEDAGOGIEM,**
GODZ. 10:00-18:00

• **KONSULTACJE Z PODOLOGIEM,**
GODZ. 10:00-18:00
SPECJALISTĄ Z ZAKRESU LECZENIA
CHOROBY STÓP

• **ANIMACJE „PIÓROPUSZ”,**
GODZ. 11:00-15:00

• **MOBILNY PUNKT SZCZEPIEŃ,**
GODZ. 11:00-18:00
SZCZEPIENIA PRZECIWKO
COVID-19, SZCZEPIONKA
JOHNSON & JOHNSON

• **KONSULTACJE
FIZJOTERAPEUTYCZNE,**
GODZ. 12:00-15:00
BADANIE WAD POSTAWY U DZIECI

• **TERAPIE NATURALNE
W ODMŁADZANIU
I W WALCE Z BRUKSIZMEM,**
GODZ. 14:00-17:00

POLANA PRZY SKATE PARKU

• **GRY I ZABAWY DLA DZIECI,**
GODZ. 12:00
STREETWORKING OLECKO,
HARCERZE HUFCA ZHP OLECKO

• **„RUSZAJMY RAZEM” NAUKA
PRAWIDŁOWEJ TECHNIKI
NORDIC WALKING,** GODZ. 15:30
SPACER Z INSTRUKTOREM

• **POKAZ ĆWICZEŃ – KETTLEBALL,**
GODZ. 17:00

• **RELAKSACJA,** GODZ. 17:30
ĆWICZENIA ODDECHOWE

27 LIPCA PLAC WOLNOŚCI

• **„NIE NOWOTWOROM U DZIECI”,**
GODZ. 09:00-17:00
BADANIA USG DZIECI

• **DKMS – ZOSTAŃ DAWCĄ
SZPIKU,** GODZ. 10:00-18:00
REJESTRACJA DAWCY SZPIKU

• **PROFILAKTYKA ZDROWOTNA,**
GODZ. 10:00-18:00
BADANIE EKG I OCENA UKRWIENIA
KOŃCZYN DOLNYCH (ABI),
POMIAR POZIOMU
CHOLESTEROLU, GLUKOZY,
CIŚNIENIA KRWI, TĘTNA,
SATURACJI, DIAGNOZA
POD KĄTEM RYZYKA
ZACHOROWANIA NA CHOROBE
NIEDOKRWIENNĄ SERCA ORAZ
ZAWAŁY MIĘŚNIA SERCOWEGO,
PORADY DIETETYKA

• **REFLEKSOLOGIA STÓP,**
GODZ. 10:00-16:00
METODA LECZENIA RÓŻNYCH
DOLEGLIWOŚCI

• **ANIMACJE „PIÓROPUSZ”,**
GODZ. 11:00-15:00

• **MOBILNY PUNKT SZCZEPIEŃ,**
GODZ. 11:00-18:00
SZCZEPIENIA PRZECIWKO
COVID-19, SZCZEPIONKA
JOHNSON & JOHNSON

• **KONSULTACJE
FIZJOTERAPEUTYCZNE,**
GODZ. 16:00-18:00
BADANIE WAD POSTAWY U DZIECI

• **KONSULTACJE
Z PSYCHOLOGIEM,
LOGOPEDĄ, TERAPEUTĄ
INTEGRACJI SENSORYCZNEJ,
COUCHEM, PEDAGOGIEM,**
GODZ. 10:00-18:00

• **GMINNA KOMISJA
ROZWIĄZYWANIA
PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH,**
GODZ. 09:00-17:00
KONSULTACJE

POLANA PRZY SKATE PARKU

• **GRY I ZABAWY DLA DZIECI
Z WAŻKA FUN,**
GODZ. 12:00-15:00

• **RELAKSACJA,** GODZ. 14:45
ĆWICZENIA ODDECHOWE
DLA DZIECI

• **„TRZYMAJ PION”,**
GODZ. 15:00-16:00
ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE
KRĘGOSŁUP

• **WYPRAWA ROWEROWA
WIEWIÓRCZĄ ŚCIEŻKĄ
Z BURMISTRZEM OLECKA,**
GODZ. 16:30

WYJAZD – AMFITEATR
PODZAMCZE

• **POKAZ FITNESS,** GODZ. 17:00

• **POKAZ WYPADKU NA WODZIE
Z UDZIAŁEM SŁUŻB
RATOWNICZYCH, KAPIELISKO
„SKOCZNIA”,** GODZ. 18:00

• **PONADTO ZDROWA ŻYWNOSĆ:**
STOISKA KÓŁ GOSPODYN
WIEJSKICH, OLEJE, MIODY,
„ŻÓŁTY TALERZ”

12-15 sierpnia 2021 r. Active Festival Olecko

W tym roku odbędzie się trzecia edycja festiwalu. Cztery dni wypełnione po brzegi warsztatami, aktywnościami dla ciała i ducha. Obserwacja nieba w noc spadających gwiazd, SUP joga, wyplatanie makram, warsztaty wertykalnych obrazków i string art, oswajanie mazurskich potworów, zajęcia tai chi i qigong, miasteczko slacine, regaty, strefa relaksu i kąpiel sensoryczny dla maluchów to tylko niektóre z propozycji. W sumie czeka nas ponad 60 wydarzeń! Jak co roku będzie aktywnie, muzycznie i świadomie. Szczegółowe informacje na Facebooku @ActiveFestivalOlecko.

ACTIVE FESTIVAL OLECKO



TRIO A'TRE
klasycznie/filmowo
12.08.2021 r. godz. 20:30
Kamienna Półrutunda
Wstęp bezpłatny

ACTIVE FESTIVAL OLECKO



Brodka
13.08.2021 r. godz. 21:30
Amfiteatr Podzamcze
Wstęp bezpłatny

ACTIVE FESTIVAL OLECKO



SMOLIK // KEV FOX
13.08.2021 r. godz. 20:00
Amfiteatr Podzamcze
Wstęp bezpłatny

ACTIVE FESTIVAL OLECKO



Zalewski
14.08.2021 r. godz. 21:30
Amfiteatr Podzamcze
Wstęp bezpłatny

ACTIVE FESTIVAL OLECKO



**Karaś/
Rogucki**
14.08.2021 r. godz. 20:00
Amfiteatr Podzamcze
Wstęp bezpłatny

ACTIVE FESTIVAL OLECKO



**Legendy Polskie
Allegro**
15.08.2021 r. godz. 20:30
Amfiteatr Podzamcze
Wstęp bezpłatny

31 lipca 2021 r. Mazurskie Mistrzostwa DJ-ów Olecko, amfiteatr „Podzamcze”

LINE UP:

Matys • Diablio aka Coorby • SPLT • Wilga • Just_in • Dj Bercik • Cesare • Tassmański • Z-Cane

Organizatorem imprezy jest Good Vibes Events. Zadanie jest realizowane wspólnie z gminą Olecko w ramach inicjatywy Lokalnej 2021.

ROCK NAD LEGĄ 6 sierpnia 2021 r.

KONCERTY

Power of Love – 16.00 • Molly Malone's – 17.15
Dary Lasu – 18.30 • Do Góry Nogami – 19.30
Kundle – 20.30 • Alians – 21.30 • Ga Ga ZZ – 22.45
No Profits – 00.00 • The Rebels – 01.15

„Rock nad Legą – 1 dzień koncertowy”
finansowany jest z budżetu Gminy Olecko
w ramach 5. edycji Budżetu Obywatelskiego.

Pole namiotowe MOSiR, ul. Park 1, Olecko.

7 sierpnia 2021 r.

Warsztaty kulinarne vege (wstęp bezpłatny) – 11.00

KONCERTY (wstęp 50 zł)

Tureto Sindromas – 16.00
Kto Nie Kocha Pieszczocho – 17.15
Nauka o Gównie – 18.30 • St. Omer – 19.30
KMKZ – 20.45 • Prawda – 21.45
The Corpse – 23.00 • Dolina Lalek – 00.00
Nic Śmiesznego – 01.00